

中等职业教育运动训练专业人才培养方案

(依据 2025 年国家职业教育专业教学标准)

修订日期：2025 年 6 月

适用年级：2025 年 9 月入学学生

一、专业名称及代码

专业名称：运动训练

专业代码：570303

二、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：具备良好的身体协调性、运动反应能力与耐力，无影响体育训练的严重疾病。热爱体育事业，具备团队协作、规则意识和抗压能力。

3. 优先条件：具有田径、球类、武术、体操等运动项目基础，或参与过基层体育服务者优先。

三、基本修业年限

3 年（全日制），实行弹性学制，允许在 2-5 年内完成学业（符合学校学籍管理规定）。

四、职业面向

所属领域 对应行业 主要岗位群

教育与体育大类 体育培训、竞赛组织、小学教育、运动康复、体育用品制造 专项教练员、体育裁判员、基层体育教师、赛事服务人员、运动康复辅助人员

推荐职业资格证书：

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

五、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，具备良好体育精神、职业道德和数字素养，掌握运动训练基础理论和专项技能，能胜任青少年体育训练、基层体育教学、赛事服务与保障等工作的高素质技能人才。

六、培养规格

学生毕业时应达到以下要求：

1. 坚定体育强国信念，遵守体育法律法规，践行社会主义核心价值观。
2. 具备体育职业道德，恪守公平竞争、爱岗敬业、安全第一的职业规范。
3. 掌握运动训练基础理论，包括运动解剖、生理、营养、心理及损伤预防知识。
4. 精通 1-2 项运动专项技战术，能规范示范、纠错、制定并实施训练计划。
5. 具备体育教学与赛事服务能力，能设计小学体育课程、组织校园体育活动、执裁基层赛事、处理常见运动损伤。
6. 掌握体育竞赛组织与裁判实务，能编写规程、编排赛程、统计竞赛数据。
7. 具备数字工具应用能力，能使用信息化平台进行教学、训练数据管理与分析。
8. 具有终身学习与可持续发展意识，能适应体育行业新技术、新规则的发

展需求。

9. 体质健康达标，通过《国家学生体质健康标准》测试。

10. 完成规定实习与劳动教育，具备岗位适应能力。

七、课程设置及学时安排

（一）课程体系结构

课程类别 学时占比 主要内容

公共基础课程 30% 思想政治、语文、数学、外语、信息技术、心理健康、体育与健康、劳动教育等

专业基础课程 20% 体育概论、运动解剖、运动生理、运动营养、训练理论、运动心理、体育法规等

专业核心课程 25% 专项运动训练、训练计划设计、竞赛组织与裁判、基层体育教学法等

专业拓展课程 10% 运动康复基础、体育器材维护、体育活动策划、体育营销等

实践教学环节 15% 校内实训、校外岗位实习、竞赛与志愿服务。

总学时：不少于 3000 学时，其中实践教学占比不低于 60%。

八、教学进程安排表（详表）

课程类别 课程名称 学分 总学时 理论学时 实践学时 考核方式
开设学期

公共基础课程 思想政治 6 . 108 . 80 . 28 考试 1-2

语文 8 . 144 . 100 . 44 考试 1-2

数学 6 . 108 . 80 . 28 考试 1-2

外语（体育英语）. 4. 72. 50. 22. 考查. 1-2.

信息技术. 4. 72. 40. 32. 考查. 1.

体育与健康（体能）. 4. 72. 20. 52. 考查. 1-2.

心理健康教育. 2. 36. 24. 12. 考查. 1.

劳动教育. 2. 36. 12. 24. 考查. 2.

国家安全教育. 1. 18. 12. 6. 考查. 1.

中华优秀传统文化（传统体育）. 2. 36. 20. 16. 考查. 2.

职业生涯规划. 2. 36. 24. 12. 考查. 3.

专业基础课程 体育概论. 2. 36. 28. 8. 考试. 1.

运动解剖基础. 3. 54. 40. 14. 考试. 1.

运动生理基础. 3. 54. 40. 14. 考试. 2.

运动营养与健康. 2. 36. 24. 12. 考查. 2.

运动训练理论与方法. 4. 72. 50. 22. 考试. 2.

体育运动心理学. 2. 36. 26. 10. 考查. 3.

运动损伤预防与急救. 3. 54. 30. 24. 考试. 3.

体育法律法规. 2. 36. 30. 6. 考查. 3.

田径基础. 3. 54. 20. 34. 考查. 1.

体操与技巧. 2. 36. 10. 26. 考查. 2.

专业核心课程 田径训练模块. 6. 108. 30. 78. 考试. 3-4.

球类训练模块（三选一）. 6. 108. 30. 78. 考试. 3-4.

武术训练模块. 4. 72. 20. 52. 考查. 3.

训练计划制定与实施. 3. 54. 24. 30. 考试. 4.

体育竞赛组织与裁判. 4. 72. 30. 42. 考试. 4.

基层体育教学法. 4. 72. 30. 42. 考试. 4.

专业拓展课程. 运动康复基础. 3. 54. 30. 24. 考查. 4.

体育器材使用与维护. 2. 36. 12. 24. 考查. 4.

体育市场营销. 2. 36. 28. 8. 考查. 5.

体育摄影与赛事报道. 2. 36. 16. 20. 考查. 5.

实践教学环节. 校内专项技能实训. 6. 108. 0. 108. 考查. 1-4.

裁判模拟执裁实训. 4. 72. 0. 72. 考查. 3-4.

教学技能实训（微格教学）. 4. 72. 0. 72. 考查. 4.

运动损伤急救演练. 2. 36. 0. 36. 考查. 3.

岗位实习（校外）. 30. 600. 0. 600. 考核. 5-6.

体育技能竞赛与志愿服务. 4. 72. 0. 72. 考查. 2-4.

合计 160. 3000. 1000. 2000

九、核心课程描述与教学目标

课程名称. 课程目标. 主要内容. 教学要求.

田径训练模块. 掌握跑、跳、投等项目的基本技术与训练方法，能规范示范并指导初学者进行基础训练。短跑、中长跑、跳远、铅球等技术要领.训练计划设计.常见错误纠正。理论讲授+视频分析+场地实操，每生完成不少于 20 学时专项训练指导实践。

体育竞赛组织与裁判 熟悉基层赛事组织流程，掌握 1-2 项运动裁判规则与执裁技能。竞赛规程编写、赛程编排、裁判手势与口令、临场执裁模拟、争议处理。案例教学+模拟执裁+赛事观摩，组织学生参与校级赛事执裁实践。.

基层体育教学法. 能设计小学体育课教案, 掌握课堂组织与体育游戏创编方法。 小学体育课程标准解读、教案编写、课堂管理技巧、体育游戏设计与实施。 微格教学训练+小学见习观摩+教案设计评比, 每生完成不少于 4 节模拟教学。

运动损伤预防与急救. 掌握常见运动损伤的预防措施与现场急救技能。 损伤类型与机制、急救原则、包扎固定、心肺复苏、运动康复基础知识。 理论讲解+模型操作+情景模拟考核, 确保学生掌握基础急救技能。

十、实习计划与考核标准

(一) 实习安排表

实习阶段. 时间. 实习单位类型. 主要内容.

认知实习 第 2 学期, 1 周. 小学/体育俱乐部. 观摩教学与训练, 了解岗位职责.

跟岗实习 第 4 学期, 4 周. 赛事公司/康复机构. 辅助赛事组织、康复训练辅助.

岗位实习 第 5-6 学期, 24 周. 合作企业 (双向选择). 独立或协作完成岗位任务, 撰写实习报告.

(二) 实习考核标准表

考核项目. 考核内容. 权重. 考核方.

职业态度 出勤、纪律、协作精神、安全意识. 20%. 企业导师.

岗位能力 任务完成质量、专业技能运用、应急处理能力. 50%. 企业导师+校方.

实习成果 实习日志、总结报告、典型案例分析. 20%. 校方指导教师.

答辩表现 实习汇报、问答表现. 10%. 校企联合评审组.

总评标准 90-100 分为优秀, 75-89 分为良好, 60-74 分为合格, 60 分以下为不合格

十一、校企合作单位名单 (示例)

序号. 单位名称. 合作类型. 可提供实习岗位.

1. 郑州市金水区实验小学. 教学实践基地. 体育教学辅助、校队训练助理.
2. 郑州青少年篮球训练中心. 训练合作基地. 篮球教练助理、赛事服务.
3. 河南省体育赛事运营有限公司. 赛事服务基地. 赛事策划助理、场地管理、裁判辅助.
4. 康动运动康复中心. 康复实训基地. 康复训练辅助、器材维护、客户引导
5. 郑州超越体育俱乐部 综合实训基地 多项运动训练助理、会员管理
6. 郑州市中小学体育协会 行业协作单位 赛事组织、裁判培训、项目推广

合作机制说明: 每学年签订合作协议, 明确实习内容、师资互派、考核评价等事项, 保障学生实习岗位数量不低于当年毕业生人数。

十二、师资队伍

生师比: 不高于 18:1, 每班配备 1 名专项实训教师。

兼职教师占比: 不低于 20%, 来自体育俱乐部、小学、赛事公司、康复机构等。

教师要求:

专任教师具备本科以上学历、中职教师资格证及相关职业资格证书。

兼职教师具备 5 年以上行业经验及相关资质。

十三、教学条件

（一）校内设施

多媒体教室、专业阅览室.

田径场、球类馆、武术馆、体能训练室.

运动康复实训室、体育器材维护室.

运动视频分析系统、虚拟裁判实训平台等数字化设备。

（二）校外实践基地

与不少于 6 家单位合作（见第十一条名单），提供稳定实习岗位。

（三）教学资源

国家规划教材+校本实训手册.

在线课程平台，提供教学视频、课件、案例库等资源。

十四、教学实施与质量保障

教学方法：采用“岗课赛证”融合模式，突出实践教学与数字化应用。

实习管理：开展岗位实习，校企共同制定实习计划、考核标准。

质量监控：建立“校—系—教研组”三级质量保障体系，实行巡课、听课、评教制度。

学习评价：结合过程评价、结果评价、增值评价与综合评价，注重技能达成与岗位适应能力。

十五、毕业要求

学生须同时满足以下条件方可毕业：

1. 思想品德合格，无严重违纪记录.
2. 所有课程考核合格，完成规定学分.
3. 通过专项技能考核.

4. 取得至少 1 项职业资格证书.
5. 《国家学生体质健康标准》测试合格.
6. 完成岗位实习并考核合格.
7. 完成劳动教育学分要求。