

# 郑州卫生健康职业学院

## 2024 级健身指导与管理专业人才培养方案

### 一、专业名称

健身指导与管理（570307）

### 二、入学要求

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力。

### 三、修业年限

三年。

### 四、职业面向

表 1 健身指导与管理专业职业面向

| 所属专业大类         | 所属专业类           | 对应行业       | 主要职业类别             | 主要岗位类别       | 职业资格证书或技能等级证书举例                                       |
|----------------|-----------------|------------|--------------------|--------------|-------------------------------------------------------|
| 人文专业大类<br>(57) | 体育教育类<br>(5703) | 体育<br>(89) | 健身场所服务人员<br>(4-43) | 健身指导<br>健康管理 | CBBA 专业健身教练高级认证、<br>国家体育总局健身教练职业能力测评初级认证<br>运动营养咨询与指导 |

### 五、培养目标与培养规格

#### （一）培养目标

本专业培养理想信念坚定、德技并修、全面发展，具有一定科学文化水平、良好职业道德、工匠精神和创新精神，具有较强的就业能力、一定的创业能力和支撑终身发展的能力；培养德、智、体、美、劳全面发展，掌握人体肌肉解剖、生理、器械训练等体育专项技能，又掌握健身体育场馆行业、营销、服务工作岗位必备的理论知识，具

备策划、组织、协调能力，从事服务与管理工作高素质技能型人才。在大型社区服务中心、健身指导中心、大型体育赛事、体育项目、运动训练队、康养中心等任健身指导、健康管理师、教练、管理人员等职位。

## （二）培养规格

### 1. 素质

（1）思想道德素质：热爱社会主义祖国，拥护中国共产党领导，拥护国家的各项方针政策，努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想，有正确的人生观、价值观、道德观和法制观。

（2）人文素养与科学素质：具有理性的思维、良好的合作意识；具备健康、高雅的审美情趣及审美能力；具有勇于探索的精神和创新精神，学有所长。

（3）身心素质：掌握多项运动技能；具有宽容的心胸、健康的心态、良好的自我管理能力；具有坚强的毅力、良好的人际关系、健全的人格品质。

（4）职业素质：具有良好的职业态度和职业道德修养；具有诚信的品质，敬业精神和团队精神；具有较强的沟通、协调与组织能力；有强烈的事业心和社会责任感。

（5）具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和一两项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯；

（6）具有一定审美和人文素养，能够形成一两项艺术特长或爱好；

(7) 基本掌握科学思维方法，具有求真务实的科学态度，能够运用康复相关理论知识分析问题和解决问题；

(8) 具有服务意识、现代化意识和主动适应社会的意识。

## 2. 知识

(1) 掌握常用的运动健身项目与技术方法、运动健身的运动量与体育卫生。并能灵活运用不同的体育锻炼方式，指导科学健身。

(2) 掌握体育保健与康复基本理论、基本知识；运动人体科学的基础知识；中医学的基础知识。

(3) 掌握运用体育基本原理分析体育现象和事物。

(4) 掌握运动损伤防护的处理方法方式。

(5) 熟悉体育组织、体育活动、体育项目的管理。

(6) 掌握体质测量与评价的原理、方法和实际运用：能够掌握体质测评方法及科学健身的基本知识，根据测定结果确定健身目标，科学灵活的开具运动处方。

(7) 熟练的掌握推拿按摩及中医传统疗法的技能和应用方法，有针对性的对运动后疲劳及常见运动损伤进行恢复及康复。

(8) 具有对体育产业中各行业的经营管理进行初步分析的能力。

(9) 掌握场馆、会所、俱乐部各类活动项目的组织策划。

(10) 熟练的掌握理疗仪器的原理及应用技术，熟悉适应症及禁忌症，具有进行理疗康复的能力。

(11) 具有基础营养知识和专业营养技能。能够针对不同的运动项目科学地安排膳食，并能够熟练的制定营养套餐。

### 3. 能力

(1) 具有多项体育专项能力，能够进行多个项目的运动健身指导。

(2) 具有场地布置与维护、器材布置与维护、设备操作与维护的能力。

(3) 具有策划、组织与管理体育赛事的基本能力。

(4) 具有场馆电气维护的基本能力。

(5) 具有场馆经营和管理能力。

(6) 具有人力资源管理能力；

(7) 具有财务管理能力；

(8) 具有商务会议的组织管理能力；

(9) 具有组织策划展览的能力；

(10) 具有会展接待及现场管理能力；

(11) 具有体育比赛和体育表演的组织、策划和推广能力；

(12) 具有体育旅游经营、管理、策划能力；

(13) 具有广告策划能力；

(14) 具有利用网络开展商务活动的能力；

(15) 培养学生具有一定的销售能力，能够从事健身器械理疗器械的销售工作。

### 4. 职业资格证书与技能等级证书

(1) 职业资格证书

①社会体育指导员中级证书（选考）

②客户服务管理师三级证书（选考）

③体育场地工中级证书(选考)

④会展策划师四级证书（选考）

⑤中国健美协会专业健身教练（CBBA）高级证书

⑥CPR 急救证书

⑦国家体育总局健身教练职业能力测评初级证书（选考）

## （2）技能等级证书

①通用职业技能证书

全国计算机等级考试一级证书（选考）

普通话二级乙证书（选考）

②专业岗位技能证书

裁判员二级（健身健美项目裁判员）

## 六、课程设置及要求

本专业课程主要包括公共基础课程和专业课程。

### （一）公共基础课程

根据党和国家有关文件规定，将思想政治理论课、体育、军事课、心理健康教育等课程列为公共基础必修课程，并将马克思主义理论类课程、党史国史、中华优秀传统文化、职业发展与就业指导、创新创业教育、信息技术、语文、数学、外语、健康教育、美育课程、职业素养等列为必修课或限定选修课。根据实际情况开设具有本校特色的校本课程。

表2 公共基础课程主要内容与教学要求

| 序号 | 公共基础<br>课程名称         | 主要内容与教学要求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 思想道德与法治              | 本课程主要讲授马克思主义的人生观、价值观、道德观、法治观,社会主义核心价值观与社会主义法治建设的关系,帮助学生筑牢理想信念之基,培育和践行社会主义核心价值观,传承中华传统美德,弘扬中国精神,尊重和维护宪法法律权威。通过理论学习和实践体验,帮助大学生提升思想道德素质和法治素养,成长为自觉担当民族复兴大任的时代新人。                                                                                                                                                                                                                               |
| 2  | 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | 本课程对学生进行系统的马克思主义中国化理论教育,帮助学生系统掌握毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的基本原理,正确认识我国社会主义初级阶段的基本国情和党的路线方针政策,正确认识和分析中国特色社会主义建设过程中出现的各种问题,从而培养学生运用马克思主义基本原理分析和解决实际问题的能力,坚定在党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念,增强投身到我国社会主义现代化建设中的自觉性、主动性和创造性。                                                                                                                                                                                      |
| 3  | 习近平新时代中国特色社会主义思想概论   | 本课程坚持政治性、系统性、针对性、实践性、前沿性的统一,初步探索形成了以科学理论为指导,以青年学生为中心,以培养时代新人为目标,以党的文献为依据,以高质量研究成果为支撑,以专题教学为手段,以启发式、问题式教学为方法,以大班上课、小班讨论为平台,以实践教学为补充的内涵式教学模式。通过教学,使学生全面准确理解习近平新时代中国特色社会主义思想形成的时代背景、核心要义、精神实质、丰富内涵、重大意义、历史地位和实践要求,了解习近平新时代中国特色社会主义思想的系统性、完整性,正确认识世界和中国发展大势、中国特色和国际比较、时代责任和历史使命、远大抱负和脚踏实地,引导学生在时代脉搏的同频共振中研究理论的创新,树牢“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,不断提高运用科学理论武装头脑、指导实践、推动工作的能力和水平,增强投身中国特色社会主义伟大事业的本领。 |
| 4  | 形势与政策                | 本课程是对学生进行形势与政策教育的主渠道和主阵地,在大学生思想政治教育中担负着重要使命,基本任务是通过适时地进行形势政策、世界政治经济与国际关系基本知识的教育,帮助学生开阔视野,及时了解和正确对待国内外重大时事,使大学生在改革开放的环境下有坚定的立场、有较强的分析能力和适应能力。                                                                                                                                                                                                                                                |

|   |           |                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 军事理论      | 本课程的主要内容为：我国国防的历史和现代化国防建设的现状，国防法规的基本内容，国防动员和武装力量建设的内容与要求，军事思想的形成与发展过程；我军军事理论的主要内容，我军的性质、任务和军队建设的指导思想；战略基本理论，世界战略格局的概况，军事高技术概况；信息化战争的特点。                                                                 |
| 6 | 职业发展与就业指导 | 本课程通过科学、系统和具有特色的教学，使大学生应当基本了解职业发展的阶段特点；较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境；了解就业形势与政策法规；掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识。树立起职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。  |
| 7 | 创新创业教育    | 本课程采用理论与实践相结合的教学方式，使学生掌握开展创新、创业活动所需要的基本知识。认识创新、创业的基本内涵和创新、创业活动的特殊性，掌握创新、创新素质、创新思维、创新方法、创新实践的基本知识与要求，辩证地认识和分析创业者、创业机会、创业资源、创业计划和创业项目。让学生大学期间树立正确的创新精神和科学创业观，主动适应国家经济社会发展和人的全面发展需求，自觉遵循创新创业规律，积极投身创新创业实践。 |
| 8 | 大学生心理健康教育 | 本课程通过理论联系实际的系统阐述，以培养大学生良好的心理素质为主线，以心理健康知识的理解与运用为重点，以贴近大学生心理健康发展的实际需要为目的，力求促进大学生心理健康水平的提高和个人的全面发展。                                                                                                       |

## （二）专业课程

包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程，并涵盖有关实践性教学环节。

### 1. 专业基础课程

运动解剖基础、运动营养学、健身教练基础、运动处方、运动生理学、健美操。

### 2. 专业核心（技能）课程

功能性训练、健身健美、运动损伤与防护、器械健身指导、少儿体适能、健身俱乐部经营与管理。

**表 3 专业基础课程主要教学内容**

| 序号 | 专业核心课程 | 主要教学内容与要求                                                                                                                   |
|----|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 运动解剖基础 | 使学生获得系统的正常人体各器官形态结构的知识，掌握与体育运动联系最为密切的运动系统各器官形态结构的特点、关节的机械运动规律、运动的主要肌群、以及发展肌肉力量和柔韧性等素质的基本原理。探讨体育运动对人体各器官的影响和对外部特征的影响。        |
| 2  | 运动生理基础 | 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，从而能科学地指导体育锻炼和运动训练，更好地为体育实践服务。 |
| 3  | 健身教练基础 | 使学生系统的了解和掌握全民健身活动的基本理论知识和技能。培养学生运用全民健身的有关理论知识分析和研究全民健身活动中的问题。                                                               |
| 4  | 健美操    | 使学生学习和掌握形体、健美操基本理论知识、基本技术和基本技能，在此基础上扩大健美操运动领域的视野，充实理论和进一步提高技术，提高教学及创编能力，并在技术、技能提高的同时改善和塑造自身体能和体态，                           |
| 5  | 运动处方   | 使学生掌握运动处方基本理论和制订运动处方的方法，能够科学地知道康复锻炼者进行锻炼和指导一般健身人群进行科学的锻炼。进行代谢综合症等慢性疾病的预防，以及大众健身的科学指导，为提高国民“健康体适能”提供科学的方法和途径。                |
| 6  | 运动营养   | 使学生能够掌握营养食物营养素的基本知识，根据运动专项特点，运动训练与比赛的需要，运用营养学知识合理安排膳食；根据体育锻炼健身的需要，如何运用运动营养学知识进行平衡膳食，达到调节机体成分、促进身体机能提高等健康目的。                 |

**表 4 专业核心（技能）课程主要教学内容**

| 序号 | 专业核心课程 | 主要教学内容与要求                                                                          |
|----|--------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 功能性训练  | 本门课程的学习旨在让学生熟练掌握哑铃、壶铃、药球、弹力带、战绳、波速球等一些小器械的使用方法，能够满足客户健身的功能性需求。                     |
| 2  | 健身健美   | 本课程使学生学习和掌握健身健美理论知识和基本技术、技能的专业课程，使学生掌握健身健美运动各种运动技能，主要理论知识。掌握健身健美教学与训练原则，健身健美营养基础，健 |

|   |            |                                                                                                                             |
|---|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |            | 身健美各种运动技能的专业用语。                                                                                                             |
| 3 | 运动损伤与防护    | 本课程对发生在不同身体部位的运动损伤进行分类介绍，内容主要覆盖全身各个主要运动关节的运动损伤，并对损伤的产生原因、预防方法、治疗方法等进行讲解，让同学们能从中获得有关运动损伤的预防、治疗和恢复的科学、系统、详细的知识，安全地参与到各项体育运动中。 |
| 4 | 器械健身指导     | 使学生了解器械健身的基本理论与方法，初步掌握身体各主要肌群的锻炼方法和相关知识。学会制定发展身体各主要肌群的锻炼方法。初步具备运用器械健身的理论与方法进行教学、健身、力量训练等基本能力。                               |
| 5 | 少儿体适能      | 使学生能够较全面地了解体适能的提高方法，掌握体适能训练的基本理论知识和技术、技能。帮助学生发展有助于形成体力充沛、健康生活方式的知识、技能、态度和行为。逐步培养学生对身体锻炼的浓厚兴趣，养成自觉锻炼的习惯，使身体运动成为学生终身体育的手段。    |
| 6 | 健身俱乐部经营与管理 | 使学生正确认识健身俱乐部的功能，掌握健身俱乐部管理与经营的运作程序、方法和手段；提高健身俱乐部管理的意识和能力；学会经营健身俱乐部的方式方法。                                                     |

### 3. 专业拓展课程

包括普拉提、瑜伽、体质测量与评价、体育营销学。

**表 5 专业拓展课程主要教学内容**

| 序号 | 专业核心课程 | 主要教学内容与要求                                                                                                                                                                                   |
|----|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 普拉提    | 课程主要是锻炼人体深层的小肌肉群，维持和改善外观正常活动姿势、达到身体平衡、创展躯干和肢体的活动范围和活动能力、强调对核心肌群的控制、加强人脑对肢体及骨骼肌肉组织的神经感应及支配，再配合正确的呼吸方法所进行的一项全身协调运动。通过本门课程的学习让学生熟练掌握普拉提的技术动作，能够进行普拉提课程的教学。                                     |
| 2  | 瑜伽     | 瑜伽起源于印度，距今有五千多年的历史被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽发源印度北部的喜马拉雅山麓地带，古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠、或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。瑜伽历经了五千多年的锤炼，教给人们的治愈法，让世代的人从中获益。通过本门课程的学习，旨在让学生熟练掌握瑜伽基本的技战术动作，能够进行瑜伽教学。 |

|   |         |                                                                                                 |
|---|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | 体质测量与评价 | 同人体测量与评价有关的主要理论知识和形态、机能、身体素质与运动能力的测量与评价方法，以及身体组成成分、营养状况、疲劳程度的评定方法。人体测量工作计划的制定与实施等，并附有国内外各种评价标准。 |
| 4 | 体育营销学   | 通过体育营销学课程的教学，使学生基本掌握体育市场营销学的基本理论。结合市场调研的实践活动，培养学生理论联系实际和初步运用所学知识分析体育市场的的能力，并具有一定的体育市场营销策划能力。    |

### （三）实践性教学环节

主要包括实验、实训、实习和社会实践等。

实验实训可在校内实验实训室、校外实训基地等开展完成；社会实践、顶岗实习、跟岗实习由学校组织在校企合作单位开展完成。实践性教学内容主要包括：健身俱乐部、高级私人教练、社区医疗机构、体育文化产业公司等校内外实训；进入二级甲等及以上医院、相关康复医疗机构及校企合作单位开展康复健康指导工作岗位跟岗实习、顶岗实习，培养学生综合运用所学的基础理论、专业知识、基本技能应用和处理运动相关问题的能力。

## 七、教学进程总体安排

### （一）教学时间基本要求

每学年为52周，其中教学活动时间40周（含复习考试），累计假期12周，毕业实习按每周30小时（1小时折合1学时）安排，3年总学时数不低于2500。一般16~18学时为1学分。军训和入学教育、劳动实践、技能考核等活动以1周为1学分。

公共基础课学时约占总学时的1/4。在确保学生实习总量的前提下，可根据实际需要集中或分阶段安排实习时间。

课程设置中应设选修课，其学时数占除实习以外的总学时的比例

应不少于10%。

表4 教学活动时间分配表（单位：周）

| 学<br>年 | 学<br>期 | 军训入<br>学教育 | 课程<br>教学 | 劳动<br>实践 | 技能<br>考核 | 岗位<br>实习 | 复习<br>考核 | 机<br>动 | 总计  |
|--------|--------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|-----|
| 一      | 1      | 3          | 16       |          |          |          | 1        |        | 20  |
|        | 2      |            | 18       |          |          |          | 1        | 1      | 20  |
| 二      | 3      |            | 18       | 1        |          |          | 1        |        | 20  |
|        | 4      |            | 14       |          | 1        |          | 1        | 4      | 20  |
| 三      | 5      |            |          |          |          | 36       |          |        | 40  |
|        | 6      |            |          |          |          |          |          | 4      |     |
| 总计     |        | 3          | 66       | 1        | 1        | 36       | 4        | 9      | 120 |

备注：

1. 按照上级要求，平均每学期教学活动时间为 20 周，第一学期安排上课时间为 16 周，第 1 周至第 3 周进行军训和入学教育，第二、三学期安排的上课时间为 18 周/期，第四学期安排上课时间为 14 周，第 15 周为技能考核周。

2. 开展教学改革和现代学徒制试点的专业，必须参考教育部、河南省的《高等职业院校专业教学标准》、教育部《关于职业院校专业人才培养方案制定与实施工作的指导意见》、《职业院校专业（类）顶岗实习标准》和学院《课程安排计划表》，结合专业实际，修订完善《专业实施性教学计划》。

## （二）课程体系

表7 健身指导与管理专业课程体系

| 课程类型 |         | 课程名称                                                   |
|------|---------|--------------------------------------------------------|
| 公共课  | 思想政治教育  | 习近平新时代中国特色社会主义思想概论、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、思想道德与法治、形势与政策等 |
|      | 健康与安全教育 | 大学生心理健康教育、军事理论、安全教育等                                   |
|      | 文化基础教育  | 高职外语、信息技术等                                             |
| 专业课  | 专业基础课程  | 运动解剖基础、运动生理基础、运动营养学、健身教练基础、健美操、运动处方                    |
|      | 专业核心课程  | 功能性训练、健身健美、运动损伤与防护、器械健身指导、健身俱乐部经营与管理、少儿体适能             |
|      | 专业拓展课程  | 普拉提、瑜伽、体质测量与评价、体育市场营销学                                 |
| 选修课  | 公共选修课程  | 中华优秀传统文化概论+美育、党史国史、安全教育、信息技术、大学语文+普通话、职业发展与就业指导等       |
|      | 专业选修课程  | 体育舞蹈、散打格斗、健身健美鉴赏、中国传统康复技术、孕产健康                         |

### (三) 实践时间分配

表 8 各项实践时间分配

| 实践教学项目    | 学分 | 周数 | 安排学期           | 实践方式 |
|-----------|----|----|----------------|------|
| 军训（含入学教育） | 3  | 3  | 第 1 学期         | 集中   |
| 劳动实践      | 1  | 1  | 第 1、2、3 或 4 学期 | 集中   |
| 技能考核      | 1  | 1  | 第 4 学期         | 集中   |
| 岗位实习      | 59 | 36 | 第 5、6 学期       | 分散   |

表 9 专业学时分配表

| 课程类别 | 性质 | 学时数 |      |       | 占总学时百分比 |
|------|----|-----|------|-------|---------|
|      |    | 理论  | 实践   | 理/实比例 |         |
| 公共基础 | 必修 | 266 | 42   | 6.33  | 10.25%  |
| 专业基础 | 必修 | 214 | 158  | 1.35  | 12.38%  |
| 专业核心 | 必修 | 72  | 416  | 0.17  | 16.23%  |
| 专业拓展 | 必修 | 72  | 136  | 0.53  | 6.92%   |
| 选修   | 选修 | 250 | 260  | 0.96  | 16.97%  |
| 实践教学 | 必修 | 0   | 1128 | 0     | 37.52%  |
| 合计   |    | 874 | 2140 | 0.41  | 100.00% |

## 八、实施保障

### (一) 师资队伍

根据教学需要，建设一支师德高尚、素质优良、业务精干、以中青年教师为基础，“双师素质”专业教师为中坚，骨干教师为核心，专业带头人为领军的师资队伍。

#### 1. 师资结构

(1) 专业生师比(本专业在校生与专业教师的比例)：<25: 1

(2) 双师素质教师占专业教师比例不低于 60%。

(3) 建立相对固定的兼职教师库，承担部分专业课及专业实习实训指导等。

## 2. 专任教师

(1) 原则上应具有本专业或相关专业本科或研究生以上学历，具有高校教师资格和本专业领域有关证书；

(2) 具有扎实的康复治疗专业相关理论功底和实践能力；具有信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究；

(3) 每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历；

(4) 有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；

## 3. 专业带头人

(1) 原则上应具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外健身指导与管理项目对人体健康的促进与锻炼效果。

(2) 能广泛联系行业企业，了解行业企业对健身指导与管理专业人才的需求实际，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

(3) 具有主持教学、培训及实训基地建设能力。

## 4. 专业实践教学(实训、实习)教师

(1) 校内专业实训基地师资：校内专业实训基地应有专人负责，并配备至少一名实训技术人员。专业核心课程应配备具有中级以上职称的实训指导教师一名(可兼职)，应有两年以上大型健身俱乐部工作经验，较熟练掌握健身健美训练及健身指导与管理专业相关技术，能独立系统地承担专业实训、实习指导教学任务。

(2) 校外实训基地师资：每个校外实训教学基地最少配备一名负责教师，协调组织学生实习工作，按照学生规模配备实习指导教师，

实习指导教师一般应具有中级及以上职称。

## 5. 兼职教师

主要从大型健身俱乐部聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的健身指导与管理专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级及以上相关专业职称，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教学任务。

## （二）教学设施

### 1. 校内基础课教学实验室和教学设备的基本要求

（1）专业教室基本条件：一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或 Wi-Fi 环境，并具有网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求、标志明显、保持逃生通道畅通无阻。

（2）基础实验室基本条件：包括人体系统解剖、生理与病理等实验室。

需要配备的基本的教学设备包括：尸体标本、模型教具、组织及病理标本、显微镜、心电图机等。

### 2. 校内专业实训基地

表 10 实训基地建设要求

| 实训室     | 功能                      | 实训项目                                 | 仪器设备名称 | 主要用途 |
|---------|-------------------------|--------------------------------------|--------|------|
| 运动器械实训室 | 主要培养学生身体素质肌力训练及评定的基本技能， | 使学生正确认识健身俱乐部的功能，掌握健身俱乐部管理与经营的运作程序，使学 | 龙门架    | 肌力训练 |
|         |                         |                                      | 深蹲架    | 肌力训练 |
|         |                         |                                      | 史密斯架   | 肌力训练 |
|         |                         |                                      | 哑铃     | 肌力训练 |
|         |                         |                                      | 杠铃     | 肌力训练 |
|         |                         |                                      | 平行卧推架  | 肌力训练 |

|  |  |                                  |         |        |
|--|--|----------------------------------|---------|--------|
|  |  | 生具备健身指导与教学训练的能力，能对会员进行肌力评定和相关训练。 | 上斜推举架   | 肌力训练   |
|  |  |                                  | 坐姿划船训练器 | 肌力测试   |
|  |  |                                  | 坐式推肩训练器 | 肌力训练   |
|  |  |                                  | 蝴蝶机     | 肌力训练   |
|  |  |                                  | 高位拉背训练器 | 肌力训练   |
|  |  |                                  | 跑步机     | 心肺功能训练 |
|  |  |                                  | 站姿提踵训练器 | 肌力训练   |
|  |  |                                  | 上斜推胸训练器 | 肌力训练   |
|  |  |                                  | 坐姿推胸机   | 肌力训练   |
|  |  |                                  | 可调腹肌板   | 肌力训练   |
|  |  |                                  | 倒蹬训练器   | 肌力训练   |
|  |  |                                  | 高位背训练器  | 肌力训练   |

### 3. 校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地。具有销售人员、瑜伽、普拉提器械指导与训练、健身操、健身健美训练、运动康复训练等实训活动，实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师稳定，实训管理及实施规章制度齐全。

### 4. 实习基地基本要求

具有固定的校外实习实训基地，能提供器械训练、运动损伤康复治疗、运动康复训练等相关实习岗位，能涵盖当前健身指导与管理专业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；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；有保证实习生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障。

## （三）教学资源

### 1. 教材选用基本要求

- （1）优先采用国家规划教材、省级规划教材和行业统编教材；
- （2）根据专业办学特色与需要，选用一定数量高质量的自编特

色教材。自编教材需要由学校组织有关方面专家论证后方可批准使用。自编特色教材包括文字教材、实物教材和影像教材等。

## 2. 图书

学校专业图书资料必须能满足专业教学需要。专业相关的图书资料生均不少于 35 册，专业相关期刊的种类不少于 15 种。专业类图书文献主要包括：运动解剖学、运动营养学、运动生理学、健身教练、健身俱乐部经营与管理、健身原理与方法、健美操、体能训练等。

## 3. 数字化资源

学院校园网络通畅，有常用图书期刊数据库，主要专业课程应建立包括课件、视听教材、教学指导、实训指导等教学资源库。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、数字教材等专业教学资源库，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

## 1. 教学组织与实施

教学要强化专业的实践性和操作性。理论教学采取课堂讲授、讨论、专题讲座等多种形式，开发多媒体功能，运用图像、动画、视频等多媒体教学。实践教学采用校内实训、临床见习和实习、病例分析讨论、病例模拟等多种形式进行。多种教学方法和手段的灵活使用，使理论与实践有机结合。

（1）积极探索任务驱动、项目导向、理实一体化等多种形式的“做中学、做中教”教学模式，学生参与从信息的搜集、计划的制订、

方案的选择、目标的实施、信息的反馈到成果的评价等整个过程，成为活动中的主人、学习的主体。以工学结合为切入点，根据不同教学内容的需要，选择不同的教学场所如校内多媒体教室、校内康复实训室及校外实训基地来完成教学。学生边看边学，边做边学，学中做，做中学。有助于培养学生的职业岗位能力(包括专业知识、技能和素养)。

(2) 以学生为本，内容要求突出重点且表达清晰，教学活动设计应具有可操作性，重在提高学生的技能应用。在传授知识的过程中，注重培养学生独立学习、有效思考以及运用良好的学习方法的能力。

(3) 器械实训室是培养学生创新能力、独立能力和实践能力的主要基地，提倡实训室的开放式管理。

## 2. 教学资源建设

校企合作、建设专业主干课程及核心课程的教学资源库。包括：多媒体课件、电子教材、教学录像、课程大纲、操作规范、试题库、文献资料库、案例库、学生课业库、网上考试系统、网上辅导、答疑等。

## (五) 学习评价

### 1. 评价与考核内容

采取多种教学评价方式，对知识、技能、态度三个方面进行综合评价。

(1) 课程考核：分考试、考查两种，考试要在规定时间内进行，考查可以在平时教学过程中安排。

（2）实践考核：瑜伽、普拉提、有氧健身操等 3 门课程要通过学院组织的实践技能考核。

（3）毕业实习考核：实习单位按专业实习大纲要求组织考核，并经学校教务部门审核通过。

（4）毕业考试科目：运动伤病防治与康复、体质测量与评价

## 2. 评价与考核方法

（1）过程性与阶段性评价，结合课堂提问、技能操作、加强实践性教学环节的教学评价。强调目标评价和理论与实践一体化评价，注重引导学生进行学习方式的改变。

（2）关注评价的多元性，结合课堂提问、学生作业、平时测验、实验实训、案例分析处理、技能竞赛及考试等情况，综合评价学生成绩。考试是教学活动的重要组成部分，为了全面推进素质教育，提高教学质量，实行考教分离，建立各门专业课程的试卷库和评分标准，评估试卷的信度、效度和区分度等。

（3）应注重学生动手能力和在实践中分析问题、解决问题能力的考核，对在学习和应用上有创新的学生应予以特别鼓励，全面综合评价学生能力。

## 3. 评价与考核人员

除学校专任教师外，吸纳健康指导与管理专业技术人员参与考核方法设计和考核工作，专业技能操作考核最好由健身指导专家和学校教师共同在模拟仿真实训基地和临床环境中进行，技能考核内容应与职业资格相对接。对学生能力的评价，逐步转变为用社会标准来评价，

注重教学基地、跟岗实习单位对学生实践技能掌握情况和职业素质状况的综合评价；注重对用人单位的毕业生的知识、能力、素质进行跟踪调查，进行综合评价。

## （六）质量管理

### 1. 制度保障

建立科学的教学管理体系和制度，并由教学管理部门负责监督实施，以利于教学活动的顺利进行，保障教学质量，进一步提高教师的教学和专业水平。

（1）定期教研活动制度，以教研室为单位安排教研活动计划，活动内容为研究教材、讨论教学标准、说课评课、试卷分析、研究科研课题、教学经验交流等。

（2）教师集体备课制度，集体备课有利于发挥集体的智慧，弥补各位教师备课中的不足，取长补短，资源共享，共同提高。集体备课有助于教师更深刻的领会教材及新课标的基本要求，更准确地把握教学的重点难点，更科学地设计教学环节，更灵活地实施教学方法，更有效地解决教学中遇到的疑难问题。特建立集体备课制度。

### （3）教师听课评课制度

为了深入了解课堂教学情况，学习交流教学经验，改进教学方法，促进教师教学业务水平和课堂教学质量的提高，使新课程改革得以更好的实施，特制定听课、评课活动制度。

### （4）教学质量监控与评价制度

定期检查、指导教师的备课、上课、作业布置与批改、学习辅导、

考试评价等情况，并进行评估指导。学期末，要对教师备课、上课、案例研究、专题研究、撰写教学随笔和论文总结等业务质量开展自评、互评，进行表彰鼓励。每学期至少要对全校的教学质量进行一次分析研讨，研究、制定出改进教学工作、提高教育教学质量的措施。

## 2. 管理保障

（1）学校和二级学院建立专业建设和教学过程质量监控机制，健全专业教学质量监控管理制度，完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。

（2）学校和二级学院应完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，建立与企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学纪律，强化教学组织功能，定期开展公开课、示范课等教研活动。

（3）学校应建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、在校生学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

（4）专业教研组织应充分利用评价分析结果有效改进专业教学，

## 九、毕业要求

学生在 3~5 年内修满人才培养方案规定的总学分最低限额。

具体学分要求参照学院学分制。取得规定学分并符合学籍管理条例的

其他关于毕业条件要求，准予毕业。

十、附录

2024 级健身指导与管理专业教学进程安排表

| 课程      |       | 序号                   | 课程名称       | 考核方式 |      | 学分  | 学时<br>总数 | 学期学时 |                | 各学期周学时分配 |    |    |       |      |  |
|---------|-------|----------------------|------------|------|------|-----|----------|------|----------------|----------|----|----|-------|------|--|
| 类别      | 考试    |                      |            | 考查   | 理论   |     |          | 实践   | 一              | 二        | 三  | 四  |       | 五    |  |
|         |       |                      |            |      |      |     |          |      | 16             | 18       | 18 | 14 | 1     | 36   |  |
| 公共基础必修课 | 1     | 思想道德与法治              | 1          | 2    | 3    | 50  | 40       | 10   | 2              | 1        |    |    | 技能考核周 | 岗位实习 |  |
|         | 2     | 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 |            | 3    | 2    | 36  | 28       | 8    |                |          | 2  |    |       |      |  |
|         | 3     | 习近平新时代中国特色社会主义思想概论   |            | 4    | 4    | 56  | 48       | 8    |                |          |    | 4  |       |      |  |
|         | 4     | 形势与政策                |            | 1234 | 2    | 32  | 24       | 8    | 1-4 学期，共 32 学时 |          |    |    |       |      |  |
|         | 5     | 军事理论                 |            | 1    | 2    | 32  | 32       | 0    | 2              |          |    |    |       |      |  |
|         | 6     | 职业发展与就业指导            |            | 1234 | 2    | 38  | 34       | 4    | 1-4 学期，共 38 学时 |          |    |    |       |      |  |
|         | 7     | 创新创业教育               |            | 1234 | 2    | 32  | 28       | 4    | 1-4 学期，共 32 学时 |          |    |    |       |      |  |
|         | 8     | 大学体育                 |            | 1234 | 8    | 132 | 8        | 124  | 2              | 2        | 2  | 2  |       |      |  |
|         | 9     | 大学生心理健康教育            |            | 1    | 2    | 32  | 32       | 0    | 2              |          |    |    |       |      |  |
|         |       | 合计                   |            |      | 27   | 440 | 274      | 166  | 8              | 3        | 4  | 6  |       |      |  |
| 专业必修课   | 专业基础课 | 1                    | 运动解剖基础     | 1    |      | 6   | 96       | 52   | 44             | 6        |    |    |       |      |  |
|         |       | 2                    | 运动生理基础     | 2    |      | 4   | 72       | 60   | 12             |          | 4  |    |       |      |  |
|         |       | 3                    | 健身教练基础     | 12   |      | 4   | 68       | 32   | 36             | 2        | 2  |    |       |      |  |
|         |       | 4                    | 健美操        |      | 2    | 2   | 36       | 8    | 28             |          | 2  |    |       |      |  |
|         |       | 5                    | 实用运动处方     | 3    |      | 2   | 36       | 36   | 0              |          |    | 2  |       |      |  |
|         |       | 6                    | 实用体育管理     |      | 4    | 2   | 28       | 16   | 12             |          |    |    | 2     |      |  |
|         |       |                      | 合计         |      |      | 20  | 336      | 204  | 132            | 8        | 8  | 2  | 2     |      |  |
|         | 专业核心课 | 1                    | 身体运动功能训练   |      | 1    | 4   | 64       | 4    | 60             | 4        |    |    |       |      |  |
|         |       | 2                    | 运动营养       |      | 2    | 4   | 72       | 50   | 22             |          | 4  |    |       |      |  |
|         |       | 3                    | 团操健身指导     |      | 34   | 6   | 100      | 8    | 92             |          |    | 4  | 2     |      |  |
|         |       | 4                    | 运动损伤与防护    | 4    |      | 4   | 56       | 4    | 52             |          |    |    | 4     |      |  |
|         |       | 5                    | 器械健身指导     |      | 1234 | 8   | 132      | 4    | 128            | 2        | 2  | 2  | 2     |      |  |
|         |       | 6                    | 健身俱乐部经营与管理 | 3    |      | 2   | 36       | 36   | 0              |          |    | 2  |       |      |  |
|         |       |                      | 合计         |      |      | 28  | 460      | 106  | 354            | 6        | 6  | 8  | 8     |      |  |
|         | 专业拓展课 | 1                    | 瑜伽         |      | 3    | 2   | 36       | 0    | 36             |          |    | 2  |       |      |  |
|         |       | 2                    | 身体测量与评价    |      | 3    | 4   | 36       | 32   | 4              |          |    | 2  |       |      |  |
|         |       | 3                    | 体育营销学      |      | 4    | 2   | 28       | 26   | 2              |          |    |    | 2     |      |  |
|         |       | 4                    | 散打格斗       |      | 34   | 4   | 64       | 4    | 60             |          |    | 2  | 2     |      |  |
|         |       |                      | 合计         |      |      | 12  | 164      | 62   | 102            | 0        | 0  | 6  | 4     |      |  |
| 选修公共    | 1     | 大学语文+普通话             |            | 1    | 2    | 32  | 26       | 6    | 2              |          |    |    |       |      |  |
|         | 2     | 中华优秀传统文化概论+          |            | 2    | 2    | 36  | 30       | 6    |                | 2        |    |    |       |      |  |

技能考核周  
岗位实习

|        |       |     |           |       |      |      |      |     |      |                 |    |    |    |  |  |
|--------|-------|-----|-----------|-------|------|------|------|-----|------|-----------------|----|----|----|--|--|
| 课      | 选修课   |     | 美育        |       |      |      |      |     |      |                 |    |    |    |  |  |
|        |       | 3   | 党史国史      |       | 2    | 1    | 18   | 18  | 0    |                 | 1  |    |    |  |  |
|        |       | 4   | 安全教育      |       | 1234 | 1    | 16   | 12  | 4    | 1-4 学期, 共 16 学时 |    |    |    |  |  |
|        |       | 5   | 劳动教育      |       | 1234 | 1    | 16   | 12  | 4    | 1-4 学期, 共 16 学时 |    |    |    |  |  |
|        |       | 6   | 高职外语      |       | 12   | 4    | 68   | 68  | 0    | 2               | 2  |    |    |  |  |
|        |       |     | 合计        |       |      | 11   | 186  | 166 | 20   | 4               | 5  | 0  | 0  |  |  |
|        | 专业选修课 | 1   | 少儿体适能     |       | 3    | 2    | 36   | 6   | 30   |                 |    | 2  |    |  |  |
|        |       | 2   | 孕产健康      |       | 4    | 2    | 28   | 4   | 24   |                 |    |    | 2  |  |  |
|        |       |     | 合计        |       |      | 4    | 64   | 10  | 54   | 0               | 0  | 2  | 2  |  |  |
| 实践教学环节 |       | 1   | 军训（含入学教育） |       | 1    | 3    | 48   | 0   | 48   | 第 1 学期（3 周）     |    |    |    |  |  |
|        |       | 2   | 技能考核周     |       | 4    | 1    | 30   | 0   | 30   | 第 4 学期（1 周）     |    |    |    |  |  |
|        |       | 3   | 岗位实习      |       | 56   | 59   | 1050 | 0   | 1050 | 第 5 和 6 学期      |    |    |    |  |  |
|        |       |     | 合计        |       |      | 63   | 1128 | 0   | 1128 |                 |    |    |    |  |  |
| 共计     |       |     |           |       |      | 165  | 2778 | 822 | 1956 | 26              | 22 | 24 | 22 |  |  |
| 总学分数:  |       | 165 |           | 总学时数: |      | 2778 | 周学时数 |     | 28   | 24              | 26 | 24 |    |  |  |