



常州工业职业技术学院
CHANGZHOU INSTITUTE OF INDUSTRY TECHNOLOGY

休闲体育

专业人才培养方案

二级学院	旅游与烹饪学院
执笔人	尹奎
审核人	陈纯
制定日期	2021. 05

常州工业职业技术学院教务处制

二〇二一年五月

目录

一、	专业名称（专业代码）	1
二、	入学要求	1
三、	生源类型	1
四、	基本修业年限	1
五、	团队成员	1
六、	职业面向	1
七、	培养目标	3
八、	培养规格	4
九、	毕业能力要求	5
十、	毕业要求指标点	6
十一、	课程体系	7
十二、	毕业标准	17
十三、	教学进程总体安排	17
十四、	实施保障	18
十五、	质量保障	21
十六、	编制说明	22

专业

班级_____ 学号_____ 姓名_____

毕业设计(论文)题目_____

指导教师 _____ 答辩老师 _____

材料清单:

- 1. 毕业设计(论文)任务书.....1份
- 2. 毕业设计(论文)开题报告.....1份
- 3. 毕业设计(论文).....2份
- 4. 毕业设计(论文)答辩申请表.....1份
- 5. 毕业设计(论文)指导记录表.....1份

序号	6.	毕业设计(论文)评分表.....1份
1	7.	毕业生跟踪调查表.....1份
2		
3		
4		
5	史剑锋	常州旅游商贸高等职业技术学校 主任/副教授
6	周丽	常州工业职业技术学院旅游与烹饪学院 组织部长/教授
7	陈纯	常州工业职业技术学院旅游与烹饪学院 院长/副教授
8	尹奎	常州工业职业技术学院旅游与烹饪学院 副院长/副教授

六、职业面向

(一) 职业面向

表 2 岗位能力分析表

所属专业大类（代码）	所属专业类（代码）	对应行业（代码）	主要职业类别（代码）	主要岗位类别（或技术领域）举例	岗位描述 ¹	岗位能力要求 ²	职业资格或职业技能等级证书举例
教育与体育大类（57）	体育类（5703）	商业服务业（72） 公共设施管理业（78） 住宿业（61） 教育（82）	2-11-01-99 其他体育工作人员 4-04-02-01 导游 4-04-02-02 公共游览所服务员 4-04-02-99 其他旅游及公共游览场所服务人员 4-04-99-00 其他饭店、旅游及健身娱乐场所服务人员 4-04-03-01 社会体育指导员 4-04-03-03 康乐服务员 4-04-03-99 其他健身和娱乐场所服务人员	1.旅行社 2.体育休闲活动中心 3.体育健身会所 4.社区体育中心 5.体育场馆 6.旅游景区	在旅行社从事导游、接待、计调、研学策划及其它管理工作；在体育休闲活动中心从事体育活动指导与商品销售以及其它管理工作；从事体育健身会所的教练、管理工作；在社区体育中心从事社区体育指导与活动策划工作；在体育场馆从事运营、管理及其他工作。	1.能完旅游团队的预定、接待、讲解及咨询工作； 2.能完成体育健身活动中心的指导、培训管理工作。 3.能为顾客提供专业化的体育健身服务。 4.能为社区居民提供个性化的体育指导。 5.能为顾客提供专业化的服务。	社会体育指导员证书 健身教练证书 游泳救生员、教练员 户外运动策划相关证书 其他相关资格证书 研学旅行策划与管理职业技能等级证书

¹概要阐述岗位工作内容

²概要阐述要胜任该岗位需要具备的能力。用“能……”进行描述

(二) 典型工作任务及其工作过程

表 3 典型工作任务及工作过程分析表

序号	典型工作任务	工作过程
1	健身指导	接待准备→迎接服务→入店服务→安排健身锻炼日程→教练一对一指导服务→各类突发事件和纠纷的处理→总结工作
2	素质拓展组织与研学策划	确定活动主题→确定活动对象→确定活动目的→确定活动时间→确定活动地点→制定活动流程→预算活动经费→开展组织活动→安全与应急投诉处理→满意度测评
3	组织全民健身活动	确定活动价值→明确活动目标→搭建活动框架→选择活动内容→有效实施活动→开发活动评价标准→做好活动组织管理
4	体育器材设施维护与保养	了解体育器材设施→学习体育器材设施维护与保障→掌握体育器材设施维护与保养→掌握安全手段→拓展客户关系
5	通过时间管理、表格量化、绩效管理等方法，对体育企业一线对客服务部门基层员工开展监督、指导	厘清工作目标，制订工作计划→召开班前会议，合理分工，责任到人→开展过程监控，预防、处理突发事件→实行表格记录，量化员工表现→做好绩效考核，严格奖惩，有效激励
6	研学旅行服务	确定研学活动目标→明确活动参与对象→搭建活动框架→选择活动内容→有效实施研学课程活动→开发研学活动评价标准→做好研学活动组织管理

七、培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，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，面向体育等行业的健身和娱乐场所服务人员，其他文化、体育和娱乐服务人员，体育专业人员等职业群，能够能够从事建设俱乐部、休闲体育

运动项目指导与服务、活动与赛事的组织管理、体育旅游项目开发与管理、休闲体育产品策划与设计、研学旅游的策划推广等应用型人才。

表 4 休闲体育专业培养目标

序号	具体内容
A	能够解决休闲体育工作相关领域的实际问题
B	能够在工作中发挥有效的组织、沟通、协调作用
C	能够使自己的行为符合道德伦理的要求，爱岗敬业，诚实守信，工作中严格遵循规章规范的要求。
D	能够通过继续教育或职业培训，扩展自己的知识提升自身的能力
E	立足常州，服务江苏，辐射长三角，能够为休闲体育行业的发展做出贡献

八、培养规格

(一)素质	
(1)	坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感。
(2)	崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识。
(3)	具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维、全球视野。
(4)	勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力、职业生涯规划的意识，有较强的集体意识和团队合作精神。
(5)	具有健康的体魄、心理和健全的天格，掌握基本运动知识和 1-2 项休闲体育运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯。
(6)	具有定的审美和人文素养，能够形成 1-2 项艺术特长或爱好。
(二)知识	
(7)	具有休闲体育专业必须的文化基础知识。
(8)	具有扎实的外语和计算机基础知识。
(9)	掌握体育职业道德以及人际交往的基本知识。
(10)	掌握良好的现代办公技术应用知识。
(11)	掌握休闲体育基本理论和休闲体育行业经营管理的基础知识。
(12)	熟悉体育公司、体育场馆、健身会所等休闲体育企业的业务运作程序和操作规范。
(13)	熟悉休闲体育行业的有关政策法规及国际休闲体育行业的惯例与规则。
(三)能力	
(14)	具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。
(15)	具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。
(16)	具有良好的团队合作与抗压能力。
(17)	具有良好的自我学习能力、创新能力。

(18)	具有多种休闲体育项目的指导能力。
(19)	具有多种休闲体育活动的组织策划能力。
(20)	了解休闲体育行业企业服务岗位流程、熟知员工基本心理状况、懂得休闲体育管理学的基本知识。
(21)	具备一定的计算机应用能力、文字表格处理编辑能力和较强的互联网络信息搜索、查询和整理能力。
(22)	具备一定的休闲体育行业企业基层管理技能和能力。

九、 毕业能力要求

表 5 休闲体育专业毕业能力要求

序号	毕业能力要求	对应的培养目标序号
1	能够具备良好的口头和书面表达能力	B
2	能够熟练操作计算机及相关软件	AB
3	能够运用英语进行简单的对话交流，能看懂休闲体育专业英文词汇	AB
4	具有较高的服务意识、法律意识、创新意识，能创造性地开展休闲体育相关工作，满足顾客个性化要求。	ABC
5	能够在具有多样性的团队中作为个体、成员或者负责人有效地发挥作用。	AD
6	能够在具有多样性的团队中作为个体、成员或者负责人有效地发挥作用。	AB
7	能够就实际工作与同行以及社会公众进行有效沟通、包括理解和撰写报告，设计文档、做现场报告、理解或发出清晰指令。	ABD
8	能进行探究学习、终身学习、分析问题和解决问题。	D
9	能解决体育企业服务、运营与管理中常见问题的能力，并能应对各种突发状况。	AB
10	能做好体育企业接待、客户关系处理、研学课程开发、健身指导、休闲体育企业服务与督导管理等工作。	ABCE
11	能编制并执行体育企业组织架构设计、休闲体育市场营销策划、体育企业员工培训计划、体育企业员工绩效评价方案、服务质量评价与控制等基层体育企业运营与管理工作的。	ABCE

十、毕业要求指标点

表 6 休闲体育专业毕业能力要求指标点

毕业能力要求序号	毕业能力要求	能力要求指标点序号	对应的毕业能力要求指标点	培养规格
1	能够具备良好的口头和书面表达能力	1.1	能在分组汇报中准确表达自己的观点	(1)(5)(15)
		1.2	能够撰写规范休闲体育专业论文	(11)(21)
2	能够熟练操作计算机及相关软件	2.1	能熟练使用计算机进行数据处理	(8)(10)
		2.2	能熟练使用 office 等办公常用软件和旅游电子商务专用软件	(10)
3	能够运用英语进行简单的对话交流，能看懂专业技术文献	3.1	能用英语进行简单的口头和书面交流	(8)
		3.2	能初步阅读国内外专业相关文献和标准	(14)
4	能熟练掌握检索工具，运用现代信息技术进行自主学习	4.1	能利用各类检索工具，收集相关信息	(21)
		4.2	能利用各种现代信息技术，进行自主学习	(3)(17)
5	具有较高的体育意识、法律意识、创新意识，能创造性地开展工作，满足顾客的个性化要求	5.1	能为顾客提供个性化的休闲体育服务	(11)(12)(13)
		5.2	能在休闲体育工作中不断创新工作方式	(22)
		5.3	能掌握休闲体育相关法律法规，在规则范围内开展工作	(2)
6	能够在具有多样性的团队中作为个体、成员或者负责人有效地发挥作用	6.1	能够参与休闲体育工作中的信息交流，正确表达自己的观点	(15)
		6.2	能够独立或参与撰写休闲体育工作中的方案、报告	(11)
		6.3	能够理解并接受上级领导发出的任务要求	(4)
7	能够解决休闲体育服务、运营与管理中的常见问题，并能应对各种突发状况	7.1	能与顾客进行积极沟通	(4)
		7.2	能够有效解决顾客投诉	(2)(20)
		7.3	能够协调各个部门之间的关系	(4)

8	能够组织全民健身活动	8.1	能够确定活动价值并且明确活动目标	
		8.2	能够搭建合适的活动框架并且选择活动内容	(12)
		8.3	能够有效实施活动并且做好活动组织管理	(16)
9	能够掌握体育设施器材维护与保养	9.1	能够了解体育器材设施并学习体育器材设施维护与保障	(12)
		9.2	能够掌握体育器材设施维护与保养技术	(12)
		9.3	能够掌握体育设施器材维护的市场知识并且拓展客户关系	(13)
10	能够设计休闲体育企业的组织框架、休闲体育市场营销策划、休闲体育企业员工培训计划、休闲体育企业员工绩效评价方案、服务质量与控制方案	10.1	能够设计并编制休闲体育企业组织框架	(11)
		10.2	能够编制休闲体育市场营销策划方案	(22)
		10.3	能够制定并执行休闲体育企业员工培训计划	(20)
		10.4	能够制定休闲体育企业员工绩效评价方案	(14)
		10.5	能够设计休闲体育服务质量评价与控制方案	(18)
11	研学旅行服务	11.1	能设计并编制研学课程内容	(19)
		11.2	能有效组织实施研学旅行课程方案	(20)
		11.3	能有效做好课程服务质量评价与控制方案	(22)

十一、课程体系

(一) 公共课程体系

1. 公共基础课

本专业公共基础课模块主要是为提高学生科学素养、学习专业知识、掌握职业技能和进行终身学习奠定基础。包括必修课（含限选课）、选修课和素质拓展。

● **必修课**（含限选课）设置参见《常州工业职业技术学院公共课课程设置方案（2021级）》。

● **选修课**

依据职业能力和跨行业能力培养的要求，由学院统一开

设，开课形式有校级公选课、大学城选修课、尔雅公共选修课、中国大学 MOOC、“中国系列”思政选修课程等。学生在校学习期间选修课由学生根据个人发展或学分替换需要自行选择，共 8 个学分（其中思政选修课 2 学分、公共艺术课 2 学分）。

● 素质拓展

根据《常州工业职业技术学院大学生素质拓展学分认定办法（选修课）》施行方案，累计至少达到 18 学分。

2. 公共基础课与毕业要求指标点对应关系

课程体系应涵盖所有毕业要求，支撑所有指标点的训练和培养，可采用课程矩阵的方式表述课程-毕业要求-指标点三者之间的对应关系，可参照下表描述。

表 7 公共基础课程体系³

毕业能力要求	毕业 要求 指标 点序 号	课程 1 (大 学英 语)	课程 2 (思想道 德 修养与法律 基础)	课程 3 (大学生心 理健康教 育)	课程 4 (职业规 划与创新 训练)	课程 5 (毛泽东思 想与中国特 色社会主义 理论)	课程 6 (劳动 教育)	课程 7 (中华 优秀传 统文化)	课程 8 (创新 创业实 践)
能够具备良好的口头和书面表达能力。	1.1	✓	✓	✓	✓	✓			
	1.2		✓	✓	✓	✓			
能够熟练操作计算机及相关软件。	2.1				✓				✓
	2.2				✓				✓
能够运用英语进行简单的对话交流，能看懂专业技术文献。	3.1	✓			✓				
	3.2	✓			✓	✓			
能熟练掌握检索工具，	4.1	✓			✓	✓	✓	✓	✓

³毕业要求指标点落到哪一门课程可以在该门课程对应的框中打✓

运用现代信息技术进行自主学习。	4.2	✓			✓	✓		✓	✓
能够运用自然科学和社会科学等知识分析和解决实际工作中的问题。	5.1		✓	✓	✓	✓		✓	✓
	5.2		✓	✓	✓	✓		✓	✓
能够在具有多样性的团队中作为个体、成员或者负责人有效地发挥作用。	6.1			✓	✓		✓		✓
	6.2			✓	✓		✓		✓
能够就实际工作与同行以及社会公众进行有效沟通、包括理解和撰写报告,设计文档、做现场报告、理解或发出清晰指令。	7.1	✓					✓		✓
	7.2	✓					✓		✓

(二) 专业课程体系

专业课程包括专业基础课、专业课和专业拓展课。

1. 专业课程与岗位典型工作任务的对应关系

专业课程体系应体现所设置的课程体系与岗位典型工作任务间的关系。如下图:

表 8 专业课程体系典型任务表

序号	课程名称	对应的典型工作任务
1	运动解剖学	运动解剖学是人体解剖学的一个分支,它是在人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态结构和生长发育的影响,探索人体机械运动规律及其与体育运动技术关系的一门学科,是掌

		握休闲体育项目的基础学科。
2	健身健美	健身是一种体育项目,如各种徒手健美操、韵律操、形体操以及各种自抗力动作,体操,瑜伽可以增强力量、柔韧性,增加耐力,提高协调,控制身体各部分的能力,从而使身体强健,能够为他人进行专业的健身健美指导。
3	武术—太极拳	学生学习中华传统武术精神,掌握太极拳的技术动作,对教授对象进行专业的太极拳指导。
4	体能训练方法	学生充分掌握体能训练的相关理论知识,掌握运动中常见的体能训练方法。
5	体能训练指导	学生充分掌握体能训练的手段,能够对知道对象进行专业指导。
6	跆拳道	跆拳道是经过东亚文化发展的一项韩国武术,以“始于礼,终于礼”的武道精神为基础。其脚法占70%。跆拳道的套路共有25套;另外还有兵器、擒拿、摔锁、对拆自卫术及10余种基本功夫等。学生能够掌握跆拳道技战术,对指导对象进行专业教授。
7	瑜伽	瑜伽运用古老而易于掌握的技巧,改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式,包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等,以达至身心的合一。学生能够掌握瑜伽基本动作,进行专业的瑜伽指导。
8	台球	台球是一项在国际上广泛流行的高雅室内体育运动,是一种用球杆在台上击球、依靠计算得分确定比赛胜负的室内娱乐体育项目。学生能够在休闲体育会所进行台球运动的普及与指导。
9	休闲体育入门	学生掌握休闲体育的基础理论知识,例如休闲体育的起源、特征、分类以及休闲体育服务、产品、管理等相关要素。
10	运动心理学	运动心理学是研究人在从事体育运动时的心理特点及其规律的心理学科分支,它也是体育科学中的一门新兴学科,与体育学、体育社会学、运动生理学、运动训练理论和方法,以及其他各项运动的理论和方法有着密切的联系。
11	运动营养学	学生通过对健身人群和运动员营养需求、膳食要求等内容的介绍,指导人们针对不同的要求,合理地安排膳食、调理身心,以促进身体健康,提高运动成绩。

12	体育教育学	体育教育学是研究整个体育教育过程中的基本规律及科学方法,即在体育学科范围内研究人的全面发展,提高人的素质。学生能够从社会的现状及发展的需要出发,依据教育学的基本原则,紧密与心理学理论及研究成果相联系,并以认识论为理论基础预测其发展趋势。
13	体育管理学	学生能够熟练掌握管理学的原理与方法,研究休闲体育活动的组织与协调,以达到预定休闲体育目标。

2. 专业课程与毕业要求指标点的对应关系

表9 专业理论课程体系

毕业能力要求	毕业要求指标点序号	运动解剖学	体能训练与指导	体育专项训练与指导	运动心理学	运动营养学	休闲体育入门	体育教育学	体育管理学
能够具备良好的口头和书面表达能力	1.1 能在分组汇报中准确表达自己的观点	√			√				√
	1.2 能够撰写规范休闲体育专业论文								√
能够熟练操作计算机及相关软件	2.1 能熟练使用计算机进行数据处理						√		
	2.2 能熟练使用 office 等办公常用软件和旅游电子商务专用软件							√	
能够运用英语进行简单的对话交流,能看懂专业技术文献	3.1 能用英语进行简单的口头和书面交流						√		
	3.2 能初步阅读国内外专业相关文献和标准		√						

能熟练掌握检索工具,运用现代信息技术进行自主学习	4.1 能利用各类检索工具,收集相关信息		✓						
	4.2 能利用各种现代信息技术,进行自主学习			✓		✓			
具有较高的体育意识、法律意识、创新意识,能创造性地开展工作,满足顾客的个性化要求	5.1 能为顾客提供个性化的休闲体育服务		✓					✓	
	5.2 能在休闲体育工作中不断创新工作方式					✓		✓	✓
	5.3 能掌握休闲体育相关法律法规,在规则范围内开展工作						✓		
能够在具有多样性的团队中作为个体、成员或者负责人有效地发挥作用	6.1 能够参与休闲体育工作中的信息交流,正确表达自己的观点成员或者负责人有效地发挥作用				✓		✓		
	6.2 能够独立或参与撰写		✓	✓					

	休闲体育工作中的方案、报告								
	6.3 能够理解并接受上级领导发出的任务要求								√
能够设计休闲体育企业的组织框架、休闲体育市场营销策划、休闲体育企业员工培训计划、休闲体育企业员工绩效评价方案、服务质量与控制方案	7.1 能够设计并编制休闲体育企业组织框架								√
	7.2 能够编制休闲体育市场营销策划方案		√						√
	7.3 能够制定并执行休闲体育企业员工培训计划		√	√			√		
	7.4 能够制定休闲体育企业员工绩效评价方案								√
	7.5 能够设计休闲体育服务质量评价与控制方案								√

表 10 专业实践课程体系4

毕业能力要求	毕业要求指标点序号	体育赛事组织与策划实训	武术—太极拳	体能训练指导	跆拳道	瑜伽	户外运动策划与组织实训	研学旅行实训
能够掌握体育设施器材维护与保养	1.1 能够了解体育器材设施并学习体育器材设施维护与保障	✓		✓				
	1.2 能够掌握体育器材设施维护与保养技术							
	1.3 能够掌握体育设施器材维护的市场知识并且拓展客户关系	✓					✓	
能够组织全民健身活动	2.1 能够确定活动价值并且明确活动目标		✓				✓	
	2.2 能够搭建合适的活动			✓				

⁴毕业要求指标点落到哪一门课程可以在该门课程对应的框中打✓

	框架并且选择活动内容							
	2.3 能够有效实施活动并且做好活动组织管理	✓						
能够解决休闲体育服务、运营与管理中的常见问题，并能应对各种突发状况	3.1 能与顾客进行积极沟通			✓	✓			
	3.2 能够有效解决顾客投诉	✓						
	3.3 能够协调各个部门之间的关系	✓				✓		
能够为顾客与社区居民提供专业化的休闲体育服务指导与帮助	4.1 能够提供专业化的休闲体育项目指导					✓	✓	✓
	4.2 能够制定科学的锻炼计划							
	4.3 能够指导健康的饮食营养计划							

3. 主要课程内容（一门课程一张表）

课程内容表附后。

4. 专业拓展课

依据专业方向和行业通用能力培养的要求由二级学院统一开设，累计至少达到 4 学分。

十二、 毕业标准

1. 学生在规定的学习年限内，修满本方案规定最低总学分 157，其中必修课累计至少达到 145。选修课（含素质拓展学分）累计至少达到 12。

2. 学生应获得社会体育指导员、健身教练员、体育场地工、茶艺师资格证书、“1+X”研学旅行证书或者其他相关资格证书的一种证书。

3. 学生应参与一次通过普通话水平测试。

4. 学生应具备获得江苏省英语应用能力考试 B 级证书能力。

5. 本专业学生在校期间需参与职业特定能力相符的专业技能竞赛项目。

十三、 教学进程总体安排

1. 表 11 教学环节安排表

学年	学期	劳动教育	军训、入学(毕业)教育	实践专用周	理论教学周	机动周	合计
一	1	1	2	2	12	1	18
	2	1		6	12	1	20
二	3	1		6	12	1	20
	4	1		6	12	1	20
三	5	1		5			20
				14			
	6	1	1	5			17
				10			
总计		6	4	53	48	4	114

2. 教学进程表（附后）

3. 表 12 各类课程学时（学分）比例表

课程类别	学时	学时比例（%）	学分	学分比例（%）
公共基础课	654	26	61	38.6
专业基础课	156	6	10	6.3
专业课	1668	67	82.5	52.5
专业拓展课	72	2	4.5	2.6
合计	2550	100	158	100

4. 表 13 理论与实践教学比例表

课程类型	学时	学时比例（%）	学分	学分比例（%）
理论教学	664	26.03	95	60.1
实践教学	1886	73.97	63	39.9
总计	2550	100	158	100

注：实践教学包括：军训、公共课实践环节、实验课、实训、课程设计、顶岗实习、毕业设计、劳动教育等环节，实践教学时数占总学时比例不得少于 60%。

十四、实施保障

（一）师资队伍

休闲体育专业拥有一支精干的“双师”型师资队伍，大部分教师拥有旅游专业学历背景，多名教师具有知名旅游企业工作经历，具有深厚的教学基本功和行业基本功。教师团队近些年指导学生参加全国、省市级旅游专业各项技能大赛多次拔得头筹，多人担任全国导游人员资格考试中英文评委专家。专业教师中有高级职称 4 名，中级职称 4 人，博士生 2 名，硕士以上比例 100%， “双师型”教师比例 85%。

休闲体育专业组建有高校资深教师+旅行社一线的经营管理者+行业“服务大师”+著名体育健将+旅游行政部门领导组成的多元化的权威教学指导委员会，为人才培养方案制定，课程优化、整合“保驾护航”。同时聘请旅游行业专家，

如全国旅游系统劳动模范、龙城控股集团董事长沈波先生担任学院特聘江苏省产业教授，全国优秀导游员史剑锋，我院优秀毕业生、全国优秀导游员张剑等技能名师，承担休闲体育专业课程实训和专家讲座任务。

表 14 休闲体育专业师资队伍

序号	姓名	职称	年龄	是否双师	类型
1	高振发	研究员	58	是	骨干教师
2	尹奎	副教授	43	是	专业带头人
3	陈晓琴	教授	49	是	骨干教师
4	张卫兵	副研究员	41	是	骨干教师
5	严玲玲	讲师	38	是	骨干教师
6	张保伟	讲师	35	是	骨干教师
7	朱文君	助教	26	是	骨干教师
8	周铭扬	助教	26	是	骨干教师
9	沈波	高级经济师	51	否	校外兼职教师
10	史剑锋	讲师	43	是	校外兼职教师
11	张剑	高级导游员	35	否	校外兼职教师
12	邵长浩	中级导游员	35	否	校外兼职教师
13	孙斐	副教授	49	是	校外兼职教师

（二）教学设施

1. 校内实训室

表 14 校内实训室

序号	校内实训室名称	主要设备
1	田径场	塑胶跑道、沙坑、草坪
2	体育馆	篮球架、羽毛球架
3	健身房	杠铃、哑铃、跑步机、椭圆机、史密斯训练器等
4	跆拳道房	
5	瑜伽房	瑜伽垫

2. 校外实习基地（合作深度包括深度合作型、紧密合作型、一般合作型三个等级。）

表 15 校外实习基地

序号	校外实习实践基地名称（合作企业）	所在区域	用途	合作深度
----	------------------	------	----	------

		(是否 是区域 联盟 内)		
1	恐龙园文化旅游集团股份有限公司	是	认识实习、生产性实训、顶岗实习等	紧密合作型
2	江苏魅力体育	是	认识实习、生产性实训、顶岗实习等	紧密合作型
3	环球动漫嬉戏谷	是	认识实习、生产性实训、顶岗实习等	紧密合作型
4	江苏奇峰水上运动中心	是	认识实习、生产性实训、顶岗实习等	紧密合作型
5	常州布鲁思达网球学院	是	认识实习、生产性实训、顶岗实习等	紧密合作型
6	常州金仕堡健身	是	认识实习、生产性实训、顶岗实习等	紧密合作型
7	江苏太湖湾研学旅行有限公司	是	认识实习、生产性实训、顶岗实习等	紧密合作型
8	常州新文国际旅行社有限公司	是	专业见习、毕业实习	一般合作型
9	梅兰春青少年才艺学院	否	专业见习、毕业实习	一般合作型
10	常州赛飞体育发展有限公司	否	专业见习、毕业实习	一般合作型
11	常州广电大陆国际旅行社有限公司	否	认识实习	一般合作型

(三) 教学资源

表 16 专业教材选用表

序号	教材名称	教材类型	出版社	主编	出版日期
1	休闲体育概论	教材类型包括国家、省级规划教材、精品教材、重点教材、行业部委统编教材、自编教材等	高等教育出版社	陈琦、凌平、徐佶	2018.03
2	体能训练		人民体育出版社	杨世勇	2012.09
3	运动心理学		高等教育出版社	季浏、殷恒婵、颜军	2016.01
4	运动解剖学		高等教育出版社	李世昌	2015.03
5	运动营养学		高等教育出版	张蕴琨、	2019.08

			社	金其贯	
6	体育旅游概论		人民体育出版社	柳伯力	2013.09
7	体育教育学		北京师范大学出版社	陈洁、宋文利	2012.02
8	体育管理学		高等教育出版社	张瑞林	2015.02
9	旅游人际沟通		中国人民大学出版社	马宜斐	2013.09
10	旅游学概论		中国人民大学出版社	满孝平、刘迎华、常红旭	2018.08
11	旅游服务礼仪		华中科技大学出版社	陈晓斌、彭文喜	2019.03

表 17 专业数字化资源选用表

序号	数字化资源名称	资源网址
1	旅游业入门	http://zxkc.czili.edu.cn/course/139
2	领队英语	http://zxkc.czili.edu.cn/course/124
3	中国旅游地理	http://zxkc.czili.edu.cn/course/138
4	花艺	http://zxkc.czili.edu.cn/course/113
5	主要客源国概况	http://zxkc.czili.edu.cn/course/55

(四) 教学方法

教学过程中以任务为驱动，以项目为载体，综合运用行动导向教学法、胡格教学法、成果导向教学法等多种方法，切实提高教学效果。

(五) 教学评价

教学评价建立立体化、多维度的评价系统，达到以评促学、以评促教的效果，评价方式将过程性评价与结果性评价相结合；评价主体以教师为主导、教学为主体；评价内容将理论教学与实践教学相结合。

十五、质量保障

（一）学校和二级学院应建立专业建设和教学质量诊断与改进机制，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。

（二）学校、二级学院应完善教学管理机制，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，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，建立与企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学记录，强化教学组织功能，定期开展公开课、示范课等教研活动。

（三）学校应建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、在校学业水平、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。

（四）专业教研组织应充分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。

十六、编制说明

（一）编制指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的十九届五中全会精神，按照全国教育大会部署，落实立德树人根本任务，坚持面向市场、服务发展、促进就业的办学方向，健全德技并修、工学结合育人机制，构建德智体美劳全面发展的人才培养体系，突出职业教育的类型特点，深化产教融合、校企合作，推进教师、教材、教法改革，规范人才培养全过程，加快培养服务区域高质量发展的高素质复合型技术技能人才。

（二）编制着力点

构建“技能测试为基础，1+X 技能等级为重点，技能大赛为引领”的学生技能培养体系。按照职业岗位对高素质复合型技术技能人才的需要，把技能测试题库内容、1+X 技能等级证书标准、学生技能大赛赛项内容融入到课程标准中，将新技术、新工艺、新规范纳入教学标准和教学内容，提高教学内容与岗位的符合度，推动课程与教学内容的改革。

（三）旅游与烹饪学院与南京师范大学地科院合作开办专接本教育，学生在大二可以报名参加专接本学习，顺利通过指定课程考核且成绩合格，可以获取南京师范大学成人教育本科学历及学士学位证书。学生可以在大三参加江苏省教育考试院统一组织的专转本考试，升入本科院校继续学习。

附件 1 教学进程表

序号	课程名称 ¹	课程性质 ²	课程类别 ³	课程类型 ⁴	开课学期	开课学院	考核方式	周学时	学分	实践学时数	理论学时数	总学时
01	大学英语1	必修课	公共基础课	A	1	基础部	考试	4	3	0	48	48
02	思想道德修养与法律基础	必修课	公共基础课	B	1	马克思主义学院	考查	3	2.5	0	36	36
03	形势与政策	必修课	公共基础课	A	1	马克思主义学院	考查	0	0	0	6	6
04	创新创新训练	必修课	公共基础课	B	1	创新创业学院	考查	2	1.5	12	12	24
05	“四史”教育	必修课	公共基础课	A	1	马克思主义学院	考查	0	1	0	16	16
06	职业规划与方法能力	必修课	公共基础课	B	1	学工处	考查	1	1.0	0	16	16
07	入学教育	必修课	公共基础课	C	1	学工处	考查	+1	1	2	0	24
08	军训	必修课	公共基础课	C	1	人武部	考查	+2	2	48	0	48
09	劳动通识教育	必修课	公共基础课	A	1	基础部	考查	0	1.5	0	24	24
10	◆信息技术实训	必修课	公共基础课	C	1	信息工程学院	考查	+2	2	48	0	48
11	大学生心理健康	必修课	公共基础课	A	1	学工处	考查	0	1.5	0	24	24
公共课合计								9	15.0	110	182	314
12	旅游礼仪	必修课	专业基础课	B	1	旅游与烹饪学院	考查	2	1.5	12	12	24
13	旅游业入门	必修课	专业基础课	A	1	旅游与烹饪学院	考试	3	2.5	0	36	36
14	体育专项训练与指导1	必修课	专业基础课	B	1	旅游与烹饪学院	考查	3	2.5	24	12	36
15	体能训练与指导1	必修课	专业课	B	1	旅游与烹饪学院	考查	2	1.5	18	6	24
16	运动解剖学	必修课	专业课	B	1	旅游与烹饪学院	考查	2	1.5	0	24	24
专业课合计								12	12.0	54	90	144
01	创业之旅	必修课	公共基础课	B	2	创新创业学院	考查	2	2	8	24	32
02	*大学英语2	限选课	公共基础课	A	2	基础部	考查	2	1.5	0	24	24
03	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论1	必修课	公共基础课	A	2	马克思主义学院	考查	2	1.5	0	24	24
04	国家安全教育	必修课	公共基础课	A	2	教务处	考查	0	1	0	16	16
05	形势与政策	必修课	公共基础课	A	2	马克思主义学院	考查	0	0	0	6	6
公共课合计								6	6.0	8	78	102
06	健身健美	必修课	专业课	B	2	旅游与烹饪学院	考查	3	2.5	26	10	36
07	旅游人际沟通	必修课	专业基础课	B	2	旅游与烹饪学院	考查	2	1.5	12	12	24
08	体能训练与指导2	必修课	专业课	B	2	旅游与烹饪学院	考查	2	1.5	20	4	24
09	瑜伽	必修课	专业课	B	2	旅游与烹饪学院	考查	2	1.5	4	20	24
10	休闲体育入门	必修课	专业基础课	A	2	旅游与烹饪学院	考试	2	1.5	24	0	24
11	体育教育学	必修课	专业基础课	A	2	旅游与烹饪学院	考试	2	1.5	24	0	24
12	体育专项训练与指导2	必修课	专业课	B	2	旅游与烹饪学院	考查	2	1.5	24	0	24
13	体育教学实训	必修课	专业课	C	2	旅游与烹饪学院	考查	+2	2	48	0	48
14	瑜伽实训	必修课	专业课	C	2	旅游与烹饪学院	考查	+1	1	24	0	24
15	专业认识周	必修课	专业课	C	2	旅游与烹饪学院	考查	+2	2	48	0	48
16	礼仪实训	必修课	专业课	C	2	旅游与烹饪学院	考查	+1	1	24	0	24
专业课合计								15	17.5	278	46	324
01	创新创业实践	限选课	公共课	B	3	创新创业学院	考查	2	2	12	12	24
02	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论2	必修课	公共课	A	3	马克思主义学院	考查	2	1.5	0	24	24
03	形势与政策	必修课	公共课	A	3	马克思主义学院	考查	0	0.0	0	6	6
04	军事理论	必修课	公共课	A	3	人武部	考查	2	2.0	0	24	24
05	毛中特概论课实践	必修课	公共课	C	3	马克思主义学院	考查	+1	1.0	12	0	12
06	劳动周2（职业劳动与健康安全）	必修课	公共课	C	3	后管处	考查	+1	1.0	24	0	24
公共课合计								6	9.0	48	66	114
08	运动心理学	必修课	专业课	A	3	旅游与烹饪学院	考试	2	1.5	0	24	24
09	运动营养学	必修课	专业课	A	3	旅游与烹饪学院	考试	2	1.5	0	24	24
10	中国旅游文化	必修课	专业课	A	3	旅游与烹饪学院	考查	2	1.5	0	24	24
11	景区服务与运营	必修课	专业课	B	3	旅游与烹饪学院	考查	2	1.5	12	12	24
12	体育专项训练与指导3	必修课	专业课	B	3	旅游与烹饪学院	考查	2	1.5	20	4	24

附件 2 主要课程内容（一门课程一张表）

表 2-1 运动解剖学

课程名称	运动解剖学		
开设学期	1	基准学时	24
<p>职业能力要求：</p> <p>《运动解剖学》课程是根据高职院校休闲体育专业发展情况并结合我院休闲体育专业学生的实际情况而制定的一门专业基础课。将所学知识运动到休闲体育专业教学、训练、科研中。</p> <p>本课程教学对学生职业能力的要求主要体现在：通过引导学生对《运动解剖学》的学习，学生能够了解运动解剖学的基础知识，掌握人体形态结构和各器官、系统的主要功能；尝试分析运动对人体形态结构的影响以及有效率的提高人体运动效率。</p>			
<p>课程目标：</p> <p>A. 知识目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解运动解剖学的基础知识 2. 掌握人体形态结构和各器官、系统的主要功能。 3. 联系体育运动实际，了解体育锻炼对人体各器官、各系统形态结构的影响。 <p>B. 能力目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 初步学会对运动动作进行解剖学分析。 2. 能够对人体生长发育的规律、儿童少年和青年的解剖学形态以及结构特点进行分析。 3. 将所学知识运动到休闲体育专业教学、训练、科研中。 <p>C. 素质目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 彻理论联系实际的原则，逐步培养学生树立辩证唯物主义的世界观点 2. 提高分析问题和解决问题的能力。 <p>D. 思政目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 树立正确的“三观”，良好的人格 2. 努力学习钻研运动解剖学这门专业基础学科，为今后的专业核心课程大快牢固的基础。 			
<p>课程内容：</p> <p>《运动解剖学》课程是体育科学学科之一，隶属运动人体科学，属于形态学课程。是体育本科专业必修课中的主干课程。它是在人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态结构和生长发育的影响，探索人体机械运动规律及其与体育运动技术关系的一门学科。通过该课程的学习培养学生掌握人体解剖学的基本理论、基本知识及观察标本、模型、活体结构和分析体育动作的基本能力，为学生学习后续课程及毕业后从事体育活动和教学工作奠定基础。</p>			

表 2-2 健身健美

课程名称	健身健美		
开设学期	1	基准学时	36
职业能力要求: (1) 专业能力: 具备执行运动方案的能力和根据客户训练状态做动态调整的能力 (2) 沟通能力: 有较好的亲和力与学员沟通, 并能够进行体适能评估和健康评价的能力 (3) 表达能力: 具备执行运动方案的能力和根据客户训练状态做动态调整的能力 (4) 运用器械健身健美理论知识和技能方法指导实践的能力			
课程目标: A. 知识目标 1. 了解健身健美构成、任务及工作内容。 2. 训练学生掌握增肌减脂和运动处方制定的一般程序 3. 掌握运用器械健身健美理论和技能方法指导实践。 4. 熟悉健身健美行业服务质量标准以及服务质量的控制与管理。 5. 掌握健身健美教学、训练、竞赛、裁判、营养、健身健美效果的测量与评价等有关知识与方法。 6. 掌握健美、健康、亚健康的标准与测评(控制)方法。 B. 能力目标 1. 参照国家职业资格标准并与行业操作规范, 使学生技能达到健身健美教练的标准。 2. 树立主动服务的意识, 综合运用健身美知识, 可以熟练地根据客户不同需求进行合理的安排运动方案。 3. 能够有较强的沟通能力。 4. 能够熟练运用器械健身健美理论知识很技能指导实践。 C. 素质目标 1. 通过课程学习, 使学生拥有丰富的健身健美的知识, 具备执行运动方案的能力和根据客户训练状态做动态调整的能力。 2. 较强亲和力、沟通能力、组织协调能力、应变能力 3. 热爱并胜任饭店客房服务与客房部基层管理工作。 D. 思政目标 1. 坚持科学、讲究文明, 爱岗敬业、尽职尽责。 2. 钻研业务, 勤于进取, 注重理论联系实际, 理论指导工作。 3. 培养学生吃苦耐劳、自强不息的工作学习作风。 4. 关注社会主义新时代下健身健美行业的繁荣			
课程内容: 健美健身技能为休闲体育专业学生必须掌握的运动项目之一, 通过器械训练, 使学生了解增肌减脂和运动处方制定, 掌握健身健美教学、训练、竞赛、裁判、营养、健身健美效果的测量与评价等有关知识与方法; 以及健美、健康、亚健康的标准与测评(控制)方法。提高运用器械健身健美理论知识和技能方法指导实践的能力。			

表 2-3 武术——太极拳

课程名称	武术——太极拳		
开设学期	1	基准学时	24
职业能力要求： 太极拳作为中华文化的瑰宝，该课程使学生了解武术的历史和文化，培养学生的文化自信，以传武术——太极拳基本理论、基本动作和套路为出发点，加强学生的职业体能和创新能力。提高学生的身体素质、神经系统的灵活性，培养顽强拼搏的意志品质。可以胜任中小学、健身俱乐部、社区、酒店、体育旅游等场所套路、对抗的教学与指导工作。			
课程目标： A. 知识目标： <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解武术的历史文化。 2. 掌握太极拳基本功、二十四式太极拳、健身气功八段锦。 3. 掌握太极拳所学动作的规格、技术风格，提高自身演练水平和技巧。 4. 通过课程的学习，掌握通过武术——太极拳的科学锻炼的方法。 5. 了解掌握太极拳运动的规则与裁判法及竞赛的组织与编排工作 B. 能力目标： <ol style="list-style-type: none"> 1. 可以胜任中小学、健身俱乐部、社区等场，利用专业技能服务社会。 2. 具有太极拳竞赛秩序册的编写与太极拳竞赛的组织能力； 3. 根据学习太极拳的经验过程，能够具有独自学习武术其他拳种的能力。 C. 素质目标： <ol style="list-style-type: none"> 1. 提高身体素质、神经系统的灵活性 2. 培养文化自信和民族自豪感 3. 培养顽强拼搏、敢于同他人竞争的意志品质。 4. 提高合作交流、团结协作的能力。 D. 思政目标 <ol style="list-style-type: none"> 1. “未曾习武先习德”提高道德品质。 2. 形成正确的劳动观和集体主义观念。 3. 提高文化自信和民族自豪感 			
课程内容： 太极拳课程是休闲体育专业学生的专业选修运动项目之一。太极拳，是一种武术项目，也是体育运动和健身项目，集拳技、导引、呼吸吐纳于一体，收健身养性之同效，流传数百年而不衰。太极拳属于武术中的一个传统体育项目，其特点都是：以意运身，内外相合；圆活连贯，绵绵不断；刚柔相济，攻守得宜。 通过本课程教学，使学生较好的掌握太极拳运动的基本理论知识、基本技术与基本技能和科学锻炼的方法与要求；了解掌握太极拳运动的规则与裁判法及竞赛的组织与编排工作。培养学生的组织管理能力，养成团结协作、开拓进取、诚实守信的优良品质。			

表 2-4 体能训练方法

课程名称	体能训练与方法		
开设学期	1	基准学时	24
职业能力要求： (1) 今后学习体育教学与训练以及体育科研的能力。 (2) 进一步自行提高专业理论知识与实践技能的能力。 (3) 能够自行组织和安排各个身体素质训练方法的能力。			
课程目标： A. 知识目标： 1. 掌握体能训练方法的内容、价值、原则与方法。 2. 掌握力量、速度、耐力、柔韧和灵敏与协调素质的基本理论、基本技术与训练方法 3. 掌握身体发育不同阶段应该进行身体素质训练的方法。 4. 了解发展身体形态、身体机能、运动素质和提高体能训练水平的基本模式。 B. 能力目标： 1. 通过课程的学习可以将所学的知识，运用到体育教学、运动训练以及科研中去。 2. 通过理论与实践相结合，增强运动素质能力； 3. 通过课程的学习，提高专项运动技术水平和运动能力。 4. 能够根据不同的运动项目、运动水平，制作身体素质训练方案的能力。 C. 素质目标： 1. 提高身体素质，促进学生全面的发展。 2. 培养文字水平，方案写作能力。 3. 促进创新精神和实践能力的培养。 4. 培养自主、自立、独自解决问题的能力。 D. 思政目标 1. 树立学生有道德、有理想、有纪律的观念。 2. 培养学生正确的“三观”			
课程内容： 体能训练方法是体育教育训练学的重要课程，是休闲体育专业学生的学科基础必修课程，为后面体能训练方法打下基础。是以体能训练的内容、价值、原则、方法为主要阐述对象，以在体能发展的敏感期，运动员的身体机能训练以及发展运动员力量、速度、耐力、柔韧和灵敏与协调素质的基本理论、基本技术与训练方法为主要内容，提出了发展身体形态、身体机能、运动素质和提高体能训练水平的基本模式。通过本课程学习，使学生在系统学习和掌握体能相关理论、训练方法和体能能力的渗透基本原理的基础上，达到与休闲体育专项的理论与实践相结合，为学生增强运动素质能力，提高专项运动技术水平和运动能力，为今后从事体育教学与训练以及科学研究打下良好基础。			

表 2-5 体能训练指导

课程名称	体能训练与方法		
开设学期	2	基准学时	24
职业能力要求: <ol style="list-style-type: none"> (1) 今后学习体育教学与训练以及体育科研的能力。 (2) 胜任中小学、健身俱乐部、社区、酒店、体育旅游等场所的教学与指导工作的能力。 (3) 编写身体素质训练方案的能力。 			
课程目标: <p>A. 知识目标:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握体能训练指导的内容、价值、原则与方法。 2. 掌握力量、速度、耐力、柔韧和灵敏与协调素质的理论与实践相结合的指导方法。 3. 掌握身体发育不同阶段应该进行身体素质训练的指导方法与指导技巧。 4. 掌握指导过程中语言表达、思维逻辑、以及沟通的方法。 5. 掌握编写身体素质训练方案的程序。 <p>B. 能力目标:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通过课程的学习可以将所学的知识,运用到社区、酒店、体育旅游、研学基地、健身俱乐部中去,以自身的专业特长服务社会。 2. 通过理论与实践相结合,增强指导能力; 3. 通过课程的学习,提高写作、语言、沟通的能力。 4. 能够根据不同的运动项目、运动水平,制作身体素质训练方案的能力。 <p>C. 素质目标:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提高团结写作、交流沟通的能力 2. 培养文字水平,方案写作能力。 3. 培养学生思考力、发现问题和解决问题的能力。 4. 促进创新精神和实践能力的培养。 5. 在生活中利用所学技能进行体育活动。 <p>D. 思政目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培养学生自学、自省、自控的能力 2. 养成学生积极的生活态度 			
课程内容: <p>体能训练指导是体育教育训练学的重要课程,是休闲体育专业学生的学科基础必修课程。是以体能训练方法课程中的内容、价值、原则、方法;体能发展的敏感期,运动员的身体机能训练以及发展运动员力量、速度、耐力、柔韧和灵敏与协调素质的基本理论、基本技术与训练方法;发展身体形态、身体机能、运动素质和提高体能训练水平的基本模式的学习前提下,进一步学习的一门课程。</p> <p>通过本课程学习,使学生在系统学习和掌握体能相关理论、训练方法和体能能力的渗透基本原理的基础上,达到与休闲体育专项的理论与实践相结合,为今后从事中小学、健身俱乐部、社区、酒店、体育旅游等场所的教学与指导工作打下良好基础。</p>			

表 2-6 瑜伽

课程名称	瑜伽		
开设学期	2	基准学时	24
职业能力要求： (1) 扎实的健身瑜伽专业理论知识。 (2) 教学实践能力 (3) 拓展自学的提升能力。			
课程目标： A. 知识目标： 1. 掌握健身瑜伽基本理论知识、基本技术与基本技能。 2. 掌握健身瑜伽的教学内容、教学方法和教学手段。 3. 掌握瑜伽的编排方法。 B. 能力目标： 1. 通过课程的学习，能够把瑜伽教学引导到健康养生空间中去。 2. 掌握“文化知识+理论知识+实践技能操作”的模式，促进教学能力的成长。 3. 能够针对不同层次的练习者，确立不同的教学目标、方法、手段。 4. 掌握瑜伽练习的组织与安排 C. 素质目标： 1. 学会触类旁通、举一反三。 2. 提高多元化的引导能力和操作能力。 3. 重视解决实践问题。 4. 培养学生的组织管理能力。 D. 思政目标 1. 要学会思考、探索、设计和自主发展的能力。 2. 培养学生精益求精的“工匠精神”。			
课程内容： 健身私教技能是休闲体育专业学生必须掌握的运动项目之一。瑜伽作为健身私教的一个子课程旨在培养休闲体育专业学生比较扎实的健康体适能和技能体适能的基本理论、基本技术，具有较强的健身私教实践技能。学生通过瑜伽课程的学习、能够胜任一对一健身指导以及基础教学等方面的工作。 通过本课程教学，使学生掌握瑜伽的基本理论知识、基本技术与基本技能；瑜伽练习的基本方法和要求；了解瑜伽练习的组织与编排，培养学生的组织管理能力，并能够引导练习者进行正确的瑜伽体验。			

表 2-7 台球

课程名称	台球		
开设学期	2	基准学时	24
<p>职业能力要求：</p> <p>有较强的台球运动实践能力,并能够运用到台球比赛中。掌握台球运动的基本理论知识,主要竞赛规则,初步了解台球比赛裁判法。能够从事基层台球活动的组织与管理、台球运动技术的咨询与指导、球房的管理与运营以及基础教学等方面的工作。</p>			
<p>课程目标：</p> <p>A. 知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握台球的基本理论知识、基本技术、基本技能以及基本练习方法。 2. 了解台球比赛的裁判法。 3. 了解台球活动的组织与管理；掌握球房的管理与运营。 4. 掌握台球技能训练的基本方法和要求。 <p>B. 能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 具有较强的台球运动实践能力，并能够运用到台球比赛中去。 2. 通过课程的学习，能够胜任台球运动技术的咨询与指导工作的能力。 3. 能够从事台球活动基本的组织与管理。 4. 能够运用自己掌握的知识服务于社会。 <p>C. 素质目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培养学生的专注力 2. 培养学生的组织管理能力。 3. 养成团结协作、开拓进取、诚实守信的优良品质。 <p>D. 思政目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培养良好的体育道德风尚 2. 培养学生互助意识。 			
<p>课程内容：</p> <p>台球运动技能是休闲体育专业学生需要掌握的运动项目之一,该课程旨在培养休闲体育专业学生比较扎实的台球基本理论知识、基本技术、基本技能及基本练习方法,具有较强的台球运动实践能力,并能够运用到台球比赛中。掌握台球运动的基本理论知识,主要竞赛规则,初步了解台球比赛裁判法。能够从事基层台球活动的组织与管理、台球运动技术的咨询与指导、球房的管理与运营以及基础教学等方面的工作。</p> <p>通过本课程教学,使学生较好的掌握台球运动的基本理论知识、基本技术与基本技能;学习掌握台球技能训练的基本方法和要求;了解掌握台球运动的规则与裁判法及竞赛的组织与编排工作。培养学生的组织管理能力,养成团结协作、开拓进取、诚实守信的优良品质。</p>			

表 2-8 休闲体育概论

课程名称	休闲体育概论		
开设学期	2	基准学时	24
<p>职业能力要求：</p> <p>休闲体育概论是休闲体育专业学生的一门专业基础必修课程，掌握休闲体育的基本规律，了解休闲体育的前沿知识和发展动态，提高他们的理论水平和分析问题、解决问题的能力；具有从事休闲体育活动项目策划的能力。了解休闲体育入门的相关基础知识，掌握休闲体育产业、休闲体育项目策划与管理、体育旅游、休闲体育服务等实践性强的内容</p>			
<p>课程目标：</p> <p>A. 知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握休闲体育的概念、文化历史、项目的策划与管理。 2. 了解休闲体育的产业、未来与发展 3. 掌握休闲体育服务的内容与方法。 <p>B. 能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握休闲体育产业与经营、休闲体育策划与管理、休闲体育旅游的运行规律和要求。 2. 在健康中国大背景下，能运用休闲体育的基本概念理解休闲体育文化、休闲体育行为、休闲体育教育的特点 3. 能够具有编写休闲体育活动策划案的能力。 4. 能够具有休闲体育活动的组织与还礼能力。 <p>C. 素质目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培养交流协作、逻辑思维能力 2. 能努力做好力所能及的事、不怕困难，有初步的责任感 3. 培养学生的创造精神、创新意识。 <p>D. 思政目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培养爱国注意精神和民族自豪感 2. 培养民主精神、科学态度、竞争观念。 			
<p>课程内容：</p> <p>休闲体育概论是休闲体育专业学生的一门专业基础必修课程，是在探索休闲体育发展历程的基础上，研究休闲体育基础理论和基本知识，把握休闲体育活动规律，探索休闲体育文化、产业、服务、教育和研究的一门基础性课程。通过本课程学习，使学生了解并掌握休闲体育的概念、特征、价值，休闲体育活动分类等基础理论，加深他们对休闲体育概念和理论体系的理解和认识，掌握休闲体育的基本规律，了解休闲体育的前沿知识和发展动态，提高他们的理论水平和分析问题、解决问题的能力，为其他休闲体育课程的学习打下良好的基础。</p>			

表 2-9 运动心理学

课程名称	运动心理学		
开设学期	2	基准学时	24
职业能力要求： <ol style="list-style-type: none"> (1) 分析运动动机、运动焦虑和归因的能力。 (2) 能够把运动心理学知识应用到生活实践中。 (3) 观察和分析问题的能力 (4) 心理技能训练的方法和程序的能力 (5) 			
课程目标： <p>A. 知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握运动心理学的基本理论知识和基本技能。。 2. 基本了解心理技能训练方法和程序 3. 掌握心理调节和干预的方法。 <p>B. 能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 运用知识于实践、指导体育学习、训练和教学能力。 2. 学会在运动中观察并运用所学知识指导运动。 3. 能够提高观察于分析问题的能力。 <p>C. 素质目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 增进学生的心理健康、身体健康以及社会适应能力。 2. 激发学上和培养学生参与运动的兴趣。 3. 提高观察于分析问题的能力。 <p>D. 思政目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培养学生热情、奔放、执着的气质 2. 培养学生的个性品质既富有时代特点，又富有个性色彩。。 			
课程内容： <p>运动心理学是为体育休闲专业的学生开设的一门专业基础课，其作用使学生掌握《运动心理学》课程的基本理论知识和基本技能，培养学生运用知识于实践、指导体育学习、训练和教学的能力。</p> <p>通过理论的讲授和实验教学，使学生能够基本了解和掌握运动心理学的运动动机、运动焦虑和归因等对学习、训练、比赛的影响机理，了解心理技能训练的方法和程序，掌握心理调节和干预的方法，为今后的发展奠定一定的基础。通过上述教学行为能增进学生的心理健康、身体健康以及社会适应能力，激发和培养学生参与运动的兴趣，学会在运动中观察并运用所学知识指导运动，提高观察与分析问题的能力。</p>			

表 2-10 运动营养学

课程名称	运动心理学		
开设学期	2	基准学时	24
职业能力要求：			
<ul style="list-style-type: none"> (1) 不同健身需求膳食营养调配的能力。 (2) 不同年龄人群的膳食营养调配的能力。 (3) 运动训练与比赛合理营养安排的能力。 (4) 指导人们合理安排膳食，促进身体健康的能力 			
课程目标：			
A. 知识目标：			
<ul style="list-style-type: none"> 1. 掌握运动与营养素、运动与能量的平衡。 2. 掌握健身人群和运动员的合理膳食营养。 3. 了解常见健身项目锻炼者的膳食营养特点。 4. 了解儿童少年、中老年健身人群的膳食营养 5. 了解常见慢性病患者的锻炼期的膳食营养安排。 6. 了解运动营养补充剂 			
B. 能力目标：			
<ul style="list-style-type: none"> 1. 通过课程的学习，能够指导人们针对不同的要求，合理安排膳食、调理身心以促进身体健康，提高运动成绩的能力 2. 理论与实践相结合，把营养学知识熟练应用到日常生活中。 3. 根据不同的人群、不同的项目、不同的需求进行合理的膳食营养。 			
C. 素质目标			
<ul style="list-style-type: none"> 1. 调理身心促进健康。 2. 培养协调能力和创新能力。 3. 提高思维逻辑能力 			
D. 思政目标			
<ul style="list-style-type: none"> 1. 提高学生较强的适应经济和社会发展的能力。 2. 塑造完整的现代意识和健全的现代人格。 			
课程内容：			
<p>运动营养学是普通高等学校运动训练专业的教材之一，同时也是休闲体育专业的专业基础必修课之一，其作用使学生掌握运动营养学知识、功能以及运动营养学理论指导运动实践的方法，包括运动营养学导论、营养素与运动、能量平衡与运动、平衡膳食与运动、运动营养补充剂、运动训练与比赛的合理营养、特殊环境下运动的合理营养、人体营养评价与食品安全等内容。</p> <p>学生通过本课程的学习可以根据不同健身需求人群的膳食营养，儿童少年、中老年健身人群的膳食营养进行调配的能力；具有指导人们针对不同的要求，合理安排膳食、调理身心以促进身体健康，提高运动成绩的能力，能够把运动营养学知识应用到日常生活中。</p>			

表 2-11 体育旅游概论

课程名称	体育旅游概论		
开设学期	2	基准学时	36
职业能力要求：			
<ul style="list-style-type: none"> (1) 具有发现体育旅游资源的能力。 (2) 体育旅游项目运作的能力 (3) 发现并总结体育旅游活动规律的能力。 (4) 安全救护的基本知识和技能。 			
课程目标：			
A. 知识目标：			
<ul style="list-style-type: none"> 1. 掌握体育旅游的基本概念 2. 了解开展体育旅游的资源条件、项目内容及运作模式。 3. 掌握体育旅游活动的规律。 4. 认识体育旅游再体育与旅游市场中的地位与作用。 5. 了解体育旅游在体育与旅游在现代生活中的价值和意义。 6. 初步掌握体育旅游（野外生活生存、拓展训练、户外活动）的基本技能。 			
B. 能力目标：			
<ul style="list-style-type: none"> 1. 根据不同的地区特点，发现体育旅游资源的能力。 2. 利用体育旅游的资源条件，能够规划项目的内容和运作模式。 3. 具有基本的安全救护的基本知识和技能。 4. 根据体育旅游活动的开展，总结与发现规律的能力。 			
C. 素质目标			
<ul style="list-style-type: none"> 1. 提高学生发现问题、解决问题的能力。 2. 培养团队协作与交流沟通的能力。 3. 提高学习能力。 			
D. 思政目标			
<ul style="list-style-type: none"> 1. 培养热爱祖国、热爱人民的社会责任感。 2. 培养良好的规范的社会公德意识。 			
课程内容：			
<p>体育旅游是旅游产业和体育产业交叉渗透产生的新兴领域，是以体育资源为基础，吸引人们参加与感受体育活动和大自然情趣，倡导着一种新型的休闲生活方式，蕴含巨大的商业运作潜质。通过本课程的教学使学生掌握体育旅游的基本概念，了解开展体育旅游的资源条件、项目内容及运作模式，总结发现体育旅游活动的规律，认识体育旅游在体育与旅游市场中的地位与作用及其在现代生活中的价值和意义，初步掌握体育旅游中（包括野外生活生存、拓展训练、户外活动）中安全救护的基本知识和技能，为今后从事并胜任体育旅游相关工作打下坚实的基础。</p>			

表 2-12 安全防护与急救处理

课程名称	安全防护与急救处理		
开设学期	2	基准学时	24
<p>职业能力要求：</p> <p>户外应急救援：随着户外运动的发展及普及，户外运动中一些不可预测的意外伤害及突发事件也频繁发生，往往在自救和自发援救时，因为不专业，发生让人遗憾的二次伤害。</p> <p>通过户外应急救援学习，掌握基本的急救知识，如止血、包扎、骨折、伤员搬运、搜索、求救、心肺复苏等知识，达到科学有效、安全快速救援登山户外运动中的一些不可预测的意外伤害及突发事件。</p>			
<p>课程目标：</p> <p>A. 知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解安全防护与急救能力的基本概念 2. 掌握常见的意外伤害急救。 3. 掌握体育运动中常见的意外病症急救。 4. 掌握急性中毒、灾害与事故的危害急救。 5. 了解情绪危机的急救。 6. 掌握雷击与触电的危害及其现场急救与防护。 <p>B. 能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根据不同的危害情景，快速反应急救措施的能力。 2. 能够具有掌握生命体征观测的能力。 3. 海氏急救法和心扉复苏的基本技能。 4. 能够掌握并熟练运用止血、包扎等急救知识的能力。 <p>C. 素质目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提高学生应急应变的能力。 2. 培养团队协作与交流沟通的能力。 3. 提高学习能力。 <p>D. 思政目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培养热爱祖国、热爱人民的社会责任感。 2. 培养良好的规范的社会公德意识。 			
<p>课程内容：</p> <p>本课主要讲授重要生命体征，创伤现场救护之止血、包扎、断肢处置、固定、搬运、开通气道、海氏急救法、心肺复苏术、眼部等部分常见急症及急救的基础知识。课堂上以多媒体形式，图文并茂、通俗易懂地从不同角度、方位，对众多急救技能以及部分代表性的疾病予以剖析，给出急救、防治要点；尽力地让学生了解、掌握生命体征的观测，止血、包扎、固定，尤其是眼伤的救治、气道异物梗塞后的《海氏急救法》，心跳、呼吸骤停后的《心肺复苏》等徒手救护基本技能。</p> <p>旨在让更多的“第一目击者”，在院前（医院外）各种发病现场，力争在几分钟、十几分钟“救命的黄金时刻”内，能及时、正确、有效地对各种突发性心跳、呼吸骤停及气道异物梗塞等伤、病人实施初步的紧急救护，达到为医院的进一步地有效地救治创造条件，从而最大限度地挽救伤病人的生命和减轻其痛苦及伤残的救死扶伤的目的。</p>			

表 2-13 体育管理学

课程名称	体育管理学		
开设学期	2	基准学时	24
职业能力要求： 体育科学的学科之一。运用管理学理论和方法，研究体育组织的协调，以达到预定体育目标的学科。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 能从商业的角度参与到精彩的体育世界里。 (2) 可以从体育运动本身及其背后的心理学原理以及体育运动如何适应我们的社会。 (3) 还可以获得商业领域的知识，可以看出商业和体育是如何互相影响的以及如何把这些影响向好的方面转变。 (4) 将获得的商业和体育知识将使各种运动集中体现在一个舞台上。 			
课程目标： A. 知识目标： <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解体育与管理的概念 2. 了解体育管理学的研究对象与方法。 3. 掌握体育管理的职能。 4. 掌握体育管理的基本方法。 5. 掌握体育管理、职业体育俱乐部的经营管理 6. 了解社会管理以及竞技体育管理。 B. 能力目标： <ol style="list-style-type: none"> 1. 从商业的角度参与到体育世界的的能力。 2. 通过本课程学习，能够理论联系实际，理论指导实际，掌握体育管理的运作模式。 3. 培养学生将知识转化为能力的的能力。 C. 素质目标 <ol style="list-style-type: none"> 1. 培养学生创新的能力，运用所学知识创新和工作创造的能力。 2. 培养团队协作与交流沟通的能力。 3. 提高学习能力。 D. 思政目标 <ol style="list-style-type: none"> 1. 树立大学生正确的科学的世界观、人生观和价值观。 2. 具有勇于承担社会责任的一般道德，又要有强烈的事业心和职业道德。 			
课程内容： 体育管理学是体育科学的学科之一。运用管理学理论和方法，研究体育组织的协调，以达到预定体育目标的学科。由于管理体系主要由管理者、被管理对象和管理手段三方面构成，因此其研究对象包括管理者和作为被管理者的人和财、物、时间、信息，以及管理形式和方法等。内容包括：体育管理的基本原理；体育管理的发展历史；体育管理体制；体育管理的职能；体育管理的过程和方法；各类体育的管理形式和方法等。在实际应用中，常采用领域分类法，即学校体育管理、竞技体育管理、大众体育管理等。研究方法主要有观察、调查、实验、比较、分析及个案研究等院的进一步地有效地救治创造条件，从而最大限度地挽救伤病人的生命和减轻其痛苦及伤残的救死扶伤的目的。			

表 2-14 体育教育学

课程名称	体育教育学		
开设学期	2	基准学时	24
<p>职业能力要求：</p> <p>体育教育学是研究整个体育教育过程中的基本规律及科学方法，即在体育学科范围内研究人的全面发展，提高人的素质。研究如何将体育教育规律，并体现在体育教育功能的培养方面。从社会的现状及发展的需要出发，依据教育学的基本原则，紧密与心理学理论及研究成果相联系，并以认识论为理论基础预测其发展趋势。</p> <p>本课程主要是为了休闲体育专业学生在研学旅行相关的活动中，能够给参与者带来更好的教育教学感受。</p>			
<p>课程目标：</p> <p>A. 知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解我过近代以来主要的体育教育思想，以及思想发展趋势。 2. 掌握体育教育与全民健身、体育教育与素质教育。 3. 了解体育教育与学校教育。 4. 掌握实现体育教育目的目标的途径。 5. 掌握学校体育教育方法和家庭体育教育方法。 6. 了解体育教育资源与管理。 <p>B. 能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能够把体育教学的理论知识应用到研学旅行活动中去。 2. 能够掌握体育教学的方法。 3. 能够把体育教育与全民健身、素质教育相结合。 <p>C. 素质目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培养学生创新的能力，运用所学知识创新和工作创造的能力。 2. 培养团队协作与交流沟通的能力。 3. 提高学习能力。 <p>D. 思政目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 明确人生目标、意义和价值。 2. 提升学生的文化素养与教育教学能力。 			
<p>课程内容：</p> <p>本课程主要是为了休闲体育专业学生在研学旅行相关的活动中，能够给参与者带来更好的教育教学感受。</p> <p>体育教育学是体育的学科之一，是研究整个教育过程中的基本规律及科学方法体育学科范围内研究人的全面发展，提高人的素质。研究如何将体育教育规律，并体现在体育教育功能的培养方面。从社会的现状及发展的需要出发，依据教育学的基本原则，紧密与心理学理论及研究成果相联系，并以认识论为理论基础预测其发展趋势。其研究内容包括体育教学的发展趋势、体育教育的本质、体育教育的目标、体育教育的内容、体育教育的方法、体育教育评价。</p>			