陕西省青少年体育运动学校

运动训练专业人才培养方案

**一、专业名称及代码**

运动训练专业 770303

**二、入学要求**

本专业招收初中毕业生或具有同等学力者，热爱体育事业，有一定运动基础的运动员。

**三、修业年限**

学制3年。

**四、职业面向**

进入省级以上优秀运动队，升学至高等院校，从事体育培训、教育、国防和社会体育指导等。

**五、培养目标与培养规格**

（一）培养目标

注重实践操作与理论科学相结合，培养道德修养良好，文化素质较高，德、智、体、美、劳全面发展，体育专项技能突出，一专多能，实践能力较强的专门技术应用型人才；具有中等职业文化水平的优秀体育后备人才。

（二）培养规格

1.素质结构要求

（1）思想素质：热爱祖国，健康向上，树立正确的世界观，具有良好的道德品质和健全的法制意识。

（2）科学文化素质：树立正确的人生观和价值观，具有一定的语言、文字表达能力，崇尚科学，追求真理。

（3）专业素质：有扎实的专业知识和技能，理论与实践相结合，掌握分析问题和解决问题的科学方法。

（4）身心素质：具有健康体魄，养成良好的卫生习惯和健康的生活方式，具有较强的适应能力、承受能力和社会交往能力。

2.知识结构要求

（1）文化基础知识：学习中等职业学校思想政治、语文、数学、英语、历史等课程，掌握基本的文化基础知识。

（2）工具基础知识：具备运用计算机的基本知识，掌握通过网络获取信息的知识、方法。

（3）专业基础知识：掌握运动人体科学概论、运动心理学等专业基础课知识；掌握专业理论与方法等专业知识。

3.能力结构要求

（1）获取知识能力

（2）应用知识能力

（3）创新能力

**六、课程设置及要求**

（一）公共基础课程

1.思想政治：通过课程学习，培育学生的思想政治学科核心素养。主要内容为中国特色社会主义、心理健康与职业生涯、哲学与人生、职业道德与法治。在课程实施中，要以课程标准为依据，落实立德树人根本任务，将培育学生的学科核心素养贯穿于教学活动全过程。在教学实践中，要遵循教育教学规律、思想政治教育规律和中职学生身心发展规律，激发学生学习兴趣，提高思想政治教学的吸引力，有效提高教学质量。

2.语文：通过课程学习，使学生在语言理解与运用、思维发展与提升、审美发现与鉴赏、文化传承与参与几个方面都获得发展，自觉弘扬社会主义核心价值观，坚定文化自信，树立正确的人生理想，涵养职业精神，为适应个人终身发展和社会发展需要提供支撑。主要内容中职语文教材内容。在教学实践中，要坚持立德树人，发挥语文课程独特的育人功能；要整体把握语文学科核心素养，合理设计教学活动；要以学生发展为根本，根据学生认知特点和能力水平组织教学；要体现职业教育特点，加强实践与应用；要提高信息素养，探索信息化背景下教与学方式的转变。

3.数学：通过课程学习，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。主要内容中职数学教材内容。教学要遵循数学教育规律，围绕课程目标，发展和提升数学学科核心素养，按照课程内容确定教学计划，创设教学情境；教学要体现职教特色，遵循技术技能人才的成长规律；教学中要合理融入思想政治教育，引导学生增强职业道德修养，提高职业素养。

4.英语：通过课程学习，进一步激发学生英语学习的兴趣，帮助学生掌握基础知识和基本技能，发展英语学科核心素养，为学生的职业生涯、继续学习和终身发展奠定基础。主要内容是中职英语教材内容。教学要遵循英语教育规律，制定教学计划，创设教学情境，完成课程任务；应体现职教特色，注重实践应用，在教学中合理融入德育教育，引导学生树立积极的世界观、人生观和价值观。

5.历史：通过课程学习，使学生掌握必备历史知识，形成历史学科核心素养。主要内容为中国历史和世界历史。教学要基于历史学科核心素养设计教学，倡导多元化的教学方式，注重历史学习与学生职业发展的融合，要加强现代信息技术在历史教学中的应用。

（二）专业（技能）课程

1.运动心理学：通过课程学习，使学生提高运动意识，熟悉符合心理活动规律的新的教学方法，并掌握测量和提高人的潜能的最基本的手段和实验方法。主要内容是体育运动中的各种心理学知识。教学中要运用相应的教法保证课的质量和组织的精确性，教师必须不断充实新内容，改进教学方法，在理论教学方面应注意提高学生分析问题的能力并能运用于实践。

2.运动人体科学概论：通过课程学习，使学生掌握体育的本质、特点、作用、体育的基本手段等基础理论和基本常识；培养运用基础理论知识辩证分析体育有关问题的能力。主要内容为体育本质、功能、手段、科学、过程、文化、体制和发展趋势等。教学中要运用相应的教法保证课的质量和组织的精确性，教师必须不断充实新内容，改进教学方法。

3.专项技能课

通过专项运动的教学，使学生掌握必备的专项运动的基本理论知识、基本技术和基本技能，全面提高学生素质，具备从事专项运动的教学和组织专项活动的能力。主要内容为专项运动的基本理论知识、基本技术和基本技能，全面提高学生素质。在理论教学方面应注意提高学生分析问题的能力并能运用于实践，在技术教学方面要使学生掌握正确技术动作并表现出相应的运动成绩，在技能方面培养学生学会课的组织讲解、示范、教法手段的选择运用，对错误动作的发现和纠正能力，以全面提高学生学习的效果。

除上述课程外，根据本地区社会人才市场需求情况和学校的实际，学校可适当增加其他选修课程。

**七、教学进程总体安排**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程类别 | 课程性质 | 课程名称 | 学时学分 | 学期课程安排 | 考核方式 | 学时比例% |
| 学时 | 学分 | 第一学年 | 第二学年 | 第三学年 | 考试 | 考查 |
| 第一学期 | 第二学期 | 第三学期 | 第四学期 | 第五学期 | 第六学期 |
| 公共基础文化课 | 必修课 | 思想政治 | 468 | 13 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | P |   |   |
| 语文 | 360 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | P |   |   |
| 数学 | 468 | 13 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | P |   |   |
| 英语 | 468 | 13 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | P |   |   |
| 历史 | 36 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | P |   |   |
| 小计 | 1800 | 50 |  |  |  |  |  |  |   |   | 50.42 |
| 专业基础课 | 必修课 | 运动人体科学概论 | 36 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | P |   |   |
| 运动心理学 | 36 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | P |  |   |
| 社会体育指导 | 18 | 0.5 |  |  |  |  | 1 |  | P |  |   |
| 小计 | 90 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |   |   | 2.52 |
| 专业技能课 | 必修课 | 专业技能(附后) | 1620 | 45 | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | 大纲测试专项比赛 |
| 小计 | 1620 | 45 |  |  |  |  |  |  |   | 45.38 |
| 教育实践 | 实习实训 | 20 | 0.55 |  |  |  |  | 20 |  |  | P |  |
| 入学教育(军训) | 20 | 0.55 | 20 |  |  |  |  |  |  | P |  |
| 社会实践 | 20 | 0.55 |  |  |  |  |  | 20 |  | P |  |
| 小计 | 60 | 1.65 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1.68 |
| 总计 | 3064 | 100 |   |   |   |   |   |   |   |   | 100 |

（附：专业技能课程内容）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  学期课程 | 第一学年 | 第二学年 | 第三学年 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 专项 | 运动员体能测试 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 运动员大纲测试 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 球类项目 | 篮球 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 足球 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 乒乓球 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 田径项目 | 中长跑 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 竞走 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 标枪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 链球 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 综合 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 重竞技项目 | 拳击 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 跆拳道 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 古典式摔跤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 自由式摔跤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 女子自由跤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 柔道 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 游泳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 跳水 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 体操 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 武术项目 | 武术 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 散打 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 太极 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 高尔夫项目 | 高尔夫 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 击剑 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 备注 | 专业运动员选一项运动项目从事自己的专业训练。 |

**八、实施保障**

（一）师资队伍

文化基础课教师要求本科毕业、有教师资格证，数量符合国家要求的师生比。专业课教师要求体育专业本科毕业,具有良好的师德修养、专业能力，能够开展理实一体化教学，具有信息化教学能力。

（二）教学设施

根据体育学校特点和需要，学校建有3个功能区，即文化教学区、运动训练区和生活区。文化教学区现有28间标准多媒体教室，设置有计算机室、物理、化学实验室、生理实验室、多媒体阶梯室及图书室等功能部室，并按标准配备教学设备设施；运动训练区现有训练场馆19个，基本保证田径、游泳、赛艇、举重、柔道等10多个体育项目的训练需要，校外有与运动项目相适应的实习实训基地。生活区建有一层楼自助餐厅、一栋新宿舍楼，内配有空调、热水、风扇、洗手间、冲凉房等，创设了良好的学习生活环境。

（三）教学资源

严格按照中等职业学校教学用书及配套数字化教学资源。

图书文献配备：超高性能的数字资源管理（图书、影视、音乐、课件等）；类别齐全的信息检索——标准检索、统一检索、分库检索、分布式集群检索；强大充分的后台管理满足资源上传，形成个性化的特色资源库。提供图书阅读器采用国际标准的PDF格式，并可在IE下进行直接阅读。

数字资源配备：校园网配置，校园做到班班通，满足教学与管理需要，教学中应用现代信息资源。

（四）教学方法

依据专业培养目标、课程教学要求、学生能力与教学资源，采用适当的教学方法，以达成教学的预期目标。教师应于每学期开学之前拟定授课计划，从兴趣入手，以学生为主体，依据教学内容，进行教学活动设计。倡导采用模块化教学、理实一体化教学、案例教学、项目教学、情境教学、模拟教学等，在做中学，在做中教。在教学过程中加强对学生社会适应能力的关注，促进学生的学习兴趣保持和良好行为习惯的养成。

（五）学习评价

依据《陕西省青少年体育运动学校学生学业水平考试实施方案》和《中等职业学校学生综合素质评价实施办法》等，对学生学习进行科学、合理、全面评价。

1.注重对学生学习过程的评价，既关注学生学习的结果，更要关注学生在学习过程中的变化和发展。

2.恰当评价学生基础知识和基本技能，重点考察学生结合具体案例对所学内容意义的理解，以理解能力和应用能力评价为主。

3.评价主体和方式要多样化，坚持教师评价学生、学生自评、教练评价学生、家长评价相结合，并注意多种形式结合。

4.评价结果以定性描述的方式呈现。

5.评价方式坚持封闭与开放式的统一（试卷与作业），建立学生各科成绩记录和学生成长记录袋。

（六）质量管理

1.突出专业建设，促进科学发展

学校从社会人才需求多元化、应用性出发、结合学生自身特点和学习需求，进一步解放思想，锐意改革，不断创新办学思路，推动校企紧密合作，建立多规格、多方向、有特色的人才培养体系。一是设立专业特训班，通过高水平运动队、单招和对口升学考试等方式，为高等院校、省级和以上优秀运动队输送优秀体育后备人才。二是为全省提供合格的社会体育指导员，为社会培养大批教练人才等。

2.深化教学改革，促进内涵发展

学校制定人才培养方案并进行滚动修订，根据国家指导性人才培养方案以及调研成果，构建以能力为本位、以职业实践为主线、以项目课程为主体的模块化专业课程体系；合理确定公共基础课和专业技能课学时比例，严格选用规定教材。同时，大力加强专业建设，不断提升专业建设水平，实现教学、实训一体化，学生职业道德、职业精神培养与技术技能训练高度融合。

3.开展教师培训，促进专业成长

重视师资队伍建设，重视教师的专业成长。将教师培训经费纳入年度开支预算，科学制定教师培养培训规划及实施方案，认真落实教师进修、继续教育等专业培训制度。开展师德师风培训、校本课程培训、安全培训、心理健康培训等活动，定期组织教练员参加裁判学习，努力达到“双师型”教师的标准。

4.规范管理情况，完善教学督导

建立健全规范化的内部管理制度、运行机制和有效的内部监督机制，突出学校办学理念和专业特色。修订和完善学校管理制度，不断完善教学督导、学生评教、教师听课、教师评教评学制度和学生综合评价体系。

**九、毕业要求**

学生通过规定三年的学习(包含实习)，须修满专业人才培养方案所规定的3000学时、100学分，且完成教学计划规定的劳动、军训、专业实习等环节，德育达到合格及以上准予毕业，在规定时间内未完成学业的学生，可申请作肄业处理。