



宜昌城市职业技术学校  
宜昌城市技工学校

# 2024级运动训练专业 人才培养方案

宜昌城市职业技术学校

2024年8月

# 运动训练专业人才培养方案

## 一、专业名称、专业方向（类型）及代码

1. 专业名称：运动训练
2. 专业代码：770303
3. 专业技能方向：高水平运动员
4. 培养路径（模式）：技能高考、单招、体育特长生

## 二、入学要求

初中毕业生或具有同等学力者。

## 三、修业年限

三年。

## 四、职业面向

序号	对应职业	职业资格证书举例
1	企事业单位体育特长骨干	运动员、裁判员、教练员
2	中小学、幼儿园体育特长教师	教师资格证

## 五、培养目标与规格

### （一）培养目标

本专业坚持立德树人，面向体育场馆、少年宫、中小学、幼儿园等企事业单位，培养具有本专业的必备基础理论知识和专门知识、具备较强的从事运动训练的能力，从事运动训练与指导，体育技能普及辅导、组织、培训等工作，德、智、体、美、劳全面发展的高素质劳动者和技能型人才。

## （二）培养人才规格

本专业的毕业生具备以下关键能力和基本素质：

### 1. 职业素养

（1）具有良好的职业道德，自觉遵守行业法规、规范和所在单位规章制度。

（2）热爱运动管理和教育事业，诚实守信，责任心强，耐心细致，做事认真。

（3）具有良好的身心素质，人格健全，身体健康，乐观开朗。

（4）具有团队合作精神，善于沟通与合作。

（5）为体育事业无私奉献的精神。

（6）具有良好的身体素质、心理素质和较好的社会适应能力，能适应多种幼儿园环境与幼儿体能训练的实际需要。

### 2. 专业能力

本专业培养应用型技能人才，特别突出以下知识、技能、态度和基本工作经验的培养：

#### （1）高尚的思想道德风貌

作为新形势下的体育教师，首先应具有高尚的思想品德。体育教师的品德一方面将成为学生学习和模仿的榜样，教师的敬业精神、责任感，甚至言谈举止都将对学生良好品德的培养起潜移默化的作用；另一方面，教师的优秀品格将为学生们所崇拜和模仿，学生往往会将对教师的尊敬和喜爱转化为对所教学科的喜爱。教师较高的人品修养和令人愉快的个性，如民

主、公正、谦虚、慷慨、幽默、耐心、宽容、尊敬他人和良好的与人合作精神等，都是教师应具备的基本品质。教师与学生在体育教学活动中相识、熟悉、亲近、进而发展成为朋友、伙伴，在这种特定的环境中，才能保证体育教学育人活动的正常进行。

## (2) 合理的知识结构

体育教师是体育科学知识、基本技能和技术的传授者。一名合格的体育教师，应该是体育知识的宝库，是一本活的体育教科书。这就要求体育教师具备合理的知识结构，包括广博的体育专业知识与熟练而扎实的基本技能，以及相邻学科的基本理论知识。也就是要做到“一专多能”，即在拥有精深的体育专业知识的同时，还要对其他学科的知识也要有一定的涉及。

首先，掌握精深的专业知识是作为体育教师的基本素质。一方面，在尽可能短的时间里把体育的基本知识、基本技术和基本技能传授给学生，使学生成为德、智、体全面发展的人才；另一方面，由于教师的专业知识主要是用于转换和传递，因而要求教师的专业知识具有一定的系统性和准确性。教学必须对体育的全部内容及其理论基础有较深的了解，认真钻研业务，勇于创新，精益求精，把握体育学科的最新研究动态，不断提高自己的业务水平。

其次，必须具有广博的多学科知识。体育教师只有熟悉和掌握教育学、心理学、生理学等方面的知识，才能正确地选择教育的内容和方法，进行最佳教学方案的设计和研究；才能有

效地进行知识的传播、能力的培养；才能减少工作的盲目性。体育教师不能只满足于自身专业的狭窄范围，而应将各科知识综合起来，作为教师知识结构的整体系统来认识，这是由当代科学的整体性、交叉性和知识的专一性、综合性越来越突出所决定的。只有当教师摆脱了封闭、狭隘的知识结构的局限，才能使体育教育跟上科学发展一体化的需要。因此，体育教师应了解与体育专业有关的各种新兴学科、边缘学科、中间学科和交叉学科的基本内容，以丰富已有的知识体系。

最后，在平时教学过程中，应善于调动学生的学习积极性；依靠体育教学诱发学生的学习动力；激发学生参加体育锻炼的兴趣；引导学生认识体育精神之所在；健全学生的思想品质。那么，体育教学将成为一种全面的、互相推进的、充满乐趣的教学过程。

### （3）较强的能力结构

#### ①教学能力

教学能力即通过有效手段，充分发挥教师的指导作用和学生的主体作用，完成体育教学的能力。具体包括器材的驾驭能力，教学的方法运用能力，教学的设计能力，组织管理能力，语言表达能力，动作示范能力，对学生的考核评价能力等。

#### ②探索创新的科研能力

教而不研则浅，研而不教则空。教学与研究是对立统一的。体育教师应致力于创新教学的实质、价值、目标方面的研究，并能在体育教学中实施创新教学的途径、方法和手段，探

索出符合创新教育要求的体育教学模式，实现由“单纯教学型”向“教学科研型”的转变。一个优秀的体育教师绝不是知识技术的灌输者，应该是体育教育目标的实现者，教学活动的组织者，教学方法的探索研究者和教育活动的创造者。新型体育教师更要有强烈的创新意识和独立的批判精神，他们不满足现成的经验和结论，敢于突破老师的框框而另辟蹊径，标新立异，坚持自己的独立见解，勇于开展科学研究，形成自己与众不同的工作风格和特色。

### ③组织管理能力

体育教师应具有良好的组织教材、教法的能力和教学管理能力。组织教材能力是指教师按照大纲要求，结合学生基础现状和条件来选配或增减教材内容的能力。如制订教学计划、教学进度和编写教案等。这种能力体现在教师能把本校的实际情况与教学大纲有机的结合起来，能灵活组织实施教材内容，能在教学中体现教材的精华之处，能高质量地完成教学任务。

组织教法能力是指在教学过程中为完成教学任务而采用的方法和手段。具体表现为教师的讲解能力、示范能力、培养学生分析问题和解决问题的能力等。在实际教学中，教师能做到教有教法、学有学法，个体差异区别对待，尽可能使每个学生都能既快又好地掌握技术动作，完成教学目标。

组织教学管理能力是指教师根据教材内容，结合学生心理、生理特点，设计出具体教学方案的能力。

### (三) 主要接续专业

1. 高职：运动训练、体育教育、学前教育等。
2. 本科：运动训练、体育教育、学前教育等。

## 六、课程设置

本专业课程设置包括公共基础课程、专业课程、独立设置的实践性教学环节和选修课程。

### 1. 公共基础课程

序号	课程名称	主要教学内容和要求	学时
1	中国特色社会主义	本课程以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，阐释中国特色社会主义的开创与发展，明确中国特色社会主义进入新时代的历史方位，阐明中国特色社会主义建设“五位一体”总体布局的基本内容，引导学生树立对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对中华民族伟大复兴中国梦的信心，坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，把爱国情、强国志、报国行自觉融入坚持和发展中国特色社会主义事业、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的奋斗之中。	36
2	心理健康与职业生涯	本课程基于社会发展对中职学生心理素质、职业生涯发展提出的新要求以及心理和谐、职业成才的培养目标，阐释心理健康知识，引导学生树立心理健康意识，掌握心理调适和职业生涯规划的方法，帮助学生正确处理生活、学习、成长和求职就业中遇到的问题，培育自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态，根据社会发展需要和学生心理特点进行职业生涯指导，为职业生涯发展奠定基础。	36
3	哲学与人生	本课程阐明马克思主义哲学是科学的世界观和方法论，讲述辩证唯物主义和历史唯物主义基本观点及其对人生成长的意义；阐述社会生活及个人成长中进行正确价值判断和行为选择的意义；引导学生弘扬和践行社会主义核心价值观，为学生成长奠定正确的世界观、人生观和价值观基础。	36
4	职业道德与法治	本课程着眼于提高中职学生的职业道德素质和法治素养，对学生进行职业道德和法治教育。帮助学	36

序号	课程名称	主要教学内容和要求	学时
		生理解全面依法治国的总目标和基本要求，了解职业道德和法律规范，增强职业道德和法治意识，养成爱岗敬业、依法办事的思维方式和行为习惯。	
5	语文	在初中语文的基础上，进一步加强现代文和文言文阅读训练，提高学生阅读现代文和浅易文言文的能力；加强文学作品阅读教学，培养学生欣赏文学作品的的能力；加强写作和口语交际训练，提高学生应用文写作能力和日常口语交际水平。通过课内外的教学活动，使学生进一步巩固和扩展必需的语文基础知识，养成自学和运用语文的良好习惯，接受优秀文化熏陶，形成高尚的审美情趣。	356
6	数学	在初中数学的基础上，进一步学习数学的基础知识。必学与限定选学内容：集合与逻辑用语、不等式、函数、指数函数与对数函数、任意角的三角函数、数列与数列极限、向量、复数、解析几何、立体几何、排列与组合、概率与统计初步。选学内容：极限与导数、导数的应用、积分及其应用、统计。通过教学，提高学生的数学素养，培养学生的基本运算、基本计算工具使用、数形结合、逻辑思维和简单实际应用等能力，为学习专业课打下基础。	356
7	英语	在初中英语的基础上，巩固、扩展学生的基础词汇和基础语法；培养学生听、说、读、写的基本技能和运用英语进行交际的能力；使学生能听懂简单对话和短文，能围绕日常话题进行初步交际，能读懂简单应用文，能模拟套写语篇及简单应用文；提高学生自主学习和继续学习的能力，并为学习专门用途英语打下基础。	212
8	信息技术	中等职业学校信息技术课程要落实立德树人的根本任务，在完成九年义务教育相关课程的基础上，通过理论知识学习、基础技能训练和综合应用实践，全面提升中职学生的信息素养和信息化职业能力。课程通过多样化的教学形式，帮助学生理解信息技术、信息社会等概念，了解信息技术设备与系统操作、程序设计、网络应用、图文编辑、数据处理、数字媒体技术应用、信息安全防护和人工智能应用等相关知识，认识信息技术对当今人类生产生活的重要作用，理解信息社会特征，遵循信息社会规范，掌握信息技术在生产、生活和学习情境中的相关应用技能，具备综合运用信息技术和所学专业知解决职业岗位情境中具体业务问题的信息化职业能力；	104

序号	课程名称	主要教学内容和要求	学时
		在数字化学习与创新过程中培养独立思考和主动探究能力，不断强化认知能力、合作能力、创新能力和职业能力，为适应职业岗位需求和个人未来发展奠定基础。	
9	体育与健康	在初中相关课程的基础上，进一步学习体育与卫生保健的基础知识和运动技能，掌握科学锻炼和娱乐休闲的基本方法，养成自觉锻炼的习惯；培养自主锻炼、自我保健、自我评价和自我调控的意识，全面提高身心素质和社会适应能力，为终身锻炼、继续学习与创业立业奠定基础。	214
10	公共艺术	本课程融合音乐、美术等多种艺术门类，衔接九年义务教育阶段的相关艺术课程，具有基础性、综合性、审美性、人文性和实践性的特点，是中等职业学校实施美育的主要途径和内容。	68
11	历史	本课程的任务是，在九年义务教育的基础上，促进中等职业学校学生进一步了解人类社会发展的基本脉络和优秀传统文化；从历史的角度了解和思考人与人、人与社会、人与自然的关系，增强历史使命感和社会责任感；培育社会主义核心价值观，进一步弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神；培养健全的人格，树立正确的历史观、人生观和价值观，为中等职业学校学生未来的学习、工作和生活打下基础。	68
12	安全教育	培养学生做合格、守法的公民；教导学生学会用法律武器保护自己和他人；学习更多的安全防范知识，学会自我救助。	108
13	劳动教育	开展劳动课有利于锻炼学生的动手能力及个人品格，培养学生劳动观念及感恩意识，学生在遵守作息时间、个人自律、工作责任心、团队协作等基本职业素养方面，都能得到一定的提升。此外，开展劳动课还有利于生态校园的建设，更好地培养学生的主人翁意识，形成师生共同关注和爱护校园环境的良好氛围。	108

## 2. 专业课程

序号	课程名称	主要教学内容和要求	学时
1	运动人体科学	运动人体科学是中国普通高等学校本科专业，将理论与运动实践相结合，主要研究体育运动与人的机体的相互关系及其规律。	36

2	运动心理学	运动心理学是一门研究体育运动中的心理特点及其规律的心理学科。研究内容有技能学习, 竞赛心理, 运动对人的意义, 从事运动的动机以及运动员之间、教练员与运动员之间、运动员与观众之间的相互关系, 心理训练和运动心理治疗方法等。	36
3	运动训练学基础	竞技体育与运动训练、优秀运动员的特征、运动训练的基本原则、少年运动员体能训练、少年运动员的技战术训练、少年运动员的心理训练、少年女子运动员的训练特点、运动员状态诊断与训练日记、运动训练计划与训练总结。	36
4	专项训练-武术运动	系统地进行武术训练, 对人体速度、力量、灵巧, 耐力、柔韧等身体素质要求较高, 人体各部位“一动无有不动”, 几乎都参加运动, 使人的身心都得到全西锻炼。	36
5	专项训练-球类运动	学习足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球等常见球类的运动技巧、赛事、裁判。	72
6	专项训练-幼儿体操	对幼儿进行全面体育训练的基本手段和方法之一。内容有: 基本动作练习; 发展和增强个别肌肉群, 培养正确的姿势; 队列练习。任务是: 促进身体全面发育, 使儿童动作协调、灵敏、柔韧; 发展空间方位知觉、节奏感及肌肉控制能力; 培养对体操的兴趣、习惯和美感。	54
7	运动损伤与急救	运动损伤的类型、防护、预防措施、急救方法和注意事项。	36
8	幼儿体育	幼儿跑、跳、投掷、平衡、支撑、钻爬、攀登等, 幼儿正确动作技能的训练方法。	36
9	活动策划与组织	体育赛事、运动会策划与组织、安全与实施。	54

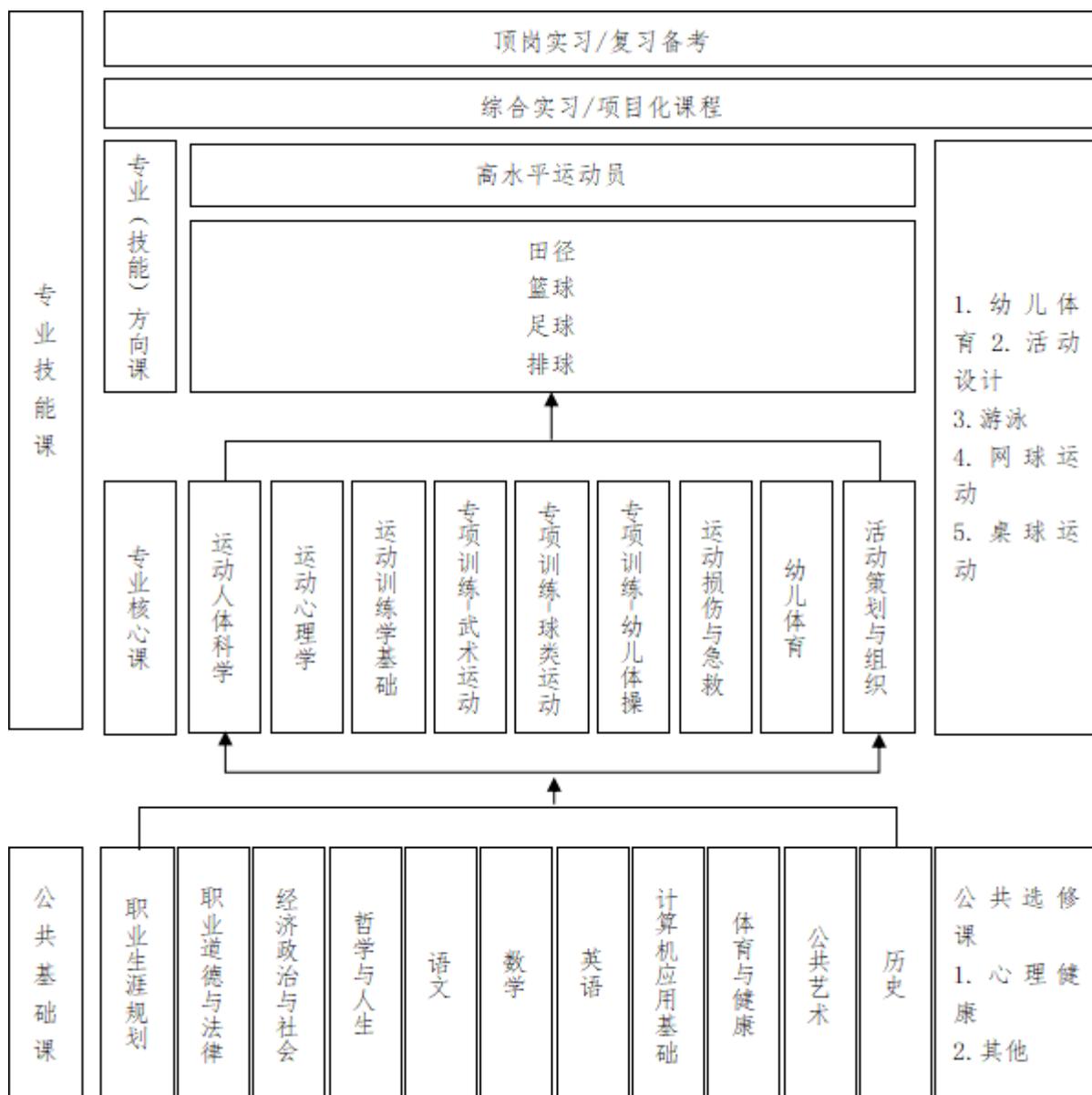
### 3. 技能方向课程

序号	课程名称	主要教学内容和要求	学识
1	田径	高水平运动员训练科目。	256
2	篮球	篮球竞技、裁判。	256
3	足球	足球竞技、裁判。	256
4	排球	排球竞技、裁判。	256

### 4. 企业实践课程

在学习各门文化课和专业课的基础上，学生深入各类早教和幼儿园、学校等单位，从事保育教育等相关工作的组织、培训、辅导、管理等。

## 七、课程结构



## 八、教学进程总体安排

### (一) 教学进程总表

学期	军训入	课堂教	跟岗实习	实习	考试	机动	总计
----	-----	-----	------	----	----	----	----

	学教育	学					
一	1	17			1	1	20
二		18			1	1	20
三		10	8		1	1	20
四		18			1	1	20
五				18	1	1	20
六		18			1	1	20
总计	1	81	8	18	6	6	120

教学活动时间安排表（单位：周）

（二）教学进程表

课程类别	课程名称	学时	学期					
			一	二	三	四	五	六
公共基础课	中国特色社会主义	36	2					
	心理健康与职业生涯	36		2				
	哲学与人生	36			2			
	职业道德与法治	36				2		
	语文	320	4	4	4	4	4	
	数学	320	4	4	4	4	4	
	英语	320	4	4	4	4	4	
	信息技术	64	2	2				
	体育与健康	160	2	2	2	2	2	
	公共艺术	32		2				
	历史	32	2					
	劳动教育	96	1	1	1	1	1	1
	安全教育	96	1	1	1	1	1	1
	小计	1568	22	22	18	18	16	2
专业课	运动人体科学	32	2					
	运动心理学	32	2					
	运动训练学基础	32		2				

课程类别	课程名称	学时	学期					
			一	二	三	四	五	六
	专项训练-武术运动	32		2				
	专项训练-球类运动	64			4			
	专项训练-幼儿体操	64			4			
	运动损伤与急救	32				2		
	幼儿体育	32				2		
	活动策划与组织	64					4	
	田径	256	8	8				
	篮球	256			8	6		
	足球	256				6	8	
	排球	256					8	
	小计	1408	12	12	16	16	20	0
	其他	军训	80					
顶岗实习		640						40
合计		3696	34	34	34	34	36	42

## 九、实施保障

### (一) 师资队伍

教师姓名	学历	年龄	职称	具有何种职业资格证书	所学专业	备注
周祥旺	专科	23		中国健美协会高级私人教练 体适能训练认证证书 运动营养师 cpt 初级私人教练证书	体育教育	
郑璐	本科	24		舞蹈啦啦操二级裁判	体育教育	
张晓雨	本科	25		中国足协 D 级教练员	运动训练	

### (二) 教学设施

#### 1. 教室

配备黑板、班班通多功能一体机，互联网接入，并具有网络安全防护措施。有良好照明、通风。有吊扇和饮水机。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. 校内实训场地

校内实训室主要设施设备及数量见下表。

实训室	序号	设备名称	品牌	规格型号	单位	数量
机房	1	计算机	Acer		台	165
	2	教师机	Acer		台	2
	3	足球场		11人	个	2
	4	篮球场		标准	个	11
	5	跑道		标准	个	2
	6	体育器材			批	1

## 3. 校外实训基地

根据专业人才培养需要和软件与信息服务发展的特点，在企业建立两类校外实训基地：一类是以专业认识和参观为主的实训基地，能够反映目前专业技能方向新技术，并能同时接纳较多学生学习，为新生入学教育和认识专业课程教学提供条件；另一类是以社会实践及学生毕业实习为主的实训基地，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，并能保证有效工作时间，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和教学大纲，按进程精心编排教学设计并组织、管理教学过程。

## 4. 教学资源

学校开设的公共课，必须使用统编教材。其他课程根据培养目标、教学计划、教学大纲、招生对象和开设专业并结合国家《职业技能鉴定

规范（考核大纲）》选用教材。同时，加强校本教材选用与评价制度的建设，编写“实用、够用”的系列校本课程，围绕“1+X”证书要求，积极进行校本教材开发与管理。

## 十、毕业要求

依据国家以及宜昌市中等职业学校学生学籍管理实施办法的相关规定，结合专业培养目标和人才规格，学生应达到以下四个方面的毕业要求：

1. 思想品德评价合格，无严重警告以上处分。
2. 修满专业人才培养方案规定的全部课程且各科学业成绩全部合格。
3. 跟岗实习和顶岗实习都鉴定合格。
4. 落实学校“三证”制度，学生在校期间取得计算机等级证书、运动员或裁判员证书、其他专项证书等。