

惠州市理工职业技术学校

运动训练专业（3+证书）

（专业代码：770303）

2025 级 人 才 培 养 方 案

（2025 年制定）

执笔人：吴绍明

学校审核人：

系部：黄伟娣

教务部：张远锋

教学副校长：张小彤

专业指导委员会（企业）审核人：

审定人：校长办公会

编制说明

1. 编制依据

本方案是根据《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》（教职成〔2019〕13号）、《关于组织做好职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的通知》（教职成司函〔2019〕61号）和教育部办公厅关于印发《中等职业学校公共基础课程方案》的通知（教职成厅〔2019〕6号）等文件精神，结合《中等职业学校语文教学大纲》、《中等职业学校数学教学大纲》、《中等职业学校英语教学大纲》以及以及修（制）定中的《运动训练专业教学标准（中等职业教育）》，进行编制。

2. 参与人员、单位

本方案由学校专业教师共同研讨完成。

执笔主编：吴绍明

参编人员： 吴绍明、杨刚、林镜州、李福兴、叶泉

目录

一、 专业名称与代码	1
二、 入学要求	1
三、 修业年限	1
四、 职业面向	1
五、 培养目标与培养规格	3
(一) 专业培养目标	3
(二) 人才培养规格	3
六、 课程设置及要求	5
(一) 课程设置	5
(二) 课程内容和要求	7
七、 教学进程总体安排	17
(一) 基本要求	17
(二) 学时比例表	18
(三) 教学计划进程表	19
八、 实施保障	20
(一) 师资队伍	20
(二) 校内外实训基地	21
(三) 教学资源	21
(四) 教学方法	23
(五) 学习评价	24
九、 毕业要求	25

2025 级运动训练专业 (3+证书)

人才培养方案

一、专业名称与代码

专业名称：运动训练专业

现专业代码：770303

二、入学要求

(一) 招生对象为全国应往届初中毕业生。

(二) 外省户籍（随迁子女）需具备以下条件：

1.外省父母其中一方在广东省依法参加社会保险（社保必须购买职工医疗和养老两项）缴费累计满 3 年以上（高考录取前）；

2.外省父母其中一方在广东省有连续 3 年以上的居住证（高考录取前）；

3.高考报名时，应届生必须有广东省连续完整的三年中职学籍。

三、修业年限

本专业学制三年。

四、职业面向

学生既可以学习中专课程并取得技能证书，又可以学习高考课程并在第三年参加职教高考“3+证书”考试，录取后直接进入全日制大学就读，取得与普通高考录取学生同样的专科或本科毕业证书。因此，既能保底中专毕业和就业，又能冲刺大专、本科，是通往大专或本科院校最理想的捷径。

(一) 保底中职毕业即就业

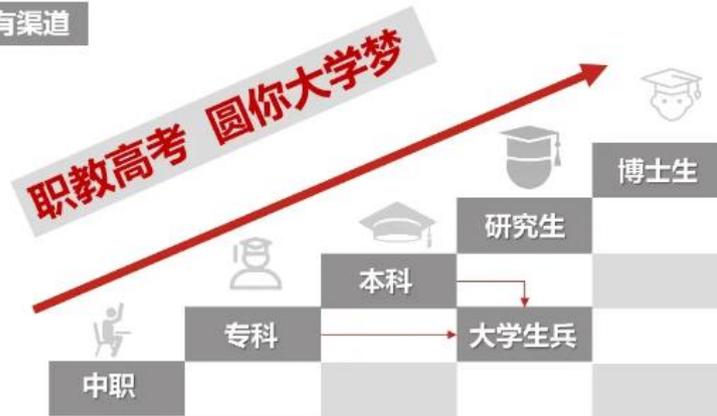
表 1 本专业职业面向

所属专业大类(代码)	所属专业类(代码)	对应行业(代码)	主要职业类别(代码)	主要岗位类别(或技术领域)	职业资格证书或技能等级证书举例
教育与体育类(77)	体育类(7703)	运动训练(770303)	社会体育指导员(4-04-03-01) 裁判员(2-11-01-02) 运动员(2-11-01-03) 教练员(2-11-01-01)	社会体育指导员(初级) 裁判员 教练员 运动员	社会体育指导员(初级) 国家(初级)裁判员 国家(三级、二级)教练员 国家(二级)运动员 《体育技能》

(二) 职教升学, 冲刺大专、本科

职教高考是面向职校学生设置的考试升学形式, 采用“文化素质+职业技能”考试招生办法。职教高考又称“3+证书”高考, “3”指语文、数学、英语三科, 每科满分 150 分(共 450 分), 证书是指教育厅规定范围内的多种专业技能证书之一。“3+证书”考试是广东省中职学生入读大学的重要途径, 毕业后获得全日制高等院校毕业证书, 与普通高中参加高考入读性质相同。

职教 升学有渠道



中专→专科

中专→本科

中专→专科→本科→研究生

中专→专科→本科→研究生→博士生

五、培养目标与培养规格

(一) 专业培养目标

本专业坚持立德树人德技并修，培养具有良好思想道德品质，现代教育理念和运动训练素养，具有竞技体育基本理论、知识、技术和扎实的专项技能，有较强的实际工作能力，能够从事体育教学，能在体校和学校代表队、体育俱乐部、武术协会及跆拳道协会等部门从事训练、教学、竞赛、管理、运动健身指导等方面工作，具有广泛社会适应能力的应用型体育人才。

(二) 人才培养规格

1. 素质目标

(1) 具有科学的世界观、人生观和价值观，具有良好的思想政治素质、职业道德、行为规范和遵纪守法精神。

(2) 具有合理的知识结构和一定的知识储备；具备一定的新知识学习能力、自主创新能力；具有一定的人文和艺术修养；具有良好的人际沟通能力。

(3) 树立正确的职业理想，具有良好的竞争意识，有较强的事业心、责任感。

(4) 运用基本运动训练有关理论知识进行专业运动训练和高水平运动项目技术指导, 掌握运动竞赛的编排、竞赛执裁与场外技术服务。

2. 知识要求

(1) 掌握《中等职业学校语文教学大纲》的语文知识, 包括语言知识与应用、古代诗文阅读、现代文阅读、语法表达与应用。

(2) 掌握《中等职业学校数学教学大纲》的数学知识, 包括集合与逻辑用语、不等式、函数、指数函数与对数函数、三角函数、数列、平面向量、平面解析几何、概率与统计初步。

(3) 掌握《中等职业学校语文教学大纲》的英语知识, 包括英语基础知识、基本技能、职业活动中的英语应用能力。

(4) 具有健康的体质和良好的体育运动习惯与技巧、具有满足职业工作的身体条件。

3. 专业能力

(1) 通用能力

①较好的政治素质、思维素质、心理素质、体能素质、团队精神、吃苦精神及参与社会生活的能力。

②较强的道德意识、法律意识、环保意识、安全意识、质量意识和服务意识及规范个人言行的能力和责任能力。

③具备收集、分析和组织信息的知识与能力, 及独立学习、查找资料、获取知识、技能、独立解决问题的能力。

专业技术技能

①运用基本运动训练有关理论知识进行专业运动训练的能力。

②将学校体育教学基本理论和技能运用到教学过程的能力。

③具有高水平运动项目技术指导能力。

④掌握运动竞赛的编排、竞赛执裁与场外技术服务的能力。

六、课程设置及要求

(一) 课程设置

本专业课程包括公共基础课程、专业课程和职教高考文化课程。

1.公共基础课程

公共基础课程包括根据学生全面发展需要设置的思想政治、历史、体育与健康、信息技术基础、人工智能基础知识、礼仪、人生修养、艺术赏析、劳动素养、安全教育等必修课程。

2.职教高考文化课程

文化课程包括根据职教高考大纲设置的语文、数学、英语课程。

3.专业课程包括专业基础课模块、专业技能课程，并涵盖实习实训等有关实践性教学环节。

专业基础课程一般设置 3 门，包括运动生理学、运动训练学、运动解剖学等。

专业技能课程设置主项专项运动训练课程，设置 3 个专项方向课程，与实践实习。

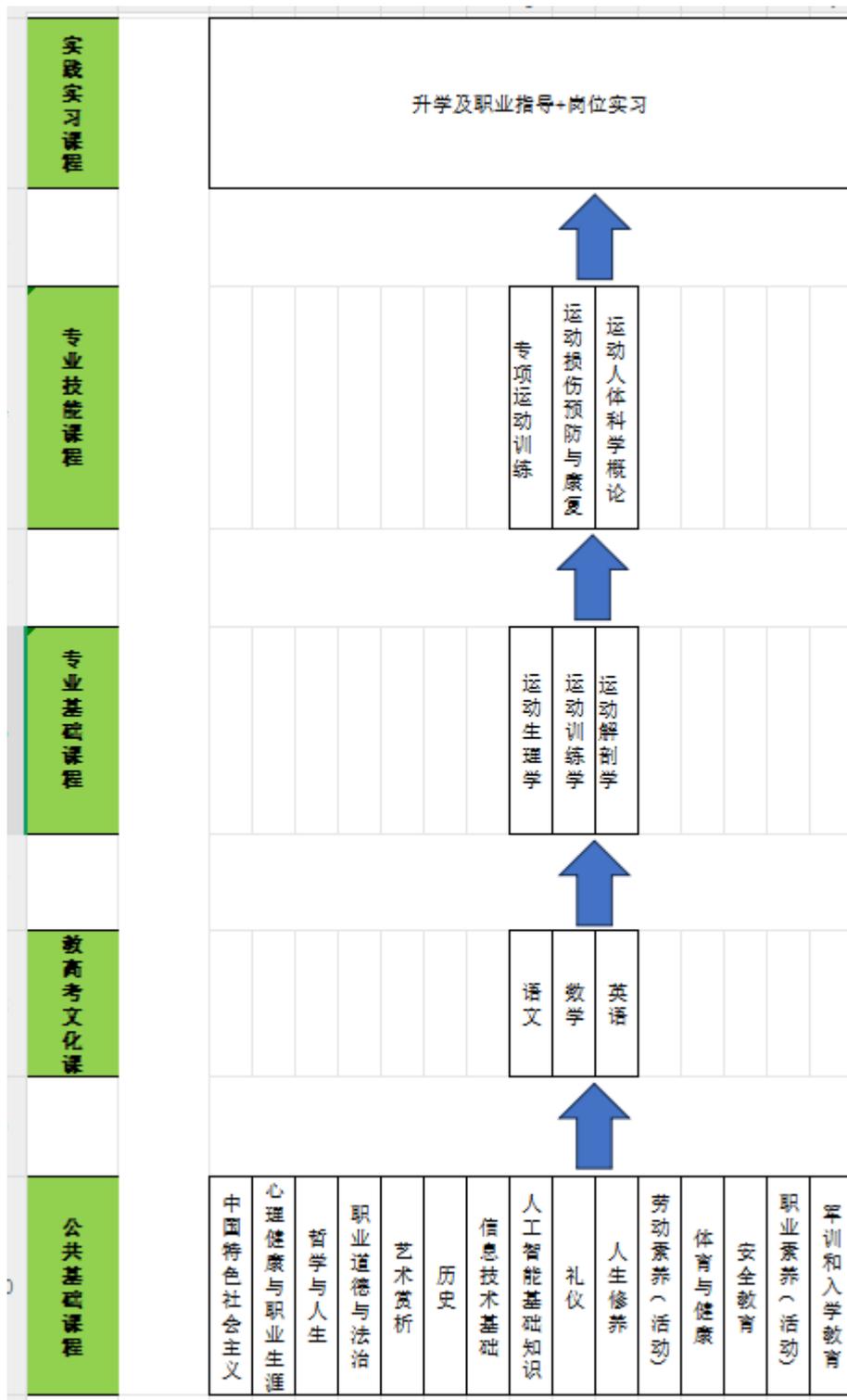


图 1 运动训练专业（3+证书）课程结构体系

(二) 课程内容和要求

1. 公共基础课程

表 3 公共基础课程

序号	课程代码	课程名称	主要教学内容与要求	参考学时
1	GG4000A	思想政治	包括中国特色社会主义、心理健康与职业生涯、职业道德与法治、哲学与人生四个必修模块。依据《中等职业学校思想政治课程标准》开设，通过思想政治课程学习，培育学生的思想政治学科核心素养。	160
2	GG5001C	体育与健康	依据《中等职业学校体育与健康课程标准》开设，本课程是以身体练习为主要手段，以体育与健康的知识、技能和方法的传授为主要内容，以培养中等职业学校学生的体育与健康学科核心素养和促进学生身心健康发展为目标的综合性课程。	200
3	GG4007A	历史	依据《中等职业学校历史课程标准》开设，掌握必备的历史知识，形成历史学科核心素养。	40
4	GG6002B	信息技术基础	依据《中等职业学校信息技术课程标准》开设更学生掌握必备的计算机应用基础知识和基本技能，培养学生应用计算机解决工作与生活中实际问题的能力；使学生初步具有应用计算机学习的能力，为其职业生涯发展和终身学习奠定基础。	40

5	GG0003A	人工智能 基础知识	本课程是面向人工智能专业的主干课程，是讲授人工智能专业知识的第一门课，结合 office 软件，主要介绍人工智能搜索、知识表示、推理规划等各个分支领域，帮助学习者对人工智能领域技术发展有整体认识，了解基本问题、理解基本原理、掌握基本方法。	40
6	GG0201A	艺术赏析	依据《中等职业学校艺术课程标准》开设，坚持落实立德树人根本任务，使学生通过艺术鉴赏与实践等活动，发展艺术感知、审美判断、创意表达和文化理解等艺术核心素养。	40
7	GG0005A	人生修养	本课程主要教学内容包括思想政治修养、道德修养、文化修养、审美修养和心理修养等模块，帮助学生实现自我完善和提升综合素质。	40
8	GG0004A	礼仪	依据《中等职业学校礼仪课程标准》开设，主要教学内容包括礼节规范和仪式教育，使学生系统掌握现代职业礼仪，培养学生具有良好的职业能力、礼仪素养，提高自身修养。	40
9	GG0001A	劳动素养	依据《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》结合专业特点，增强职业荣誉感和责任感，提高职业劳动技能水平，培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度。主要包括日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动中的知识、技能与价值观。	100
10	GG0002A	安全教育	《大中小学国家安全教育指导纲要》学生理解总体国家安全观，初步掌握国家安全各领域内涵及其关系，认识国家安全对国家发展的重要作用，树立忧患意识，增强自觉维护国家安全的使命感。	100

11		职业素养	通过开展实训实习以及组织学生参加校内外拓展活动、企业现场参观培训、观摩人才招聘会等活动，强化学生的职业体验，提升职业素养。	80
12		军训和入学教育	坚持以立德树人为根本任务，将国防教育纳入国民教育体系，有机融入学校教育各个环节，切实发挥学生军训综合育人功能，着力培养社会主义建设者和接班人。	*2

2. 职教高考文化课程

表 4 职教高考文化课程

序号	课程代码	课程名称	主要教学内容与要求	参考学时
1	GG1101A	语文	<p>本课程学习内容以《中等职业学校语文教学大纲》的规定为依据，参考《普通高等学校招生全国统一考试语文学科考试大纲》的要求，在语文基础知识的考查中突出多语文能力的考查。</p> <p>1.语言知识与应用</p> <p>(1) 识记现代汉语普通话常用字的字音</p> <p>(2) 识记现代汉字常用字的字形</p> <p>(3) 正确使用词语（包括熟语）</p> <p>(4) 辨析并修改病句（病句类型：搭配不当、成分残缺或赘余、语序不当、结构混乱、表意不明、不合逻辑）</p> <p>(5) 正确使用标点符号（句号、问号、叹号、逗号、顿号、分号、冒号、引号、括号、书名号、破折号、省略号、连接号、间隔号和着重号）</p>	580

			<p>(6) 辨析并运用常见的修辞方法 (比喻、借代、比拟、夸张、对偶、排比、反复、设问、反问)</p> <p>2.古代诗文阅读</p> <p>阅读浅易的古代诗文。古代诗文阅读材料选自课外。</p> <p>(1) 理解常见文言实词在文中的含义</p> <p>(2) 理解常见文言虚词在文中的意义和用法 (常见文言虚词: 而、何、乎、乃、其、且、若、所、为、焉、也、以、因、于、与、则、者、之) 【新增加】</p> <p>(3) 理解与现代汉语不同的文言句式 and 用法</p> <p>(4) 理解并翻译文中的句子</p> <p>(5) 归纳内容要点, 概括中心意思</p> <p>(6) 分析概括作者在文中的观点态度</p> <p>(7) 鉴赏文学作品中的形象、语言和表达技巧</p> <p>(8) 默写常见的名句、名段和名篇 (见“古诗文背诵目”)</p> <p>(9) 了解基本的文学常识</p> <p>3.现代文阅读</p> <p>现代文阅读材料选自课外</p> <p>(1) 理解文中重要词语的含义</p> <p>(2) 理解文中重要句子的含意</p> <p>(3) 筛选并整合文中的信息</p> <p>(4) 分析文章的结构, 归纳内容要点, 概括中心意思</p> <p>(5) 分析论点、论据和论证方法</p> <p>(6) 分析概括作者在文中的观点态度</p> <p>(7) 评价文章的思想内容</p> <p>(8) 鉴赏文学作品中的形象、语言和表达技巧</p> <p>4. 语言表达与应用</p> <p>(1) 掌握常见的语言表达技能, 语言表达简明、连贯、得体</p> <p>(2) 能写常用应用文</p> <p>(3) 能写记叙文、议论文、说明文</p>	
--	--	--	--	--

2	GG2011A	数学	<p>本课程要求对数学的基础知识、基本技能和基本的数学思想方法的掌握程度，以及观察能力、空间想象力、分析与解决问题能力和数学思维能力。考试内容的确定主要是根据教育部颁布的《中等职业学校数学教学大纲》，并结合了广东省中等职业技术教育的实际。对知识的认识要求分为了解、理解和掌握三个层次。</p> <p>1.集合与逻辑用语</p> <p>(1) 理解集合、元素用其关系，理解空集的概念。</p> <p>(2) 掌握集合的表示法及子集、真子集、相等之间的关系。</p> <p>(3) 理解交集、并集和补集等运算。</p> <p>(4) 了解充要条件的含义。</p> <p>2.不等式</p> <p>(1) 理解不等式的性质，会证明简单的不等式。</p> <p>(2) 理解不等式解集的概念。掌握一元一次不等式、一元二次不等式的求解。</p> <p>(3) 了解含有绝对值的不等式$ax+b <a$或$>c$的求解。</p> <p>(4) 会解简单的不等式应用题。</p> <p>3.函数</p> <p>(1) 理解函数的概念、定义及记号，了解函数的三种表示法和分段函数。</p> <p>(2) 理解函数的单调性与奇偶性，能判断一些简单函数的奇偶性与单调性。</p> <p>(3) 掌握二次函数的图象和性质及其简单应用。</p> <p>4.指数函数与对数函数</p> <p>(1) 了解 n 次根式的意义。理解有理指数幂的概念及运算性质。</p> <p>(2) 理解指数函数的概念，理解指数函数的图象和性质。</p> <p>(3) 理解对数的概念（含常用对数、自然对数）及其运算性质，能进行基本的对数运算。</p>	580
---	---------	----	---	-----

			<p>(4) 理解对数函数的概念，了解对数函数的图象和性质。</p> <p>(5) 通过指数函数与对数函数的关系了解反函数的概念及互为反函数的函数图象间的关系；会求一些简单函数的反函数。</p> <p>5.三角函数</p> <p>(1) 理解正角、负角、零角的概念。理解弧度的意义，能进行角度与弧度的换算。</p> <p>(2) 理解任意角的正弦、余弦、正切的定义。</p> <p>(3) 掌握三角函数值的符号；掌握特殊角的正弦、余弦、正切的值；理解同角三角函数的基本关系式、和正弦、余弦的诱导公式，能由已知三角函数值求指定区间内的角的大小。</p> <p>(4) 理解两角和的正弦、余弦公式；了解两角和的正切公式；了解两倍角的正弦、余弦、正切公式。</p> <p>(5) 能正确运用三角公式进行简单三角函数式的化简、求值。</p> <p>(6) 掌握正弦函数的图象和性质，了解函数的周期性和最小正周期的意义。了解余弦函数的图象和性质。</p> <p>(7) 理解正弦定理和余弦定理、会解斜三角形的简单应用题。</p> <p>6.数列</p> <p>(1) 了解数列的概念。理解等差数列和等比数列的定义。</p> <p>(2) 理解等差中项公式、等差数列的通项公式与前 n 项和的公式。</p> <p>(3) 理解等比中项公式、等比数列的通项公式与前 n 项和的公式</p> <p>(4) 会解简单的数列应用题。</p> <p>7.平面向量</p>	
--	--	--	--	--

		<p>(1) 了解向量的概念、向量的长度（模）和单位向量理解相等向量、负向量、平行（共线）向量的意义。</p> <p>(2) 理解向量的加法与减法运算及其运算法则。</p> <p>(3) 理解数乘向量的运算及其运算法则，理解两个向量平行（共线）的条件。</p> <p>(4) 理解向量的数量积（内积）及其运算法则，理解两个向量垂直的条件。</p> <p>(5) 了解平面向量的坐标的概念，理解平面向量的坐标运算。</p> <p>(6) 掌握中点坐标公式和两点间距离公式。</p> <p>8.平面解析几何</p> <p>(1) 理解曲线与方程的对应关系。掌握求曲线交点的办法。</p> <p>(2) 理解直线的斜率和点斜式方程、斜截式方程、斜距式方程、一般式方程，能根据条件求出直线方程。</p> <p>(3) 理解两条直线的交点的求法；理解两条直线平行与垂直的条件；了解点到直线的距离公式。</p> <p>(4) 掌握圆的标准方程和一般方程；了解圆的参数方程。</p> <p>(5) 能根据给定直线、圆的方程判断直线与圆的位置关系；能根据给定两个圆的方程判断两圆的位置关系。</p> <p>(6) 理解椭圆的标准方程和性质，了解双曲线和抛物线的标准方程和性质。</p> <p>9.概率与统计初步</p> <p>(1) 理解分类、分步计数原理。</p> <p>(2) 理解随机事件和概率。</p> <p>(3) 理解概率的简单性质。</p> <p>(4) 了解直方图与频率分布。</p> <p>(5) 了解总体与样本。</p> <p>(6) 了解抽样方法。</p>	
--	--	---	--

			(7) 了解总体均值、标准差；用样本均值、标准差估计总体均值、标准差。	
3	GG3001A	英语	<p>本课程要求学生掌握英语基础知识、基本技能、职业活动中的英语应用能力。同时，也考查考生对中国传统文化、西方文化的粗略了解程度，考生初步的跨文化意识和基本的跨文化交际能力，以及其情感、态度和价值观。</p> <p>1. 补全对话 主要考查考生在简单的英语交际中根据语境正确使用交际套语的能力，同时也考查考生的语感。不仅要熟悉包括问候、感谢、道歉、祝贺、打电话等日常对话用语，还要注意中西文化差异，培养英语语感。</p> <p>2. 词汇与语法 主要考查考生的词汇认知能力，考生需要熟悉积累 2050 个考纲词汇基本义的同时，也要结合前后文句意思选择最合适的选项，不要被一词多义所混淆。</p> <p>3. 完形填空 主要考查考生对句子和语篇的理解能力以及逻辑思维能力。常考动词、名词、形容词、副词、短语等词义辨析，需要考生结合上下文语境理解词汇、句子并进行逻辑分析。</p> <p>4. 阅读理解 综合考查考生的语篇理解能力和信息获取、整合能力，涉及的体裁比较广泛，叙事类、科普类、新闻报道、人物传记等文章都有可能考到。考查题型包括词义猜测、细节理解、推理判断、主旨大意等。</p> <p>5. 语法填空 主要考查考生在篇章层面对语法和语用知识的掌握情况。常考语法点包括动词时态语态、非谓语动词、名词单复数、冠词、人称代词、连词等。</p> <p>6. 完成句子</p>	560

			<p>该题要求考生将给出的汉语部分翻译成正确、通顺的英语。主要考查考生对英语词汇、语法知识的运用能力以及基本的翻译能力。</p> <p>7. 应用写作</p> <p>主要考查考生对英语词汇知识、语法知识的综合运用能力以及基本的应用文写作能力。字数要求40词左右，文体常考书信、通知等。</p>	
--	--	--	--	--

3. 专业课

(1) 专业基础课程

表5 专业课

序号	课程代码	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	TY0001	运动生理学	运动生理学基础、肌肉活动、运动对各系统的影响、运动对心血管系统、呼吸系统、神经系统、内分泌系统等的影响，要求学生掌握运动生理学的基本概念、基本原理和基本规律，了解人体在运动过程中的生理变化特点和机制，能够解释运动现象背后的生理原因，为进一步探索运动生理学领域的新知识奠定基础。	40
2	TY0002	运动训练学	要求学生系统掌握运动训练学的基本概念、基本原理和基本方法，了解运动训练领域的前沿知识和发展动态，能够清晰阐述各训练要素之间的关系。	80

3	TY0003	运动解剖学	介绍运动解剖学的定义、研究对象、任务与研究方法，讲述学科发展历程，让学生了解其在体育科学领域中的基础性地位，以及如何运用解剖学知识指导运动实践。	40
---	--------	-------	--	----

(2) 专业技能课程

序号	课程代码	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	TY0004	专项运动训练	学生要深入理解专项的技术原理、体能训练理论、战术制定依据以及心理影响因素，熟悉国内该专项运动发展现状与趋势。	80
2	TY0005	运动损伤预防与康复	了解运动损伤的定义、分类（如按受伤组织分软组织损伤、骨损伤；按损伤病程分急性损伤、慢性损伤等），让学生了解不同类型损伤的特点。阐述运动损伤的发生机制，包括力学因素（如扭转、拉伸、挤压等外力作用）、生理因素（肌肉疲劳、柔韧性不足等）、环境因素（场地湿滑、高温寒冷等），剖析损伤根源。	80
3	TY0007	运动人体科学概论	探讨人体在长期运动训练下的生理、解剖结构的适应性变化，如耐力训练使心肌增厚、毛细血管密度增加，力量训练促使肌肉横截面积增大、肌纤维类型发生改变等，帮助学生理解科学训练带来的身体重塑机制。	80

4. 综合实训和实践

综合实训是本专业必修的综合性训练课程。通过综合实训，使学生了解信息技术应用领域的行业规范，掌握相关职业技能，具有从事本专业相关专业方向工作的职业能力，培养敬业守信、精益求精的职业品质。学生在校内或校外实训基地完成综合实训，实训实践形式可以多样化。

5. 实践实习

岗位实习是本专业重要的实践性教学环节。通过岗位实习，使学生更好地将理论与实践相结合，全方位了解运动训练的职业岗位需求，进一步掌握岗位实践所需的知识技能，培养敬业守信、精益求精的职业素质，主要安排在可从事中小学体育教师助理、青少年体育俱乐部教练、社区健身指导员、体育场馆管理员、体育赛事执行人员等职业，也可通过升学进入高职院校继续深造。学生参与在实习岗位的工作计划安排、业务开展，让学生熟练掌握各项操作技能，适应企业的管理制度，感受企业文化，提高综合职业能力，为顺利融入社会，走入体育教育行业的职业道路奠定基础。

。

七、 教学进程总体安排

(一) 基本要求

1. 专业综合实训可集中或分散进行，若集中实训则按周安排教学，暂停安排其它课程。

2. 公共基础课学时占总学时的 24.44%，允许根据行业人才培养的实际需要在规定的范围内适当调整，但必须保证学生修完公共基础课的必修内容和学时。

3. 专业基础课学时约占总学时的 4.44%，为后期的专业技能课做铺垫。

4. 专业技能课学时约占总学时 6.67%，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，行业企业认知实习应安排在第一学年进行。

5. 职教高考文化课占总学时的 47.78%，五个学期教学规划：第一、二学期授新课，注重基础，注重学法指导，同时培养学生学习兴趣，激发学习积极性；第三学期进行第一轮基础知识系统复习，把书中的内容进行归纳整理、组块，使之形成结构，做到知识系统化，练习专题化，专题规律化；第四学期进行专项复习，按照高职高考题型，根据高职考试卷命题的特点，精心选择一些有代表性的题型进行专题训练，将近几年高职考题型进行分析和研究，把握其命题方向和规律，制定应试对策，形成应试技巧。第五学期模拟练习，重点是查漏补缺，提高学生的综合做题能力。通过讲解训练学生的做题策略，加强解题指导，提高学生的应试能力。

6. 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，行业企业认知实习应安排在第一学年进行。

7. 取得中级职业资格证、技能等级证，参加国际性、全国性、省部级、地市级、行业内的职业技能竞赛以及各种知识、文艺、体育等竞赛中获得奖励，应予折合成相应学分。

(二) 学时比例表

表 6 学时比例表

课程类别	公共基础课	职教高考文化课	专业基础课	专业技能课	实践实习
学时	880	1720	160	240	600
比例	24.44%	47.78%	4.44%	6.67%	16.67%

(三) 教学计划进程表

课程设置及教学时数分配表详见下图。

课程设置及教学时数分配表

2025级高考班专业（运动训练） 课程设置及教学时数分配表

课程类别	序号	模块及涵盖课程	课程类型	学分	学期计划时数				学期周数和周学时						考核评价方式		备注		
					总学时	比重(%)	理论	实践	第一学年		第二学年		第三学年		(学期)				
									1 20	2 20	3 20	4 20	5 20	6 20	考试	考查			
		公共基础模块			2600	72.22	2140	460											
公共基础模块	1	中国特色社会主义	理论	2	40	1.11	40	0	2									1	
	2	心理健康与职业生涯	理论	2	40	1.11	40	0		2								2	
	3	哲学与人生	理论	2	40	1.11	40	0			2							3	
	4	职业道德与法治	理论	2	40	1.11	40	0				2						4	
	5	语文	理论	29	580	16.11	580	0	4	4	5	7	9					12345	
	6	数学	理论	29	580	16.11	580	0	4	4	5	7	9					12345	
	7	英语	理论	28	560	15.56	560	0	4	4	6	6	8					12345	
	8	艺术赏析	理论	2	40	1.11	40	0		2								2	
	9	历史	理论	2	40	1.11	40	0			2							4	
	10	信息技术基础	理论+实践	2	40	1.11	20	20	2									1	2
	11	人工智能基础知识	理论+实践	2	40	1.11	20	20		2									2
	12	礼仪	理论+实践	2	40	1.11	20	20	1	1									12
	13	人生修养	理论+实践	2	40	1.11	20	20			1	1							34
	14	劳动素养（活动）	实践	5	100	2.78	0	100	1	1	1	1	1						12345
	15	体育与健康	实践	10	200	5.56	0	200	2	2	2	2	2						12345
	16	安全教育	理论	5	100	2.78	100	0	1	1	1	1	1						12345
	17	职业素养（活动）	实践	4	80	2.22	0	80	1	1	1	1	1						1234
	18	军训和入学教育	理论+实践	1	*2		*2			*2									1
		专业基础模块			160	4.44	160	0											
专业基础模块	19	运动生理学	理论	2	40	1.11	40	0	2									1	
	20	运动训练学	理论	4	80	2.22	80	0	2	2								12	
	21	运动解剖学	理论	2	40	1.11	40	0			2							3	
		专业技能模块			240	6.67	80	160											
专业技能模块	22	专项运动训练	实践	4	80	2.22	0	80	2	2								12	
	23	运动损伤预防与康复	实践	4	80	2.22	0	80		2	2							23	
	24	运动人体科学概论	理论	4	80	2.22	80	0	2		2							13	
		实践实习模块			600	16.67	0	600											
实践实习模块	25	升学及职业指导+岗位实习	实践	30	600	16.67	0	600									30	6	
		总学时数			3600	100	2380	1220	30	30	30	30	30	30					

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《广东省人民政府关于全面实施“强师工程”建设高素质专业化教师队伍的意见》，加强专业师资队伍建设，合理配置教师资源。

专业教师应具有体育教育、运动训练相关专业本科及以上学历，具有中等职业学校教师资格证书，获得本专业中级及以上相关职业资格。能够适应体育行业发展需求和积极开展课程教学改革；专业教师应有坚定的理想信念、良好的师德和终身学习能力，有实际工作经验，具有较强的运动技能专业理论和实践技能，熟悉各专项运动技能领域相关工作业务，具备多项融合教学设计与课程实施能力，具有信息化教学能力，能够开展专业课程教学改革和科学研究，以及有每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

专业带头人具有较高的业务能力，具有中级职称或同等职业资格以上，熟悉行业发展的整体情况和行业对技能型人才的需求，能提出专业建设的长期改革规划，具有较强的组织协调和教学管理能力，在专业改革发展中起引领作用。

专业骨干教师具有较强的事业心和责任感，具有良好的师德，具有中级以上职称，能独立讲授 1 门以上的专业核心课程。具有扎实的理论基础和较强的实践技能。

兼职教师主要从运动训练及相关专业的企业的高技术技能人才中聘任，应具备良好的思想政治素质、职业道德精神，具有扎实的运动技能专业知识和丰富的实际工作经验，具有高级（含）以上职业资格或二级（含）以上运动员称号，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。

本专业师资情况：

教师 总数	高级 职称	中级 职称	硕士	本科	专业	骨干 教师	双师 型	外聘 兼职教师
----------	----------	----------	----	----	----	----------	---------	------------

			研 究 生		带 头 人			
8	/	/	/	8	1	1	1	2

(二) 校内外实训基地

根据专业人才培养的需要，在建立两类校外实训基地：一类是以专业认知和参观为主的校外实训基地，反映目前专业(技能)方向新技术，能同时接纳较多学生实习，并能为新生入学教育和认识专业课程教学提供条件；另一类是实践及学生课程为主的实训基地，能够为学生提供真实的专业(技能)方向综合实践轮岗训练的工作岗位，并能保证有效学习时间，该基地能根据培养目标要求和实践教学内容，校企合作共同制订实习计划、教学大纲或课程标准，按进程精心编排教学设计并组织、管理教学过程。

(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、运动器材及数字化资源等。

1.教材选用要求

按照国家规定选用优质教材，禁止不合格教材进入课堂。学校建立由专业教师、行企业专家和教研人员等参与的教材选用机制，完善教材选用制度，按照规范程序，严格选用国家和地方规划教材。同时，开发符合学生认知规律的专业核心课项目化教材和工作活页，以平面设计等典型项目由浅入深的方式，融入工作计划制定、实施、评价，以及国际国内标准差异等关键要素组织校本教材编写。

2.图书资料配备要求

本专业相关图书文献配备，能满足人才培养、专业建设、教科研等工作需要，方便师生查询、借阅，且定期更新。主要包括：国内外专项运动技术在科研、教学、应用方面的研究成果和发展动态、专项运动技术类和案例类专业学术期刊。

3.数字资源配备要求

依托智慧职教等平台，借鉴国际先进标准和国内标杆企业标准，按照“岗位精准对接、能力逐年提升”的专业教学原则，全面开展专业“1+X”证书试点工作；融入行业新技术、新技能、新理念等先进要素，建设运动训练专业平台课教学资源库。

4.教学评价

(1) 课堂教学效果评价方式

采用灵活多样的评价方式，主要包括：笔试、作业、课堂提问、课堂出勤、上机操作考核以及参加各类型专业技能竞赛的成绩等。

(2) 语数英文化课作业与成绩考核

作业布置：布置作业是课堂教学的延伸。作业的布置要有明确的目的性和针对性，做到精心布置，把握好作业设置的质、量、度。各科作业每天一次，每周五次作业量，节假日做特殊处理。教师选择作业习题，应精选那些有利于教学反馈，有利于学生巩固所学知识，掌握“双基”，提升能力的习题。提倡分层、分类布置作业，以满足不同层次学生的需要。作业内容要多样化，包括：阅读、背诵、抄写、练习册、试卷等，不能单一化，不能全部以抄写为主。语文每学期不少于 4 篇作文；英语每学期不少于 8 篇小作文（语言表达）；每单元、章节和课或知识点要有过关检测练习。通过多样化作业，让学生理解和巩固学过的知识。

作业批改：作业原则上应该“有留必查，有查必改，有改必讲，有错必纠”。作业批改后要根据共性问题认真备课、集中讲评。书面作业应做到：1、全批全改，当天作业在当天或者第二天要批改完毕，每班每次批阅日期要一致，不可一个班一次作业出现多种不同日期，语文和数学日期采用阿拉伯数字，英语作业必须采用英文日期，各科每次作业需要有等级评分及简洁的鼓励性评语；2、每周一下午送教务科检查，单科每班每次作业请假人数不得超过 3 人，除非特殊情况，如有特殊情况需要科任教师提交学生请假条。

成绩考核：月考、模拟考试、期中考试和期末考试是考核学生学业成绩和检验教师教学的重要检测方式。考试命题要求如下：

- ①考试命题要依据教学大纲，课程标准，教材内容以及结合学生实际，注重基

础知识和能力的考核，不出偏题和怪题。

②试卷来源：统一购买或者自行原创出题。

③题量和题目的难易程度要适中，试题难度比例一般为：基础：中等：较难=4:4:2。难度系数（难度系数=平均分/总分）尽量控制在 0.6-0.75 之间，一年级初始阶段难度值在 0.7-0.75 之间，以增加学生信心；二年级可在 0.6-0.65 之间；三年级需与高职高考持平，保持在 0.6 左右。

④试卷（含购买试卷）由科组长负责安排并审核，使用教务科统一模板（购买试卷除外），试卷分答题卷和试题卷，试卷分数比例参照高职高考试卷，在试卷答案里标注改卷标准，制订好评分细则。

⑤不得以任何方式向学生泄露试题内容，除科组老师和教务科之外，其他老师不得阅看考试试卷。

各学期考试安排：

- ①第一学期：期中、期末（两次考试）
- ②第二学期：期中、期末（两次考试）
- ③第三学期：月考、期中、一模、期末（四次考试）
- ④第四学期：月考、期中、二模、期末（四次考试）
- ⑤第五学期：月考、期中、三模（联考）、月考、高职高考

（四）教学方法

充分运用“互联网+”、“智能+”等信息化教学手段以及科学训练手段，推进“以学生为中心”的教学设计与教法改革，在实施教学时，教师要贯彻立德树人的宗旨，准确把握专业人才培养的任务和目标要求，发掘课程中的德育因素、关注学生综合能力的培养，在教学中融入社会主义核心价值观教育，将核心素养和发展能力培养贯穿教学过程的始终。要积极探索项目式、任务式、案例式、情境式等教学内容设计，开展启发式、参与式、探究式的课堂教学方法设计；借助专业教学资源库、精品在线开放课程等各类在线资源，开展翻转课堂式、线上线下混合式、项目式、情景式教学，实现教师与学生多空间、多维度交互教学与交流，切实提升教学效果。更新教学方法和手段，充分运用科学运动等手段，以学生深度学习为目的，建设体验性的师生互动和学习交互环境。推动趣味体育教学模式和方法创新，课前、课中、课

后三阶段融合，形成课堂新形态，使专业核心课程混合式教学应用比例达到 90%以上。

(五) 学习评价

从培养高素质劳动者与技能型人才的需要出发，实行全过程、多元、多维的评价方式，促进学生职业素养和职业能力的提高。

1.综合评价方式：综合卷面考试、实训项目小组评价、技能考查等各项成绩，评定学生的课程总成绩。

2.校企共同评价：在学生实习中，采用校企共同评价方式，由专业指导教师和企业指导教师共同评价，确定学生的实习总成绩。

3.职业资格证书评价：根据学生获取职业资格证书的情况，对学生的职业技能进行评价。近年来本专业毕业生获取专业规定的职业资格证书的比例均在 90%以上。

4.职业技能竞赛评价：根据学生参加校内、校外职业技能竞赛的情况，对学生的职业技能进行评价。

5.第三方评价：根据第三方调研机构的毕业生就业率和就业质量的调研结果，对该专业的学生学习效果进行评价。

(六) 质量管理

建立健全校、专业部两级的质量保障体系，以保障和提高教学质量。完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，建立与行业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。

健全并完善专业教学诊改、评价与激励机制。成立专业质量保证小组，成员包括专业群带头人、专业负责人、骨干教师、行业企业专家等。建立基于人才培养工作状态数据分析的专业质量监控与反馈机制，专业教学团队要及时开展专业调研，结合产业发展需求，了解相关职业岗位对专业人才培养的要求，联合行业企业积极参与教学

的组织和实施，要加强课堂教学、实习实训、毕业设计等方面质量标准建设，重视师资培养，提升教师教学能力。

完善学生综合素质评价、毕业生质量跟踪反馈机制及社会评价机制，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，形成长效跟踪反馈机制。

九、毕业要求

严格按照教育部关于印发《中等职业学校学生学籍管理办法》的通知(教职成[2010]7号)文件要求，符合国家及省教育厅有关中等职业学校学生学籍管理的规定。要求学生通过规定年限的学习，学生达到以下要求，准予毕业：

1. 身体素质达标，体育考查成绩合格。思想品德评价达到“合格”以上成绩。无严重违纪行为。
2. 要求学生通过规定年限的学习，修满专业所规定的学分。
3. 岗位实习合格。

鼓励学生在获得学历证书的同时，积极取得多类职业技能等级证书。