

河南省驻马店财经学校 运动训练专业人才培养方案

河南省驻马店财经学校

二〇二二年五月

目 录

一、专业名称及代码	1
二、入学要求	1
三、修业年限	1
四、职业面向	1
五、培养目标和培养规格	1
六、课程设置及要求	3
七、教学进程总体安排	9
八、实施保障	11
九、毕业要求	14

河南省驻马店财经学校

运动训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：运动训练

专业代码：770303

二、入学要求

初中毕业或具有同等学力者。

三、修业年限

学制3年

四、职业面向

序号	专业化方向	就业岗位	职业资格证书
1	幼儿体智能教练	幼儿园体智能教练。	普通话等级证 教练员证 裁判证
2	健身教练	健身教练及体育方向从业者。	普通话等级证 教练员证 裁判证

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养与我国社会主义现代化建设要求相适应的德、智、体、美、劳方面全面发展，具有全面素质、具备一定文化水平的幼儿体智能教练、健身教练运动员，特别是优秀运动员的后备人才。

（二）培养规格

本专业培养与我国社会主义现代化建设要求相适应的，德、智、体、美等方面全面发展，具有全面素质、具备一定文化水平的幼儿体智能教练运动员、健身教练运动员。

1.职业素养

(1) 坚定正确的政治方向，全面贯彻党的教育方针，具有良好的师德师风，关爱学生，遵纪守法。

(2) 能够掌握幼儿体智能教育基本理论，了解最新的教育理论动态，具有正确的幼儿教育观和一定的分析问题解决问题的能力。

(3) 掌握幼儿身心发展的特点和规律。

(4) 具有良好的职业道德，能自觉遵守行业法规、规范和企业规章制度。

(5) 具有良好的工作态度、工作作风、表达能力和适应能力。

(6) 具备良好的人际交往能力、团队合作精神和优质服务意识。

(7) 具备良好的信息收集和处理能力，学习新知识的能力。

(8) 具有健康的心理和体魄、树立职业竞争和创新意识。

2.专业知识和技能

(1) 专业基础知识

①掌握基本的训练常识，突出常用和实用两个方面，能够满足幼儿体智能教学需要。

②掌握三大球及田径方面基础训练，带好每一堂体育课。

③具有较扎实的基本功，能进行球操表演，儿童体育游戏编排、组织体育赛事活动。

④具有普通话发音标准，吐字清晰，富有情感的语言表达能力。

⑤掌握主修项目的裁判知识，并具有一定的实践能力，达到国家三级裁判员水平。

⑥培养懂生活、有情趣、有爱心、专业精、会管理的幼儿体智能教练。

(2) 专业知识与技能

①初步掌握其生理特点及训练中应注意的问题。

②掌握运动医务监督方法、运动伤病的防治及按摩手法在运动中的应用。

③引导学生将所学到的基本知识、基本理论和基本方法应用到运动实践中。

④培养学生的自我监控能力，增强运动训练效果，达到学习专业基础理论、提高运动成绩的目的。

六、课程设置及要求

本专业课程设置分为公共基础课和专业技能课。

公共基础课包括德育课、文化课、体育与健康、公共艺术、历史，以及其他自然科学和人文科学类基础课。

专业技能课包括专业核心课、专业（技能）方向课和专业选修课，实习实训是专业技能课教学的重要内容，含校内外实训、顶岗实习多种形式。

（一）公共基础课程及要求

1.国防教育

国防教育是为捍卫国家主权、领土完整和安全，防御外来侵略、颠覆和威胁，向全民传授与国防有关的思想、知识、技能的社会活动。它是国防建设的重要组成部分,包括为增进全民的国防思想、国防知识、国防技能和身体素质以及有利于形成和增强国防观念、国防能力的各种类型的社会活动。

2.职业生涯规划

职业生涯规划是中等职业学校学生必修的一门德育课，旨在对学生进行职业生涯规划教育和职业理想教育，使学生掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法，树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观及成才观，提高职业生涯规划的能力，增强提高职业素质和职业能力的自觉性，做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

3.职业道德与法律

职业道德与法律是中等职业学校学生必修的一门德育课程，旨在对学生进行道德教育和法制教育，帮助学生了解职业道德的作用和基本规范，陶冶道德情操，增强职业道德意识，养成职业道德行为习惯；指导学生掌握与日常生活和职业活动密切相关的法律常识，树立法治观念，增强法律意识，成为懂法守法、用法的公民。

4.经济政治与社会

经济政治与社会是中等职业学校学生必修的一门德育课，旨在对学生进行马克思主义相关基本观点教育和我国社会主义经济、政治、文化与社会建设常识教育，引导学生掌握马克思主义的相关基本观点和我国社会主义经济建设政治建设、文化建设、社会建设的有关知识，提高思想政治素质，坚定走中国特

色社会主义道路的信念；提高辨析社会现象、主动参与社会生活的能力。

5.哲学与人生

哲学与人生是中等职业学校学生必修的一门德育课程，旨在对学生进行马克思主义哲学基本观点和方法及如何做人的教育，使学生了解马克思主义哲学中与人生发展关系密切的基础知识，提高学生用马克思主义哲学的基本观点、方法分析和解决人生发展重要问题的能力，引导学生进行正确的价值判断和行为选择，形成积极向上的人生态度，为人生的健康发展奠定思想基础。

6.语文

在九年义务教育的基础上，培养学生热爱祖国语言文字的思想感情，使学生进一步提高正确理解与运用祖国语言文字的能力，提高科学文化素养，以适应就业和创业的需要。指导学生学习必需的语文基础知识，掌握日常生活和职业岗位需要的现代文阅读能力、写作能力、口语交际能力，具有初步的文学作品欣赏能力和浅易文言文阅读能力。指导学生掌握基本的语文学习方法，养成自学和运用语文的良好习惯。

7.数学

在九年义务教育基础上，使学生进一步学习并掌握职业岗位和生活中所必需的数学基础知识，培养学生的计算技能、计算工具使用技能和数据处理技能，培养学生的观察能力、空间想象能力、分析与解决问题能力和数学思维能力。为学习专业知识、掌握职业技能、继续学习和终身发展奠定基础。

8.英语

在九年义务教育基础上，帮助学生进一步学习英语基础知识，培养听、说、读、写等语言技能，初步形成职场英语的应用能力；激发和培养学生学习英语的兴趣，提高学生学习的自信心，帮助学生掌握学习策略，养成良好的学习习惯，提高自主学习能力。为学生的职业生涯、继续学习和终身发展奠定基础。

9.计算机应用基础

掌握计算机的基础知识及计算机系统的基本功能，掌握 Windows 的使用方法和 Windows 环境下文字录入、文本编辑、排版等操作，以及表格构造、数据计算、幻灯片的制作等，熟练掌握一种汉字输入方法；了解计算机网络及

互联网(Internet)的初步知识。

10. 艺术

包括书法、音乐、美术、舞蹈等课程内容。

11. 体育与健康

树立“健康第一”的指导思想，传授体育与健康的基本文化知识、体育技能和方法，通过科学指导和安排体育锻炼过程，培养学生的健康人格、增强体能素质、提高综合职业能力，养成终身从事体育锻炼的意识、能力与习惯，提高生活质量，为全面促进学生身体健康、心理健康和社会适应能力服务。

12. 历史

历史学是在一定历史观指导下叙述和阐释人类历史进程及其规律的学科。中等职业学校历史课程是在义务教育历史课程的基础上，运用历史唯物主义观点，以社会形态从低级到高级发展为主线，展现历史演进的基本过程以及人类在历史上创造的文明成果，揭示人类历史发展的基本规律和大趋势，促进学生全面发展的一门基础课程。学生通过历史课程的学习，进一步拓宽历史视野，发展历史思维，提高历史学科核心素养，能够从历史发展的角度理解并认同社会主义核心价值观、中华优秀传统文化，弘扬以爱国主义为核心的民族精神、以改革为核心的时代精神，树立正确的世界观、人生观、价值观和历史观，为未来的学习、工作与生活打下基础。

公共必修课程设置及学时分配

序号	课程名称	主要教学内容和要求	学时
1	职业生涯规划	依据《中等职业学校职业生涯规划教学大纲》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	40
2	职业道德与法律	依据《中等职业学校职业道德与法律教学大纲》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	40
3	经济政治与社会	依据《中等职业学校经济政治与社会教学大纲》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	40
4	哲学与人生	依据《中等职业学校哲学与人生教学大纲》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	40
5	语文	依据《中等职业学校语文教学大纲》开设，并注重在	280

		职业模块的教学内容中体现专业特色。	
6	数学	依据《中等职业学校数学教学大纲》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。	80
7	英语	依据《中等职业学校英语教学大纲》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。	80
8	计算机应用基础	依据《中等职业学校计算机应用基础教学大纲》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。	80
9	体育与健康	依据《中等职业学校体育与健康教学大纲》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	200
10	艺术	依据《中等职业学校公共艺术教学大纲》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	20
11	历史	依据《中等职业学校历史教学大纲》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	40

（二）专业技能课及要求

1. 基础理论

基础理论指一门学科的基本概念、范畴、判断与推理。科学的基础理论，指科学的基本概念、范畴与原理。

2. 篮球

篮球运动持续时间可长可短，但需要参与者快速奔跑、突然与连续起跳、敏捷反应与力量抗衡。篮球运动不仅要求运动员具有技战术能力，以及在比赛中表现出的智慧、胆略、意志、活力与创造力，运动员也必须具备勇敢顽强的斗志和团结协作的精神。

3. 足球

足球是目前全球体育界最具影响力的单项体育运动，故有世界第一大运动的美称！是主要以脚支配球为主，但也可以使用头、胸部等部位触球（除守门员外，其他队员不得用手或臂触球；守门员只能在己方禁区内，能用手或臂触球）两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。

4. 田径

田径或称田径运动是田赛、径赛和全能比赛的全称。现代田径运动的分类不同，主要包括竞走、跑、跳跃、投掷以及由跑、跳、跃、投掷的部分项目组成的全能运动，共计四十多项。

5.乒乓球

乒乓球握拍方法分直拍握法和横拍握法两种，不同的握法各有其优点，从而产生各种不同的打法。

6.运动生物力学

主要内容包括:了解动作技术的构成、明确动作技术的目标、确定实验对象与测试方法、确定动作技术的评价指标、拟定分析报告的内容、运动学数据的采集与处理、动力学数据的采集与处理、肌电测量系统、多机同步测量技术等。

7. 运动训练学

从横向来看，运动训练学的理论体系主要包括运动训练的原则、运动训练的内容、运动训练的方法、运动训练的安排、运动训练的负荷这样 5 个方面。而从纵向来看，可以解释为包含着一般训练学、项群训练学和专项训练学这样 3 个层次。

8. 运动解剖学

它是运动形态学的一个组成部分，是在正常人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态结构产生的影响及其规律的一门新兴学科。它重点研究运动器官以及与之密切相关的心血管系统和神经系统等，其具体研究课题有:关节运动幅度与肌肉发力的关系、机械力对骨组织的影响、运动训练时肌肉内血管形态的变化、运动对肌纤维形态结构的影响、运动终极形态的变化以及旋转运动和直线加速运动对平衡器官的影响等。

9. 运动生理学

运动生理学以正常人体为研究对象，研究人体对运动的反应和适应。它的任务是:在正确认识人体机能活动基本规律的基础上，进一步探讨体育运动对人体机能发展变化的影响；阐明体育教学和运动训练过程的生理学原理；掌握不同年龄、性别，不同运动项目和不同训练水平运动员的生理特点，从而能科学地组织体育教学，指导体育锻炼和运动训练，更好地为体育实践服务。

10.幼儿教育心理学

它是在幼儿教育学和幼儿心理学基础上形成的一门学科。它主要研究幼儿学习的规律与特征以及教师有效开展教育教学活动，促进幼儿学习与身心的健康发展。

11.运动心理学

主要是研究人在从事体育运动时的心理特点及其规律的心理学分支，它也是体育科学中的一门新兴学科，与体育学、体育社会学、运动生理学、运动训练理论和方法，以及其他各项运动的理论和方法有着密切的联系。

专业课程设置及学时分配

序号	课程名称	主要教学内容和要求	学时
1	裁判法	密切联系体育运动实践，选择适当教法，坚持启发式教学，培养学习兴趣，提高学生自主学习的积极性。注意选择直观性教学手段(演示、挂图、投影、录像、光盘等)，扩大视野，提高兴趣。	40
2	篮球	掌握各种变向运球，左右脚步移动、投篮、跑位、上篮等基础动作。	280
3	足球	能够熟练颠球、踢球、停球、接球、运球、抢断球、其它技术动作的基本能力。	360
4	田径	掌握男子、女子 100、200、400、800、1500 米等项目技术动作，技巧、方法、呼吸及突发事件的应急处理措施。	360
5	乒乓球	具有较扎实的准备姿势、握拍法、基本步法、发球接发球、挡球推挡球、收球、搓球、削球等基础技术动作。	360
6	运动生物力学	懂得心理变化的一般规律，了解儿童在成长中的心理变化变化，能够熟练运用儿童教育心理学的一般原理，顺利完成幼儿教育教育工作。	80
7	运动训练学	从横向来看，运动训练学的理论体系主要包括运动训练的原则、运动训练的内容、运动训练的方法、运动训练的安排、运动训练的负荷这样 5 个方面。而从纵向来看，可以解释为包含着一般训练学、项群训练学和专项训练学这样 3 个层次。	80
9	运动解剖学	主要是关节运动幅度与肌肉发力的关系、机械力对骨组织的影响、运动	80

		训练时肌肉内血管形态的变化、运动对肌纤维形态结构的影响、运动终极形态的变化以及旋转运动和直线加速运动对平衡器官的影响等。	
10	运动生理学	不但要从人体生理学入手，还需要掌握人体解剖学、生物化学、运动力学、运动医学等基本知识；只有和这些相关学科相互配合，进行综合、系统研究，才能达到更好的研究效果。	40
11	幼儿教育心理学	主要研究幼儿学习的规律与特征以及教师有效开展教育教学活动，促进幼儿学习与身心的健康发展。	40
12	运动心理学	运动心理学的主要任务是研究人们在参加体育运动时的心理过程，如感觉、知觉、表象、思维、记忆、情感、意志的特点，及其在体育运动中的作用和意义。	80

七、教学进程总体安排

（一）基本要求

每学年为 52 周，其中教学时间 40 周（含复习考试），累计假期 12 周。周学时一般为 28 学时。顶岗实习按每周 30 小时（1 小时折合 1 学时）安排。

公共基础课学时约占总学时的 1/3。

专业技能课学时约占总学时的 2/3，在确保学生实习总量的前提下，根据实际需要集中或分阶段安排实习时间。

课程设置中设选修课，其学时数占总学时的比例不少于 10%。

（二）教学进度计划安排表

运动训练专业教学进程计划

专业：		学前教育	学制：三年			起点：初中							
课程模块	序号	课程名称	总学时	学时分配		各学期学时分配（周学时）						备注	
				理论	实践	一	二	三	四	五	六		
						20	20	20	20	20	20		
公共基础课	1	国防教育	120		120							顶岗实习	军训
	2	劳动教育	42		42								劳动周
	3	心理健康教育	32										讲座

	4	职业生涯规划	40	40		2					A2
	5	职业道德与法律	40	40			2				A2
	6	经济政治与社会	40	40				2			A2
	7	哲学与人生	40	40					2		A2
	8	语文	240	240		4	4	4			A1
	9	应用文写作	40	40					2		A2
	10	数学	80	80		2	2				A1
	11	英语	80	80		2	2				A1
	12	体育	200		240	2	2	2	2	2	A2
	13	礼仪	40	40				2			A2
	14	书法	40	20	20	1	1				A2
	15	普通话	40	40		1	1				A2
	16	计算机应用基础	80	40	40	4					A1
	17	历史	40	40						2	A2
	18	音乐	40	40					2		B2
	19	中华优秀传统文化	40	40				2			B2
专业技能课	20	裁判法	40	20	20					2	A1
	21	篮球	280		280	2	2	2	4	4	A1
	22	足球	280		280		2	4	4	4	A1
	23	田径	360		360	2	4	4	4	4	A1
	24	乒乓球	360		360	2	4	4	4	4	A1
	25	运动生物力学	80	40	40	4					A2
	26	运动训练学	80	40	40		4				A2
	27	运动解剖学	80	40	40					4	A2

	28	运动生理学	40	40				2				B2
	29	幼儿教育心理学	40	40						2		B2
	30	运动心理学	80	40					4			B2
总 学 时			3634	1120	2482	28	28	28	28	28	30	

说明：备注栏中“A”代表必修课，“B”代表选修课。“1”代表课程考核方式为考试，“2”代表课程考核方式为考查。

八、实施保障

（一）师资队伍

根据教育部颁布的《中等职业学校教师专业标准》和《中等职业学校设置标准》的有关规定，进行教师队伍建设，合理配置教师资源。专业教师学历职称结构应合理，至少应配备具有相关专业中级以上专业技术职务的专任教师 2 人，其中“双师型”教师应不低于 80%。建立“双师型”专业教师团队，有业务水平较高的专业带头人。教师的基本要求是：

1. 专业教师应具备良好的师德和终身学习能力，具备本专业或相近专业本科以上学历（含本科），或具有本专业中级以上技术资格证书。专职教师人数占 70%，兼职教师人数占 30%。人员结构“老、中、青”三结合。

2. 专业带头人应具有较高的业务能力，并在区域内具有一定影响力；具有高级职称和高级职业资格，熟悉产业发展和行业对技能型人才的需求，在专业改革和发展中起引领作用。

3. 以每年招收 2 个班为基数，本专业的教师人数应不少于 7 人，其中专职教师应不少于 5 人，教师数与学生数之比应大于 1:20，专职教师中具有中级以上职称教师人数不低于 40%，高级职称人数不低于 15%。

4. 根据专业教学需要，聘请一定数量、相对稳定的兼职教师。兼职教师应具有本科以上学历文化和中级以上职称，并从事与本专业相关的实践工作 5 年以上。

5 每年至少有一定数量的专业教师进行相应的专业实践。

（二）教学设施

1. 校内实训基地

本专业配备校内实训实习室和校外实训基地。校内应具备教室宽敞明亮，能容纳 50 人的标准教室，和实训室。

根据本专业人才培养目标的要求及课程设置的需要，按每班 40 名学生为基准，校内体育设施配置见下表：

序号	体育场馆名称	主要设施设备	
		名称	备注
1	篮球场	12 块篮球场，监控系统各种辅助器材。	
2	足球场	一块标准足球场，青草坪地、教具等。	
3	田径场	塑胶跑道、铅球、拉力带等。	

2.校外实训基地

新乡优体教育机构，第 6 学期的学生要在校外实训基地完成岗位培训和顶岗实习任务。

校外实训基地提供工作岗位，实现学生顶岗实习，并能最大限度地满足学生最终在实训基地就业的目的。

（三）教学资源

教材一律选用由教育部规划教材。加强信息化数字化教学资源的利用，充分利用多媒体教学。

（四）教学方法

坚持“做中学、做中教”，积极探索理论和实践相结合的教学模式，使学前教育基本理论的学习、基本技能的训练与幼儿园的实际教学应用相结合。引导学生通过学习过程的体验和参加艺术实践活动，提高学习兴趣，激发学习动力，掌握相应的知识和技能。

（五）学习评价

对学生的考评体现评价主体、评价方式、评价过程的多元化，即教师组成

评审组集体评价、既有现场评价的结论，又指出提升空间。学生相互评价与自我评价相结合，专业课程的考核评价尽量减少理论考试方式，只占 10%，而以实操考核分占 90%，以项目考核和过程考核为主；学习过程性评价与终结性评价相结合；评价内容应涵盖情感态度、岗位能力、职业行为、知识点的掌握、技能的熟练程度、完成任务的质量等。

1、考核评价体系

（1）形成性评价（一体化课程）

在教学做过程中进行实时监控，探究教学中所存在的问题或缺陷，以便对教学工作进行调整。形成性评价可以根据需要在每个学习情境或者每个训练环节实施的过程中，将学生参加课堂学习、实践训练、小组协作、个别化辅导、任务完成情况等能反映学生学习态度、学习能力和学习效果的情况记录下来。结果形式：考勤表、项目考核手册等。

（2）终结性评价

在课程结束时进行综合知识和能力的考核，以综合实训的实际操作考核为主，适当加入笔试，了解学生通过一个阶段的学习是否达到教学目标的要求。结果形式：实际操作成绩或试卷成绩。

（3）课程最终考核评价

课程形成性考核总评结果达不到合格标准者，取消其参加终结性考核的资格；达到合格标准者，其形成性考核总评结果按规定比例与终结性考核结果合成，作为学生课程学业成绩的最终考核结果。总结果形式为成绩单。

2、考核评价记分

（1）百分制记分

考试课程实行百分制（60 分及格）记分，考查课程和实践性课程也可以采用百分制记分。每门课程的学期成绩由形成性考核成绩和终结性考核成绩两部分组成。

形成性考核成绩占总成绩 60%，终结性考核成绩占总成绩 40%。

（2）四级制记分

实训项目考核采用四级制（优秀、良好、及格、不及格）评定，考核成绩由形成性考核成绩和项目考核成绩两部分构成。

形成性考核成绩占总成绩 40%，项目考核成绩占总成绩 60%。

百分制和四级制可按以下比例换算。优秀（90-100 分），良好（70-89 分），及格（60-69 分），不及格（59 分以下）。对有些用百分制难以评定的课程采用四级制。

（六）质量管理

与教务处共同协作对本专业教学实施进行管理，保障实际教学按照人才培养方案规划有效实施。同时，学校制定《教学计划的管理规定》、《课程标准的 管理规定》、《学期授课计划管理规定》、《实践性教学管理规定》等教学运行管理制度和教学质量管理制度，切实保障教学质量。

九、毕业要求

通过 3 年的学习，对学生所学科目进行全面评估，文化课和专业技能课学习成绩突出的学生，积极引导参加职教高考升入高校进一步深造。对专业成绩突出的学生根据个人志愿积极安排高质量就业。

（一）在校学习期间的所有公共必修课程和专业必修课程达到全部合格，具有胜任幼儿体智能教练运动员、健身教练运动员工作的能力。

（二）校外顶岗实习时间达到6个月学时并考核合格，具有一定的社会适应能力。

（三）具有良好的法制观念，具有一定的心理调适能力，心理健康。

（四）至少获得一个劳动部门或行业颁发的专业相关的职业资格证书。