開封職業學院
KAIFENG VOCATIONAL COLLEGE

体育部
体育保健与康复专业人才培养方案
（2025 版）

执笔人	王隆斐
研制团队	陈鑫林、黄帅、吴静、 马海军、翟继禹
二级学院审核人	陈鑫林
编制时间	2025 年 9 月

二〇二五年

目录

一、专业名称（专业代码）.....1
二、入学基本要求.....1
三、修业年限.....1
四、职业面向.....1
五、培养目标与培养规格.....1
（一）培养目标.....1
（二）培养规格.....1
六、课程设置及学时要求.....3
（一）课程设置.....3
（二）教学进程总体安排.....13
七、师资队伍.....16
（一）队伍结构.....16
（二）专业带头人.....16
（三）专任教师.....16
（四）兼职教师.....16
八、教学条件.....17
（一）教学设施.....17
（二）教学资源.....19
（三）教学方法.....20
（四）学习评价.....20
九、质量保障.....21
十、毕业要求.....22
（一）总体要求.....22
（二）学习成果转化.....22
附件 1：课程体系结构图.....24
附件 2：专业人才培养方案论证表.....25

体育保健与康复专业专业人才培养方案（2025版）

一、专业名称（专业代码）

体育保健与康复（570306）

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）

表4-1　体育保健与康复专业职业面向

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)	570306
对应行业(代码)	体育（89）
主要职业类别(代码)	保健服务人员（4-10-04）；体育健身和娱乐场所服务人员（4-14-05）；健康咨询服务人员（4-14-02）
主要岗位（群）或技术领域举例	运动健康指导；运动测试与功能评估；健康管理；运动处方
职业类证书	社会体育指导员；健康管理师；运动康复师；游泳救生员

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，掌握扎实的运动损伤和疾病康复等知识，具备运动防护宣传教育、运动健康生活照护、健康咨询与指导、康复训练指导和咨询、康复治疗方案制订、膳食营养评价与指导等能力，能够从事运动康复、体能康复、运动保健、传统保健康复、健康指导与管理、运动处方设计、运动防护等工作的高技能人才。

（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，具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德准则和行为规范，具备社会责任感和担当精神；

（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）掌握必备的思想政治理论、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、文明生产等相关知识；

（3）掌握运动人体科学、中医学、康复医学及营养学领域的核心基础理论与系统性基本知识。

（4）掌握运动康复技术、中医传统疗法及物理因子治疗技术的基础原理、临床应用知识，以及运动康复技术的具体操作流程、动作执行规范、不同场景下的应用要点和中医传统疗法与物理因子治疗技术的标准化操作方法、适用范围。

（5）掌握运动伤病的预防要点、现场急救处置流程及康复干预的基本方法。

（6）掌握人体体质测量与评定的标准化方法及个性化运动处方的制定原则与实施流程。

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；

（3）具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能；

（4）具有运用运动康复训练、推拿拔罐等中医传统疗法、理疗仪器等技术，对常见疾病及损伤进行康复治疗的能力。

（5）具有评估常见急慢性运动伤病并进行现场急救处理，实施拉伸、贴扎、护具使用等运动防护技术的能力。

（6）具有评估人体体质健康并制订运动处方和运动健康管理方案，指导不同人群进行科学健身和预防运动伤病的能力。

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：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、经络与腧穴、临床医学概论、中医理论基础、运动营养学、体育保健学、物理因子疗法，具体详见表 6-1

表 6-1　体育保健与康复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	经络与腧穴	十二经脉、奇经八脉循行功能；常用腧穴定位、归经、主治及操作手法。	熟练掌握经络循行与腧穴定位，能用经络学说解释病症，学会选穴开展基础治疗。
4	临床医学概论	常见疾病（心、呼吸、消化）病因、临床表现、诊断治疗；问诊、体格检查技能。	了解常见疾病知识，具备初步疾病识别能力，掌握基础诊断方法，为实践打基础。

5	中医理论基础	阴阳五行、藏象、气血津液学说；病因病机、四诊方法与辨证论治原则。	掌握中医基础理论，理解辨证思维，能分析生理病理现象，学会用四诊收集资料。
6	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。
7	体育保健学	运动卫生与疲劳恢复；运动损伤预防（热身、护具）与急救（拉伤、扭伤处理）；特殊人群运动保健。	掌握运动保健基础，能预防常见损伤、处理基础急救问题，为不同人群提供运动保健建议。
8	物理因子疗法	电/光/热/冷/超声波等理疗因子原理；设备操作、适应症禁忌；损伤康复因子治疗方案。	理解理疗因子机制，熟练操作常用设备，能根据损伤类型选方案，具备基础理疗实操能力。

（2）专业核心课程

根据学生差异化发展需要，结合岗位实际，分为 3 个岗位方向可供学生选择，分别为运动康复方向，健身指导方向，健康管理方向，每个岗位方向包含 8 门课程，具体详见表 6-2。

表 6-2　体育保健与康复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	体能训练	①为不同人群分析体能需求，制定涵盖力量、耐力、柔韧等维度的个性化体能训练方案。 ②组织并实施体能训练计划，指导学员完成训练动作，监控训练负荷与强度。 ③根据训练效果与学员反馈，调整体能训练方案，优化训练效果。	①了解体能训练基本理论，包括力量、耐力、柔韧、协调等素质训练原理。 ②熟悉不同人群体能特点与训练需求。 ③掌握各类体能训练方法的动作要领、负荷设计及安排原则。 ④具有为不同人群制定并实施体能训练方案的能力，能根据效果调整方案。
2	运动康复评定与治疗技术	①整合康复评定技术：运用康复评定方法对运动损伤/功能障碍者进行全面功能评估。 ②结合运动康复技术：基于评定结果制定并实施个性化康复治疗方案。 ③跟踪康复进展，调整方案以促进功能恢复与运动能力提升。	①掌握康复评定核心方法（关节活动度、肌力、平衡评定等）。 ②熟练运动康复技术操作（关节松动术、运动疗法等）。 ③能融合两门课程知识，完成“评估-治疗-调整”全流程康复服务。
3	运动伤病评估防护与急救	①运用骨科与运动伤病评估技术：对运动伤病进行病因、伤情的专业评估。 ②结合运动伤病防护与急救知识：制定损伤预防方案，对急性损伤实施规范急救处理。 ③指导后续康复与运动防护建议。	①掌握骨科伤病评估流程（问诊、体格检查等）。 ②熟练运动损伤急救技能（止血、包扎、固定等）。 ③能整合两门课程内容，实现“评估-防护-急救”的运动伤病全周期管理。

4	大球类专项训练		①篮球：设计运球、传球、投篮技术训练方案，制定挡拆、快攻战术计划，分析比赛录像优化技战术。 ②排球：设计发球、垫球、扣球技术训练方案，制定接发、攻防转换战术计划，指导比赛阵容搭配与节奏控制。 ③足球：设计盘带、传球、射门技术训练方案，制定传控、防守反击战术计划，分析比赛阵型与球员跑位。	①掌握篮球三步上篮、排球正面双手垫球、足球脚内侧传球等基本技术。 ②熟悉篮球挡拆战术、排球快攻战术、足球 4-3-3 阵型等专项战术。 ③掌握篮球变向跑、排球弹跳训练、足球耐力跑等专项体能训练方法。 ④熟悉各球类竞赛规则与裁判法，能组织专项比赛并进行技战术分析。
5	小球类专项训练		①乒乓球：设计发球、接发球、弧圈球技术训练方案，制定旋转、落点控制战术计划，分析对手技术特点优化比赛策略。 ②羽毛球：设计高远球、杀球、网前小球技术训练方案，制定拉吊、突击战术计划，指导步法移动与节奏变化。 ③网球：设计发球、截击、底线相持技术训练方案，制定发球上网、底线防守战术计划，分析场地利用与对手弱点。	①掌握乒乓球正手弧圈球、羽毛球后场杀球、网球正手击球等基本技术。 ②熟悉乒乓球台内控制战术、羽毛球拉吊突击战术、网球发球上网战术等专项战术。 ③掌握乒乓球多球步法、羽毛球变速跑、网球爆发力训练等专项体能训练方法。 ④熟悉各小球类项目竞赛规则与裁判法，能组织专项比赛并进行技战术分析。
6	中医传统疗法		①运用中医四诊方法对运动损伤或亚健康人群进行辨证分析。 ②选取针灸、推拿、拔罐等中医传统疗法，制定个性化康复调理方案。 ③实施中医传统疗法，观察疗效并调整方案，促进患者功能恢复与健康改善。	①了解中医传统疗法基本理论（经络学说、气血津液理论）及各类疗法作用原理。 ②熟悉针灸、推拿、拔罐等中医传统疗法的操作规范、适应症与禁忌症。 ③掌握中医传统疗法实操技能，能根据病症选取合适疗法并规范操作。 ④具有运用中医传统疗法进行康复调理的能力，能为患者制定个性化中医疗法方案。
7	运动康复	筋膜刀实践应用	①对肌肉筋膜紧张、粘连等问题进行评估，判断筋膜刀适用部位与范围。 ②运用筋膜刀技术进行肌肉筋膜松解操作，控制手法力度与操作节奏。 ③指导患者术后恢复与运动建议，评估筋膜刀治疗效果并调整后续方案。	①了解筋膜刀工作原理、适用范围及禁忌症。 ②熟悉筋膜刀操作手法、力度控制及不同部位操作要点。 ③掌握筋膜刀实操技能，能对常见肌肉筋膜问题进行评估与松解处理。 ④具有运用筋膜刀进行肌肉筋膜松解的能力，能根据患者情况调整操作方案。
8		肌内效贴实践应用	①对运动损伤进行评估，判断肌内效贴适用类型与贴扎部位。 ②实施肌内效贴贴扎操作，确保贴扎方法正确、部位精准。 ③指导患者贴扎后注意事项，观察贴	①了解肌内效贴作用原理、贴扎机制及适用场景。 ②熟悉不同损伤类型的肌内效贴贴扎方法、部位及技巧。 ③掌握肌内效贴实操技能，能根据损

			扎效果并调整贴扎方案。	伤情况选取合适贴法并规范贴扎。 ④具有运用肌内效贴进行损伤处理与防护的能力，能为患者制定贴扎方案。
9	健身指导	运动按摩	①分析运动人群的肌肉状态与需求，制定按摩方案。 ②实施运动按摩操作，运用不同按摩手法缓解肌肉疲劳、促进血液循环。 ③根据按摩效果与反馈，调整按摩手法与部位，提升按摩服务质量。	①了解运动按摩基本理论、作用机制及不同按摩手法功效。 ②熟悉运动前、运动后及康复期按摩的重点部位、手法选择及力度控制。 ③掌握运动按摩实操技能，能根据不同需求实施按摩。 ④具有运动按摩服务能力，能为不同人群提供个性化按摩方案。
10		健身力量训练	①评估健身人群的力量水平、训练目标，制定个性化力量训练方案。 ②指导学员正确使用力量训练器械，规范完成力量训练动作。 ③监控训练负荷与强度，根据训练效果调整力量训练计划。	①了解力量训练基本理论，包括肌肉收缩原理、负荷设计原则等。 ②熟悉不同力量训练器械使用方法及各类力量训练动作的要领。 ③掌握力量训练方案设计方法，能根据学员目标制定计划并指导执行。 ④具有健身力量训练指导能力，能评估训练效果并调整方案。
11	健康管理	运动处方	①运用运动处方及体适能相关知识为健康及亚健康人群制订运动处方。 ②运用健康筛查、运动测试与评估能力为不同需求（如减脂、塑形）人群制订运动处方。 ③运用不同年龄人群特点相关知识为儿童青少年及老年人制订运动处方。 ④运用常见慢性病特点相关知识为慢性病人群制订运动处方。	①了解运动处方的概念、内容、作用等基本理论。 ②熟悉健康筛查、危险分层的主要内容与流程。 ③掌握体适能测评、运动处方制订的方法与程序。 ④具有健康筛查、运动测试与评估能力、开具运动处方的能力。 ⑤能够对健康/亚健康人群、不同年龄人群、常见慢性疾病人群制订运动处方。
12		功能性训练	①针对儿童青少年、老年人等特殊人群，分析其功能性训练需求，制定适配的功能性训练计划。 ②实施功能性训练计划，指导特殊人群完成训练动作，关注训练安全性与有效性。 ③评估特殊人群功能性训练效果，调整训练方案，促进其身体功能改善。	①了解特殊人群（儿童青少年、老年人）的身体特点与功能性训练注意事项。 ②熟悉适用于特殊人群的功能性训练动作与负荷设计。 ③掌握特殊人群功能性训练方案制定与实施技能，能保障训练安全并优化效果。 ④具有为特殊人群提供功能性训练指导的能力，能根据其身体状况调整训练方案

（3）专业拓展课程

专业拓展课程共 7 门课程，包括实用性体能训练、田径、体操、健身气功、瑜伽、

运动心理学、商务礼仪、职业素养提升具体详见表 6-3。

表 6-3　体育保健与康复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、中长跑、跳远、跳高、铅球等项目技术动作、训练方法、竞赛规则与裁判法，田径运动基本理论。	掌握田径各项目基本技术，能完成规范动作；理解训练原理，能制定简单训练计划；熟悉竞赛规则，具备组织小型赛事和裁判初步能力。
2	体操	队列队形、徒手体操、单双杠等器械体操基本动作，体操保护与帮助方法，竞赛规则。	掌握体操基本动作和队列指挥方法，能完成徒手及简单器械动作；学会保护与帮助技能，具备教学组织初步能力；提升身体协调性，了解竞赛规则。
3	健身气功	八段锦、五禽戏等传统功法动作、呼吸方法、意念配合，健身气功养生原理与应用。	熟练掌握至少两种功法完整动作，动作、呼吸、意念协调；理解养生机制，能指导不同人群习练；提升气息调控与柔韧性，传承传统养生文化。
4	瑜伽	哈他瑜伽基础体式、呼吸控制法、冥想方法，瑜伽哲学基础与健康理念。	掌握常见体式正确做法，能完成基础序列练习；学会呼吸控制与冥想缓解压力，提升专注力；理解健康理念，具备教学指导基本能力，改善柔韧性与核心力量。
5	运动心理学	运动动机、情绪管理，心理技能训练，运动损伤心理康复，竞赛心理调控。	理解运动心理基本理论，能分析运动心理现象；掌握心理技能训练方法，能设计简单训练方案；学会比赛心理调控技巧，提升自身心理调适能力，辅助运动表现。
6	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。
7	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、入学教育、岗位实习、毕业总结、毕业教育等形式，公共基础课程和专业课程等均加强了实践性教学。

（1）实训

在校内外进行运动解剖学、运动康复、健身指导等实训，包括筋膜刀松解、肌内效贴扎、健身器械操作、运动按摩、运动伤病评估等实训。

（2）实习

在郑州黄金时代健身俱乐部、郑州冠军运动康复中心等用人单位进行运动损伤康复治疗、健身指导、运动健康监测、运动伤病急救等实习。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。

（二）教学进程总体安排

1.各教学环节安排表（表 6-4）

表 6-4　各教学环节安排表　　（单位：周）

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）

表 6-5　体育保健与康复专业教学进程计划表

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	公	1	思想道德与法治	3	48	36	12	3						考试	

共基础课程	共基础必修课	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	
		10	大学英语 1	4	64	64		4						考试	
		11	大学英语 2	4	64	64			4					考试	
		12	*军事理论教育	2	36	36		2						考查	线上
		13	军事技能训练	2	112		112	2 周						考查	
		14	*大学生职业生涯规划	1	16		16	1						考查	
		15	大学生就业指导教育	2	32	32				2				考查	
		16	国家安全教育	1	16		16	1						考查	
		17	劳动教育	2	32		32	√	√	√	√			考查	分散进行
		合计		**29**	**552**	**344**	**208**	**11**	**6**	**2**	**3**				
	限定选修课	18	信息技术	4	64	32	32	2						考试	理论线上
		19	应用文写作	2	32	32		2						考查	
		20	人工智能应用	2	32	32			2					考试	
		21	两宋文化概论	1	16	16					1			考查	
		22	党史	1	16	16				1				考查	
		合计		**10**	**160**	**128**	**32**	**4**	**2**	**1**	**1**				
	任选课	23	*汴绣	2	32	18	14	2						考查	一、二学期均可选修
		24	*官瓷	2	32	18	14	2						考查	
		25	*木板年画	2	32	18	14	2						考查	
		26	*围棋	2	32	18	14	2						考查	
		27	*美学和艺术史论	2	32	18	14			2				考查	三、四学期均可选修
		28	*艺术鉴赏和评论	2	32	18	14			2				考查	
		29	*艺术体验和实践	2	32		32			2				考查	
		30	*人文素养	1	16	16				1				考查	
		至少选修 3 学分		**3**	**48**	**34**	**14**								
	公共课合计			**42**	**760**	**506**	**254**	**15**	**8**	**3**	**4**				
专业课程	专业基础课	31	运动解剖学	4	32	24	8	2						考试	
		32	运动生理学	2	32	32			2					考试	
		33	经络与腧穴	2	32	16	16				2			考试	
		34	临床医学概论	1.5	24	24				2				考试	
		35	中医理论基础	1.5	24	24				2				考试	
		36	运动营养学	2	32	32			2					考试	
		37	体育保健学	1.5	24	24				2				考试	
		38	物理因子疗法	4	64	32	32				4			考查	
		合计		**18.5**	**264**	**208**	**56**	**2**	**4**	**6**	**6**				
	专	39	体能训练	2	32		32	2						考查	

	业核心课	40	运动康复评定与治疗技术		7	112	64	48			4	4			考试	
		41	运动伤病评估防护与急救		7	112	64	48		4	4				考试	
		42	大球类专项训练		4	64	32	32		4					考查	
		43	小球类专项训练		3	48	32	16			4				考查	
		44	中医传统疗法		1.5	24	16	8				2			考试	
		45	运动康复	筋膜刀实践应用	3	48	48					4			考查	
		46		肌内效贴实践应用	3	48		48				4			考查	
		47	健身指导	运动按摩	3	48	24	24				4			考查	
		48		健身力量训练	3	48	24	24				4			考查	
		49	健康管理	运动处方	3	48	48					4			考查	
		50		功能性训练	3	48		48				4			考查	
		合计			30.5	488	256	232	2	8	12	14				
	专业拓展课	51	田径		4	64		64	2	2					考查	
		52	体操		2	32		32		2					考查	
		53	健身气功		2	32		32				2			考查	
		54	瑜伽		2	32		32		2					考查	
		55	运动心理学		2	32	32					2			考查	
		56	商务礼仪		1	26		26					1 周		考查	
		57	职业素养提升		1	26		26					1 周		考查	
		至少选修 6 学分			6	116		116	2	2			3	0		
	专业综合实践环节	58	运动损伤康复综合实训		3	48		48					4		考查	一周按 26 学时计算
		59	健身指导技能综合实训		3	48		48					4		考查	
		60	入学教育		1	26		26	1 周						考查	
		61	岗位实习		26	676		676			6 周	6 周	5 周	9 周	考查	
		62	毕业总结		4	104		104						4 周	考查	
		63	毕业教育		1	26		26						1 周	考查	
		合计			38	928		928					8			
	专业课程合计				93	1796	464	1332	6	14	20	18	11			
总课时（学分）					135	2556	970	1586	21	22	23	22	11			

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）

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	必修课	29	552	344	208	37.68%	——	21.60%
	限定选修课	10	160	128	32	20.00%	21.05%	6.26%

课	任选课	3	48	34	14	29.17%	6.32%	1.88%
专业课	专业基础课	18.5	264	208	56	21.21%	——	——
	专业核心课	30.5	488	256	232	47.54%	——	——
	专业拓展课	6	116		116	100.00%	6.45%	——
	专业综合实践环节	38	928		928	100.00%	——	——
合 计		135	2556	970	1586	62.05%	12.68%	29.73%

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”教师队伍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。

（一）师资队伍结构

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 10 人，其中专任教师 7 人，专任教师中高级职称 2 人，占专任教师的比例位 28.6%，具有双师素质的教师人数为 5 人，占专业课教师数比例为 71.4%，学生数与专任教师数比例达到了 20.4:1。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运动健康指导、健康管理、运动康复发展，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，具有运动人体科学、体育教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，来自开封市运动康复中心、郑州黄金时代健康科技产业有限公司、郑州家锋运动医学康复中心，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

学校建设有运动解剖学实验室、运动康复实验室、力量房、操舞训练室等专业教室，具备利用信息化手段混合式教学的条件。运动解剖学实验室、理论课教室均配备黑（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。运动康复教室配置有康复按摩床、肌肉贴扎工具套装、筋膜刀工具组、康复评估设备等。

2.校内外实验、实训场所

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，实训指导教师配备合理，实训管理及实施规章制度齐全，保障运动解剖学、运动损伤康复等实验与实训活动高效顺利开展。具体情况详见表 8-1。

表 8-1　校内实验、实训室设置表

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	运动系统模型识别、常见动作肌肉受力机制分析	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	运动康复实验室	运动按摩、肌肉贴扎、筋膜刀松解实操	康复按摩床、肌肉贴扎工具套装、筋膜刀工具组、康复评估设备、肌贴、按摩油等康复按摩耗材

3	操舞训练室	武术训练	练功垫、把杆、全身镜、 防滑地面、音响设备
4	开封职业学院跃动健身俱乐部	健身器械操作实训、减脂与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、消毒设备
5	运动队力量房	模拟体能训练课、进行专项体能训练	杠铃、哑铃等力量器械

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，实习基地能提供运动损伤康复、体能训练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，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	开封职业学院跃动健身俱乐部	15 人	健身指导、运动康复	岗位实习、就业
校外	1	郑州海昌海洋动物园	30 人	运动健康指导、海洋动物辅助康复观察	岗位实习
	2	开封市万岁山游览区有限公司	30 人	户外健身指导、运动损伤应急处理	岗位实习
	3	郑州黄金时代健身俱乐部	15 人	私教服务、会员健康监测、健身计划设计	岗位实习、就业
	4	郑州康冠军运动康复中心	5 人	运动损伤康复治疗、康复训练指导、物理因子治疗操作	岗位实习、就业
	5	郑州市欧恩运动康复中心	8 人	肌肉松解、体态矫正、肌肉疼痛受限评估	岗位实习
	6	郑州动因体育俱乐部	10 人	运动健身指导、团体运动康复课程教学、运动营养咨询	岗位实习、就业
	7	开封市逸馨运动康复中心	8 人	筋膜刀松解、运动损伤康复	岗位实习

	8	河南焱火体育产业有限公司	30 人	体育培训、运动健康指导、体育中考项目辅导	岗位实习、就业
	9	郑州三人行运动康复中心	8 人	肌肉拉伤舒缓、按摩放松	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。例如运动解剖学课程，使用的是王松主编的高等院校体育类基础课程“十三五”规划教材《运动解剖学》。

2.图书文献

学校图书馆设立体育保健与康复专业文献专区，配备专业图书不少于 4000 册，涵盖特殊人群体育保健、运动营养学、康复心理学、康复工程等领域。重点采购智能康复设备应用、慢性病运动干预、数字化康复评估、个性化康复方案设计、青少年体能康复等前沿方向图书，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。建设体育保健与康复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。目前已建成体育保健与康复等专业核心课程的校级在线开放课程，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、因需施教。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：采用过程考核与期终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。期终考试以笔试、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，加强对教学过程的检查与管理，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。

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 135 分，其中公共课 42 分，专业课 93 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：

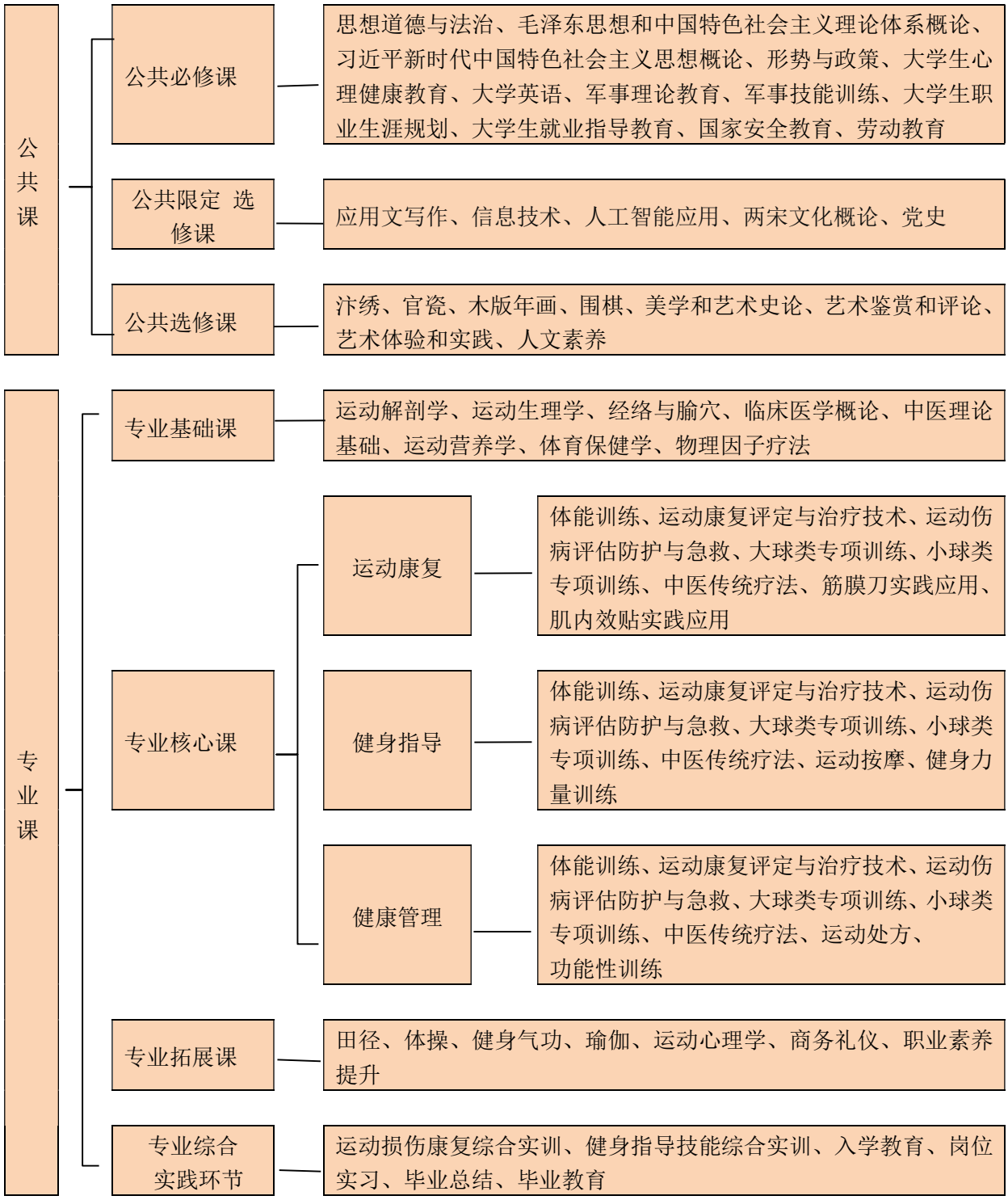
表 10-1　开封职业学院学分认定分类表

<table>
<tr><th>类别</th><th>项目名称</th><th colspan="2">等级或内容</th><th>学分数</th><th>备注</th></tr>
<tr><td rowspan="14">科技创新学分</td><td rowspan="9">科技活动获奖、研究成果获奖、艺术创作和文学作品获奖</td><td rowspan="3">国家级</td><td>一等奖</td><td>10</td><td rowspan="9"></td></tr>
<tr><td>二等奖</td><td>8</td></tr>
<tr><td>三等奖</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="3">省级</td><td>一等奖</td><td>6</td></tr>
<tr><td>二等奖</td><td>4</td></tr>
<tr><td>三等奖</td><td>3</td></tr>
<tr><td rowspan="3">市级</td><td>一等奖</td><td>4</td></tr>
<tr><td>二等奖</td><td>3</td></tr>
<tr><td>三等奖</td><td>2</td></tr>
<tr><td rowspan="2">论文发表</td><td colspan="2">核心期刊</td><td>10</td><td rowspan="2">第一作者</td></tr>
<tr><td colspan="2">一般期刊</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="2">专利</td><td colspan="2">发明</td><td>10</td><td rowspan="2">前 3 名</td></tr>
<tr><td colspan="2">实用新型、外观设计</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="2">科研项目</td><td rowspan="2">主持</td><td>国家级</td><td>10</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>省级</td><td>8</td></tr>
</table>

			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


公共课
公共必修课
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
公共限定 选修课
应用文写作、信息技术、人工智能应用、两宋文化概论、党史
公共选修课
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
专业课
专业基础课
运动解剖学、运动生理学、经络与腧穴、临床医学概论、中医理论基础、运动营养学、体育保健学、物理因子疗法
专业核心课
运动康复
体能训练、运动康复评定与治疗技术、运动伤病评估防护与急救、大球类专项训练、小球类专项训练、中医传统疗法、筋膜刀实践应用、肌内效贴实践应用
健身指导
体能训练、运动康复评定与治疗技术、运动伤病评估防护与急救、大球类专项训练、小球类专项训练、中医传统疗法、运动按摩、健身力量训练
健康管理
体能训练、运动康复评定与治疗技术、运动伤病评估防护与急救、大球类专项训练、小球类专项训练、中医传统疗法、运动处方、功能性训练
专业拓展课
田径、体操、健身气功、瑜伽、运动心理学、商务礼仪、职业素养提升
专业综合实践环节
运动损伤康复综合实训、健身指导技能综合实训、入学教育、岗位实习、毕业总结、毕业教育

附件 2：专业人才培养方案论证表

体育保健与康复专业人才培养方案论证表

论证专家基本情况			
姓名	职务	工作单位	签名
李玉周	教授	河南师范大学	李玉周
冯振伟	副教授	郑州轻工业大学	冯振伟
张鹏翼	教授	山东体育学院	张鹏翼
陈鑫林	体育部主任	开封职业学院	陈鑫林
吴静	体育部操舞组教研室主任	开封职业学院	吴静

专家论证意见

专家组经论证，对该方案意见如下：

1. 该方案培养目标明确，课程设置合理，可有效支撑毕业目标的达成度。

2. 公共基础课内容合理，专业核心课包含运动解剖学等内容对接岗位需求，专业拓展课包含田径、商务礼仪等内容拓展发展方向，契合专业发展与市场需求。

3. 校内外实习岗位供给充足、结构优化，可全面覆盖学生不同阶段、不同方向的实训实习需求，为职业能力培养提供坚实保障。

4. 建议参考《高等职业教育专科专业教学标准 2025 版》对该专业培养方案的标准要求，审核该专业的培养目标定位、核心课程的设置、实践学分的占比等。

5. 建议持续关注行业动态，逐步融入智能健康监测等新兴技术内容，更新课程体系与教学内容。

综上，该方案成熟完善，能有效匹配专业人才培养目标与行业需求，无明显实施障碍，具备充分可行性，能够培养出适应体育保健行业发展的技术技能人才。

专家组组长签字：陈鑫林

2025 年 9 月 12 日

专家论证结论

分档评价：	□优秀	☑合格	□不合格
☑论证通过	☑修改后通过	□不通过