

体育保健与康复专业人才培养方案（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

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力者

三、修业年限

三年

四、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）；卫生（84）
主要职业类别(代码)	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）； 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）；保健服务人员（4-10-04）
主要岗位（群）或技术领域举例	运动防护师、体能康复师、社会体育指导员；运动康复师、健康管理师、康复治疗师
职业类证书	社会体育指导员；健康管理师；保健按摩师； 运动康复师；健身教练资格证

五、培养目标和培养规格

（一）培养目标

本专业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，掌握扎实的体育保健基础理论、运动康复技术、健康管理知识、营养膳食搭配原理及健身指导方法，具备运动损伤预防与康复治疗、个性化健身方案设计、健康风险评估与干预、营养咨询与指导等核心能力，具有社会担当、人文精神、创新意识与实践经验，践行爱岗敬业的职业精神和精益求精的工匠精神，能够在体育健康服务、体育文娱教育、文化艺术培训等行业，从事健身教练、运动康复师、康复顾问、健康管理师、公共营养师等岗位工作，能为个体及群体提供科学

体育保健、运动康复指导与健康服务的高技能人才。

（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，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 项艺术或爱好；

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掌握必备的思想政理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识，熟悉与体育保健与康复专业相关的法律法规、环境保护、安全消防等相关知识；

②掌握必备的思想政理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识；

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与临床应用知识。

⑤掌握运动康复技术的具体操作流程、动作执行规范及不同场景下的应用要点。

⑥掌握中医传统疗法与物理因子治疗技术的标准化操作方法及适用范围。

⑦掌握运动伤病的预防要点、现场急救处置流程及术后康复干预的基本方

法。

⑧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具有较好的运用计算机处理文字、表格、图像等的基础能力；
- ④能够对常见疾病及损伤进行运动康复训练；
- ⑤能够运用推拿、拔罐等中医传统疗法对常见疾病及运动损伤进行康复治疗；
- ⑥能够合理运用理疗仪器对常见疾病及运动损伤进行康复治疗；
- ⑦能够评估常见急慢性运动伤病并进行现场急救、处理；
- ⑧能够实施拉伸、贴扎、护具使用等运动防护技术；
- ⑨能够评估人体体质健康并制订运动处方和运动健康管理方案；
- ⑩能够指导不同人群进行科学健身和预防运动伤病。

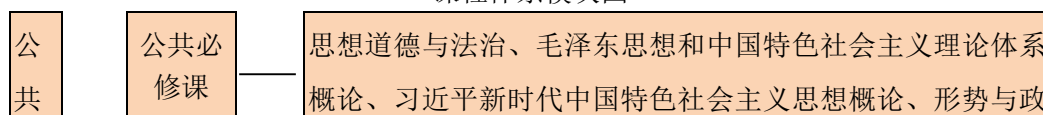
六、课程设置及要求

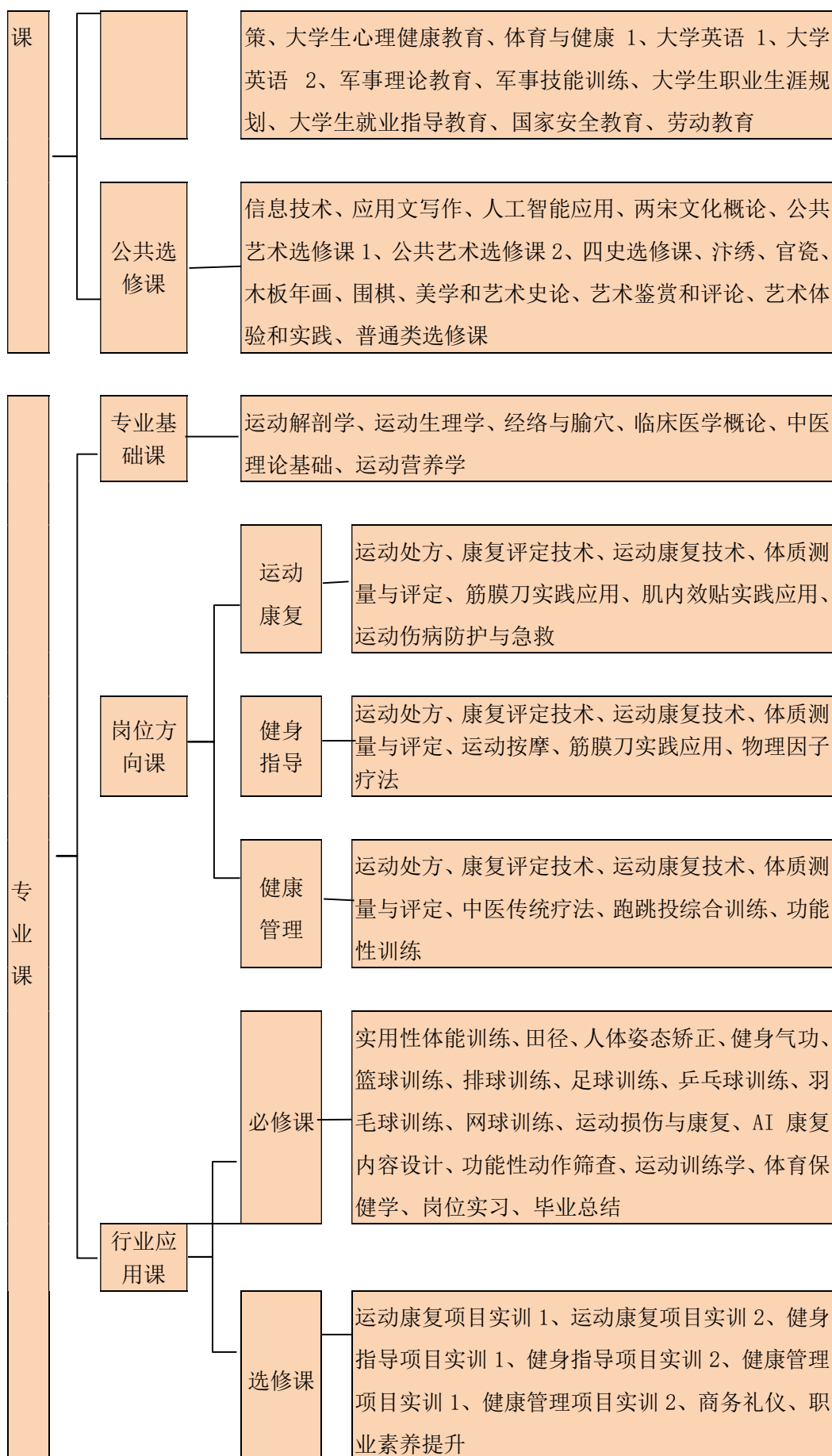
（一）课程结构设置

课程以工作岗位知识和技能要求为锚点，构建“公共课、专业基础课、岗位方向课、行业应用实践课”模块化课程体系，具体如下图：

公共通识课程着重突出其育人性，充分挖掘思政元素，将爱国主义教育、社会主义核心价值观教育、法治教育、职业道德教育和创新创业教育等重要内容融入课程教学，形成一种自觉自愿的行为，构建全员、全程、全方位育人格局。专业课程体系的构建来源于岗位需求，以工作岗位知识和技能要求为锚点，构建“专业基础课+岗位方向核心课+行业应用实践课”模块化课程体系。其中岗位方向核心课、行业应用实践课为专业特色课程，在第四学期开始，学生可以从设定的三个需求岗位中选择一种，分方向培养。行业应用实践课更多要开展项目化教学，让学生在项目中掌握其中的岗位能力。具体如下图：

课程体系模块图





（二）课程描述

1. 公共课

序号	主要课程	主要教学内容与要求	达成目标点		
			素质	知识	能力
1	思想道德与法治	本课程针对大学生成长过程中面临的思想道德和法律问题，开展马克思主义的世界观、人生观、价值观、道德观、法治观教育，引导大学生提高思想道德素质和法治素养，成长为自觉担当民族复兴大任的时代新人。	1-①	2-①	3-①
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	本课程通过讲授马克思主义中国化时代化的历史进程，帮助学生系统掌握马列主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的基本原理，坚定在党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念。该课程强调理论与实践相结合，通过案例分析帮助学生深入理解毛泽东思想和中国特色社会主义理论，并应用于实际。	1-①	2-①	3-①
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	本课程通过系统讲授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，结合习近平新时代中国特色社会主义思想在中华大地的生动实践，帮助学生全面认识其时代意义、理论意义、实践意义、世界意义，引导青年学生深刻体悟思想的力量，更加坚定地沿着科学理论指引的正确方向前进，努力成为担当民族复兴大任的时代新人。	1-①	2-①	3-①
4	形势与政策	本课程以马克思主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论为指导，基本任务是使学生了解国内外重大时事，正确理解和认识党的基本路线、方针政策，认清形势和任务，掌握时代脉搏，激发大学生爱国精神，增强大学生中国特色社会主义的自信心，培养和提高大学生分析社会的能力，应对复杂社会问题的能力，提升学生的综合素质。	1-①	2-①	3-①
5	大学生心理健康教育	本课程包括环境适应、自我认识、健全人格、情绪管理、人际交往、恋爱学习等章节内容，培养学生的心理健康素质，掌握心理健康的基本概念，了解心理调节方法，识别心理异常现象，掌握心理保健常识与技巧。	1-⑤	2-①	3-①
6	体育与健康	课程内容主要包括基本运动技能、体能、健康教育、体质测量与评价、专项运动技能等，以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的，具有基础性、健身性、实践性和	1-⑤	2-①	3-①

		综合性等特点，培养学生的核心素养，促进学生实现身心一统、和谐发展、健康成长，对促进学生德智体美劳全面发展具有非常重要的价值。			
7	大学英语	本课程包含课程导学与音标正音、学校与学习、食物与饮食、运动与放松、商店与购物、旅行、教育、住宿场所、我们需要的物品、人生大事与经历、自然与环境等内容，旨在培养学生在实际场景中运用英语的综合能力，以及职业素养与跨文化意识的提升。	1-①	2-①	3-②
8	高等数学	本课程包含函数、极限与连续、一元函数微分学与积分学等章节内容，培养学生理性思维，掌握高数基础理论和方法，提升运算、抽象思维和逻辑推理能力，使学生能运用数学思维解决实际问题。	1-①	2-①	3-①
9	信息技术	使学生掌握计算机操作系统的基本功能，能够使用计算机完成资源管理。同时掌握文字处理软件、电子表格软件、演示文稿软件的使用方法以及办公自动化高级应用。能够高效完成文档、表格和演示任务，具备解决实际办公问题的能力。	1-③	2-①	3-③
10	人工智能应用	旨在让学生了解人工智能（AI）的基本概念，熟悉 AI 在常见领域的应用，认识 AI 的伦理与社会影响。能分辨 AI 技术的适用场景与局限性，能使用简单 AI 工具，具备与 AI 协作的初步能力，培养对 AI 发展的理性认知。	1-③	2-①	3-③
11	应用文写作	本课程包括行政类应用文、事务类应用文、日常类应用文、礼仪类应用文、传播类应用文、经济类应用文、毕业与就业类应用文等内容，在培养学生的实用文体写作能力、逻辑思维能力以及综合的社会竞争能力等方面发挥着重要的作用。	1-①	2-①	3-②
12	两宋文化概论	课程涵盖两宋文学、艺术、哲学等领域成就，解析理学发展、宋词繁荣等特色。要求掌握文化脉络与时代关联，能分析代表人物作品，理解宋代文化对后世的影响。	1-⑥	2-①	3-①
13	军事理论教育	研究有关战争、战略、指挥、军队建设等军事理论教育的方针、原则、内容、特点、目的、任务、方法、手段、组织、管理、基本规律。	1-②	2-①	3-①
14	军事技能训练	内容包括军事基础知识、战术技能、射击训练等方面，可以培养学生的纪律性、团队合作精神和身体素质。	1-②	2-①	3-①

15	大学生职业生涯规划	课程包含校情教育、高等职业教育下的大学生就业、科学规划大学三年、职业生涯规划等内容。聚焦开职学生毕业去向，强化学生职业规划意识，引导学生尽早确立个人职业规划。	1-④	2-①	3-①
16	大学生就业指导教育	课程内容包括职业生涯规划力建设、就业营销力建设、就业保护力建设、创新创业教育、就业实训指南等内容。课程旨在激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力，为学生形成正确的就业观、择业观、创业观提供直观的帮助。	1-④	2-①	3-①
17	国家安全教育	本课程以习近平总书记总体国家安全观为理论指导、主体内容和行动纲领展开教学，引导学生系统掌握总体国家安全观，在学思用贯通、知信行统一中深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点，提高运用总体国家安全观认识和分析国家安全问题的能力。	1-③	2-②	3-①
18	劳动教育	大学生劳动教育是以学生获得各种劳动体验，形成良好的技术素养，增益创新精神和实践能力为目标，强调动手与动脑相结合，以探究性、操作性为特征的一门实践活动课。学习内容主要有劳动概述、职业分类、劳动安全知识、劳动人物故事、日常生活劳动及实践、生产劳动及实践、服务性劳动及实践等内容。	1-⑦	2-②	3-①

2. 专业课程

专业主要课程主要教学内容与要求

序号	课程	主要教学内容与要求	达成目标点		
			素质	知识	能力
1	运动解剖学	讲解人体各系统解剖结构，重点覆盖骨骼肌、关节、神经分布与毗邻关系，通过标本观察、软件操作掌握解剖术语，分析深蹲、投篮等运动动作的解剖原理	1-③	2-③	3-④
2	运动生理学	讲解人体运动时的生理变化规律，涵盖能量代谢、心肺功能等内容，分析不同运动强度对心率等生理指标的影响，解读指标判断运动强度适宜性	1-③	2-③	3-⑦
3	经络与腧穴	讲解中医经络系统的组成、循行路线及生理功能，聚焦常用康复相关腧穴的定位、主治及取穴技巧，结合体表标志开展实操训练	1-⑦	2-④	3-⑤

4	临床医学概论	讲解常见内外科、骨科疾病的病因、临床表现及治疗原则,介绍临床诊疗流程与运动康复衔接要点,识别疾病典型症状	1-②	2-③	3-⑦
5	中医理论基础	讲解中医阴阳五行、脏腑经络等基础理论,阐释中医康复理念与运动康复的结合思路,分析功能障碍的中医证型	1-⑥	2-③	3-⑤
6	运动营养学	讲解运动人群的能量与营养素需求,梳理不同运动类型的营养搭配原则,通过案例分析制定减脂、术后康复等特殊人群的个性化膳食计划	1-⑤	2-③	3-⑨
7	运动处方	讲解运动处方的基本构成,介绍不同人群处方的制定与调整方法,结合实操演示讲解处方内容并掌握执行风险防控要点	1-⑤	2-⑧	3-⑨
8	康复评定技术	讲解肌力 MMT 法、关节活动度 ROM 测量等评定方法,指导评定数据记录与报告撰写,判断功能障碍程度并提出康复方向	1-⑦	2-⑤	3-⑨
9	运动康复技术	讲解针对肌力下降、关节受限等问题的康复方法,梳理不同损伤阶段的训练方案设计逻辑,指导患者安全完成训练	1-④	2-④	3-④
10	体质测量与评定	讲解国民体质监测的标准指标及测量方法,教授体质数据统计分析技巧,为不同人群提供体质改善建议	1-③	2-⑧	3-⑨
11	筋膜刀实践应用	讲解筋膜系统的结构与功能、筋膜刀的工作原理,演示操作基本手法及颈肩、腰背等部位的实操流程,开展基础筋膜问题处理	1-⑦	2-④	3-⑧
12	肌内效贴实践应用	讲解肌内效贴的材质特性与作用机制,介绍不同贴扎形状的适用场景,通过实操训练掌握针对肌肉拉伤等问题的贴扎与护理方法	1-⑦	2-④	3-⑧
13	运动伤病防护与急救	讲解常见运动伤病的预防措施,演示现场急救流程及 CPR、AED 使用方法,按 PRICE 原则处理运动伤病	1-③	2-⑦	3-⑦
14	运动按摩	讲解运动按摩的基础手法及操作要领,介绍不同运动阶段的按摩手法选择,通过实操掌握针对肩背、下肢等部位的按摩流程	1-⑦	2-⑥	3-⑤
15	筋膜刀实践应用	讲解肌肉部位的筋膜处理技巧,介绍慢性筋膜问题的进阶操作方法,结合案例掌握筋膜刀与拉伸、理疗的联合应用策略	1-⑦	2-④	3-⑧
16	物理因子疗法	讲解电疗、光疗等物理因子的作用原理,梳理适用病症与禁忌证,指导理疗设备操作流程,掌握设备使用的安全要点	1-③	2-⑥	3-⑥
17	中医传统疗法	讲解针灸、推拿等传统康复技术的操作方法,指导功能障碍的中医康复方案设计,结合现代康复技术开展联合干预	1-⑥	2-④	3-⑤
18	跑跳投综合训练	讲解跑跳投动作的技术要领与生物力学分析,介绍不同人群的动作优化方法,通过训练演示掌握损伤预防措施	1-⑤	2-③	3-⑩

19	功能性训练	讲解功能性训练的核心理念,指导核心肌群、关节稳定性训练的动作设计,为办公族、运动员制定个性化训练方案	1-④	2-⑤	3-⑩
20	实用性体能训练	讲解力量、耐力等实用性体能的训练方法,结合生活场景设计训练内容,为老年人、术后康复者制定安全的体能方案	1-⑤	2-⑧	3-⑨
21	田径	讲解田径项目的技术特点与训练方法,介绍体能分配技巧及常见损伤预防处理,掌握田径项目的教学与指导方法	1-④	2-⑦	3-⑩
22	人体姿态矫正	讲解常见不良姿态的成因与危害,教授姿态评估方法,指导针对不良姿态的矫正训练方案设计,开展基础姿态矫正工作	1-③	2-⑤	3-④
23	健身气功	讲解八段锦、太极拳等健身气功的动作要领与呼吸配合,介绍不同人群的练习方案,掌握健身气功的教学技巧与安全原则	1-⑥	2-④	3-⑤
24	篮球训练	讲解篮球基本技术与训练方法,介绍战术配合要点及常见损伤预防康复,通过实战演练提升团队协作指导能力	1-④	2-⑦	3-⑩
25	排球训练	讲解排球核心技术与训练技巧,介绍比赛规则与战术配合,指导损伤预防措施,掌握排球技术的教学方法	1-④	2-⑦	3-⑩
26	足球训练	讲解足球基础技术与训练方法,介绍战术实战应用及常见损伤预防处理,指导提升下肢力量与团队配合能力的训练	1-④	2-⑦	3-⑩
27	乒乓球训练	讲解乒乓球技术动作与训练方法,介绍比赛旋转、落点技巧及损伤预防,掌握乒乓球技术的教学与指导方法	1-④	2-⑦	3-⑩
28	羽毛球训练	讲解羽毛球基本技术与训练方法,介绍比赛步法与节奏技巧及常见损伤预防康复,开展羽毛球专项训练指导	1-④	2-⑦	3-⑩
29	网球训练	讲解网球核心技术与训练方法,介绍比赛战术运用及常见损伤预防措施,掌握网球训练计划的制定方法	1-④	2-⑦	3-⑩
30	运动损伤与康复	讲解运动损伤的诊断方法,梳理不同部位损伤的病理机制与康复流程,通过案例分阶段设计康复训练方案	1-③	2-⑦	3-④
31	AI 康复内容设计	讲解 AI 在康复训练、健康科普的应用,聚焦 AI 工具设计个性化康复课程、开发康复科普内容,指导实操,培养基础设计能力。	1-③	2-①	3-①
32	功能性动作筛查	讲解功能性动作筛查的核心动作评估流程,介绍动作评分标准与损伤风险关联分析,通过实操完成人群筛查与结果解读	1-⑦	2-⑤	3-⑨
33	运动训练学	讲解运动训练的基本原理,介绍不同项目的训练周期规划及负荷监控技巧,制定科学的运动训练计划	1-④	2-③	3-⑨

34	体育保健学	讲解体育活动的健康监测方法,介绍不同项目的保健要点,为儿童、孕妇、老年人等特殊人群提供体育活动保健指导	1-②	2-⑦	3-⑩
35	运动康复项目实训 1	围绕肩颈、腰背等常见损伤,使用筋膜枪、康复球等工具开展手法放松与关节活动度训练。指导学员完成康复评估表填写与病程记录,通过真实案例优化个性化康复方案。	1-⑦	2-⑤	3-④
36	运动康复项目实训 2	针对功能障碍开展康复实训,介绍多学科协作方法,通过项目执行提升复杂康复项目的规划与执行能力	1-④	2-④	3-④
37	健身指导项目实训 1	在健身房真实场景中,对新手健身人群开展进行健身指导。通过模拟带练热身、力量动作等,学习并掌握从方案讲解到动作纠错的全流程指导。	1-④	2-⑤	3-⑩
38	健身指导项目实训 2	针对减脂、增肌人群,拆解 HIIT 燃脂计划、分化训练方案的设计逻辑。指导学员使用弹力带、哑铃等器械演示专项动作,现场解决“动作代偿”“平台期突破”等常见问题	1-④	2-⑤	3-⑩
39	健康管理项目实训 1	深入社区开展健康义诊,教授学员使用血压计、血糖仪完成基础检测,并建立电子健康档案。通过分组实操,能够独立为居民制定饮食、运动类基础健康干预方案	1-②	2-①	3-⑨
40	健康管理项目实训 2	针对慢性病患者开展健康管理实训,介绍动态监测与方案调整方法,通过案例实操提升慢性病健康管理能力	1-②	2-⑧	3-⑨

七、教学进程总体安排

(一) 各教学环节安排表

周数 \ 学期		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
	军事理论与军事技能	3						3
	课堂教学	12	16	12	12	16		68
	机动(综合实践,可开展校内外岗位实践)	1	1			2	3	7
	考试考核	2	2	1	1	2		8
	岗位实习			8	8		8	24
	毕业总结						4	4
	毕业教育						1	1
总 计		19	19	21	21	20	16	116

(二) 教学进程计划表 (见附表)

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		
						总学时	理论 学时	实践 学时	一	二	三	四	五			六	
公共基础必修课程	公共基础必修课程	1	思想道德与法治	3	48	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	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	48					4			考试		
		4	形势与政策	1	20	20	16	4	√	√	√	√			考查		
		5	大学生心理健康教育	2	32	32	16	16	1						考查		
		6	体育与健康 1	1	24	24		24	2						考试		
		8	大学英语 1	4	64	64	48	16	4						考试		
		9	大学英语 2	4	64	64	64			4					考试		
		10	军事理论教育	2	36	36	36		2						考查	线上	
		11	军事技能训练	2	112	112		112	2周						考查		
		12	大学生职业生涯规划	1	16	16		16	1						考查		
		13	大学生就业指导教育	2	32	32	24	8			2				考查		
		14	国家安全教育	1	16	16		16	1						考查		
		15	劳动教育	2	32	32		32	√	√	√	√			考查	分散进行	
		合计			30	576	576	320	256	14	6	2	4	0	0		
	公共基础选修课程	限定选修课程	16	信息技术	4	64	64	32	32	4						考试	理论线上 2
			17	应用文写作	2	32	32	32		2						考查	
			18	人工智能应用	2	32	32	32			2					考试	
			19	两宋文化概论	1	16	16	16					1			考查	
			20	四史选修课	1	16	16	16				1				考查	
		任选课程	21	汴绣	2	32	32	18	14				2			考查	
			22	官瓷	2	32	32	18	14				2			考查	
			23	木板年画	2	32	32	18	14				2			考查	
			24	围棋	2	32	32	18	14				2			考查	
			25	美学和艺术史论	2	32	32	18	14				2			考查	
			26	艺术鉴赏和评论	2	32	32	18	14				2			考查	
			27	艺术体验和实践	2	32	32		32				2			考查	
			28	普通类选修课	1	16	16	16					1			考查	
			合计			13	208	208	162	46	4	2	1	4	0	0	
		公共课合计			43	784	784	482	302	18	8	3	8	0	0		
		29	运动解剖学	2	24	24	16	8	2					考试			

专业课程	专业基础课	30	运动生理学	2	32	32	32			2				考试			
		31	经络与腧穴	2	24	24	24				2			考试			
		32	临床医学概论	2	32	32	32				2			考试			
		33	中医理论基础	2	24	24	24				2			考试			
		34	运动营养学	2	32	32	32			2				考试			
		合计		12	168	168	160	8	2	4	6	0	0	0			
	专业核心课	35	运动处方	2	24	24		24				2			考查		
		36	康复评定技术	2	24	24	24				2				考查		
		37	运动康复技术	2	24	24	24			2					考试		
		38	体质测量与评定	2	24	24		24			2				考查		
		39	运动 康复	筋膜刀实践应用	2	24	24	24					2			考查	
		40		肌内效贴实践应用	2	32	32		32				2			考查	
		41		运动伤病防护与急救	2	24	24	12	12				2			考查	
		42	健身 指导	运动按摩	2	24	24	12	12				2			考查	
		43		筋膜刀实践应用	2	32	32		32			2			考查		
		44		物理因子疗法	2	24	24	12	12				2			考查	
		45	健康 管理	中医传统疗法	2	24	24	24					2			考查	
		46		跑跳投综合训练	2	24	24		24				2			考查	
		47		功能性训练	2	24	24		24				2			考查	
		合计		14	176	176	84	92	0	2	4	8	0	0			
	行业应用课	48	必修 课	实用性体能训练	2	24	24		24	2					考查		
		49		田径	4	56	56		56	2	2				考查		
		50		人体姿态矫正	2	32	32	32					2			考试	
		51		健身气功	2	24	24		24			2				考查	
		52		篮球训练	2	32	32		32		2					考查	
		53		排球训练	2	24	24		24				2			考查	
		54		足球训练	2	24	24		24			2				考查	
		55		乒乓球训练	2	32	32		32		2					考查	
		56		羽毛球训练	2	24	24		24				2			考查	
		57		网球训练	2	24	24		24			2				考查	
		58		运动损伤与康复	2	24	24	24					2			考试	
		59		AI 康复内容设计	2	24	24	24					2			考查	
		60		功能性动作筛查	2	24	24		24			2				考查	
		61		运动训练学	2	32	32	32			2					考试	
		62		体育保健学	2	32	32		32				2			考查	
		63		岗位实习	24	720	720		720			8周	8周		8周	考查	一周按 30 学时 计算
		64		毕业总结	4	120	120		120						4周	考查	
		合计		60	1272	1272	112	1160	4	10	10	8	0	0			

一周按
30 学时
计算

65	选修课	运动康复项目实训一	2	32	32		32				2		考查		
66		运动康复项目实训二	2	32	32		32				2		考查		
67		健身指导项目实训一	2	32	32		32				2		考查		
68		健身指导项目实训二	2	32	32		32				2		考查		
69		健康管理项目实训一	2	32	32		32				2		考查		
70		健康管理项目实训二	2	32	32		32				2		考查		
71		商务礼仪	1	16	16	16					1		考查		
72		职业素养提升	2	32	32	24	8				2		考查		
至少选修 7 学分			7	112	112	40	72	0	0	0	0	7	0		
专业课程合计			93	1728	1728	396	1332	6	16	20	16	7	0		
总课时（学分）			136	2512	2512	878	1634	24	24	23	24	7	0		

（三）课程模块学分、学时统计

课程模块		学分	课程学时			所占比例		公共课占总学时比例	
			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	必修		31	576	320	256	44.44%	——	22.93%
	选修		13	208	162	94	45.19%	26.53%	8.28%
专业课	专业基础课		12	168	168	8	4.76%	——	——
	专业核心课		14	176	84	92	52.27%	——	——
	行业应用课	必修	60	1272	112	1160	91.19%	——	——
		选修	7	112	40	72	64.29%	8.09%	——
合 计			136	2512	878	1634	65.05%	34.62%	31.21%

八、毕业要求

（一）总体要求

1. 毕业最低学分要求为 136 分，其中公共课 93 分，专业课 43 分，入学教育、军事训练、毕业教育、岗位实习等实践环节符合学院相关规定，素质养成教育符合学院要求。

2. 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,具体如下:

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）

九、师资队伍

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

（一）队伍结构

本专业专任教师队伍的学历、职称、年龄结构合理，学生数与本专业专任教师数比例已经达到 25:1，“双师型”教师占专业课教师数比例一般不低于 60%，专任教师队伍要考虑职称、年龄，形成合理的梯队结构。

（二）专业带头人

本专业产业导师均具有本专业及相关专业副高及以上职称，且实践能力较强，能较好把握国内外体育保健与康复领域的学科发展、行业技术革新及人才需求动态，广泛联系行业企业并深入了解其对本专业人才的实际需求，在专业建设主持、教育教学改革推进、教科研工作开展及社会服务等方面能力突出，在本专业改革发展中发挥引领作用。

（三）专任教师

本专业专任教师均具有高校教师资格证书，均具有体育教育、运动康复、运动人体科学等相关专业本科及以上学历，具有规定年限的相应工作经历或实践经验且达到对应技术技能水平，具备扎实的本专业理论功底与过硬的实践能力；能

切实落实课程思政要求，深度挖掘专业课程中的思政教育元素和资源，能熟练运用信息技术开展混合式教学等教法改革；能主动跟踪新经济、新技术发展前沿，积极开展技术研发与社会服务；专业教师每年均参加至少 1 个月的企业或生产性实训基地锻炼，每 5 年累计企业实践经历不少于 6 个月。

（四）兼职教师

本专业兼职教师均从本专业相关行业企业的高技术技能人才中聘任，具备扎实的专业知识与丰富的实际工作经验，均具有中级及以上相关专业技术职称，熟悉教育教学规律，能独立承担专业课程教学、实习实训指导及学生职业发展规划指导等教学任务；学校已专门制订《开封职业学院兼职教师聘任管理办法》，用于规范兼职教师的聘任与管理工作。

十、教学条件

（一）教学设施

本专业教学设施包括课程教学、实习实训需求的专业教室、实训室和实训实习基地。

1. 专业教室

本专业所有专业教室均配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，均具备互联网接入或 Wi-Fi 环境，且均设有网络安全防护措施；所有专业教室均安装应急照明装置并保持良好使用状态，完全符合紧急疏散要求，疏散标志清晰明显，逃生通道始终保持畅通无阻。

2. 校内外实训场所

本专业校内外实训场所的面积、设备设施、安全条件、环境状况、管理规范等均符合教育部有关标准，实训环境与设备设施均对接真实职业场景或工作情境，所有实训项目均注重工学结合、理实一体化，实训指导教师配备数量充足且结构合理，实训管理及实施的规章制度完整齐全，确保能够顺利开展专业核心技能训练、岗位模拟实践及综合实习实训任务。

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
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
2	运动康复实验室	运动按摩、肌肉贴扎、筋膜刀松解实操

3	校内操舞训练室	武术训练
4	健身房	健身器械操作实训，减脂、增肌等专项训练指导实训

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，实习基地应能提供健身、康复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规章制度，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。

校内外实习场所一览表

序号	实习场所名称	容纳规模	承担的主要项目/岗位
1	郑州海昌海洋动物园	100-300人	运动健康指导、海洋动物辅助康复观察
2	开封市万岁山游览区有限公司	100-300人	户外健身指导、运动损伤应急处理
3	开封职业学院校内健身房	50-100人	健身指导、运动处方制定、器械使用教学
4	郑州黄金时代健身俱乐部	20-50人	私教服务、会员健康监测、健身计划设计
5	郑州康冠军运动康复中心	20-50人	运动损伤康复治疗、康复训练指导、物理因子治疗操作
6	郑州市欧恩运动康复中心	20-50人	肌肉松解、体态矫正、肌肉疼痛受限评估
7	郑州动因体育俱乐部	20-50人	运动健身指导、团体运动康复课程教学、运动营养咨询
8	开封市逸馨运动康复中心	20-50人	筋膜刀松解、运动损伤康复

9	河南焱火体育产业有限公司	20-50 人	体育培训、运动健康指导、体育中考项目辅导
10	郑州三人行运动康复中心	20-50 人	肌肉拉伤舒缓、运动按摩放松

（二）教学资源

学校严格执行《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、国家级及省部级规划教材，以及教育部教学指导委员会推荐教材。专业课程教材充分体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态，并借助数字教材、活页式教材等多种途径实现动态更新。

图书文献配备完全能够满足人才培养、专业建设、教科研等工作需求。专业类图书文献主要涵盖运动解剖学、运动生理学、康复评定技术、运动康复治疗技术、体育保健学等方面的书籍。学校会及时配置与新经济、新技术、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

学校已建设并配备与本专业相关的音视频素材、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，资源库种类丰富、形式多样、使用便捷且动态更新，能有效满足教学需求，激发学生学习兴趣，显著提高实习效果。

（三）教学方法

教师严格依据专业培养目标、课程教学要求、学生能力水平及教学资源条件，选择适配的教学方法开展教学，确保因材施教、按需施教。教学过程中固定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、仿真教学、模块化教学、生产性实践教学、现代学徒制等方式，并广泛运用启发式、探究式、讨论式、参与式等教学方法，始终坚持“学中做、做中学”的教学理念，同时主动创新教学方法与策略，提升教学效果。

（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。建立形式多样的课程考核，吸纳行业企业和社会参与学生的考核评价，如实践技能考核、项目实施技能考核、岗位绩效考核、技能竞赛、职业技能鉴定等，突出职业能力考核评价。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。

十一、质量保障

建立健全校院两级的质量保障体系。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。