



郑州艺术幼儿师范
ZHENGZHOU ART INFANT NORMAL SCHOOL

运动训练专业
2025 年人才培养方案
（三年制）

编制系部：学前教育部

审核单位：教师发展中心

批准单位：专业建设指导委员会

修订时间：二〇二五年十月

中等职业教育运动训练专业人才培养方案

一、概括

本方案以 2025 年国家职业教育专业教学标准为本遵循，立足中等职业教育“技术技能培养”核心定位，聚焦运动训练专业人才的通用性与岗位适配性。衔接体育行业“教练员、裁判员、基层体育教学、赛事服务、运动康复辅助”等多岗位群需求，构建“公共基础夯底、专业理论支撑、专项技能突破、实践实战赋能”的培养体系。通过多运动项目技战术训练、体育行业通用知识教学、一线岗位实践历练，融合体育精神、职业道德与数字素养培育，旨在培养适应基层体育事业、体育培训产业、赛事服务领域需求的高素质技术技能人才，为区域体育强国建设提供基础人才支撑。

二、专业名称

- 专业名称：运动训练
- 专业代码：570303

三、入学基本要求

1. 学历要求：普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力（如初中毕业满 3 年且具有体育相关实践经历）。

2. 素质要求：具备基本的身体协调性、运动反应能力与耐力，无严重心肺疾病、运动障碍等影响体育工作的器质性疾病；热爱体育事业，具有团队协作意识、规则意识与抗压能力；认同体育道德与职业规范。

3. 附加条件：鼓励具有田径、球类（篮球 / 排球 / 足球等）、武术、体操等任一运动项目基础，或参与过基层体育活动、赛事服务的考生优先录取。

四、基本修业年限

3 年（全日制中等职业教育标准修业年限），实行弹性学制：允许学生因岗位实践、技能考证等需求，在 2-5 年内完成学业（需符合学校学籍管理规定）。

五、职业面向

（一）所属领域

- 专业大类：教育与体育大类（57）
- 专业类：体育类（5703）
- 对应行业：体育竞赛组织（8911）、普通小学教育（8321）、体育培训服务（8933）、运动康复服务（8424）、体育用品及相关产品制造（244）

（二）核心职业岗位

1. 专项教练员岗位：面向青少年体育俱乐部、社区体育服务中心、体育培训机构，从事田径、球类、武术等专项的启蒙训练、基础技战术指导、训练计划制定工作，可发展为基层专项青训教练。

2. 体育裁判员岗位：服务于地方中小学体育赛事、社区群众体育竞赛、商业体育赛事，承担临场执裁、竞赛记录、规则讲解等任务，可晋升为国家三级 / 二级专项裁判员

3. 基层体育教学岗位：就职于小学、普惠性体育培训机构，从事体育课程教学、校园体育活动组织、校队辅助指导工作。

4. 赛事服务与保障岗位：参与体育赛事策划公司、体育场馆运营机构，负责赛事报名统筹、场地布置、器材管理、观众引导等辅助工作。

5. 运动康复辅助岗位：在运动康复机构、体育俱乐部，协助康复师开展运动损伤预防指导、基础康复训练辅助、康复器材维护等工作。

（三）职业资格证书

推荐获取：专项运动教练员等级证书（如田径 E 级、篮球 D 级）、体育裁判员等级证书（国家三级 / 二级）、社会体育指导员证书（初级）、运动康复师（初级）、中小学教师资格证（体育学科，初级）。

六、培养目标

本专业培养拥护中国共产党领导，践行社会主义核心价值观，德智体美劳全面发展，具有一定科学文化水平、数字素养与创新意识，具备良好职业道德、体育精神与社会责任感的高素质技术技能人才。掌握运动训练基础理论、1-2 项运动专项技战术、体育竞赛组织与裁判实务、基层体育教学方法等核心知识，具备专项训练指导、基层赛事执裁、体育课程教学、赛事服务保障等实践能力，能胜任青少年体育训练、基层体育教学、体育赛事服务等岗位工作，具有岗位适应能力与可持续发展潜力。

七、培养规格

培养规格涵盖素质、知识、能力三个维度，具体要求如下：

（一）素质规格

1. 思想政治素质：坚定“体育强国”信念，具有爱国情怀与民族自豪感，自觉践行社会主义核心价值观，遵守体育行业法律法规。

2. 职业素养：恪守体育道德（如公平竞争、尊重对手）与职业道德（如爱岗敬业、保护学员安全），具备责任担当意识与团队协作能力，能适应体育行业高强度、灵活化的工作节奏。

3. 身心素质：具备运动训练所需的力量、速度、耐力、柔韧性等身体素质，达到《国家学生体质健康标准》合格及以上水平；拥有顽强拼搏、抗挫折的意志品质，具备运动场景下的心理调适能力（如应对竞赛压力、学员情绪引导）。

4. 人文素养：具有基本的人文常识与科学思维，能制定个人职业生涯规划，尊重运动安全规范与生命健康理念，具备初步的跨文化体育交流意识（如了解国际通用体育规则）。

（二）知识规格

1. 文化基础知识：掌握语文（体育场景写作、口语表达）、数学（运动数据统计基础）、外语（体育常用术语）、信息技术（体育教学软件操作、运动数据记录）等知识，满足专业学习与岗位实践需求。

2. 专业基础理论：理解体育概论、运动解剖基础、运动生理基础、运动营养常识；掌握运动训练基本原则、运动心理规律（如青少年运动心理特点）、运动损伤预防与急救基础。

3. 专项核心知识：精通 1-2 项运动专项（如田径、篮球）的基本技术（如跑跳投、传接运）与战术（如团队配合、攻防策略）原理；掌握体育竞赛规则与裁判法、基层体育教学方案设计、训练计划制定方法。

4. 行业规范知识：熟悉《体育法》《学校体育工作条例》等相关法规，掌握体育训练与竞赛中的安全防护标准（如器材检查、热身流程）、体育场馆环保运营要求。

（三）能力规格

1. 基础能力：具备清晰的语言表达（如讲解技术动作、传达竞赛规则）、文字沟通（如撰写训练日志、教学计划）能力；掌握基本数字技能，能运用 Excel 统计训练数据、用 PPT 制作教学课件。

2. 专项技能：能规范示范所选运动专项的技术动作，具备针对性纠错能力（如纠正学员投篮姿势）；能根据学员年龄、基础制定个性化训练计划并组织实施；能熟练运用裁判法完成基层赛事执裁，处理常见竞赛争议。

3. 教学与服务能力：能设计小学体育课程教案（如 40 分钟体能课），组织课堂教学与校园体育活动（如运动会）；具备运动损伤初步处理能力（如扭伤冷敷、肌肉拉伤按摩）；能参与赛事场地布置、器材清点、参赛人员签到等服务工作。

4. 发展能力：具有终身学习意识，能跟踪体育行业新技术（如智能训练设备应用）、新规则（如竞赛规则更新）；具备初步问题解决能力，能根据训练效果优化教学方法，适应岗位技能升级需求。

八、课程设置及学时安排

（一）课程体系构建原则

遵循“公共基础达标、专业基础够用、专项技能核心、实践贯穿全程”原则，按国家规定开齐开足公共基础课程（占比不低于 30%），强

化专业课程与岗位需求的衔接，突出实践教学（含实训、实习、竞赛）比重，总学时不少于 3000 学时，其中实践教学学时占比不低于 60%。

（二）课程分类及核心内容

1. 公共基础课程（占总学时 30%，约 900 学时）

- 必修课程：思想政治理论（含习近平新时代中国特色社会主义思想）、语文（体育应用文写作）、数学（运动数据统计）、外语（体育常用英语）、信息技术（体育数字化工具应用）、心理健康教育（体育心理调适）、体育与健康（体能提升）、劳动教育（体育场馆运维劳动）、国家安全教育（体育活动安全）。

- 特色模块：中华优秀传统文化（传统体育文化如武术、龙舟）、职业生涯规划（体育行业岗位认知）。

2. 专业基础课程（占总学时 20%，约 600 学时）

- 核心课程：体育概论、运动解剖基础、运动生理基础、运动营养与健康、运动训练理论与方法、体育运动心理学、运动损伤预防与急救、体育法律法规。

- 支撑课程：田径基础（提升通用运动能力）、体操与技巧（增强身体协调性）。

3. 专业核心课程（占总学时 35%，约 1050 学时）

- 专项运动训练（分模块）：田径训练模块（跑、跳、投技术）、球类训练模块（篮球 / 排球 / 足球，选 1 项）、武术训练模块（基础套路、防身术）。

- 运动训练实务：训练计划制定与实施、学员技能评估方法、个性化训练方案设计。

- 体育竞赛组织与裁判：竞赛规程编写、赛程编排、专项裁判技巧（如篮球裁判手势、田径计时方法）、竞赛数据统计。

- 基层体育教学法：小学体育课程设计、启蒙训练教学技巧、体育游戏创编。

4. 专业拓展课程（占总学时 10%，约 300 学时）

- 职业技能类：运动康复基础、体育器材使用与维护、社会体育活动策划。

- 综合素养类：体育市场营销、体育摄影与赛事报道、团队建设与领导力。

- 兴趣选修类：新兴体育项目、传统体育项目。

5. 实践教学环节（贯穿全学制，融入课程学时）

- 校内实训：专项技术模拟训练、裁判模拟执裁、教学技能实训（微格教学）、运动损伤急救演练。

- 校外实习：青少年体育俱乐部实训（6 周）、小学体育教学实习（4 周）、地方赛事服务实习（2 周），总计不少于 12 周。

- 竞赛与实践活动：校内体育技能竞赛、区域中职体育专项赛、社区体育志愿服务、校园运动会组织。

（三）学期学时分配（示例）

学期	公共基础 课程	专业基础 课程	专业核心 课程	专业拓展 课程	实践教学	总计
1	300	150	100	50	100	700
2	250	200	200	50	150	850
3	150	150	350	100	200	950
4	100	100	400	100	250	950
5-6	100	—	—	—	600	700
合计	900	600	1050	300	1300	4150

九、师资队伍

（一）师资规模

按生师比 18:1 配置专职教师，每班配备 1 名专项实训指导教师；校外兼职教师占比不低于 20%，主要来源于一线体育教练（如省市级运动队助理教练）、资深裁判员（国家二级及以上）、小学体育骨干教师、运动康复机构技师。

（二）师资资质要求

1. 专职教师：

- 学历背景：具备本科及以上学历，体育教育、运动训练、运动康复等相关专业背景。
- 职业资格：持有中等职业学校教师资格证，具备至少 1 项运动专项的教练员证书（如田径 D 级、篮球 C 级）或裁判员证书（国家三级及以上）。

- 实践能力：具有 3 年以上体育教学或运动训练指导经验，能同时承担理论教学与实训指导，熟练运用体育数字化教学工具（如运动视频分析软件）。

2. 兼职教师：

- 行业资质：具备运动专项教练员 C 级及以上证书、国家二级及以上裁判员证书，或小学高级体育教师职称、运动康复师（中级）及以上资格。

- 实践经历：具有 5 年以上一线体育训练、竞赛执裁或体育教学工作经历，能结合岗位实际案例开展教学（如分享赛事执裁常见问题）。

（三）师资培养培训

建立“校企互聘、岗课赛证融合”的师资发展机制：每年组织专任教师参与体育行业培训（如专项教练员等级晋升、裁判规则更新培训）不少于 72 学时；安排教师到合作体育俱乐部、小学进行顶岗实践（每年不少于 1 个月）；聘请体育行业专家（如国家级裁判员、高校体育教授）开展专项教学能力培训（每学期不少于 2 次）。

十、教学条件

（一）校内教学设施

1. 理论教学场地：配备多媒体教室 12 间以上（每间容纳 40 人），具备体育教学视频播放、运动数据投屏分析功能；建设专业阅览室，配备运动训练、体育竞赛、运动康复类书籍不少于 6000 册，体育类期刊 25 种以上（如《中国学校体育》《体育文化导刊》）。

2. 实训场地器材：

- 专项训练场地：标准田径场 1 块（含塑胶跑道、投掷区）、球类场馆（篮球馆 / 排球馆各 1 个，足球场 1 块）、武术训练馆 1 个，均配备照明设施（满足夜间训练）；室内体能训练室 1 个（配备跑步机、力量训练器械等）。

- 通用器材：各专项训练器材（如田径跨栏、篮球、武术套路器械）足额配备，人均占有率不低于 1:2；运动损伤急救设备（如急救箱、心肺复苏仪、肌效贴）每实训场地不少于 1 套；裁判器材（如计时秒表、裁判旗、记录台设备）按班级数量配置。

- 数字化设备：引入运动表现分析系统（如视频动作捕捉软件）、体育教学管理平台（用于学员训练数据记录）、虚拟裁判实训系统（模拟竞赛执裁场景）。

3. 其他设施：建设运动康复辅助实训室（配备康复床、弹力带、平衡训练仪）、体育器材存储与维护室，满足实训与教学保障需求。

（二）校外实践基地

与不少于 6 家单位建立稳定合作关系，包括：3 所以上开展体育特色教学的小学、2 家以上综合类青少年体育俱乐部、1 家运动康复机构、1 家体育赛事策划公司，能提供专项训练指导、教学实践、赛事服务等实习岗位，保障学生人均实践岗位 1 个。

（三）教学资源

1. 教材资源：采用国家规划教材或行业优质教材（如《运动训练学基础》《体育竞赛组织与管理》），联合行业企业编写《专项训练实训手册》《基层体育教学案例集》等校本教材。

2. 数字化资源：建设在线课程平台，整合专项技术教学视频（如田径跑跳技术分解）、裁判规则解读课件、赛事组织流程动画等资源，提供线上学习、作业提交、技能考核功能；接入国家职业教育智慧教育平台体育类资源库。

十一、毕业要求

学生需同时满足以下全部条件方可毕业：

1. 思想品德合格：遵守学校校纪校规，践行体育道德，无严重违纪行为；完成规定的思想政治课程学习与志愿服务（如社区体育服务）任务。

2. 课程考核合格：完成所有必修课程与规定学分的选修课程，课程总成绩（含理论、实训）全部达标；校外实习考核合格（由学校与实习单位联合评定）。

3. 技能达标：

- 通过所选运动专项的技能考核（含技术示范、战术讲解、训练计划设计）；

- 取得至少 1 项职业资格证书（如专项教练员 E 级、国家三级裁判员、社会体育指导员初级）。

4. 综合素质达标：《国家学生体质健康标准》测试合格；完成规定的劳动教育学分（如体育场馆运维劳动、赛事服务劳动）；具备岗位基本适应能力（由企业导师出具评估意见）。