

## 七公开情况

我校在校园公示栏及忻州市体育局官网公开发布：

### 1. 招生专业及人才培养方案；

#### 一、专业名称及代码

专业名称：运动训练

专业代码：770303

#### 二、入学要求

初中毕业生或具有同等学历者。

#### 三、修业年限

学历教育修业年限均以3年为主，可以根据学生灵活学习需求合理、弹性安排学习时间。

#### 四、职业面向

序号	对应职业（岗位）	职业资格证书举例	专业（技能）方向
1	毕业生面向国家、省、市专业队运动员		
2	各类业余体校、训练班		教练
3	在党政机关、企事业单位从事安保工作。	武术教练员证书	武术教练
4	在党政机关、企事业单位工会举办篮球、排球等比赛中从事裁判员岗位工作。	篮球裁判员证书 排球裁判员证书	裁判员
5	在学校从事体育教学工作（对口升学）	教师资格证	教师

6	在社区、乡村健身娱乐场所从事健身教练工作及设备的安装、使用、维护、营销等岗位工作。	健身教练证书	健身教练及设备维护与营销
---	---	--------	--------------

## 五、培养目标与培养规格

### （一）培养目标

本专业培养德、智、体、美、劳全面发展的体育后备人才和社会需要的具有体育专项运动技能、服务全民健身的体育专业人才。

### （二）职业面向和证书

#### 1. 职业面向

本专业毕业生面向国家、省、市专业队运动员；社区、企事业单位工会以及各类业余体校、训练班教练。

#### 2. 职业岗位就业前景分析

2008年北京奥运会结束后，中国体育进入一个高速发展期，越来越多的人从事或参与各类体育运动项目，全国各地各类型的体育俱乐部、体育相关组织快速成立起来。2009年提出体育大国向体育强国迈进的口号后，各省市越来越重视体育的发展，尤其是竞技体育更进入一个稳定、快速的发展期，不仅有国家、各省市的一、二线队伍，越来越多的企事业单位、体育项目俱乐部等机构也纷纷组建各类型的体育运动队伍，这就需要大量的德、智、体、美等全面发展的高水平体育后备人才。

#### 3. 职业特点

运动员职业特点一般包括：技能独特性和多样性；任务完整性和重要工作的阶段性和复杂性。

#### 4. 职业资格证书

(1) 专项二级运动员证书

(2) 专项二级裁判员证书

(3) 教练员等级证书

(4) 社会体育指导员证书

#### 5. 中、高职、本科衔接专业

高职：运动训练专业、竞技体育专业

本科：运动训练专业、竞技体育专业

#### (四) 培养规格要求

##### 1. 职业能力分析

基本能力：

(1) 具有良好的思想政治素质，有吃苦耐劳、团结协作和拼搏向上的精神。

(2) 有一定的文化素质和修养，基本掌握中等学校学生应具备的文化、基础理论和专业知识。

专业能力：

(1) 有较高水平的专项运动技能和从事竞技体育运动的能力。

(2) 有一定的组织体育活动和指导专项运动技术训练的能力。

社会能力：

(1) 具有较强的适应能力、合作能力及创新能力。

(2) 有良好的口头表达能力、社交能力。

## 2. 知识结构、能力结构、素质结构分析

知识结构、能力结构、素质结构分析表

平台名称	模块名称	知识、素质、能力要求	主要课程	技能证
公共基础平台	文化基础课程模块	掌握文化基础知识, 具有较强语言表达和写作能力, 一定的体育英语听说能力。	语文、数学、英语、信息技术、艺术(美术鉴赏与实践、音乐鉴赏与实践)	
	思想政治课程模块	热爱祖国和中国共产党, 知法守法, 树立正确的人生观、价值观, 有良好的政治素养和职业道德修养, 确立正确的就业观和择业观。	中国特色社会主义、心理健康与职业生涯、哲学与人生、中国历史、经济政治与社会	
专业课程平台	专业基础理论课程模块	掌握人体结构与生理机能、人体机能测定、体能和营养恢复的能力, 具备较强的理论指导运动实践的能力素养。	人体解剖学、心理学、体育学、体育保健学	
	专业技术课程模块	掌握运动项目的基本技术和规则, 具有良好的职业素养, 具备一定的运动能力	田径、篮球、足球、排球、乒乓球、健美操、武术	
	专业实践课程模块群方向一	掌握一定的训练理论方法, 具备较强的专项运动能力和竞赛指导能力。	田径、篮球、足球、排球、乒乓球、健美操、武术、散打、跆拳道、摔跤、柔道	
职业课程平台	职业岗位(资格)课程模块群	掌握场地竞赛与裁判的基本知识, 具备竞赛与裁判的基本能力, 掌握计算机基础知识。	场地竞赛与裁判	裁判资格证

	职业拓展课程模块	掌握运动训练方法,有较强的运动训练指导能力。	教练员岗位培训	教练员等级证
--	----------	------------------------	---------	--------

## 六、课程设置及要求

公共基础课：语文、数学、英语、中国特色社会主义、心理健康与职业生涯、哲学与人生、计算机应用基础（信息技术）、经济政治与社会、中国历史等。

### 公共基础课主要教学内容和要求

序号	课程名称	主要教学内容和要求
1	思想政治课（中国特色社会主义、心理健康与职业生涯、哲学与人生、经济政治与社会）	本课程以立德树人为根本任务，以培育思想政治学科核心素养为主导，帮助中等职业学校学生（以下简称“中职学生”）树立正确的政治方向，坚定理想信念，厚植爱国主义情怀，提高职业道德素质、法治素养和心理健康水平，促进学生健康成长、全面发展，培养拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义事业奋斗终身的有用人才。
2	语文	依据《中等职业学校语文课程标准》开设，在九年义务教育的基础上，培养学生热爱祖国语言文字的思想感情，使学生进一步提高正确理解与运用祖国语言文字的能力，提高科学文化素养，以适应就业和创业的需要。指导学生必需学习必需的语文基础知识，掌握日常生活和职业岗位需要的现代文阅读能力、写作能力、口语交际能力，具有初步的文学作品欣赏能力和浅易文言文阅读能力。指导学生掌握基本的语文学习方法，养成自学和运用语文的良好习惯。引导学生重视语言的积累和感悟，接受优秀文化的熏陶，提高思想品德修养和审美情趣，形成良好的个性、健全的人格，促进职业生涯的发展。

3	数学	依据《中等职业学校数学教学大纲》开设，在九年义务教育基础上，使学生进一步学习并掌握职业岗位和生活中所必要的数学基础知识，培养学生的计算技能、计算工具使用技能和数据处理技能，培养学生的观察能力、空间想象能力、分析与解决问题能力和数学思维能力。为学习专业知识、掌握职业技能、继续学习和终身发展奠定基础。
4	英语	依据《中等职业学校英语教学大纲》开设，在九年义务教育基础上，帮助学生进一步学习英语基础知识，培养听、说、读、写等语言技能，初步形成职场英语的应用能力；激发和培养学生的学习兴趣，提高学生学习的自信心，帮助学生掌握学习策略，养成良好的学习习惯，提高自主学习能力。为学生的职业生涯、继续学习和终身发展奠定基础。
5	计算机应用基础(信息技术)	依据《中等职业学校计算机应用基础课程标准》开设，本课程主要包括计算机的基础知识，计算机操作系统的基本功能，掌握 Windows 的使用方法和 Windows 环境下文字录入，文本编辑、排版等操作，表格构造、数据计算，幻灯片的制作，熟练掌握一种汉字输入方法；了解计算机网络及因特网（Internet）的初步知识。
6	体育与健康	依据《中等职业学校体育与健康课程标准》开设，树立“健康第一”的指导思想，传授体育与健康的基本文化知识、体育技能和方法，通过科学指导和安排体育锻炼过程，培养学生的健康人格、增强体能素质、提高综合职业能力，养成终身从事体育锻炼的意识、能力与习惯，提高生活质量，为全面促进学生身体健康、心理健康和社会适应能力服务。
7	艺术（美术鉴赏与实践、音乐鉴赏与实践）	依据《中等职业学校公共艺术课程标准》开设，基础模块包括音乐与美术，拓展模块包括满足学生艺术特长发展和兴趣爱好、职业生涯发展和传承民族传统艺术等多元化需求内容。

专业理论课：解剖学、体育学、运动心理学、竞赛、场地、体育保健。

专业课：篮球、排球、足球、武术、体操、田径、羽毛球、健美操、乒乓球。



## 专业课主要教学内容和要求

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	篮球	了解篮球运动的发展历程，掌握篮球基本技术，篮球基本战术和篮球运动竞赛规则，能较灵活地运用篮球运动技术进行体育锻炼。	192
2	排球	了解排球运动的发展历程，掌握排球基本技术，排球基本战术和排球运动竞赛规则，能较灵活地运用排球运动技术进行体育锻炼。	128
3	足球	了解足球运动的发展历程，掌握足球基本技术，足球基本战术和足球运动竞赛规则，能较灵活地运用足球运动技术进行体育锻炼。	64
4	武术	了解武术运动的发展历程，掌握武术手型、手法、步型和步法及跳跃动作技巧，熟练并掌握武术的基本套路，掌握基本的自身防卫常识。	64
5	体操	了解体操的发展历程；明确体操的分类、特点及竞技体育比赛中所包含的具体单项比赛名称；熟练运用单杠、双杠和支撑跳跃中的基本动作技巧进行体育锻炼。	64
6	田径	了解田径运动国内外重大田径赛事与正式比赛项目；掌握田径运动的概念、分类与功能；掌握跑类、跳跃类和投掷类项目的技术动作要领与联系方法，并能在体育锻炼的实践中应用。	128
7	健美操	了解体育与健康理论，健美操基本原理、基本技术和基本技能，健美操竞赛规则以及《全国健美操大众锻炼标准》（第三套）等内容。使学生具有参与健身运动的意识与能力，掌握科学锻炼身体的方法，达到终身体育的目的。	64



8	乒乓球	了解乒乓球的发展历程；基本掌握乒乓球运动的基本技术与训练方法；较灵活地运用技术进行体育锻炼，能看懂乒乓球比赛。	64
---	-----	---	----

### 七、教学进程总体安排

时 间		第一学年		第二学年		第三学年		总时 数	考核 方式
		上（16 周）	下（16 周）	上（16 周）	下（16 周）	上（16 周）	下（16 周）		
科 目									
		公共 必修 课	语文	6	6	6	6	4	4
数学	6		6	6	6			384	考试
英语	4		4	4	4			256	考试
中国特色 社会主义 心理健康与 职业生涯	2		2					64	考试
哲学与人生 经济政治与 社会				2	2			64	考试
	艺术（音乐 鉴赏与实	2	2					64	考试

		践)								
		艺术（美术 鉴赏与实践）	2	2				64	考试	
		中国历史	2	2				64	考试	
		信息技术	4	4	4	4		256	考查	
专 业 必 修 课	专 业 理 论 课	解剖学	2	2				64	考试	
		心理学	2	2				64	考试	
		体育保健学			2	2	2	2	128	考试
		体育学					4	4	128	考试
		竞赛					4		64	考试
		场地						2	32	考试
	专 业 技 术 课	田径					4	4	128	考试
		体操					2	2	64	考试
		篮球			2	2	4	4	192	考试
		排球					4	4	128	考试
		乒乓球	2	2					64	考试
		武术			2	2			64	考试
		足球					2	2	64	考试
		健美操	2	2					64	考试
专业实践课		18	18	18	18	18	18	1728	考核	
选 修 课	礼仪	2	2					64	考查	
备	1. 公共必修课教材全部用国家规定的中等职业学校教材。									

注	2. 专业必修课教材全部用体育运动学校教材。 3. 专业实践课每学年达 280 天以上。
---	---

## 八、实施保障

主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、学习评价、质量管理等方面。

### （一）师资队伍

依据教育部颁布的《中等职业学校教师专业标准》、《中等职业学校设置标准》等文件提出要求。

师资队伍是人才培养方案得以实施的关键条件，实施教学过程需要建立由专业带头人、专任教师、行业兼职教师共同组成的专兼结合的教学团队。具体要求为：专任专业课教师要具有中等职业学校教师任职资格，具有高级专业技术职务人数高于 20%，双师型教师达 20%，聘请行业企业（基地、俱乐部）技术骨干担任兼职教师。采用外引内培，与行业合作开展科研项目、技术服务和骨干教师培训培养专业带头人；通过与基地、学校、俱乐部等合作，加大教师培训考核力度，提升教师业务能力和教学水平；建成一支既能登台讲课，又能在运动训练场指导学生的专兼职结合的师资队伍。

#### 1. 专业带头人的基本要求

具有较高的职业教育认识能力、专业发展方向把握能力、课程开发能力、教研教改能力、学术研究尤其是应用技术开发能力、组织协调能力，能带领专业建设团队构建基于工作过程的“层次化、模块化”的课程体系。

## 2. 专任教师、兼职教师的配置与要求

(1) 本专业的专任教师应具有中等职业学校及以上学校的教师任职资格。

(2) 本专业师生班级比为 1:2.9; 教练员学生比为 1:9.

(3) 本专业课程中的 30%以上授课任务应由经过运动训练专业系统培训、具有中级及以上职称和一定实践经验的专任教师担任。

(4) 聘请的兼职教师应具有本科或本科以上学历，中级技术职称，从事运动训练专业实践工作 5 年以上。

(5) 每年至少有一定数量的专业教师进行运动训练专业技术实践。

### 专任教师、兼职教师的配置与要求

序号	课程名称	专任教师		兼职教师	
		数量	要求	数量	要求
1	篮球	2	理实一体化		
2	排球	1		1	具备实践项目经验
3	足球	1		1	具备实践项目经验
4	体操	1	双师型	1	具备实践项目经验
5	武术	1	理实一体化	1	
6	田径	3		1	
7	认证培训 顶岗实习	1		1	

## （二）教学设施

校内运动训练综合实训室主要设备装备按 30 人的标准班配置，校外实训基地、实习单位，能完成教学计划所规定的实训、实习项目，能够提供学生相关岗位实习实训项目。建立校外实训基地，保障短期实践项目教学，建立校外实习基地，完成学生顶岗实习任务，也可供教师挂职锻炼。

## （三）教学资源

学校根据本校实际，尽可能地按照标准要求配备相关资源，以确保教学计划的实施，制定教材选用及教材编写有关规定，以利于教师编选合适的教材。鼓励教师针对学生情况编选合适教材，以利于学生学习。选用教材时，要结合地区需要，选择符合学生认知规律和课程设置要求，教学方法灵活，突出“实用”、“够用”理实一体化的教材。

## （四）教学方法

教师依据专业培养目标、课程教学要求、学生能力与教学资源，采用适当的教学方法，以达成教学的预期目标。教师应于每学期开学之前拟妥授课计划，从兴趣入手，以学生为主体，依据教学内容，进行教学活动设计。倡导采用模块化教学、理实一体化教学、案例教学、项目教学、情境教学、模拟教学等，在做中学，在做中教。

## （五）学习评价

改变学生评价机制，促进学生全面发展。

1. 对学生情感领域的评价。

## 2. 对学生知识与技能的评价。

### (1) 对专业知识的评价。

主要从实践技术评价和理论知识评价两方面来评价学生对知识的掌握情况。

### (2) 对专业技能的评价。

主要以开放性测试（即实践测评）为主。

### (3) 对学生学习过程与方法的评价。

多种评价方式的选择，可以充分发挥不同评价方式的优势，同时还兼顾了学生的差异。

## (六) 质量管理

1. 应针对学生实际职业能力的培养来进行教学，通过工作任务的仿真或全真运作，提高学生的学习兴趣，掌握各种运动技术能力和应用能力。

2. 应以学生为本，注重“教”与“学”的互动。通过选用典型活动项目，由教师提出要求或示范，组织学生进行活动，让学生在活动中树立责任意识，增强团队的合作精神，掌握本课程的职业能力。

3. 建议教师应结合就业岗位，突出专业技能培养目标，充分利用实习基地、教学案例等多种手段，使学生尽可能了解实际业务，使得理论和实际结合更加密切，提高动作技能，培养学生分析问题和解决问题的能力，提升学生的岗位职业能力。注意各项技能训练活动的设计应具有实际性、可操作性。

4. 教师必须重视实践，更新观念，走产学研相结合的道路，探索中国特色职业教育的新模式，为学生提供自主发展的时间和空间，积极引导提升职业素养，努力提高学生的创新能力。

5. 建立能激励学生学习兴趣和自主学习能力发展的评价体系。该评价体系由形成性评价和终结性评价构成。在教学过程中应以形成性评价为主，注重培养和激发学生学习的积极性和自信心。

6. 建议教师把现代教育技术的理念应用到教学中去，把信息技术与课堂教学有效的进行整合，通过运用案例教学、情景教学、模块教学法、任务驱动法、角色体验法、小组讨论等多种教学手段和教学方法，激发学生的学习积极性，使课堂教学效果最优化。

7. 建议教师以学生为主体，避免满堂灌，充分发挥学生的主观能动性，边讲边练，以练为主。让学生在学中做，做中学；注重教与学的互动，可培养学生做小教师辅助教学，教师与学生进行角色转换；针对学生厌学的现象，赏识教育，多鼓励，增强学生的自信和成就感。

8. 建议教师要培养学生正确的职业道德观，积极引导学生会诚实守信、恪守规则、认真负责、严谨踏实、沟通合作。

9. 建议每一位教师都应是“双师型”教师。可考虑组织安排老师到企业就任相关岗位，实现老师到“运动学员”的角色转换，丰富教师的实际工作经验。

10. 建议任课教师通过手机、计算机网络、作业、学生座谈等平台，及时了解学生的学习状况和课堂效果，适时作出调整。

## 九、毕业要求

### （一）成绩要求

实施学分制教学方案，修满三年制人才培养方案中所规定的全部课程，成绩合格，顶岗实习合格，准予毕业。

### （二）技能要求

职业技能鉴定与职业资格证书教育纳入计划中，获取专门化方向技能证书。

### （三）技能证书要求

社会体育指导员证书、普通话等级证书、计算机等级证书等。

## 2. 选用教材目录；

序号	学校	教材名称	教材类型	ISBN	出版单位 (全称)	使用专业及代码 (按 2021 年专业 目录)
1	忻州市摔跤柔道运动学校	数学（基础模块）第四版下册	教材	9787303 270781	北京师范大学出版社	运动训练专业



2	忻州市摔跤柔道运动学校	数学基础模块下册同步学习指导（第四版）	教辅	9787303284351	北京师范大学出版社	运动训练专业
3	忻州市摔跤柔道运动学校	经济政治与社会（彩版）（第4版）	教材	9787303237579	北京师范大学出版社	运动训练专业
4	忻州市摔跤柔道运动学校	经济政治与社会（学习指导与能力训练）（第4版）	教辅	9787303238972	北京师范大学出版社	运动训练专业
5	忻州市摔跤柔道运动学校	英语基础模块2 学生用书	教材	9787521324563	外语教学与研究出版社	运动训练专业
6	忻州市摔跤柔道运动学校	英语同步学习指导（基础模块）2	教辅	9787521341492	外语教学与研究出版社	运动训练专业
7	忻州市摔跤柔道运动学校	信息技术（基础模块）（下册）	教材	9787121412486	电子工业出版社	运动训练专业
8	忻州市摔跤柔道运动学校	思想政治基础模块心理健康与职业生涯	教材	9787040609080	高等教育出版社	运动训练专业
9	忻州市摔跤柔道运动学校	学生学习用书心理健康与职业生涯	教辅	9787040605884	高等教育出版社	运动训练专业
10	忻州市摔跤柔道运动学校	语文基础模块下册统编	教材	9787040609141	高等教育出版社	运动训练专业
11	忻州市摔跤柔道运动学校	学生学习用书语文基础模块下册	教辅	9787518718047	语文出版社	运动训练专业
12	忻州市摔跤柔道运动学校	学生学习用书历史基础模块中国历史	教辅	9787040600773	高等教育出版社	运动训练专业
13	忻州市摔跤柔道运动学校	历史基础模块中国历史	教材	9787040609127	高等教育出版社	运动训练专业
14	忻州市摔跤柔道运动学校	艺术（音乐鉴赏与实践）（修订版）	教材	9787040606669	高等教育出版社	运动训练专业
15	忻州市摔跤柔道运动学校	中职生礼仪修养（山西省规）	教材	9787313284860	上海交通大学出版社	运动训练专业

### 3. 校内实训场所及主要设备；

拳击馆：场馆面积 405 平米，有国际标准比赛拳击擂台，沙包综合训练架一台，铺设 405 平米的木地板训练场地。

散打馆：场馆面积 395 平米，有国际标准比赛 8m×8m 散打擂台，用垫子铺设 200 平米的训练场地，8 个专业训练沙包，卧推架 1 个。

跆拳道馆：场馆面积 400 平米，全部由跆拳道垫铺设，

气垫一块，训练靶 35 付。

综合格斗馆：场馆面积 200 平米，全部由道垫铺满，沙包 5 个，护具 10 套。

体育舞蹈馆：场馆面积 200 平米，由木地板铺设，专业音响设备 1 套，压腿把杆 2 架。

柔道馆：场馆面积 800 平米，全部柔道垫铺设，杠铃套装 20 套，爬带 2 条。

击剑馆：场馆面积 400 平米，标准比赛剑道 2 条，电子记分系统 2 套。

乒乓球馆：场馆面积 405 平米，塑胶地面，乒乓球桌 10 张，球机 2 台，计分器 5 台。

举重馆：场馆面积 405 平米，专业杠铃套装 20 套，哑铃 15 副，硬拉台 2 架。

自由式摔跤馆：场馆面积 625 平米，场地由摔跤垫铺设，爬带 3 条，深蹲架 2 个，卧推架 2 个，跤衣 30 套。

古典式摔跤馆：场馆面积 405 平米，地面全部摔跤垫铺设，摔跤布人 5 个。

机能康复室：室内面积 160 平米，放松按摩椅 1 台，跑步机 3 台，血乳酸仪 1 台，血压计 1 台。

力量训练馆：室内面积 100 平米，深蹲架 2 套等。

田径场、足球场：占地面积 1500 平米，标准 400m 跑道。

篮球场：共设两块，900 平米，一块围栏包围，一块开

放，供学生上课和社会群众健身使用。

#### 4. 校外实训基地及实习企业；

序号	名称	主要功能
1	定襄河边摔跤基地	学生摔跤实习实训
2	灵石武术基地	学生武术实习实训
3	河南濮阳柔道基地	学生柔道实习实训
4	介休体校	教学实习
5	五台山武术学校	学生武术实习
6	原平解放街学校	教学实习
7	忻州市摔跤俱乐部	学生摔跤实习实训
8	德惠武术俱乐部	学生武术实习实训
9	忻州市五环足球俱乐部	教学实习实训

#### 5. 收费项目及标准；

忻州市摔跤柔道运动学校依据晋价费字〔2002〕250号文件要求收取公寓管理费收费标准为每生每年600元。

#### 6. 招生咨询及监督电话： 0350-3032261

#### 7. 实习监督电话：

13663602111      13835009331

忻州市摔跤柔道运动学校

2024年4月3日