



郑州卫生健康职业学院
ZHENGZHOU HEALTH VOCATIONAL COLLEGE

健身指导与管理专业 人才培养方案 (2025 级)



郑州卫生健康职业学院
二〇二五年八月

目 录

一、专业名称（专业代码）	1
二、入学基本要求	1
三、基本修业年限	1
四、职业面向	1
五、培养目标与培养规格	3
六、课程设置及要求	4
七、教学进程总体安排	26
八、实施保障	28
九、毕业要求	32
十、附录	33

郑州卫生健康职业学院运动健康学院

2025 级健身指导与管理专业人才培养方案

一、专业名称

健身指导与管理 （570307）

二、入学基本要求

普通高中毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力。

三、基本修业年限

三年

四、职业面向

表 1 健身指导与管理专业职业面向

所属专业大类（代码）	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体育（89） 卫生（84）
主要职业类别（代码）	健身和娱乐场所服务人员（4-13-04）； 健康咨询服务人员（4-14-02）； 体育专业人员（2-09-07）
主要岗位（群）或技术领域	健身教练；健身场馆管理员； 团体操课教练；健康管理师； 运动营养师；社会体育指导员
职业资格证书或 技能等级证书	CBBA 高级专业健身教练； 健康管理师证书； 公共营养师证书； 社会体育指导员证书； 国家健美裁判员证书

表 2 职业岗位能力与课程对应表

序号	职业岗位 （领域）	对应典型工作任务	岗位能力及素质要求	对应课程名称（或学 习领域名称）
----	--------------	----------	-----------	---------------------

1	健身教练	健康状况评定、健身计划和饮食计划的制定与实施、健身器械使用指导	能力要求: 具备健康状况评定、健身方案和饮食方案制定、指导和实施的能力, 以及良好的语言表达与沟通能力; 素质要求: 具备服务意识、团队合作精神、爱岗敬业、遵纪守法、诚实守信等职业道德素质。	健身教练基础、健身健美运动、运动生理学、运动解剖学、运动营养学、实用运动处方、运动损伤与防护、身体测量与评价
2	健身俱乐部经营管理员	健身俱乐部日常经营与管理; 健身俱乐部工作人员的招聘、培训与考核; 健身俱乐部突发事件的预防与处理	能力要求: 掌握健身俱乐部经营与管理的一般知识, 能够切实有效的组织与安排健身俱乐部的各项工作, 具备一定的沟通与协调能力; 素质要求: 具备大局观念、团队合作精神、民主精神、创新意识、尽职尽责、爱岗敬业、遵纪守法职业道德素质。	健身俱乐部经营与管理、体育营销学、实用体育管理
3	团体操课教练	指导会员进行团体操的学习和训练; 团体操课程的更新与市场推广	能力要求: 掌握团操健身和健美操的相关知识; 能够指导会员安全、科学、有效的进行团体操课的学习和训练, 有一定的欣赏美创造美的能力; 素质要求: 具备服务意识、一定的创新意识、爱岗敬业、乐于奉献、遵纪守法的职业道德素质。	团操健身指导、健美操、运动损伤与防护、中国传统文化+美育
4	健康管理师	客户健康档案的建立与管理; 客户健康风险的评估; 健康干预方案的制定、指导实施及效果评价	能力要求: 具备评估健康风险、制定健康干预方案并指导实施的能力; 具备良好的语言表达与沟通能力。 素质要求: 具备客户服务意识、团队合作意识、爱岗敬业、遵纪守法、诚实守信的职业道德素质。	孕产健康、运动营养学、运动生理学、运动解剖学、身体测量与评价、实用运动处方、大学语文

5	运动营养师	营养状况的评定、膳食计划的制定与指导、食谱的编制	能力要求： 具备营养状况评定的能力，掌握常见运动营养补剂的用法，能够为不同健身需求人群制定科学合理的膳食计划并指导实施。 素质要求： 具备服务意识、团队合作精神、尽职尽责、乐于奉献、遵纪守法的职业道德素质。	运动营养学、运动生理学、身体测量与评价
---	-------	--------------------------	--	---------------------

五、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、崇尚科学、身心和谐、艺精技强、德智体美劳全面发展，具有一定的科学知识和传统文化素养；具备较强的职业能力和可持续发展能力；掌握运动解剖学、运动生理学、运动营养学、运动损伤与防护、健美操、健身教练基础、身体测量与评价、实用运动处方、健身俱乐部经营与管理等本专业的知识和技术技能；面向健身行业的私人健身教练、团操教练、瑜伽教练、健康管理等职业岗位；能从事健身运动指导、康养中心运动康复指导、健身机构运营管理工作的高技能人才。

（二）培养规格

通过系统的学习，本专业毕业生在素质、知识和能力等方面达到以下要求：

1. 素质结构

（1）思想道德素质：热爱社会主义祖国，拥护中国共产党领导，拥护国家的各项方针政策，坚持毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和习近平新时代中国特色社会主义思想，有正确的人生观、价值观、道德观和法制观。具有诚实守信、坚韧刚毅等传统美德和与时俱进、守正创新等现代意识。

（2）文化素质：崇尚科学，热爱传统文化；具有理性的思维和良好的合作意识；具备健康、高雅的审美情趣及审美能力；具有勇于探索的精神和创新精神，科学知识和文化素养和谐统一。

（3）职业素质：爱岗敬业，乐于奉献；具有良好的职业态度和职业道德修养；既能做好本职工作，同时具有一定的技能迁移能力和创新发展意识；具有较强的沟通、协调与组织能力，有强烈的事业心和社会责任感。

(4) 身心素质：身心和谐，身体健康，心理健康，人格健全，积极向上。

2. 知识结构

(1) 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；掌握健身指导与管理专业的基本理论、基本知识；运动人体科学的基础知识；

(2) 掌握身体测量与评价的原理、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，科学灵活的开具运动处方。

(3) 具有基础营养知识和专业营养技能。能够针对不同的运动项目科学地安排膳食，并能够熟练的制定营养套餐。

(4) 掌握运动损伤防护的处理方法方式。

(5) 熟悉体育组织、体育活动、体育项目的管理；掌握场馆、会所、俱乐部各类活动项目的组织策划；具有对体育产业中各行业的经营管理进行初步分析的知识。

3. 能力结构

(1) 具备多项体育专项能力，能够进行多个项目的运动健身指导。

(2) 具备运用专业知识指导大众科学健身与饮食、运动康复与保健的能力。

(3) 具备体育健身场地布置与维护、健身器材布置与维护、健身设备操作与维护的能力；具有健身场馆经营和管理能力，具有策划、组织与管理体育赛事的基本能力。

(4) 具备体育比赛和体育表演的组织、策划和推广能力；

(5) 具备利用网络开展体育相关的商务活动的的能力；

(6) 具备一定的销售能力，能够从事健身器械、理疗器械的销售工作。

六、课程设置及学时安排

课程设置主要包括公共基础课程、专业课程和实践教学。其中公共基础课程包括：公共基础必修课程和公共基础选修课程；专业（技能）课程包括：专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程、专业限选课程；实践教学包括：军训、技能考核、认识实习、岗位实习和赛课。

（一）公共基础课程

包含思想道德与法治、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、军事理论、职业发展与就业指导、创新创业教育、劳动教育、大学体育、大学生心理健康教育、大学语文+普通话、中国优秀传统文化+美育、党史国史、安全教育、高职外语、公共艺术 16 门必修、限选和任选课程。

学生需修满 40 个学分。

表 3 公共基础课程设置及要求

公共基础必修课程				
序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	军事理论	素质目标：激发学生的爱国情感，提升学生防间保密意识，增强学生忧患意识，增进学生的国防观念，养成良好的军事素质。 知识目标：了解我国国防体制、国防战略、国防政策以及国防成就；正确把握和认识国家安全的内涵，了解世界主要国家军事力量及战略动向，了解军事思想的内涵和形成与发展历程，明确现代战争与高技术战争、信息化武器装备紧密联系的相关知识。 能力目标：理解我国总体国家安全观，深刻认识当前我国面临的安全形势，理解习近平强军思想的科学含义和主要内容，使学生树立科学的战争观和方法论，为国防科研奠定人才基础。	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	1. 教师面授为主要教学方式，合理运用多种教学资源附教，如微课、视频公开课等教学平台。 2. 本课程为考查课，采取过程考核为辅（40%）、结果考核为主（60%）的考核方式。
2	思想道德与法治	素质目标：增强大学生对马克思主义、共产主义的信仰，增强大学生对中国特色社会主义事业和实现中华民族伟大复兴的信心，确立正确的人生观和价值观，加强思想品德修养，增强学法、用法的自觉性，全面提高大学生的思想道德素质、行为修养和法治素养。 知识目标：掌握人生观、中国精神的主要内容，理解理想信念、道德观、法治观社会主义核心价值观，熟记社会主义核心价值观	1. 担当复兴 2. 领悟人生 3. 追求远大 4. 继承优良 5. 明确价值	1. 本课程以教师课堂讲授为主，课程中辅以实践教学、自主学习和讨论研修等多种教学方式，通过多媒体音频、视频和图片直观展示等教学方式和手段，加强学生课堂参与感，激发学生学习兴趣。 2. 本课程为考试课，采取过程考核为辅（40%）、结果考核为主（60%）的考核方式。

		的内容，了解我国社会主义法律的本质和运行。 能力目标：提高中国特色社会主义新时代大学生的使命感，形成正确的世界观、人生观和价值观，坚定崇高的理想信念，传承中国精神，践行社会主义核心价值观；投身崇德向上的道德实践，自觉尊法学法守法用法。	要求，践行价值准则； 6. 遵守道德规范，锤炼道德品格； 7. 学习法治思想，提升法治素养。	
3	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	素质目标：牢固树立中国特色社会主义的理想信念，增强大学生的社会责任感与历史使命感，做新时代建设中国特色社会主义的建设者和接班人。 知识目标：掌握毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和习近平新时代中国特色社会主义思想等理论成果的产生及发展过程，以及其主要内容、历史地位及重大理论与实践意义。 能力目标：树立唯物史观，提高理论联系实际的能力、培养学生运用马克思主义中国化时代化的理论成果分析问题和解决问题的能力。	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； 3. 邓小平理论； 4. “三个代表”重要思想； 5. 科学发展观； 6. 习近平新时代中国特色社会主义思想等。	1. 本课程学习主要以教师讲授和师生讨论为主，采用案例教学、情境教学等多种教学方式，采用理实一体化等教学模式。 2. 本课程为考查课，采取过程考核为辅（40%）、结果考核为主（60%）的考核方式。
	习近平新时代中国特色社会主义思想	素质目标：增强对中国特色社会主义事业的信心，牢固树立马克思主义信仰，坚持中国共产党对中国特色社会主义事业的领导。 知识目标：了解习近平新时代中国特色社会主义思想的形成及发展，掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容，理解习近平新时代中国特色社会主义思想	1. 马克思主义中国化时代化新的飞跃； 2. 坚持和发展中国特色社会主义的总任务； 3. 坚持党的	1. 本课程教学中以讲授法为主，适时结合时事，采用案例教学法、实践教学法、翻转课堂、学生探究等，把知识和态度教育自然融入教学过程的每个环节，通过适时引导学生思考问题，将学生引入到具体情境中，使学生在思考、构建知识体系和发展综

4	色社会主义思想概论	主义思想的历史地位及重大意义。 能力目标：能够运用习近平新时代中国特色社会主义思想辨识、分析和评价当代世界政治与经济的观念，以及自身与他人的行为。增强自身理论知识，丰富自身精神世界，培养投身于中华民族伟大复兴和现代化建设的实践能力。	全面领导； 4. 坚持以人民为中心； 5. 以新发展理念引领高质量发展； 6. 全面深化改革； 7. 发展全过程人民民主； 8. 全面依法治国； 9. 建设社会主义文化强国； 10. 加强以民生为中心的社会建设； 11. 建设社会主义生态文明； 12. 建设巩固国防和伟大人民军队； 13. 全面贯彻落实国家总体安全观； 14. 坚持“一国两制”和推进祖国统一； 15. 推动构建人类命运共同体； 16. 全面从严治党； 17. 在新征程	合能力。 2. 本课程为考查课，采取过程考核为辅（40%）、结果考核为主（60%）的考核方式。
---	-----------	--	--	---

			中勇当开路先锋、争当事业闯将。	
5	大学生心理健康教育	素质目标：树立心理健康发展的自主意识，培养学生乐观积极的生活态度和顽强的意志品质，积极探索适合自己并能适应社会的良好心理状态。 知识目标：了解心理学有关理论和基本概念以及大学生的心理发展特征及常见问题，掌握自我心理调适的基本技巧。 能力目标：具备自我探索、自我心理调适的能力，能够应用所学习的心理健康知识分析、有效解决自身心理问题，学会自助、助人。	1. 自我意识； 2. 人格培养； 3. 情绪管理； 4. 学习与创造； 5. 压力与挫折应对； 6. 人际交往； 7. 恋爱与性心理； 8. 常见精神障碍的求助与防治； 9. 生命教育与心理危机应对。	1. 采用理实一体教学模式，运用讲授、案例分析、角色扮演、活动体验等方式组织教学。 2. 考查课，采取过程考核为辅（40%）、结果考核为主（60%）的考核方式。
6	大学体育	素质目标：养成体育运动意识，锻炼健康体魄，使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。 知识目标：基本掌握 1-2 项终身受用的体育技能和运动方法，熟悉运动的基本知识和技能。 能力目标：能以体育智、以体育心，具备单独参与某项运动和利用运动锻炼身体进行社交的能力。	1. 太极拳； 2. 篮球； 3. 排球； 4. 足球； 5. 羽毛球； 6. 乒乓球； 7. 健美操； 8. 跆拳道； 9. 体育舞蹈； 10. 素质拓展； 11. 各类运动比赛、活动。	1. 利用体育场馆、场地、器材设施进行教学；采用以实践为主、理论为辅的理实一体教学模式，课后锻炼巩固提高，并拓展技能、知识；运用讲解、示范、组织练习、运用、竞赛等教学方法。 2. 考查课，过程考核（60%）为主、结果考核（40%）为辅
7	形式与政策	素质目标：坚定“四个自信”，树立“四个意识”，培养责任感与使命感，树立家国情怀与远大理想。 知识目标：正确认识当今时代国	1. 教育部社政司和四川省教育厅下发的每学期《高校“形势	1. 专题讲授法、案例教学法、互动教学法、启发教学法为主； 2. 考查课，形成性评价（平时表现、作业、德育等）占 40%，期末教学考核占 60%相结合的

		内国际形势，深刻领会与理解党和国家的路线、方针和政策等。 能力目标：培养辨别是非、辨析与解决实际问题的能力。	与政策”教育教学要点》内容； 2. 党的建设； 3. 党和国家推出的重大战略决策； 4. 当下国际、国内形势热点、焦点问题； 5. 我院教学实际情况和学生关注的热点、焦点问题。	考核评价方法。
8	劳动教育 (含社会实践)	素质目标：树立正确的劳动观念，培养积极的劳动精神，养成良好的劳动习惯和品质。 知识目标：熟悉劳动组织方法、劳动安全知识和劳动法规等。 能力目标：具备必备的劳动能力与劳动技能。	1. 劳动精神； 2. 劳模精神； 3. 工匠精神； 4. 劳动组织； 5. 劳动安全和劳动法规等。	1. 采用线下为主，线上线下相结合的混合式教学模式，充分利用信息化教学平台进行项目化教学，运用探究式、讨论式、活动式、小组竞争等多种教学方法； 2. 教学过程中辅以分批次带领学生参加实际生产生活劳动等教学实践； 3. 考查课，采取过程考核为主（60%）、结果考核为辅（40%）的考核方式。
9	职业发展与就业指导	素质目标：树立职业规划意识，培养良好的职业道德和社会责任感，加强对自身未来发展的重视。 知识目标：掌握自我认知的方法和职业规划的流程，掌握职业类，熟悉专业涉及的职业群特性。 能力目标：具备清晰的自我认知	1. 职业与职业基础； 2. 选择与规划个人职业； 3. 职业素养养成； 4. 就业准备； 5. 求职与应聘；	1. 采取讲授法、案例教学法、参与式教学、讨论、启发教学法等教学方法授课。 2. 考查课，采取过程考核为辅（40%）、结果考核为主（60%）的考核方式。

		的能力和职业探索的能力,能够做出职业生涯规划并制定详细职业发展规划。	6. 就业权益保障; 7. 劳动合同和签订; 8. 就业政策与就业程序.	
10	创新创业教育	素质目标:树立正确的择业观,培养良好的职业道德和社会责任感,能够提高自信,顺利融入社会,经受就业挫折。 知识目标:掌握劳动力市场信息,国家的就业形势及政策,就业相关法律法规知识等。 能力目标:具备就业信息搜集能力,熟练掌握求职信与个人简历的写作技巧,熟悉笔试、面试流程,能够运用法律保护自身合法就业权益。	1. 认清就业形势; 2. 调试就业心理; 3. 了解就业流程; 4. 做好就业准备; 5. 掌握求职技巧; 6. 维护就业权益; 7. 适应职业环境; 8. 模拟面试。	1. 本课程应采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合的方式进行。教学可采用课堂讲授、典型案例分析、情景模拟训练、小组讨论、角色扮演、社会调查、实习见习等方法进行; 2. 考查课,采取过程考核(40%)为辅,结果考核(60%)为主的考核方式。
公共基础限选课程				
11	大学语文+普通话	素质目标:培养人文精神与审美情趣,塑造健全的人格。增强文化自信与民族自豪感,自觉传承中华优秀传统文化。 知识目标:系统梳理和深化语言文字、文学常识、文体写作等基础知识。了解中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化,积累人文背景知识。熟悉与未来职业相关的应用文文体特征与规范。了解中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化,积累人文背景知识。熟悉与	古代文学、现当代文学、外国文学; 文化专题与人文拓展; 应用文写作; 沟通与演讲。	1. 本课程以教师课堂讲授为主,课程中辅以实践教学、自主学习和讨论研修等多种教学方式,通过多媒体音频、视频和图片直观展示等教学方式和手段,加强学生课堂参与感,激发学生学习兴趣。 2. 本课程为考查课,采取过程考核为辅(40%)、结果考核为主(60%)的考核方式。

		未来职业相关的应用文文体特征与规范。 能力目标：阅读理解能力、语言表达能力、应用文写作能力、批判性思维与创新能力		
12	中华优秀传统文化概论 + 美育	素质目标：培养人文关怀与道德情操，塑造健全人格。增强民族自豪感与文化自信，自觉传承与弘扬中华优秀传统文化。培育爱国主义精神与家国情怀，树立服务社会、报效国家的志向。 增强民族自豪感与文化自信，自觉传承与弘扬中华优秀传统文化。培育爱国主义精神与家国情怀，树立服务社会、报效国家的志向 知识目标：掌握中华文明发展的主要脉络与基本特征。理解中华优秀传统文化的核心思想理念（如天人合一、仁爱、诚信等）。熟悉传统文化在哲学、文学、艺术、科技、民俗等领域的典型成就与代表人物。 能力目标：具备解读与分析经典文本、文化现象的基本能力。能够将传统文化中的智慧与精神（如工匠精神、诚信理念、和谐观）与个人修养、职业发展相结合。具备初步的文化比较与鉴别能力，能以开放包容的心态对待世界多元文化。	1. 传统文学与汉字 2. 传统艺术与美学 3. 科技文明与智慧 4. 民俗与礼仪文化 5. 哲学思想与价值观	1. 本课程以教师课堂讲授为主，课程中辅以实践教学、自主学习和讨论研修等多种教学方式，通过多媒体音频、视频和图片直观展示等教学方式和手段，加强学生课堂参与感，激发学生学习兴趣。 2. 本课程为考查课，采取过程考核为辅（40%）、结果考核为主（60%）的考核方式。
13	党史国史	素质目标：坚定对中国共产党领导和中国特色社会主义道路的信念。增强国家认同感、民族自豪感和实现中华民族伟大复兴的使命感。培育爱国主义、集体主义、社会主义精神，自觉践行	1. 开天辟地：新民主主义革命时期 2. 改天换地：社会主义革命和建设时期	1. 本课程以教师课堂讲授为主，自主学习和讨论等多种教学方式，通过多媒体音频、视频和图片直观展示等教学方式和手段，加强学生课堂参与感，激发学生学习兴趣。

		社会主义核心价值观。 知识目标：掌握中国共产党争取民族独立、人民解放和实现国家富强、人民幸福的百年奋斗史。理解马克思主义基本原理同中国具体实际相结合所产生的重大理论成果。熟悉新中国史、改革开放史和社会主义发展史的基本脉络与内在联系。 能力目标：能够运用历史唯物主义和辩证唯物主义的观点，科学分析和评价历史事件与人物。具备辨别历史是非、自觉抵制历史虚无主义等错误思潮的能力。能够从历史中汲取智慧，提高分析解决现实问题的能力。	期 3. 翻天覆地：改革开放和社会主义现代化建设新时期 4. 惊天动地：中国特色社会主义新时代	2. 本课程为考查课，采取过程考核为辅（40%）、结果考核为主（60%）的考核方式。
14	安全教育	素质目标：树立“生命至上，安全第一”的核心观念，形成主动防范的意识。培养法律观念和社会责任心，自觉维护国家安全与社会稳定。养成遵守安全规范的良好习惯，为职业生涯奠定坚实的安全基础。 知识目标：了解国家安全、社会稳定的基本概念及其与个人的关系。掌握消防安全、交通安全、财产安全等日常生活领域的安全常识。熟悉网络安全、心理安全的主要威胁与防范要点。知晓与实习、实训、未来职业相关的安全操作规程与法律权益。 能力目标：具备识别身边各类安全隐患的风险辨识能力。掌握在火灾、地震等紧急情况下的逃生自救与互救能力（如使用灭火器、心肺复苏）。能够有效预防和应对网络诈骗、电信诈骗，保	1. 政治与国家安全 2. 校园生活安全 3. 防范盗窃与诈骗 4. 防范传销与校园贷	1. 本课程以教师课堂讲授为主，自主学习和讨论等多种教学方式，通过多媒体音频、视频和图片直观展示等教学方式和手段，加强学生课堂参与感，激发学生学习兴趣。 2. 本课程为考查课，采取过程考核为辅（40%）、结果考核为主（60%）的考核方式。

		护个人信息安全。具备初步的心理调适能力,能应对常见压力与心理危机。		
15	高 职 外 语	素质目标:通过英语学习形成正确的世界观、人生观、价值观;加深对中华文化的理解,继承中华优秀传统文化,增强文化自信;具有国际视野,能用英语讲述中国故事;践行社会主义核心价值观;具有一定的逻辑、思辨和创新思维水平。 知识目标:掌握必要的语音、词汇、语法和语篇知识;掌握必要的跨文化知识;充分认识英语学习的意义。 能力目标:具备必要的听、说、读、看、写、译技能;能完成日常生活和职场情境中的沟通任	1. 人文底蕴; 2. 职业规划; 3. 职业精神; 4. 社会责任; 5. 文化交流; 6. 生态环境; 7. 职场环境。	1. 本课程以教师课堂讲授为主,自主学习和讨论等多种教学方式,通过多媒体音频、视频和图片直观展示等教学方式和手段,加强学生课堂参与感,激发学生学习兴趣。 2. 本课程为考查课,采取过程考核为辅(40%)、结果考核为主(60%)的考核方式。
公共基础任选课程				
16	公 共 艺 术	素质目标:培养健康的审美情趣、高尚的情感境界和丰富的想象力。增强对中华文化的认同感与自豪感,尊重世界文化的多样性。培育热爱生活、崇尚实践的人文情怀,促进人格的健全发展。 知识目标:了解音乐、美术、舞蹈、戏剧、影视、书法、设计等主要艺术门类的基本特点与发展脉络。掌握欣赏与分析艺术作品的基本概念、语言与方法。熟悉中华优秀传统文化中的艺术瑰宝与美学精神。 能力目标:具备对多元艺术形式进行感知、体验、欣赏和评价的能力。能够将艺术思维与创新思维相结合,运用艺术方式表达思	美术、音乐、舞蹈、戏剧/戏曲、影视/新媒体艺术、摄影艺术、剪纸、陶艺等民间工艺。	1. 本课程以教师课堂讲授为主,自主学习和讨论等多种教学方式,通过多媒体音频、视频和图片直观展示等教学方式和手段,加强学生课堂参与感,激发学生学习兴趣。 2. 本课程为考查课,采取过程考核为辅(40%)、结果考核为主(60%)的考核方式。

		想情感。具备初步的艺术实践与创作能力,能将审美能力迁移到专业领域(如设计、展示、策划)。		
--	--	--	--	--

（二）专业课程

专业课包括专业基础课、专业核心课、专业拓展课和专业限选课，共 18 门课程，学生需修满 64 学分。

1. 专业基础课程

专业基础课程包括运动解剖学、运动生理学、健身教练基础、健美操、实用运动处方、实用体育管理 6 门课程。

表 4 专业基础课程设置及要求

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	运动解剖学	素质目标：认识学习运动解剖的基础价值，乐于学习以刻苦、严谨、求实的科学态度和团结互助的协作精神； 知识目标：掌握运动解剖学的基本理论，使学生了解掌握常用解剖学术语、人体的基本生命特征和机能调节、人体的基本构成、骨与骨连接、骨骼肌生理特性、血液、人体八大系统、感觉器官、身体素质的生理学基础、运动过程中人体机能变化规律。 能力目标：熟练运用专业术语和利用专业知识分析运动训练动作原理的能力；	人体的基本构筑（细胞、组织、器官和系统）；运动系统：骨、骨连结、骨骼肌、骨骼肌运动原理、运动技术的解剖学分析、体育运动对人体运动器官影响、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、生殖系统、心血管系统、淋巴系统、感觉器、神经系统概述	采用线下教学模式，主要由教师讲授，运用启发、讨论、探索、参与等教学方法，采用案例教学、项目教学等教学方式。以过程考核（40%）为辅，结果考核（60%）为主的考核方式
2	实用运动处方	素质目标：让学生关注自身的健康，知道健康的重要性 知识目标：掌握与人体测量与评价有关的主要理论知识；形态、机能、身体素质与运动能力的测量与评价方法，以及身体组成成分、营养状况、疲劳程度的评定方法。 能力目标：为不同健身需求人群进行健康评价和制定专属运动处方的能力	理论知识的主要内容有：测量的可靠性，有效性及客观性的概念及其检验，评价的概念及分类，相对评价、绝对评价和动态评价方法的应用，人体生长发育的评价与预测，成套测验的项目分析，以及人体测量工作计划的制定与实施等，并附有国内外各种评价标准。	教师面授为主要教学方式，合理运用多种教学资源，如微课、视频公开课等教学平台。运用启发、讨论、探索、参与等教学方法，采用案例教学、项目教学等教学方式。以过程考核（40%）为辅，结果考核（60%）为主的考核方式。

		力。		
3	运动生理学	素质目标：认识学习生理的基础价值，乐于学习以刻苦、严谨、求实的科学态度和团结互助的协作精神； 知识目标：掌握运动生理学的基本理论，使学生掌握身体活动对机体各个系统会让器官功能的影响以及基本机能，注重掌握不同人群的生理特点以及身体活动的影响。它将为开展体育运动，科学训练，促进全民健身事业发展提供科学依据。 能力目标：熟练掌握运动时人体机能变化的规律、运动中能量代谢的基本规律、不同人群科学训练方法，促进恢复的手段等。	肌肉活动、能量代谢、神经系统的调节功能、内分泌调节、免疫与运动、血液与运动、呼吸与运动、血液循环与运动、消化、吸收与排泄、身体素质、运动与身体机能变化、运动技能形成、环境与运动。	教师面授为主要教学方式，合理运用多种教学资源附教，如微课、视频公开课等教学平台。运用启发、讨论、探索、参与等教学方法，采用案例教学、项目教学等教学方式。以过程考核（40%）为辅，结果考核（60%）为主的考核方式。
4	健身教练基础	素养目标：树立“安全第一，科学健身”的职业理念。培养高度的责任心、服务意识和职业道德。 知识目标：掌握人体运动解剖学与运动生理学的基础知识。理解健康体适能的评估理论与标准。掌握运动营养学与体重管理的基本原理。熟悉常见运动损伤的预防与处理原则。了解特殊人群（如“三高”人群、肥胖者、产后人群等）的运动注意事项。	理论知识：运动解剖学、运动生理学、健康体适能评估、运动营养学、运动损伤预防与处理、运动处方指定； 实践技能：抗阻训练技术、有氧运动技术、伸展与柔韧训练、体态评估与纠正训练等。	教师面授为主要教学方式，合理运用多种教学资源附教，如微课、视频公开课等教学平台。运用启发、讨论、探索、参与等教学方法，采用案例教学、项目教学等教学方式。以过程考核（40%）为辅，结果考核（60%）为主的考核方式。

		能力目标： 具备独立进行健康体适能评估和体态分析的能力。能够正确示范和讲解抗阻训练、有氧训练及柔韧性训练的动作技术。具备为不同需求的客户制定个性化、科学化运动处方的能力。掌握基本的健身器械使用、维护与指导技巧。具备初步的运动损伤现场处理能力和急救能力（如 CPR）。拥有良好的客户沟通、课程销售与服务能力。		
5	健美操	素质目标：塑造健美的体形和优美的体态，培养节奏感、韵律感和音乐表现力，塑造勇于拼搏、团结协作的精神，以及良好的体育道德和终身体育的意识。 知识目标：掌握健美操运动的基本理论知识，理解科学健身的方法和运动损伤的预防与处理常识。 能力目标：技术动作掌握与示范能力，能熟练、规范地完成基本步伐、手型及成套动作。创编能力，初步掌握健美操组合或短套路的创编原则与方法。教学与指导能力。	健美操基本动作包括各类基本步伐（如踏步、V 字步、交叉步、开合跳等）、手型（拳、掌、五指张开型）以及上肢动作（举、屈伸、摆动等）；健美操组合动作的编排能力、看视频或图解模仿学习新动作的能力，以及运用术语正确描述和记写动作的能力。	运用动作示范、启发、讨论、探索、参与等教学方法，采用案例教学、项目教学等教学方式。以过程考核（60%）为主，结果考核（40%）为辅的考核方式。
6	实用体育管理	素质目标：德智体美劳全面发展，团队合作意识强，具有大局观。 知识目标：掌握体育场馆	体育管理、体育赛事组织与管理、体育场馆运营管理实务、运动休闲会所运营管理、体育市	教师面授为主要教学方式，合理运用多种教学资源附教，如微课、视频公开课等教

		管理、体育赛事组织、体育服务的基本知识，具备体育运营与管理的基本能力，能从事体育场馆维护管理、赛事活动组织策划、体育用品营销、体育市场服务与推广、体育经营与管理等工作的高素质技术技能人才。 能力目标：体育场馆运营管理能力、赛事组织与策划能力、体育市场营销与推广能力、客户服务与关系维护能力、体育经纪实务操作能力。	场营销、体育服务技巧、体育经纪等。体育场馆维护、运营与管理；客户开发、维护、沟通和处理客户投诉；体育产品（服务）的营销推广；体育活动策划与实施；体育经纪活动的信息收集、业务谈判、文案管理等。	学平台。运用启发、讨论、探索、参与等教学方法，采用案例教学、项目教学等教学方式。以过程考核（40%）为辅，结果考核（60%）为主的考核方式。
--	--	--	--	---

2. 专业核心课程

专业核心课程包括身体运动功能训练、运动营养、团操健身指导、运动损伤与防护、健身俱乐部经营与管理、器械健身指导 6 门课程。

表 5 专业核心课程设置及要求

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	团操健身指导	素质目标：具有职业责任感与专业品质，具备团操教练的职业素质和专业态度。改善和提升自身的身体形态、韵律感和表现力。 知识目标：掌握团操课程的基本理论，包括其概念、形式、分类和健身价值。同时，理解健康体适能、运动原则、安全防护与损伤预防以及运动后的恢复等相关知识。 能力目标：具备出色的团	有氧训练（如基础有氧、高低冲击有氧舞蹈、核心训练）、高强度间歇训练（HIIT）、肌力与体能训练以及其他如传统健身气功（如八段锦）、搏击、瑜伽等。	运用动作示范、启发、讨论、讲解与示范、分组练习等教学方法，以过程考核（60%）为主，结果考核（40%）为辅的考核方式。

		操教学与指导能力，团操授课技能、指导方法与技巧，编创团操动作组合的能力，并学会为团体课程设定运动处方。		
2	运动损伤与防护	素质目标: 使学生通运动损伤与急救课程让学生爱惜自己的身体健康; 知识目标: 掌握运动损伤的成因、类型和处理; 拉伸、贴扎与护具等的应用; 急救基本知识与技术; 运动损伤的康复知识与技术; 常见运动损伤和运动性疾病的筛查、防护、诊断及急救。 能力目标: 能够对常见运动损伤和运动性疾病进行筛查、防护、诊断及急救能力	运动损伤的成因、类型和处理; 拉伸、贴扎与护具等的应用; 急救基本知识与技术; 运动损伤的康复知识与技术; 常见运动损伤和运动性疾病的筛查、防护、诊断及急救。	教师面授为主要教学方式，合理运用多种教学资源助教，如微课、视频公开课等教学平台。教师的运用启发、讨论、探索、参与等教学方法，采用案例教学、项目教学等教学方式。以过程考核（40%）为辅，结果考核（60%）为主的考核方式。
3	运动营养	素质目标: 要求学生通过运动营养学关注自身健康以及合理的膳食，促进身心健康的良好发展。 知识目标: 解熟悉运动营养学基础知识、运动与健康膳食指导、营养与健身运动、不同健身人群的营养需求、体力活动和营养与常见慢性病，不同人群运动员的营养代谢特点和需要等内容。 能力目标: 能够为不同健身需求人群、运动员、常见慢性病患者制定科学饮食计划的能力。	运动营养学基础; 健身运动的合理营养; 健身人群膳食营养; 儿童青少年、中老年健身人群的膳食营养; 常见慢性病患者锻炼期间的膳食营养; 运动员膳食营养; 运动锻炼与常用药膳。	教师面授为主要教学方式，合理运用多种教学资源助教，如微课、视频公开课等教学平台。运用启发、讨论、探索、参与等教学方法，采用案例教学、项目教学等教学方式。以过程考核（40%）为辅，结果考核（60%）为主的考核方式。

4	身体运动功能训练	素质目标: 让学生懂得运动的重要性, 从而明白爱惜自己的身体; 知识目标: 使学生掌握康复保健课概述; 健康与健康教育; 大学生体质与健康; 运动与健康; 运动量与运动处方; 简便易行的身体锻炼方法; 常见慢性损伤的康复技术与手段; 能力目标: 能够对常见慢性运动损伤进行评定、康复保健治疗的能力。	身体运动功能训练课程主要教学内容包括: 康复保健课概述; 健康与健康教育; 大学生体质与健康; 运动与健康; 运动量与运动处方; 简便易行的身体锻炼方法; 常见慢性损伤的康复技术与手段。	运用语言讲解法、动作示范法、模仿与分组练习法、观看录像视频等教学方法和手段进行教学, 注重学生的练习与展示。以过程考核 (60%) 为主, 结果考核 (40%) 为辅的考核方式。
5	健身俱乐部经营与管理	素质目标: 让学生从经营者和管理者的角度思考问题, 达到与人沟通学会换位思考的素质目标; 知识目标: 学生掌握本健身俱乐部发展中的经营与管理问题、健身消费者合法权益法律制度、健身安全法规制度、健身保险法律制度、健身俱乐部经营管理法规, 以及健身市场规制、纠纷的处理等法规规定; 能力目标: 经营与管理健身俱乐部的能力, 掌握健身俱乐部从业人员的基础知识、日常运营能力。	本课程主要讲述健身俱乐部发展中的经营与管理问题、健身消费者合法权益法律制度、健身安全法规制度、健身保险法律制度、健身俱乐部经营管理法规, 以及健身市场规制、纠纷的处理等法规规定。	教师面授为主要教学方式, 合理运用多种教学资源附教, 如微课、视频公开课等教学平台。运用启发、讨论、探索、参与等教学方法, 采用案例教学、项目教学等教学方式。以过程考核 (40%) 为辅, 结果考核 (60%) 为主的考核方式。
6	器械健身指导	素质目标: 培养终身体育意识和热爱健身运动的兴趣; 具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的精神; 具备团结协作的精神和良好的职业道德素养; 知识目标: 掌握器械健身	器械使用技术: 主要讲解如何利用杠铃、哑铃、器械、钢线拉力器和弹力带等器械, 针对胸部、腿部、肩背部、上肢和腹部肌肉开展的训练技术和方法	采用讲授法系统讲解基本知识, 通过示范法展示正确动作技术; 运用练习法进行实际操作训练, 结合小组合作学习法促进交流互动; 针对性地进行个别指

		指导的基本理论知识;掌握不同健身人群的体质、体态监测与评价;掌握健身训练过程中的指导方法;能够针对不同类型的健身人群实际情况制定相应的健身训练计划并实施; 能力目标:能够针对不同健身人群的体质、体态进行监测与评价;能够进行训练动作教学指导;能够指导学员科学有效的训练并提供安全防护与训练强度监控。	动作规范:包括动作的起始位置、运动轨迹、结束位置等正确姿势和技巧 训练计划制定:学习如何根据个人身体状况和训练目标,制定合理的器械健身训练计划,包括选择合适的器械、确定训练强度、频率和时间等; 安全防护:强调健身过程中的安全意识,学习预防运动损伤的措施和正确的呼吸方法。	导,纠正学生动作中的错误;包括健身器材功能介绍与操作方法、器械康复训练原理与方法。以过程考核(60%)为主,结果考核(40%)为辅的考核方式。
--	--	--	--	--

3. 专业拓展课程

专业拓展课程包括瑜伽、身体测量与评价、体育营销学、散打格斗 4 门课程。

表 6 专业拓展课程设置及要求

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	瑜伽	素质目标:培养耐心、负责、专注的职业精神,养成谦和、尊重的服务态度,具备良好的沟通能力和职业道德,身心和谐发展; 知识目标:掌握瑜伽解剖生理学基础知识,理解人体主要关节、肌肉与呼吸、体式的关联。了解瑜伽与饮食营养、健康管理及瑜伽辅具(如瑜伽砖、伸展带)的应用理论; 能力目标:具备标准、安全地演示和讲解瑜伽经典体式的能力。能够观察、评估并给予会员有效的辅助和纠正。掌握编排与设计不同主题(如肩颈理	瑜伽理论基础、瑜伽运动科学、瑜伽与健康生活、瑜伽基本功与呼吸法、瑜伽体式、清洁法与收束法。	运用语言讲解法、动作示范法、分解教学法、完整教学法、模仿与分组练习法、观看录像视频等教学方法和手段进行教学,注重学生的练习与展示。以过程考核(60%)为主,结果考核(40%)为辅的考核方式。

		疗、塑形、减压）瑜伽课程的能力。		
2	身体 测量 与评价	素质目标：树立 “数据精准、客户安全” 的职业操守，培养严谨、细致的工作态度。培养尊重客户隐私和人文关怀精神，在测量过程中体现专业性。具备团队协作精神和持续学习新评估方法的能力； 知识目标：熟悉人体解剖学与生理学基础知识，理解其与身体功能的关系。掌握国民体质测定标准、健康体适能与技能体适能的评估指标体系。了解不同年龄、性别及特殊人群（如儿童青少年、老年人、肥胖人群）的测量与评价特点； 能力目标：能够熟练、规范地操作各类常用身体测量仪器（如身高计、体重秤、皮褶厚度计、体成分仪、软尺、角度尺、血压计等）。具备独立完成静态与动态体态评估、基本肌肉力量和长度测试的能力。能够科学解读测量数据，撰写专业的体适能评估报告，并为客户提供初步的运动建议。	身体形态测量、身体成分测量、生理机能测量、肌肉力量与耐力、柔韧性、心肺耐力、体态与动作模式筛查。	教师面授为主要教学方式，合理运用多种教学资源助教，如微课、视频公开课等教学平台。运用启发、讨论、探索、参与等教学方法，采用案例教学、项目教学等教学方式。以过程考核（40%）为主，结果考核（60%）为辅的考核方式。

3	体育营销学	素质目标：培养市场敏感度和创新思维，能够洞察体育市场的新趋势； 知识目标：掌握市场营销学的核心概念（如 4P、4C、STP 理论）及其在体育产业中的应用。理解体育产品的特殊性与体育消费者的独特行为模式。熟悉体育赞助、体育明星代言、体育媒体、场馆营销、社区关系等领域的运作规律； 能力目标：具备进行体育市场调研、收集与分析市场数据的能力。能够为体育产品、服务或组织制定完整的营销策划方案。	体育营销学导论、体育消费者行为分析、体育市场调研与 STP 战略、体育产品、定价策略、渠道管理、促销与沟通。	教师面授为主要教学方式，合理运用多种教学资源助教，如微课、视频公开课等教学平台。运用启发、讨论、探索、参与等教学方法，采用案例教学、项目教学等教学方式。以过程考核（40%）为辅，结果考核（60%）为主的考核方式
4	散打格斗	素质目标：培养勇敢、顽强、果断、坚韧的意志品质和武德精神。树立“安全第一”的训练理念和尊重对手、尊重规则的体育精神。培养勇敢、顽强、果断、坚韧的意志品质和武德精神； 知识目标：理解散打技术的运动生物力学与运动生理学基本原理。熟悉散打竞赛规则、裁判法及赛事组织流程，掌握运动损伤的预防与处理及训练安全知识； 能力目标：具备规范、熟练地完成散打基本技术、组合技术及战术应用的能力。能够进行条件实战和自由实战，并具备一定的攻防对抗能力。掌握散打教学的基本方法与错误动作纠正技巧。	散打运动导论、运动科学基础、竞赛规则与裁判法、运动损伤与安全、拳法技术、腿法技术、摔法技术、防守技术、组合技术、基本战术、实战训练。	运用语言讲解法、动作示范法、分解教学法、完整教学法、模仿与分组练习法、观看录像视频等教学方法和手段进行教学，注重学生的练习与展示。以过程考核（60%）为主，结果考核（40%）为辅的考核方式。

3. 专业限选课程

专业限选课程包括少儿体适能和孕产健康 2 门课程。

表 7 专业限选课程设置及要求

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	少儿体适能	素质目标：掌握儿童青少年体适能的训练，关注儿	体适能的概念 运动体能：爆发、弹跳、	运用语言讲解法、动作示范法、模仿与分

		童青少年的成长； 知识目标：学习掌握训练体适能的相关知识； 能力目标：学习掌握儿童体适能训练的相关方法，能够做一名有儿童体适能教练。	体耐力、敏捷性 健康体能：心肺能力、肌力、耐力、柔韧 心理：专注力意志力、团结协作、勇敢自信、理性果断。	组练习法等教学方法和手段进行教学，注重学生的练习与展示。以过程考核（60%）为主，结果考核（40%）为辅的考核方式。
2	孕产健康	素质目标：培养“敬佑生命、甘于奉献”的职业精神和严谨的工作作风。树立“以人的健康为中心”的现代护理理念，具备保护服务对象隐私的人文关怀意识。 知识目标：掌握女性生殖系统解剖与生理、妊娠生理等基础知识。理解从妊娠期、分娩期到产褥期的正常与异常过程的临床表现、评估及护理要点。同时，熟悉计划生育、优生优育的基本政策和指导原则。 能力目标：核心是具备独立完成常用护理操作的能力。这包括产前检查、正常分娩接生、新生儿护理、母乳喂养指导等。能够识别异常妊娠、分娩及产褥期的症状，并做出初步应急处理和配合抢救。	孕前保健与妊娠生理、妊娠期健康管理、分娩期照护、产褥期与新生儿护理、拓展知识与技能。	教师面授为主要教学方式，合理运用多种教学资源助教，如微课、视频公开课等教学平台。运用启发、讨论、探索、参与等教学方法，采用案例教学、项目教学等教学方式。以过程考核（40%）为辅，结果考核（60%）为主的考核方式。

（三）职业证书

1. 职业技能等级证书

职业技能等级证书名称	发证单位	等级	简要说明	对应课程
CBBA 高级专业健身教练证书	中国健美协会	高级	培训结束后需通过相关考试或考核才能获取证书	健身教练基础、运动生理学、运动解剖学、运动营养、实用运动处方、运动损伤与防护
国家健美裁判员证书	省市体育局及行业协会	二级	培训结束后需通过相关考试或考核才能获取证书	身体测量与评价、健身教练基础、身体运动功能训练

公共营养师	人力资源和社会保障部	四级	可从事公众膳食营养状况的指导与评价、营养与知识传播。	运动营养、运动生理学
健康管理师证书	国家人力资源和社会保障部	三级	培训结束后需通过运动生理解剖相关考试或考核才能获取证书	运动生理学、运动解剖学、实用运动处方、运动损伤与防护、运动营养
社会体育指导员	国家体育总局职业技能鉴定指导中心	三级	培训结束后需通过相关考试或考核才能获取证书	健美操、运动生理学、运动解剖学、少儿体适能、身体测量与评价、实用运动处方

2. 通用证书

英语等级证书、普通话等级证书等。

3. 证书折合学分要求

获得一项职业技能等级证书可置换 1 个学分，获得一项通用证书可置换 1 个学分，学生在校期间需至少获得一项职业技能等级证书。

（四）实践教学

1. 劳动教育（社会实践）

劳动教育课程内容包括：

（1）组织学生持续开展日常生活劳动，自我管理生活，提高劳动自立自强的意识和能力；

（2）定期开展校内外公益服务性劳动，做好校园环境秩序维护，运用专业技能为社会、为他人提供相关公益服务，培育社会公德，厚植爱国爱民的情怀；

（3）依托实习实训，参与真实的生产劳动和服务性劳动，增强职业认同感和劳动自豪感，培育追求卓越的工匠精神和爱岗敬业的劳动态度，坚信“三百六十行，行行出状元”，体认劳动不分贵贱，任何职业都很光荣，都能出彩。

2. 综合实训

本专业具有稳定的校外实训基地，能够提供开展健身运动指导、健美赛事的组织与管理、健身俱乐部管理与营销等实训活动，实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐全。

3. 认识实习和岗位实习

主要包括实训、实习、社会实践等。本专业具有稳定的校内实训基地和校外实习基地，能提供健身教练、团体操课教练、健身俱乐部管理员等相关实习岗位。校内外实训基地配备有相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；规章制度健全，保证实习生日常工作、学习、生活，并严格执行《职业学校学生实习管理规定》（教职成〔2021〕4号）。

七、教学进程总体安排

（一）教学时间基本要求

每学年为 52 周，其中教学活动时间 40 周（含复习考试），累计假期 12 周，毕业实习按每周 26 小时（1 小时折合 1 学时）安排，3 年总学时数不低于 2500。每 16~18 学时为 1 学分。

公共基础课总学时不少于总学时的 25%。实践性教学学时不少于总学时的 50%。其中，岗位实习时间累计不少于 8 个月，本专业的认知实习安排在第 4 学期。各类选修课程的学时累计不少于总学时的 10%。军训和入学教育、劳动教育等活动以 1 周为 1 学分。

表 8 教学活动时间分配表（单位：周）

学 年	学 期	军训入 学教育	课程 教学	劳动 教育	认知 实习	岗位 实习	技能 考核	复习 考核	机 动	总计
一	1	2	18					1		21
	2		18					1		19
二	3		18	1				1		20
	4		14		3		1	1	1	20
三	5					32				40
	6								8	
总计		2	68	1	3	32	1	4	9	120

备注：

1. 按照上级要求，平均每学期教学活动时间为 20 周，第一学期安排上课时间为 18 周，第 1 周至第 2 周进行军训和入学教育，第二、三学期安排的上课时间为 18 周/期，第四学期安排上课时间为 14 周，第 15 周为技能考核周，第 16 至 18 周为认知实习。劳动教育、社会实践等活动穿插在学期中间进行，或安排在寒暑假。机动 9 周。

2. 赛课具体实施按照我校《校级全员化比赛制度》进行。

（二）实践时间分配

表 9 各项实践时间分配表

实践教学项目	学分	周数	安排学期	实践方式
军训（含入学教育）	2	2	第 1 学期	集中
劳动教育	1	1	第 1、2、3 或 4 学期	集中
劳动实践	1	1	第 1、2、3 或 4 学期	集中
认知实习	3	3	第 4 学期	分散
岗位实习	32	32	第 5、6 学期	分散

表 10 专业学时分配表

课程类别	性质	学时数			占总学时百分比(%)
		理论	实践	理/实比例	
公共基础	必修	298	174	1.71/1	17.3%
公共选修	选修	184	30	6.13/1	7.9%
专业基础	必修	204	148	1.38/1	12.9%
专业核心	必修	106	366	0.29/1	17.3%
专业拓展	必修	62	102	0.61/1	6.0%
专业选修	选修	10	54	0.19/1	2.4%
实践教学	必修	0	988	0	36.2%
总计		864	1862	0.46/1	100%

八、实施保障

（一）师资队伍

1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例不高于 25:1, 双师素质教师占专业教师比约为 60%, 教师队伍学历、职称、年龄梯队结构合理。

学院特聘请行业的省（国家）级教练，国家级健身教练(指导)培训师和在健身行业具有丰富的工作经验的高技能水平的人才到实训基地担任专任教师或兼职教师。目前已形成一支以专任教师为主，行业导师和校外教师为辅，学历、职称和年龄结构合理的高水平师资队伍。

2. 专任教师

本专业已有专任教师 18 名，其中高级职称教师 1 人，中级职称教师 2 人，国家级

健美健身教练 2 人；硕士研究生学历教师 3 人。专任教师都热爱教育事业、道德高尚、专业知识扎实、乐学善教；具有扎实的健身指导与管理相关理论知识功底和较强的实践能力。学院每 5 年计划安排累计 6 个月的企业实践。

3. 专业带头人

本专业的专业带头人具有多年的高校工作经验，同时具有丰富的企业工作经历，能够较好地把握国内外健身行业的发展趋势，在健身健美行业具有较高的声誉，了解企业对健身指导与管理专业人才的实际需求。并且能够把行业人才需求转化为人才培养的具体标准。具有丰富的实训基地建设和管理经验。

4. 专业实践教学(实训、实习)教师

(1) 校内专业实训基地师资：校内专业实训基地有专人负责，并配备一名实训技术人员。专业核心课程配备具有中级实训指导教师一名，该实训指导教师有四年大型健身俱乐部工作经验，熟练掌握健身健美训练及健身指导与管理专业相关技术，能够独立系统地承担专业实训、实习指导教学任务。

(2) 校外实训基地师资：每个校外实训教学基地配备一名负责教师，协调组织学生实习工作，按照学生规模配备实习指导教师，实习指导教师一般应具有中级及以上职称。

5. 兼职教师

主要从健身指导与管理专业相关的行业聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，乐教善教。具有扎实的健身指导与管理专业的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) 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、基础实验室、校内专业实训基地、校外实训实习基地，以及满足平时教学的其它场地。

1. 专业教室

配备有黑（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。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。

2. 基础实验室

基础实验室有人体系统解剖、生理与病理实验室。配备基本的教学设备包括：尸体

标本、模型教具、组织及病理标本、显微镜、心电图机等。

3. 校内专业实训基地

(1) 健身健美训练与体能训练室

健身健美训练与体能训练室配备有各种多功能组合力量练习器、卧推架、深蹲架、杠铃、哑铃、跑步机、动感单车、体能训练包、平衡球、力量棒、弹力带、瑞士球等器材；用于健身训练与体能训练理论教学与实操、核心力量练习实操、上下肢力量训练实操。

表 11 健身健美训练与体能训练室

实训室	功能	实训项目	仪器设备名称	主要用途
运 动 器 械 实 训 室	主要培养学生 身体素质肌力 训练及评定的 基本技能，	使学生正确认 识健身俱乐部 的功能，掌握健 身俱乐部管理 与经营的运作 程序，使学生具 备健身指导与 教学训练的能力，能对会员进 行肌力评定和 相关训练。	龙门架	肌力训练
			深蹲架	肌力训练
			史密斯架	肌力训练
			哑铃	肌力训练
			杠铃	肌力训练
			平行卧推架	肌力训练
			上斜推举架	肌力训练
			坐姿划船训练器	肌力测试
			坐式推肩训练器	肌力训练
			蝴蝶机	肌力训练
			高位拉背训练器	肌力训练
			跑步机	心肺功能训练
			站姿提踵训练器	肌力训练
			上斜推胸训练器	肌力训练
			坐姿推胸机	肌力训练
			可调腹肌板	肌力训练
			倒蹬训练器	肌力训练
			高位背训练器	肌力训练

(2) 形体训练室

形体训练室配备把杆、墙面镜、瑜伽垫、音响设备、多媒体教学仪器等器材，用于形体训练、舞蹈训练、瑜伽、健美操等基本技术动作训练与教学。

(3) 乒乓球实训室。

乒乓球实训室配备有乒乓球台、球架与球网、乒乓球、乒乓球拍、记分牌、白板、桌子、凳子、体育场馆标准照明灯其、多媒体教学仪器等器材；用于乒乓球基本技术实

训、乒乓球技术教学与训练实训、乒乓球裁判实操。

4. 校外实训基地

本专业具有稳定的校外实训基地，能够提供开展健身运动指导、健美赛事的组织与管理、健身俱乐部管理与营销等实训活动，实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师确定，每个实训基地配备 1-2 名常驻实训导师。实训管理及实施规章制度齐全。

5. 实习基地

本专业具有稳定的学生校外实习基地，能提供健身教练、团体操课教练、健身俱乐部管理员等相关实习岗位，能涵盖当前健身产业发展的主流技术，能接纳我校学生实习；配备有相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；有保证实习生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障。

（三）教学资源

1. 教材

优先采用国家规划教材、省级规划教材和行业统编教材。按照国家规定《职业院校教材管理办法》（教材〔2019〕3 号）择优选用教材，禁止不合格的教材进入课堂。学校建立了由专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构，完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材。

2. 图书

我校图书馆纸质图书 34.9 万册，专业图书资料能满足本专业教学需要。专业相关的图书资料生均不少于 35 册，专业相关期刊的种类不少于 15 种。专业类图书文献主要包括：运动解剖学、运动营养学、运动生理学、健身教练基础、健身俱乐部经营与管理、健身原理与方法、健美操等。

3. 数字化资源

我校电子图书 17.1 万册，学院校园网络通畅，有常用图书期刊数据库，主要专业课程建立包括课件、视听教材、教学指导、实训指导等教学资源库。建设、配备与本专业有关的音视频素材、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，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

（四）教学方法

1. 教学组织与实施

本专业的教学坚持强化专业的实践性和操作性。

（1）理论教学采取课堂讲授、讨论、专题讲座等多种形式，开发多媒体功能，运

用图像、动画、视频等多媒体教学。

(2) 实践教学采用校内实训、临床见习和实习、案例分析讨论、病例模拟等多种形式进行。多种教学方法和手段的灵活使用,使理论与实践有机结合。

(3) 本专业的教学积极探索任务驱动、项目导向、理实一体化等多种形式的“做中学、做中教”教学模式,学生参与信息的搜集、计划的制订、方案的选择、目标的实施、信息的反馈到成果的评价等整个过程,成为活动中的主人、学习的主体。我们以工学结合为切入点,根据不同教学内容的需要,选择不同的教学场所如校内多媒体教室、校内康复实训室及校外实训基地来完成教学。学生边看边学,边做边学,学中做,做中学。

(4) 以学生为本,因材施教。教学内容突出重点,教学活动设计可操作性强,提高学生的技能应用。在传授知识的过程中,注重培养学生独立学习、有效思考以及运用良好的学习方法的能力。

2. 教学资源建设

校企合作建设专业主干课程及核心课程的教学资源库。包括:多媒体课件、电子教材、教学录像、课程大纲、操作规范、试题库、文献资料库、案例库、学生课业库、网上考试系统、网上辅导、答疑等。

(五) 学习评价

在课程标准中加强考核评价设计,对于实操性课程,加大过程考核、实践技能考核成绩在课程总成绩中的比重,两项占比原则上分别不得低于 30%、30%;对于理论性课程,结果考核原则上以理论知识测试为主,占比为 60%,过程考核占比 40%。同时我们构建家校、师生、行业企业、第三方等多元化考核评价机制,健全口试、笔试、答辩、鉴定、抽考等形式多样的考核评价体系,借助数字化平台,实现全方位智能化评价体系。完善学生学习过程监测、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。专门制定计划方案,强化实习、实训、毕业设计等实践性教学环节的全过程管理与考核评价。

(六) 质量管理

1. 我院建有专业建设和教学质量诊断与改进机制,有健全专业教学质量监控管理制度,完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设,通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进,达成人才培养规格。

2. 我院具有完善的教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，建立有巡课、听课、评教、评学等制度，建有企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学纪律，强化教学组织功能，定期开展公开课、示范课等教研活动。

3. 我院建立有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。

4. 教研室利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

九、毕业要求

（一）必须在学院规定的学习年限内，修完教育教学计划规定的全部课程，修满本专业人才培养方案所规定的学时学分，完成规定的教学活动。

（二）毕业实习按要求完成并考核合格。

（三）思想品德鉴定合格。

（四）为全面贯彻落实《中长期青年发展规划（2016—2025 年）》《深化新时代教育评价改革总体方案》等部署要求，切实推动高校共青团深化改革，依据上级指示和《郑州卫生健康职业学院“第二课堂成绩单”制度实施方案（试行）》的通知、郑健院党〔2021〕37 号红头文件要求，推行高校共青团“第二课堂成绩单”制度。要求学生在校期间须通过“第二课堂”活动取得 3 个以上学分（含 3.0 学分），方能毕业。

十、附录

2025 级健身指导与管理专业教学进程安排表

课程类别		序号	课程名称	考核方式		学分	学时 总数	学期学时		各学期周学时分配					五六
				考试	考查			理论	实践	一	二	三	四		
										18	18	18	14		
公共基础课	公共基础必修课	1	思想道德与法治	1	2	3	54	44	10	2	1			岗 位 实 习	
		2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论		3	2	36	28	8			2			
		3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论		4	3	56	48	8				4		
		4	形势与政策		1234	2	32	24	8	1-4 学期，共 32 学时					
		5	军事理论		1	2	36	36	0	2					
		6	职业发展与就业指导		1234	2	38	34	4	1-4 学期，共 38 学时					
		7	创新创业教育		1234	2	32	28	4	1-4 学期，共 32 学时					
		8	劳动教育		1234	1	16	12	4	1-4 学期，共 16 学时					
		9	大学体育		1234	8	136	8	128	2	2	2	2		
		10	大学生心理健康教育		1	2	36	36	0	2					
			合计			27	472	298	174	8	3	4	6		
	公共基础限选课	1	大学语文+普通话		1	2	36	30	6	2					
		2	中华优秀传统文化概论+美育		2	2	36	30	6		2				
		3	党史国史		2	1	18	16	2		1				
		4	安全教育		1234	1	16	12	4	1-4 学期，共 16 学时					
		5	高职外语		12	4	72	72	0	2	2				
			合计			10	178	160	18	4	5	0	0		
	公共基础任选课	1	公共艺术		2	2	36	24	12		2				
			合计			2	36	24	12	0	2	0	0		
专业课	专业基础课	1	运动解剖学	1		6	108	52	56	6					
		2	运动生理学	2		4	72	60	12		4				
		3	健身教练基础	12		4	72	32	40	2	2				
		4	健美操		2	2	36	8	28		2				
		5	实用运动处方	3		2	36	36	0			2			
		6	实用体育管理		4	2	28	16	12				2		
			合计			20	352	204	148	8	8	2	2		
	专业核心课	1	身体运动功能训练		1	4	72	4	68	4					
		2	运动营养		2	4	72	50	22		4				

		3	团操健身指导		34	6	100	8	92			4	2	
		4	运动损伤与防护	4		4	56	4	52				4	
		5	器械健身指导		1234	8	136	4	132	2	2	2	2	
		6	健身俱乐部经营与管理	3		2	36	36	0			2		
			合计			28	472	106	366	6	6	8	8	
	专业拓展课	1	瑜伽		3	2	36	0	36			2		
		2	身体测量与评价		3	4	36	32	4			2		
		3	体育营销学		4	2	28	26	2				2	
		4	散打格斗		34	4	64	4	60			2	2	
			合计			12	164	62	102	0	0	6	4	
	专业限选课	1	少儿体适能		3	2	36	6	30			2		
		2	孕产健康		4	2	28	4	24				2	
			合计			4	64	10	54	0	0	2	2	
	实践教学环节		1	军训（含入学教育）		1	2	52	0	52	第1学期（2周）			
2			技能考核周		4	1	26		26	第4学期（1周）				
3			认知实习		4	3	78		78	第4学期（3周）				
4			岗位实习		56	32	832		832	第5和6学期				
5			赛课		1234	1			第1-4学期					
			合计			38	988	0	988					
共计						141	2726	864	1862	26	24	22	22	
总学分数：		141		总学时数：			2726	周学时数		28	26	26	22	