

健身指导与管理专业人才培养方案（2026 年版）

一、专业名称（专业代码）

健身指导与管理（570307）

二、入学基本要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力者

三、修业年限

三年

四、职业面向

表 4-1 健身指导与管理专业职业面向

类别	内容
所属专业大类(代码)	教育与体育大类
所属专业类(代码)	570307
对应行业(代码)	体育（89）
主要职业类别(代码)	体育专业人员（2-09-07）、健身和娱乐场所服务人员（4-13-04）
主要岗位（群）或技术领域举例	器械健身教练、团操健身教练、体能教练、健身机构和健身设施的管理工作等
职业类证书	健身教练国家职业资格证书、社会体育指导员证书、健康管理师

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，德智体美劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识、爱岗敬业的职业精神和精益求精的工匠精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握扎实的掌握扎实的运动解剖学、运动生理学、运动训练学、营养学、健康体适能评估与锻炼、健身俱乐部经营与管理等知识，具备健身咨询与指导、运动处方设计与实施、团体健身课程教学、健身器械使用与维护、健康风险评估与干预、客户管理及服务等能力，能够从事健身教练、团体课程教练、健身顾问、体能训练师、健康管理师及健身机构管理等相关工作的高技能人才

才。

(二) 培养规格

1. 素质目标

(1) 坚决拥护中国共产党领导和中国社会主义制度，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) 崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信，尊重生命、热爱劳动，遵守职业道德和行为规范，具有社会责任感 and 担当精神。

(3) 具有质量意识、环保意识、国防意识、安全意识、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、职业生涯规划意识，有较强的集体意识和团队协作精神。

(5) 具有健康体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和 1~2 项运用技能，养成良好的健康与卫生习惯，以及良好的行为习惯。

(6) 具有一定的审美和人文素养，能够形成 1~2 项艺术爱好。

(7) 践行劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代精神，热爱劳动人民、珍惜劳动成果、树立劳动观念、积极投身劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养、劳动技能。

2. 知识目标

(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，具备良好的人文底蕴与职业素养基础。

(2) 熟悉与体育健身行业相关的法律法规、行业标准以及安全防护、消防安全、职业健康等相关知识。

(3) 掌握运动解剖学、运动生理学、健康体适能理论、运动营养学等专业基础理论与系统知识。

(4) 掌握健身训练原则与方法、抗阻训练与体能训练技术、有氧及柔韧性训练方法的原理与规范操作流程，了解常见健身器械的功能、使用与维护知识。

(5) 掌握健康与体适能评估的常用指标、测试方法与流程，具备运动风险评估与运动安全防护的基本知识。

(6) 掌握个性化运动处方设计与实施的基本原则、内容构成与调整策略，

了解不同人群的健身指导要点。

(7) 了解健身俱乐部运营管理、客户服务、营销推广的基本知识，以及团体健身课程的设计与教学组织要领。

3. 能力目标

(1) 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

(2) 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力，能够与客户、同事进行有效交流。

(3) 具有适应体育健身行业数字化和智能化发展需求的数字技能，能运用相关软件和设备进行客户管理、课程设计及效果追踪。

(4) 具有进行健康体适能评估、身体成分分析、动作模式筛查与运动风险评估的能力，并能根据评估结果为客户提供科学的分析和解释。

(5) 具有设计和实施个性化抗阻训练、有氧训练、柔韧性与核心训练方案的能力，能够安全、规范地进行动作示范与现场指导。

(6) 具有针对不同健康水平、年龄及需求的客户，制定并调整运动处方、提供营养与生活方式基础建议，并实施激励与跟进服务的能力。

六、课程设置及学时要求

(一) 课程设置

主要包括公共基础课程、专业课程两大类，并涵盖有关实践教学环节。具体详见附件 1 课程体系结构图。

1. 公共基础课程

公共基础课程分为必修课程、限定选修课程和任选课程。

公共基础必修课程开设 12 门课程，包括思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策、大学生心理健康教育、大学英语、军事理论教育、军事技能训练、大学生职业生涯规划、大学生就业指导教育、国家安全教育、劳动教育。

公共基础限定选修课开设 5 门课程，包括应用文写作、信息技术、人工智能应用、两宋文化概论、党史。

公共基础任选课开设 8 门类课程，包括汴绣、官瓷、木版年画、围棋、美学和艺术史论、艺术鉴赏和评论、艺术体验和实践、人文素养。

本专业公共基础必修课和公共基础限定选修课主要教学内容和要求如下所

示：

（1）思想道德与法治

主要教学内容：以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导、以社会主义核心价值观为主线，开展马克思主义的世界观、人生观、价值观教育，引导学生理解新时代内涵与历史使命；进行道德观教育，强调公民道德准则的实践路径；实施法治观教育，注重依法行使权利与履行义务。

教学目标及要求：系统了解、认识、掌握正确的人生观以及辩证地对待人生矛盾；理想信念的内涵及重要性；爱国主义及其时代内涵，弘扬和践行中国精神；社会主义核心价值观的基本内容及其践行；社会主义道德的核心和原则；帮助和指导大学生解决有关人生、理想、道德、法律等方面的理论问题和实际问题，增强识别和抵制错误思想、行为侵蚀的能力，确立远大的生活目标，培养高尚的思想道德情操，增强社会主义法制观念和法律意识。

（2）毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

主要教学内容：马克思主义中国化时代化理论成果的形成过程、精神实质、历史地位和指导意义。中国共产党不断推进马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合的历史进程和基本经验。

教学目标及要求：系统了解、认识、掌握毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观各自形成的社会历史条件、形成发展过程、历史地位；理解和领会党和国家制定的各项方针政策的理论依据及意义，能够辨析各种错误思潮和理论，增强对马克思主义和中国特色社会主义的理想信念，自觉投身于中国特色社会主义伟大实践。引导学生深刻理解中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好，树立历史观点、国情意识和问题意识，具备运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题的能力。

（3）习近平新时代中国特色社会主义思想概论

主要教学内容：习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义、精神实质、丰富内涵、实践要求，“十个明确”“十四个坚持”“十三个方面成就”“六个必须坚持”等内容体系，了解这一思想创立发展的基本脉络、主要内容及其完整的科学体系。

教学目标及要求：引导学生全面深入地掌握习近平新时代中国特色社会主义思想

思想的内在逻辑、精神实质、时代价值和实践要求，理解其蕴含和体现的马克思主义基本立场、观点和方法，增进对其科学性、系统性的把握，提高学习和运用的自觉性，提升以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的使命感、责任感，努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。

（4）形势与政策

主要教学内容：以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，结合国内外政治、经济等形势和大学生成长需求确定四个专题，进行国内外形势与政策分析，解读时事政治和热点问题。

教学目标及要求：必须深刻理解习近平新时代中国特色社会主义思想；必须认真研读、领会教材内容和教育部颁发的教学要点；必须适应形势发展变化要求，紧扣社会热点、难点开展教学。不断提高课程针对性、实效性，体现教学要点要求；培养学生的批判性思维和解决问题的能力，能够以科学的态度和方法分析国内外形势。

（5）大学生心理健康教育

主要教学内容：大学生心理健康概述、大学生的自我意识、人格、生涯规划及能力发展、学习心理、情绪管理、人际交往、性及恋爱心理、学生压力管理及挫折应对、生命教育与心理危机应对等方面。

教学目标及要求：帮助大学生明确心理健康的标准及意义，掌握并应用心理健康知识，处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面困惑，预防和缓解心理问题，培养积极心理品质，提升心理健康水平，为大学生全面发展奠定良好的心理素质基础。帮助大学生解决身心发展过程中的心理困扰，培养积极心理品质，提高大学生的心理健康水平，促进大学生健康成长，全面发展。

（6）大学英语

主要教学内容：主要教学内容：语言知识包括词汇、语法、语音、句型等基本语言知识。语言技能包括听、说、读、写等综合应用能力。实践能力着重培养学生进行简单的交流和应用英语解决实际问题的能力。

教学目标及要求：掌握基本的语音、词汇和语法知识，能够准确地理解和运用英语语言；能就日常及与未来职业相关话题进行有效口语交流；借助工具书能阅读中等难度的英文资料，并做到达意通顺的翻译；能了解不同文化之间的差异，

并能适应和尊重不同的文化习俗和价值观。通过训练听、说、读、写、译等语言基本技能，增强职业英语交流及跨文化交际能力，提高综合文化素养，使学生在日常交际、专业学习及职业岗位等不同领域或语境中能够运用英语进行有效交流。

（7）军事理论教育

主要教学内容：中国国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备等五部分。

教学目标及要求：以提升学生国防意识和军事素养为重点，为实施军民融合发展战略和建设国防后备力量服务。增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识。弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高学生综合国防素质。

（8）军事技能训练

主要教学内容：学生入学军事训练、战术训练、防卫技能与战时防护训、战备基础与应用训练等方面。

教学目标及要求：通过线上理论讲解，线下实际训练操作。培养学生的国防观念与国家安全意识，夯实基本军事技能与应急处置能力，锤炼令行禁止的纪律作风和团结协作的集体精神；同时助力学生强健体魄、磨砺意志，树立居安思危的忧患意识，使其深刻理解国防责任与公民使命，为国家国防后备力量建设筑牢基础。

（9）大学生职业生涯规划

主要教学内容：校情教育、高等职业教育下的大学生就业、科学规划大学三年、职业生涯规划三模块内容。

教学目标及要求：聚焦学生毕业去向，强化学生职业规划意识，引导学生尽早确立个人职业规划；熟练掌握科学规划大学三年学习与生活的方法；具备职业生涯规划的基本理论知识与技能，尽早确立清晰的个人职业规划。

（10）大学生就业指导教育

主要教学内容：职业生涯规划篇、就业指导篇、创新创业篇三大模块。职业生涯规划篇包含职业认知、自我认知、大学生涯规划三部分内容。就业指导篇包含就业形势与政策、就业选择、就业信息搜集与分析、金简历制作、面试、职场礼仪、毕业生就业权益保障、就业心理调适、职业生涯规划书的撰写九部分内容。创新创业篇包含创业基础、创业准备、创业计划书的撰写三部分内容。树立正确的就业观、择业观和创业观，理性认知就业市场。

教学目标及要求：掌握就业指导的核心知识；理解创新创业的基本内涵与实践路径；在学习过程中自觉提升就业能力和生涯管理能力，将理论知识转化为实际行动，为顺利就业、择业或创业奠定坚实基础。

（11）国家安全教育

主要教学内容：以总体国家安全观为主线，导论聚焦新时代国家安全形势与国家安全教育意义，前两章阐述总体国家安全观内涵、中国特色国家安全道路及党对国家安全的领导，后续章节分别讲解统筹发展和安全、以人民安全为宗旨、以政治安全为根本、以经济安全为基础、以军事科技文化社会安全为保障、以国际安全为依托，还涵盖国土、生态等领域安全，最后引导学生践行总体国家安全观。

教学目标及要求：学生需掌握总体国家安全观理论体系与多领域安全知识，熟悉相关法规，能运用理论分析问题、防范风险，提升研判与处置能力，树立总体国家安全观，增强家国情怀与法治意识。

（12）劳动教育

主要教学内容：日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动中的知识、技能与价值观。

教学目标及要求：结合专业特点，增强职业荣誉感和责任感，提高职业劳动技能水平，培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度。使学生牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的劳动观念，掌握基本的劳动知识和技能，正确使用常见劳动工具，培育积极的劳动精神，养成良好的劳动习惯和品质。

（13）应用文写作

主要教学内容：学习应用文的概念与特点，能够辨别种类、了解文种功能和基本要求；学习日常文书写作，熟悉日常文书的基本知识，识记基本结构和写作要求，会写条据、启事、介绍信、证明信和申请书等日常文书，解决实际问题。学习求职文书写作，了解求职应聘的基本流程和信息，能够根据职场要求，写作求职信、个人简历、竞聘词等求职文书。

教学目标及要求：学习公务文书写作，熟悉公务文书的基本知识，牢记格式规范，能拟写报告、通知、通报、会议记录、函等公务文书。学习事务文书写作，熟悉事务文书的基本知识，识记结构和写作要求，会写计划总结、调查报告等事

务文书。能够根据现实生活中碰到的实际情况，结合所学文种知识，选择相应的文种进行写作，解决当下校园生活、未来职场遇到的问题。具备独立思考的能力和沟通协调的职业意识与职业素养。

（14）信息技术

主要教学内容：计算机操作系统（Windows）、文件管理系统、高级办公应用（文字处理、表格处理、演示文稿），融入信息检索及新一代信息技术概论，注重实用技能培养。

教学目标及要求：学生需熟练掌握计算机操作与复杂办公任务处理能力，具备信息获取、甄别与综合应用能力，并树立网络安全意识与社会责任，能为专业学习与职业发展奠定基础。

（15）人工智能应用

主要教学内容：概述人工智能发展、核心概念与基本原理。聚焦机器学习、计算机视觉、自然语言处理等关键技术的典型应用场景，结合各行业案例，阐释其社会影响与伦理挑战。

教学目标及要求：学生能理解 AI 基本概念与典型应用，具备运用 AI 工具处理专业相关问题的初步能力。重点培养对 AI 技术发展的认知、伦理风险的辨识及跨领域应用的创新思维。

（16）两宋文化概论

主要教学内容：主要内容分为十二章，分别是绪论、都市建构、思想学术、典籍纂辑、文学艺术、书画艺术、科学技术、教育传承、节日民俗、饮食服饰、瓦舍百艺、中外交往等。

教学目标及要求：要求学生掌握两宋文化在思想、文学等领域的核心成就，理解其时代背景与历史影响；通过对两宋文化的总体认识，理性地汲取两宋优秀的传统文化，提高思想道德素质和人文素质，增强文化自信心，从而使学生树立正确的人生奋斗目标。培养合格的技能型人才，为当代社会主义建设而服务。

（17）党史

主要教学内容：系统梳理中国共产党从成立到发展的历程，涵盖重要事件、会议与人物。还包括党的理论创新，如毛泽东思想、中国特色社会主义理论体系，以及不同时期的奋斗目标与成就，旨在让学习者理解党的领导必然性，传承红色精神。

教学目标及要求：要求学生明晰党的发展历程、理论成果与奋斗成就，深刻认识党的领导必然性，厚植爱党爱国情怀。使学生能梳理关键历史脉络，解读党史事件意义，将党史学习与实践结合，传承红色基因，提升运用党史经验解决问题的能力，做到知史爱党、知史爱国，自觉担当起民族复兴的时代大任。

2. 专业课程

专业课包括专业基础课程、专业核心课程和专业拓展课程。

(1) 专业基础课程

专业基础课程共 8 门课程，均为必修课，包括运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健身原理与方法、体适能基础、健身教练基础、实用运动处方、实用体育管理。具体详见表 6-1

表 6-1 健身指导与管理专业基础课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	主要教学内容	教学目标及要求
1	运动解剖学	人体骨骼、关节、肌肉系统形态功能；心血管、呼吸、神经系统解剖结构及生理意义。	掌握人体主要器官系统结构，能识别解剖结构、解释运动现象，培养观察分析能力。
2	运动生理学	肌肉能量代谢；神经内分泌调节；运动中循环呼吸变化；技能形成；疲劳与恢复。	理解运动生理机制，掌握核心原理，能分析生理现象、制定基础运动方案。
3	运动营养学	营养素功能与运动需求；运动前中后营养补充；膳食搭配；营养补充剂使用。	掌握运动营养原理，能制定营养计划、搭配膳食，指导科学饮食管理，提升运动恢复力。
4	健身原理与方法	健身的生理学与生物力学基础；健身训练的核心原则；抗阻训练原理与方法；有氧与能量系统训练原理；健身方案的实施；监控与评价。	系统掌握健身训练的核心原则，熟悉不同的训练方法，运用所学原理，为不同健康水平和不同健身目标的人群进行个性化健身指导。
5	体适能基础	体适能概述；健康体适能五大要素；体适能评估与计划基础；健康体适能提升的科学原理。	理解体适能的核心概念、构成要素，规范地实施体适能相关指标的评估测试，解读、分析评估结果。
6	健身教练基础	健身教练职业认知；职业规范与沟通技巧；基础训练原则与方法应用；基础动作教学与指导技术；基础运动安全与风险管理。	理解健身教练的职业内涵、伦理规范与社会价值，安全地教授基础抗阻训练动作，并具备观察、识别和纠正常见动作错误的能力。

7	实用运动处方	运动处方总论；处方制定前期评估；针对性运动处方设计；特殊人群运动处方基础；运动处方的实施、监控与动态调整。	掌握运动处方各核心要素的内涵及科学量化方法，能够完成从客户信息收集、评估分析、目标确定到完整运动处方设计的全过程。
8	实用体育管理	体育产业与健身市场概述；健身服务机构的组织；健身服务运营管理实务；市场营销与销售基础；人力资源与团队建设基础	了解体育健身产业的宏观环境与市场特征，掌握健身服务机构核心职能部门的功能与基础运营流程，理解人力资源管理、市场营销及财务管理在健身行业中的基本应用原理。

（2）专业核心课程

专业核心课程共 7 门课程，均为必修课，包括器械健身指导、团操健身指导、运动训练学、运动损伤与防护、功能性测试与评估、身体运动功能训练、运动康复评定与治疗技术。具体详见表 6-2。

表 6-2 健身指导与管理专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	器械健身指导	①评估与方案设计：对客户进行全面的身体姿态、动作模式、力量水平与运动目标评估，并根据评估结果，为其设计个性化、周期化的器械抗阻训练计划。 ②教学与安全指导：系统教授客户各类固定器械、自由重量器械的正确使用方法、动作轨迹、呼吸技巧及安全规范，确保动作准确且无损伤风险。 ③效果跟踪与方案调整：定期评估训练效果，根据进展、客户反馈，对训练计划中的动作、负荷、容量或频率进行科学调整与进退阶。 ④客户教育：向客户解释训练计划背后的原理，普及健身知识，提升其自主训练能力与健身素养。	①训练计划设计：掌握基于不同目标的周期化训练原理，能为客户制定科学的器械训练计划。 ②器械与动作教学：熟悉主流器械操作，掌握核心动作要领及纠错方法，能准确示范与指导。 ③教学沟通技巧：运用多种提示与保护技巧，有效沟通、激励客户，建立良好指导关系。 ④安全与风险管理：树立安全第一意识，掌握风险预防措施及训练中突发情况的应急流程。
2	团操健身指导	①课程设计与编排：根据会员需求与音乐风格，设计编排安全、有趣、有效的团操课程动作组合与结构流程。 ②课堂教学与组织：运用口令、示范与激励技巧，带领会员完成课	①团操课程编排原理：掌握有氧、力量、柔韧等不同类型团操课程的结构设计原则、动作选择逻辑与强度控制方法。 ②流行团操技术掌握：熟练掌握至少 2-3 种流行团操的基

		程，控制强度与节奏，确保动作准确与课堂氛围活跃。 ③音乐选编与运用：根据课程主题与动作编排，选择和剪辑合适的背景音乐，精准运用音乐节奏指导训练进程。 ④沟通反馈与改进：课后主动收集会员反馈，评估课程效果，并据此调整与优化后续课程内容，提升会员满意度。	本动作、技术要领及教学重点。 ③教学法与课堂组织：学习集体教学技巧，包括多方位示范、清晰口令、手势提示及激励方法，具备高效组织与控场能力。 ④沟通与服务意识：培养面向群体的沟通能力与服务意识，能观察并回应会员状态，营造积极、安全、包容的课堂氛围。
3	运动训练学	①需求分析与目标设定：分析客户或运动员的运动表现需求与目标，基于项目特点或健身目的设定明确的训练方向。 ②周期训练计划制定：运用周期训练理论，设计涵盖准备期、比赛期/强化期与恢复期的长期、系统性训练方案。 ③训练过程监控与调整：监控训练负荷、疲劳与适应情况，根据反馈数据与阶段性评估，动态调整训练计划以确保目标达成。	①训练学基础理论：掌握运动训练基本原则、适应理论、训练负荷构成及超量恢复等核心概念。 ②训练方法体系：熟悉发展各项运动素质（力量、速度、耐力等）的常用训练方法与手段。 ③周期训练与计划制定：理解不同类型周期（大、中、小）的结构与安排逻辑，能设计基础周期训练计划。 ④训练监控与评价：掌握基础训练监控方法（如负荷量化、主观疲劳评定），并能据此对训练效果进行初步评价。
4	运动损伤与防护	①损伤预防与风险评估：在客户训练前进行动作模式与体态筛查，识别潜在风险因素，制定并指导执行预防性训练策略。 ②常见急性损伤现场处理：对训练中发生的肌肉拉伤、关节扭伤等急性损伤进行初步评估，并运用RICE原则等实施正确的紧急处理。 ③防护技术应用：根据运动项目特点或客户需求，正确选用并实施运动贴扎、护具使用等物理防护措施以增强关节稳定、预防损伤。 ④损伤后康复指导：在医生或物理治疗师指导下，协助客户执行基础康复训练计划，指导其安全重返常规训练。	①运动损伤基础知识：了解常见运动损伤的分类、发生机制、症状体征及基本病理过程，建立科学的损伤认知观。 ②损伤风险评估与预防：掌握功能性动作筛查(FMS)等基础评估方法，学习通过纠正性训练、热身与整理活动设计预防损伤。 ③急救处理技术：熟练掌握RICE原则、加压包扎、体位管理等急性软组织损伤现场处理技术及基本急救流程。 ④基础防护与康复：掌握常见部位（如踝、膝）的运动贴扎技术，了解护具选用原则，并学习基础康复性训练动作与方法。

5	功能性测试与评估	①执行标准化筛查：运用功能性动作筛查（FMS）、Y 平衡测试等标准化工具，评估客户的基础动作模式质量与对称性。 ②分析评估结果并解读：根据测试数据和观察，分析客户在灵活性、稳定性及神经控制方面存在的功能障碍或代偿模式。 ③制定针对性改善方案：基于评估结果，设计个性化的纠正性训练或基础功能改善方案，以优化动作效率、降低损伤风险。 ④实施再评估与监控：在干预一段时间后，对客户进行再评估，以监控进展、验证方案有效性并据此调整后续训练方向。	①功能性评估理论基础：理解功能性动作、动作模式及身体动力链等核心概念，掌握功能评估在运动训练中的目的与意义。 ②主流评估工具与方法：熟练掌握 FMS、SFMA 等常用功能性筛查与评估体系的标准流程、评分标准及操作注意事项。 ③评估结果分析与解读：具备解读评估数据的能力，能准确识别常见的动作功能障碍模式，并将其与潜在的损伤风险关联。 ④基础纠正策略设计：能根据评估发现的薄弱环节，设计并指导客户执行基础性的灵活性、稳定性及动作控制训练。
6	身体运动功能训练	①动作筛查与功能评估：使用功能性动作筛查等工具，评估客户的动作模式质量、对称性与基本运动功能水平。 ②制定功能性训练方案：基于评估结果，设计旨在改善动作效率、强化运动链、预防损伤的个性化功能训练计划。 ③实施与指导训练：指导客户执行涉及多平面、多关节的功能性动作与整合性练习，注重神经肌肉控制与动作质量。	①功能训练理论：理解功能训练理念、原则及其与传统体能训练的区别，掌握人体运动链与动作模式理论。 ②评估与筛查方法：掌握主流功能性筛查与评估工具的标准流程、评分与解读方法。 ③训练方法与手段：学习并掌握增强式训练、核心稳定性训练、多方向移动训练及小器械功能训练方法。 ④方案设计与应用：具备针对常见动作代偿与弱链，设计并实施基础纠正性与发展性功能训练方案的能力。
7	运动康复评定与治疗技术	①康复评定与功能障碍识别：对运动损伤或术后客户进行系统康复评定，识别其疼痛、关节活动受限、肌力下降等具体功能障碍。 ②个体化康复方案制定：依据评定结果，制定并实施包含物理因子、手法、功能训练等内容的个体化康复治疗计划。 ③治疗实施与安全监控：正确选择与应用冷热疗、电疗、基础手法等治疗技术，并在治疗中密切监控客户反应，确保安全有效。	①康复评定基础知识：掌握康复评定的基本流程、主要内容，理解不同功能障碍（如疼痛、ROM、肌力）的评估原理与意义。 ②常用康复评定技术：学习并掌握关节活动度、徒手肌力、感觉、步态及基础疼痛的标准化评估与记录方法。 ③基础康复治疗技术：了解并初步掌握常用物理因子治疗原理，学习基础关节松动、软组织牵伸等手法及指导康复

		④功能再教育与训练指导：指导客户进行针对性的康复性功能训练，教育其自我管理与家庭训练方法，促进功能恢复。	训练的能力。 ④方案制定与实践能力：能整合评定信息，制定基础康复方案，并安全实施部分治疗与训练，了解转介医疗专业的指征。
--	--	--	---

（3）专业拓展课程

专业拓展课程共 11 门课程，包括田径、体操、瑜伽、有氧健身操、普拉提、搏击操、杠铃操、健美操、形体课、商务礼仪、职业素养提升。具体详见表 6-3。

表 6-3 健身指导与管理专业拓展课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	主要教学内容	教学目标及要求
1	田径	短跑起跑与途中跑技术、耐久跑呼吸节奏与体力分配、跳远蹲踞式技术及推铅球滑步与出手技术。介绍基础田径规则与裁判法，学习组织与指导田径类基础训练或比赛活动的流程与方法。	掌握跑、跳、投等基础田径项目的规范技术动作要领与练习方法，理解其作为发展综合体能的基础价值。具备示范、讲解与组织基础田径教学或训练的能力，能将田径元素融入体能与健身训练设计中。
2	体操	基本体操动作技术：包括滚翻、支撑、平衡、倒立等基础动作的技术要领与辅助练习方法。学习单杠、双杠、跳箱等器械的简单上法、下法及支撑摆动等基础练习，强调保护与帮助。	掌握基本体操动作的技术原理与练习方法，具备规范完成基础动作及在保护下完成简单器械练习的能力。
3	瑜伽	系统学习站、坐、卧等主要类别的基础瑜伽体式技术要领、正位原则及调息法。掌握瑜伽休息术及基础冥想引导技巧，理解其在身心恢复与压力管理中的应用。	掌握瑜伽基础体式正位、呼吸配合及放松技巧，具备安全、流畅完成基础串联的能力。能遵循安全原则，运用清晰口令与适当示范，设计并带领一堂基础的哈他瑜伽课程。
4	有氧健身操	理解有氧健身操的健身原理、课程结构与安全准则，区别于健美操的表演竞技属性，学习莱美、尊巴等流行体系的基础动作、口令术语及风格特点，建立团体课教学通用动作储备。	掌握有氧健身操的科学原理与主流风格，能安全、规范地完成并讲解基础至中等强度的动作组合，具备独立设计并执教一节面向大众的、安全有效的团体有氧课程的能力，掌握课程编排与现场引导核心技巧。
5	普拉提	认识普拉提核心器械普拉提床，学习基础弹簧阻力下的核心控制、稳定性与柔韧性整合训练。运用普拉提方法针对常见不良体态（如圆肩、骨盆前倾）进行矫	理解普拉提训练原理，掌握垫上及器械基础动作，具备良好的核心控制、身体觉察及动作精准执行能力。培养专注、细致与耐心的教学品质，树立科学的身体功

		正性训练，并融入身体延伸与控制的美感培养。	能康复与姿态管理理念，提升专业素养。
6	搏击操	系统学习直拳、勾拳、摆拳、踢腿、格挡等源自拳击、搏击项目的标准化、健身化动作技术要领。掌握将拳法、腿法、步法结合音乐节奏编排成安全、流畅、有冲击力的健身组合与短套路的方法。	掌握搏击操基本动作的规范发力轨迹，能准确、有力、富有节奏感地完成中级难度的组合套路。培养自信、果断、富有激情的教学风格，树立安全训练与积极释放的课程理念，塑造阳光、有力量的教练形象。
7	杠铃操	学习课程专用的标准杠铃杆结构、安全握法与持杆姿态，掌握基础提拉、推举等动作的安全轨迹与呼吸配合。在动感音乐节拍下，训练动作发力的爆发感、控制感及身体稳定姿态，强调力量表现与动作美感的结合。	掌握杠铃操的安全规范、核心动作技术及音乐运用，能准确、有力、富有控制地完成一堂课的标准动作组合。培养严谨、自信、富有激励性的教学风格，树立“安全塑形”与科学抗阻训练理念。
8	健美操	系统学习健美操基本步伐、常用手臂动作、身体姿态控制及动态组合练习要领。掌握大众健美操锻炼标准（如 1-3 级）或流行有氧舞蹈成套动作，完成队形变换与完整展示。	掌握健美操基本技术规范与 1-2 套完整套路，具备协调、流畅、富有表现力的完成动作的能力。能运用教学技巧组织一堂基础团体课，清晰讲解与示范，并具备基础音乐选配与动作编排能力。
9	形体课	重点训练标准站姿、手位、头部与躯干的定位，塑造挺拔、舒展且富有表现力的舞台化姿态。结合音乐节拍，进行基本步伐、手臂动作与身体 wave 等组合练习，强化动作与音乐的协调配合能力	掌握形体训练的基本原理与标准姿态，具备良好的身体协调性、柔韧性及对自身姿态的评估能力。能够正确示范基础形体动作，具备设计简单形体组合与指导他人进行基础姿态矫正的能力。
10	商务礼仪	职业形象、社交、职场礼仪及文化内涵，旨在塑造专业形象，提升服务沟通能力，助力职业发展。	掌握商务社交礼仪规范，规范言行举止与着装；学会商务沟通接待技巧，提升职场社交能力；理解礼仪文化价值，具备商务社交中展现专业素养的能力。
11	职业素养提升	职业规划与发展、职场沟通能力、团队协作与执行力、职业道德与规范。	明确职业定位与发展路径，能制定职业规划；掌握职场沟通与协作方法，提升执行力与问题解决能力；树立职业道德意识，具备适应职场与持续发展的综合素养。

3. 实践教学环节

实践性教学贯穿于人才培养全过程。实践性教学主要包括实习实训、入学教

(1) 实训

在校内外进行运动解剖学、康复评定、健身指导等实训，包括括器械健身、团操、体能训练、康复评定与模拟治疗、运动伤病评估实训等。

在跃动健身俱乐部、小米（河南）产教融合基地、开封职业学院运动队力量房、新开普电子股份有限公司、奇龙生物科技有限公司、河南丙盛生物科技有限公司等用人单位进行健身指导、团操课指导、体能训练课、体育项目安全保护及指导等实习。学校建立有稳定、够用的实习基地，选派专门的实习指导老师和人员，组织开展专业对口实习，加强对学生实习的指导、管理和考核。实习实训注重理论与实践一体化教学。学校根据技能人才培养规律，结合企业生产周期，优化学期安排，灵活开展实践性教学。严格执行《职业学校学生实习管理规定》和《职业学校校企合作促进办法》专业岗位实习标准要求。

1. 各教学环节安排表

学期 周数		第一学年		第二学年		第三学年		合计
		一	二	三	四	五	六	
教学环节	入学教育	1						1
	军事技能	2						3
	课堂教学	16	16	12	16	12		72
	考试考核	2	2	1	1	1		5
	岗位实习			6	6	5	9	26
	毕业总结						4	4
	毕业教育						1	1
总 计		20	18	19	23	18	14	111
注：第一学期入学教育在军事技能中同步开展；岗位实习分两个阶段开展，分别在大二、大三。								

2. 教学进程计划表

表 6-5 健身指导与管理专业教学进程计划表

健身指导与管理专业教学进程安排表

课程 设置	课程 性质	序 号	课程名称	学 分	学 时	学时分配		周课时分配（线下）						考核 方式	备注	
						理论 学时	实践 学时	一	二	三	四	五	六			
公共基础必修课程		1	思想道德与法治	3	48	36	12	3							考试	
		2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	32			2						考试	
		3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	48					3				考试	
		4	形势与政策	1	20	16	4	√	√	√	√				考查	
		5	大学生心理健康教育	2	32	16	16	1							考查	
		6	大学英语 1	4	64	64		4							考试	
		7	大学英语 2	4	64	64			4						考试	
		8	*军事理论教育	2	36	36		2							考查	线上
		9	军事技能训练	2	112		112	2 周							考查	
		10	*大学生职业生涯规划	1	16		16	1							考查	
		11	大学生就业指导教育	2	32	32				2					考查	
		12	国家安全教育	1	16		16	1							考查	
		13	劳动教育	2	32		32	√	√	√	√				考查	分散进行
	合计			29	552	344	208	12	6	2	3	0	0			
	限定选修课	14	信息技术	4	64	32	32	2							考试	理论线上
		15	应用文写作	2	32	32		2							考查	
		16	人工智能应用	2	32	32			2						考试	
		17	两宋文化概论	1	16	16					1				考查	
		18	党史	1	16	16				1					考查	
		合计			10	160	128	32	4	2	1	1	0	0		
	19	*汴绣	2	32	18	14				2				考查		

任选课	20	*官瓷	2	32	18	14				2			考查	
	21	*木版年画	2	32	18	14				2			考查	
	22	*围棋	2	32	18	14				2			考查	
	23	*美学和艺术史论	2	32	18	14				2			考查	
	24	*艺术鉴赏和评论	2	32	18	14				2			考查	
	25	*艺术体验和实践	2	32		32				2			考查	
	26	*人文素养	1	16	16					1			考查	
	至少选修3学分		3	48	34	14	0	0	0	0	0	0		
公共课合计		42	760	506	254	16	8	3	4	0	0			
专业课程 <														

专业综合实践环节	53	杠铃操	2	32		32		2				考查		
	54	形体课	2	32		32	2					考查		
	55	商务礼仪	1	16	16					1周		考查		
	56	职业素养提升	2	32	24	8				1周		考查		
	至少选修6学分		7	112	40	72	4	6	2	2	0	0		
	57	健身指导技能综合实训	3	48		48					4		考查	
	58	健康管理技能综合实训	3	48		48					4		考查	
	59	入学教育	1	26		26	1周						考查	一周按26学时计算
	60	岗位实习	26	676		676			6周	6周	5周	9周	考查	
	61	毕业总结	4	104		104						4周	考查	
	62	毕业教育	1	26		26						1周	考查	
	合计		38	928	0	928	0	0	0	0	8	0		
	专业课程合计		95	1840	408	1400	14	28	10	26	8	0		
	总课时（学分）		137	2600	914	1654	30	36	13	30	8	0		
注：带*课程不计入周课时合计；“√”表示课程每学期都开展；入学教育、岗位实习、毕业总结、毕业教育一周按26学时计算；														

3. 课程模块学分、学时统计

表 6-6 课程学分、学时统计

课程模块		学分	课程学时			所占比例		
			总学时	理论学时	实践学时	实践占总学时比例	选修课占总学时比例	公共课占总学时比例
公共课	必修	29	552	344	208	37.68%	——	21.23%
	限定选修课	10	160	128	32	20.00%	21.05%	6.15%
	任选课	3	48	34	14	29.17%	6.31%	1.85%
专业课	专业基础课	18	288	248	40	13.89%	——	——
	专业核心课	32	512	156	356	69.53	——	——
	专业拓展课	7	112	40	72	64.29%	6.09%	——
	专业综合实践环节	38	928	0	928	100.00%	——	——
合 计		137	2600	914	1654	63.62	12.31%	29.23%

七、师资队伍

师资是实现培养目标和培养计划的关键因素。建设一支专兼结合、学科知识结构合理、具有较高的教学水平和较丰富实践经验的“双师型”教师是专业教学的核心工作。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，合理配置教师资源。

（一）队伍结构

本专业拥有一支素质优良，教学实践丰富，专兼职结合的双师结构教师队伍。共有专兼职教师 12 人，其中专任教师 10 人，专任教师高级职称 4 人，占专任教师的比例为 40%，具有双师素质的教师人数为 6 人，占专业课教师数比例为 60%。同时，整合校内外优质人力资源，选聘企业高级技术人员担任行业导师，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。

（二）专业带头人

专业带头人具有本专业及相关专业副高及以上职称和较强的实践能力，能够较好地把握国内外健身指导、健康管理、健身等大众运动的赛事举办发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本专业人才的需求实际，主持专业建设、开展教育教学改革、教科研工作和社会服务能力强。在本专业改革发展中起引领作用。

（三）专任教师

具有高校教师资格，具有体育教育、运动训练、运动人体科学等相关专业本科及以上学历；具有一定年限的相应工作经历或者实践经验，达到相应的技术技能水平，能够独立承担至少 2 门核心课程教学，并开发基于真实项目的实训模块；能够落实课程思政要求，挖掘专业课程中的思政教育元素和资源；能够运用信息技术开展混合式教学等教法改革；能够跟踪新经济、新技术发展前沿，开展技术研发与社会服务；同时，每年至少 1 个月的企业或生产性实训基地锻炼，每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历，以更好地将理论与实践结合，教授学生实用知识和技能。

（四）兼职教师

本专业兼职教师是从本专业相关行业企业的高技能人才中聘任，来自跃动健身俱乐部等相关企业，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神；具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级及以上相关专业技术职称、行业认证证书，了解教育教学规律，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。根据国家有关要求制订了针对兼职教师聘任与管理的

具体实施办法——《开封职业学院兼职教师聘任管理办法》。

八、教学条件

(一) 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、实训室和实训实习基地。

1. 专业教室

专业教室均配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或 Wi-Fi 环境，并具有网络安全防护措施。均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。

运动解剖学实验室，配备骨骼、肌肉、关节模型等运动系统解剖模型、解剖图谱、多媒体教学设备、解剖软件。可进行常见动作肌肉受力机制分析、康复评定与模拟治疗、运动伤病评估教学及实训。

开封职业学院校内跃动健身俱乐部，健身房内设有配备专业器械的有氧区与力量区，并拥有独立的动感单车室、瑜伽室及街舞室，可满足多样化的健身与团课需求。场馆环境整洁，设备维护良好，可为师生提供安全、便捷、专业的运动健身教学学习。

开封职业学院体育馆操舞教室，教室采用高弹性专用木地板与环绕式全身镜面，配备专业级音响与光影系统。主要服务于形体课、有氧操、健美操等团操课程与运动队训练，同时支持校内文艺演出排练。场地宽敞明亮，设施完备。

开封职业学院校内力量训练房，室内科学划分为固定器械区、自由力量区及功能训练区，配备包括龙门架、史密斯机、各类杠铃、哑铃及配套举重台在内的专业设备。可承担力量训练相关课程的教学及练习，该区域管理规范，设备维护及时。

2. 校内外实训场所

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，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，实训指导教师配备合理，实训管理及实施规章制度齐全，确保能够顺利开展健身指导与管理实训。具体情况详见表 8-1。

表 8-1 校内外实训场所一览表

序号	实训场所名称	承担的主要实训项目	基本配置
----	--------	-----------	------

1	运动解剖学实验室	常见动作肌肉受力机制分析、康复评定与模拟治疗、运动伤病评估实训	骨骼、肌肉、关节模型等运动系统解剖模型、解剖图谱、多媒体教学设备、解剖软件
2	体育馆操舞教室	形体课、有氧操、健美操等团操课程的指导实训	专用木地板与环绕式全身镜面，配备专业级音响与光影系统
3	跃动健身俱乐部	健身器械操作实训，减脂、增肌等专项训练指导实训	有氧器械、力量器械、体测设备、训练垫、弹力带、瑜伽球
4	运动队力量房	模拟体能训练课，进行专项体能训练	多种力量器械

3. 实习场所

实习场所符合《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，实习基地能提供健身指导、健康管理、健身等大众运动赛事举办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。具体情况详见表 8-2。

表 8-2 校内外实习实训基地设置表

类别	序号	实习场所名称	容纳规模	承担的主要项目/岗位	功能
校内	1	跃动健身俱乐部	10 人	健身指导、运动处方制定、器械使用教学	岗位实习
	2	运动队力量房	15 人	健身指导、运动处方制定	岗位实习
校外	1	奇龙生物科技有限公司	15 人	肌肉、骨骼、关节等模型穿戴与销售	岗位实习
	2	小米（河南）产教融合基地	15 人	智能康复设备研发	岗位实习
	3	新开普电子股份有限公司	15 人	智能穿戴设备研发	岗位实习
	4	河南丙盛生物科技有限公司	10 人	运动能量食品协助研发	岗位实习

（二）教学资源

1. 教材选用

学校制订了《开封职业学院教材选用办法》，优先选用国家级、省部级评定和推荐的高职优秀教材、精品教材、获奖教材和国家级、省部级规划教材及教育部教学指导委员会推荐教材。专业课程教材体现本行业新技术、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。学校每年推进教材建设工作，通过开展新形态教材申报与立项，助力优质教材的研发与建设。

2. 图书文献

学校图书馆设立健身指导与管理专业文献专区，配备专业图书不少于 5000 册，涵盖运动人体科学理论教材，健身指导、健身俱乐部管理相关书籍等领域。重点采购健身课程设计与新媒体应用，运动数据分析基础，体育数字营销等前沿方向图书，满足师生教学、科研与拓展学习需求。及时配置新经济、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。

3. 电子文献

引进超星电子图书、知网、万方等数据库资源，为师生提供海量的电子图书、学术论文、学位论文、行业报告等文献资料。开通数据库校园网远程访问权限，方便师生随时随地查阅资料。建设健身指导与管理专业特色文献数据库，整合专业教师的教学课件、优秀学生毕业总结、企业技术文档等资源，形成具有专业特色的电子文献资源库，为教学与学习提供个性化服务。

4. 数字资源

数字资源配备齐全，在线课程资源丰富，为学生学习提供便捷支撑。目前已建成健身指导与管理等专业核心课程校级在线开放课程，涵盖理论教学视频、实操演示动画、虚拟仿真项目及典型案例库等内容，通过模块化设计与交互式学习场景，助力学生随时随地开展自主学习，实现专业知识与实践技能的系统化提升。

5. 教学平台

依托超星学习通平台，实现教学资源的统一管理与共享。教师可在平台上发布课程资料、布置作业、开展在线测试；学生可在线提交作业、查询成绩、参与课程讨论。平台通过大数据分析，记录学生学习行为与学习效果，为教师调整教学策略、实现个性化教学提供数据支持，提升教学资源的利用效率与教学质量。

（三）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，采用多样化互动教学方法，因材施教、按需施教。鼓励创新教学方法和策略，采用理实一体化教学、任务驱动教学、案例教学、情境教学、项目教学等方式，广泛运用启发式、探究式、讨论式、参与式等教学方法，将理论知识与职业实践深度融合，坚持学中做、做中学。

1. 任务驱动法

将教学内容拆解为具体任务，例如在《运动解剖学》课程中，设置“跳远动作的全身肌肉协同运动解剖分析”、“腰肌劳损的腰部肌肉解剖成因探究”等任务，学生通过查阅资料、分析数据、实操验证完成任务，培养自主学习与问题解决能力。

2. 案例教学法

引入行业典型案例，如篮球运动员踝关节扭伤的运动解剖学溯源与康复预防案例，通过案例分析、分组研讨、方案优化，帮助学生理解理论知识在实际场景中的应用逻辑。

3. 角色扮演教学法

模拟企业项目实施场景，学生分别扮演“运动解剖学咨询师”“运动损伤患者”“康复方案设计师”等角色，完成个性化康复训练的解剖学依据推导等流程，强化职业角色认知与团队协作能力。

4. 翻转课堂教学法

课前通过微课视频、虚拟仿真软件引导学生自主学习基础知识，课堂上教师聚焦难点解析，并组织学生开展项目实操、小组竞赛与成果汇报，实现知识内化与技能强化。

（四）学习评价

严格落实培养目标和培养规格要求，加大过程考核、实践技能考核成绩在课程总成绩中的比重。严格考试纪律，完善学生学习过程检测、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。强化实习、实训、岗位实习等实践性教学环节的全过程管理与评价。通过多样化考核，对学生的专业能力及岗位技能进行综合评价，激发学生自主性学习，鼓励学生的个性发展，培养创新意识和创造能力，培养学生的职业能力。

1. 学校建有《开封职业学院课程考核与成绩管理办法》考核评价体系，按照

课程类型的不同，采用不同的考核与评价方法。学生成绩以两档制、五级制和百分制记载，入学教育、军事技能训练、形势与政策等课程采用两档制评定；实践性教学环节采用五级制评定；理论课程、理实一体化课程采用百分制评定。

2. 理论知识考核：采用过程考核与期末考试相结合的方式进行考核。过程考核主要考察学生的知识积累和素质养成，依据考勤成绩、平时表现、作业成绩、期末考试等方面。期末考试以笔试、机试、总结、报告等形式进行，重点在于考核学生的知识运用能力。

3. 实践性教学考核：考核除笔试外，增设了答辩、多媒体汇报、项目设计、现场操作、现场测试等多种考核形式，实现理论考试与实操考核相结合，着重考查学生分析问题和解决问题的能力，促进学生职业素质的全面发展。主要根据学生实训态度、操作技能、实训成果、方案采用情况以及实训报告等综合评定，按五级制“优、良、中、及格、不及格”五个等级给出考核成绩。

4. 对于国家职业资格证书对应的项目或课程，可直接参加对应资格证书的认证考核，通过国家职业资格认证的，可不再参加课程考核，且成绩评定为优秀。根据《开封职业学院学分认定与置换管理办法》对学生进行学分替代。

九、质量保障

建立健全校院两级的质量保障体系。学校建有校院两级教学督导和学生教学信息员反馈制度，以保障和提高教学质量为目标，运用系统方法，依靠必要的组织结构，统筹考虑影响教学质量的各主要因素，结合教学诊断与改进、质量年报等职业院校自主保证人才培养质量的工作，统筹管理学校各部门、各环节的教学质量管理活动，形成任务、职责、权限明确，相互协调、相互促进的质量管理有机整体。

加强规范管理，促进标准实施。根据学院各环节质量标准，加强教师教学文件的管理，教师教学规范的执行情况应是教师年度工作量考核的重要依据，教师严格按照学院教学管理规范开展课程教学。人才培养方案、课程标准、教师授课计划、教案、教研活动记录、试卷、教学任务、实训指导书、学生考勤表、试卷分析表等各项文件应齐备。

加强教学检查，开展教学诊断。通过信息化教务管理手段，加强对教学过程的管理，从教学对象分析、教材选择、授课计划的编写、备课、课堂教学、实习实训、考核方式等进行分析总结。对各个教学环节进行认真组织、管理和检

查，严格执行各项教学检查、学生评教、教学督导、领导听课、信息员反馈、座谈会、研讨会等制度，以保证学生满意和教学质量的稳定和提高。

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。

十、毕业要求

（一）总体要求

1. 学时学分要求：毕业最低学分要求为 149 分，其中公共课 42 分，专业课 107 分。修完本专业人才培养方案规定的全部理论课程与实践教学环节，所有课程考核合格，累计获得的学时与学分均达到本专业规定的最低标准，参与本专业相关的企业、机构岗位实习活动，实习期不少于 6 个月。

2. 能力规格要求：掌握本专业核心知识与关键技术，具备解决岗位实际问题的基本能力，能适应行业一线工作需求，同时达到本专业对应的初、中级技术技能人才基本规格。

3. 获得一本及以上行业类、国家职业资格、职业技能等级证书。

（二）学习成果转化

根据国家要求以及学校实际，学生参加各类技能、学科竞赛、文体活动获奖、主持、参与教科研项目或者接受职业培训取得的职业技能等级证书、培训证书等学习成果，经学校认定，可以置换学业课程学分，具体情况详见表 10-1：

表 10-1 开封职业学院学分认定分类表

类别	项目名称	等级或内容		学分数	备注
科技创新学分	科技活动获奖、研究成果获奖、艺术创作和文学作品获奖	国家级	一等奖	10	
			二等奖	8	
			三等奖	6	
		省级	一等奖	6	
			二等奖	4	
			三等奖	3	
		市级	一等奖	4	
			二等奖	3	
			三等奖	2	
	论文发表	核心期刊		10	第一作者
		一般期刊		5	

	专利	发明		10	前 3 名
		实用新型、外观设计		5	
	科研项目	主持	国家级	10	
			省级	8	
			市	5	
		参与	国家级	5	限前 5 名
			省级	3	
市级			2		
技能 竞赛与 技能 证书 学分	创新创业比 赛、技能竞赛	国家级	一等奖	15	
			二等奖	12	
			三等奖	10	
		省级	一等奖	10	
			二等奖	8	
			三等奖	6	
		市级	一等奖	6	
			二等奖	5	
			三等奖	4	
	文体活动	国家级	一等奖	10	
			二等奖	8	
			三等奖	6	
		省级	一等奖	6	
			二等奖	4	
			三等奖	3	
		市级	一等奖	4	
			二等奖	3	
			三等奖	2	
	创新创业实践	参加培训取得培训证书		2	
		自主创业并注册公司		3	
		公司年营业额在 100 万以上		10	
	技能证书或水 平证书	除学校规定的技能证书外，参加其它考试获取证书的按照级别置换 4-10 个学分			
课程类学分	按照所对应或者相似专业课程置换相应学分				

（注：所有项目要根据学校管理制度经学校认证审批）

附件 1：课程体系结构图



