

中等职业教育运动训练专业教学标准

1、概述

为适应国家发展与体育事业转型，强调全民健身和体育产业的全面发展，需要基层体育人才服务大众。中国体育产业飞速增长，涵盖健身休闲，体育培训，赛事运营，体育传媒等多个领域的扩张。不断满足体育领域对技能型、应用型体育人才的需求，推动职业教育专业升级和数字化改造，提高人才培养质量，遵循推进现代职业教育高质量发展的总体要求，参照国家相关标准编制要求，制定本标准。

专业教学直接决定高素质技能人才培养的质量，专业教学标准是开展专业教学的基本依据。本标准落实中职基础性定位，推动多样化发展，是全国中等职业教育运动训练专业教学的基本标准，学校应结合区域/行业实际和自身办学定位，依据本标准制订本校运动训练专业人才培养方案，办出水平，办出特色。

2、专业名称（专业代码）

运动训练（570303）

3、入学基本要求

应、往届初中毕业生或具有同等学历者

4、基本修业年限

三年

5、职业面向

所属专业大类	教育与体育大类（57）
所属专业类	体育类（5703）
对应行业	体育、教育
主要职业类别	教练员、裁判员、体育商品销售、体育赛事运营、运动损伤康复
主要岗位（群）或技术领域	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）
职业类证书	保健按摩师（中级）、社会体育指导员（初级） 裁判员、运动员

6、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方法、竞赛活动组织与裁判等知识，具备一定的专业运动能力、竞赛活动组织等能力，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能人才。

7、培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升知识、能力、素质，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

（1）坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；

（2）掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关行业文化，具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德准则和行为规范，具有良好的体育道德和规则意识，具备社会责任感和担当精神；

（3）尊重生命，具有从事体育运动的安全意识；

（4）掌握从事本专业必需的文化基础知识，包括：政治理论、语文、数学、英语、信息技术、体育运动理论、音乐素养等。

（5）掌握必备的运动人体科学知识，包括运动解剖学、运动生理学基础，了解人体结构、机能与运动的关系。

（6）掌握人体科学、教育科学、心理科学的基本理论、基本知识，掌握体育科学的基本理论、方法和基本技能。

（7）掌握体育心理学基础知识，了解训练和比赛中常见的心理现象及调控方法。

(8) 系统掌握运动训练学核心知识, 包括运动选材、训练原则、训练方法、训练计划制定、运动负荷控制及训练恢复等。

(9) 运用基本运动训练有关理论知识进行专业运动训练, 掌握运动竞赛的编排、竞赛执裁知识。

(10) 掌握体育教学法的基础知识, 了解指导不同人群进行科学锻炼的原则与方法。

(11) 掌握常见运动损伤、疾病的预防、急救和处理技术技能, 具有应对运动训练与竞赛中运动损伤的防治能力。

(12) 掌握信息技术基础知识, 具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能。

(13) 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力, 具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力。

(14) 掌握身体运动的基本知识和至少 1 项体育运动技能, 达到国家大学生体质健康测试合格标准, 养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯; 具备一定的心理调适能力。

(15) 树立正确的劳动观, 尊重劳动, 热爱劳动, 具备与本专业职业发展相适应的劳动素养, 弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神, 弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

8、课程设置及学时安排

8.1 课程设置

主要包括公共基础课和专业课程。

8.1.1 公共基础课程

公共基础课程包含语文、数学、英语、信息技术、思政(四门)、历史、艺术、劳动教育、党史等。

8.1.2 专业课程

包括专业基础课程和专业核心课程

(1) 专业基础课程

主要包括: 运动解剖基础、运动生理基础、田径、基本体操与技巧、体育社会学

（2）专业核心课程

主要包括：学校体育学、体育运动心理理论与运用、运动训练理论与方法、运动项目专项训练、体能训练、运动损伤与防护、体育赛事组织与管理。

专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程涉及的主要领域	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	学校体育学	① 体育课程编制与实施 ② 体育与健康课程标准制定 ③ 体育教学方法与组织 ④ 体育教学设计 ⑤ 体育教学组织管理	① 掌握学校体育与学生发展的关系。 ② 掌握学校体育的目的与目标。 ③ 掌握实现学校体育目标的基本要求。 ④ 学习体育课程的编制与实施。 ⑤ 学校体育教学的内容、方法与组织 ⑥ 完成体育教学设计、教授与评价。 ⑦ 学习体育课程、课外体育活动、课余体育竞赛的关系。
2	体育运动心理理论与运用	① 运动与心理健康关系分析。 ② 运动动机、兴趣激发和培养。 ③ 运动中感觉、知觉、记忆等规律把握与运用。 ④ 心理技能训练。 ⑤ 比赛中的心理问题辅导与调节	① 理解运动与心理健康的关系。 ② 了解运动动机的概念、种类，掌握运动动机的培养与激发。 ③ 掌握感觉、知觉、注意、记忆等概念与规律。 ④ 掌握运动技能形成的阶段和特征，掌握运动技能的迁移。 ⑤ 了解心理技能训练的主要内容。 ⑥ 掌握针对运动员的个性化心理训练技能、放松训练、注意集中训练的操作方法与技巧。 ⑦ 理解比赛心理的特点和目标设定的理论原则。 ⑧ 掌握运动员唤醒状态、比赛心理准备和状态调节的方法。 ⑨ 掌握攻击性行为产生的原因及应对措施。
3	运动训练理论与方法	① 训练计划制订。 ② 训练计划实施。 ③ 训练效果反馈和评估	① 掌握项群训练的理论知识和各项群训练的特征。 ② 掌握系统性、周期性、适宜负荷、区别对待等训练原则，能在训练中科学合理运用。 ③ 能够根据训练内容和不同的人群选择科学合理的训练方法和手段。 ④ 掌握训练计划制订和实施的步骤

			与方法，能够根据训练任务合理制订训练计划并组织实施。
4	运动项目专项训练	① 训练计划制订。 ② 训练计划实施。 ③ 训练效果反馈和评估。 ④ 竞赛方案制订。 ⑤ 临场实战指导。 ⑥ 赛后分析与总结。 ⑦ 比赛组织与执裁	①掌握各项技术动作要领及动作方法，具备技术动作的讲解和示范能力，能在比赛中合理运用各项技术。 ② 掌握各种进攻与防守战术的内涵、方法与技巧，具备各种战术的讲解和演示能力，能在比赛中合理运用各种战术。 ③ 掌握项目教学与训练的理论与方法，具备从事专业训练、教学指导和项目培训与推广等工作的能力。 ④ 掌握竞赛的组织、编排与管理知识与方法，熟知竞赛规则与裁判法，具备竞赛组织及执裁能力。
5	体能训练	① 体能评价与诊断。 ② 一般体能与专项体能训练	① 掌握体能训练的基础理论知识。 ② 了解体能构成要素，掌握体能测试和评价的方法。 ③ 了解人体解剖、生理结构和特点，掌握身体形态、身体素质、体能训练计划制订的理论和方法。
6	运动损伤与防护	① 运动损伤预防。 ② 运动损伤诊断与分析。 ③ 运动损伤康复训练	① 了解运动损伤的概念、分类与发生的原因，掌握运动损伤预防、康复锻炼的原则和方法。 ② 掌握一般运动损伤的症状及病理知识和检查手段，能够对一般运动损伤进行初步的判断和检查。 ③ 掌握常见运动损伤的一般疗法，能够对运动损伤及疾病进行紧急处理。 ④ 掌握常见运动损伤康复训练技能。
7	体育赛事组织与管理	① 赛事组织。 ② 比赛执裁。 ③ 赛事管理	① 了解赛事规程、规则的内容与制订方法，掌握竞赛编排方法，能够胜任竞赛组织与编排等工作。 ② 掌握竞赛的规则与裁判法知识，具备临场记录、执裁等能力。 ③ 熟悉场地器材安全检查工作，掌握应急方案的制订与实施，具备安全保障与紧急事故等工作的协调能力。

(3) 专业拓展课程

主要包括：跆拳道、武术、轮滑、健美操、体质检测与评价等领域内容

8.1.3 实践性教学环节

实践性教学包括实训和实习。

(1) 校内实践课

在校内进行训练指导、竞赛指导、竞赛组织与裁判等实训，包括单项技能实训、综合能力实训等。

(2) 校外实习

在体育俱乐部或体育培训机构进行训练指导、竞赛指导、竞赛组织与裁判等实习，包括认识实习和岗位实习。学校应建立稳定、够用的实习基地，选派专门的实习指导教师和人员，组织开展专业对口实习，加强对学生的指导、管理和考核。并严格执行《职业学校学生实习管理规定》和相关专业岗位实习标准要求。

8.2 学时安排

课程类别	序号	课 程 名 称	学时	学分	学时分配		各学期教学周数、周学时数						考核方式	
					理论课时	实践课时	1	2	3	4	5	6	考试	考查
							20	20	20	20	20	20		
公共必修课	1	语文	200	10	160	40	4	4			4	2	√	
	2	数学	200	10	160	40	4	4			4	2	√	
	3	英语	200	10	160	40	4	4			4	2	√	
	4	中国特色社会主义	40	2	40	0	2						√	
	5	心理健康职业生涯规划	40	2	40	0		2						√
	6	哲学与人生	40	2	40	0			2					√
	7	职业道德与法治	40	2	40	0				2				√
	8	信息技术	80	4	20	60	2	2					√	
	9	历史	80	4	80	0	2	2					√	
	10	艺术	80	4	20	60	2	2						√
	11	劳动技能	80	4	0	80			2	2				√

专业基础课	12	运动解剖基础	120	6	20	100	6						√	
	13	运动生理基础	120	6	60	60		6					√	
	14	田径	120	6	20	100			6				√	
	15	基本体操与技巧	80	4	0	80	2	2					√	
	16	社会体育学	80	4	40	40					4			√
专业核心课	17	学校体育学	160	8	100	60			8				√	
	18	体育运动心理理论与运用	160	8	60	100				4	4		√	
	19	运动训练理论与方法	160	8	60	100				4	4			√
	20	运动项目专项训练	160	8	0	160					4	4	√	
	21	体能训练	200	10		120	2	2	2	2	2		√	
	22	运动损伤与防护	120	6	20	100			4	2			√	
	23	体育赛事组织与管理	120	6		120					2	4		√
专业拓展课程	24	跆拳道	80	4	20	60			4				√	
	25	健美操	80	4	20	60				4				√
	26	排球	80	4	20	60						4		√
	27	武术	80	4	20	60						4		
	28	创业创新指导	80	4	20	60						4		
	29	综合实践	220	11		220				10				
合计			3300	165	1240	1980	30	30	30	30	30	20		

9、师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

9.1 队伍结构

专任教师队伍的数量、学历和职称符合国家有关规定，形成合理的梯队结构。学生数与专任教师数比例不高于 20：1，能够整合校内外优质人才资源，选聘企业高级技术人员担任产业导师，组建校企合作、专兼结合的教师团队，建立定期开展专业（学科）教研机制。

9.2 专业带头人

宋丹丹，郑州大学体育学院运动训练专业学士学位

吕晓丹，河南大学体育学院运动训练专业学士学位

9.3 专任教师

宋丹丹，郑州大学体育学院运动训练专业学士学位

吕晓丹，河南大学体育学院运动训练专业学士学位

黄梦洋，郑州大学西亚斯国际学院学士学位

10、教学条件

10.1 教学设施

有专业的实训场地，所有专业课程尽可能采用适应项目教学的理实一体化实训室，并配备多媒体教学设备及理论学习的相关教具。

10.1.1 专业教室基本要求

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，具有互联网接入或无线网络环境及网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，安防标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

10.1.2 校内外实验、实训场所基本要求

实验、实训场所面积、设备设施、安全、环境、管理等符合教育部有关标准（规定、办法），实验、实训环境与设备设施对接真实职业场景或工作情境，实训项目注重工学结合、理实一体化，实验、实训指导教师配备合理，实验、实训管理及实施规章制度齐全，确保能够顺利开展运动解剖，运动生理，体能训练，运动心理等实验、实训活动。

（1）田径实训场

配备起跑器、跨栏架、秒表、皮尺、跳远沙池、沙耙、铅球、标枪、跳高架、跳高杆、接力棒、白板、桌子、凳子、多媒体教学仪器等器材，用于短跑、接力跑与跨栏、跳远与跳高、铅球与标枪技术及田径比赛与裁判等实训教学。

（2）篮球实训场（棚、馆）

配备篮球架与球网、篮球、球车、记分牌、移动电子记分系统、秒表、白板、桌子、凳子、标志桶、推水器、多媒体教学仪器，用于篮球技术、战术教学与训练指导和竞赛组织及临场裁判等实训教学。

（3）足球实训场

配备足球球门、球网、足球、秒表、记分牌、白板、三色三角小旗、桌子、凳子、雪糕筒、角标、竹竿、多媒体教学仪器等器材，用于足球技术、战术教学与训练指导和竞赛组织及临场裁判等实训教学。

（4）乒乓球实训室

配备乒乓球台、球架与球网、乒乓球、乒乓球拍、记分牌、白板、桌子、凳子、体育场馆标准照明灯具、多媒体教学仪器等器材，用于乒乓球技术、战术教学与训练指导和竞赛组织及临场裁判等实训教学。

（5）体能训练实训室

配备各种组合力量练习器、卧推架、跑步机、功率自行车、动感单车、体能训练包、平衡球、力量棒、杠铃、哑铃、各级别药球、弹力带、瑞士球及数字化测试与分析仪器设备等器材，用于体能训练方法理论、运动能力和动作功能诊断与分析评价等实训教学。

10.1.3 实习场所基本要求

符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际、符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议。根据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地应能提供训练指导、竞赛指导、竞赛组织与裁判等与专业对口的相关实习岗位，能涵盖当前相关产业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，能够配备相

应数量的指导 教师对学生实习进行指导和管理，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，做好学生实习服务和管理工作的，有保证实习学生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障，依法依规保障学生的基本权益。

10.2 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、图书及数字化资源等。

10.2.1 教材选用基本要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用国家规划教材和国家优秀教材。专业课程教材应体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态，并通过数字教材、活页式教材等多种方式进行动态更新。

10.2.2 图书文献配备基本要求

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要。专业类图书文献主要包括：体育行业政策法规、相关职业标准、运动训练相关技术与标准、运动训练方法及操作规范、相关实训操作规范、体育类期刊等。及时配置与新经济、新技术、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

10.2.3 数字教学资源配置基本要求

建设、配备与本专业有关的运动技术、战术、比赛、训练指导、裁判等音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

11、质量保障和毕业要求

11.1 质量保障

（1）学校建立专业人才培养质量保障机制，健全专业教学质量监控管理制度，改进结果评价，强化过程评价，探索增值评价，吸纳行业组织、企业等参与评价，并及时公开相关信息，接受教育督导和社会监督，健全综合评价。完善人才培养方案、课程标准、课堂评价、实验教学、实习实训、毕业设计以及资源建设等质量保障建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达到人才培养规格要求。

(2)学校完善教学管理机制,加强日常教学组织运行与管理,定期开展课程建设、日常教学、人才培养质量的诊断与改进,建立健全巡课、听课、评教、评学等制度,建立与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。

(3)专业教研组织建立线上线下相结合的集中备课制度,定期召开教学研讨会议,利用评价分析结果有效改进专业教学,持续提高人才培养质量。

(4)学校建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制,并对生源情况、职业道德、技术技能水平、就业质量等进行分析,定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

11.2 毕业要求

- 1.修完计划规定的所有课程和实习环节,完成教学规定考试;
- 2.通过学校规定的学生德育操行测评;
- 3.获得一项以上职业资格技能证书。