



三门峡职业技术学院

## 2025版民族传统体育专业人才培养方案

专业大类： 教育与体育大类

专 业 类： 体育类

专业名称： 民族传统体育

专业代码： 570304

制定院部： 体育学院

适用学制： 三年制

制定时间： 2023 年 6 月

修订时间： 2025 年 6 月

制 定 人： 任云兰

修 订 人： 李少杰

审定负责人： 曲扬

# 目 录

一、专业名称及代码 .....	1
(一) 专业名称 .....	1
(二) 专业代码 .....	1
二、入学基本要求 .....	1
三、基本修业年限 .....	1
四、职业面向 .....	1
五、培养目标与培养规格 .....	1
(一) 培养目标 .....	1
(二) 培养规格 .....	1
六、人才培养模式或教学模式 .....	2
七、课程设置及要求 .....	2
(一) 通识教育课程概述 .....	3
(二) 专业课程概述 .....	9
八、教学进程总体安排 .....	16
(一) 教学周数安排表 .....	16
(二) 集中性实践教学环节安排表 .....	16
九、实施保障 .....	17
(一) 师资队伍 .....	17
(二) 教学条件 .....	18
(三) 教学资源 .....	21
(四) 教学方法 .....	22
(五) 学习评价 .....	22
(六) 质量管理 .....	22
十、毕业要求 .....	23
(一) 学分要求 .....	23
(二) 职业技能证书要求 .....	23
(三) 其他要求 .....	23
十一、继续专业学习和深造建议 .....	23
十二、附录 .....	24
(一) 教学计划进程表 .....	24
(二) 社会体育指导员职业技能等级证书职业功能与课程对照表 .....	26
十三、人才培养方案审核 .....	26

## 民族传统体育

### 一、专业名称及代码

(一) 专业名称：民族传统体育

(二) 专业代码：570304

二、入学基本要求：中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力

三、基本修业年限：三年

### 四、职业面向

所属专业大类（代码）	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体育（89），娱乐业（90），体育社会团体（95）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07），其他文学艺术、体育专业人员（2-09-99），教育服务人员（4-13-04），其他文化和教育服务人员（4-13-99）
主要岗位（群）或技术领域	民族传统体育项目教练员：民族传统体育项目教学 民族传统体育项目裁判员：民族传统体育项目竞赛 民族传统体育项目指导员：民族传统体育项目培训、表演、社会指导
职业类证书	教练员、社会体育指导员、裁判员

### 五、培养目标与培养规格

#### (一) 培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，德智体美劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识，爱岗敬业的职业精神和顽强拼搏的体育精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力。立足豫晋陕等中部城市社会经济发展的总体要求，面向体育、娱乐业、体育社会团体行业的体育专业人员、健身和娱乐场所服务人员等职业，能够从事民族传统体育运动项目指导、教学与培训、活动与赛事组织管理、表演创编等工作的高技能人才。

#### (二) 培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识和完成有关实习实训基础上，全面提升知识、能力、素质，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

(1) 坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；

(2) 掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握民族传统体育项目安全防护等相

关知识与技能，了解相关行业文化，具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德准则和行为规范，具备社会责任感和担当精神；

（3）掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、数学、外语（英语等）、信息技术等文化基础知识，具有良好的人文素养与科学素养，具备职业生涯规划能力；

（4）具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习1门外语并结合本专业加以运用；

（5）掌握民族传统体育、运动人体科学、体育人文等方面的专业基础理论知识；

（6）具有较高的民族传统体育项目技术水平，能够开展民族传统体育项目的教学与培训；

（7）具有民族传统体育活动与赛事的策划、组织和实施能力，了解民族传统体育俱乐部的经营与管理；

（8）具有推广传播民族传统体育，弘扬民族优秀传统文化的能力；

（9）掌握信息技术基础知识，具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能；

（10）具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力；

（11）具备创新精神和创新意识，能够进行民族传统体育项目表演与创编，具有整合专业知识技能实施创新创业的能力；

（12）掌握身体运动的基本知识和至少1项体育运动技能，达到国家大学生体质健康测试合格标准，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备一定的心理调适能力；

（13）掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，形成至少1项艺术特长或爱好；

（14）树立正确的劳动观，尊重劳动，热爱劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

## 六、人才培养模式或教学模式

民族传统体育专业实施“2+1”人才培养模式，即学生在校内进行两年的专业知识与技能学习，在校外，如武术馆校、体育培训机构等进行一年的教学实践，让学生在项目实践中学习和运用理论知识，提升学生的专业技能水平。职业轨道面向社会体育指导、武术俱乐部、安保等行业，聚焦武术格斗、健身养生指导、赛事组织管理等职业能力。

## 七、课程设置及要求

构建“平台+模块”的“矩阵式”专业群课程体系。即构建“四平台、八模块”的课程体系，四平台包括：通识教育课程平台、专业基础教育课程平台、专业教育课程平台、专业实践教育环节平台。八模块包括：通识教育课程模块、素质教育实践模块、专业群基础课程模块、专业基础课程模块、专业技能课程模块、专业拓展课程模块、专业基础实践模块、专业综合实践模块。课程体系形似四行八列的矩阵，称为矩阵式专业群课程体系。具体课程设置见下表。

课程平台	课程模块	课程类别	课程性质	课程名称
通识教育课程平台	通识教育课程	思想政治	必修	习近平新时代中国特色社会主义思想概论、思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、形势与政策、“四史”教育
		安全教育		军事理论、 国家安全教育、大学生安全教育
		英语		高职公共英语
		信息技术		信息技术与人工智能
	素质教育	必修	职业规划与职业素养养成训练、就业与创业指导、劳动教育专题、高职生心理健康、管理实务、人文社科类或自然科学类跨专业修够4学分，艺术类教育课程2学分	
	素质教育实践	入学教育及军事技能训练	必修	入学教育及军事技能训练
		劳动教育实践		劳动教育实践
		创新创业实践		创新创业教育活动、创新创业竞赛、创新创业经营实践
课外素质培养实践		暑期社会实践、学生社团及专业协会活动、志愿者服务、思想品德与行为习惯养成、素质拓展		
专业基础教育课程平台	专业群基础课程		必修	民族传统体育概论、运动解剖学、运动生理学、运动训练学、运动心理学、体育保健学
	专业基础课程			武术理论基础、中国武术史、中医理论基础、体育竞赛组织与管理、社会体育指导与管理、运动损伤与康复
专业教育课程平台	专业技能课程		必修	田径、球类、体操、武术套路、器械与对练、传统养生功法、中国式摔跤、武术表演技巧、专项理论与实践
	专业拓展课程		选修	毽球、休闲体育经营与管理、体育科研方法、体育多媒体技术应用、运动营养、演讲与口才
专业实践教育环节平台	专业基础实践		必修	专项技能展演、基本功夯实、民族传统体育教学技能研习、社会服务实践
	专业综合实践			岗位技能综合实训、岗位实习、毕业设计

### （一）通识教育课程概述

#### 1. 习近平新时代中国特色社会主义思想概论

课程目标：准确理解习近平新时代中国特色社会主义思想的形成过程、重大意义、丰富内涵、理论创新和实践要求；能用马克思主义的立场、观点、方法分析和解决问题；正确认识世界和中国的发展大势，正确认识中国特色和国际比较，积极承担时代责任和历史使命。

内容简介：习近平新时代中国特色社会主义思想及其历史地位、坚持和发展中国特色社会主义的总任务、“五位一体”总体布局、“四个全面”战略布局、实现中华民族伟大复兴的重要保障、中国特色大国外交、坚持和加强党的领导等。

教学要求：紧密结合高职学生的学习特点，遵循学生认知规律，坚持“八个相统一”要求，采用理论讲授、案例分析、经典诵读、情境表演、实践调研等方法，丰富和完善教学资源，讲深讲透讲活习近平新时代中国特色社会主义思想。

## 2.思想道德与法治

课程目标：通过教学引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，坚定理想信念，把个人理想融入社会理想，自觉弘扬中国精神，践行社会主义核心价值观；形成正确的道德认知，积极投身道德实践；掌握基本的法律知识，增强法治素养，成为能担当民族复兴大任的时代新人。

内容简介：理论教学涵盖人生观、理想信念、中国精神、社会主义核心价值观、道德观、法治观教育等内容。实践教学则是开展主题演讲、实践调研、情景剧、法院庭审旁听等项目。

教学要求：秉持“以学生为中心”的理念，紧密对接专业，坚持“知情意行”相统一原则和“八个相统一”要求，采用多种信息化资源和手段辅助教学，改革教学模式和方法，不断提升学生的思想道德修养和法治素养。

## 3.毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

课程目标：了解马克思主义中国化理论成果的主要内容、精神实质和历史地位；增强学生的马克思主义素养，使其能用马克思主义的立场、观点、方法分析和解决问题；坚持正确的政治立场，坚定“四个自信”，立志为实现第二个百年奋斗目标和中国梦贡献力量。

内容简介：理论教学包括毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系两大部分，重点介绍马克思主义中国化的理论成果，尤其是习近平新时代中国特色社会主义思想；实践部分则是开展经典诵读、参观党史馆、主题调研等项目。

教学要求：坚持课堂面授与实践相结合，深刻认识中国共产党领导人民进行的革命、建设、改革的发展历史；正确理解中国共产党在新时代的基本理论、基本路线、基本方略，使学生们坚定信仰信念信心。

## 4.形势与政策

课程目标：使学生了解国内外重大时事，正确理解党的基本路线、重大方针和政策，认清形势和任务，把握时代脉搏，引导自觉肩负起民族复兴的大任。同时使学生掌握该课程基本理论观点、分析问题的方法，把理论渗透到实践中。

内容简介：该课程具有很强的现实性和针对性，教学内容因时而异，紧密围绕习近平新时代中国特色社会主义思想，依据教育部每学期印发的《高校“形势与政策”课教学要点》，根据形势发展要求，重点讲授党的理论创新最新成果和新时代中国特色社会主义的生动实践，回应学生关注的热点问题。

教学要求：联系当前热点问题和学生实际，分析当前形势，解读国家政策；围绕专题实施集体备课；

运用现代化教学手段，采用讨论、辩论等多种教学形式。

#### 5. “四史”教育

课程目标：旨在引导学生把握党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史核心脉络，深刻认识党的领导必然性与中国特色社会主义道路正确性。帮助学生树立正确历史观，增强“四个自信”，厚植爱国情怀与担当意识，培养历史思维能力，推动其将个人发展融入国家大局，成长为担当民族复兴大任的时代新人。

内容简介：课程以“四史”内在逻辑为主线分模块教学。党史模块聚焦党的奋斗历程与精神谱系；新中国史模块阐述国家建设探索与成就；改革开放史模块解析改革实践与时代变革；社会主义发展史模块追溯理论渊源，明晰中国特色社会主义历史方位，结合史料与现实热点展开。

教学要求：教师需以理论阐释为基础，融合史料分析、专题研讨，引导学生主动思考。要求学生课前预习、课上参与、课后完成研读与心得。采用课堂讲授、线上学习、现场教学等形式，运用多媒体辅助教学，建立综合考核机制，考察知识掌握与价值认同情况。

#### 6.军事理论

课程目标：认识国防、理解国防；增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识；弘扬爱国主义精神、传承红色基因；提高学生综合国防素质。

内容简介：国防概述、国防法规、国防动员、国防建设、武装力量建设；中国古代军事思想、毛泽东军事思想、习近平强军思想等当代中国军事思想；国际战略形势与国家安全形势；新军事革命、信息化战争；信息化作战平台、信息化杀伤武器。

教学要求：采用以学生为中心，以教师为主导，理论与实践相结合、线上与线下相结合、课内与课外相结合的方式，通过案例解析、小组讨论、社会调查、时政问题大家谈、课堂演讲等多种形式开展教学，帮助学生了解国防、认识国防，深刻认识国际国内安全形势，引导学生自觉提高国防意识与国家安全意识，积极投身国防事业。

#### 7.国家安全教育

课程目标：帮助学生重点理解中华民族命运与国家关系，系统掌握总体国家安全观的内涵和精神实质，理解中国特色国家安全体系；牢固树立国家利益至上的观念，树立国家安全底线思维，践行总体国家安全观；帮助学生增强安全防范意识，培养学生自我防范、自我保护的能力，提高学生的综合安全素质。

内容简介：国家安全的重要性，我国新时代国家安全的形势与特点，总体国家安全观的基本内涵、重点领域和重大意义，以及相关法律法规；国家安全各重点领域的基本内涵、重要性、面临的威胁与挑战、维护的途径与方法；从大学生人身财产安全、就业求职安全、社交活动安全、消防安全、交通安全等多个方面进行安全教育。

教学要求：密切联系学生实际，紧贴世情国情社情，与学生专业领域相结合，采用线上与线下相结合的方式，通过案例解析、小组讨论、社会调查等多种形式开展教学。通过安全教育，全面增强学生的

安全意识，提升维护国家安全能力，为培养社会主义合格建设者和可靠接班人打下坚实基础。

#### 8.大学生安全教育

课程目标：培养学生树立安全第一、生命至上意识，掌握必要的安全基本知识，了解安全问题相关的法律法规，掌握安全防范技能，养成在日常生活和突发安全事故中正确应对的习惯，增强自我保护能力，最大限度地预防安全事故发生和减少安全事故造成的伤害。形成科学安全观念，培养安全态度、掌握现代安全技能。

内容简介：课程主要包括国家安全教育、生命安全教育、法制安全教育、心理安全教育、消防安全教育、食品安全教育、网络安全教育、交通及户外安全教育，以及实习就业和实践。涵盖大学生学习、生活、工作、娱乐中可能遇到的主要安全问题。

教学要求：将采取理论与实践相结合、专业与思想相结合的方式进行。

#### 9.高职公共英语

课程目标：掌握语音、词汇语法、基本句型结构和基本行文结构；认知英语基本词汇2700至3000个，专业词汇500个；职场涉外沟通、多元文化交流、语言思维及自主学习等能力培养，培养具有中国情怀、国际视野，能够在日常生活和职场中用英语进行有效沟通的高素质技术技能人才。

内容简介：包括英语语言知识、语用知识、文化知识和职业英语技能，具体内容为英语语言词汇、语法、语篇阅读及翻译、情景听力及口语，实用写作五个模块。

教学要求：通过对语音、词汇、语法等知识的学习，使学生能进行一般话题的日常及入门职业背景下英语交流，能套写通知、留言、贺卡、感谢信等实用写作，能借助词典阅读和翻译一般题材的简短英文资料。

#### 10.信息技术与人工智能

课程目标：认识信息技术对人类生产、生活的重要作用；了解现代社会信息技术发展趋势；了解大数据、人工智能、云计算等新兴信息技术；理解信息社会特征，遵循信息社会规范；掌握常用的工具软件和信息化办公技术；拥有团队意识和职业精神；具备独立思考和主动探究能力。

内容简介：基础模块包含计算机操作基础、办公软件、信息检索、BI 数据智能、新一代信息技术概述、信息素养与社会责任六部分内容；拓展模块包含信息安全、大数据、人工智能、云计算、现代通信技术、物联网、数字媒体、虚拟现实等内容。

教学要求：通过贴近生活、贴近学习、贴近工作的教学项目和教学任务的学习，使学生具备支撑专业学习的能力，能在日常生活、学习和工作中综合运用信息技术解决问题。

#### 11.高职生心理健康

课程目标：通过本课程的学习，使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健的意识和心理危机预防意识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，掌握并应用心理调适的方法，尽快适应大学生活，提高心理素质，健全心理品质，为今后的成长成才打下良好的基础。

内容简介：内容包括心理健康与心理咨询、学习心理、适应心理、自我意识与人格发展、情绪情感



与健康、人际交往、爱情与性心理健康、挫折应对、网络心理健康、生命教育与危机干预等10个专题，涵盖了个人层面、社会层面、国家层面，构成了符合社会主义核心价值观要求的以“预防为主，教育为本”的《大学生心理健康教育》内容体系。

教学要求：采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法，引导学生“在学中练”“在练中悟”，在实践中充分体验、感悟，然后融入到自己的人生观、价值观和日常行为习惯中，真正做到学有所获、学有所用。

#### 12.职业规划与职业素养养成训练

课程目标：使学生通过探索自我，探索职业，能运用科学决策方法确定未来职业目标并进行职业生涯规划，能结合职业发展需要掌握职业需要的具备的职业道德、职业素质。

内容简介：职业生涯初识、探索自我、探索职业、职业决策与行动计划、职业意识与职业道德、职业基础核心能力、职业拓展核心能力。内容分布在第一学期和第二学期。

教学要求：采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合的方式进行。采用课堂讲授、项目活动、典型案例分折、情景模拟训练、小组讨论、社会调查实习见习方法，引导学生认识到个人的优势与独特性，职业发展的趋势，能用职业生涯规划步骤方法对个人未来职业进行科学规划，在日常学习中自觉提升个人职业素质。

#### 13.就业与创业指导

课程目标：能结合个人优势和就业形势、确定求职目标，引导学生做好就业前的简历、求职书的准备；掌握一般的求职应聘、面试技巧和合法权益的维护。引导学生认知创新创业的基本知识和方法，能辩证地认识和分析创业者应具备的素质、创业机会、商业模式、创业计划、创业项目；科学分析市场环境，根据既定的目标，运用合理的方法制定创新创业计划；正确理解创业与职业生涯发展的关系，自觉遵循创业规律，积极投身创业实践。

内容简介：就业认知择业定位、就业准备、简历撰写技巧、面试技巧、求职礼仪、劳动权益、职场适应、创业精神和创业者素质、创业机会识别、创业团队组建、商业模式设计、商业计划。

教学要求：采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合的方式进行。采用课堂讲授、典型案例分折、情景模拟训练、小组讨论、实习见习等方法，引导学生合理确定个人求职目标、并运用求职技巧方法顺利就业。通过了解创业理论知识的学习，培养学生的创新精神、创业意识和创业能力。

#### 14.管理实务

课程目标：使学生全面且系统地掌握现代管理的基本理论、方法与技能，培养其运用管理知识分析实际问题的能力，塑造科学的管理思维与创新意识，提升决策、团队协作、沟通协调等实践素养，同时强化职业道德与社会责任感，助力学生在未来职业生涯中能够高效应对各类管理挑战，推动组织发展与社会进步。

内容简介：课程围绕现代管理核心职能，系统涵盖管理学基础理论、前沿理念及多领域应用，深入剖析组织管理、人力、营销、财务、运营等关键环节，融入数字化、创新及跨文化管理等时代新要素，

借助大量鲜活案例与模拟实践，让学生深度理解管理精髓，掌握解决复杂管理问题的实用方法，紧跟管理领域发展潮流。

教学要求：需紧密贴合管理实务前沿动态与学生实际需求，综合运用案例研讨、模拟实战、实地调研等多元教学方法，激发学生主动思考与实践；注重因材施教，鼓励学生个性化表达与创新见解，强化师生互动交流；同时及时更新教学内容，确保知识体系的时效性与实用性，全方位提升学生的管理综合素养。

#### 15. 艺术类课程、人文及自然科学类课程

课程目标：为学生提供多学科交叉综合的选修类课程，培养学生健全人格，人文情怀、科学素养和终身学习能力，拓展知识视野，为未来的职业生涯和人生发展奠定基础。

内容简介：课程主要包括艺术类课程、人文、自然科学类课程。

教学要求：紧密结合高职学生特点与未来职业场景进行课程设计，强化过程性考核，引导学生主动参与、动手实践、跨界思考，确保通识教育能切实内化为学生的综合素养与职业能力。

#### 16. 劳动教育专题

课程目标：树立正确的劳动观念，全面理解劳动是社会进步的根本力量，树立劳动最光荣、劳动最美丽的思想观念；全面理解劳动精神、劳模精神、工匠精神的时代内涵，积极践行劳动精神、劳模精神、工匠精神，养成良好的劳动习惯；树立劳动安全意识，掌握最基本的劳动知识和技能。

内容简介：新时代大学生的劳动价值观；劳动精神、劳模精神、工匠精神的内涵以及时代意义，践行劳动精神、劳模精神、工匠精神，养成良好的劳动习惯和品质；树立劳动安全意识；掌握最基本的劳动知识和技能。

教学要求：要结合专业特点讲授劳动精神、劳模精神、工匠精神、劳动安全等教学内容；围绕专题实施集体备课，充实教学资源；运用现代化的教学手段，采用讨论、辩论等多种教学形式。

#### 17. 军事技能训练

课程目标：通过军事技能训练，帮助学生锻炼良好的体魄，掌握基本军事技能，培养学生严明的纪律性、强烈的爱国热情和善于合作的团队精神，培养学生良好的军事素质，为建设国防后备力量打下坚实的基础。

内容简介：包括共同条令教育（内务条令、纪律条令、队列条令）、分队队列动作训练、射击与战术训练、防卫技能与战时防护训练等。

教学要求：以集中实践方式进行。

#### 18. 劳动教育实践

课程目标：通过系统的劳动实践与理论教学，引导学生树立正确的劳动观念（懂劳动）、掌握必要的劳动技能（会劳动）、锤炼积极的劳动精神（爱劳动）。

内容简介：组织学生走向社会，以校外劳动锻炼为主。结合暑期自主、顶岗实习实践开展劳动教育实践。

教学要求：集中劳动教育实践和自主实践等形式。

### 19.创新创业实践

课程目标：创新创业教育融入职业发展全过程，培养学生形成强烈的创新意识、科学的创业思维与关键的创业能力。

内容简介：主要包括学生参加学科竞赛或创新创业竞赛、获得发明专利、参加研究项目或创新创业训练等创新创业实践活动。

教学要求：采用案例研讨、项目驱动与实战指导相结合的教学方法。在真实任务中锤炼创新思维与创业能力。

### 20.课外素质培养实践

课程目标：通过系统化的实践活动，引导学生在体验中成长、在服务中学习、在协作中进步，有效培养其社会责任感和公民意识，锤炼其关键通用能力和积极心理品质，实现知识、能力、人格的协调发展。

内容简介：主要包括主题教育活动、党团组织活动、文化艺术体育活动、学生社团活动、志愿服务活动、素质拓展、社会实践活动和日常管理活动等。

教学要求：自主选择并深度参与各项活动，完成从实践到认知的深度反思。

## （二）专业课程概述：

### 1.专业群基础课程

#### （1）民族传统体育概论

课程目标：系统了解民族传统体育专业的文化内涵、发展脉络及现代行业趋势，通过专业价值观塑造与职业精神培育，增强对事业的认同感与使命感，明确职业发展方向。

内容简介：课程内容涵盖民族传统体育专业的历史沿革、文化特征、行业规范、职业道德要求，以及前沿发展动态，结合民族传统体育领域典型案例分析，深化专业认知。

教学要求：采用“案例研讨+行业专家讲座+专业文化实践活动”的教学模式，通过分组研讨、专业文化展览等形式，促进学生对专业文化的深入理解与内化。

#### （2）运动解剖学

课程目标：深入理解人体运动系统的结构与功能，掌握各运动器官在体育动作中的作用机制，为民族传统体育教学、训练及运动损伤预防提供解剖学理论基础。

内容简介：重点学习骨骼、关节、肌肉的解剖结构，以及它们在走、跑、跳、投等基本运动和各项运动中的协作机制，结合运动案例分析解剖学原理的实际应用。

教学要求：采用“理论讲授+标本观察+运动动作分析”的教学方法，通过解剖标本观察、动作解剖分析实验等，强化学生对运动解剖学知识的理解与应用。

#### （3）运动生理学

课程目标：理解人体在运动过程中的生理变化规律，掌握运动强度、运动时间与人体机能适应的关

系，能运用运动生理学理论指导民族传统体育教学与训练实践，制定科学的运动方案。

内容简介：包括运动对心血管、呼吸、神经等系统的影响，能量代谢在运动中的作用，以及运动技能形成的生理机制、身体机能评定等内容，结合运动训练案例分析。

教学要求：通过“理论学习+实验操作+案例分析”，开展心率测定、血压测量等生理实验，让学生掌握运动生理指标的监测与分析方法，提升实践能力。

#### （4）运动训练学

课程目标：掌握运动训练的基本原则、方法与手段，能制定基础的运动训练计划，具备对普通人群和青少年进行基本运动训练指导的能力。

内容简介：涵盖运动训练的目标设置、周期安排、负荷调控等理论，讲解重复训练法、间歇训练法、循环训练法等常用训练方法，以及训练计划的制定与评价等内容。

教学要求：注重“理论讲授+训练方法实践+计划制定”相结合，通过分组进行小型训练计划设计与实践，培养学生的训练计划制定与实施能力。

#### （5）运动心理学

课程目标：理解运动情境中的心理现象与规律，掌握运动心理技能训练的方法，能运用运动心理学理论指导体育教学与训练，提升运动员和学生的运动表现与心理调节能力。

内容简介：涵盖运动动机的激发与维持、运动中的情绪调节、动作技能形成的心理机制、心理技能训练（如放松训练、表象训练、自我暗示等）等内容，结合运动训练与教学案例。

教学要求：采用“理论学习+心理技能训练+案例分析”，组织学生进行放松训练、表象训练等实践活动，培养学生在体育教学与训练中的心理指导能力。

#### （6）体育保健学

课程目标：掌握体育保健与运动损伤预防及康复的基本知识与技能，能对常见运动伤病进行初步处理和康复指导，具备体育教学与训练中的保健意识与能力。

内容简介：包括体育卫生保健知识、运动营养与膳食指导、运动损伤的预防原则、常见运动伤病（如肌肉拉伤、关节扭伤等）的处理方法及康复训练手段等内容。

教学要求：强化“理论学习+实践操作”，开展运动按摩、绷带包扎、常见伤病处理等实践技能训练，通过模拟场景练习，提升学生的体育保健与康复操作能力。

### 2.专业基础课程

#### （1）武术理论基础

课程目标：包含运动认知、参与、健康及综合素养四个维度，助力学生掌握武术知识技能，养成锻炼习惯，传承传统美德。

内容简介：涵盖武术基本理论，探究起源与文化内涵；剖析技术理论，解读动作结构与套路编排；阐释健身养生理论，分享功法原理；讲解竞赛裁判理论，介绍规则与评分标准。

教学要求：强调学生系统掌握知识，能运用理论解决实际问题，教师采用多元教学法并注重理论实

践结合，同时建立包含理论考试、作业、课堂表现与实践操作的多元考核体系。

### （2）中国武术史

课程目标：学生需掌握中国武术各历史时期发展脉络，明晰其与政治、经济、文化等因素的关联，了解武术技术、理论及流派的演变。培养学生运用历史资料分析武术历史现象的能力，使其能结合背景思考武术发展趋势，并将知识转化为教学素材进行传播。引导学生领悟武术蕴含的民族精神，增强文化自信，树立传承武术文化的责任感，养成严谨治学态度。

内容简介：课程按时间顺序展开，先探究武术在原始社会的萌芽，以及先秦时期与生产、军事、文化的联系；再讲述秦汉至隋唐，武术在军队、民间的发展，民族融合与武举制带来的推动；接着解读宋元明清，武术商业化、流派化发展及理论的系统化；最后介绍近现代武术在西学东渐下的变革，以及新中国成立后竞技、社会武术的全面发展。

教学要求：教师综合运用讲授、讨论、案例分析等方法，结合多媒体与实地考察，开展实践教学，提升学生能力。

### （3）中医理论基础

课程目标：掌握中医基础理论、诊断及养生知识，能将中医理论应用于民族传统体育实践，对运动人群进行中医保健指导，具备在体育教学与训练中运用中医理论预防和改善身体状态的能力，传承和弘扬中医文化。

内容简介：涵盖中医基础理论，如阴阳五行学说、藏象学说、经络学说等；中医诊断方法，包括望、闻、问、切四诊及辨证论治；中医养生理论与方法，如四时养生、饮食养生、运动养生；中医在民族传统体育中的应用，如中医对武术、健身气功等项目的理论支持，以及中医在运动损伤预防、康复中的应用。

教学要求：强化“理论学习 + 实践应用”，通过案例分析讲解中医理论在民族传统体育中的实际应用，开展中医诊断技能、养生功法实操、运动损伤中医处理等实践训练。利用模拟诊疗、养生方案制定等场景练习，提升学生运用中医理论解决民族传统体育实际问题的能力。

### （4）体育竞赛组织与管理

课程目标：掌握体育竞赛组织与管理的基本原理、流程和方法，能独立策划和组织中小型体育竞赛活动，具备对竞赛全过程进行有效管理、协调各方资源以及应对突发状况的能力，同时能够对竞赛效果进行合理评估，为今后从事体育竞赛相关工作奠定坚实基础。

内容简介：涵盖体育竞赛的概念、分类与特点，竞赛策划与申办的流程和要点，竞赛组织架构的搭建与人员分工，竞赛规程的制定与实施，竞赛场地、器材与后勤保障的安排，竞赛报名、抽签、编排等核心环节的操作方法，竞赛期间的安全管理、风险管理与应急处理，竞赛宣传与媒体合作，竞赛经费的预算与筹集，以及竞赛结束后的总结、评估与资料归档等内容。

教学要求：注重“理论学习+案例分析+实践操作”相结合，通过剖析国内外典型体育竞赛案例，让学生理解不同类型竞赛组织与管理的模式和技巧。组织学生分组开展模拟体育竞赛活动，从策划方案制

定、组织架构搭建到实际运作与总结评估，全程参与竞赛组织与管理的各个环节，培养学生的统筹规划能力、沟通协调能力和解决实际问题的能力。同时，鼓励学生关注体育竞赛行业的发展动态，将前沿理念和技术融入实践中。

#### （5）社会体育指导与管理

课程目标：掌握社会体育的基本理论、指导方法和管理技巧，能针对不同年龄段、不同健康状况的社会群体开展科学的体育健身指导，具备策划和组织社区体育活动、管理社会体育组织及设施的能力，为推动社会体育事业发展提供有力支持。

内容简介：涵盖社会体育的概念、发展历程与趋势，社会体育指导员的职责与素养，不同人群（如老年人、慢性病患者、残障人士等）的体育健身特点与指导方法，社区体育活动的策划、组织与实施流程，社会体育组织的运营与管理模式，社会体育场地设施的规划、使用与维护，社会体育活动的宣传与推广策略，以及社会体育相关政策法规等内容。

教学要求：注重“理论学习+实地调研+实践操作”相结合，通过走访社区、社会体育组织等场所进行实地调研，让学生了解社会体育发展的实际情况。组织学生分组开展社区体育活动策划与实施、社会体育指导模拟等实践活动，培养学生的体育健身指导能力、活动组织能力和管理协调能力。同时，引导学生关注社会体育领域的热点问题，提高运用理论知识解决实际问题的能力。

#### （6）运动损伤与康复

课程目标：掌握民族传统体育项目中常见运动损伤的成因、分类、中医及现代医学的诊断方法，熟悉运动损伤的紧急处理、康复治疗原理与实操技能；能够针对武术、健身气功等民族传统体育项目的特点，制定个性化的损伤预防方案和康复计划，对运动损伤进行科学干预和指导；具备在民族传统体育教学、训练及赛事活动中识别、处理运动损伤并开展康复训练的能力，助力运动者恢复运动机能，传承和发展民族传统体育中蕴含的损伤防治与康复智慧。

内容简介：涵盖民族传统体育项目常见运动损伤知识，如武术中的跌打损伤、关节扭伤等的成因、症状及分类；运动损伤的诊断方法，包括中医的四诊合参（对望诊判断伤势、问诊了解受伤经过等）、现代医学的体格检查及影像学辅助诊断；运动损伤的处理与康复技术，包含中医特色疗法（如推拿按摩、针灸、中药外敷、拔罐等）和现代康复手段（如物理因子治疗、康复训练器械使用等）。

教学要求：突出“理论扎实 + 技能熟练”，通过分析民族传统体育赛事及训练中的真实损伤案例，讲解损伤发生机制与康复原理。开展运动损伤现场急救（如止血、固定）、中医康复技法（如推拿手法实操、针灸穴位定位）、现代康复训练（如关节活动度训练、肌力恢复练习）等实践训练。

### 3.专业技能课程

#### （1）田径

课程目标：是使学生了解田径教学及运动训练的方法和原则，掌握田径项目的基本运动技能和教学技能，为将来从事体育事业奠定良好的基础。

内容简介：田径项目跑、跳、投技能教学，田径运动教学和训练，田径场地及竞赛裁判法。

教学要求：结合国家田径二级裁判证考试，以讲授与实践相结合。

### （2）球类

课程目标：使学生了解球类运动历史，掌握球类的理论知识，掌握主要的技术和战术，不断提高学生的教学与训练技能，能进行临场裁判工作。

内容简介：包括球类运动概述、球类基础理论知识、球类基本技术、球类战术、球类教学及竞赛和裁判工作。

教学要求：结合国家球类二级裁判证考试，运用案例教学法，讲授与实践相结合。

### （3）体操

课程目标：使学生掌握体操的基本技能和教学技能，了解体操教学及运动训练的方法和原则，并能综合运用于实践教学。

内容简介：包括体操的基本方位及术语，体操项目技能教学，体操运动教学和训练，体操竞赛裁判法。

教学要求：结合国家体操二级裁判证考试，运用案例教学法，讲授与实践相结合。

### （4）武术套路

课程目标：通过课程教学，使学生基本掌握武术专业知识、专业技能和训练方法，初步具备武术教学、训练和表演的能力。

内容简介：了解中国武术基本理论知识，掌握长拳、南拳、太极拳及刀术、棍术、剑术等拳术器械基本套路和训练方法、手段，具备武术训练计划的设计、组织和实施的能力。

教学要求：教与学相结合，在课堂教学中安排实践课，提高学生运用所学知识和技术进行实践和表演的能力。

### （5）器械与对练

课程目标：掌握器械与对练基本技术及理论知识，具备开展器械与对练教学、训练的核心能力；熟练掌握器械与对练竞赛规则及裁判法，具备专项竞赛组织与现场执裁能力。

内容简介：课程核心涵盖器械与对练动作技术教学、专项训练手段与方法应用、训练计划设计与实施，以及器械与对练竞赛组织流程、裁判知识及现场执裁实践等内容。

教学要求：能够运用器械与对练动作技术，完成规范的教学与指导工作；能结合专项训练手段与方法，独立开展训练计划的设计与实施；可运用竞赛组织与裁判知识，胜任专项竞赛组织与现场执裁任务。

### （6）传统养生功法

课程目标：是使学生了解中华传统养生功法的教学及运动训练的方法和原则，掌握健身气功项目的基本运动技能和教学技能，为将来从事教学、训练奠定良好的基础。

内容简介：了解八段锦、五禽戏、易筋经、导引十二功法等的起源与发展，掌握健身气功的基本技术、战术和竞赛的组织和裁判方法。

教学要求：结合国家武术段位制考试，以讲授与实践相结合。

### （7）中国式摔跤

课程目标：通过课程教学，使学生基本掌握中国式摔跤专业知识、专业技能和训练方法，初步具备教学和训练的能力。

内容简介：了解中国式摔跤的基本理论知识，掌握中国式摔跤的基本技法和训练方法、手段，具备摔跤训练计划的设计、组织和实施的能力。

教学要求：教与学相结合，在课堂教学中安排实践课，提高学生运用所学知识和技术进行教学实践的能力。

### （8）武术表演技巧

课程目标：通过课程教学，使学生基本掌握武术表演理论知识、技能和训练方法，初步具备武术表演编排、组织和训练的能力。

内容简介：了解武术表演基本理论知识，掌握武术表演基本的技巧、技能、保护与帮助和训练方法、手段，具备武术表演的设计、组织和实施的能力。

教学要求：教与学相结合，在课堂教学中安排实践课，提高学生运用所学知识和技术进行教学实践的能力。

## 4.专业拓展课程

### （1）毽球

课程目标：通过课程教学，使学生基本掌握毽球运动的理论知识、核心技能和训练方法，初步具备毽球教学、竞赛组织以及基层毽球活动推广的能力。

内容简介：了解毽球运动的历史渊源、文化内涵及发展现状等基础理论知识，掌握毽球盘踢、磕踢、踏踢、绷踢等基本技术动作，以及单人、双人、集体项目的实战技巧，熟悉毽球运动的规则裁判法、保护与帮助方法、科学训练手段，具备毽球课程教学设计、基层竞赛组织编排和民族传统体育项目推广的实践能力。

教学要求：坚持教、学、练、赛相结合，在课堂教学中加大实践教学比重，通过技术实操、对抗练习、赛事模拟等形式，强化学生对理论知识和技术技能的综合运用能力，培养学生符合基层体育教学和民族传统体育推广需求的职业素养。

### （2）休闲体育经营与管理

课程目标：掌握休闲体育经营与管理的基础理论、运营模式和营销策略，能独立完成休闲体育项目策划、运营管理及客户服务工作，具备处理经营管理中实际问题的能力，增强创新意识与职业素养，能够推动民族传统体育在休闲领域的开发与推广。

内容简介：涵盖休闲体育产业基础理论，如产业概念、发展现状与趋势；休闲体育项目策划与运营，包括项目市场调研、可行性分析、活动策划与执行；休闲体育营销与推广，介绍品牌建设、市场定位、线上线下营销渠道拓展方法；休闲体育场馆与设施管理，讲解场馆规划、设施维护、安全运营规范；民族传统体育休闲项目开发，分析民族传统体育项目转化为休闲产品的策略与案例。



教学要求：强化“理论学习+实践应用”，通过理论讲授与案例分析，帮助学生掌握经营管理知识。开展休闲体育项目策划方案撰写、模拟营销活动、场馆运营沙盘推演等实践教学，组织学生到休闲体育企业实地见习，参与真实项目运营。通过模拟经营场景与实际项目操作，提升学生在休闲体育领域的经营管理与创新实践能力。

### （3）体育科研方法

课程目标：掌握体育科研的基本理论、流程及常用方法，能结合民族传统体育的特色设计科研方案，对民族传统体育项目的发展、训练效果、文化传承等方面进行科学研究；具备运用科研方法收集、整理和分析民族传统体育相关数据的能力，能撰写规范的科研报告和论文，为民族传统体育的教学、训练和发展提供科学依据；传承和发扬民族传统体育文化，通过科研推动民族传统体育的创新与发展，提升民族传统体育的影响力。

内容简介：涵盖体育科研的基础理论，如科研的概念、特点、类型及基本程序；体育科研的常用方法，包括文献资料法、调查法（问卷设计、访谈技巧）、实验法（实验设计、变量控制）、观察法、数理统计法等；民族传统体育科研的选题与设计，科研方案的撰写要点；民族传统体育科研数据的收集与处理；科研成果的表达，如科研报告、论文的结构与撰写规范，学术交流的基本礼仪与技巧。

教学要求：强化“理论学习+实践操作”，通过分析民族传统体育领域的典型科研案例，讲解各类科研方法在实际中的应用。开展科研选题论证、问卷设计、实验方案制定、数据统计分析等实践训练，让学生掌握科研的关键环节，培养学生的科研思维和创新意识。

### （4）体育多媒体技术应用

课程目标：掌握体育多媒体技术的基本操作与应用技能，能运用多媒体技术进行体育教学资源制作、体育视频编辑及体育宣传内容创作，服务于体育教学与宣传工作。

内容简介：涵盖多媒体素材（图片、音频、视频等）的采集与处理，体育教学课件制作，体育视频剪辑与特效添加，以及体育多媒体作品的设计与合成等内容。

教学要求：注重“技术操作+实践应用”，通过多媒体软件操作训练与体育多媒体作品创作实践，提升学生的体育多媒体技术应用能力。

### （5）运动营养

课程目标：系统掌握运动营养的核心理论与实践技能，明确营养调控在民族传统体育训练、竞赛及大众民族体育健身中的重要作用，培养基于民族传统体育项目特点的营养指导思维，提升专业服务能力与职业素养，增强对民族传统体育事业健康发展的责任感。

内容简介：课程内容涵盖营养素功能与运动代谢规律、不同民族传统体育项目的营养需求特点、训练期与竞赛期的营养配餐设计、运动疲劳的营养干预、大众民族体育健身人群的营养指导、运动营养补剂的合理使用等，结合民族传统体育领域典型训练与健身案例，深化运动营养与专业实践结合的认知。

教学要求：采用“理论讲授+案例分析+实操演练+行业调研”的教学模式，通过营养配餐设计实操、民族传统体育运动员营养状况调研、运动营养专家专题讲座等形式，促进学生将运动营养理论转化为专

业实践能力，实现对民族传统体育领域营养服务需求的精准对接。

#### (6) 演讲与口才

课程目标：系统掌握演讲与口才的核心技巧，明确语言表达在民族传统体育教学、项目推广、赛事解说及文化传播中的关键作用，培养适配专业场景的沟通表达能力与逻辑思维，塑造专业自信的职业形象，增强运用语言工具赋能民族传统体育事业发展的使命感。

内容简介：课程内容涵盖演讲基础礼仪、口语表达技巧、逻辑框架构建、即兴发言训练等核心内容，重点聚焦民族传统体育专业场景应用，包括武术等项目教学话术设计、民族传统体育文化主题演讲、赛事解说与现场主持、健身指导沟通技巧、专业项目推广宣讲等，结合专业领域典型表达案例分析，深化理论与实践的融合认知。

教学要求：采用“理论讲授+场景模拟+实操演练+点评提升”的教学模式，通过民族传统体育项目讲解模拟、文化宣讲竞赛、赛事解说实操、分组情景研讨等形式，结合行业一线从业者沟通案例分享，促进学生精准把握专业场景的表达需求，实现语言表达能力与专业实践的深度适配。

### 八、教学进程总体安排

#### (一) 教学周数安排表（单位：周）

学期	理实一体化教学	集中性实践环节							毕业鉴定	考试	节假日及机动	教学活动总周数
		专业阶段实践	岗位技能综合实训	岗位实习	毕业设计	毕业答辩	劳动实践	入学教育及军事技能训练				
第一学期	14							3		1	2	20
第二学期	16	1					1			1	1	20
第三学期	17	1								1	1	20
第四学期	15	3								1	1	20
第五学期			4	8	5	1				1	1	20
第六学期				16					3	1		20
合计		5	4	24	5	1	1	3	3	6	6	120

#### (二) 集中性实践教学环节安排表

类型	序号	实践训练项目	学期	时间（周）	主要内容及要求	地点
	1	专项技能展演	第4学期	1	通过专项技能展演，提高专项素质能力。	校内

校内集中实训	2	基本功夯实	第2学期	1	聚焦民族传统体育核心基础技能，涵盖武术基本功、传统养生功基础、民族民间体育基础；同步开展场地安全规范、运动损伤基础预防、动作口令与示范规范训练。	校内
	3	民族传统体育教学技能研习	第3学期	1	围绕“会教”夯实教学基础能力，核心内容包括：民族传统体育动作分解教学方法、课堂组织与队形编排、基础教学口令与手势运用、简易教学教案撰写、针对青少年/成人的基础教学适配技巧；搭配模拟课堂实操（分组试讲）、教学问题应对等。	校内
校外集中实习	1	社会服务实践	第4学期	3	对接校外实践场景（本地体育场馆、社区服务中心、中小学、武术馆校等合作单位），开展多元化基础实践。	校外
	2	岗位技能综合实训	第5学期	4	组织学生到小学、武术学校、健身俱乐部等企事业单位进行教学实践，目的是使学生通过专业实习工作，熟悉小学体育课程标准，理解小学生身心发展和学科认知特点，运用学科知识和信息技术进行体育教学、运动队训练、课外活动的组织、竞赛组织、班级管理等工作，将所学基础理论、专业知识和基本技能综合运用小学体育教育教学实践中；熟悉健身俱乐部各岗位的工作标准，运用所学知识进行健身指导和管理工作的。	校外
	3	岗位实习	第5、6学期	24	安排学生到小学、武术学校、健身俱乐部等企事业单位进行顶岗实习，进一步提高学生的教育教学训练及研究能力，增强其岗位适应性和社会竞争力。学生在参与实际工作的过程中，形成问题意识和解决实际问题的能力。进一步培养学生独立地从事教学、训练、健身指导等能力，为未来的职业发展打下牢固的基础。	校外
	4	毕业设计（毕业论文）	第5学期	5	数据收集、问题诊断与方案设计、论文撰写与修改，培养发现问题和解决问题的能力。	校内校外
合计				39		

## 九、实施保障

### （一）师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

#### 1.队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例为6:1,“双师型”教师占专业课教师数比例高于60%,高级职称专任教师1人,副高级职称专任教师7人。整体师资队伍呈现年龄梯度合理(40岁以上教师占40%)、职称结构有序(副教授以上占35%,其中教授、副教授层级分布合理;中级职称与初级职称教师也形成了一定规模的梯队)、专兼比例协调的特点,能够较好地满足民族传统体育教学改革与人才培养的实际需求。

## 2.专业带头人

具有本专业及相关专业副高及以上职称和较强的实践能力,能够较好地把握国内外体育行业、专业发展,能广泛联系行业企业,了解行业企业对本专业人才的需求实际,主持专业建设、开展教育教学改革、教科研工作和社会服务能力强,在本专业改革发展中起引领作用。

## 3.专任教师

具有高校教师资格;原则上具有民族传统体育、体育教育、运动训练、体能训练等相关专业本科及以上学历;具有一定年限的相应工作经历或者实践经验,达到相应的技术技能水平;具有本专业理论和实践能力;能够落实课程思政要求,挖掘专业课程中的思政教育元素和资源;能够运用信息技术开展混合式教学等教法改革;能够跟踪新经济、新技术发展前沿,开展技术研发与社会服务;专业教师每年至少1个月在企业或生产性实训基地锻炼,每5年累计不少于6个月的企业实践经历。

## 4.兼职教师

主要从本专业相关行业企业的高技能人才中聘任,应具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验,一般应具有中级及以上专业技术职务(职称)或高级工及以上职业技能等级,了解教育教学规律,能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等专业教学任务。根据需要聘请技能大师、劳动模范、能工巧匠、非物质文化遗产代表性传承人等高技能人才,根据国家有关要求制订针对兼职教师聘任与管理的具体实施办法。

## (二)教学条件

主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、实验室、实训室和实习实训基地。

### 1.专业教室基本情况

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑(白)板、多媒体计算机、投影设备、音响设备,具有互联网接入或无线网络环境及网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态,符合紧急疏散要求,安防标志明显,保持逃生通道畅通无阻。

教室基本配置表

序号	教室名称	功能	座位
1	理实一体化实训室(教室) 71109	开展理论知识讲授与实践技能训练深度融合的理实一体化教学	
2	智慧教室4号楼、5号楼	开展交互式课堂教学、实现情景式个性化、开放式教学	

### 2.校内外实训室基本情况

实验、实训场所面积、设备设施、安全、环境、管理等符合教育部有关标准（规定、办法），实验、实训环境与设备设施对接真实职业场景或工作情境，实训项目注重工学结合、理实一体化，实验、实训指导教师配备合理，实验、实训管理及实施规章制度齐全，确保能够顺利开展武术套路、散打与防身术、器械与对练、传统体育养生、民族传统体育运动项目、运动人体科学等教学与训练，民族传统体育竞赛组织与管理，民族传统体育项目表演与创编等实验、实训活动。鼓励在实训中运用大数据、云计算、人工智能、虚拟仿真等前沿信息技术。

#### （1）人体科学实验室

配备投影仪设备、白板、体育场馆标准照明灯具、音响设备、无线网络设备、人体骨骼、肌肉、关节和各系统标本及模型、体质监测仪器、康复评定仪器、肢体训练器械、理疗仪器、治疗床等，用于运动解剖、运动生理、运动损伤与防护等实验教学。

#### （2）武术理实一体化实训室

配备投影仪设备、白板、记分牌、桌子、凳子、体育场馆标准照明灯具、音响设备、无线网络设备、武术器械（刀、枪、剑、棍等）、器械架、武术地毯、地垫、沙袋、擂台、肋木架，用于武术套路、中国式摔跤、器械与对练及传统养生功法等实训教学。

#### （3）体能训练理实一体化实训室

配备投影仪设备、白板、体育场馆标准照明灯具、音响设备、无线网络设备，配备各种组合力量练习器、卧推架、跑步机、功率自行车、动感单车、体能训练包、平衡球、力量棒、杠铃、哑铃、各级别药球、弹力带、瑞士球等器材，用于专项理论与实践等实训教学。

#### （4）民族传统体育运动项目技能实训室

配备投影仪设备、白板、记分牌、桌子、凳子、体育场馆标准照明灯具、音响设备、无线网络设备。学校根据地域特点及办学特色，开展当地特色的民族传统体育项目，建设相应的实训基地，用于民间民俗体育、区域民族传统体育特色项目专项训练等实训教学。

#### （5）民族传统体育赛事策划与组织实训室

配备投影仪设备、白板、体育场馆标准照明灯具、音响设备、无线网络设备、沙球、药球、标志桶、标志盘、瑜伽球、体操垫、小蹦床、绳梯等开展体育活动的相关仪器设备，用于民族传统体育项目表演与创编、民族传统体育项目竞赛组织与管理等实训教学。

#### （6）校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地。实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师确定，能够满足开展民族传统体育运动项目指导、活动与赛事的组织管理，民族传统体育项目创编推广，武术教学与训练等实训活动的要求，实训管理及实施规章制度齐全。

可结合实际建设综合性实训场所。

校内实训室基本配置表

序号	实训室名称	功能	工位
----	-------	----	----

1	人体科学实验室	运动生理学、运动解剖学、体育保健学、运动损伤与康复等课程教学	
2	武术理实一体化实训室	武术套路、器械与对练、传统养生功法等课程教学	
3	体能训练理实一体化实训室	田径、体操、球类项目、专项理论与实践等课程教学	
4	民族传统体育运动项目技能实训室	中国式摔跤、毽球等课程教学	
5	民族传统体育赛事策划与组织实训室	体育竞赛组织与管理、社会体育指导与管理、休闲体育经营与管理等课程教学	

校外实训基本配置表

序号	实训室名称	功能
1	三门峡市外国语小学	民族传统体育专业实习、实训
2	三门峡市第三实验小学	民族传统体育专业实习、实训
3	三门峡市阳光小学	民族传统体育专业实习、实训
4	三门峡市第二实验小学	民族传统体育专业实习、实训
5	三门峡市第一小学	民族传统体育专业实习、实训
6	甘棠学校	民族传统体育专业实习、实训
7	三门峡市龙湖小学	民族传统体育专业实习、实训
8	三门峡市育才小学	民族传统体育专业实习、实训
9	三门峡市第四小学	民族传统体育专业实习、实训
10	三门峡市东风小学	民族传统体育专业实习、实训
11	三门峡市第六小学	民族传统体育专业实习、实训
12	三门峡市崤函小学	民族传统体育专业实习、实训
13	三门峡市第二小学	民族传统体育专业实习、实训
14	湖滨区向川小学	民族传统体育专业实习、实训
15	湖滨区嘉隆武馆	民族传统体育专业实习、实训
16	郭强格斗健身俱乐部	民族传统体育专业实习、实训
17	灵宝市玄武堂	民族传统体育专业实习、实训

18	三门峡至简武院	民族传统体育专业实习、实训
----	---------	---------------

### 3.实习场所基本情况

符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际、符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议。

根据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地应能提供民族传统体育项目教练员、民族传统体育项目裁判员、民族传统体育项目指导员等与专业对口的相关实习岗位，能涵盖当前相关行业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，做好学生实习服务和管理工作的，有保证实习学生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障，依法依规保障学生的基本权益。

校外实习基地基本配置表

序号	合作企业	基地功能
1	湖滨区嘉隆武馆	民族传统体育专业实习
2	郭强格斗健身俱乐部	民族传统体育专业实习
3	灵宝市玄武堂	民族传统体育专业实习
4	三门峡至简武院	民族传统体育专业实习

### （三）教学资源

主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施需要的教材、图书及数字化资源等。

#### 1.教材选用基本要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用国家规划教材和国家优秀教材。专业课程教材应体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态，并通过数字教材、活页式教材等多种方式进行动态更新。

#### 2.图书文献配备基本要求

学院图书馆馆藏资源丰富，载体形式多样。目前馆藏纸质图书约97万册，订阅当年期刊、报纸66种。其中文史财经类书籍约38万册，理工农医类书籍约9.2万册。专业图书紧密围绕医护专业领域，涵盖护理、中药学、养生保健、康复治疗等方向，共计图书资源1.6万种，4.8万册。同时持续引进反映最新医疗技术、护理规范和健康服务模式的新版文献，并定期根据专业发展与课程设置增补书籍，全面满足学生专业学习、查阅资料和阅读需求。

#### 3.数字教学资源配置基本要求

建设、配备与本专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

#### （四）教学方法

根据民族传统体育人才多元化社会需求的发展趋势，遵循德、智、体、美、劳全面发展的方针和宽口径、强能力、高素质、广适应的人才培养要求，强调“做中学、做中教、教学做合一”教育理念，总结推广现代学徒制试点经验，普及项目教学、案例教学、情境教学、模块化教学等教学方式。在教学方法上，注重调动学生学习积极性，充分利用信息技术和各类教学资源，开展线上线下混合式教学模式改革。根据学生认知特点及课程特点，采取不同的教学组织形式。理论教学主要采用讲授与讨论分析结合、运用案例进行教学的方法，技能课强调采用示范与训练结合的方法，强调学生自主学习能力的养成，线上线下相结合利用学生碎片化时间巩固知识学习。在教学组织实施过程中，一方面，突出精讲多练，通过课堂教学扎实有序地训练培养学生专业技能和各种职业能力；另一方面，通过丰富多彩的专业校内实践项目，搭建平台，强化学生综合能力。培养学生的职业能力、自主学习能力、评判性思维能力、社会适应能力与创新能力；强调理论实践一体化，突出“做中学、做中教”的职教特色；把思想政治、职业道德、职业素养引入到课堂中去，提升专业素质。

#### （五）学习评价

##### 1.评价原则

课程考核的主要目的在于指导学生有目的、有目标地进行学习，调动学生学习的主动性与积极性，充分发挥学生在教学中的主体地位和核心作用，促进教学目标的实现，保证人才培养质量。所有课程的考核可以分为两大类：考查课和考试课。采用“多元评价”考核办法，把“形成性评价”“终结性评价”“增值评价”相结合，既注重学习过程，又注重学习结果；注重学生实际技能的考核，采取开卷、闭卷与职业技能考核相结合的方式，兼顾专业知识和职业能力两个方面。专业技能考核应以能够体现学生对本技能课程的掌握情况为依据来设置考核内容，以实际技能操作为主，课堂内外相结合，全面考查学生技能掌握情况。课程学期成绩由平时成绩（10%）、实践成绩（50%）、期末成绩（40%）三部分组成。

##### 2.评价标准

###### （1）过程性评价

①职业素质养成：仪容仪表、上课出勤情况、纪律情况、课堂表现、团队合作、安全意识、环保意识、职业态度。

②平时过程评价：课堂提问、课后口头及书面作业、课堂实操训练、课后实操训练、实训报告等。

###### （2）总体性评价

期末考试、学期技能综合测评或校内技能大赛情况等。

##### 3.考核形式

运用不同形式的考核，包括实操考核、理论考核以及考试、考查等。

#### （六）质量管理

##### 1.质量保障机制

建立校、院两级教学质量监督工作体系，成立教学质量监督委员会，对全院教学秩序、教学质量、



教学改革进行研究、指导、监督、检查和评估。通过吸纳行业、企业专家参与学生实习实训、毕业设计、技能考核等环节，改进结果评价，强化过程评价，并积极探索增值评价，构建多元综合评价体系。相关评价信息与结果将及时公开，接受校内督导与社会监督。依据质量评价反馈，持续对人才培养方案、课程标准、课堂评价、实践教学、资源建设等进行动态更新与完善，确保人才培养精准对标规格要求，形成“实施-监控-评价-改进”的质量闭环。

## 2.教学管理机制

建立校、院两级管理机制，系统化、常态化的加强对日常教学组织与运行的过程性管理。制定巡课、听课、评教等管理制度，采用“定期巡查与随机抽查相结合”“全覆盖与重点指导相结合”的方式，对日常教学秩序与教学效果进行常态化管理。同时，通过公开课、示范课等教研活动，严明教学纪律，确保课程教学目标的达成。

## 3.集中备课制度

建立线上线下相结合的常态化集中备课制度。定期组织召开教学研讨会，结合课程特点，围绕教学大纲、教学方法、教学资源及考核评价方式进行集体研讨，针对性地改进教学内容与方法，确保教学的科学性与前沿性。

## 4.毕业生跟踪反馈机制

建立常态化、制度化的毕业生跟踪反馈与社会评价机制。通过问卷调查、企业访谈、校友座谈等多种方式，对生源情况、职业道德、技术技能水平、就业质量等进行持续分析，确保人才培养工作始终与行业发展及社会需求同步。

# 十、毕业要求

遵纪守法，在校期间操行评语成绩合格。学生通过规定年限的学习，须修满专业人才培养方案所规定的学时、学分，完成规定的教学活动，毕业时应达到的素质、知识和能力等方面要求，并取得学院规定的必须考取的各类等级证书及职业资格证书。具体要求如下：

### （一）学分要求

本专业学生应达到143学分，方可毕业。其中通识教育课程47分，专业基础教育课程24分，专业教育课程33分，专业实践教育39分。专业拓展课程学生要选够7学分。

### （二）职业技能证书要求

本专业学生获取的职业资格证书有教练员等级证书、社会体育指导员、裁判员等级证书等，学生毕业时至少取得一个证书。

### （三）其他要求（普通话、英语和计算机能力）

- 1.获得普通话水平测试等级证书；
- 2.获得全国计算机等级考试二级合格证书或全国计算机应用水平考试合格证书；
- 3.高职英语考试成绩合格，鼓励考取英语等级证书。

# 十一、继续专业学习和深造建议

本专业毕业生可以继续学习深造，民族传统体育专科可通过专升本考试到本科学校体育教育专业、运动训练、社会体育学习，考试科目为大学英语、体育专业加试。或者通过函授本科、电大教育等接受更高层次的教育，继续学习，不断提升自身知识和技能水平，提高学历层次，为将来技术岗位晋升奠定基础，从而能很好地适应未来的职业环境，面对新的挑战。

## 十二、附录

### （一）教学计划进程表

课程平台	课程模块	课程类别	课程 代码	课程名称	学分	学 时			课程类别	考试	考查	各学期授课周数及学时分配						修读方式		备注	
						计划学时	理论学时	实践学时				第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第五学期	第六学期	必修	选修		
																			14		16
通识教育课程平台 32.9%	通识教育课程 25.2%	思想政治	00290379	思想道德与法治	3	48	42	6	B		1	32						√			
			00290380	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	28	4	B	2			24					√			
			00300005	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	42	6	B	3				32				√			
			00270009	形势与政策	1	32	32	0	B		1-4	8	8	8	8			√			
			03140100	“四史”教育	1	16	16	0	A		4				16			√			
		安全教育	00300006	军事理论	2	36	28	8	B		1	36						√			
			00300004	国家安全教育	1	16	8	8	B		2		16					√			
			00002195	大学生安全教育	2	32	16	16	B		1-4	8	8	8	8			√			
		英语	00230646	高职公共英语	6	96	80	16	B	1	2	48	48					√			
		信息技术	03080235	信息技术与人工智能	2	64	32	32	B		2		64					√			
			00300003	劳动教育专题	1	16	16	0	A		1,3	8		8				√			
			00270097	高职生心理健康	2	32	24	8	B		1	32						√			
			00080338	职业规划与职业素养养成训练	1.5	24	16	8	B		1	24						√			
			00080335	就业与创业指导	1.5	24	16	8	B		4				16			√			
	01030115		管理实务	1	16	16	0	A		4				16				√			
	素质教育		艺术类课程	2	32	32	0	A											√		
			人文或自然科学类	4	64	64	0	A												√	
		素质教育实践7.7%	01030130	入学教育及军事技能训练	3	128	16	112	C		1	3周						√			
			00060003	劳动教育实践	1	24	0	24	C				1周					√			
			01030132	创新创业实践	3				C									√			
	01030133		课外素质培养实践	4				C									√				
专业基础课程平台 16.8%	专业群基础课程 8.4%	03100106	民族传统体育概论	2	32	32	0	A		1	32						√				
		00270076	运动解剖学	2	32	26	6	B	1		32						√				
		00270080	运动生理学	2	32	26	6	B	2			32					√				
		03100121	运动训练学	2	32	16	16	B		3			32				√				
		00080001	运动心理学	2	32	28	4	B	2			32					√				
		03100101	体育保健学	2	32	26	6	B		4				32			√				
		03100132	武术理论基础	2	32	26	6	B	2			32					√				
		03100116	中国武术史	2	32	28	4	B	3				32				√				
		03100149	中医理论基础	2	32	26	6	B		4				32			√				
	专业基础课程8.4%	03100150	※体育竞赛组织与管理	2	32	28	4	B	4					32			√			专业核心课程	
		03100151	社会体育指导与管理	2	32	22	10	B		3				32			√				
		03100152	运动损伤与康复	2	32	6	26	B		3				32			√				
		00270078	田径	2	32	4	28	B	1		32						√				
		03100111	球类（足球、篮球）	2	32	4	28	B		2		32					√				
		03100153	体操	2	32	4	28	B		3				32			√				
		03100126	※武术套路一	2	32	4	28	B	1		32						√			专业核心课程	
		03100155	※器械与对练一	2	32	4	28	B	2			32					√			专业核心课程	
03100154	※武术套路二	2	32	4	28	B	3					32			√			专业核心课程			
03100156	※器械与对练二	2	32	4	28	B	4					32			√			专业核心课程			
专业技能课程 17.4%	03100112	※传统养生功法一	2	32	4	28	B	2			32					√			专业核心课程		
	03100118	※传统养生功法二	2	32	4	28	B	3				32				√			专业核心课程		
	03100133	※中国式摔跤	2	32	4	28	B	3				32				√			专业核心课程		
	03100157	※武术表演技巧	2	32	4	28	B		4				32			√			专业核心课程		
	03100158	※专项理论与实践	3	48	6	42	B	4					48			√			学生根据自身条件选择一项为专项（每项目低于15人将不开设）		
	专业拓展课程5.6%	03100159	毽球	2	32	4	28	B		4				32				任意选修4门课程			
		00080289	休闲体育经营与管理	2	32	16	16	B		4				32							
		03100105	体育科研方法	2	32	28	4	B		3			32								
		03100160	体育多媒体技术应用	2	32	28	4	B		4				32							
		03100147	运动营养	2	32	28	4	B		4				32							
03100148		演讲与口才	2	32	28	4	B		4				32								
专业实践教育平台 27.3%	专业基础实践4.2%	03100142	专项技能展演	1	24	0	24	C						1周		√					
		03100163	基本功夯实	1	24	0	24	C					1周			√					
		03100164	民族传统体育教学技能研习	1	24	0	24	C						1周			√				
		03100165	社会服务实践	3	72	0	72	C						3周			√				
	专业综合实践 23.1%	03100144	岗位技能综合实训	4	96	0	96	C							4周		√				
		03100145	岗位实习	24	576	0	576	C							8周	16周	√				
		03100146	毕业设计（毕业论文）	5	120	0	120	C							5周		√				
合 计					143	2628	940	1688				324	360	344	368			224	64		
比例								64.2%										11.0%			
周课时												23	23	20	24						

## (二) 社会体育指导员职业技能等级证书职业功能与课程对照表

所属院部：体育学院

专业名称：民族传统体育

对应职业（工种）：社会体育指导员

职业编码：4-14-05-01

级 别：三级工

职业功能	工作内容	开设课程
1.建设训练指导	1.1 进行学员调研与需求分析	运动训练学、学校体育学、社会体育指导与管理、运动心理学、武术套路、器械与对练、传统养生功法、武术表演技巧、中国式摔跤
	1.2 提供健身方法指导，制定健身计划、方案	
	1.3 示范讲解民族传统体育技术动作(如武术套路、器械与对练、健身气功等)	
	1.4 检查运动场地、器械的安全性，为指导对象提供安全保护	
2.竞赛组织与交流	2.1 协助制定竞赛规程、布置竞赛场地与检查器材	体育竞赛组织与管理、体育多媒体技术应用
	2.2 担任赛事裁判工作、记录竞赛成绩与整理竞赛资料	
	2.3 组织协调开展健身交流	
	2.4 评价运动技能水平和健身效果	
3.活动策划与实施	3.1 调研社区、校园民族传统体育活动需求	休闲体育经营与管理、专项技能展演
	3.2 策划小型民族传统体育展示、体验活动方案	
	3.3 组织实施基础民族传统体育活动	
	3.4 收集活动反馈并进行简单效果评估	

## 十三、人才培养方案审核

拟定/审批部门	拟定/审批人	拟定/审批时间
专业负责人拟定	李少杰	2025年5月26日
教研室初审	李少杰	2025年6月10日
专业(群)建设指导委员会论证	屈景康 邢刚斌 李雪玲 沈宗鹏 卫勇琪 李少杰 陈场	2025年6月20日
院部党政联席会审议	曲扬	2025年9月19日
教务处复核	刘丰年	2025年9月25日
学校审定	校党委会	2025年9月29日