

淮安市中等专业学校  
实施性人才培养方案审批表

专业名称: 休闲体育服务与管理

专门化方向: 综合有氧健身、健身场馆服务与管理

学 制: 三年制

制定日期: 2024.8

学校(盖章): 江苏省淮安体育运动学校

# 休闲体育服务与管理专业人才培养方案

## 一、专业（专业代码）与专门化方向

专业名称：休闲体育服务与管理（770302）。

专门化方向：综合有氧健身、健身场馆服务与管理。

## 二、入学要求与基本学制

初中毕业生或具有同等学力者，基本学制3年。

## 三、培养目标

本专业培养与“满足社会人民日益增长的体育与健身需求”相适应，德、智、体、美、劳全面发展，具有良好的职业道德和文化素养，掌握体育服务与管理职业岗位必备的知识与能力，能胜社会体育指导、健身俱乐部服务与管理等一线工作，具有职业生涯发展基础和终身学习能力的体育技术、技能型人才。

## 四、职业（岗位）面向、职业资格及继续学习专业

专门化方向	职业（岗位）	职业资格要求	继续学习专业
综合有氧健身	综合健身教练	社会体育指导员 (初级\中级)	本科： 休闲体育（南京体育学院、常州大学）；社会体育指导与管理（盐城师范学院） 专科：体育运营与管理
健身场馆服务与管理	健身场馆服务 健身场馆管理		

## 五、综合素质及职业能力

### （一）综合素质

1. 热爱祖国，初步树立社会主义核心价值观，努力为中国特色社会主义现代化建设服务，为人民服务。

2. 具有正确的职业理想和良好的职业道德，爱岗敬业，诚实守信，团结协作，艰苦奋斗，开拓创新。

3. 具备必须的科学文化基础知识、体育基础知识、专业知识和专业拓展所需知识。

4. 具有健康的身体和心理，养成文明行为习惯。

5. 具有正确的服务观和管理观，能够在体育服务与管理过程中不断陶冶情操，提高素养。

6. 树立正确的就业观，掌握基本的就业和创业知识。

### （二）职业能力

#### 1. 行业通用能力

（1）熟悉我国体育的现状与发展，熟悉大众体育方面的方针、政策、法规；

（2）具有本专业所必备的基本专业基础理论知识和专业技术理论知识；

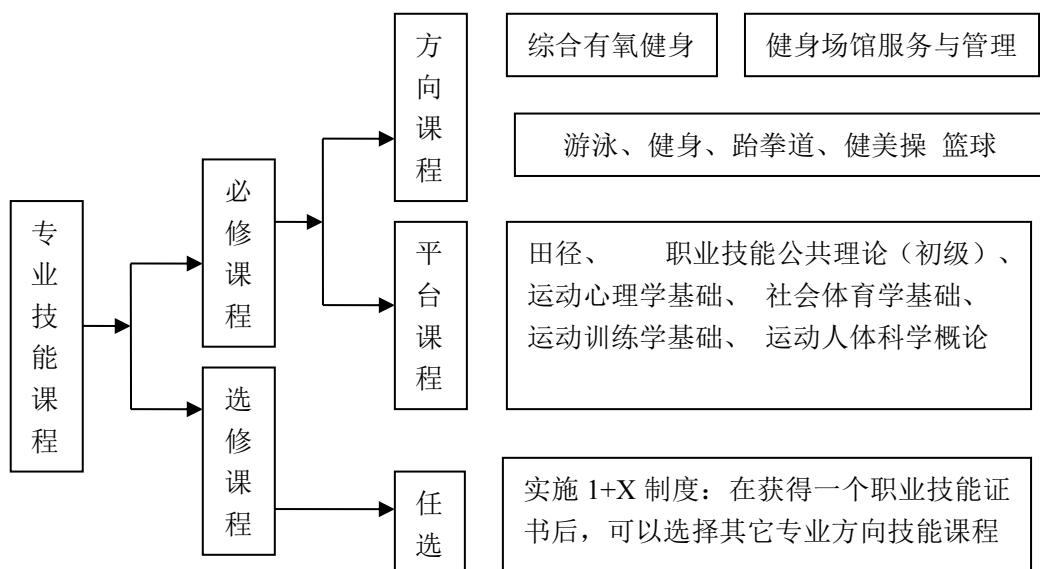
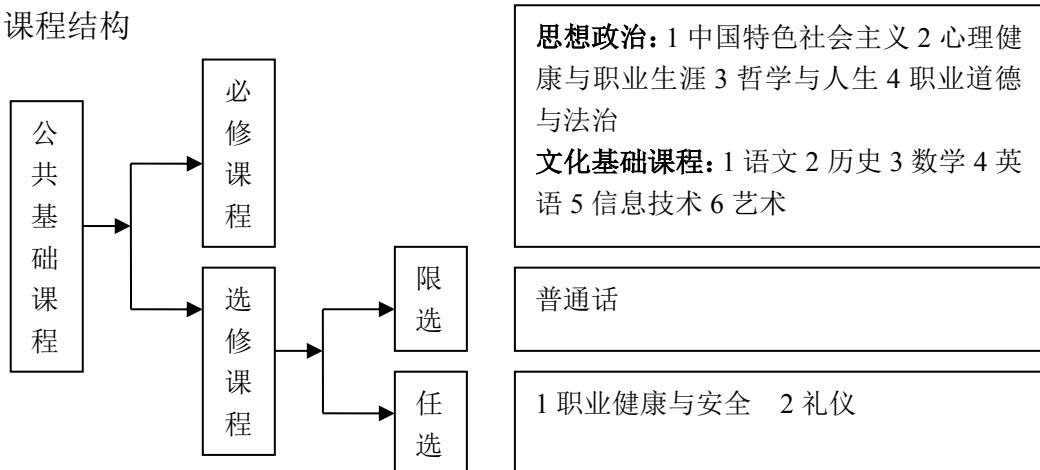
- (3) 基本掌握本专业所必须的技术技能;
- (4) 简单掌握“管理”的基本理论知识;
- (5) 基本掌握社会体育指导员所必备的有关理论知识;
- (6) 具有一般运动康复的基本知识;

## 2. 职业特定能力

- (1) 具有指导开展群众体育活动的能力、体育运动技能
- (2) 具有专门指导体育健身、娱乐和康复的能力;
- (3) 具有基本运动竞赛的裁判能力;

## 六、课程结构及教学时间分配表

### 1. 课程结构



## 2. 教学时间分配表

学期	学期周数	教学周数		考试周数	机动周数
		周数	其中综合性实践教学及教育活动周数		
一	20	18	1 (军训)	1	1
			1 (入学教育)		
			18 (专项实践)		
二	20	18	18 (专项实践)	1	1
三	20	18	18 (专项实践)	1	1
四	20	18	18 (专项实践)	1	1
五	20	18	18 (专项实践)	1	1
六	20	20	19(顶岗实习)	/	/
			1(毕业教育)	/	/
总计	120	110	27	5	5

## 七、教学进程安排

课程类别	序号	课程名称		教学时数		教学周课时						
				总学时	学分	一年级		二年级		三年级		
						第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第五学期	第六学期	
				18周	18周	18周	18周	18周	18周	20周		
公共基础课程	1	思想政治	必修	中国特色社会主义	36	2	2					
				心理健康与职业生涯	36	2		2				
				哲学与人生	36	2			2			
				职业道德与法治	36	2				2		
			限选	普通话	36	2			2			
	2	文化课	必修	语文	342	19	4	4	3	3	5	
	3			历史	18	1	1					
	4			数学	306	17	4	3	3	3	4	
	5			英语	324	18	4	4	3	3	4	
	6			信息技术	72	4	2	2				
	7			艺术（音乐、美术）	18	1	1					
	8	限选		礼仪	18	1				1		
	9			小计	1278	71						
专业技能课程	10	专业平台课程	田径	144	8	2	2	2	2			
	11		职业技能公共理论（初级）	90	5		3			2		
	12		运动心理学基础	36	2			2				
	13		社会体育学基础	72	4			3		1		
	14		运动训练学基础	36	2				2			
	15		运动人体科学概论	144	8				4	4		

			小 计	522	29	20	20	20	20	20			
16	技能方向 课程	游泳	游泳、游泳救生员（理论）	180	50	2	2	2	2	2			
			游泳、游泳救生员（实践）	720		8	8	8	8	8			
		跆拳道	跆拳道（理论）	180	50	2	2	2	2	2			
			跆拳道（实践）	720		8	8	8	8	8			
		篮球	篮球（理论）	180	50	2	2	2	2	2			
			篮球（实践）	720		8	8	8	8	8			
		健美操	健美操（理论）	180	50	2	2	2	2	2			
			健美操（实践）	720		8	8	8	8	8			
		健身	健身教练（理论）	180	50	2	2	2	2	2			
			健身（实践）	720		8	8	8	8	8			
小 计				900	50								
顶岗实习				600	30						20 周		
其他 教育 活动	入学教育			30	1	1 周							
	军训			30	1	1 周							
	毕业教育			30	1								
	小 计			90	3					1 周			
合 计				3390	183	30	30	30	30	30	20		

注：1. 本方案总学时 3390 课时。其中公共基础课程 1278 课时，专业技能课程共 1422 课时，公共基础课程与专业技能课程的课时比例为 89.8%。

2. 总学分 183。学分计算方法：第 1 至第 5 学期每学期 18 学时计 1 学分；顶岗实习 20 周计 30 学分；专业认识入学教育、军训、毕业教育活动 1 周计 1 学分，共 3 学分。

## 八、专业主要课程及内容要求

课程名称 (课时)	主要内容	能力要求
田径 (144)	(1) 100米跑; (2) 立定三级跳远; (3) 原地双手头后向前掷实心球。	(1) 田径专项运动员：达到《田径运动员技术等级标准》（二级） (2) 其它专项运动员：达到《江苏省普通高校对口单独招生体育类专业技能考试标准》。
职业技能公共理论 (初级) (90)	(1) 体育概述 (2) 社会体育指导员概述和从业须知 (3) 人体运动科学基础、医务监督、人体测量与评价 (4) 身体锻炼的心理学、生理学基础 (5) 练习指导过程和常用体育健身器械	(1) 掌握体育基本理论知识，技、战术方法，教学。 (2) 健身指导方法以及体育运动竞赛规则等内容。 (3) 能将理论知识与实践有机结合运用。
运动心理学基础 (36)	(1) 心理学基础（动机过程、认知过程和人的差异比较） (2) 运动心理学（技能练习、心理训练和心理调节）	(1) 初步了解自己、认识他人。 (2) 了解体育运动与心理状态的关系。 (3) 能够在日常训练和比赛中运用基本的心理训练及心理调节的方法。
社会体育学基础 (72)	(1) 社会体育概述、社会体育参与 (2) 社会体育与社会体育进步 (3) 社会体育管理 (4) 社会体育活动内容与方法 (5) 社会体育与终身体育	(1) 掌握社会体育基本理论知识。 (2) 以掌握实际技能为突破口，学会运用健身指导方法以及体育运动竞赛规则等内容。 (3) 能将理论知识与实践有机结合运用，掌握项群的特征。
运动训练学基础 (36)	(1) 运动训练的基本原则； (2) 各个时期的区分和训练特点 (3) 运动训练基本的训练手段和方法。	(1) 掌握和合理运用运动训练的基本原则； (2) 能掌握针对不同时期、对象的训练方法； (3) 能大体掌握不同运动项目的训练手段和方法。
运动人体科学概论 (144)	(1) 人体的基本组成及运动时物质与能量代谢； (2) 运动系统、氧运输系统； (3) 身体素质及运动中人体机能变化规律；	能力标准： 江苏省普通高校对口单独招生体育类专业综合理论考试大纲
专项运动训练 (900)	(1) 专项体、技、战、心、智基本知识和技能； (2) 专项裁判法。	(1) 了解专项发展趋势； (2) 掌握基本技术、技术理论、提高专项运动技能； (3) 掌握规则，熟悉裁判法并能实际操作。

## 九、专业教师基本要求

1. 本专业专任专业教师与在籍学生之比为1:20；专任专业教师应具有体育教育类专业

本科及以上学历；研究生学历（或硕士及以上学位）不低于 5%；高级职称不低于 20%；兼职教师占专业教师总数的 10%~30%，其中具有中级及以上相关专业技术职务或职业资格所占比例不低于 60%。

2.“双师型”教师占专业教师总数的 30%及以上，3 年以上专任专业教师应符合“省教育厅办公室公布的《江苏省中等职业学校‘双师型’教师非教师系列专业技术证书目录(试行)》的通知”文件规定的职业资格或持有国家体育总局、人力资源和社会保障部联合颁发的社会体育指导员证书。

3.专业教师应认真践行教育部颁发的《中等职业学校教师职业道德规范》，树立正确教育思想，全面履行教师职责，关心爱护学生，高质量完成教育教学任务，能适应现代职业教育教学要求（如理实一体化教学、信息化教学等），积极参加“五课”教研、教学改革、教学和技能竞赛等活动，完成教师业务培训和专业实践任务，终身学习，开拓创新。兼职教师须经过教学能力专项培训和考核，每学期承担不少于 30 学时的教学任务。

## 十、实训（实验）基本条件

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 30 名学生为基准，校内实训教学功能室配置如下：

教学功能室	主要设备名称	数量（个/架/套）	规格和技术的特殊要求
健身房	坐式胸肌推举训练器	1	IF8101 可调整配重训练器
	蝴蝶式胸肌背肌训练器	1	IF8122 可调整配重训练器
	史密斯训练器	1	IFOB 可调整配重训练器
	水平练习凳	3	IFFB
	高拉力背肌及坐式划船拉力训练器	2	IF8102 可调整配重训练器
	坐式肩膊推举训练器	1	IF8112 可调整配重训练器
	多位推举器	1	IF8121 可调整配重训练器
	二头肌伸展训练器	1	IF8103 可调整配重训练器
	二头肌练习椅	1	IFSPC
	卧推架	3	IF8110 可升降
	臀部训练器	1	IF8105 可调整配重训练器
	坐式大腿屈伸训练器	1	IFHC 可调整配重训练器
	小腿训练器	1	IF8109 可调整配重训练器
	龙门架组合训练器	1	IF8106 可调整配重训练器

教学功能室	主要设备名称	数量(个/架/套)	规格和技术的特殊要求
	多功能可调式练习椅	2	IFCR
	哑铃	9	可调重量
	杠铃	3	标准奥林匹克杆
跆拳道馆	跆拳道垫子	200	1米*1米(长、宽)
	跆拳道脚靶	50	双瓣
	跆拳道大脚靶	25	40*20(长、宽)
	跆拳道沙包	6	50*130(直径、高)
	跆拳道护具	25	(五件套)
游泳馆	游泳训练三角板	20	底为0.35米的等腰三角形 泡沫板用于打腿和划手训练
	游泳训练海绵垫	60	0.8×0.8米正方形
	游泳训练划手掌	20	手掌大小的助力器分为大、 中、小号
	心肺复苏仪	2	用于学生急救模拟主要是学 生职业技能鉴定
	橡皮拉力器	8	用于学生力量训练
健美操房	广播音响设备	1套	标准
	瑜伽垫	20张	
	瑜伽球	20个	75CM

## 十一、编制说明

- 本方案主要依据《省政府办公厅转发省教育厅关于进一步提高职业教育教学质量意见的通知》(苏政办发[2012]194号)和《省教育厅关于制定中等职业教育和五年制高等职业教育人才培养方案的指导意见》(苏教职[2012]36号)编制。
- 本方案充分体现体育职业教育“以能力为本位、以职业实践为主线、以项目课程为主题”的模块化专业课程体系的课程改革理念，适用于江苏省中等职业学校三年制运动训练专业。
- 本方案实行“2.5+0.5”人才培养模式，学生在校学习时间为5个学期，校外顶岗实习时间为1学期。每学期按20周计算，每学年为52周，其中教学时间40周(含复习考试)，假期12周。第一至第五学期，每学期教学周18周，机动、考试各1周。第六学期顶岗实习20周，按每周30学时计算。
- 本方案公共基础课程和专业技能课程分别设有必修课与选修课。必修课指为保证专

业人才培养的基本规格和质量，学生必须修习的课程。选修课分为限选课和任选课。限选课是为不同专门化方向或学习目标的学生设定的相关知识和技能的模块化课程；任选课是为拓展学生知识和能力，发展学生个性和潜能，满足学生继续学习需要而设定的课程。任选课课时应不少于总课时的 10%。

5. 实训实习是重要的必修课程，有校内外职业实践活动、顶岗实习等。学校应成立学生顶岗实习工作领导小组，制订顶岗实习管理办法，推进校企合作，加强实习基地建设。学校和实习单位要共同制定顶岗实习计划并组织实施，强化过程管理，将学校、实习单位和学生自我评价相结合，对学生实习成绩进行综合评价。

6. 本方案实施过程中，应坚持德育为先、能力为本，服务学生全面发展；坚持“做中学、做中教”，理实一体，开展项目教学、场景教学、主题教学和岗位教学，注重因材施教；坚持教学质量评价主体、方式、过程的多元化，鼓励引导行业企业、学生和家长的参与，探索建立毕业生就业质量跟踪调查制度。

7. 开发单位及核心成员。休闲体育服务与管理专业建设指导委员会、教务科、训练科。

附录：

## 休闲体育服务与管理 专业职业能力分析表

工作岗位	工作任务	职业技能	知识领域	能力整合排序
综合有氧 健身教练	健身指导	<p><b>体育理论知识：</b></p> <p><b>(一) 专项训练基础理论与训练方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握专项技术的基本原理和技术分析的方法。</li> <li>2. 掌握专项一般身体训练、专项身体训练的基本理论和主要训练方法。</li> <li>3. 掌握专项技术训练的基本理论和主要训练方法。</li> <li>4. 初步掌握专项战术的基本理论和主要训练方法。</li> <li>5. 了解专项心理训练的基本知识。</li> </ol> <p><b>(二) 专项竞赛组织和裁判方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解专项竞赛组织方法。</li> <li>2. 初步掌握专项竞赛主要规则和裁判方法。</li> </ol> <p><b>(三) 专项竞赛场地、器材和设备</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 初步掌握专项竞赛场地的规格和要求。</li> <li>2. 初步掌握专项竞赛器材和设备的规格和要求。</li> </ol> <p><b>体育实践技能：</b></p> <p><b>(一) 身体训练</b></p>	《运动人体科学概论》 《田径》知识 《运动训练学基础》知识 《运动心理学基础》知识 《专项运动训练》知识 《专项运动训练》知识 体能训练知识（力量、耐	<p><b>一、行业通用能力</b></p> <p>(一) 热爱祖国，初步树立社会主义核心价值观，努力为中国特色社会主义现代化建设服务，为人民服务。</p> <p>(二) 具有“以服务为宗旨”的职业理想和良好的职业道德，爱岗敬业，诚实守信，团结协作，艰苦奋斗，开拓创新。</p> <p>(三) 具备必须的科学文化基础知识、体育基础知识、专业知识和专业拓展所需知识。</p> <p>(四) 具有健康的身体和心理，养成文明行为习惯。</p> <p>(五) 具有正确的服务观和管理观，能够在体育服务与管理过程中不断陶冶情操，提高素养。</p> <p>(六) 树立正确的就业观，掌握基本的就业和创业知识。</p> <p><b>二、职业特定能力</b></p> <p>(一) 熟悉我国体育的现状与发展，熟悉大众体育方面的方针、政策、法规；</p> <p>(二) 具有本专业所必备的基本专业基础理论知识和专业技术理论知识；</p> <p>(三) 基本掌握本专业所必须的技术技能；</p>

		<p>全面发展各项身体素质，不断提高专项身体素质和专项能力。</p> <p>(二) 技战术训练</p> <p>1. 加强专项基本技术训练，掌握和不断完善专项完整技术。</p> <p>2. 初步掌握专项主要战术的运用，不断提高实战能力。</p> <p>(三) 心理训练</p> <p>培养学生良好的心理状态，不断提高专项心理和比赛的心理素质水平。</p> <p>(四) 比赛</p> <p>参加各级、各类专项比赛，不断提高比赛能力，争取获得优良成绩。</p>	<p>力、速度、柔韧、灵敏) 训练方法与手段、技能  专项技术、战术训练的主要方法及基本要求  掌握专项常用心理训练方法、不良心理现象及预防。 实战能力</p>	<p>(四) 简单掌握“管理”的基本理论知识； (五) 基本掌握社会体育指导员所必备的有关理论知识； (六) 具有一般运动康复的基本知识； (七) 具有指导开展群众体育活动的能力、体育运动技能 (八) 具有专门指导体育健身、娱乐和康复的能力； (九) 具有基本运动竞赛的裁判能力；</p> <p><b>三、跨行业职业能力</b></p> <p>(一) 具有自学习能力； (二) 具有岗位应变的能力； (三) 具有沟通、执行的能力； (四) 具有创业、创新能力； (五) 具有企业管理的基础能力</p>
健身场馆服务与管理	健身场馆服务	能对中小型体育俱乐部进行经营与管理；	《职业技能公共理论（初级）》知识	
	健身场馆管理	能对健身人群进行正确的健身指导； 能开展“一对一”的私教。	专项理论、技能	

注：本专业能力分析表是结合本校特点和区域健身行业岗位需求，充分调研后，集成职业院校、行业专家共同开发。

# 2024 级休闲体育服务与管理专业实施性人才培养方案

## 审批意见表

专业负责人 审核意见	签字：_____年____月____日
学校教学 管理部门 审核意见	( 盖章 ) 年____月____日
学 校 审核意见	( 盖章 ) 年____月____日
县(区)教 育局职教 管理部门 审核意见	( 盖章 ) 年____月____日
市职教教 研机构 审定意见	( 盖章 ) 年____月____日
市教育局 审批意见	( 盖章 ) 年____月____日