

编码： 20230057030603

# 《体育保健与康复》 专业（群）人才培养方案

二级学院： 体育与健康管理学院

执笔人： 吕秀娟

审核人： 刘会平

制定时间： 2020年6月

修订时间： 2023年8月

常州工程职业技术学院教学工作部制  
二〇二二年三月

## 目 录

一、专业名称（专业代码） .....	3
二、入学要求 .....	3
四、修业年限 .....	3
五、职业面向 .....	3
六、培养目标与培养规格 .....	4
七、课程设置 .....	7
八、专业课程方案 .....	18
九、毕业条件 .....	20
十、教学基本条件 .....	20
十一、教学计划安排表 .....	24

## 一、专业名称（专业代码）

体育保健与康复（570306）

## 二、入学要求

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具备同等学历。

## 三、生源类型

普通高招 自主招生 对口单招 注册入学 扩招学生 3+3 转段  
3+2 4+0

## 四、修业年限

三年（学生可根据情况延长修业年限，最长可修学六年）。

## 五、职业面向

表 1 职业面向表

所属专业 大类（代 码）[1]	所属专业 类（代码） [1]	对应行业 （代码） [2]	主要职业类别 （代码）[3]	主要岗位 （群）类别或 技术领域举	职业类证书举 例
教育与体 育大类 (67)	体育类 (6704)	体育 (89); 卫生 (84)	体育专业人员 (2-09-07) 建设和娱乐场 所服务人员 (4-13-04) 健康咨询服务 人员 (4-14-02) 保健服务人员 (4-10-04) 医疗辅助服务 人员 (4-14-01)	运动康复师 体能康复师 运动防护师 保健按摩师 健康管理师	社会体育指 导员（游泳） 游泳救生员 1+X 运动营养 咨询与指导 证书 裁判员证书 （二级及以 上） 健身教练职 业能力培训 证书 健康管理师 保健按摩师

说明：[1]参照《普通高等学校高等职业教育（专科）专业目录（2021版）》；

[2]对应行业参照现行的《国民经济行业分类》；

[3]主要职业类别参照现行的《国家职业分类大典》。

## 六、培养目标与培养规格

### （一）培养目标

本专业培养理想信念坚定、德技并修、全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、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，掌握本专业知识和技术技能，面向体育、卫生等行业的体育专业人员、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，能够从事运动康复、体能康复、运动保健、传统保健康复、健康指导与管理等工作的高素质劳动者和技术技能人才。

### （二）培养规格

基于工作任务与职业能力分析，形成本专业毕业生应在素质、知识、能力方面达到以下要求。

#### （1）素质目标

##### 1.1 职业规范

1.1.1 热爱本职工作具有尽职尽责的职业道德与敬业精神；

1.1.2 实事求是的工作作风、严谨的工作态度；

1.1.3 善于创新，勇于开拓创新，具有体育活动、健身指导与康复训练的安全意识；

1.1.4 具有团队协作精神，树立诚信意识和责任意识，有良好的社会责任感和使命感。

##### 1.2 思想素质

1.2.1 热爱祖国，拥护党的基本路线，具有坚定正确的政治方向；

1.2.2 努力学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想等重要思想；

1.2.3 具有科学的世界观、正确的人生观和价值观，具有顾全大局、吃苦耐劳、艰苦奋斗、乐于奉献的敬业精神和责任感；

1.2.4 具有法制观念和公民意识，正确运用法律赋予的民主权利，自觉履行

法律规定的义务，遵守校规校纪。

### 1.3 人文科学素质

1.3.1 了解中国文化遗产发展脉络，传承祖国优秀民族文化知识；

1.3.2 具有宽阔的视野，良好的文学艺术修养；

1.3.3 具有人际交流、协作、沟通能力，热爱生活，朴素自然、待人真诚，处事平和大方；

1.3.4 具有扎实的文化科学知识和理论素养，具有一定逻辑思维能力。

### 1.4. 身体心理素质

1.4.1 树立自觉锻炼、终身锻炼意识，体魄良好，体能达到规定标准，具有良好运动保健与康复素养；

1.4.2 具有健康的生活方式和良好的卫生习惯、生活习惯；

1.4.3 处于健康的心理状态、能够具有良好的抗压和自我心理调节能力。

## (2) 知识目标

2.1 掌握体育保健与康复基本理论、基本知识；运动人体科学的基础知识；中医学的基础知识。

2.2 掌握体育基本知识，对体育发展的概貌有宏观的了解，形成正确的体育观，从而熟悉体育与保健康复之间的关系。

2.3 掌握常用的运动健身项目与技术方法、运动健身的运动量与体育卫生，并能灵活运用不同的体育锻炼方式，指导科学健身。

2.4 熟悉康复医学相关概念、发展史、康复医学在现代医学中的地位、作用，熟知保健康复工作内容、方法与服务方式以及康复组织实施等内容，形成比较明确的专业思想，激发学习专业课程的热情。

2.5 熟悉与运动康复、传统康复相关的心理学和健康教育知识。

2.6 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等相关知识。

## (3) 能力目标

3.1 熟练掌握推拿按摩及中医传统疗法的技能和应用方法：具有熟练运用推拿按摩疗法、中医传统疗法对常见运动创伤、疾病进行康复和治疗能力。

3.2 熟练掌握理疗仪器的原理及应用技术：具备合理地利用各种先进的理疗设备，熟悉各类先进仪器原理及分类，熟悉适应症和禁忌症，进行理疗康复的能力。

3.3 熟练掌握运动康复技术的技能和方法：具有运用运动康复技术对颈肩腰腿痛、各种运动损伤等进行处置、康复及治疗的能力。

3.4 具有基础营养知识和专业营养技能，能够针对不同运动项目，科学、合理地安排膳食，并能够熟练地制定营养套餐，针对各种人群，正确合理推荐运动营养食品。

3.5 掌握体质测量与评价的原理、方法和实际运用：能够掌握体质测评方法及科学健身的基本知识，根据测定结果确定健身目标，科学灵活地开具运动处方。

3.6 掌握常见运动损伤的急救和处理方法：对常见运动损伤具有诊断、现场急救处理的能力。

3.7 在掌握本专业基本职业技能及获得相应职业资格的基础上，积极拓展学生的职业能力，提高学生的就业竞争力。

3.8 不断引导和强化本专业的职业技能学习，为学生获得更高的职业资格等级打好基础。如：高级按摩师、康复治疗师等。

3.9 熟悉各类康复理疗仪器设备、健身指导课程等销售技巧，培养学生具备从事康复医疗设备销售、课程、健身服务产品等市场营销和销售方面的工作能力。

### （三）培养规格对核心工作能力的支撑

表 2 培养规格对核心工作能力的支撑

序号	岗位（群）	岗位（群）核心工作能力	对应的培养规格
1	运动康复师	对运动功能障碍的预防和康复治疗	素质：1.1、1.2、1.3、1.4 知识：2.1、2.2、2.4、2.5 能力：3.2、3.3、3.4、3.5、3.6、3.9
2	保健按摩师	保健按摩技术、放松与拉伸技术	素质：1.1、1.2、1.3、1.4 知识：2.1、2.2、2.5、2.6 能力：3.1、3.2、3.4、3.6、3.8、3.9
3	运动营养师	具有系统的膳食配餐能力，能够指导各类特殊人群的运动营养需求	素质：1.1、1.2、1.3、1.4 知识：2.2、2.3、2.4、2.5 能力：3.4、3.7、3.8、3.9
4	全民健身教练员	健身与康复体能评估、运动处方制定、健身训练方案的指导与实施	素质：1.1、1.2、1.3、1.4 知识：2.1、2.2、2.3、2.6 能力：3.4、3.5、3.6、3.7、3.8、3.9

## 七、课程设置

### (一) 课程设置主要内容

表3 课程设置与主要内容

课程类型	课程名称	主要教学内容	学分/学时
通识必修课	信息技术	信息技术课程由基础模块和拓展模块两部分构成。基础模块是必修内容，包含信息概述、计算机基础、文档处理、电子表格处理、演示文稿制作、信息安全六部分内容。拓展模块是选修内容，包含大数据技术、网络与云计算、人工智能、物联网、程序设计基础等内容。	4/64
	英语(基础英语+职场英语+素养提升)	1. 基础英语：夯实英语基础知识和基本技能，备考英语B级 2. 职场英语：结合职场情境，提高英语综合运用能力 3. 素养提升：强化英语输出技能，培养跨文化交际意识和技能，增强文化自信	10/160
	职业沟通技巧	1. 奠定沟通基础 2. 适应新鲜环境 3. 组织参加团队活动 4. 参加求职应聘 5. 体验职场沟通	2/32
	大学语文	1. 立德篇：家国情怀、大学情结 2. 树人篇：理想之光、感性之花 3. 文化篇：文化交融、地方文化 4. 活动篇：基础活动、专题活动	3/48
	职业通识美育	1. 中国传统文化之美 2. 西方文化的艺术之美 3. 数学文化之美 4. 信息技术之美 5. 心灵人格之美	1/16
	大学生就业指导	1. 就业形势分析 2. 职业生涯规划 3. 求职实战 4. 初涉职场 5. 就业权益保护	1.5/24
	思想道德修养与法律基础	1. 担当复兴大任 成就时代新人 2. 领悟人生真谛 把握人生方向 3. 追求远大理想 坚定崇高信念 4. 继承优良传统 弘扬中国精神 5. 明确价值要求 践行价值准则 6. 遵守道德规范 锤炼道德品格 7. 明晰法律本质 把握法律运行 8. 全面依法治国 建设法治中国 9. 尊崇宪法地位 维护宪法权威 10. 培养法治思维 提升法治素养	3/48
	毛泽东思想和中国特色社会主义	1. 马克思主义中国化时代化的历史进程与理论成果 2. 毛泽东思想及其历史地位	2/32

	社会主义理论体系概论	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 新民主主义革命理论</li> <li>4. 社会主义改造理论</li> <li>5. 社会主义建设道路初步探索的理论成果</li> <li>6. 中国特色社会主义理论体系的形成发展</li> <li>7. 邓小平理论</li> <li>8. “三个代表”重要思想</li> <li>9. 科学发展观</li> </ol>	
	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 马克思主义中国化新的飞跃</li> <li>2. 坚持和发展中国特色社会主义的总任务</li> <li>3. 坚持党的全面领导</li> <li>4. 坚持以人民为中心</li> <li>5. 以新发展理念引领高质量发展</li> <li>6. 全面深化改革</li> <li>7. 发展全过程人民民主</li> <li>8. 全面依法治国</li> <li>9. 建设社会主义文化强国</li> <li>10. 加强以民生为重点的社会建设</li> <li>11. 建设社会主义生态文明</li> <li>12. 建设巩固国防和强大人民军队</li> <li>13. 全面贯彻落实总体国家安全观</li> <li>14. 坚持“一国两制”和推进祖国统一</li> <li>15. 推动构建人类命运共同体</li> <li>16. 全面从严治党</li> <li>17. 在新征程中勇当开路先锋、争当事业闯将</li> </ol>	3/48
	形势与政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回望百年奋斗历程 展望未来光明前景</li> <li>2. 科学社会主义在中国的百年历程</li> <li>3. 从“两个一百年”的历史交汇点扬帆远航</li> <li>4. 学习贯彻党的二十大精神 立志做新时代好青年</li> <li>5. 抗击新冠肺炎疫情的中国答卷</li> <li>6. 中国高科技发展面临的机遇与挑战</li> <li>7. “双循环”：经济发展新格局</li> <li>8. 脱贫攻坚的中国经验与世界意义</li> <li>9. 疫情防控常态化下的经济形势与展望</li> <li>10. 共同富裕：中国人民的共同期盼</li> <li>11. 拥抱数字经济新时代</li> <li>12. 实施科教兴国战略 强化现代化人才支撑</li> <li>13. 完善“一国两制”制度体系 护航香港长治久安</li> <li>14. 中国之治历史、显著优势及其走向</li> <li>15. 走好中国式现代化之路</li> <li>16. 站在历史正确一边 共创祖国统一伟业</li> <li>17. 周边命运共同体建设迈出坚实步伐</li> <li>18. 国际形势与中国特色大国外交</li> <li>19. 脆弱复苏的世界经济</li> <li>20. 中国共产党精神的江苏篇章</li> </ol>	1/40
	创新创业基础	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培养创新创业意识</li> <li>2. 训练创新思维</li> <li>3. 学习创新方法</li> <li>4. 设计创新作品</li> <li>5. 做好创业准备</li> <li>6. 编制创业计划书</li> </ol>	2/32

	入学教育与 军训	1. 共同条令教育与训练 2. 射击与战术训练 3. 防卫技能与战时防护训练 4. 战备基础与应用训练 5. 校情校史教育 6. 学籍管理、学分兑换、选修课等政策解读 7. 安全防骗教育	2.5/40
	军事理论	1. 中国国防 2. 国家安全 3. 军事思想 4. 现代战争 5. 信息化装备	2/36
	大学生心理 健康教育	1. 打开心灵之门 2. 常见心理疾病（心理测试） 3. 大学生自我意识与培养 4. 大学生人格发展与心理健康 5. 大学生生命教育与心理危机应对 6. 大学生适应心理 7. 管理调控情绪 8. 学会用心交往 9. 大学生性心理与恋爱心理 10. 大学生挫折与压力管理 11. 学会快乐学习 12. 课程考查 13. 心理电影赏析 14. 团体心理辅导/专题讲座 15. 参加心理健康月活动	2/32
	劳动技能实 践	1. 劳动教育理论知识学习 2. 生活类劳动教育实践 3. 服务类劳动教育实践 4. 生产劳动类教育实践 5. 创新创业类劳动教育实践 6. 第二课堂及志愿服务活动	1/20
专业大类平 台课程（必 修）	运动生理学	1. 生理学概述 2. 运动与各大系统的联系 3. 运动对各大系统的影响	3/48
	运动解剖学	1. 解剖学概述 2. 骨（躯干骨、颅骨、四肢骨） 3. 骨连结 4. 骨骼肌（躯干肌、面肌、上肢肌、下肢肌）	2/32
	社会体育	1. 体育社会现象的社会学分析 2. 体育与社会结构 3. 体育群体与人群体育的社会学分析	2/32
	运动推拿疗 法	1. 运动推拿疗法的理论体系 2. 运动推拿中的常规类手法 3. 常见病的运动推拿治疗	2/32
	游泳	1. 游泳理论与安全教育概述 2. 自由泳技术、蛙泳技术教学 3. 游泳救生理论与实操技术教学	4/64
	健身健美运	1. 抗阻力技术（哑铃、杠铃、固定器械、自重）	3/48

	动	2. 主动伸展技术与被动伸展技术 3. 有氧技术	
	网球	1. 网球正手、反手、发球技术教学 2. 网球比赛、裁判等理论知识教学 3. 网球基本功身体素质练习	2/32
	有氧操训练	1. 团操课程教学 2. 街舞课程教学 3. 形体课程教学	3/48
专业方向课 (必修)	运动营养学	1. 运动营养基础 2. 营养与运动健身 3. 不同人群营养需求及常见慢性病	2/32
	体育市场营销实务	1. 市场营销起源与发展 2. 市场营销案例应用 3. 体育市场营销应用	2/32
	运动康复技术	1. 关节活动范围训练技术 2. 关节松动术 3. 肌肉力量康复技术 4. 核心区稳定性训练 5. 平衡协调功能的康复训练 6. 本体感觉神经肌肉易化技术 7. 渐进性功能训练	3/48
	羽毛球	1. 羽毛球运动的发展概况 2. 羽毛球运动的基础知识 3. 羽毛球运动的基本技术 4. 羽毛球运动的基本战术 5. 羽毛球的竞赛规则	2/32
	物理因子疗法	1. 物理因子治疗技术 2. 常见疾病的物理因子治疗	2/32
	体质测量与评定	1. 测量与评价概说 2. 人体形态测量 3. 心肺功能测定 4. 身体素质测定 5. 一般运动能力的测定 6. 营养及身体成分的测定 7. 疲劳的测定	3/48
	功能瑜伽与普拉提	1. 瑜伽起源与发展 2. 预防运动损伤的瑜伽体式 3. 普拉提起源与发展 4. 普拉提垫上动作	2/32
	运动伤病防护与急救	1. 运动防护概述 2. 运动损伤概述 3. 运动损伤概述 4. 急救基本知识与技术 5. 运动损伤的常用治疗技术	2/32
	姿态评估与矫正	1. 姿态评估的基础理论 2. 姿态的矫正训练	2/32
	中医传统疗法	1. 传统运动疗法 2. 温灸疗法	2/32

	法	3. 拔罐疗法 4. 刮痧疗法 5. 穴位贴敷疗法 6. 药物疗法 7. 膳食疗法 8. 情志、娱乐疗法	
	运动处方	1. 运动处方的基本理论 2. 制订运动处方的科学依据 3. 提高健康体适能的运动处方 4. 提高健康体适能的运动处方 5. 常见慢性疾病运动处方	2/32
	体育文献检索与写作	1、体育文献信息检索的概念 2、体育文献系统检索的类型 3、体育文献信息检索语言 4、体育文献信息检索的方法与步骤	2/32
	体育行业X证书实训	1. 体育行业X证书理论学习 2. 体育行业X证书实操 3. 体育行业X证书考核	1/20
	职业技能认知实训	1. 职业技能的认知 2. 职业技能的实践应用	1/20
	体育保健与康复综合实训	1. 营销销售模板训练 2. 体育场馆管理模块训练 3. 体育健身指导模块训练 4. 体育赛事策划模块训练	6/120
	毕业设计(论文)	1. 选题方法 2. 开题报告撰写方法 3. 论文撰写方法 4. 答辩要求	8/160
	顶岗实习	1. 顶岗实习动员事宜 2. 顶岗实习系统的填写 3. 顶岗实习材料的撰写与导出	16/320
专业拓展选修课	体育经纪人	1. 体育经纪导论 2. 体育经纪人内涵及作用 3. 体育经纪人管理 4. 体育赛事经纪	2/32
	现代体育舞蹈	1. 体育舞蹈的演变与发展 2. 现代舞(摩登舞)和拉丁舞的基本理论常识 3. 团体舞的编排设计知识 4. 体育舞蹈的竞赛规则与办法	2/32
	体育公共关系	1. 体育公共关系的构成 2. 体育公共关系的功能及原则 3. 体育公共关系策划与实施 4. 体育公共关系的礼仪	2/32
	康复护理学	1. 康复护理学概论 2. 康复治疗的理论基础 3. 康复护理评定方法 4. 康复护理治疗技术 5. 常见疾病和损伤的康复治疗与护理	2/32

	拉伸训练	1、拉伸的基础知识 2、针对性拉伸 3、疼痛缓解方案 4、肌肉柔韧性和均衡性评估	2/32
--	------	---	------

常州工程职业技术学院

## (二)、课程对培养规格的支撑关系

表 4. 课程对培养规格的支撑关系

课程类型	课程名称	素质				知识						能力									
		1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	
通识必修课	信息技术	√	√			√						√									
	英语			√	√						√								√		√
	职业沟通技巧	√		√							√								√	√	√
	大学语文	√	√	√				√		√	√				√				√	√	
	职业通识美育			√	√				√		√				√						√
	大学生就业指导	√	√	√	√			√	√	√	√								√	√	√
	思想道德修养与法律基础		√		√						√								√		√
	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	√	√	√	√						√								√		√
	创新创业基础	√			√				√	√	√								√	√	√
	入学教育与军训	√		√	√						√								√	√	
	军事理论	√	√	√	√						√								√		

课程类型	课程名称	素质				知识						能力								
		1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9
	大学生心理健康教育				√					√	√							√		
	劳动技能实践	√	√								√							√		
学校 通识 选修 课	“文化与经典”模块			√						√	√							√		√
	“艺术与审美”模块			√							√									√
	“语言与文学”模块			√							√									√
	“科学与应用”模块	√		√							√									√
	“社会与职场”模块	√	√	√	√						√									√
	“体育与健康”模块	√	√	√	√						√									√
	地方文化			√							√									√
	生命教育	√		√							√									√
	户外素质拓展	√		√	√						√									√
	安全教育	√	√		√						√									√
二级 学院 通识 选修 课	体育创新创业	√	√	√	√			√	√	√	√							√	√	√
	体育行业职业素养	√	√	√	√			√	√	√	√							√	√	√
	体育职业道德	√	√	√	√			√	√	√	√							√	√	√

课程类型	课程名称	素质				知识						能力								
		1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9
	体育职业安全	√	√	√	√			√	√	√	√							√	√	√
	体育职业伦理	√	√	√	√			√	√	√	√							√	√	√
专业 大类 平台 课程	运动生理学	√		√		√				√		√								
	*运动解剖学	√	√	√	√	√				√		√								
	社会体育	√	√	√	√		√				√									
	运动推拿疗法	√	√	√	√	√				√	√	√		√				√	√	
	游泳	√	√	√	√			√		√	√			√				√	√	
	健身健美运动	√	√	√	√			√			√			√				√	√	
	网球	√	√	√	√			√			√							√	√	
	有氧操训练	√	√	√	√			√		√	√			√				√	√	
专业 方向 课程	*运动康复技术	√	√	√	√	√			√	√		√	√	√				√	√	
	羽毛球	√	√	√	√			√					√					√	√	
	物理因子疗法	√	√	√	√	√		√	√		√	√	√	√						√
	*体质测量与评定	√	√	√	√		√		√				√			√				√
	功能瑜伽与普拉提	√	√	√	√	√		√	√				√					√	√	
	*运动伤病防护与急救	√	√	√	√		√						√				√	√		
	姿态评估与矫正	√	√	√	√	√		√					√		√					√



课程类型	课程名称	素质				知识						能力								
		1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9
	康复护理学			√	√		√		√			√	√	√						
	传统养生理论与方法	√	√	√		√			√	√				√	√					
	国际大众健康管理		√		√	√			√	√				√	√					
	拉伸训练			√	√			√						√						√
	电子竞技运动	√	√	√	√						√			√						
	体育法规				√						√									√
	体育消费心理学				√				√	√										
	休闲滑板	√			√			√							√					
	体育人工智能			√							√				√					
	健康评价与运动处方	√			√	√		√							√	√	√			
第二课堂	社会实践（含志愿活动）	√	√	√	√									√	√	√	√			
	社团活动	√	√	√	√									√	√	√	√			
	其他	√	√	√	√									√	√	√	√			

## 八、专业课程方案

表 5 专业课程方案

序号	类别	课程名称	考核方式		学时数				基准学时						备注	
			考试	考查	总学时	理论	实践	理实一体化	1	2	3	4	5	6		
1	专业 大类 平台 课程 (必 修)	运动生理学	2		32	24	8			2						
2		运动解剖学	1		48	36	12		3							
3		社会体育	2		32	20	12			2						
4		运动推拿疗法	2		32	8	24				2					
5		游泳	1/2		64	8	56		2	2						
6		健身健美运动	4		48	8	40					3				
7		网球		4	32	4	28					2				
8		有氧操训练		1	48	8	40		3							
1	专业 方向 课含 核心 课程 (必 修)	运动康复技术	3		48	30	18				3					
2		羽毛球		3	32	4	28				2					
3		物理因子疗法	4		32	4	28					2				
4		体质测量与评定	2		48	18	30			3						
5		功能瑜伽与普拉提		4	32	4	28					2				
6		运动伤病防护与急救	3		32	4	28					2				
7		姿态评估与矫正		3	32	16	16					2				
8		中医传统疗法		3	32	4	28					2				
9		运动营养学		4	32	16	16						2			
10		运动处方		4	32	28	4						2			
11		体育市场营销实务		3	32	16	16					2				



15	休闲滑板	1-4	32	4	28	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)		
16	体育人工智能	1-4	32	16	16	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)		
17	健康评价与运动处方	1-4	32	24	8	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)		
学时合计			2520	1057	1463							

## 九、毕业条件

表 6 毕业条件

1	学分要求	150
2	计算机要求	通过全国或江苏省计算机等级考试，获得一级（B）或以上证书
3	英语要求	高等学校英语应用能力等级考试 B 级或以上证书
	普通话证书要求	通过普通话水平测试，获得三级甲等或以上证书
4	职业类证书要求	社会体育指导员（游泳）、游泳救生员、1+X 运动营养咨询与指导证书、裁判员证书（二级及以上）、健身教练职业能力培训证书、健康管理师

## 十、教学基本条件

### （一）专业教学团队基本要求

1. 队伍结构：学生数与本专业专任教师数比例不高于 25:1。双师素质教师占比 100%，专任教师队伍职称、年龄结构合理，形成合理的梯队结构。

2. 专任教师：专任教师都具有高校教师资格；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育学科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；具有较强的信息化教学能力，具有开展课程改革和科学研究的能力，专业课教师均有企业实践经历。

3. 专业带头人：专业带头人具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外本行业、专业发展，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、教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域或本领域有一定的影响力。

4. 兼职教师：兼职教师主要从本专业相关的行业企业聘任，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职称，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。

## (二) 实践教学条件基本要求

### 1. 校内实训室基本要求（一个实训室一张表）

表7 体育与健康实训中心

实训室名称	体育与健康实训中心	面积要求	1200m <sup>2</sup>
序号	核心设备	数量要求	备注
1	人体成分分析仪（含笔记本电脑、打印机）	8	
2	运动传感器（及软件）	5	
3	超声骨密度仪	5	
4	身体成分分析智能终端	5	
5	多功能前庭转椅	5	
6	人体肌肉模型	5	
7	三维脊柱姿势评估系统	1	
8	三维测力台	8	
9	足底压力测量仪	8	
10	血乳酸、血糖仪	8	
11	肺功能仪	8	
12	心肺功能测评系统（功率车）	8	
13	学生体质实验室管理系统及附件	1	

### 2. 校外实习基地基本要求

表8 校外实习基地

序号	校外实习基地名称	合作企业名称	岗位（群）名称 <sup>[4]</sup>	实训内容
1	常州工程学院体育专业校外实习基地	宜兴九如城康复医院	健康评估岗 运动康复岗 健身指导岗	1、体质监测与评估 2、运动康复与保健 3、健身指导
2	常州工程学院体育专业校外实习基地	一兆韦德健身有限公司	私人教练岗 教练员岗 体育市场营销岗 体育赛事策划岗	1、健身指导 2、体育产品销售 3、赛事策划与实施
3	常州工程学院体育专业校外实习基地	常州体育医院	健康评估岗 运动康复岗 健身指导岗	1、体质监测与评估 2、运动康复与保健 3、健身指导
4	常州工程学院体育专业校外实习基地	常州和一健身瑜伽有限公司	私人教练岗 体态矫正岗 产后康复岗	1、健身指导 2、体育产品销售 3、体态纠正和产后康复
5	常州工程学院体育专业校外实习基地	玖恒养护院	健康评估岗 运动康复岗 健身指导岗	1、体质监测与评估 2、运动康复与保健 3、健身指导
6	常州工程学院体育专业校外实习基地	奇遇健身工作室	私人教练岗 产后康复岗	1、健康指导 2、运动康复与减

			体态矫正岗	肥 3、身体姿态和脊 柱矫正与健康
--	--	--	-------	-------------------------

说明[4]：指在该校外实习基地具体什么岗位进行实习

### （三）使用的教材、数字化（网络）资料等学习资源

教材类型包括国家、省高职高专规划教材、精品教材、重点教材、行业部委统编教材、自编教材等，优先选用高质量的国家级规划教材。

表9 教材选用表

序号	教材名称	教材类型	出版社	主编	出版日期
1	运动生理学		人民体育	王瑞元 苏全生	2010.10
2	运动解剖学(第五版)		人民体育	徐国栋 袁琼嘉	2017.02
3	体育社会学(第四版)		高等教育	卢元镇	2018.08
4	推拿按摩学(第三版)		中国协和医大	于天源	2016.06
5	健身健美		高等教育	姜桂萍	2014.01
6	健美操(团操课程)		高等教育	国家体育总局 职业技能鉴定 指导中心	2020.4
7	运动康复技术		北京体育大学	运动康 复技术 编写组	2015.11
8	体态评估操作指南		天津科学技术	简·约翰 逊	2017.08

9	中医学基础		中国中医药	谢宁 张国霞	2019.06
10	体育测量与评价		人民体育	袁尽州	2018.02
11	精准拉伸：疼痛消除和损伤预防的针对性练习		人民邮电	克里斯蒂安·博格	2016.07
12	体育产业创新创业教育		高等教育	肖林鹏	2017.08
13	网球运动教程		人民体育	刘青	2015.09
14	游泳（第四版）		高等教育	梅雪雄	2016.01
15	运动伤害防护与急救		高等教育	杨忠伟 李豪杰	2015.08

表 10 数字化资源选用表

序号	数字化资源名称	资源网址	引用或自建
1	爱课程精品课程（社会体育）	<a href="http://www.icourses.cn/home/">http://www.icourses.cn/home/</a>	
2	温州大学精品体育课程	<a href="http://tyxy.wzu.edu.cn/index/jpkc/1.htm">http://tyxy.wzu.edu.cn/index/jpkc/1.htm</a>	
3	高校体育专业数字化教学资源发展困境与推进策略	<a href="http://d.wanfangdata.com.cn">http://d.wanfangdata.com.cn</a>	
4	高校数字化体育档案资源数据库建设研究	<a href="http://xueshu.baidu">http://xueshu.baidu</a>	
5	高校体育理论课程数字化教学资源开发与应用研究	<a href="http://xueshu.baidu">http://xueshu.baidu</a>	

#### （四）教学方法

本着以能力培养为主要教学目标，采用以理论教学为辅，介绍相关课程知识为先导。以实践教学为主，为培养学生的学习能力采用讲授、讨论、学习小组汇报、学习小组互动、教师点评等相结合的教学方法。教学过程中着重提高学生发现社会体育现象中存在的问题、解决实际问题的能力。

### （五）学习评价

反映学生学习的成就和进步，激励学生的学习。诊断学生在学习中存在的困难，及时调整和改善教学过程。全面了解学生学习的历程，帮助学生认识到自己在解题策略、思维或习惯上的长处和不足。使学生形成正确的学习预期，形成对学习知识的积极态度、情感和价值观，帮助学生认识自我，树立信心。

### （六）质量管理

1. 本人才培养方案是依据《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》及我院《关于编制 2022 级专业（群）人才培养方案的原则意见》等有关文件、在广泛社会调研基础上编制而成；大力推行工学结合，突出实践能力培养，使学生掌握专业要求的基本职业技能和专业技能，并把素质教育作为主线。

2. 学生必须要完成必修的体育行业职业资格考试的培训与考核，对选修职业资格证书的培训与考核，学生可根据需要加以选择。

3. 体育保健与康复综合实训是指场馆设备管理实训、社会体育服务实训、体育产业营销实训、体育指导综合实训。

4. 学分兑换的流程按学校的相关政策执行。

## 十一、教学计划安排表

见附表。

# 附 1：专业课程教学进程表

## 《体育保健与康复专业》（对口单招）课程教学进程表

课程类别	序号	课程代码	课程名称	考核方式		学时数			课程教学周数与学时（周课时）						课程学分	课程承担单位
				考试	考查	总时数	理论	实践	一学年		二学年		三学年			
									一	二	三	四	五	六		
									12	18	18	18	0/4*	0		
学校 通识 必修 课程	1		思想道德修养与法律基础	1		48	32	16	2						3	马院
	2		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2		32	24	8		2					2	马院
	3		习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3		48	32	16			2				3	马院
	4		形势与政策		1-5	40	40		8 (2)	8 (2)	8 (2)	8 (2)	8 (2)		1	马院
	5		大学生就业指导		3	24	24				2				1.5	通识部
	6		大学语文		2	48	48			4					3	通识部
	7		职业沟通技巧		1	32	32		2						2	通识部
	8		创新创业基础		2	32	32			2					2	创新学院
	9		英语（基础英语+职场英语+素养提升）	1-4		160	160		48 (4)	64 (4)		3			3+4+3	通识部
	10		信息技术		1	64	32	32	4						4	通识部
	11		大学生心理健康教育		1-2	32	22	10	16 (2)	16 (2)					2	学工部
	12		军事理论		1	36	36		2						2	人武部
			入学教育与军训		1	40		40	2周						2.5	学工部
	13		劳动技能实践		3	20		20			1周				1	后勤保障部
14		职业通识美育		2	16	16			2					1	通识部	

	15		健康教育		1	8	8		2					0	后勤保障部
	<b>小计</b>					<b>680</b>	<b>540</b>	<b>140</b>						<b>40</b>	
学校 通识 选修 课程	1		“文化与经典” 模块		1-5	24/32	24/ 32		2	(2)	(2)	(2)		1.5-2	通识部
	2		“艺术与审美” 模块		1-5	24/32	24/ 32		2	(2)	(2)	(2)		1.5-2	通识部
	3		“语言与文学” 模块		1-5	24/32	24/ 32		2	(2)	(2)	(2)		1.5-2	通识部
	4		“科学与应用” 模块		1-5	24/32	24/ 32		2	(2)	(2)	(2)		1.5-2	通识部
	5		“社会与职场” 模块		1-5	24/32	24/ 32		2	(2)	(2)	(2)		1.5-2	通识部
	6		“体育与健康” 模块		1-4	16	1	15	1	(1)	(1)	(1)		1	体育学院
	7		地方文化		1-5	16			2	(2)	(2)	(2)		1	通识部
	8		生命教育		1-5	16			2	(2)	(2)	(2)		1	学工部
	9		户外素质拓展		1-5	16			2	(2)	(2)	(2)		1	体育学院
	10		安全教育		1-5	16			2	(2)	(2)	(2)		1	化工学院
二级 学院 通识 选修 课程	1		体育创新创业		1-5	24	16	8	2	(2)	(2)	(2)	(2)	1.5	体育学院
	2		体育行业职业素养		1-5	24	12	12	2	(2)	(2)	(2)	(2)	1.5	体育学院
	3		体育职业道德		1-5	24	24		2	(2)	(2)	(2)	(2)	1.5	体育学院
	4		体育职业安全		1-5	24	24		2	(2)	(2)	(2)	(2)	1.5	体育学院
	5		体育职业伦理		1-5	24	24		2	(2)	(2)	(2)	(2)	1.5	体育学院
	<b>小计</b>						<b>192</b>	<b>157</b>	<b>35</b>						<b>12</b>
专业 大类 平台 必修 课程	1		运动生理学	2		32	24	8		2				2	体育学院
	2		*运动解剖学	1		48	36	12	3					3	体育学院
	3		社会体育	2		32	20	12		2				2	体育学院
	4		运动推拿疗法	3		32	8	24			2			2	体育学院
	5		游泳	1-2		48	8	56	32 (2)	32 (2)				4	体育学院
	6		健身健美运动	4		48	8	40				3		3	体育学院

	7		网球		4	32	4	28				2			2	体育学院	
	8		有氧操训练		1	48	8	40	3						3	体育学院	
	小计					<b>336</b>	<b>116</b>	<b>220</b>							<b>21</b>		
专业 方向 必修 课程	1		*运动康复技术	3		48	30	18			3				3	体育学院	
	2		羽毛球		3	32	4	28			2				2	体育学院	
	3		物理因子疗法	4		32	4	28				2			2	体育学院	
	4		*体质测量与评定	2		48	18	30		3					3	体育学院	
	5		功能瑜伽与普拉提		4	32	4	28				2			2	体育学院	
	6		*运动伤病防护与急救	3		32	4	28			2				2	体育学院	
	7		姿态评估与矫正		3	32	16	16			2				2	体育学院	
	8		*中医传统疗法		3	32	16	16			2				2	体育学院	
	9		运动营养学		4	32	16	16				2			2	体育学院	
	10		*运动处方		4	32	28	4				2			2	体育学院	
	11		体育市场营销实务		3	32	16	16			2				2	体育学院	
	12		体育文献检索与写作		4	32	24	8				2			2	体育学院	
	13		职业技能认知实训		2	20	0	20		1周					1	校企融合课	
	14		体育行业 X 证书实训		4	20	0	20				1周			1	体育学院	
	15		体育保健与康复综合实训		5	120	0	120					12周		6	校企融合课	
		小计					<b>576</b>	<b>180</b>	<b>396</b>							<b>34</b>	
	16		毕业设计（论文）		5	160	0	160					8周		8	体育学院	
17		顶岗实习（含毕业教育）		6	320	0	320						16周	16	体育学院		
	小计					<b>480</b>	<b>0</b>	<b>480</b>							<b>24</b>		
专业 拓展	1		体育经纪人		1-4	32	28	4	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	2		小器械训练		1-4	32	4	28	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	3		私人教练指导实践		1-4	32	4	28	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	

选修课程	4		球类运动		1-4	32	4	28	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	5		现代体育舞蹈		1-4	32	4	28	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	6		高尔夫		1-4	32	4	28	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	7		体育公共关系		1-4	32	16	16	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	8		康复护理学		1-4	32	16	16	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	9		传统养生理论与方法		1-4	32	16	16	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	10		国际大众健康管理		1-4	32	4	28	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	11		拉伸训练		1-4	32	4	28	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	12		电子竞技运动		1-4	32	4	28	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	13		体育法规		1-4	32	28	4	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	14		体育消费心理学		1-4	32	28	4	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	15		休闲滑板		1-4	32	4	28	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	16		体育人工智能		1-4	32	16	16	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	17		健康评价与运动处方		1-4	32	24	8	2	(2)	(2)	(2)			2	体育学院	
	小计						<b>128</b>	<b>64</b>	<b>64</b>						<b>8</b>		
	第二课堂	1	社会实践(含志愿活动)														团委
		2	社团活动														团委
3		其他														团委	
小计						<b>128</b>								<b>≥8</b>			
<b>合计</b>														<b>150</b>			

## 附 2：实践周教学进程表

### 《体育保健与康复专业》（对口单招）实践周教学进程表

课程代码	实践课名称	周数	学分	学期	课程承担单位
1	入学教育与军训	2	2.5	1	学工处
2	职业技能认知实训	1	1	2	体育学院
3	劳动技能实践	1	1	3	后勤保障部
4	体育行业 X 证书实训	1	1	4	体育学院
5	体育保健与康复综合实训	6	6	5	体育学院
6	毕业设计（论文）	8	8	5	体育学院
7	顶岗实习	16	16	6	体育学院
<b>合计</b>		35	35.5	/	

## 附 3：专业总学时、学分分配一览表

### 学时与学分分配一览表

序号	课程类别	课程类型	学分数	学时		
				总学时数	实践学时数	实践学时占总学时比例
1	学校通识必修课程	必修	40	680	140	20.6%
2	学校通识选修课程（含二级学院）	选修	12	192	35	18.2%
3	专业大类平台必修课程	必修	21	336	220	65.5%
4	专业方向含专业核心必修课程（不含实践周）	必修	26	416	236	56.7%
5	专业方向含专业核心必修课程（实践周）	必修	8	160	160	100%
6	专业拓展选修课程	选修	8	128	64	50%
7	毕业实践环节课程（毕业设计、顶岗实习含毕业教育）	必修	24	480	480	100%
8	第二课堂选修课程	选修	8	128	128	100%
9	考试周		0	0	0	0
10	毕业基准学分及对应教学总学时		150	2520	1463	58%

#### 说明：

1. 表中“学分数”及“学时”均填最低数；
2. 第 10 行“教学总学时”指 150 学分对应的实际总学时，根据具体课程设置可以有所浮动。
3. 实践教学比例要在 50% 以上；选修课学分比例要在 10% 以上。