



三明医学科技职业学院

Sanming Medical And Polytechnic Vocation College

人才培养方案

专业名称： 体育保健与康复

专业代码： 570306

学 制： 全日制、5 年

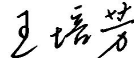
专业带头人： 王培芳

二级院系： 人文与教育系

二〇二四年 二月 制订

人才培养方案审核意见表

本专业人才培养方案适用于 2024 年全日制高职专业，由体育保健与康复专业建设委员会、三明学院体育与康养学院、三明市列东中医医院、三明脊康堂等共同制订，经专业建设委员会论证后，于 2024 年 5 月上报院学术委员会评审，提出评审及修改意见，并根据专家评审意见进行修改，形成此稿，于 2024 年 6 月经院党委会审议通过。

专业名称				体育保健与康复专业		
课程门数				77	总学时数	5424
实践课时比例				41.04%	毕业学分	293
专业 建设 委员会	序号	姓 名	性 别	单 位	职称/职务	委员属性
	1	王培芳	男	三明医学科技职业学院	副教授/研究员/党总支书记	主任委员
	2	郑 伟	男	三明学院	教授/副院长	委员
	3	付洪贵	男	三明市赢火体育文化产业发展有限公司	董事长	委员
	4	林少舟	男	三明医学科技职业学院	讲师	委员
	5	刘建彬	男	三明医学科技职业学院	讲师	委员
	6	赵小莎	女	三明医学科技职业学院	讲师	委员
	7	何少栖	女	三明医学科技职业学院	助教	委员
	2	蔡佳乐	男	厦门首康儿童康复中心	职工	委员
专业建设 委员会 论证意见		培养方案课程设置较为合理，目标定位准确，契合国家全民健康理念，知识体系循序渐进，注重工学结合，能够满足企业人才培养的基本需求，符合技能型人才的培养要求。建议加强学生培养实践能力，同时关注专业发展趋势，人才的需求标准并加强职业道德培养。 负责人签字：  2024 年 5 月 12 日				
二级院系 审核意见		专业培养目标设定明确，课程设置合理，开设的实训项目符合专业需要，教学措施可行。 负责人签字（盖章）：  2024 年 5 月 12 日				

体育保健与康复专业人才培养方案

(2024 级（五年制）用)

【专业名称】体育保健与康复

【专业代码】570306

【学 制】全日制，5 年。

三二联办学校：清流职业中专

【招生对象】普通初中毕业生或具有同等学历者

【简史与特色】体育保健与康复专业从 2019 年起开始招生，是在医疗卫生和体育运动相结合的过程中发展起来的综合性交叉学科专业。贯彻实施以“运动是良药”为理念，发挥“体卫结合”跨专业融合形成体卫结合办学特色。加强体育运动指导，推广“运动处方”，在科学发展和人们健康理念的转变，发挥体育锻炼在疾病防治以及促进健康等方面的积极作用。

一、专业介绍与人才培养方案说明

（一）专业背景

体育保健与康复专业是在医疗卫生和体育运动相结合的过程中发展起来的综合性交叉学科专业。它既属于体育范畴，也属于医学保健范畴，体育保健与康复专业为第一批修(制)订的 6 个体育类专业标准之一，也是 2016 年新制订的专业标准之一。体育保健与康复专业开办有利于发挥我校“体卫结合”以形成办学特色。培养具备运动组织、健身健体、中医康复、体育保健、健康管理、食品营养、休闲养生、健身指导、运动指导服务等一专多能的专业人才。

2016 年 10 月 25 日中共中央国务院印发了《“健康中国 2030”规划纲要》文件指出，推进健康中国建设，要坚持预防为主，推行健康文明的生活方式，营造绿色安全的健康环境，减少疾病发生。要调整优化健康服务体系，强化早诊断、早治疗、早康复，坚持保基本、强基层、建机制，更好满足人民群众健康需求。这是新中国史上首个且最高规格的健康产业规划。

体育保健与康复专业开办可以推进健康中国的建设文件精神落实，三明作为体卫融合的试点城市，对体育保健与康复的专业人才及其需要。体卫融合需要具有一定体育基础又有一定中医保健与康复知识的人才，未来在社区医院需要非常多的体卫融合的人才为人民的健康保驾护航，而体育保健与康复专业的学生同时具备这些知识。同时，在竞技体育和群众体育的发展形成了前所未有的繁荣局面的现阶段，社会和市场对体育保健人员的需求也在不断扩大。目前体育保健的康复机构和专业人才的数量远不能满足康复市场的需要。鼓励在高职高专院校开设体育保健与康复类专业是科学可行、必要的。建立健全体育康复类专业的学科体系，培养复合型的体育保健与康复人才，引导人们从治已病，向治未

病理念的转化。为体育强国战略和三明市创建国家体育消费示范城市提供人才支撑。

（二）专业发展历程与特色

体育保健与康复专业于 2019 年开始招生，该专业建设始终与社会民生需求紧密结合，以 社会和企业需求为专业建设导向，贯彻实施“教学练合一”的人才培养模式。主动融入三明市国家体育消费试点城市建设，2021 年学校入选三明市少数民族传统体育项目训练基地和福建省少数民族传统体育项目训练基地, 2023 年我院为福建省首届体卫融合协会理事单位，2023 年获福建省首届运动促进健康知识技能大赛三等奖。

1. 专业的市场前景广阔，据中国康复医学会的调查，目前全国康复治疗与体育保健与康复等健康专业技术人员总数比例远远落后于发达国家。专家团队走访三明本市运动健康中心、健身俱乐部、休闲养生等机构，对社会休闲企业行业的背景进行了较广泛深入的调查和研究。对三明对体育保健与康复产业有了更加深入的了解，对未来 3 至 5 年的体育保健与康复专业人才需求数量、规格、岗位群等有了更加明确的认识，为开办体育保健与康复专业和课程的设置等打下一定的基础，使学生实训、就业更具有市场针对性。

2. 高度契合“健康中国 2030”和“健康三明行动”，国家产业结构调整对健康服务业的促进, 社会对体育保健与康复专业人才的需求急剧增加。调研发现体育与保健专业同时还是推动休闲体育、社区体育快速发展的基础和助推器。体育保健与康复、社会体育和休闲体育因人们健康意识的提高进入发展快车道，随之成为“香饽饽”专业。为推动社会创新、创业和就业，对三明本地区乃至全省体育产业人才多元化培养及体育产业市场注入新的活力，更好满足人民群众健康需求。

3. 体育保健与康复专业以体育健康产业为依托，融合“体育+医疗”“体育+康养”的发展模式，主动服务和助力三明市医疗改革和三明市康养产业的发展。满足三明区域健康行业人才培养的需要。同时，为应对快速增长的老年人口问题，提前规划。三明市处于老年人口快速增长期，满足经济和社会对养老康复人才日益增长的需求。

（三）人才培养方案说明

本专业调研团队分别设计了《体育保健与康复专业人才需求与人才培养调查问卷》、《体育保健与康复专业职业能力调查问卷》对三明市 12 家开设体育保健与康复的机构进行调研《体育保健与康复专业人才需求与人才培养调查问卷》重点了解基层体育产业机构的主要业务、专业相关岗位(群)、职业岗位(群)需求能力等。根据体育保健与康复行业的发展和专业建设的现状，组织专业教师进行了广泛谈论并提出合理的建议；根据岗位、职业能力的要求，构建以职业能力培养为核心，基于岗位职业技能，开发了学习内容与职业技能深度融合的教学内容动态发展的模块化课程体系。贯彻“教学练合一”人才培养模式，真正实现“在做中学、在学中做”，强化专业核心技能培养。经体育保健与康

复专业建设委员会和教务处审核修订形成此稿。

(四) 人才培养方案设计理念

认真学习领会国务院《国家职业教育改革实施方案》（职教 20 条）、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》、《高等学校课程思政建设指导纲要》、中共中央办公厅国务院办公厅《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》、《关于深化现代职业教育体系建设改革的意见》。贯彻落实职业教育实现 5 个对接：“服务经济社会发展和人的全面发展，推动专业设置与产业需求对接，课程内容与职业标准对接，教学过程与生产过程对接，毕业证书与职业资格证书对接，职业教育与终身学习对接”的指导思想，以教促产、以产助教、产教融合、产学合作，功能定位由“谋业”转向“人本”，设计 2024 级体育保健与康复专业人才培养方案。

(五) 主要衔接专业

序号	层次	专业大类	专业名称	专业代码
1	中职	体育类	运动训练	770303
2	高职本科	体育类	社会体育指导与管理	370301
3	高职本科	体育类	休闲体育	370302
4	高职本科	体育类	体能训练	370303
5	高职本科	体育类	电子竞技技术与管理	370304
6	专业硕士	体育类	体育学	

二、 职业面向

体育保健与康复专业对接三明体育健康行业发展，职业面向于医院康复科、社区健康监测中心、疗养院、康复中心各地级体育俱乐部、会所担任健身健美社会指导员工作，以及自主创业运动队等岗位。本专业职业面向如下表：

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 技术领域举例	职业资格证书和职 业技能等级证书
教育与体育大 类(57)	体育类 (5703)	体育 (R89) 卫生 (Q84)	体育专业人员 (2-09-07) 医疗辅助服务人员 (4-14-01) 健康咨询服务人员 (4-14-02) 康复矫正服务人员 (4-14-03) 公共卫生辅助服务人员 (4-14-04) 体育健身和娱乐场所服 务人员 (4-14-05) 康养、休闲服务人员 (4-14-06) 其他健康、体育和休 闲服务人员 (4-14-99)	教练员 社会体育指导员 体重管理师 体育场馆管理员 游泳救生员 运动康复师 运动防护师 保健按摩师 保健调理师 健康管理师 体育经纪人	社会体育指导员 体重管理师 游泳救生员 保健调理师 保健按摩师 运动防护师 健康管理师 体育经纪人

三、培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定的科学文化水平、良好人文素养、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力；掌握扎实的运动人体科学、运动医学、康复评定与治疗等知识，具备运动康复治疗、传统保健康复等能力；能够从事运动康复、体能康复、运动保健、传统保健健康、健康指导与管理等工作；面向体育、卫生等行业的体育专业人员、健身和娱乐场所服务人员、健康咨询服务人员、保健服务人员、医疗辅助服务人员等职业群的高素质技术技能人才。

四、培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力方面达到以下要求。

（一）素质

1. 坚持拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想指导下，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感；
2. 崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识；
3. 具有质量意识、环境意识、信息素养、工匠精神、创新思维；
4. 勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力、职业生涯规划的意识，有效强的集体意识和团队合作精神；
5. 具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本的运动知识和 1—2 项运动技能，养成良好的健身和卫生习惯以及良好的行为习惯；
6. 具有一定的审美和人文素质，能够形成 1—2 项艺术特长或爱好。

（二）知识

1. 掌握必备的政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识；
2. 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等知识；
3. 掌握运动人体科学、中医学、康复医学、营养学的基础理论和基本知识；
4. 掌握运动康复技术、中医传统疗法、物理因子治疗技术的基本知识与方法；
5. 掌握运动伤病的防护、急救及康复的基本知识与方法；
6. 掌握人体体质测量与评定、运动处方的基本知识与方法。

（三）能力

1. 具备评估常见急慢性运动伤病的能力；

2. 具备对急慢性运动伤病进行现场急救、处理的能力；
3. 掌握对常见疾病和运动损伤进行非医疗干预和康复治疗的能力；
4. 掌握对常见急慢性运动伤病者开展体能恢复训练的能力；
5. 能够通过运动手段对不同人群的体态异常进行矫正；
6. 能够正确实施拉伸、贴扎、护具使用等康复治疗技术；
7. 具有适应体育产业数字化发展需要的基本数字技能；
8. 具有运动康复训练的安全指导能力；
9. 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力。

五、课程设置与要求

（一）公共基础课模块

本专业公共基础课程是培养学生人文素质、职业素质、思想道德、人文基础、沟通交流及职业自我发展能力的课程。主要包括：思想政治课、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概述、形势与政策、语文、体育、信息技术、大学生就业指导及公共选修课程等。建议采用“教学练合一”的教学方法。采用多维度评价方式对学生进行考核评价，完善学生学习过程监测、评价与反馈机制，引导学生自我管理、主动学习，提高学习效率。

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求	备注
1	语文	1. 素质目标：通过教学培养学生的文化自信和审美创造力。这包括理解作者的情感，激发学生对文本的情感共鸣，培养正确的观念和优秀品质。同时，通过朗读、小组讨论等方式理解文章的深刻内涵，学习作者的写作手法。此外，能鉴赏文章中的语言，提升阅读分析能力，培养学生对正确审美观的认知，发展审美能力。2. 知识目标：强调基础字词、成语释义的掌握，有一定的文学常识积累，并能背诵、默写课文要求的段落、文章、诗词。包括口语表达和书面表达的训练。3. 能力目标：重点培养学生的阅读兴趣和思考能力。在教授基本答题思路的同时，锻炼学生的理解和概括力。突出思维过程、思维层次和思维容量的训练，强化知识的综合应用能力。掌握听、说、读、写的基本要求，	口语表达与书面写作相辅相成	通过阅读经典文学作品，培养学生对文学的鉴赏能力和理解能力；通过写作训练，提高学生的写作能力和表达能力。小组讨论，更增强了团队合作的意识。课程思政：在语文教学中，应注意进行爱国主义教育，弘扬传承民族精神，以及培养明辨是非和吃苦耐劳的精神。考核评价：本课程为考试课程，采取过程性考核40%+终结性考核60%的形式，进行考核评价。	上、下两册，分两个学年授课

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求	备注
2	数学	1. 素质目标：在数学知识学习和数学能力培养的过程中，使学生逐步提高数学运算、直观想象、逻辑推理、数学抽象、数据分析和数学建模等数学学科核心素养，增强学好数学的主动性和自信心，养成理性思维、敢于质疑、善于思考的科学精神和精益求精的工匠精神，加深对数学的科学价值的认识。 2. 知识目标：了解中等数学中相关的数学文化知识；理解函数、几何与代数，概率与统计数学思想方法；掌握中职数学中指对数函数、三角函数，直线与圆的方程，几何、概率与统计等基本数学概念和原理等。 3. 能力目标：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。	基础模块：包括四部分，分别是基础知识（集合、不等式）、函数（函数、指数函数与对数函数、三角函数）、几何与代数（直线与圆的方程、简单几何体）和概率与统计（概率与统计初步）。 拓展模块：基础模块内容的延伸和拓展，包括基础知识（充要条件）、函数（数列）、几何与代数（圆锥曲线、立体几何）、概率与统计。	1. 教学方法：采用启发式、探究式、合作式、参与式及社会实践等多种教学方式；采取低起点、重衔接、小梯度的教学策略，增强学生数学学习的自信心；帮助学生逐步养成良好的数学学习习惯，提高数学学习成效。 2. 课程思政：充分发挥数学的“智育”“德育”“创育”价值，将社会主义核心价值观贯穿于发展学生数学学科核心素养的过程中，培养学生逐步形成正确的价值观念，树立为人民幸福、民族振兴和社会进步作贡献的远大志向，成为有理想、有本领、有担当的时代新人。 3. 考核评价：本课程为考试课程，采取过程性考核45%（主要包括课堂表现情况、课内外作业完成情况、开放式活动中的表现情况、知识测试情况等，并结合学生在数学学科竞赛、小论文、小发明和社会实践等方面的表现）+终结性考核55%（期末考试成绩）的形式，进行考核评价。	分四学期教学
3	体育	1. 素质目标：全面锻炼学生身体，促进学生身体形态、机能、素质的发展，提高体育文化素养，培养成为创新高素质专业技能人才。 2. 知识目标：提高学生对体育的认识，培养学生的身体锻炼能力，使其掌握一定的体育基本知识、技术、技能以及科学锻炼身体理论和方法，养成自觉锻炼身体的习惯，健身终身受益。 3. 能力目标：培养科学健身，发展身体素质的能力，培养活动组织交流的能力和规则纪律意识，使学生通过体育教学受到良好的品德教育，陶冶美好情操，发展个性和培养良好的心理品质。	1. 体能训练理论。 2. 职业体能需求。 3. 运动损伤的预防及功能性康训练。 4. 热身与动作准确。 5. 力量训练基本原理与训练方法。 6. 速度训练基本原理与方法。 7. 耐力训练基本原理与方法。 8. 柔韧训练基本原理与方法。 9. 灵敏与协调训练方法。 10. 动作评价方法。 11. 再生恢复训练。 12. 科目训练内容：引体向上、双杠、爬绳（矿山、消防）立定跳远、原地跳高、俯卧撑、屈膝仰卧起坐、中长跑、折返跑、负重跑等技术技能和拓展训练游泳知识。	1. 教学方法：教学上采取教师讲解、示范，纠错相结合。通过分析示范和练习等手段，找出教学中的优化和偏差的原因，引导学生自己去纠正错误动作，采用集体练习和分组练习相结合。科学锻炼身体。 2. 课程思政：培养学生树立“健康第一”的指导思想，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试二部分构成。其中平时成绩占40%（含体质测试成绩占10%），期末考试成绩占60%。	
4	化学	1. 素质目标：树立环保意识与安全意识，具有规范操作意识，具有团结合作和分工协调的工作作风，具备踏实肯干工作作风，锐意进取的创新精神。 2. 知识目标：从无机化学、有机化学、分析化学中选取与烟花爆竹相关的化学理论知识与实验，掌握化学	1. 无机化学基本理论 2. 无机物的物理、化学性质 3. 有机化合物的物理、化学性质 4. 实验操作	1. 教学方法：教学中采用情境设置、任务驱动、案例剖析、实训操作等方法，把化学知识和实训操作放到相应的工作任务中去，以任务的分解和构建来促进学生掌握化学知识	

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求	备注
		理论知识与技能。3. 能力目标：能够正确并独立进行化学实验操作，具备准确分析和处理化学实验中遇到的问题的能力，能够运用化学知识解决专业问题。		和实训操作。2. 课程思政：通过化学相关名人、案例介绍，以及实训操作，培养学生规范操作意识和安全操作意识、团结合作和分工协调的工作作风，具备踏实肯干的工作作风，锐意进取的创新精神。3. 考核评价：本课程为考试课程，采取过程性考核60%+终结性考核40%的形式，进行考核评价。过程性考核由平时成绩和项目实训成绩构成，其中平时成绩（包括作业、课堂讨论成绩及表现等）占20%，项目实训成绩占40%。	
5	物理	1. 素质目标：具有正确的世界观、人生观、价值观，具有科学思想、科学精神、科学方法和科学态度等科学素养；具有创新意识和实事求是、一丝不苟、精益求精的科学态度和品质；具有批判性思维；具有规范操作、主动探索的意识和意愿；形成节能意识、环保意识，自觉践行绿色生活理念，增强可持续发展的社会责任感。2. 知识目标：了解物质结构、运动与相互作用、能量、热现象、电路、电磁场、光现象、核能等方面的基本概念和规律；了解物理在生产、生活和科学技术中的运用；掌握职业岗位和生活中所必要的物理基础知识。3. 能力目标：初步具备工程思维和技术能力；初步具备发现问题、提出假设、设计验证方案、收集证据、结果验证、反思改进的能力；具备计算技能、计算工具使用技能和数据处理技能；具备描述和解释自然现象，解决物理问题的能力；具备建构物理模型的意识 and 能力；具备物理实验的基本操作技能；具备积极参与实践活动及通过动手实践提高知识领悟的意识和能力。	1. 本课程由基础模块和职业模块构成；2. 基础模块包括运动和力、机械能、热现象及应用、直流电路、电场磁场电磁感应、光现象及应用、核能及应用七个主题；3. 职业模块包括运动和力，机械振动与机械，固体、液体和气体的性质及应用，近代物理及应用简介，物理与社会、环境，物理与现代科技六个专题。	1. 教学方法：采用任务驱动法、案例教学法、启发式教学法等教学方法。2. 课程思政：以家国情怀和爱国主义教育、专业伦理和道德品质教育、人文情怀和理想信念教育、科学素养和工匠精神教育、创新意识和专业素养教育为总的思政培育目标，重构教学内容，挖掘整合教育资源，优化教学方法，旨在培养全面发展的高素质人才。3. 考核评价：采用“过程考核+终结考核”的方式对课程进行评价，其中过程考核占40%，终结考核占60%。	
6	艺术	1. 素质目标：树立正确的历史观、民族观、国家观、文化观，提高审美和人文素养，培养创新精神和实践能力，塑造健全人格。2. 知识目标：了解声乐、器乐、传统音乐、流行音乐等领域的音乐风格特点，理解经典音乐作品中音乐语言的艺术情感表现，开拓学生音乐文化背景知识的了解。3. 能力目标：具备一定的艺术感知能力，提升音乐的审美品味；具备一定的艺术鉴别能力，能运用音乐语言分析音乐作品；提高文化艺术素养，增强爱国主义精神。	绪论-音乐概述 声乐艺术中西乐器介绍与名曲欣赏 器乐作品中音乐语言的艺术情感表现，开拓学生音乐文化背景知识的了解 古典主义音乐、浪漫主义音乐概述 中国传统音乐流行音乐	1. 教学方法：采用分组讨论、情境教学、角色扮演、小组竞争、任务驱动等教学方法。2. 课程思政：教学中将音乐种类、形式、创作情境与文化历史紧密结合，在富有思想性、艺术性的经典作品中，体验、理解、感悟音乐。3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核50%+终结性考核50%的形式，进行考核评价。	

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求	备注
7	历史	1. 素质目标：形成正确的历史观、人生观和价值观，培养不怕困难与挫折，勇往直前的优秀品格，增进对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同，培养家国情怀；通过学习中华民族悠久历史和灿烂文化，感悟中国人民不断追求、不断进取的积极态度和精神，培养学生在实现中国梦的进程中，自觉增进责任感和使命感。 2. 知识目标：了解史前时期中国境内有代表性的文化遗存及先秦时期的重要文明成果；了解我国不同历史政权的建立与巩固，认识中央集权制度的历史及其意义；了解我国古代各不同期经济的发展和科技文化成就；了解我国民族企业发展状况和新民主主义革命的兴起与发展，了解中国人民的抗日战争及其胜利的意义；了解新中国的成立及其政权的巩固，向社会主义社会过渡；社会主义社会曲折发展；了解改革开放以来，中国取得的伟大成就。 3. 能力目标：掌握中国历史的发展脉络，认识历史发展的规律；学会用科学的历史观、唯物史观，分析认识人类发展的趋势，进行历史的学习与探索，认识和解决现实问题；培养历史阐释的能力，能够全面、客观、辩证、发展的眼光看待现实社会以及职业发展中的问题。	1. 中华文明的起源与早期发展 2. 秦汉统一多民族封建国家的建立与巩固 3. 三国两晋南北朝的政治、经济与文化 4. 隋唐统一多民族封建国家的繁荣 5. 辽宋夏金多民族政权的并立与元朝的统一 6. 明清统一多民族国家进一步巩固及封建统治危机 7. 晚清的民族危机与救亡图存 8. 辛亥革命与民国初年的社会 9. 中国共产党成立与新民主主义革命的兴起 10. 中华民族的抗日战争和人民解放战争 11. 中华人民共和国的成立与社会主义建设道路的探索 12. 改革开放和社会主义现代化建设新时期 13. 中国特色社会主义进入新时代	1. 教学方法：采用情境设置、多媒体演示法、问答法、举例法、讨论法等教学方法。 2. 课程思政：通过对历史发展、变化及其规律的学习，促进学生进一步了解中国社会发展的基本脉络和优秀文化传统，从历史的角度了解和思考人与人、人与社会、人与自然的的关系，增强历史使命感和社会责任感，不断培养历史课程核心素养，树立正确的历史观、人生观和价值观。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核40%+终结性考核60%的形式进行考核评价。	
8	思想政治课：中国特色社会主义	1. 素质目标：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。 2. 知识目标：了解中国特色社会主义的创立、改革、发展和完善；理解社会主义政治、经济和文化制度的优越性；了解新时代中国特色社会主义发展的战略安排。 3. 能力目标：学生能够正确认识中华民族近代以来从站起来到富起来再到强起来的发展进程，能坚决拥护中国共产党的领导，坚定走中国特色社会主义道路。	1. 中国特色社会主义的创立、改革、发展和完善；中国特色社会主义经济、政治和文化制度；中国特色社会主义社会建设与生态文明建设 2. 新时代中国特色社会主义发展的战略安排。	1. 师资要求：本课程的主讲教师必须具备本科及以上学历。 2. 教学条件：配备多媒体设备、无线网络教室，同时借助超星学习通等平台辅助教学。 3. 教学方法：采取讲授法、案例教学法、讨论式教学法、现场教学等教学方法。 4. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核70%+终结性考核30%的形式，进行考核评价。	
9	思想政治课：哲学与人生	1. 素质目标：树立正确的价值判断和行为选择，形成积极向上的人生态度，为人生的健康发展奠定思想基础。 2. 知识目标：了解马克思主义哲学中与人生发展密切相关的基础知识。 3. 能力目标：能运用马克思主义哲学的基本观点、方法分析和解决人生发展重要问题的能力。	坚持从客观实际出发，脚踏实地走好人生路用辩证的观点看问题，树立积极的人生态度坚持实践与认识的统一，提高人生发展的能力顺应历史潮流，树立崇高的人生理想在社会中发展自我，创造人生价值	1. 师资要求：本课程的主讲教师必须具备本科及以上学历。 2. 教学条件：配备多媒体设备、无线网络教室，同时借助超星学习通等平台辅助教学。 3. 教学方法：采取讲授法、案例教学法、讨论式教学法、现场教学等教学方法。 4. 考核评价：本课程	

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求	备注
				为考查课程，采取过程性考核70%+终结性考核30%的形式，进行考核评价。	
9	思想政治课：职业道德与法律	1. 素质目标：树立正确的荣辱观，以讲礼仪、遵道德、守法律为荣。2. 知识目标：了解礼仪的基本要求与意义；知道道德的特点和作用、职业道德的基本规范及意义；掌握相关的法律常识、懂得守法的意义；了解依法治国的基本要求，尊重和保障人权的意义。3. 能力目标：能自觉践行礼仪规范和职业道德基本规范；能自觉尊法学法守法用法。	1. 习礼仪讲文明2. 知荣辱有道德3. 弘扬法治精神，当好国家公民4. 自觉依法律己，避免违法犯罪5. 依法从事民事经济活动，维护公平正义	1. 师资要求：本课程的主讲教师必须具备本科及以上学历。2. 教学条件：配备多媒体设备、无线网络的教室，同时借助超星学习通等平台辅助教学。3. 教学方法：采取讲授法、案例教学法、讨论式教学法、现场教学等教学方法。4. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核70%+终结性考核30%的形式，进行考核评价。	
10	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	1. 知识目标：(1)了解中国化马克思主义理论的时代背景与基本概念；(2)理解中国化马克思主义理论的基本原理；(3)掌握中国化马克思主义理论精髓之实事求是、解放思想、与时俱进、求真务实的思维方法。2. 能力目标：(1)培养学生对中国化马克思主义理论的认识能力。(2)能够对中国化马克思主义理论的相关论述有正确与错误的辨别和判断能力。(3)能够独立地从所学知识中对中国化马克思主义理论的精髓进行多角度多层面的把握。3. 素质目标：(1)提高学生的思想政治理论水平和社会实践能力；(2)扩展学生的知识面和视野，提高学生的思想政治素质和文化素质；(3)结合我院的办学定位：“立足三明，面向海西，服务区域和地方经济社会发展”，把培育学生的职业道德、诚信品质、敬业精神、责任意识等寓于教学全过程。	1. 马克思主义中国化的历史进程与理论成果；2. 毛泽东思想及其历史地位；3. 新民主主义革命理论；4. 社会主义改造理论；5. 社会主义建设道路初步探索的理论成果；6. 邓小平理论；7. “三个代表”重要思想；8. 科学发展观	1. 师资要求：主讲教师必须是中共党员，具备本科及以上学历。2. 教学方法：采用问题教学法、案例分析法、互动式教学法、探究式教学法等多种教学方法。3. 考核评价：本课程为考试课程，采取过程性考核55%+终结性考核45%的形式，进行考核评价。过程性考核包括考勤、课堂讨论、纪律、作业等日常表现。实践教学单独考核	
11	职业道德与法治	1. 职业道德素养培育：帮助学生理解职业道德的重要性，了解职业道德规范，形成正确的职业态度和职业道德观念，增强职业道德意识，养成职业道德行为习惯。2. 法治观念树立：通过课程学习，使学生掌握与日常生活和职业活动密切相关的法律常识，树立法治观念，了解法律在维护 社会秩序、保障公民权益方面的作用，增强法律意识，成为懂法、守法、用法的公民。3. 职业行为规范：引导学生将职业道德和法治知识转化为实际行动，遵守职业行为准则，维护良好的职业形象，为未来的职业生涯奠定坚实的基础。4. 综合素质提升：通过职业道德与法治教育，提升学生的综合素质，包括沟通能力、团队协作能力、问题解决能力等，使其能够更好地适应职业发	塑造自己的良好形象；展示自己的职业风采；道德是人生发展. 社会和谐的重要要求；职业道德是职业成功的必要保证；养成良好的职业行为习惯；弘扬法制精神，建设法治国家；误宪法权威，当好国家公民；崇尚程序正义，依法维护权益；预防一般违法行为；避免误入犯罪歧途；依法公正处理民事关系；依法生产经营，保护环境。	依据《中等职业学校职业道德与法治课程标准》开设，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。	

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求	备注
		展的需要，为未来的就业和创业做好准备。			
12	形势与政策	1. 素质目标：提升关心国家大事的政治素养，维护国家安全与统一，树立马克思主义形势观，增强实现改革开放和社会主义现代化建设宏伟目标的信心和社会责任感。2. 知识目标：了解国内外重大时事，认识和正确理解党的路线、方针和政策，认清形势和任务，掌握时代脉搏。3. 能力目标：在错综复杂的国内外形势中，具有明辨是非的能力，有坚定的立场、较强的分析能力和适应能力，能正确分析和认清国内外形势中的热点难点，解决实际的思想困惑。	1. 国内形势；国际形势；（根据教育部、省教育厅下发的每学期“形势与政策教育教学要点”以及结合我院教学实际情况和学生关注的热点、焦点问题来确定）	1. 教学方法：开展专题化教学，采用专题授课、线上线下相结合等方法实施。 2. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核60%+终结性考核40%的形式，进行考核评价。	
13	四史	1. 素质目标：使学生继承和发扬党的优良作风，继承和发扬老一辈无产阶级革命家和革命先烈热爱祖国、忠于人民等革命精神，坚定为共产主义事业奋斗到底的决心和信心。2. 知识目标：了解中国共产党成立100年来的奋斗历程，及中国共产党在领导中国革命、建设和改革开放以来发展进程中所取得的历史经验。3. 能力目标：紧密结合中共党史的历史实际，通过对有关历史进程、事件和人物的分析，提高运用科学的历史观和方法论分析历史问题、辨别历史是非的能力。	新民主主义革命；社会主义革命和社会主义初步探索；改革开放和社会主义现代化建设；中国特色社会主义进入新时代。	1. 师资要求：本课程的主讲教师必须是中共党员，具备本科及以上学历。2. 教学条件：多媒体教室，超星学习通等网络教学平台。3. 教学方法：采用启发式教学法、案例分析法、情景模拟法等多种教学方法。4. 考核评价：本课程为考试课程，采取过程性考核55%+终结性考核45%的形式，进行考核评价。过程性考核包括考勤、课堂讨论、纪律、作业等日常表现。实践教学单独考核	
14	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	1. 素质目标：增强对中国特色社会主义的信仰，树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，坚决做到“两个维护”，自觉投身中国特色社会主义伟大实践；提升社会主义现代化事业合格建设者所应有的基本政治素质，牢牢站稳人民立场。2. 知识目标：了解习近平新时代中国特色社会主义思想“十个明确”和“十四个坚持”的总任务；科学把握“五位一体”总体布局和理解“四个全面”战略布局以及两者之间的关系；理解中国共产党在新时代的基本理论、基本路线和基本方略。3. 能力目标：能用马克思主义的立场、观点和方法认识问题、分析问题；能运用马克思主义中国化理论成果指导具体实践，达成“求懂、求用、求信、求行”四求能力目标；能养成良好的学习能力、沟通能力及团队协作能力；具有一定的创新思维。	马克思主义中国化时代化新的飞跃；以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴；坚持党的全面领导；坚持以人民为中心；全面深化改革；推动高质量发展；社会主义现代化建设的教育、科技、人才战略；发展全过程人民民主；全面依法治国；建设社会主义文化强国；以保障和改善民生为重点加强社会建设；建设社会主义生态文明；维护和塑造国家安全；建设巩固国防和强大人民军队坚持“一国两制”和推进祖国完全统一；中国特色大国外交和推动构建人类命运共同体全面从严治党	1. 师资要求：主讲教师必须是中共党员，具备本科及以上学历。 2. 教学方法：课堂教学与实践教学相结合，线下教学与网络教学相结合，灵活采用问题教学法、案例分析法、互动体验式教学法、探究式教学法等多种教学方法。 3. 考核评价：本课程为考试课程，采取过程性考核55%+终结性考核45%的形式，进行考核评价。过程性考核包括考勤15%、课堂表现20%、作业20%。	
15	思想政治理论课综合实践	1. 素质目标：通过对思政课程“浸润式”的体验感悟，引导学生增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、文化自信，厚植爱国主义情怀，把爱国情、强国志、报国行自	由“课内实践”和“课外实践”两部分构成。课内实践包括“精神洗礼”“光影流传”“行课课堂”、“四心精	1. 教学方法：实践教学法，通过实地考察、参观、研学三明市县区“古色、廉色、绿色、红色”等“四色”实践基地，撰	

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求	备注
		觉融入坚持和发展中国特色社会主义、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。2. 知识目标：依托本土本校文化教育资源和网络思政教育资源开展相关教学实践活动，让学生在实践环节中学习到马克思主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系、习近平新时代中国特色社会主义思想、道德修养与法治思想的相关知识内容，学习到本文红色革命历史文化知识、英雄模范事迹以及社会相关热点难点问题看法观点等知识内容。3. 能力目标：通过思政课内外的实践教学，采用小组研学、校外实践基地活动等活动形式，激发学生创新意识，提高学生自主学习、团结协作、表达写作、组织管理的能力；通过对有关理论、文化、事件和人物的分析，提高运用科学的历史观和方法论分析历史问题、辨别历史是非的能力。	神”，四选二完成；课外实践分《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》（九个活动选二个完成）《思想道德与法治》（七个活动选二个完成）两门课程分别展开。	写心得体会，将活动内容和感受做成PPT与同学分享交流。 2. 课程设置：本课程设16个学时、1个学分。其中：《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》8个课时、0.5学分；《思想道德与法治》8个课时、0.5学分。课程安排：大一每学期至少需要完成3项活动记录，至少获得8个学时并且成绩合格才可获得相应学分，由“概论”和“德法”的任课教师布置任务、收集批改，成绩认定完将实践手册还给学生保管。 3. 考核评价：每个项目的实践成绩按照等级制来评定：优秀（85-100分）、良好（70-84）、合格（60-69）、不合格（0-59），并且按照优秀、良好、合格、不合格录入成绩系统。	
16	大学生心理健康教育	1. 素质目标：增强心理保健意识和心理危机预防意识，心理健康素养普遍提升；培育和弘扬社会主义核心价值观，坚持育心与育德相统一，促进学生心理健康素养与思想道德素养、科学文化素养协调发展。2. 知识目标：了解心理学的有关理论和基本概念；明确大学生心理健康的标准及意义；掌握自我调适的基本心理健康知识；了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，能预防、识别、干预常见精神障碍和心理和行为问题。3. 能力目标：掌握自我探索技能，建立自尊自信态度；掌握心理调适技能，培养理性平和心理；掌握心理发展技能，塑造积极向上心态。	1. 大学新生心理适应与发展；2. 人际关系；3. 恋爱与性；4. 生命教育；5. 压力与挫折；6. 人格塑造。	1. 教学方法：采用启发式、研讨式、案例分析、角色扮演等教学方法。2. 课程思政：将育心与育德相结合，加强心理育人；将心理健康教育与思想道德修养有机结合起来，在心理教育的同时关注大学生健康向上的世界观、人生观、价值观形成，培育和弘扬社会主义核心价值观。3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核40%+终结性考核30%+线上课程30%的形式，进行考核评价。	
17	创新创业教育与职业生涯规划	知识目标：1掌握创新创业的内涵及二者关系，创新意识与思维的重要性；2掌握创新方法、能力与精神的内涵，创新成果的内涵；3掌握创业者与创业团队的基本知识，创业机会、创业风险的内涵；4掌握创业资源的含义与类型，商业模式的含义与要素；5掌握创业规划与创业计划书的基本内容；6掌握企业创办流程以及企业管理基础；7掌握“双创”大赛的类型；能力目标：1能够使用不同的创新方法进行创新实践；2能够选择合适的方法保护和转化创新成果；3能够组织创业团队，识别和评估创业风险；4能够整合创业资源，设计商业模式；5能够完成创业规划	1大学生创新创业概述2创新意识与创新思维3创新方法、能力与精神4创新成果保护与转化5创业者与创业团队6创业机会与风险防范7创业资源与商业模式8创业规划与创业计划书9新企业的创办与管理10“双创”大赛政策与案例分析	1. 教学方法：采用启发式、研讨式、案例分析、现场路演等教学方法。2. 课程思政：将育心与育德相结合，加强以德育人；将创新创业与思想道德修养有机结合起来，在教育的同时梳理大学生健康向上的择业观、世界观、人生观、价值观形成，培育和弘扬社会主义核心价值观。3. 考核评价：本课程采取过程性考核和终结性考核相结合的评价方式，平时过程性考核分值占比40%，期末终结性考核分	

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求	备注
		并编制创业计划书；6能够独立创办企业并进行基础管理；7能够自主设计项目参加“双创”大赛；素质目标：1能够认识到创新创业的价值和意义，树立正确的创新观、创业观，加强创新创业意识，树立法制意识，不断提升个人能力；2能够主动通过自身的创新创业活动，为国家现代化建设和中华民族伟大复兴做出贡献。		值占比60%，期末考试为现场路演及答辩。	
18	大学生就业指导	1.素质目标：树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意为个人的职业发展和社会发展主动付出积极地努力。 2.知识目标：基本了解就业形势与政策法规；掌握职业生涯规划的方法，提升自己的适应能力、学习能力、人际交往能力，信自成处理能力，团队精神，学会写求职信和制作简历，掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识，就业过程中基本的权益保护。 3.能力目标：使大学生掌握信息搜索与管理技能、简历制作的技巧、求职面试的技能等，还应该通过课程提高学生的各种通用技能，比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。	1、认识大学生就业。 2、规划职业生涯 3、提升就业能力 4、准备求职面试 5、迈好职场第一步 6、保障就业权益	1.师资要求：本课程的主讲教师必须具备本科及以上学历，有过指导学生就业或从事过学生管理的工作经历。2.教学条件：采用线上线下相结合的方式，线上主要是基本理论内容的学习，线下主要通过多媒体教室小班授课。3.教学方法：采用理论讲授与案例分析相结合、小组讨论与角色体验相结合、经验传授与求职就业实践相结合的教学方法。4.课程思政：能够结合社会主义核心价值观引导学生树立“爱岗”“敬业”“诚信”“守信”等良好品质。5.考核评价：本课程为考查课程，采取大作业性质，两次作业，各占50%进行考核评价。	
19	军事理论	1.素质目标：具有大学阶段的国防观念、国家安全和忧患危机意识；强化爱国主义、集体主义观念、传承红色基因、提高学生综合国防素质。 2.知识目标：贯彻落实习近平强军思想，全面了解我国国防体制，国防战略，国防政策和国防历史。正确理解我国总体安全观，把握新形势下我国安全环境的新特点，树立正确的国防观。 3.能力目标：具备对军事理论基本知识进行正确认知、理解、领悟和宣传的能力。通过学习，达到和平时时期，积极投身到国家的现代化建设中，战争年代是捍卫国家主权和领土完整的后备人才。	1.中国国防和国家安全；2.军事思想；3.现代战争；4.信息化装备；5.共同条令教育；6.防卫技能与战时防护；7.战备基础与应用；8.武器常识及军事技能篇总结。	1.教学方法：根据教学内容灵活采用问题教学法、多媒体演示法、案例分析法、情景模拟法等多种教学方法。2.课程思政：引导学生建立正确的国防观念，提高军事理论素养。以史为鉴，将强烈的理想信念教育融入文化自信中，引导学生树立高度的文化自信，自觉践行中国特色社会主义文化，提高人文素质和涵养，厚植爱国主义。3.考核评价：本课程为考试课程，采取过程性考核60%+终结性考核40%的形式，进行考核评价。	
20	劳动教育	1.素质目标：学生通过参与劳动与职业素养的学习和实践，获得直接劳动体验，促使学生主动认识并理解劳动世界，逐步树立正确的劳动价值观；遵守劳动纪律；养成热爱劳动、珍惜劳动成果的良好习惯；培养学生正确的劳动价值观和良好的劳动品质，弘扬劳模精神，引导学生崇尚劳动、尊	1.劳动教育理论课程； 2.公益劳动体验教育； 3.职业劳动体验教育； 4.社会服务劳动教育。	1.教学方法：内容讲授与案例分析讨论、故事解读、实践体验等有效结合，深刻理解劳模精神、劳动精神、工匠精神。2.课程思政：教学过程中，弘扬劳模精神，引导学生崇尚劳动、尊重劳动，增	

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求	备注
		重劳动，增强对劳动人民的感情，报效国家，奉献社会。2. 知识目标：掌握相关劳动内容、劳动安全知识、绿色环保及垃圾分类常识；劳动工具、劳保用品的使用方法；掌握校园文明监督员、宣传员的工作任务和工作规范；了解职业道德基本内涵，理解爱岗敬业的职业素质要求。3. 能力目标：具备正确使用和维护劳动工具、劳保用品的能力；具备垃圾分类的能力；具备校园环境卫生、寝室环境卫生宣传、维护、监督的能力；提高学生的就业能力和职场适应能力。		强对劳动人民的感情，报效国家，奉献社会。3. 考核评价：本课程为理实一体化课程，不同阶段、模块的学习的考核方式不同。劳动教育理论课程采取过程性考核60%+终结性考核40%的形式，进行考核评价。劳动体验校内期间每学期3次，采用过程性考核40%，终结性考核60%进行考核评价。	
21	应用文写作	1. 素质目标：增强责任意识，培养高度负责的工作态度和严谨细致的工作作风2. 知识目标：能具体明确、文从字顺地表述自己的意思。能根据日常生活需要，运用常见的表达方式写作3. 能力目标：通过本课程教学，学生既能驾驭各类常用应用文文体的写作学问，了解其特点、作用、写作要求，又能运用所学学问写出各类常用的应用文章，为将来的工作打下比拟扎实的应用文写作根本功。	1. 应用文写作理论知识2. 日常应用文书写作3. 求职应聘文书写作4. 党政机关公文写作5. 礼仪文书写作6. 新闻传播文书写作7. 常用事务文书写作	1. 教学方法：讲练接合法、案例教学法、讨论法等教学方法。2. 课程思政：应用文写作与现代思想政治教育的融合。应用文写作蕴藏着传播党和国家政策法规的强烈的思政元素，把课程与国家党政思想相融合，达到教书育人的目标。3. 考核评价：(1) 平时成绩：60%；(出勤率30%，作业30%) (2) 期末课程作业：40%	
22	普通话与口才	1. 素质目标：在口语表达中养成自觉、得体的良好习惯，提高语言修养，提升语言品质。树立规范、礼貌的口语交际意识，提高个人修养。能够在从事相关工作中建立责任感和使命感。2. 知识目标：能掌握普通话的标准定义，较系统地了解普通话语音基本知识和普通话声、韵、调、音变的发音要领；具备较强的方音辩证能力和自我训练能力掌握学好普通话的方法。3. 能力目标：能顺利地通过普通话水平测试并达到国家规定的相应等级标准。掌握通用的普通话口语表达和行业普通话口语表达的基本技能。	语言基础训练模块：坚实的语言基础，为后续的口才训练做好准备日常训练模块：这个模块主要包括朗读朗诵、说话、演讲、辩论训练等内容。通过这些训练，学生能够提升在日常生活中口语表达能力，包括清晰地表达自己的想法、如何与他人进行有效的沟通等；职业口才训练模块学生能够掌握在职场中必备的口才技能，为未来的职业发展打下坚实的基础。	1. 师资要求：教师应是中文专业、学前教育或相关专业出身，具有较好的文学素养以及普通话水平测试并达到国家规定的相应等级标准。2. 教学方法：理论上，以案例教学为主体，主要采取课堂讨论、分析比较。3. 课程思政：贯彻国家语言文字方针政策的需要，是学生加强普通话口语技能训练，深化课程改革的需要。4. 考核评价：组成与所占比例本课程的考核成绩由平时成绩、期末成绩组成比例为：(1) 平时成绩：70%；期末成绩：30%	

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求	备注
23	国家安全教育	1. 素质目标：能够自觉遵守法律，做到诚实守信、廉洁自律；学会合作，为人正派，具有良好的协作、沟通能力和团队精神；严守法纪，坚持原则，自觉践行社会主义核心价值观。树立国家安全意识，培养爱国精神，使其矢志不渝听党话跟党走，不断成为社会主义合格建设者和可靠接班人。 2. 知识目标：了解国家安全及国家安全的重要性，理解总体国家安全观形成的背景、内容和原则；理解我国周边安全环境复杂多变性；了解政治安全是国家安全的根本，理解我国政治安全面临的机遇与挑战；了解国土安全是国家安全的核心，掌握我国国土安全面临的风险，掌握维护国土安全的基本要求；了解军事安全是国家安全的坚强后盾，理解我国军事安全面临的风险与挑战，理解维护军事安全的基本要求；了解经济安全是国家安全的基础，熟悉经济安全的含义，理解逆全球化贸易保护主义带来的巨大挑战；了解文化安全是国家安全的灵魂，理解我国处在社会转型期，主流价值观面临的冲击，掌握维护文化安全的基本要求；了解社会安全是国家安全的保障，掌握我国社会安全面临的风险与挑战，掌握何谓恐怖主义和恐怖活动；了解科技安全是国家安全的关键，大国重器彰显国家实力。 3. 能力目标：能够建立总体国家安全观，做到国家利益至上，维护国家主权、安全和发展利益，能够维护国家正当权益，绝不牺牲国家核心利益；能够树立中国特色社会主义理想信念，增强政治认同，不信谣、不传谣，能够对危害政治安全的违法行为进行举报；能够以实际行动维护我国政治安全；能够维护国家的统一，反对分裂，维护国家的领土主权和海洋权益；能够自觉保护军事秘密和军事安全，能够强化忧患意识，坚持底线思维，做好应对严重事态的准备；通过树立创新发展理念，聚焦经济发展，增强国家经济竞争；通过维护文化安全，能够树立正确的价值观和理想信念，能够自觉抵制文化渗透，增强民族凝聚力；通过提高创新实践能力，推动科技发展，维护科技安全。	国家安全、政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全。	1. 教学方法：体现以学生为中心、知行合一，采用讲授法、案例分析法、问答法、讨论法等实施“讲、练、评”一体开展教学。 4. 课程思政：把安全问题与个人发展和国家需要、社会发展相结合，将立德树人贯穿安全教育课程全过程。通过教学，使学生树立国家安全意识，培养学生爱国精神，使其矢志不渝听党话跟党走，不断成为社会主义合格建设者和可靠接班人。 5. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核60%+终结性考核（论文或笔试）40%的形式进行考核评价。	

（二）专业(技能)课模块

本专业专业(技能)课程是培养学生的职业素质、包括掌握运动人体科学、中医学、康复医学、营养学的基础理论和基本知识；掌握运动康复技术、中医传统疗法、物理因子治疗技术方法；掌握运动伤病的防护、急救及康复的基本知识与方法；运动处方的基本知识与方法等专业发展的课程。建议以职业能力驱动，采用“教学练合一”的教学方法。采用阶段性评价、过程性评价与目标评价相结合，理论与实践一体化模式对学生进行考核评价。引导学生自我管理、主动

学习，提高学习效率。

采用多种教学手段，利用现代信息技术，借助专业教学资源库、课程教学网站，帮助学生获取更多的学习资源，及时解决学习中的困惑，增强自主学习的意识，提高自我发展能力。教学组织形式建议采用集体教学、小组合作学习和个别化学习相结合的形式。

采用形成性考核和终结性考核相结合的方式，既注重学习过程，又注重学习结果。形成性考核的内容可包括：学习态度、学习过程中的操作表现（如推拿技术的学习、教育实习过程中的反思讨论）、阶段性的技能测试成绩（如太极拳动作）等，终结性考核形式包括实践操作考试（如康复评定中徒手肌力检查操作方法）或理论考试两种。形成性考核由任课教师和学生共同评价，终结性考核由实训教师和专业教师共同评价。考核评价方式中重点突出对学生学习过程及实际能力的考核。

1. 专业基础课程

本专业的专业基础课程主要包括：体育心理学、体育概论、体适能、康复医学概论、中医学基础、运动营养学、社会体育指导员等课程组成。专业基础课程主要学习内容如下表。

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求
1	体育概论	1. 素质目标：树立专业思想与师德规范，培养学生对学校体育、社会体育的责任感，并增强从事体育工作的事业心和自觉性。培养学生的批判性思维和问题解决能力，使他们能够将理论知识应用到实际情境中。 2. 知识目标：使学生掌握体育学的基本概念和理论框架，了解体育在社会、文化和经济发展中的重要地位。 加深学生对体育教育和运动训练的基本原理和方法的理解，包括课程设计、教学方法、训练计划和评估等。 3. 能力目标：培养学生的运动技能和体能，使其能够掌握两项以上健身运动的基本方法和技能，并安全地进行体育活动。培养学生的实践能力和创新能力，使其能够将理论知识应用到实际情境中，并能够在学校体育教学等方面展现创新意识	体育的本质和价值：探讨体育在人类社会中的地位和作用，包括身体锻炼、竞技运动、娱乐和社交等方面；体育的历史和发展：介绍体育的起源、发展和变革，以及现代体育的全球化、商业化趋势；体育概论还涉及体育的产生、演变及其本质，体育的科学基础与体系，体育的功能、目的任务，体育的体制，体育方法和手段，体育的发展趋势等内容。	1. 教学方法：采用讲授法、示范教学法、案例分析法等教学方法。 2. 课程思政：培养学生懂得感恩、学会敬畏和爱护生命的社会责任感，树立正确的大健康观念；塑造勇于探索、寻求真理的科学精神。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。 4. 教学条件：多媒体教室
2	中职生物	1. 素质目标：培养学生热爱自然、尊重生命的价值观，树立生态环保意识。2. 知识目标：使学生掌握生物科学的基本知识和核心概念，包括细胞结构、遗传规律、生态系统等。3. 能力目标：提高学生的观察能力和实验技能，能够正确进行生物实验和观察。	生物基础知识	注重情感教育的渗透、关注学生主体地位、培养科学素养和生物学基础知识、采用多种教学方法和手段、注重实验技能的培养以及科学思维和实验技能的培养。本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。

3	体育心理学	1. 素质目标：不断改进自己的心理调节能力和应对压力的能力，为自己的运动表现和团队的整体表现提供更好的支持。积极与团队成员合作，互相支持，不断提高团队协作和领导能力，通过团队的努力与合作，提高整个团队的运动表现。 2. 知识目标：了解体育心理学的研究对象、任务、方法和发展概况。通过学习，使学生理解人们参加体育活动时的心理现象和心理活动规律，初步掌握运动心理的基本知识和方法，以便使他们更好地进行体育教学、训练和比赛工作。 3. 能力目标：掌握体育心理学训练的基本方法以及体育心理学常用的实验和测量方法，并运用这种理论和方法从事体育教学、课余体育训练和体育心理学研究工作。	《体育心理学》是研究在体育活动的条件下从事体育活动和心理调节能力，让学生更好地面对挑战和压力的科学；它的主要研究内容主要涉及两个方面：一是学校体育范围内的有关心理学问题；二是与从事体育活动有关的心理学问题。 1. 教学方法：以班级授课为主，在适当的时候采用分组教学，或几种组织方式灵活的组合，尽量减轻学生的生理和心理疲劳。充分发挥学生的主体性，与学生建立平等、民主和对话的师生关系，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力，并探究意识，使学生会学。 2. 课程思政：将课程思政贯穿于每一节课堂始终，提高学生心理素质和心理调节能力，让学生更好地面对挑战和压力的能力，帮助学生树立正确的心理健康观念。 3. 考核评价：考核内容重点考核学生获取知识的能力、应用所学知识分析问题和解决问题的能力、实践动手能力和创新能力等；考核方式采用多个阶段（平时测试、课外拓展、期末考试等）、多种类型（课堂展示、课堂讨论、社会调查等）等全过程的考核。本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。 4. 教学条件：多媒体教室
4	运动解剖学	1. 素质目标：培养实事求是、严谨求实的工作作风；培养耐心、细心、爱心、上进心及团结协作精神；培养尊重、爱护生命的社会责任感。 2. 知识目标：掌握正常人体各器官、结构、位置和相互关系；理解形态结构的改变对功能改变的影响。 3. 能力目标：通过实验观察、辨认解剖结构，增强学生分析问题和解决问题的能力；通过实训操作，培养学生的操作技能。	在活体上辨认各部骨、肌肉的位置和形态结构以及主要关节的组成与功能；在活体上找出常用的动脉压迫止血点，切脉、测量血压的部位。 1. 教学方法：采用讲授法、示范教学法、案例分析法、翻转课堂等教学方法。将案例和实际结合，从标本联想到活体，比较分析它们的共性和个性。 2. 课程思政：培养学生懂得感恩、学会敬畏和爱护生命的社会责任感，树立正确的社会主义核心价值观；塑造勇于探索、寻求真理的科学精神。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。 4. 教学条件：生命科学实验室，2台解剖虚拟仿真软件，实体标本及塑料模型。

5	运动生理学	1. 素质目标：逐步养成科学的思维方法，严谨的工作作风；提高应用运动生理学知识分析问题和解决问题的能力，为将来职业上岗、继续教育和独立工作创造条件。素质培养包括思想道德修养、自学能力、应用知识能力、表达能力、创新能力等各种能力的培养。 2. 知识目标：使学生掌握正常人体生理功能活动规律和生理机制：在体育运动中或长期系统锻炼影响下人体生理活动的反应和适应规律及其生理机制；熟悉常用运动生理功能、体质检测与评价方法及其在体育教学、大众健身、运动训练及体育科学研究中的应用。树立正确的科学观，提高科学素养，并具备分析和解决体育运动中实际问题的能力、较强的创新能力和实践能力，为培养复合型体育保健人才奠定运动生理学的基础。为体育教学、训练服务，为全民健身服务，为“健康第一”的教育服务。 3. 能力目标：让学生在对人体基本机能活动规律有了基本了解的基础上，进一步阐明体育运动对人体机能活动影响的基本规律及机制；学会从整体水平、器官和系统水平、细胞或分子水平上了解不同年龄、性别和训练水平的人群进行运动时的生理特点，以达到增进健康、提高体能、防治一些常见疾病和提高运动水平的目的；使学生熟练地掌握主要身体功能和生理指标的测试方法，尽量培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。	运动生理学是体育保健与康复专业的重要课程，它深入剖析了人体在运动过程中的生理变化；主要教学内容涵盖能量代谢、内分泌、神经系统等多个方面，以及运动对免疫系统的影响、身体组成、肥胖与运动减肥等实际问题；通过这门课程的学习，学生能够理解运动如何影响人体各系统的功能，掌握科学的运动方法，提高自身素质和运动表现。	1. 教学方法：采取讲授法、案例教学法、讨论式教学法、讲解示范法、分组演示法等教学方法。 2. 课程思政：强调的是健康的生活方式，这本身就是对个体和社会的责任与担当的体现。它教导我们要关注自己的身体健康，通过科学的运动方式来增强身体素质，这是对个体生命尊严的尊重。教导我们要关注身体健康、追求公平竞争、尊重自然和保护环境，这些都是我们作为新时代青年应该具备的基本素质。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。 4. 教学条件：多媒体教室、体育保健与康复专业实训室、田径场等
6	太极拳、太极剑	一、素质目标：增强体质与身心健康：通过太极拳的学习与锻炼，提升学生的身体素质，包括力量、柔韧性、协调性和耐力等，同时促进身心健康，达到身心和谐的状态。培养意志品质与道德修养：太极拳的练习需要耐心、毅力和专注度，课程旨在培养学生坚韧不拔、持之以恒的意志品质；同时，太极拳蕴含的哲理和文化内涵也有助于提升学生的道德修养和思想品质。提升社会适应能力：通过太极拳的集体练习和表演，增强学生的团队协作能力、沟通能力和自信心，从而提升学生的社会适应能力。 二、知识目标：掌握太极拳的基本理论：了解太极拳的起源、发展、特点和价值，认识太极拳在中国传统文化中的重要地位。学习太极拳的技术要领：掌握太极拳的基本动作、姿势、呼吸方法和运动规律，了解不同动作的技术特点和运用方法。了解太极拳的攻防原理：学习太极拳的攻防转换、化解对手攻击的技巧和方法，理解太极拳以柔克刚、以静制动的哲学思想。 三、能力目标：提高太极拳演练能力：通过反复练习和纠正动作，使学生能够熟练、准确地演练太极拳套路，表现出太极拳的韵味和风格。培养自我锻炼与调节能力：引导学生学会根据自身的身体状况和需求，制定合适的太极拳锻炼计划，并能够在日常生活中坚持锻炼，形成良好的自我锻炼习惯。增强文化传承与传播能力：使学生具备向他人介绍和推广太极拳的能力，包括讲解太极拳的基本知识和技术要领、组织太极拳表演和教学活动等，从而推动太极拳文化的传承和发展。	基本动作 起势、云手、揽雀尾、单鞭、提手上势等。 呼吸配合。 学习太极拳的腹式呼吸技巧。 太极拳理论。 太极拳的历史与发展。 太极拳的健身原理。	1. 教学方法：教师现场示范太极拳动作，确保学生掌握正确的动作要领。 互动学习 学生分组练习，相互观察、纠正动作。 理论讲解 结合视频、图片等多媒体材料讲解太极拳的理论知识。 实践体验 学生通过反复练习体验太极拳的呼吸与动作配合。 2. 课程思政：太极拳课程是一种富有成效的教育形式，它不仅能够提高学生的太极拳技能水平，更能够培养学生的综合素质和道德修养。通过太极拳教学与思政教育的有机结合，可以为学生的全面发展和成长奠定坚实的基础。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核30%+终结性考核70%的形式，进行考核评价。 4. 教学条件：太极拳教学需要宽敞的场地，确保每位学生都有足够的空间进行练习。场地应铺设防滑、柔软的地面材料，以减少学生在练习过程中受伤的风险。此外，教学设施还应包括音响设备、镜子等辅助工具，以提高教学效果。

7	康复医学概论	1. 素质目标：具有较强的法纪意识，遵纪守法，能遵守有关医疗工作及康复治疗有关制度和法规；具备严谨求实的工作态度，对病人具有高度的同情心和耐心；具有高度的专业责任感，能与同事合作共事，发挥团队协作精神。 2. 知识目标：具备对康复医学、治疗技术和康复治疗师的充分认知能力；具备以康复程序为框架，初步为病人实施整体康复的能力；具有残疾的流行病学调查与残疾的预防、残疾人的全面康复、康复病历、康复治疗的管理等能力；能与病人进行良好的沟通，恰当使用解释用语，操作中关爱病人，让病人能很好配合康复工作；能应对基本康复操作过程中出现的突发和意外，具备初步现场协调处理问题的能力。 3. 能力目标：掌握康复医学导论、康复医学的地位与作用、康复医学机构与组织方式、康复医学专业人员及工作方式等项目的基本知识。熟悉残疾学、功能障碍、康复预防、康复治疗等项目的基本知识。了解康复伦理、康复治疗师培养与指导等项目的基本知识。	康复医学简介；详细介绍康复对象、康复工作内容；康复治疗师工作要求与指导。	1. 教学方法：采用任务驱动、项目导向、案例分析、分组讨论、现场教学、启发式、鼓励式、点评式、师生互动式等多种教学方法进行教学工作。 2. 课程思政：培养学生树立健康意识，认识团队协作的重要性，培养严谨细致、精益求精的科学精神。 3. 考核评价：本课程为考查课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。平时考核成绩占30%；期末理论知识考核占70%。 4. 教学条件：有物理治疗的各种器械，按摩床及作业治疗器材的实训室。
8	中医学基础	1. 能力目标：具有运用中医基本理论知识指导临床康复治疗的能力；熟练进行中医望、闻、问、切；学会辨证论治方法；具有中医健康宣教、指导养生保健能力。 2. 知识目标：掌握中医学的基本特点；阴阳五行学说的基本内容；五脏六腑、精气血津液的生理功能；经络的循行和功能；熟悉外感六淫、疔气、内伤七情、瘀血的致病特点；望闻问切四诊；辨证论治方法；养生与防治原则；了解中医学发展简史；八法的运用等。 3. 素质目标：梳理辨证唯物观和中医整体观；正确理解中医特色和优势；具有良好的职业道德和敬业精神，明确全心全意为人类健康服务的目的。	掌握：中医的基本特点；阴阳、五行学说的基本内容；五脏的生理功能和特性；六腑中的胆、胃、小肠的生理功能和特性；精、气血津液的概念；经络的概念；奇经八脉的含义。	1. 教学方法：采取讲授法、案例教学法、讨论式教学法、讲解示范法、分组演示法等教学方法。 2. 课程思政：强调大医精诚、采用辨证唯物观和中医整体观；正确理解中医特色和优势；培养学生良好的职业道德和敬业精神，明确全心全意为人类健康服务的目的。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。 4. 教学条件：有阴阳五行相关的视频资料；经络模型；五脏模型等。
9	推拿应用技术	1. 素质目标：培养爱岗敬业、吃苦耐劳的精神；培养艰苦奋斗、团结协作的人文素养；培养勤学好问、精益求精的科学精神。 2. 知识目标：掌握基本的手法疗法，掌握各个部位的按摩手法，掌握对常见基本的手法治疗方法。 3. 能力目标：培养团队沟通协作能力，与患者进行有效沟通的能力；对常见损伤有鉴别诊断能力；能够提出针对性的康复手法。	基本手法疗法；基本拍法；其他疗法；注重学以致用、知行合一，着力培养学生的创新精神和实践能力，增强学生的职业适应能力和可持续发展能力。	1. 教学方法：采取讲授法、案例教学法、讨论式教学法、讲解示范法、分组演示法等教学方法。 2. 课程思政：培养学生树立健康意识，注重身体保健；提高学生的团队意识；锻炼学生吃苦耐劳的精神。 3. 考核评价：本课程为考查课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。 4. 教学条件：有按摩床的实训室。

10	运动营养学	1. 素质目标：以健康饮食、健康生活、健康中国为目标，将素质教育贯穿到教学过程当中，强化业务素质的养成，掌握科学健身和合理补充营养的方法，了解常见病的运动和饮食疗法。 2. 知识目标：了解营养、营养学、运动营养学、健康、亚健康、体适能和轻体育等基本概念，知晓合理营养对于维持人体生命的重要意义，正确认识蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素、水和食物纤维等七大类营养素各自独特的营养功能，懂得营养与发育、营养与健康，特别是营养与体育运动的关系。 3. 能力目标：掌握热能消耗及计算，运动员营养的一般要求和疲劳恢复中营养手段的运用，了解不同项目营养供应的特点并懂得比赛期的营养安排。	《运动营养学》是保健学理论知识的依据与来源；通过本课程的学习使学生能够掌握运动营养学的基本方法和技术；了解运动营养学的基本原则，掌握获取运动营养学知识的技能。	1. 教学方法：主要采用传统讲授结合多媒体教学、启发式教学和探究式教学。生动形象地阐释运动营养学各种不同营养元素的特点，及运动营养的饮食搭配。 2. 课程思政：将课程思政贯穿于每一节课堂始末，引导学生健康饮食、健康生活，让学生明白健康中国的重要意义。 3. 考核评价：考核内容重点考核学生获取知识的能力、应用所学知识分析问题和解决问题能力、实践动手能力和创新能力等；考核方式采用多个阶段（平时测试、课外拓展、期末考试等）、多种类型（课堂展示、课堂讨论、社会调查等）等全过程的考核。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试占60%。
11	体适能	1. 素质目标：具有实事求是、严谨的科学态度和工作作风。能够给予正确的学习态度，认真、好学、好问。具有耐心、细心、爱心、上进心和协作精神。 2. 知识目标：掌握健康体适能概念和分类，了解健康体适能的价值及对人类健康生活的意义。掌握心血管、肌肉、柔韧适能的生理学特点、检测评价方法及改善方法。为学生进一步学习其他康复课程和职业技能、提高全面素质、增强适应职业变化的能力、更好地从事康复工作打下必要的基础。掌握体力活动对慢性疾病、老年健康、女性健康、压力管理的作用及特殊时期的体力活动要求与实施。对于健康体适能有一定的了解；掌握体育基础理论知识及运动训练基本技能，并运用于实践。 3. 能力目标：能掌握健康体适能的知识，正确认识体适能的价值以及学会制定科学的实施方案。通过实际操作，培养学生的操作技能，让学生学会制定不同项目、年龄、特殊人群的体适能实施方案，为实际应用操作和康复工作打下必要基础。	体适能的概述简介；心血管、肌肉、柔韧、身体成分的具体测量、评价及训练的方法；体力活动与慢性疾病、老年健康、女性健康的影响；体力活动与压力管理及运动行为。	1. 教学方法：采用讲授法、示范教学法、案例分析法等教学方法。 2. 课程思政：培养学生懂得感恩、学会敬畏和爱护生命的社会责任感，树立正确的大健康观念；塑造勇于探索、寻求真理的科学精神。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试占60%。 4. 教学条件：多媒体教室、田径场
12	社会体育指导员	1. 素质目标：具有实事求是、严谨的科学态度和工作作风。能够给予正确的学习态度，认真、好学、好问。具有耐心、细心、爱心、上进心和协作精神。 2. 知识目标：通过本课程的学习，使学生正确认识社会体育指导员的价值所在及从业要求。掌握人体运动科学、身体锻炼的基础知识，使学生学会常用的身体练习方法及常用健身器械的功能用法。掌握人体的测量评价与体育活动医务监督。为学生进一步提高指导能力、提高全面素质、增强适应职业变化的能力、更好地从事康复工作打下必要的基础。通过学习社会体育指导员的课程及运动解剖、生理的最新研究进展及体育保健与康复技术应用，为社会体育指导员奠定职业能力。 3. 能力目标：掌握社会体育指导员的学习，正确认识人体运动科学基础、心理学、身体素质生理学基础等专业知识。通过实际操作，培养学生的指导技能，让学生学会制定常见体育锻炼者的指导训练计划、采集与分析运动学数据，获得正确	体育的发展史、体育的概述；社会体育指导员的概述及从业须知、法律要求、职业道德、礼仪礼节要求；人体运动科学基础知识；身体锻炼的心理学知识；身体素质的锻炼方法及生理学基础；练习指导过程的讲解示范、保护与帮助；常用器械使用、简单人体测量；医务监督体育活动的禁忌症0	1. 教学方法：采取讲授法、案例教学法、讨论式教学法、讲解示范法、分组演示法等教学方法。 2. 课程思政：培养学生树立健康意识，注重身体保健；提高学生的团队意识；锻炼学生吃苦耐劳的精神。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试占60%。 4. 教学条件：多媒体教室、体育保健与康复专业实训室、田径场等

		的指导运动健身以及康复训练的观点与方法，为实际应用操作和社会体育指导员岗位工作打下必要基础。		
13	健身气功	1. 素质目标：通过体育养生理论教学，使学生进一步了解体育养生的基本知识，培养独立、自觉地进行锻炼的能力，增进健康、增强体质，防治疾病，培养健康的养生习惯，树立终身体育观念。 2. 知识目标：通过本门课程的学习，使学生掌握健身气功的基本理论知识、基本功法，了解主要的功法套路的练习方法。 3. 能力目标：通过健身气功课程的教学，使学生熟练地掌握其功法内容、了解传统体育养生功法，并具备通过图解能进行自学简单功法套路的能力。	健身气功简介；易筋经、大舞等功法。	1. 教学方法：采用讲解和示范相结合；分解练习和整体练习相结合。 2. 课程思政：通过功法习练，调节情绪、豁达心胸，达到健身健心、修身养性、内外兼修的效果，通过调身、调息、调心的“三调”作用。学生在参与健身气功锻炼的过程中，不仅强健了体魄，更涵养了道德。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试二部分构成。其中平时成绩占30%，期末考试成绩占70%。 4. 教学条件：有镜子的场馆。

2. 专业核心课程

本专业的专业核心课程主要包括：运动伤害防护与急救、中国传统康复技术、运动处方、运动治疗技术、康复评定技术等课程组成。专业核心课程主要学习内容如下表。

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求
1	运动训练学	1. 素质目标：培养学生坚韧不拔的体育精神，营造良好的体育道德风尚，强化团队合作意识。2. 知识目标：掌握运动训练的基本理论，了解运动项目的规则和技术特点，学习运动营养和恢复知识，掌握运动损伤的预防和处理知识。3. 能力目标：提高学生运动技能水平，增强学生身体素质，提升训练指导能力。	1. 运动训练学 2. 人体解剖学 3. 人体生理学 4. 运动生物力学	1. 通过本课程教学，使学生了解体育运动训练的目的意义理解运动训练的基本原则，掌握运动训练的基本方法手段，熟悉运动训练的基本程序，旨在培养学生开展运动训练的实际工作能力，并为学生日后从事体育教学和健身指导奠定基础，也为后续的学习发展提供条件。 2. 本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。
2	人体科学	1. 素质目标：通过人体科学课程的学习，使学生能够认识到人体的独特性和宝贵性，培养尊重生命、珍爱健康的意识。 2. 知识目标：掌握人体基础知识：使学生了解人体的基本结构、功能及各个系统的作用。 3. 能力目标：培养学生观察人体现象和生命活动的的能力。	1. 基础知识 2. 健康与疾病 3. 实验与技能	1. 要求学生掌握人体解剖学、生理学、病理学等基础科学知识，理解人体的基本结构和功能，以及人体各系统之间的相互关系。培养学生进行实验操作的技能提高学生的观察能力和分析能力，培养学生的职业道德和人文关怀精神。 2. 本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。
3	体育竞赛裁判学	1. 素质目标：培养公正公平的裁判精神，提升团队协作与沟通能力，塑造严谨细致的工作态度。 2. 知识目标：掌握体育竞赛的基本规则，了解裁判法的基本原则和程序，学习体育竞赛的组织与编排方法。 3. 能力目标：提高观察与分析能力，增强判断与决策能力，提升协调与沟通能力。	1. 体育竞赛裁判学概述 2. 体育竞赛规则与裁判法 3. 体育竞赛裁判实践技能 4. 体育竞赛组织与管理	1. 体育竞赛的种类和特征和管理，体育竞赛的方法与编排，体育裁判员的作用、守则与修养，球类运动的竞赛方法和裁判执法难点剖析。 2. 本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。
4	体能基础训练	1. 素质目标：具有实事求是、严谨的科学态度和工作作风。能够给予正确的学习态度，认真、好学、好问。具有耐心、细心、爱心、上进心和协作精神。 2. 知识目标：使学生掌握体能训练的概念和分类，了解体能训练的价值和意义，掌握体能训练的原则及要求。掌握青少年儿童体能训练的特点及训练方案的制定。为学生进一步学习其他康复课程和职业技能、提高全面素质、增强适应职业变化的能力、更好地从事康复工作打下必要的基础。掌握力量、速度、耐力、柔韧、灵敏素质的	体能训练的主要教学内容涵盖了多个方面，旨在全面提升个人的身体素质和运动能力。以下是一些主要的教学内容：体能训练的概念及内容；儿童青少年体能训练的理论基础；各项身体素质训练的理论及方法，核心力量训练的方法；各项群儿童青少年体能训练。	1. 教学方法：采取讲授法、案例教学法、讨论法、小组教学法、讲解示范法、分组演示法等教学方法。 2. 课程思政：通过体能训练，学生可以培养自律、毅力、团队合作、公平竞争等品质，同时促进身心健康，增强爱国主义情感和民族精

		训练理论与方法及核心力量训练的理论与方法。对于各项群竞技项目的体能训练有一定的了解；掌握体育锻炼及课余运动训练的基本知识，并运用于实践为继续学习，提高学历奠定基础。 3. 能力目标：能掌握体能训练学的知识，正确认识体能的價值以及学会制定科学的训练方案。通过实际操作，培养学生的操作技能，让学生学会制定不同项目、年龄、素质的训练方案，获得正确的指导运动健身以及体能训练的观点与方法，为实际应用操作和康复工作打下必要基础。		神。这些品质和精神不仅对学生个人的成长和发展具有重要意义，也对社会的进步和发展具有积极的推动作用。 3. 考核评价：本课程为考查课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。 4. 教学条件：多媒体教室、田径场、健身中心等。
5	运动损伤与康复	1. 素质目标:健康意识与责任感：培养学生具备高度的健康意识，认识到预防运动损伤的重要性，并承担个人健康管理和运动安全的责任。团队协作与沟通能力：在康复过程中，鼓励学生积极参与团队协作，提高沟通能力，以更好地与教练、队友或医疗人员协作，共同促进康复效果。职业道德与人文关怀：培养学生在运动损伤康复领域具备高尚的职业道德，尊重患者，关心他人，以人文关怀的态度为患者提供优质的康复服务。 2. 知识目标:运动损伤理论知识：掌握运动损伤的基本概念、分类、发生机制以及预防方法，了解常见运动损伤的特点和诊断依据。康复理论与技术：学习康复医学的基本理论，了解现代康复技术和方法，包括康复评估、康复训练和物理治疗等。跨学科知识融合：结合人体解剖学、生理学、运动医学等相关学科知识，综合分析运动损伤的原因和康复策略。 3. 能力目标:运动损伤识别与评估能力：能够准确识别常见的运动损伤，并进行初步评估，包括损伤程度、影响范围以及康复潜力等。制定康复计划与实施能力：能够根据患者的具体情况，制定个性化的康复计划，并有效实施康复训练和物理治疗措施，促进患者功能恢复。预防运动损伤的能力：掌握运动损伤的预防方法，能够指导他人进行科学的运动锻炼，减少运动损伤的发生。	掌握运动损伤概念和一般检查，了解运动项目与运动损伤，掌握头颈部、肩部、肘部、手腕部、胸腰部、骨盆、髌部和大腿部膝部、小腿、足踝部损伤与康复训练。	1. 教学方法：教学上采取教师讲解、示范，纠错相结合。通过分析示范和练习等手段，找出教学中的优化和偏差的原因，引导学生自己去纠正错误动作，采用集体练习和分组练习相结合。科学锻炼身体。 2. 课程思政：运动损伤与康复课程思政是一种富有成效的教育形式，它能够将专业知识传授与思想政治教育有机结合，培养学生的综合素质和社会责任感。通过这种教学模式的实施，可以为学生的全面发展和未来的职业生涯奠定坚实的基础。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核30%+终结性考核70%的形式，进行考核评价。 4. 教学条件：教学设施应包括足够宽敞的教室和实验室，以便进行理论讲解和实践操作。此外，还需要配备相关的康复设备和器材，如矫形器、助行器、理疗设备等，供学生实践操作使用。
6	体育保健学	1. 素质目标：具有良好的思想政治素质、行为规范和职业道德；具有较强的自我控制能力和团队协作能力，有较强的责任感和认真的工作态度；具有较强的开拓发展的创新能力；具有较强的口头与书面表达能力、人际沟通能力。 2. 知识目标：能够掌握制定体育卫生措施；能够掌握医务监督及方法；能够了解和掌握运动损伤方法及急救；能够使用常用中医方法消除疲劳，提高运动成绩；能够掌握按摩的主要手法和实践运用；能够医疗体育方法与手段；能够掌握营养与运动的关系，提高运动成绩。 3. 能力目标：主要培养学生掌握体育卫生、医务监督、运动性疾病、运动损伤、运动按摩和医疗体育等内容，能够解决体育运动中出现的各种问题	《体育保健学》是体育保健与康复专业核心主干课程之一，它突出体育保健与康复专业学生职业核心技能的培养，着力打造学生在社区与体育健身俱乐部体育锻炼指导能力。	1. 教学方法：本课程采取“教学六步法”，学生自主学习，教师加以引导，充分发挥学生学习的主动性，由理论指导实践并在实践中自我检验。实施过程如下：资讯、计划、决策、实施、检查、评价六个步骤进行。 2. 课程思政：将课程思政贯穿于每一节课堂始末，引导学生健康运动、健康生活，让学生明白健康中国的重要意义。 3. 考核评价：考核内容重点考核学生获取知识的能力、应用所学知识分析问题和解决问题能力、实践动手能力和创新能力等；考核方式采用多个阶段（平时测

				试、课外拓展、期末考试等)、多种类型(课堂展示、课堂讨论、社会调查等)等全过程的考核。本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。
7	康复评定技术	1. 素质目标：培养吃苦耐劳的精神；培养艰苦奋斗、团结协作的人文素养；培养勤学好问、精益求精的科学精神。 2. 知识目标：了解康复评定的基本流程，掌握各种康复评定检查、测量的方法。 3. 能力目标：培养团队沟通协作能力，能够对常见损伤进行各阶段的康复评定，并能够通过评定结果确定存在的问题或评估康复治疗的有效性。	1. 康复评定的基本流程；2. 掌握各种康复评定检查、测量的方法；3. 能够通过采集病史、测量等确定存在问题，寻找出现障碍的原因。	1. 教学方法：采取讲授法、案例教学法、讨论式教学法、讲解示范法、分组演示法等教学方法。 2. 课程思政：提高学生的团队意识；锻炼学生吃苦耐劳的精神。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。 4. 教学条件：有按摩床和各种康复评定器材的实训室。
8	运动功能诊断与训练	1. 素质目标：通过身体运动功能训练课程的教学，使学生能够测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体各项素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，不断提高身体各项素质和健康水平。 2. 知识目标：通过身体运动功能训练课程的教学，使学生较全面地了解身体运动功能训练的基本内容、基本方法及理论知识，掌握身体运动功能训练的练习的形式和方法，能够熟练运用各种方法有效的发展身体的各项基本素质：能够科学的进行体育锻炼，提高自己的运动能力。 3. 能力目标：通过身体运动功能训练课程的教学，培养学生积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。	1. 掌握FMS诊断的方法；掌握FMS矫正与训练的方法。	1. 教学方法：采用讲解、示范、练习和分析，使学生掌握身体运动功能训练的基本技能。 2. 课程思政：通过身体运动功能训练课程的教学，培养学生良好的体育道德和合作精神，使学生能够正确处理竞争与合作的关系。 3. 考核评价：本课程为考查课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。 4. 教学条件：有FMS器材的实训室。
9	中国传统康复技术	1. 素质目标：树立质量第一的观念和临床康复技术的安全意识，具有理论联系实际、实事求是的工作作风和科学严谨的工作态度。具有良好的职业道德和行为规范。具有高度的责任感和人文关怀的意识。 2. 知识目标：熟悉中国传统康复技术的概念、特色、原理和优势。熟悉经络腧穴的有关定义和临床应用。熟悉推拿学的有关定义和临床应用情况。熟悉古今各种针灸技术方法的作用和临床应用情况。具有协助和指导病人进行自我保健能力。培养良好的职业素质和行为习惯，具有良好的职业道德修养和团队协作精神。掌握常用的针灸推拿手法。对常见病进行康复治疗。 3. 能力目标：能学会临床各种针灸基本操作技术。能学会推拿学基本手法的操作技术。能应用整体康复和辩证康复的临床康复思维对疾病进行功能康复的能力。	对常用刺灸方法及推拿手法能熟练操作；对常见相关疾病能初步运用针灸推拿等方法进行康复治疗；具备相应社会能力，从而达到传统康复治疗师的岗位要求，并兼有传统康复治疗师的部分岗位能力。	1. 教学方法：采取讲授法、案例教学法、讨论式教学法、讲解示范法、分组演示法等教学方法。 2. 课程思政：培养学生树立健康意识，注重身体保健；提高学生的团队意识；锻炼学生吃苦耐劳的精神。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。 4. 教学条件：有按摩床、针灸器材的实训室。

10	运动治疗技术	1. 素质目标：将素质教育贯穿到教学过程当中，强化业务素质养成，培养科学方法和求真的科学态度，培养爱护生命的理念，培养爱伤、爱患的人文思想，培养和谐的人际沟通能力和团结协作的团队理念。 2. 知识目标：通过学习本课程，了解当前国内康复机构所采用的运动疗法技术种类，理解、熟悉常用运动疗法技术基本理论知识，熟练掌握常用运动疗法技术并能综合运用运动疗法技术帮助有功能障碍的病、伤、残者提高或恢复运动功能。 3. 能力目标：具有运动功能评定能力，运动疗法技术操作能力及运动疗法技术综合运用能力。	《运动治疗技术》详细介绍了运动疗法技术的基本理论、常用的各种治疗技术应用方法；运动治疗技术是临床康复治疗中运用最多、最普遍的技术，是促进人体运动功能提高和恢复的主要技术。	1. 教学方法：根据讲授内容特点，采用学生易于接受的方法如项目教学法、案例教学法、小组学习法、情景教学法等。进行理论讲授的同时，随时随地进行必要的操作演示，让理论与实践有机结合，并给学生练习提供充足的时间和空间。 2. 课程思政：将课程思政贯穿于每一节课堂始末，教导学生医者仁心、为人民服务。 3. 考核评价：采用“三化”（全面化、全程化、多样化）、三结合（理论实践考核结合、师生考核结合、教师与行业技术人员考核结合）的考核模式，以达到全面、公正、合理、客观评价学生学习成绩，全面促进学生自觉学习、主动学习运动疗法技术，实现教学相长。本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试占60%。 4. 教学条件：有按摩床和各种康复评定器材的实训室及多媒体教室。
11	运动处方	1. 素质目标提升身心健康：通过运动处方的学习和实践，使学生能够了解如何通过运动改善自身的身体素质，提高抵抗力，预防疾病，从而达到身心健康的目标。培养积极的生活方式：引导学生树立积极的运动观念，培养他们养成良好的运动习惯，将运动融入日常生活，提升生活质量。增强意志品质：通过运动处方的学习，培养学生坚持运动、克服困难、挑战自我的精神，提升他们的意志品质。 2. 知识目标：掌握运动处方的基本原理：让学生了解运动处方的基本概念、原理、应用方法和评价标准，为制定个性化的运动计划提供理论基础。了解运动与健康的科学关系：学习运动如何影响身体健康、心理健康和社会适应能力，以及不同人群的运动需求和注意事项。熟悉常见疾病的运动康复方法：掌握针对常见疾病如代谢综合征等慢性疾病的运动康复方案，为职业实践打下基础。 3. 能力目标：具备制定运动处方能力：能够根据个体的健康评估结果和需求，制定合理、个性化的运动处方，促进个体的身心健康。具备运动康复指导能力：能够针对个体的身体状况和疾病情况，提供科学的运动康复指导，帮助恢复健康或提高生活质量。具备运动处方评价与调整能力：能够对运动处方的实施效果进行评价，并根据实际情况对运动处方进行适时调整，确保其针对性和有效性。	掌握运动处方的起源与发展和基本理论；制定运动处方的科学依据提高健康这个过程中，课程思政元素得到了充分体现。适合儿童青少年及老年人的运动处方；掌握常见慢性疾病的运动处方；了解运动促进策略和信息化。	1. 教学方法：采用问题教学法、案例分析法、互动式教学法、探究式教学法等多种教学方法。 2. 课程思政：在运动处方课程中，学生不仅学习如何根据个人的身体状况和运动需求制定合适的运动计划，还通过参与实践活动，深入了解运动处方在促进健康、预防疾病和提高生活质量方面的作用。在这个过程中，课程思政元素得到了充分体现。 3. 考核评价：本课程为考试课程，采取过程性考核30%+终结性考核70%的形式，进行考核评价。 4. 教学条件：运动处方课程涉及实践操作，因此需要配备相应的实验室、训练场地和运动器材，以满足学生实践学习的需求。此外，提供多媒体教学设备，以便教师能够利用现代化教学手段进行教学。

12	骨科学	1. 素质目标：培养爱岗敬业的家国情怀；培养严谨细致、精益求精、求真务实的科学精神；培养艰苦奋斗、团结协作、诚信友善的人文素养。 2. 知识目标：掌握损伤和疾病的康复评定和康复治疗的基本方法和技术；掌握常规术后早期康复及中后期运动康复技术。 3. 能力目标：培养团队沟通协作能力，与患者进行有效沟通的能力；对常见损伤有鉴别诊断能力，有设置康复治疗方案的能力。	掌握各种损伤和疾病的康复评定和康复治疗的基本方法和技术，能够熟练掌握常见肌肉骨骼系统疼痛疾病的诊断与鉴别诊断；能够掌握肌肉骨骼系统创伤的病理、诊断、评定以及物理治疗、运动疗法的等康复技术；能掌握常规术后早期康复及中后期运动康复技术；具备对常见运动系统畸形或残疾的综合分析及基础康复治疗技术；具有为常见运动损伤进行防护的能力。	1. 教学方法：采取讲授法、案例教学法、讨论式教学法、讲解示范法、分组演示法等教学方法。 2. 课程思政：培养学生树立健康意识，注重对身体的保健。在学习中体会生命的脆弱，珍爱生命。提高学生对身体健康的重要性的认识。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。 4. 教学条件：有按摩床、骨折固定器材的实训室。
13	运动损伤防护与急救	1. 素质目标：能激发运动安全意识，掌握救护助人的基本技能。 2. 知识目标：了解运动伤害与急症术语；掌握运动伤害急救程序；掌握急救用品和器械的操作规范；掌握常见运动损伤的预防性练习方法。 3. 能力目标：能进行单人心肺复苏术；能独立完成止血、包扎、临时固定、伤员搬运等急救技术操作；能够设计和实施运动中补液方案；可以指导常见运动损伤的预防性练习。	运动损伤的分类；运动损伤的一般规律与项目特点；运动损伤的一般性致伤因素及预防的主要技术。	1. 教学方法：讨论式教学法，任务驱动法，理实一体化教学法 2. 课程思政：培养学生树立健康意识，认识团队协作的重要性，培养严谨细致、精益求精的科学精神。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时实训成绩和期末考试两部分构成。平时考核成绩占40%；期末理论知识考核占60%。 4. 教学条件：有多媒体视频资源、壶铃、哑铃、弹力带、瑜伽球、药球等小器械及体育保健专用实训室

(三) 专业拓展课程

本类课程侧重于岗位职业能力的提升及培养学生的可持续发展能力。专业拓展课程为选修课程，学生可根据自己职业发展规划及个人兴趣进行选修。主要由球类运动(篮球、足球、羽毛球)、健身操、瑜伽、教育学、心理学、康复护理学等课程组成。

序号	课程名称	教学目标	教学内容	教学要求
1	篮球	1. 素质目标：通过篮球训练，增强学生的体质，提高学生的耐力、速度和灵敏度等身体素质。通过比赛和训练，培养学生的坚韧不拔、团结协作、勇于进取、吃苦耐劳的思想品质。篮球运动不仅可以锻炼身体，还可以促进学生的心理健康，培养学生的自信心和积极向上的生活态度。 2. 知识目标：让学生了解篮球运动的基本规律、技术和战术原理，为实践操作提供理论基础。学习并掌握篮球	基本功训练；比赛规则介绍；实战演练。	1. 教学方法：分解教学、示范教学、互动教学、游戏化教学。 2. 课程思政：在篮球课程中，学生不仅学习篮球的基本技能，还通过团队合作和比赛实践，体验团队合作的重要性，学会尊重他人、协调沟通、承担责任等团队协作精神。同时，在比赛中，学生需要展现领导力，学会制定策略、组织团队、激励队员等能力，从而培养领导才能。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取

		的基本技术，如运球、传球、投篮、防守等。了解篮球比赛规则：让学生了解并遵守篮球比赛的规则，培养学生的公平竞争精神。 3. 能力目标：提高篮球技能：通过训练和实践，提高学生的篮球技能水平，包括控球、传球、投篮等。培养团队协作能力：通过团队训练和比赛，培养学生的团队协作能力，让学生懂得如何与他人配合，实现共同目标。		过程性考核30%+终结性考核70%的形式。 4. 教学条件：篮球场
2	羽毛球	1. 素质目标：通过羽毛球运动的基本理论知识的学习，了解排球文化内涵与文化功能，对排球课程中理论层面的问题所有创新和发展，积极参加羽毛球运动。 2. 知识目标：：掌握羽毛球运动的基本技术、战术方法，并能熟练的运用，对羽毛球课程中实践层面的问题应能有所创新与突破。 3. 能力目标通过羽毛球课程理论和实践内容的学习与掌握，提高学生身心健康，运动锻炼的方法调节自身情绪，改善心理状态，克服心理障碍，表现出良好的体育道德和团队协作精神，正确处理竞争与合作的关系。	羽毛球运动概述：起源与发展，国内外羽毛球运动的发展趋势；羽毛球技术、战术学习；羽毛球竞赛规则，裁判法、裁判手势学习；速度、耐力、灵敏性、柔韧性、力量等的训练方法。	1. 教学方法：教学上采教师讲解、示范，纠错相结合。通过分析示范和练习等手段，找出教学中的优化和偏差的原因，引导学生自己去纠正错误动作，采用集体练习和分组练习相结合。 2. 课程思政：培养学生树立“健康第一”的指导思想，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核30%+终结性考核70%的形式。 4. 教学条件：多媒体教室、羽毛球馆
3	运动心理学	1. 素质目标：不断改进自己的心理调节能力和应对压力的能力，为自己的运动表现和团队的整体表现提供更好的支持。积极与团队成员合作，互相支持，不断提高团队协作和领导能力，通过团队的努力与合作，提高整个团队的运动表现。 2. 知识目标：了解运动心理学的研究对象、任务、方法和发展概况。通过学习，使学生理解人们参加运动时的心理现象和心理活动规律，初步掌握运动心理的基本知识和方法，以便使他们更好地进行体育教学、训练和比赛工作。 3. 能力目标：掌握运动心理学训练的基本方法以及运动心理学常用的实验和测量方法。	了解心理因素如何影响运动、运动表现、锻炼和身体活动。	1. 教学方法：以班级授课为主，在适当的时候采用分组教学，或几种组织方式灵活的组合，尽量减轻学生的生理和心理疲劳。充分发挥学生的主体性，与学生建立平等、民主和对话的师生关系，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 探究意识，使学生会学。 2. 课程思政：将课程思政贯穿于每一节课课堂始末，提高学生心理素质和心理调节能力，让学生更好地面对挑战和压力，帮助学生树立正确的心理健康观念。 3. 考核评价：考核内容重点考核学生获取知识的能力、应用所学知识分析问题和解决问题能力、实践动手能力和创新能力等；考核方式采用多个阶段（平时测试、课外拓展、期末考核等）、多种类型（课堂展示、课堂讨论、社会调查等）等全过程的考核。本课程为考查课程，采取过程性考核30%+终结性考核70%的形式。 4. 教学条件：多媒体教室
4	健身操	1. 素质目标：打造坚韧意志品质，树立“终身体育”意识，提高体育文化素养。 2. 知识目标：形成正确的身体姿势；掌握健美操基本手型、步伐、基本动作与体能训练项目基本知识。 3. 能力目标：培养科学健身、发展身体素质的能力，培养活动组织交往能力和规则纪律意识，能够对一套健美操进行评价。	健美操简介；健美操基本动作；大众健美操等级成套动作；速度、耐力、灵敏性、柔韧性、力量等的训练方法。	1. 教学方法：教学上采教师讲解、示范，纠错相结合。通过分析示范和练习等手段，找出教学中的优化和偏差的原因，引导学生自己去纠正错误动作，采用集体练习和分组练习相结合。 2. 课程思政：培养学生树立“健康第一”的指导思想，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核30%+终结性考核70%的形式。 4. 教学条件：有镜子的场馆
5	排球	1. 素质目标：通过排球运动的基本理论知识的学习，了解排球文化内涵与文化功能，对排球课程中理论层面的问题所有创新和发展，积极参加排球运动。 2. 知识目标：掌握排球运动的基本技	排球运动概述：起源，如何传入我国，国内外排球运动的发展趋势；排球技术、战术学习；排球竞赛规则，裁判法、裁判手势学习；速	1. 教学方法：教学上采教师讲解、示范，纠错相结合。通过分析示范和练习等手段，找出教学中的优化和偏差的原因，引导学生自己去纠正错误动作，采用集体练习和分组练习相结合。 2. 课程思政：培养学生树立“健康第

		术、战术方法，并能熟练的运用，对排球课程中实践层面的问题应能有所创新与突破。 3. 能力目标：通过排球课程理论和实践内容的学习与掌握，提高学生身心健康，运动锻炼的方法调节自身情绪，改善心理状态，克服心理障碍，表现出良好的体育道德和团队协作精神，正确处理竞争与合作的关系。	度、耐力、灵敏性、柔韧性、力量等的训练方法。	一”的指导思想，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核30%+终结性考核70%的形式。 4. 教学条件：有平整光滑墙壁的场馆
6	体质测量与评定	1. 素质目标：体验体育测量与评价中蕴含的科学文化；讨论体育测量与评价精神如何体现；)培养学生体育测量与评价实践精神和科学精神，并以此指导自我社会实践。 2. 知识目标：了解体育测量与评价的起源与发展；掌握体育测量与评价内容与分类；掌握体育测量与评价的特点与作用；掌握体育测量的技能。 3. 能力目标：能够进行人体基本体形、体态的科学测量与评价；能够进行人体内在系统的体育测量与评价；能够具备体育测量与评价所需的基本理论能力；能够深入实践，结合体育测量与评价推动科研发展的能力。	体育测量与评价的定义；测量与评价的研究对象、内容、任务人体形态的测量；身体发育的评价与预测；心肺功能、一般运动能力、运动与营养、疲劳的测量。	1. 教学方法：教学上采教师讲解、示范，纠错相结合。采用集体练习和分组练习相结合，进行小组演示。 2. 课程思政：培养学生树立“健康第一”的指导思想，通过团队合作和演练实践，体验团队合作的重要性，学会尊重他人、协调沟通、承担责任等团队协作精神。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核40%+终结性考核60%的形式。
7	啦啦操	1. 素质目标：打造坚韧意志品质，树立“终身体育”意识，提高体育文化素养。 2. 知识目标：形成正确的身体姿势；掌握啦啦操36个基本手位动作与完整的一套啦啦操动作，学会体能训练项目基本知识。 3. 能力目标：培养科学健身、发展身体素质的能力，培养活动组织交往能力和规则纪律意识，能够对一套啦啦操进行评价。	啦啦操简介；啦啦操基本手位；中学生花球啦啦操规定动作；速度、耐力、灵敏性、柔韧性、力量等的训练方法。	1. 教学方法：教学上采教师讲解、示范，纠错相结合。通过分析示范和练习等手段，找出教学中的优化和偏差的原因，引导学生自己去纠正错误动作，采用集体练习和分组练习相结合。 2. 课程思政：培养学生树立“健康第一”的指导思想，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核30%+终结性考核70%的形式。 4. 教学条件：有镜子的场馆
8	乒乓球	1. 素质目标：增强体质与体能：通过乒乓球课程的训练，提高学生的身体素质，包括力量、速度、灵敏性和协调性等，从而增强学生的体能水平。培养意志品质：乒乓球运动需要坚韧不拔的毅力和面对困难的勇气，课程旨在培养学生持之以恒、勇往直前的意志品质。促进心理健康：通过乒乓球运动，帮助学生缓解压力，调节情绪，培养乐观向上的心态，促进心理健康发展。 2. 知识目标：掌握乒乓球基本理论：让学生了解乒乓球运动的发展历史、基本规则、竞赛制度以及技术原理等，为实践操作提供理论基础。 学习乒乓球技术知识：学习并掌握乒乓球的基本技术，如发球、接发球、攻球、防守等，了解各种技术的动作要领和训练方法。了解乒乓球战术与比赛策略：学习乒乓球的战术原理，掌握不同对手和比赛情况下的应对策略，提高学生的竞技水平。 3. 能力目标：提高乒乓球技能水平：通过反复训练和实践，提高学生的乒乓球技能水平，包括技术的准确性和熟练度，以及战术的灵活性和有效性。培养运动训练与比赛能力：让学生掌握乒乓球运动训练的基本方法，能够制定并执行个人或团队的训练计	乒乓球运动的起源和发展；乒乓球比赛的规则和裁判法；乒乓球基本技术要领和战术策略；乒乓球基本技能的训练，包括发球、接发球、正手和反手击球等；组合技术的练习和实战模拟；团体配合和双人对抗训练。	1. 教学方法：讲解示范：教师详细讲解技术要领，并进行标准示范。分组练习：学生分组进行技术练习，相互观察和指导。 实战模拟：组织学生进行实战模拟，提高战术应用能力。互动讨论：鼓励学生分享经验和心得，促进交流学习。 2. 课程思政：在乒乓球课程中，首先，通过介绍乒乓球的起源、发展历程以及中国乒乓球在国际上的辉煌成就，激发学生的民族自豪感和爱国情怀。这有助于学生更加深入地了解乒乓球这项运动的文化内涵，从而更加珍视和传承这份民族体育瑰宝。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核30%+终结性考核70%的形式，进行考核评价。 4. 教学条件：教学场地应足够宽敞，并配备标准的乒乓球桌、球拍和乒乓球。此外，还需要有适当的照明和通风条件，以确保学生在舒适的环境中学习和训练。

		划；同时，提高学生的比赛能力，包括比赛心态调整、技战术运用等。增强团队协作与沟通能力：通过团队训练和比赛，培养学生的团队协作意识和沟通能力，提高他们在集体项目中的协作能力和团队精神。		
8	街舞	1. 素质目标：打造坚韧意志品质，树立“终身体育”意识，提高体育文化素养。 2. 知识目标：形成正确的身体姿势；掌握街舞头、肩、髋的街舞常见动作与完整的一套街舞动作，学会体能训练项目基本知识。 3. 能力目标：培养科学健身、发展身体素质的能力，培养活动组织交往能力和规则纪律意识，能够对一套街舞进行评价。	街舞简介：街舞基本动作；街舞规定动作；速度、耐力、灵敏性、柔韧性、力量等的训练方法。	1. 教学方法：教学上采教师讲解、示范，纠错相结合。通过分析示范和练习等手段，找出教学中的优化和偏差的原因，引导学生自己去纠正错误动作，采用集体练习和分组练习相结合。 2. 课程思政：培养学生树立“健康第一”的指导思想，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核30%+终结性考核70%的形式。 4. 教学条件：有镜子的场馆
10	教育学	1. 素质目标：通过基本教育原理的学习促进学生对教育学知识的迁移。树立终身持续发展的教育理念，教学中重视学生的参与、交流与合作、初步的实际训练以及教学反思，并强调这些活动对于课程学习及个人成长的重要意义，通过教学发展学生的人际智力，鼓励学生在学的过程中动态地观察并思考教育现象和教育问题，综合应用各门课程所学的知识和技能，形成从事教育工作的职业意识。 2. 知识目标：联系社会生活和学校生活中存在的实际问题，积极思考并在这一过程中了解学科知识的功能与价值，从而形成主动学习的态度。 3. 能力目标：从分析性、实践性和创造性三个方面发展学生的智力，强调同伴影响，注重讨论、辩论、学习指导等多种教学方法的运用，关注教学过程中学生情感和教育观念的变化。探索师生发展性教学评价方式，建立学习结果与学习过程并重的评价机制，关注学生情感、态度、行为的变化，重视形成性评价和终结性评价相结合。通过评价，实现教学相长，促进师生的共同成长。	掌握从事中学教育工作必备的教育基础理论知识，树立新课程理念下的教育观，包括课程观、知识观、教学观、学习观、教师观、学生观、师生观、评价观等；强化新课程理念下的教师角色与教学行为变化以及学生学习方式的变革问题；培养热爱教师职业的感情；并初步具备把所学知识应用于中小学教育实际的能力。	1. 教学方法：（1）以讲授和指导学生学习为主，分析、讨论为辅。讲授专业术语、观点、具体方法等。教学中注意各章知识之间及与心理、文化、哲学等学科领域知识之间的关联性和整体性，强调对所学理论知识和从实践中所得知识的进一步整合。（2）贯彻理论联系实际原则，联系我国教育改革的实际来加深学生对基本概念和基本原理的掌握，并引导学生用所学理论来分析教育实际。（3）充分发挥学生的主体作用，注重对学生自主学习、自我教育能力的培养，以使其能适应教师职业终身学习，不断进取的需要。（4）教学的重点应放在引起学生的情感共鸣，促使其初步形成科学的教育观、质量观、人才观、教师观等思想观念。 2. 课程思政：培养热爱教师职业的感情；并初步具备把所学知识应用于中小学教育实际的能力。 3. 考核评价：形成性考核占60%，评价的过程中注意加强对学课后实践情况（阅读、汇报、学科课程设计、见习报告等）的检查。期末开卷考试占40%，偏重教育学基础知识和学生分析问题解决问题能力考核。 4. 教学条件：多媒体教室
11	心理学	1. 素质目标：培养独立思考、分析问题和解决问题的能力，探究态度和技能、开放的思维方式。提高学生的心理学理论素养，树立正确的学生观、发展观、学习观与教学观，为学习其它专业课程打下基础。形成主动参与、积极探究、勤于思考、学会学习等良好的习惯；锻炼学生理论联系实际、学以致用用的能力，锻炼运用儿童心理发展规律从事教育教学科研的能力。有意识养成教师职业的神圣感、使命感，有追求理想教师境界的意志、价值观和信念。 2. 知识目标：使学生构建教育心理学基本理论知识、理解教育心理学研究	掌握和了解教育心理学的基本概念和理论（学习理论、动机理论、学习理论的迁移理论、品德发展理论等），了解本学科领域新近研究成果与发展趋势；能运用教育心理学知识分析教师的课堂教学行为和学生的学习行为，并能有效地指导教师的教学活动以及学生和自己的学习活动，从而达到理论联系实际、学以致用用的目的。	1. 教学方法：小组合作与探究学习、课堂观察与案例分析、研究性学习、整合信息技术。 2. 课程思政：培养独立思考、分析问题和解决问题的能力，探究态度和技能、开放的思维方式。提高学生的教育心理学理论素养，树立正确的学生观、发展观、学习观与教学观，为学习其它专业课程打下基础。 3. 考核评价：教学测评以课程和教学目标为依据，兼顾课堂表现、考试、作业等形式，满分为100分。采取书面作业为主，小组合作作业结合的形式。期末一般采取大作业的方法进行考核。平时成绩占总成绩的60%，期末考试成绩占

		的一般原理，把握教育教学心理的过程和方法，掌握和了解教育心理学的基本概念和理论；了解教育心理学的基本框架结构、内容体系、发展历史与趋势、教育心理学的定量与质性研究方法、教育心理学对于教学与课程改革的作用。使学生理解和掌握学习理论、学习心理、知识的学习、技能的学习、规范的学习以及教学的设计及其成效的考核与评估的基本内容、方法和技能、品德的形成、学习策略、学习动机、教学心理、课堂学习管理、教学评价和教师心理等内容。 3. 能力目标：能运用教育心理学知识分析教师的课堂教学行为和学生的学习行为，根据教育心理学原理要求进行课程和内容的教学设计，形成运用有关理论分析与解决教育教学实践问题的能力。		总成绩的40%。平时成绩包括作业、观察记录、课堂讨论以及出勤。 4. 教学条件：多媒体教室、PPT、DVD音像材料等教学软件、其他教学需要工具或实物。
12	足球	1. 素质目标：通过足球训练，增强学生的体质，提高学生的耐力、速度和灵敏度等身体素质。通过比赛和训练，培养学生的坚韧不拔、团结协作、勇于进取、吃苦耐劳的思想品质。足球运动不仅可以锻炼身体，还可以促进学生的心理健康，培养学生的自信心和积极向上的生活态度。 2. 知识目标：让学生了解足球运动的基本规律、技术和战术原理，为实践操作提供理论基础。学习并掌握足球的基本技术，如运球、传球、射门、防守等。了解足球比赛规则：让学生了解并遵守足球比赛的规则，培养学生的公平竞赛精神。 3. 能力目标：提高足球技能：通过训练和实践，提高学生的足球技能水平，培养团队协作能力：通过团队训练和比赛，培养学生的团队协作能力，让学生懂得如何与他人配合，实现共同目标。	基本功训练；比赛规则介绍；实战演练。	1. 教学方法：分解教学、示范教学、互动教学、游戏化教学。 2. 课程思政：在足球课程中，学生不仅学习足球的基本技能，还通过团队合作和比赛实践，体验团队合作的重要性，学会尊重他人、沟通协调、承担责任等团队协作精神。同时，在比赛中，学生需要展现领导力，学会制定策略、组织团队、激励队员等能力，从而培养领导才能。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核30%+终结性考核70%的形式 4. 教学条件：足球场
13	瑜伽	1. 素质目标：打造坚韧意志品质，树立“终身体育”意识，提高体育文化素养。 2. 知识目标：形成正确的身体姿势；掌握瑜伽的基本动作，学会瑜伽动作的发力，学会用体式纠正身体，改善身体状况。 3. 能力目标：培养科学健身、发展身体素质能力，能够学会人体形态评价，利用瑜伽体式对身体不良形态进行干预。	瑜伽简介；瑜伽基本体式；瑜伽动作编排；速度、耐力、灵敏性、柔韧性、力量等的训练方法。	1. 教学方法：教学上采教师讲解、示范，纠错相结合。通过分析示范和练习等手段，找出教学中的优化和偏差的原因，引导学生自己去纠正错误动作，采用集体练习和分组练习相结合。 2. 课程思政：培养学生树立“健康第一”的指导思想，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。 3. 考核评价：本课程为考查课程，采取过程性考核30%+终结性考核70%的形式。 4. 教学条件：有镜子的场馆

14	健身指导	1. 素质目标：培养爱岗敬业、吃苦耐劳的精神；培养艰苦奋斗、团结协作的人文素养；培养勤学好问、精益求精的科学精神。 2. 知识目标：了解器械训练的作用，掌握常见固定器械的使用及方法。 3. 能力目标：培养团队沟通协作能力，对常见错误及无效训练动作有鉴别诊断能力；能够提出针对性的改进方法。	健身的作用；健身前的准备工作；不同训练设备的作用；常见各固定器械的训练方法。	1. 教学方法：采取讲授法、案例教学法、讲解示范法、分组演示法等教学方法。 2. 课程思政：提高学生健身时的安全意识，自我防护意识；提高学生的团队意识。 3. 考核评价：本课程为考查课程。由平时成绩和期末考试两部分构成。其中平时成绩占40%，期末考试成绩占60%。 4. 教学条件：健身中心
15	柔力球	1. 素质目标：打造坚韧意志品质，树立“终身体育”意识，提高体育文化素养。 2. 知识目标：形成正确的身体姿势；掌握柔力球基本手型、步伐、体能训练项目基本知识。 3. 能力目标：培养科学健身、发展身体素质的能力，培养活动组织交往能力和规则纪律意识，能够对一套健美操、柔力球进行评价。	柔力球简介；柔力球基本动作；柔力球成套动作；柔力球专项素质等的训练方法。	1. 教学方法：教学上采取教师讲解、示范，纠错相结合。通过分析示范和练习等手段，找出教学中的优化和偏差的原因，引导学生自己去纠正错误动作，采用集体练习和分组练习相结合。 2. 课程思政：培养学生树立“健康第一”的指导思想，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。 3. 考核评价：本课程为考试课程。由平时成绩和期末考试二部分构成。其中平时成绩占30%，期末考试成绩占70%。 4. 教学条件：空地

(四) 实践教学环节

实践教学环节主要包括实验、实训、认识实习、岗位实习、社会实践等。实践教学环节主要在校内实训室、校外实训基地等开展完成；社会实践、岗位实习由学校组织在本专业相关企业开展完成；实训实习主要在校内实训室、校外实训基地完成学习。社会实践、岗位实习由学校组织在与本专业相关的企业等开展完成。应严格执行教育部等八部门关于印发《职业学校学生实习管理规定》的通知和《体育保健与康复专业岗位实习标准》。具体实践性教学环节要求如下表。

序号	课程名称	学期	学时	内容与要求	教学场地	考核方式
1	现代、传统康复治疗技术	8	30	1. 对常用刺灸方法及推拿手法能熟练操作；2. 对常见相关疾病能初步运用针灸推拿等方法进行康复治疗，并具备相应社会能力，从而达到传统康复治疗师的岗位要求，并兼有传统康复医师的部分岗位能力； 3. 掌握各种物理疗法的技能技巧； 4. 通过作业疗法让患者回归社会，生活能够自理。	体育保健与康复实训室	实践考核
2	健身指导	9	30	掌握力量训练、有氧运动、柔韧性训练、功能性训练等多个方面，旨在满足不同人群、不同需求的健身爱好者。	体育保健与康复实训室	实践考核

3	康复评定技术	8	30	1. 肌力评定2. 肌张力评定(跟腱, 屈伸肘关节)3. 关节活动度4. 肩关节+膝关节松动术5. 协调训练形成工学结合育人机制, 突出职业教育的类型特点, 深化产教融合、为岗位实习做好准备。	体育保健与康复实训室	实践考核
4	岗位实习 毕业设计	10	360	到一线顶岗实习, 完成毕业设计坚持面向市场、服务发展、促进就业的办学方向, 落实立德树人根本任务, 健全德技并修、培养复合型技术技能人才。	相关企业	毕业考核

六、教学进程总体安排

(一) 教学进程表 (见附表)

(二) 学时分配表

学时分配汇总表

公共基础课	2914	53.72%	2376	43.81%	538	9.92%	163	中职阶段不少于总学时的1/3
其中:公共选修课	114	2.10%	64	1.18%	50	0.92%	7	高职阶段不少于总学时的1/4
专业(技能)课程	1196	22.05%	666	12.28%	530	9.77%	70	
专业拓展课程	448	8.26%	156	2.88%	292	5.38%	28	
实践教学环节	866	15.97%	0	0.00%	866	15.97%	32	
合 计	5424	100%	3198	58.96%	2226	41.04%	293	
其中:选修课程	562	10.36%	220	4.06%	342	6.31%	35	不少于总学时的10%

七、大学生德育课程

学生德育课程成绩由学生处具体负责考评办法的制定、完善和实施指导。德育课程成绩由学生处负责考核评定，学生德育课程以学期为单位，每学期测评一次，学生德育课程满分为 100 分，及格分为 60 分。

八、成绩考核与毕业

(一)三二分段考核:根据三明医学科技职业学院五年专中期考核管理办法，五年专中期考核以推动中高等职业教育学习内容、学习方式、学习过程的相互衔接为目的，以“公开、公平、公正”为基本原则，在完成“三二分段”中职阶段学业后，自愿进入高职阶段的职业中专学生，均需参加五年专中期考核，考核成绩合格方可继续高职阶段学习，不合格采取补考、重修有关课程或者留级的形式进行处置。中期考核以专业人才培养要求为依据，以综合素质、职业核心能力和专业技能考核为重点，由综合素质考核、专业理论考核和专业技能考核三部分组成。

1. 综合素质考核:包含中等职业学校思想政治、语文、历史三科，由马克思主义学院和人文与教育系共同组一份试卷，时间 120 分钟，满分 150 分，90 分以上合格。

2. 专业理论考核:包含运动解剖学、运动生理学、康复医学概论三科，由人文与教育系统一命题进行联考，时间 90 分钟，满分 100 分，60 分以上合格。

3. 专业技能考核:包含太极拳、太极剑，由人文与教育系统一命题进行联考，时间 90 分钟，满分 100 分，60 分以上合格。

(二)修完规定课程，成绩合格，修够 293 学分。

(三)职业资格证书要求：鼓励学生考取教师资格证书，在校期间职业资格证书要求如下表：

序号	类别	证书名称	颁证单位	等级	备注
1	技能等级证书	全国计算机等级考试	教育部考试中心	一级	自选
2	技能等级证书	全国普通话等级考试	国家语言文字工作委员会	二乙	自选
3	技能等级证书	社会体育指导员等级考试	三明市体育局	二级	自选
4	技能等级证书	体重管理师	中国医药教育协会	中级	自选

(三)工作经历证书的要求：学生在校学习期间，需要在 2 个冬季学期、2 个夏季学期参与社会实践与企业实习，按要求填写工作经历证书。

(四)体质健康测试达标：按照《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》测试的成绩达不 50 分者按结业或肄业处理。符合免测条件、按规定提交免测申请并获得批准者不受本条毕业资格的限制。

(五)德育合格：学生处规定的德育课程成绩合格，没有处分，或者处分已经撤销。

九、教学条件

（一）教学团队建设

1. 专业建设委员会

由行业企业专家、教科研人员、一线教师和学生(毕业生)代表组成专业建设委员会，开展专业行业企业调研、毕业生跟踪调研和在校生学情调研，结合实际落实专业教学标准，明确专业人才培养目标与培养规格，合理构建课程体系、安排教学进程，明确教学内容、教学方法、教学资源、教学条件保障等要求，制(修)订专业人才培养方案。专业人才培养方案经专业建设委员会论证后，提交院党委会审定。

2. 专业负责人

专业负责人具有多年的体育保健与康复经验，研究生学历，硕士学位，熟悉体育保健与康复专业理论课程教学及大学体育教学，熟练体育技能教学，具备较强的教学和教研能力。

3. 专业教学团队

体育康复与保健专业专任教师队伍的职称、年龄梯队结构合理。专任教师均具有高校教师资格，具有体育学、医学等相关专业本科及以上学历。具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力及较强信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究。教学团队共 16 人，高级职称 6 人，中级职称 5 人，初级职称 5 人；教学团队中含兼职教师 4 人，其中高级职称 3 人，中级职称 1 人。另外，教学团队含国家健将级运动员 1 名、国家二级运动员 1 名；国家一级羽毛球裁判员 1 名、国家一级田径裁判员 1 名；国家公共营养师 1 名、国家职业健身教练 1 名、运动处方师 3 名、国家一级社会体育指导员 4 名。

序号	姓名	性别	出生年月	毕业院校及专业	职称	学历	备注
1	王培芳	男	1965. 05	福建师范大学 体育教育	研究员	本科	双师型
2	黄昌华	男	1966. 04	集美大学 体育教育	副教授	本科	
3	罗 萍	女	1979. 08	福建中医药大学 针灸推拿	教授	研究生 硕士	双师型
4	林少舟	男	1988. 04	华东交通大学 体育学	讲师	研究生 硕士	
5	赵小莎	女	1990. 03	温州大学 体育教育训练学	讲师	研究生 硕士	
6	邓 婕	女	1987. 12	福建师范大学 体育教学	讲师	研究生 硕士	
7	罗小琳	女	1992. 08	福建中医药大学 针灸推拿专业	助教	研究生 硕士	

8	久阿泽仁	男	1997. 08	首都体育学院 休闲体育	助教	本科	
9	马 荣	女	1996. 02	昆明医科大学 护理专业	助教	本科	
10	潘江陆海	男	1995. 09	湖南师范大学 运动训练	助教	本科	国家健将级 (羽毛球)
11	刘建彬	男	1993. 10	云南师范大学 运动训练	讲师	研究生 硕士	国家二级 (游泳)
12	何少栖	女	1990. 05	福建师范大学 运动人体科学	助教	研究生 硕士	
13	吴鹤群	男	1963. 07	福建师范大学 体育教育	教授	本科	兼职
14	郑 伟	男	1982. 07	华南师范大学 体育教育训练学	教授	研究生 博士	兼职
15	肖建华	男	1985. 04	福建中医药大学 中医骨伤学	副主任医师	研究生 硕士	兼职
16	叶树苗	男	1990. 05	赣南医学院 运动康复	主管治疗师	本科	兼职

(二)教学设施

教学设施主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、校内实训室和校外实训基地等。

1. 专业教室

配备黑(白)板、多媒体计算机、视频设备、音响设备、校园网接入及 WIFI；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. 校内实验、实训设施

序号	企业名称	实训项目	备注
1	运动解剖实验室、 运动生理实验室	动静态平衡仪、表面肌电图、髋、膝、踝、 肩、肘、腕等教学模型	2 间、医体 共建
2	中医传统保健康复实训室	推拿、按摩器材、操作台	1 间、医体 共建
3	运动机能评定室	运动机能评定室各类器材	1 间、医体 共建
4	学生体质监测室	身高体重测试仪、肺活量测试仪等	1 间
5	计算机实验室	计算机	1 间
6	学生体质监测室	学生体质监测室各类器材	1 间
7	体育保健多功能实训室	体育保健实验室各类器材	1 间

3. 校外实训基地

序号	企业名称	实训项目	备注
1	三明市少体校	运动健康管理、体适能教练	
2	三元区少体校	体适能教练、保健推拿	
3	脊康堂中医门诊部	康复保健师、保健推拿、运动康复	
4	龙脊康运动康复中医门诊部	运动健康管理、康复保健师、保健推拿	
5	三明市列东中医医院	运动健康管理、推拿按摩、针灸针刺、运动贴扎等	
6	三明下洋体育运动中心	运动健康管理、体适能教练、康复保健师、保健推拿	
7	三明明湖体育运动中心	运动健康管理、体适能教练、康复保健师、保健推拿	

(三) 教学资源

1. 教材建设：成立三明医学科技职业学院教材建设与选用管理委员会，制定《三明医学科技职业学院教材建设与选用管理办法》，规范教材选用制度。意识形态课程选用国家统编教材，其它公共基础课程，专业核心课程选用国家职业教育规划教材；公共选修课程、专业(技能)课程、专业方向课程可采用校本教材。

2. 课程建设：完善“岗课赛证”综合育人机制，按照生产实际和岗位需求设计开发课程，开发模块化、系统化的实训课程体系，提升学生实践能力。及时更新教学标准，将新技术、新工艺、新规范、典型生产案例及时纳入教学内容。建设、配备与本专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新。必修课程、专业核心要有配套数字资源，支持线上教学，满足教学要求，并融入课程思政，要求课程思政全覆盖。

3. 专业图书资料建设：图书馆专业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，方便师生查询、借阅。建设满足本专业师生需要的电子图书、期刊、在线文献检索等电子阅览资源和设备。

(四) 推荐教材

课程名称	教材名称	编者	出版单位	书号	备注
运动解剖学	运动解剖学（第三版）	李世昌	高等教育出版社	978-7-04-041922-1	
运动生理学	运动生理学（第三版）	邓树勋、王健、乔德才、郝选明	高等教育出版社	978-7-04-042309-9	
体育概论	体育概论学（第二版）	杨文轩、陈琦	高等教育出版社	978-7-04-037790-3	
运动处方	运动处方（第二版）	王正珍、徐峻华主编	高等教育出版社	9787040502466	

运动治疗技术	运动康复实用技术	胡英清、黄昀	高等教育出版社	9787040470253	
推拿技术应用	按摩与推拿	胡英清	高等教育出版社	978-7-04-025693-2	
康复评定技术	康复评定（第3版）	孙权、梁娟	人民卫生出版社	9787117285223	
体育保健学	体育保健学	姚鸿恩	高等教育出版社	9787040191523	
体育心理学	体育心理学	季浏、殷恒婵、颜军	高等教育出版社	978-7-04-044332-5	
运动伤害防护与急救	运动防护	孙小华、李豪杰	北京体育大学出版社	9787564417635	
运动功能诊断与训练	运动功能诊断与训练	尹军	高等教育出版社	978-7-04-042974-9	
中国传统康复技术	中国传统康复技术	陈健尔、李艳生	高等教育出版社	978-7-117-28473-8	
体能基础训练	体能训练	杨世勇	高等教育出版社	978-7-04-037476-6	
康复医学概论	康复医学导论	盛幼珍、卢健敏	华中科技大学出版社	978-7-5680-4130-0	
中医学基础	中医学基础	陈文松、聂绍通	人民卫生出版社	978-7-117-19032-9	
运动损伤与康复	运动损伤与康复	王国祥、王琳	高等教育出版社	978-7-04-051506-0	
社会体育指导员	社会体育指导员	国家体育总局职业技能鉴定中心	高等教育出版社	978-7-04-013714-9	
体适能	健康体适能	王健、何玉秀	高等教育出版社	978-7-04-030036-9	
运动营养学	运动营养学	张蕴琨、金其贯	高等教育出版社	987-7-04-052158-0	
骨科学	肌肉骨骼康复学	岳寿伟	人民卫生出版社	978-7-117-26216-3	
专业选修课：教育学	教育学	张乐天	高等教育出版社	978-7-04-047870-9	
专业选修课：心理学	教育心理学	王振宏、李彩娜	高等教育出版社	978-7-04-053432-0	

十、质量保障

（一）学校和二级院系已建立专业建设和教学过程质量监控机制，健全专业教学质量监控管理制度，完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。

（二）学校和二级院系及专业已完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，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。

（三）学校已建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、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。

(四)专业教研组定期开展教学活动，结合分析讨论不同教学方法下学生的课堂表现，积极总结，力争教学效果最大化。不定期组织教师到企业学习，了解企业所需人才应具备的能力，抓住企业动向，根据学生特点，更有针对性的培养学生技能。充分利用评价分析结果改进专业教学，持续提高人才培养质量。

表：体育保健与康复专业（五年制）教学进程表

课 程	序 号	课 程 名 称	性 质	学 分	总 课 时 数	学 时 分 配												备 注	
								第一学年		第二学年		第三学年		第四学年		第五学年			
						理 论 时 数	实 践 时 数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
公共基础课程	1	语文	必/试	30	540	540		5	5	5	5	5	5						
	2	数学	必/试	24	432	432		4	4	4	4	4	4						
	3	英语	必/试	32	560	560		4	4	4	4	4	4	2+ (2)	2+ (2)				
	4	历史	必/试	4	72	72		2	2										
	5	信息技术	必/试	12	216	72	144	2	2	2	2				4				
	6	体育	必/试	16	288	48	240	2	2	2	2	2	2	2	2				
	7	中华优秀传统文化	必/试	2	36	36					2								
	8	公共艺术	必/查	2	36	36					1	1							
	思政 课	9	思想政治课	必/试	8	144	144		2	2	2	2							
		10	毛泽东思想和中国特色 社会主义理论体系概论	必/试	2	36	32	4								2			
		11	思想道德与法治	必/试	2.5	46	46							2.5					
		12	形势与政策	必/查	2	60	60		3次	3次	3次	3次	3次	3次	3次	3次			
		13	四史（中国共产党 史）	限选	1	18	16	2						1					
		14	习近平新时代中国特色 社会主义思想概论	必/试	2.5	46	46									2.5			
		15	思想政治理论课综合实 践	必/试	1	16	16								0.5	0.5			
	16	大学生心理健康教育	必/查	2	16+ (16))	16	(16)								1+ (1)				

	17	创新创业教育与职业生涯规划	必/查	2	36	24	12							2				
	18	大学生就业指导	必/查	1	16	16									1			
	19	军事理论课	必/查	2	36	36							2					
	20	劳动教育	必/查	4	72	16	56	9 学时	9 学时	9 学时	9 学时	9 学时	9 学时	9 学时				
	21	应用文写作	必/查	2	32	32									2			
	22	普通话与口才	必/查	2	32	16	16						2					
	23	国家安全教育	必/查	1	16	16									1			
	24	线上美育选修课程	限选	6	96	48	48											②
小计：2914 学时，163 学分，占总学时的 53.59%，其中选修课课程最少修满 104 学时，7 学分，占总学时 2.11%。			合计	163	2898 + (16)	2376	538	21	21	19	19	18	16	14+ (2)	14+ (3)	4		
专业 技能 课	专业 基础 课	1	体育概论	必/查	2	32	32	0	2									
		2	中职生物	必/试	2	36	36	0	1	1								
		3	体育心理学	必/查	2	36	36	0		2								
		4	运动解剖学	必/试	4	64	34	30				2	2					
		5	运动生理学	必/试	4	64	34	30				2	2					
		6	太极拳、太极剑	必/查	4	72	4	68				2	2					
		7	康复医学概论	必/查	2	36	20	16						2				
		8	中医学基础	必/试	2	36	20	16						2				
		9	推拿技术应用	必/查	2	32	6	26							2			
		10	运动营养学	必/试	2	32	26	6							2			
		11	体适能	必/查	2	36	20	16							2			
		12	社会体育指导员	必/查	2	32	20	12								2		

专业核心课	13	健身气功（八段锦、五禽戏、易筋经）	必/查	6	96	6	90							2	2	2		①
	1	*运动训练学	必/试	4	72	40	32	2	2									
	2	*人体科学	必/试	4	72	72	0			2	2							
	3	*体育竞赛裁判学	必/试	2	36	20	16			1	1							
	4	*体能基础训练	必/查	2	36	16	20			2								
	5	*运动损伤与康复	必/查	2	36	20	16				2							
	6	*体育保健学	必/试	4	72	48	24					2	2					
	7	*康复评定技术	必/试	2	32	16	16							2				
	8	*运动功能诊断与训练	必/查	2	36	20	16							2				
	9	*中国传统康复技术	必/试	2	36	36	0								2			
	10	*运动治疗技术	必/试	4	64	24	40										4	
	11	*运动处方	必/试	2	32	20	12										2	
	12	*骨科学	必/查	2	32	20	12										2	
	13	*运动损伤防护与急救	必/试	2	36	20	16										2	
小计：1196 学时，70 学分，占总学时 22.12%，理论 12.32%，实践 9.80%				70	1196	666	530	5	5	5	5	8	8	10	10	14		
专业拓展课	1	球类运动（篮球）	选/查	2	32	6	26			2								三选二
	2	卫生法规	选/查	2	32	16	16			2								
	3	球类运动（羽毛球）	选/查	2	32	6	26			2								
	4	运动心理学	选/查	2	32	32	0				2							四选三
	5	健身操	选/查	2	32	6	26				2							
	6	球类运动（排球）	选/查	2	32	6	26				2							

	7	体质测量与评定	选/查	2	32	16	16				2							
	8	啦啦操	选/查	2	32	6	26					2						二选一
	9	刺灸灸法学	选/查	2	32	16	16					2						
	10	康复护理学	选/查	2	32	20	16						2					三选二
	11	球类运动（乒乓球）	选/查	2	32	6	26						2					
	12	街舞	选/查	2	32	6	26						2					
	13	心理学	选/查	2	32	32	0								2			三选三
	14	教育学	选/查	2	32	32	0								2			
	15	球类运动（足球）	选/查	2	32	6	26								2			
	16	瑜伽	选/查	2	32	6	26									2		三选三
	17	健身指导	选/查	2	32	16	16									2		
	18	柔力球	选/查	2	32	6	26									2		
最少修满 14 门，448 学时，28 学分，占 8.28%			合计	28	448	156	292	0	0	4	6	2	4	0	6	6		
实践教学环节	入学教育及军事训练		必/查	4	218		218	2 周						2 周				
	毕业教育		必/查	1	30		30									1 周		
	认识实习		必/查	1	30		30									1 周		
	传统、现代康复治疗技术		必/查	1	30		30								1 周			
	健身指导		必/查	1	30		30									1 周		
	康复评定技术		必/查	1	30		30								1 周			
	社会实践（社区、假期）		必/查	1	18		18							2 天	1 天			
	岗位实习		必/查	18	480		480										24 周	③
	毕业设计		必/查	6														

	小计：866 学时，32 学分，占 16.01%	合计	32	866	0	866											
	合计		293	5408+ (16)	3198	2226	26+ (2)	26	28	30	28	28	26+ (2)	30+ (3)	24		

备注：

①健身气功（八段锦、五禽戏、易筋经）三个项目；②线上美育选修课程由教务处统一组织开课；③毕业设计考核以岗位实习鉴定及实习总结为主。

