

登封市少林鹅坡武术中等专业学校 专业人才培养方案

二零二三年三月

目 录

一、专业名称及代码	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	2
(一) 培养目标	2
(二) 培养规格	2
六、课程设置及要求	3
(一) 公共基础课	4
(二) 专业基础课	9
(三) 专业核心课	11
七、教学进程总体安排	13
(一) 教学课时分配表	13
(二) 专业课课时计划分配表	14
八、实施保障	15
(一) 师资队伍	15
(二) 教学设施与教学资源	16
(三) 教学方法	18
(四) 学习评价	19
(五) 质量管理	19
九、毕业要求	20

登封市少林鹅坡武术中等专业学校 专业人才培养方案

一、专业名称及代码

运动训练(770303)

二、入学要求

初中毕业生或同等学力者，年龄不超过 18 周岁。

三、修业年限

三年

四、职业面向

	序号	对应的行业	职业类别	岗位类别	职业技能证
运动 训练 770303	1	高等院校 运动训练 民族传统体育	教育	大学本科及 专科学习深造	段位证书 竞赛获奖 证书
	2	军队、公安	部队、武警	特警、特种兵	同上
	3	中小学武术教育	教育	教师	同上
	4	体育俱乐部	服务	指导教师	同上
	5	企事业单位	服务	安保	同上
	6	竞赛专业团队	体育	专项运动员	同上
	7	表演团队	演艺	表演队员	同上
	8	社会体育	服务	社会体育指导员	培训证书

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，掌握扎实的科学文化基础和运动训练基本理论与方法、竞赛活动组织与裁判等知识，具备一定的专项运动能力、竞赛活动组织能力，具有勇于拼搏的体育精神和信息素养，能够从事辅助制订及实施训练计划、协助指导专项训练、竞赛活动的组织与实施及体育赛事执裁等工作的技术技能人才。

（二）培养规格

	素质	知识与技能构成	课程模块
基本素质与能力	政治思想素质	具有较高的政治理论修养和思想水平。	贯彻所有课程
	职业道德素质	遵守社会公德及无数行业职业道德，爱岗敬业。	贯彻所有课程
	法律法规及政策水平	依法从业，遵守行规。	贯彻所有课程
	合作、沟通与交际能力	讲求团队合作，善于跟同事、上司及学生、顾客进行沟通与交流。	礼仪演讲与口才
	身心素质	具有健康的体魄、发扬中国武术吃苦耐劳、面对挫折迎难而上毫不退缩的精神。	贯彻所有课程

专业素质 与能力	熟练掌握套路基础动作,进行套路展示、表演及武术竞技能力,教授武术技能能力。	套路
	掌握散打基本技能,进行武术实战比赛能力,教授散打技能能力。	散打
	掌握进行空手道技巧、对抗技巧、武术实战比赛能力,教授空手道技能能力。	空手道
	进行基础柔韧训练,速度训练,耐力训练,力量训练,灵敏、协调训练,掌握跆拳道基本拳法、腿法技巧,教授跆拳道技能能力。	跆拳道

六、课程设置及要求

本专业课程设置分为公共基础课和专业课。

公共基础课程：包括中国特色社会主义、心理健康与职业生涯规划、哲学与人生、职业道德法治、语文、数学、英语、体育与健康、信息技术、历史、艺术。

专业基础课：运动解剖基础、运动生理基础、田径、武德礼仪。

专业核心课：运动训练基础、专项运动训练（各类武术）、运动心理基础、基础体能、运动损伤与防护、体育赛事组织与管理。

实训课：对接真实职业场景或工作情境，在校内外进行专项

训练指导、竞赛组织与裁判等实训。在专业运动队、学校、体育俱乐部、健身房、体育培训机构等单位进行岗位实习。

(一) 公共基础课

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	中国特色社会主义	<p>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。</p>	36
2	心理健康与职业生涯规划	<p>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，为专业生涯发展奠定基础。</p>	36

3	哲学与人生	<p>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。通过本部分内容的学习，学生能够了解马克思主义哲学基本原理，学会用具体问题具体分析等方法，正确认识社会问题，自觉弘扬和践行社会主义核心价值观，为形成正确的世界观、人生观和价值观奠定基础。</p>	36
4	职业道德 法治	<p>着眼于提高中职学生的职业道德素养和法治素养，对学生进行职业道德和法治教育。帮助学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。通过本部分内容的学习，学生能够理解全面依法治国的总目标，了解我国新时代加强公民道德建设、践行职业道德的主要内容及其重要意义；能够掌握加强职业道德修养的主要方法，初步具备依法维权和有序参与公共事务的能力；能够根据社会发展需要、结合自身实际，以道德和法律的要求规范自己的言行，做恪守道德规范、尊法学法守法用法的好公民。</p>	36

5	语文	<p>依据《中等职业学校语文课程标准》开设，学生通过阅读与欣赏、表达与交流及语文综合实践等活动，在语言理解与运用、思维发展与提升、审美发现与鉴赏、文化传承与参与几个方面都获得持续发展，自觉弘扬社会主义核心价值观，坚定文化自信，树立正确的人生理想，涵养职业精神，为适应个人终身发展和社会需要提供支撑。</p>	198
6	数学	<p>依据《中等职业学校数学课程标准》开设，其目标是全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务。在完成义务教育的基础上，通过中等职业学校数学课程的学习，使学生获得继续学习、未来工作和发展所必需的数学基础知识、基本技能、基本思想和基本活动经验，具备一定的从数学角度发现和提出问题的能力、运用数学知识和思想方法分析和解决问题的能力。</p>	180

7	英语	<p>依据《中等职业学校英语课程标准》开设，中等职业学校英语课程的目标是全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，在义务教育的基础上，进一步激发学生英语学习的兴趣，帮助学生掌握基础知识和基本技能，发展英语学科核心素养，为学生的职业生涯、继续学习和终身发展奠定基础。能树立正确的英语学习观，具有明确的学习目标；能多渠道获取英语学习资源；能有效规划个人的学习，选择恰当的学习策略和方法；能监控、评价、反思和调整自己的学习内容和进程，提高学习效率。</p>	162
8	信息技术	<p>依据《中等职业学校计算机应用基础课程标准》开设，中等职业学校学习信息技术课程的任务是全国贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，满足国家信息化发展战略对人才培养的要求，围绕中等职业学校信息技术学科核心素养，吸纳相关领域的前沿成果，引导学生通过信息技术知识与技能的学习和应用实践，增强信息意识，掌握信息化环境中生产、生活与学习技能，提高参与信息社会的责任感与行为能力，为就业和未来发展奠定基础，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。</p>	144

9	体育与健康	<p>依据《中等职业学校体育与健康课程标准》开设，落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念，通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能力，培养运动爱好和专长，使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。</p>	216
10	历史	<p>依据《中等职业学校历史课程标准》开设，其课程目标是落实立德树人的根本任务，使学生通过历史课程的学习，掌握必备的历史知识，形成历史学科核心素养。树立正确的国家观，增强对祖国的认同感；能够确立积极进取的人生态度，树立劳动光荣的观念，养成爱岗敬业、诚信公道、精益求精、协作创新等良好的职业精神，树立正确的世界观、人生观和价值观。</p>	90
11	艺术 音乐 美术	<p>中等职业学校艺术课程要坚持立德树人，充分发挥艺术学科独特的育人功能，以美育人，以文化人，以情动人，提高学生的审美和人文素养，积极引导主动参与艺术学习和实践，进一步积累和掌握艺术基础知识、基本技能和方法，培养学生感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力，帮助学生塑造美好心灵，健全健康人格，厚植民族情感，增进文化认同，坚定文化自信，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。</p>	72

12	劳动教育	<p>准确把握社会主义建设者和接班人的劳动精神面貌、劳动价值取向和劳动技能水平的培养要求,全面提高学生劳动素养,使学生:树立正确的劳动观念。正确理解劳动是人类发展和社会进步的根本力量,牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的思想观念。具有必备的劳动能力。掌握基本的劳动知识和技能,正确使用常见的劳动工具,增强体力、智力和创造力,具备完成一定劳动任务所需要的设计、操作能力以及团队合作能力。培育积极的劳动精神。领会“幸福是奋斗出来的”内涵与意义,继承中华民族勤俭节约、敬业奉献的优良传统,弘扬开拓创新、砥砺奋进的时代精神。养成良好的劳动习惯和品质。能够自觉自愿、认真负责、安全规范、坚持不懈地参与劳动,形成诚实守信、吃苦耐劳的品质。珍惜劳动成果,养成良好的消费习惯,杜绝浪费。</p>	18
----	------	---	----

(二) 专业基础课

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	运动解剖基础	<p>掌握人体形态、结构和各器官系统生理机能,以及体育保健方面的基本知识。学生通过对人体形态、结构、功能的学习,了解人体在运动过程中的生理变化,从而掌握科学运动训练的方法,找到提高自身运动训练效率的最佳途径。</p>	90

2	运动生理 基础	<p>了解作为大文化一部分的社会体育的社会功能、动作规律和作为一名社会体育工作者必需具备的基本理论知识。了解体育在社会中的地位与作用及社会进步对体育的要求，进一步了解社会不同群体、不同区域、不同年龄层次的人群对体育的不同需求。了解社会体育的活动方式、组织方法和场地、器材、设施的要求及体育与娱乐活动结合的特点。</p>	90
3	武德礼仪	<p>习武者不断从优秀的传统文化中吸取营养和智慧，使习武者形成良好的武德品质，对思想行为产生良好德作用。了解武德的具体内涵，武术是以攻防技能为主的体育运动，是以套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。武德是在对传统武德取其精华、弃其糟粕的基础上，把习武同弘扬祖国文化联系起来。</p>	72

4	田径	<p>发展走、跑、跳、投等基本运动能力和生活生存能力，提高体能，掌握基本理论知识和基本技术，达到一定水平的运动技能。了解田径运动文化特点，理解对人的生活和工作的重要价值，培养终身体育观念。培养良好的意志品质、创新能力和合作精神，发展个性，提高道德修养，促进身心全面发展，适应社会发展的需要。树立正确的学习思想和态度，全面学好教学内容，成为一名有专长的体育教师或教练员。</p>	324
---	----	--	-----

(三) 专业核心课

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	运动训练基础	<p>掌握身体结构的基础知识，身体的组成、身体与运动的关联，了解营养摄入、体重管理、运动损伤管理、训练管理等运动管理的知识，帮助学生掌握运动训练的基础理论、养成良好的训练习惯，提升运动表现。</p>	648
2	专项运动训练	<p>熟练掌握套路基础动作，进行套路展示、表演及武术竞技的能力，教授武术技能的能力。主要教学内容有套路专项理论，基本功，基本动作以及身体素质方面的基本功等。</p>	162

		散打	掌握和运用散打基本知识和技能，发展灵敏、力量、速度、耐力等身体素质。养成正确的竞争意识与良好德合作精神，形成较强的社会适应能力。主要教学内容有散打专项理论，基本技术，实战技术以及身体素质方面的速度、力量、耐力、弹跳、灵敏、柔韧和协调性。	162
		空手道	以空手和赤足进行搏击格斗，将自己的身体磨炼成有效武器，把握时机对敌人的攻防进行有效的防御与还击。	162
		跆拳道	掌握跆拳道基本拳法、腿法技巧，教授跆拳道技能的能力。主要教学内容有进行基础柔韧训练，速度训练，耐力训练，力量训练，灵敏、协调训练。	162
3	运动心理基础		掌握心理学及运动心理学的知识，了解体育运动与心理状态的关系，以良好的心理状态投入到高水平训练与竞赛之中，取得优异成绩，适应社会，创造生活。	126
4	运动损伤与防护		减少对学生身体机能产生不同程度的损害。采取相应的防范措施，降低体育运动训练期间运动损伤发生的风险。进一步分析损伤发生原因，采取具体的防范措施，全面提高体育运动训练的质量效果及安全性。	126
5	体育赛事组织与管理		了解体育赛事规划、后勤管理、接待管理，学习体育赛事谈判与合同、突发事件处理和风险管理等环节，规范体育赛事活动，促进体育事业健康发展。	72

七、教学进程总体安排

(一) 教学课时分配表

课程类别	课程名称	总学分	总学时	学期						考查方式	占比总学时比列%	
				一	二	三	四	五	六			
				18	18	18	18	18	18			
公共基础课	中国特色社会主义	2	36	2						考查	35.79%	
	心理健康与职业	2	36		2					考查		
	哲学与人生	2	36			2				考查		
	职业道德法治	2	36					2		考查		
	语文	11	198	3	3	3		1	1	考试		
	数学	10	180	3	3	2		1	1	考试		
	英语	9	162	3	3	1		1	1	考试		
	信息技术	8	144	2	2	2		1	1	考查		
	体育与健康	12	216	2	2	3		3	2	考查		
	历史	5	90	1	1	1		1	1	考查		
	艺术	4	72	2	2					考查		
	劳动教育	1	18						1	考查		
	小计	68	1224	18	18	14		10	8			
专业课	专业基础课	运动解剖	5	90	2	2	1				考试	64.21%
		运动生理	5	90	2	2	1				考试	
		武德礼仪	4	72	2	2					考试	
		田径	18	324			6		6	6		

专业 核心 课	运动训练	36	648	8	8	8		6	6	考试	
	专项运动	36	648	8	8	8		6	6	考试	
	运动心理	7	126	2	2	2		1		考试	
	运动损伤	7	126	2	2	2		1		考试	
	体育赛事	4	72					2	2		
	小计		122	2196	26	26	28		22	20	
总合计			190	3420	44	44	42		32	28	

(二) 专业课课时计划分配表

课程类别	课程名称	总学时	学期					
			一	二	三	四	五	六
			18周	18周	18周	18周	18周	18周
专业课	运动解剖基础	90	2	2	1			
	运动生理基础	90	2	2	1			
	武德礼仪	72	2	2				
	田径(实训)	324			6		6	6
	运动训练基础(实训)	648	8	8	8		6	6
	专项运动训练(实训)	648	8	8	8		6	6
	运动心理基础(实训)	126	2	2	2		1	
	运动损伤与防护(实训)	126	2	2	2		1	
	体育赛事组织与管理	72					2	2
	小计	2196	26	26	28		22	20

备注：专业课 2196，公共基础课 1224。实践性教学占总学时 64.21%，实训项目开出率达到 85.25%。

八、实施保障

（一）师资队伍

根据国家教育部关于中职学校教师设置标准，专任教师师生比为 1:19.73，专任教师学历均达到国家有关规定，专任教师 160 人，公共基础课教师 78 人，专业教师 82 人。其中，“双师型”教师 29 人，占比 35.36%。

1. 公共基础课教师队伍。

具有大学本科及以上学历，拥有教师资格证。

配备中国特色社会主义、心理健康与职业生涯规划、哲学与人生、职业道德法治、语文、数学、英语、信息技术、体育与健康、历史、艺术等学科专业教师。

数量上满足实际教学需求（依据学生的数量、部颁教师工作量及民办武术学校实情核定各学科专业教师数量）。

选聘学校所在地公办高中、中专退休优秀中高级教师到校任教，专任教师中具有高级技术职务人数 34 人，占比 21.25%。

2. 专业技术课教师。

具有大学专科及以上学历，拥有教练证、段位证。

配备武术运动解剖基础、运动生理基础、武德礼仪、田径、运动训练基础、专项运动训练、运动心理基础、运动损伤与防护、体育赛事等学科专业教师。数量上满足实际教学的需要（依据学生数量和民办武术学校实情核定各学科专业教师数量）。选聘高

等院校和公办中学的运动训练专业，离退休人才任教。

（二）教学设施与教学资源

1. 根据运动训练专业课程设置，结合我校武术专业特色，校内实训配备沙袋、体能训练器材等，不同专业学生在实训时，自带训练工具棍、刀、护具、拳套等。实训室主要工具设施设备配置满足班级人数的需求。

序号	实训室名称	主要工具和设施设备
		名称
1	运动训练实训室 六号楼	练功垫
		沙袋
		体能训练器材
		头套头盔、护具等
2	运动训练实训室 七号楼	练功垫
		脚靶、手靶、假人等
		体能训练器材
		头盔面罩、防护服等
3	运动训练实训室 十四号院场地	练功垫
		体能训练器材
		服装、龙头、狮头等器材

4	运动训练实训室 十五号院场地	练功垫
		体能训练器材
		棍、刀、体能训练器材等
5	运动训练实训室 十六号院场地	练功垫
		沙袋
		棍、刀、体能训练器材等
6	运动训练实训室 十九号院场地	练功垫
		沙袋
		体能训练器材
7	运动训练实训室 二十号院场地	练功垫
		沙袋
		体能训练器材
备注：实训项目开出率达到 85.25%		

2. 能满足公共基础课教学和专业课教学所需的教室、课内外训练场馆。消除大班额教学。

3. 图书馆藏书量保证最低标准，学校印刷类图书共计 98816 册，生均 31.31 册，征订的报刊杂志 98 种。所有教室全部配备多媒体教学设备，满足数字化教学需求。

4. 有和本专业相适应的校内训练地和校外实习基地，满足学生实习，实训需要。

5. 选用经上级教育主管部门核定的国家正规公共基础课教

材和学校自编为主的专业课教材。

6. 建立数字化校园。有满足信息技术课需求的计算机教室，学校计算机拥有数量不少于每百生 15.39 台，文化课教室配备多媒体教学设施，教师拥有足够办公备课用的计算机。

7. 按运动训练专业需要，配备足量的武术训练用器材，常用的 18 种刀枪棍棒类和其它训练器材。

8. 校外实训实习基地

按照专业培养目标和教学计划要求，建设能够足够满足专业实践数学、技能训练要求，学生顶岗实训两个学期以上的校外实训、实习基地。通过校外实训实习，使学生掌握学习流程，提升武术专业技能。

序号	实习基地名称
1	郑州天嘉奕方文化传播有限公司
2	贵州鸿邦文化传媒有限公司
3	山东滕昌文化发展有限公司

(三) 教学方法

1. 建立以学科教研组为主的教学研究阵地，研究切实可行的适合民办武术学校运动训练专业的教学方法。

2. 倡导用启发式、探究式、讨论式、讲练结合等行之有效的教学方法，调动学生学习训练积极性。

3. 坚持学中做、做中学，倡导因材施教，鼓励创新教学方法

和策略。根据内容特点和学生特点，以学生为主体，合理选择各种教学方法，教师起引导作用。

4. 在教学组织上充分利用校内多媒体网络教学条件的资源，采用问题教学、案例教学、任务驱动教学、情景教学、操作训练和综合实训能力考核等方法提高学生的职业能力。鼓励推进信息技术在教育教学中的应用，改进教学方式，达成预期教学目标。

（四）学习评价

学习课程分为必修课程和选修课程。所有课程均应参加考核。

1. 公共基础课和素质课为考试课，各门课程均按教学大纲的要求，每学期进行期中期末两次考核。

2. 顶岗实习由教培教练根据学生在实习期间的表现评定成绩为合格或不合格，合格则留用为学校教练员助教。

3. 专业科目需进行技能考试的成绩考核。由训练处组织武术考核，每季度进行一次考核，每年一次校运会。

4. 学校每年组织学生进行武术段位证初段位考核。

5. 学校鼓励学生参加校外各大赛事。

6. 每学期结束，学校对学生进行各项综合素质评定。

（五）质量管理

改变传统的重知识、轻技能教学管理方式。将规范性和灵活性结合，合理调配教师、实训室和实训场地等教学资源为课程实施创造条件。

深化校企合作，与企业合作制订人才培养方案；共同实施教学实训、评价考核，携手管理，合作育人。

1. 组织机构

成立教学管理团队，对教学质量进行全面监控和评估。

2. 课堂教学质量监控

(1) 做到学期开始有计划，学期结束有总结，教学按照计划进行。

(2) 每周至少三次，对教师教学及课堂管理做出检查及评定。

(3) 武术课要求教练员每节课有教案，有学生训练记录。

(4) 每学期两次对教师进行绩效考核评定，综合评价教师在教学管理过程中所做的成绩。

九、毕业要求

1. 热爱社会主义祖国，拥护中国共产党的领导，坚持四项基本原则，遵纪守法，积极向上，具有良好的职业道德。

2. 修完本专业教学计划中所有课程，达到 180 学分，准予毕业。

3. 取得武术段位证。

2023 年 3 月