

**专业代码：040202K**

## **运动训练专业培养方案**

本专业历史底蕴深厚,始于 1953 年中央体育学院开展的国家青训队员培养工作,1957 年依托全国首个设立的运动系确立了教练员、优秀运动员、体育师资“三位一体”培养目标和“一专多能”培养方向。**专业优势突出**,获批“国家级特色专业”“北京市特色专业”“全国首批国家级一流本科专业建设点”,是全国体教联盟运动训练专业建设委员会主任委员单位;**专业师资雄厚**,拥有高级职称、省部级人才称号、国际裁判、奥运冠军教师 79 人;**平台资源突出**,拥有世界一流教学场馆和科研设施,国家级一流课程 3 门,国家体育总局运动训练重点实验室;**办学成果丰硕**,作为全国首个培养出奥运冠军的学院,始终传承“艰苦奋斗、敢为人先”的先农坛精神,坚持“世界眼光、国际标准、中国特色、高点定位”,先后培养出世界冠军 109 人次、亚洲冠军 166 人次,在历届奥运会及残奥会荣获金牌 81 枚,始终处于全国专业领军地位,成为“体教融合”示范区和竞技体育拔尖创新人才培养高地。

### **一、培养目标**

#### **(一) 目标定位**

本专业面向“体育强国”国家战略,服务现代奥林匹克运动和国家竞技体育发展需求,旨在培养具有祖国至上、科学求实、国际视野、创新精神,掌握运动训练基础理论知识,具备突出专项运动技能以及专项训练指导、体能训练、表现分析、体育教学、竞赛组织、队伍管理能力,能够胜任学校、专业运动队、俱乐部、赛事公司等单位,从事专项运动训练、教学科研、竞赛组织、项目管理等工作的高素质复合型竞技体

育人才。

## **(二) 目标内涵**

毕业后 5 年左右在社会和专业领域发展预期：

### **培养目标 1：理想信念**

全面贯彻党的教育方针、坚定理想信念、厚植爱国情怀，践行社会主义核心价值观，弘扬中华体育精神、现代奥林匹克精神，传承北体先农坛精神，遵纪守法、人格健全，具有较高职业道德和品德修养。

### **培养目标 2：专业素质**

系统掌握运动训练基本理论、知识与方法，具备突出专项技能和执教水平；具有专项“训练、教学、科研、组赛、管理、执裁”能力；积极弘扬运动项目文化，提升育人价值。

### **培养目标 3：融合能力**

具有批判思维、创新意识、人文底蕴和学术素养；能够较为系统地掌握体育科研方法，具备体育科研能力；具备运用多学科理论和数智技术对竞技体育领域问题进行判断、分析和研究，并能够提出对策建议的能力。

### **培养目标 4：职业能力**

树立正确职业价值观；了解运动项目“训练、教学、科研、竞赛”理论前沿与发展趋势；熟悉国际奥林匹克运动和国家体育方针政策及法律法规；具备团结协作、创新创业和职业发展能力；兼备体操、田径、游泳等体育基础项目的训练教学能力。

### **培养目标 5：发展能力**

具有职业生涯规划、创新创业和自主终身学习意识和能力；具备与国内外运动训练领域同行进行有效沟通与交流的能力。

## 二、毕业要求

### (一) 毕业要求项和指标点

本专业学生毕业时应满足以下要求：

#### 毕业要求

##### 1. 爱国守法

**1.1 祖国至上：**始终坚持“祖国利益至上”，牢固树立“祖国培养意识”，时刻铭记“祖国在我心中”，把为国争光、为民族争气、向社会传递正能量作为使命责任，把个人价值追求融入体育强国建设中。

**1.2 明德守法：**具有高度的社会责任感，明大德、守公德、严私德，履约践诺，知行统一；遵从学术规范，恪守学术道德；遵守体育职业道德和法律法规，敬廉崇洁、公道正派，敢于同不良行为作斗争。

**1.3 健全人格：**具有健全人格和良好的心理素质，积极弘扬无私奉献、顽强拼搏、永不言败的体育精神。

##### 2. 专项素质

**2.1 专项理论：**系统掌握专项运动训练相关理论和政策法规，能够综合运用运动训练、运动表现、竞赛科研等理论知识方法，具体分析专项训练竞赛的各种问题，能够科学设计运动训练和比赛指导方案并组织实施。

**2.2 专项技能：**达到一级及以上运动技术等级，掌握专项运动训练规律，具备专项教学科研、训练竞赛、体能训练、运动表现分析的综合能力。

**2.3 专项执裁：**达到二级及以上裁判员技术等级，能够熟练运用运动项目竞赛规则和裁判法，胜任专项体育竞赛组织管理和执裁工作。

##### 3. 复合能力

**3.1 数智能力：**掌握数据采集、运动表现分析基本知识和技能，能够熟练分析训练教学和比赛中的相关数据，具备综合运用数智技术，为实现智能化训练监控、动作学习、技能提升、战术养成、竞赛提高等提供对策建议的能力。

**3.2 教学能力：**掌握教学所需讲解、示范、保护帮助、反馈评价、组织、制订相关文件的基本技能与方法；具备较强组织设计青少年专项训练教学，解决教学实践问题的能力。

**3.3 科研能力：**具备批判精神和科学思维，能够综合运用科研理论方法对运动训练、体育教学领域问题进行判断、分析和研究，提出对策建议和解决方案的能力。

## **4. 职业发展**

**4.1 持续发展：**具有正确的职业价值观和终身学习观念，具有自我学习和发展能力，具有较好的职业规划和职业发展能力，善于处理短期目标和长期目标的关系，具备较强的综合能力。

**4.2 职业技能：**具有基本的外语听、说、读、写及计算机应用操作能力，能够适应未来职业发展需求，拥有较强的专项训练指导和体育活动设计等社会服务技能。考取初级教练员、教师资格证、体能教练、职业健身教练等至少一项体育相关职业资质证书。

## **5. 综合育人**

**5.1 课程育人：**掌握体育学科蕴含的情感和价值观，掌握课程的育人功能、方法与策略；能够挖掘运动项目蕴含的思政元素，结合不同运动项目特点，开展体育课程思政教育。

**5.2 实践育人：**针对运动员群体特点与行为方式，掌握运动训练的育人内涵和方法，开展专项运动训练竞赛活动，实现享受乐趣、增强体质、

健全人格、锤炼意志的育人功能。

## **6.国际视野**

**6.1 前沿追踪：**关注运动训练理论与实践前沿、运动项目发展趋势，动态了解国际奥林匹克运动和国家竞技体育政策法规和最新成果。

**6.2 外语能力：**具备一定的外语交流能力，能够运用书面和口头表达方式，与国外业界同行、社会公众就运动训练领域的现象和问题进行有效沟通与交流。

## **7. 创新创业**

**7.1 双创教育：**接受创新创业教育，掌握创新创业知识，具备开展创新创业的基本素质。

**7.2 双创实践：**具有创新创业意识，参与创新创业实践竞赛活动。

**8.1 沟通合作：**掌握较好的人际交往技能，拥有较强的有效沟通和团队协作能力。

**8.2 团队领导：**具备组织项目团队开展专项“训竞教科”工作的领导能力。

## (二) 毕业要求与培养目标关系矩阵

培养目标		1. 理想信念	2. 专业能力	3. 融合能力	4. 职业能力	5. 沟通能力
毕业要求项						
1.爱国守法	1.1 祖国至上	H		M		M
	1.2 明德守法					
	1.3 健全人格					
2.专项素质	2.1 专项理论	M	H	M	H	
	2.2 专项技能					
	2.3 专项执裁					
3.复合能力	3.1 数智能力		H		H	H
	3.2 教学能力					
	3.3 科研能力					
4.职业发展	4.1 持续发展			M	H	H
	4.2 职业技能					
5.综合育人	5.1 课程育人	M	M	H	M	
	5.2 实践育人					
6.国际视野	6.1 前沿追踪		M	H	H	M
	6.2 外语能力					
7.创新创业	7.1 双创教育		M	M	M	H
	7.2 双创实践					
8.合作交流	8.1 沟通合作		M		M	H
	8.2 团队领导					

注：H 代表高支撑，M 代表中支撑，低支撑或没有支撑无标识。

## 三、主干学科

体育学、教育学、心理学

## 四、学制与学位

学制：4 年

修业年限：4—6 年，优秀运动员 4—8 年，含休学和保留学籍。

授予学位：教育学学士

## 五、课程设置

### (一) 课程结构表

培养平台	课程性质	课程类别（模块）		修读学分	修读说明	学分分类小计	占总学分比例（%）		
通识	通识必修	思想政治理论类		17		31	21.09%		
		体育概论课程		2	第二学期修读“体育概论B” 2 学分				
		军事类		2					
		大学外语		8	第一学期修读“大学英语 C1”， 第二学期修读“大学英语 C2”				
		大学语文		2	第一学期修读大学语文 C-国文读写说◇2 学分				
	通识选修	素质养成模块	理想信念与家国情怀		≥2	至少修读“四史”课程 1 学分（1 门课）、国家安全教育课程 1 学分（1 门课），计 2 学分	14	9.52%	
			运动与健康		≥2	至少修读“大学生心理健康教育”课程 2 学分			
			艺术与审美		≥2	至少修读 2 学分			
			劳动与创新创业		≥3	至少修读 3 学分，其中需修读“大学生职业生涯规划”（1 学分）、“创新创业与就业指导”（1 学分）2 门课程，计 3 学分			
			体育与科学技术		≥1	至少修读人工智能通识课程 1 学分（1 门课）			
		能力提升	科研素养提升		/	任选模块，不设模块修读学分要求。			
			职业能力发展						
			通用能力强化						
专业实践	专业必修	学科基础		15		15	10.20%		
		专业核心	学科类课程	8		46	31.29%		
			术科类课程	38					
	专业选修	专业方向		14	三个模块中任选其一修读该模块全部课程，修满 14 学分。同时自主选修其他专业方向和高阶选修课程，至少 6 学分。	20	13.61%		
		高阶选修		6					

		拓展选修	≤6	自主选修其他专业的专业必修、选修课程或本学院开设的研究生课程，不得超过 6 学分		
	基础素质拓展	军事技能训练	2	训练时间 2 周,及格以上计 2 学分,不及格者须重修。	6	4.08%
		课外体育实践	1	开展“晨曦践行”活动，主要完成早操的晨练、晨训、晨读和晨会。按出勤次数和效果做量化考核（0.5 学分）。参与各级各类体育赛事、参加体育类社团和学院学生会体育活动等实践内容（0.5 学分）。上述内容均符合认定标准计 1 学分。		
		审美与人文教育实践	1	修读冠军讲体育、体育人文大讲学、体育科技大讲堂 3 门课程，计 0.5 学分；参加“人文竞体”系列活动，每学期阅读艺术人文类书籍，撰写提交读后感，计 0.5 学分，上述内容均符合认定标准计 1 学分。。		
		劳动教育与社会服务实践	2	按时参加学院组织宿舍内务检查评比，每学期不少于 16 次且卫生合格，参加校园各类公益劳动，计 1 学分。完成不少于 3 次的社会服务实践和社会实践报告，成绩认定为合格，计 1 学分。		
	专业综合实践	毕业论文（设计）	4	论文选题应紧扣运动训练实际问题，通过毕业论文深化对运动训练工作的理解，提高学术素养和解决问题的能力。要求第六学期开题，第七学期结合教育实习完成调研工作，第八学期完成论文撰写和答辩。	13	8.84%
		专业实习	8	第七学期完成。要求学生参加学院认定并统一组织的集体实习，进入体校、专业队、大中小学、体育传统校、青训俱乐部等单位，实习不少于 16 周。		
		职业认证	1	考取获得初级教练员、裁判员（二级及以上）、教师资格证、体能教练、职业健身教练等体育相关职业资质证书之一。		



		创新创业实践	2	学生通过参加科研创新、创新创业训练、国际化交流、学术交流、学科竞赛等任一项实践活动所取得的成果，经学院认定后所获得学分，合计 2 学分。	2	1.36%
毕业要求总学分					147	
毕业要求学时	总学时					2492
	其中，必修课学时数					1892
	其中，选修课学时数					600

(二) 实践教学体系结构表

实践平台	实践环节		涉及课程门数	毕业要求实践学时		毕业要求实践学分	
				学时数	占总学时比例	学分数	占总学分比例
必修课程课内实践	独立设置的实验实践课程	运动项目技术类课程(术科课)	5	788	31.62%	33	22.45%
		其他实验实践课程	1	44	1.77%	2	1.36%
	含有实验实践的课程		8	134	5.37%	9	6.12%
通识选修课程课内实践	通识限选课程独立设置及含实验实践课程		4	16	0.64%	1	0.68%
专业选修课程课内实践	独立设置的实验实践课程	运动项目技术类课程(术科课)	/	/	/	/	/
		其他实验实践课程	/	/	/	/	/
	含有实验实践的课程		7	40	1.60%	3	2.05%
课外实践	基础素质拓展		4	/	/	3	2.05%
	专业综合实践		2	/	/	13	8.84%
	创新创业实践		1	/	/	2	1.36%
合计				1022	41%	66	45%
集中性实践环节（周数）				18 周			

### (三) 课程设置与毕业要求关系矩阵

<div> <div>毕业要求</div> <div>必修环节</div> </div>		1.爱国守法			2.专项素质			3.复合能力			4.职业发展		5.综合育人		6.国际视野		7.创新创业		8.合作交流	
		11 祖国至上	12 明德守法	13 健全人格	21 专项理论	22 专项技能	23 专项执裁	31 数智能力	32 教学能力	33 科研能力	41 持续发展	42 职业技能	51 课程育人	52 实践育人	61 前沿追踪	62 外语能力	71 双创教育	72 双创实践	81 沟通合作	82 团队领导
通识必修课程	思想道德与法治◇	H	H	H																
	中国近现代史纲要◇	H	H	H																
	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论◇	H	M	H																
	马克思主义基本原理◇	H	H	H																
	习近平新时代中国特色社会主义思想概论◇	H	H	H									M	M						
	形势与政策◇	H	H	H								M	M	M						
	大学语文 C-国文读写说								M		H	H								
	体育概论 B◇				M			H												
	大学英语 (C1,C2)										M					H	M			
	军事理论	H	H	H										H	H					
通识限选	四史课程◇	H	H	H																
	大学生国家安全教育	H	H	H									H	M						
	大学生心理健康教育◇												H	M						
	美育课程												H	M						
	大学生职业生涯规划发展◇											H	H	M			M	M		
	创新创业与就业指导◇																H	H	M	M
	人工智能课程							H		H	H						M	M		
	体育与人文									M	H	M							M	M
学科基础课	运动解剖学◇				H	H		H	H	H			M		M					
	运动生理学◇				H	H		H	H	H			M		M					
	体育社会学				M	M		H	M	H	M	M			M					
	运动心理学◇				H	H		M	H	H		H			M					
	体育科研方法◇				H	M	H	H	M			H			M					

<div> <div>毕业要求</div> <div>必修环节</div> </div>		1.爱国守法			2.专项素质			3.复合能力			4.职业发展		5.综合育人		6.国际视野		7.创新创业		8.合作交流	
		11 祖国至上	12 明德守法	13 健全人格	21 专项理论	22 专项技能	23 专项执裁	31 数智能力	32 教学能力	33 科研能力	41 持续发展	42 职业技能	51 课程育人	52 实践育人	61 前沿追踪	62 外语能力	71 双创教育	72 双创实践	81 沟通合作	82 团队领导
专业核心	运动训练学				H	H			H	H		H								
	运动选材与竞赛◇				H	H		H	H	H	M	H			M					
	运动技能学习与控制◇				H	H		H		H	M	H			M					
	力量训练法◆				H	H		H	H	M	M				M			M	M	M
	田径◆				M	H	M	M	H	H	H	H	H		M			M	M	M
	体操◆				M	H	M	M	H	H	H	H	H		M			M	M	M
	游泳◆				M	H	M	M	H	H	H	H	H		M			M	M	M
	专项训练竞赛理论与实践◆				H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	M			M	M	M
	专项教学理论与实践◆				H	H	M	H	H	H	H	H	H		M			M	M	M
素质拓展实践	军事技能训练							H	M	H	M	M							M	M
	课外体育实践	H	H	H										H						
	审美与人文教育实践			H				H	H					H						
	劳动教育与社会服务实践												H	H						
专业综合实践	毕业论文			H										H			H	H		
	专业实习				H	H	H	H	H	H	H				H		M	M	M	M
	职业认定				M	H	H	H	H	H	H	H		H	H					
创新创业实践	创新创业实践			H	H	H	H	H	H	H							H	H	H	H

#### (四) 课程拓扑图

	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第五学期		第六学期		第七、八学期
爱国守法	思想道德与法治、中过近现代史纲要、马克思主义基本原理、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、冠军讲体育、大学体育、军事理论、军事技能训练、“四史”、国家安全教育、大学生心理健康教育						通识必修+通识选修		毕业论文、专业实习 创新创业训练
专项素质	专项技能主导训练实践与理论1 运动解剖学	专项技能主导训练实践与理论2 体育社会学 体操	专项体能主导训练实践与理论 力量训练法 田径、运动心理学 运动生理学、运动训练学	专项竞赛主导训练实践与理论 游泳 运动选材与竞赛 运动技能学习与控制	专项教学主导训练实践 运动生物力学 智能体育与运动表现分析 竞技运动心理特征与状态评估	职业体育、学校体育学 教育学、教育心理学 体育科研方法 运动生物力学 机能评定与营养	教练学 体能测试与评估 健康教育学	运动伤害防护与急救 动作技术分析与诊断 智能体育装备应用与实践	
复合能力	专项技能主导训练实践与理论1 田径、运动解剖学	专项技能主导训练实践与理论2 运动生理学、体育社会学 体操	专项体能主导训练实践与理论 力量训练法 运动心理学 运动生理学	专项竞赛主导训练实践与理论 游泳 运动选材与竞赛 运动技能学习与控制	专项教学主导训练实践与理论、运动生物力学、智能体育与运动表现分析、竞技运动心理特征与状态评估、青少年体育理论实践	职业体育、学校体育学 教育学、体育科研方法 机能评定与营养	教练学 体能测试与评估 运动损伤与康复 健康教育学	运动伤害防护与急救 智能体育装备应用与实践 体育课程与教学论 肌骨系统生物力学	
职业发展	专项技能主导训练实践与理论1 田径	专项技能主导训练实践与理论2 体操	体育社会学 运动训练学 运动心理学 专项体能主导训练实践与理论	专项竞赛主导训练实践与理论 游泳 运动选材与竞赛 运动技能学习与控制	专项教学主导训练实践与理论 运动生物力学、青少年体育理论实践	教育心理学、体育科研方法、 机能评定与营养	运动损伤与康复	体育课程与教学论 肌骨系统生物力学	
综合育人	专项技能主导训练实践与理论1 田径	专项技能主导训练实践与理论2 体操	专项体能主导训练实践与理论 田径	专项竞赛主导训练实践与理论 游泳	专项教学主导训练实践与理论 体育科研方法 青少年体育理论实践	职业体育、学校体育学 教育学、体育科研方法	体能测试与评估 运动损伤与康复	体育课程与教学论	
国际视野	专项技能主导训练实践与理论1 运动解剖学	专项技能主导训练实践与理论2 体育社会学 体操	运动生理学 运动训练学 运动心理学	专项竞赛主导训练实践与理论 游泳 运动选材与竞赛 运动技能学习与控制	专项教学主导训练实践与理论 运动生物力学 竞技运动心理特征与状态评估 青少年体育理论与实践	职业体育、学校体育学 教育学、体育科研方法	教练学 体能测试与评估 运动损伤与康复	动作技术分析与诊断 体育课程与教学论	
创新创业	专项技能主导训练实践与理论1 田径	专项技能主导训练实践与理论2 体操	专项体能主导训练实践与理论 力量训练法	专项竞赛主导训练实践与理论 游泳	专项教学主导训练实践与理论 青少年体育理论与实践	学校体育学 机能评定与营养			
合作交流	专项技能主导训练实践与理论1 田径	专项技能主导训练实践与理论2 体操	专项体能主导训练实践与理论 力量训练法	专项竞赛主导训练实践与理论 游泳	专项教学主导训练实践与理论 青少年体育理论与实践 竞技运动心理特征与状态评估	学校体育学	健康教育学	运动伤害防护与急救 智能体育装备应用与实践 肌骨系统生物力学	

毕业论文、专业实习  
创新创业训练

## (五)课程计划表

### 1.通识课程

课程性质	课程类别	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时								学时分配			期末考核类型		备注
						大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试	考查	
						1	2	3	4	5	6	7	8						
通识必修		Z0011001	思想道德与法治◇	3	48		3							42	6			√	
		Z0011002	中国近现代史纲要◇	3	48	3								42	6		√		
		Z0011003	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论◇	3	48				3					36	12		√		
		Z0011004	马克思主义基本原理◇	3	48			3						42	6		√		
		Z0011005	习近平新时代中国特色社会主义思想概论◇	3	48		3							42	6		√		
		Z0011006	形势与政策◇	2	128	√	√	√	√	√	√	√	√	112	16			√	
		Z0011009	大学语文 C-国文读写说◇	2	32	2								28	4		√		
		Z0011011	体育概论 B◇	2	32		2							28	4		√		
		Z00110141	大学英语 C1◇	4	64	4								48	16		√		
		Z00110142	大学英语 C2◇	4	64		4							48	16		√		
		Z0011015	军事理论	2	36	2								36			√		
通识选修		Z0111001*	中国共产党党史◇	1	16	√	√						14	2		√		通识除 10 学分课程必须修读外，共需修读 14 学分，共 280 学时，其中劳动与创新创业修读要求为大于等于 3，除列出的两学分外还应修读 1 学分，限选学分共 10 学分。	
		Z0111002*	改革开放史◇																
		Z0111003*	新中国史◇																
		Z0111004*	社会主义发展史◇																
		Z0111005	国家安全教育	1	16			√	√	√	√	√	√	16			√		
		Z0111006	大学生心理健康教育◇	2	32	2								30	2				√

课程 性质	课程 类别	代 码	课程名称	学 分	学 时	开课学期和周学时								学时分配			期末考 核类型		备注
						大一		大二		大三		大四		理论	实 践	实 验	考 试	考 查	
						1	2	3	4	5	6	7	8						
		详见选课清单	美育课程	2	32			√	√	√	√	√	32				√		
		Z0111007	大学生职业生涯规划◇	1	16	2							10	6			√		
		Z0111008	创新创业与就业指导◇	1	32				2				26	6			√		
		详见选课清单	劳动与创新创业课程	1	16			√	√	√	√	√					√		
		详见选课清单	人工智能课程	1	16			√	√	√	√	√	16			√			
		知识拓展 (任选模块) 详见选课清单	体育与人文					√	√	√	√	√							
		能力提升 (任选模块) 详见选课清单	科研素养提升 职业能力发展 通用能力强化					√	√	√	√	√							
							√	√	√	√	√	√							
						√	√	√	√	√	√								
合计				45	876	15	14	7	5	2	2	2	2	648	108				

## 2.专业课程

课程性质	课程类别	序号	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时								学时分配			期末考核类型		备注
							大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试	考查	
							1	2	3	4	5	6	7	8						
专业必修	学科基础	1	S3121001	运动解剖学◇	4	64	4								52		12	√		
		2	S3121002	运动生理学◇	4	64		4							52		12	√		
		3	S3121003	体育社会学	2	32			2						32			√		
		4	S3121004	运动心理学◇	2	32				2					28	4		√		
		5	S3121005	体育科研方法◇	2	32					2				20	12		√		
	专业核心	1	S3122001	运动训练学	4	64			4						56	8		√		
		2	S3122002	运动选材与竞赛◇	2	32				2					28	4		√		
		3	S3122003	运动技能学习与控制◇	3	48			3						42	6		√		
		4	S3122004	力量训练法◆	2	48				3					4	44			√	
		5	S3122005	田径◆	2.5	64			4						8	56			√	
		6	S3122006	体操◆	2.5	64		4							8	56			√	
		7	S3122007	游泳◆	2	48					3				4	44			√	
	专项训练	1	S3123001	专项训练竞赛理论与实践◆	24	576	10	10	8	8					56	520			√	
		2	S3123101	专项教学理论与实践◆	5	128					8				16	112			√	
专业选修	专项教练员	1	S3124001	运动生物力学	2	32					2				28		4	√		
		2	S3124002	青少年体育理论与实践◆	2	32					2				28	4		√		
		3	S3124003	机能评定与营养	2	32					2				24		8		√	
		4	S3124004	教练学	2	32						2			24	8		√		



课程性质	课程类别	序号	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时								学时分配			期末考核类型		备注
							大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试	考查	
							1	2	3	4	5	6	7	8						
专业选修	专项教练员	5	S3124005	体能测试与评估◆	2	32						2			8	24			√	三个专业方向选修模块任选其一，修满14个学分。同时自主选修其他专业方向和高阶选修课程，至少6学分，运动表现分析师采取择优选拔，30人小班授课，15人以下不开班
		6	S3124006	运动损伤与康复	2	32						2			16	16			√	
		7	S3124007	职业体育概论	2	32					2				28	4			√	
	学校体育教练员	1	S3125001	学校体育学	2	32					2				32			√		
		2	S3125002	教育学	2	32					2				28	4		√		
		3	S3125003	体育课程与教学论	2	32						2			24	8		√		
		4	S3125004	体能测试与评估	2	32						2			8	24			√	
		5	S3125005	健康教育学	2	32						2			28	4		√		
		6	S3125006	运动伤害防护与急救◆	2	32						2			16	16			√	
		7	S3125007	动作技术分析 with 诊断◆	2	32						2			20	12			√	
	运动表现分析师	1	S3126001	运动生物力学	2	32					2				28		4	√		
		2	S3126002	肌骨系统生物力学	2	32						2			24	8		√		
		3	S3126003	智能体育与运动表现分析◆	2	32					2				16	16			√	
		4	S3126004	智能体育装备应用与实践◆	2	32						2			16	16			√	
		5	S3126005	动作技术分析 with 诊断◆	2	32						2			16	16			√	
		6	S3126006	竞技运动心理特征与状态评价◆	2	32					2				24	8			√	
		7	S3126007	体能测试与评估◆	2	32					2				8	24			√	
	高阶选修	1	S3127001	运动训练学（进阶）	2	32						2			32				√	
		2	S3127002	学校体育学（进阶）	2	32						2			32				√	

课程性质	课程类别	序号	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时								学时分配			期末考核类型		备注
							大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试	考查	
							1	2	3	4	5	6	7	8						
	高阶选修	3	S3127003	运动生理学（进阶）	2	32						2			32				√	
	拓展选修	1			≤6				√	√	√	√	√	√					√	自主选修其他专业的专业必修、选修课程或本学院开设的研究生课程，不得超过6学分
合计					81	1616	14	18	21	15	21	12			658	922	36			

### 3.实践环节

实践环节	代码	具体环节名称	学分	周数	开课学期								考核方式		备注
					大一		大二		大三		大四		考试	考查	
					1	2	3	4	5	6	7	8			
素质拓展实践	Z0111009	军事技能训练	2	2	√	√								√	
	S3131001	课外体育实践	1		√	√	√	√	√	√				√	
	S3131002	审美与人文教育实践	1			√	√	√	√	√	√	√		√	
	S3131003	劳动教育与社会服务实践	2		√	√	√	√	√	√	√	√		√	
专业综合实践	S3132001	毕业论文	4								√	√		√	
	S3132002	专业实习	8	16							√			√	
	S3132003	职业认定	1											√	
创新创业实践	S3133001	创新创业实践	2		√	√	√	√	√	√	√	√		√	
合计			21	18											

#### 4.术科专项课程表

## 《专项训练竞赛理论与实践》

课程类别	序号	课程代码	课程名称	学时	学分	开课学期
运动专项	1	S3123001*	垒球专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	2	S3123002*	篮球专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	3	S3123003*	排球专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	4	S3123004*	体操专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	5	S3123005*	田径专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	6	S3123006*	拳击专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	7	S3123007*	橄榄球专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	8	S3123008*	游泳专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	9	S3123009*	跆拳道专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	10	S3123010*	空手道专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	11	S3123011*	柔道专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	12	S3123012*	摔跤专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	13	S3123013*	击剑专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	14	S3123014*	举重专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	15	S3123015*	乒乓球专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	16	S3123016*	羽毛球专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	17	S3123017*	网球专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	18	S3123018*	速度滑冰专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	19	S3123019*	短道速滑专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	20	S3123020*	冰球专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	21	S3123021*	冰壶专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	22	S3123022*	花样滑冰专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	23	S3123023*	曲棍球专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	24	S3123024*	棒球专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	25	S3123025*	铁人三项专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	26	S3123026*	高山滑雪专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	27	S3123027*	越野滑雪专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	28	S3123028*	艺术体操专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	29	S3123029*	攀岩专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4
	30	S3123030*	手球专项训练竞赛理论与实践	576	24	1-4

注：课程代码中的“\*”代表学期序号。如：《足球专项训练竞赛理论与实践》第一学期的课程代码为 S31230011，第二学期的课程代码为：S31230012，以此类推。

## 《专项教学理论与实践》课程

课程类别	序号	课程代码	课程名称	学时	学分	开课学期
运动专项	1	S3123101	垒球专项教学理论与实践	128	5	5
	2	S3123102	篮球专项教学理论与实践	128	5	5
	3	S3123103	排球专项教学理论与实践	128	5	5
	4	S3123104	体操专项教学理论与实践	128	5	5
	5	S3123105	田径专项教学理论与实践	128	5	5
	6	S3123106	拳击专项教学理论与实践	128	5	5
	7	S3123107	橄榄球专项教学理论与实践	128	5	5
	8	S3123108	游泳专项教学理论与实践	128	5	5
	9	S3123109	跆拳道专项教学理论与实践	128	5	5
	10	S3123110	空手道专项教学理论与实践	128	5	5
	11	S3123111	柔道专项教学理论与实践	128	5	5
	12	S3123112	摔跤专项教学理论与实践	128	5	5
	13	S3123113	击剑专项教学理论与实践	128	5	5
	14	S3123114	举重专项教学理论与实践	128	5	5
	15	S3123115	乒乓球专项教学理论与实践	128	5	5
	16	S3123116	羽毛球专项教学理论与实践	128	5	5
	17	S3123117	网球专项教学理论与实践	128	5	5
	18	S3123118	速度滑冰专项教学理论与实践	128	5	5
	19	S3123119	短道速滑专项教学理论与实践	128	5	5
	20	S3123120	冰球专项教学理论与实践	128	5	5
	21	S3123121	冰壶专项教学理论与实践	128	5	5
	22	S3123122	花样滑冰专项教学理论与实践	128	5	5
	23	S3123123	曲棍球专项教学理论与实践	128	5	5
	24	S3123124	棒球专项教学理论与实践	128	5	5
	25	S3123125	铁人三项专项教学理论与实践	128	5	5
	26	S3123126	高山滑雪专项教学理论与实践	128	5	5
	27	S3123127	越野滑雪专项教学理论与实践	128	5	5
	28	S3123128	艺术体操专项教学理论与实践	128	5	5
	29	S3123129	攀岩专项教学理论与实践	128	5	5
	30	S3123130	手球专项教学理论与实践	128	5	5

## 六、各学期指导性修读学分与周学时分布表

### (一) 各学期指导性修读学分分布

课程类别	开课学期							
	大一		大二		大三		大四	
	1	2	3	4	5	6	7	8
通识必修	11	12	3	3	/	/	/	2
通识限选	3	1	3	1	1	1	/	/
通识任选	/	/	/	/	/	/	2	2
专业必修	11	13.5	15.5	12	9	/	/	/
专业选修	/	/	/	/	8	12	/	/
实践环节	2	1	1	1	1	1	10	4
合计	27	27.5	22.5	17	19	14	12	8

### (二) 各学期指导性修读周学时分布

课程类别	开课学期							
	大一		大二		大三		大四	
	1	2	3	4	5	6	7	8
通识必修	11	12	3	3	/	/	/	/
通识限选	4	2	4	2	2	2	/	/
通识任选	/	/	/	/	/	/	2	2
专业必修	14	18	21	15	13	/	/	/
专业选修	/	/	/	/	8	12	/	/
实践环节	/	/	/	/	/	/	/	/
合计	29	32	28	20	23	14	2	2

## **七、专业必修课程简介**

### **(一) 学科基础课程**

#### **1.课程名称：运动解剖学**

学分：4

学时：64

主要内容：本课程为运动训练专业学生开设的学科基础课程。本课程以讲授人体运动的基本结构为核心，要求学生了解与人体运动的执行、保障和调节密切相关的主要器官系统的形态结构和基本功能，重点掌握人体骨、关节和肌肉的结构特征及其在运动中的相互关系，掌握人体运动的基本工作原理和常见运动损伤发生的结构原理，同时理解人体各器官系统的形态结构与体育运动的相互影响关系,以初步形成运用解剖学知识提升运动表现和预防损伤的能力，以及对运动训练中的动作进行解剖学分析的能力。

#### **2.课程名称：运动生理学**

学分：4

学时：64

主要内容：本课程是为运动训练专业学生开设的学科基础课。本课程主要帮学生系统掌握基础生理知识，包括骨骼肌机能、血液、循环机能、呼吸机能、物质与能量代谢、内分泌功能、感觉机能、神经系统机能，及运动生理知识，包括运动技能、有氧、无氧工作能力、身体素质、运动性疲劳、运动过程中人体机能变化规律、特殊环境与运动等，这些都是运动训练专业学生必须掌握的运动科学的基本理论、基本知识和基本技能。培养学生应用运动生理基本理论知识分析解决有关运动训练和体育科研中问题的基本能力，提高学生掌握和应用运动人体科学的综合

素质。

### **3.课程名称：体育社会学**

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为运动训练专业学生开设的学科基础课。本课程主要介绍体育社会学基本理论，体育的社会结构、特点以及与社会相互关系，不同体育形态以及体育社会问题等内容。通过学习使学生了解体育社会学的基本理论，认识体育社会现象及表现形式和基本特征；引导学生运用正确的方法了解和分析体育中的各种社会现象和问题；使学生能够比较全面、准确地把握体育现象的社会本质，树立正确的体育观；通过实践了解和掌握一般社会调查的方法。

### **4.课程名称：运动心理学**

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为运动训练专业学生开设的学科基础课。本课程主要介绍普通心理学和运动心理学的概念、理论和方法，重点阐述心理过程、心理特征与运动表现的关系。本课程的教学目标是使学生掌握普通心理学及运动心理学的基本概念、基本理论和基本方法，深刻理解竞技运动中的心理活动规律，培养学生从心理学角度分析与解决运动训练及竞赛中实际问题的能力。

### **5.课程名称：体育科研方法**

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为运动训练专业学生开设的学科基础课。主要



介绍体育科学研究的一般过程、研究设计、资料收集和分析的具体方法技术。通过课程学习，使学生了解并掌握如何将自己感兴趣的问题转化为具有一定理论和实践价值的研究课题，如何检索、管理、研读文献，如何设计出一套研究方案并实施，如何撰写规范的研究计划书和研究报告，以及如何展示自己的研究成果。本课程的教学目标是培养学生的研究意识和科学精神，使学生具备实证科学的思维方式和研究实践能力。

## **(二) 专业核心课程**

### **1.课程名称：运动训练学**

学分：4

学时：64

主要内容：本课程是为运动训练专业学生开设的专业核心课。运动训练学是研究和阐明训练过程一般规律的学科，是竞技体育创造优异运动成绩最为重要的支撑理论之一，是运动训练专业方向学生必须要掌握的专业核心课程。通过对运动训练学理论与训练操作思路的学习，使学生能够了解竞技体育发展的基本趋势和运动训练的基本特征；能够领悟竞技体育、运动训练、运动成绩、训练原则、训练方法、竞技能力、训练计划等关键概念的基本内涵；基本掌握从事运动训练必须遵循的基本原则和应用要求；掌握运动训练方法的基本构成及其应用要点；掌握竞技能力结构以及各个竞技能力相互关系及其训练；从理论层面把握训练过程的基本结构，以及多年、全年、大周期、阶段、周、课训练计划制订的要点。

### **2.课程名称：运动选材与竞赛**

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为运动训练专业学生开设的专业核心课。主要教学内容包括运动员科学选材的意义、阶段划分、运动员选材的基础理论与基本程序、选材常用指标的测量方法，以及运动员科学选材的综合评定。让学生熟悉运动员科学选材研究的基本程序，能够在今后的运动训练中进行简单的选材测试，读懂复杂的运动员选材专业文献。竞赛学主要介绍现代运动竞赛的构成、类别、功能与价值，运动竞赛方法的基本要素及其特点、运动竞赛组织与运行体系、竞赛规则与竞赛规程等竞赛文件、运动竞赛的管理体制等。通过本课程的学习，使学生比较全面地掌握运动竞赛的基本理论知识，掌握主要运动竞赛方法，了解运动竞赛的管理体系以及运动竞赛的组织工作体系，培养学生分析、解决相关问题的能力。

### **3.课程名称：运动技能学习与控制**

学分：3

学时：48

主要内容：本课程是为运动训练专业学生开设的专业核心课。通过结合课堂讲授与实验操作，致力于培养学生在运动技能学习与控制领域的专业知识和实践技能。学生将深入学习运动技能学习与控制的基本理论，包括不同学术流派的观点，以及动作技能的获取、发展和控制的科学原理。

课程强调理论与实践的融合，鼓励学生将所学理论应用于实际的体育教学和运动训练场景中。通过这种方式，学生不仅能够理解运动技能的内在机制，还能学会如何有效地将这些知识转化为提升运动表现和教学效果的策略。最终，学生将具备运用运动技能学习理论来指导全民健身活动和科学训练的专业素养，为未来的职业生涯打下坚实的基础。

#### **4.课程名称：力量训练法**

学分：2

学时：48

主要内容：本课程是为运动训练专业学生开设的专业核心课。通过本课程的学习，使学生了解力量训练的基本理论知识；初步掌握力量训练的基本方法与掌握抗阻力量训练手段；初步掌握如何结合自己的专项制定力量训练计划；初步具备力量训练的教学能力。在教学过程中，把培养学生专业实践能力贯彻始终。通过训练和实践，培养学生敢于挑战、勇于创新、团结协作的精神和顽强拼搏的意志品质。

#### **5.课程名称：田径**

学分：2.5

学时：64

主要内容：本课程是为运动训练专业学生开设的专业核心课。田径是众多运动项目的基础，在竞技体育领域是参与人数最多的项目之一，在各级各类学校中是最普及的项目，田径也是大众作为身体锻炼最常用的手段。通过本课程的学习，使学生了解田径运动的基本概念及发展概况；理解跑、跳、投的技术原理；了解田径运动的锻炼价值。基本掌握短跑、跳远和铅球的运动技能，掌握这些项目的教学步骤和常用教学方法，以及练习手段；了解并体会跨栏跑、跳高和标枪的运动技术，为今后从事田径比赛的组织及裁判工作打下基础。

#### **6.课程名称：体操**

学分：2.5

学时：64

主要内容：本课程是为运动训练专业学生开设的专业核心课。在实

现培养目标的过程中发挥着重要的基础课程的作用。通过本课程的学习,使学生明确体操、基本体操的概念及其内容体系,初步掌握基本体操的创编与教学及准备部分教案的编写;掌握体操各项基本动作的技术、保护与帮助及教学,同时培养学生灵敏、协调、姿态控制、准确的时空判断能力及勇敢、果断的意志品质;通过准备部分的教学和实习,培养学生组织调队、编操、带操及体育游戏的教学组织能力,为今后从事各级学校的体育教学、训练和组织竞赛打下坚实的专业基础。

## **7.课程名称: 游泳**

学分: 2

学时: 48

主要内容: 本课程是为运动训练专业学生开设的专业核心课。通过较为系统讲授游泳运动概述、发展过程、实地练习的课程。内容包括蛙泳、爬泳、仰泳和水中救生等。通过本课程学习,使学生掌握和了解蛙泳、仰泳、救生知识、技术和技能;了解游泳运动 and 水中救生的基本知识。初步具备进行游泳教学的能力,能够组织游泳教学。

## **八、实践环节考核说明**

### **(一) 素质拓展实践**

#### **1.军事技能训练**

军事技能训练考核由学校和承训教官共同组织实施,成绩分优秀、良好、及格和不及格四个等级,根据学生参训时间、现实表现、掌握程度综合评定。考核采用百分制,及格以上计 2 学分,不及格者须重修。

#### **2.课外体育实践**

引导学生培养良好的学习、训练和生活习惯,促进学生一专多能和

身心健康全面发展，开展“晨曦践行”活动，主要完成早操的晨练、晨训、晨读和晨会。考核要求：1-6 学期，每周 3 次，按出勤次数和效果做量化考核,计 0.5 学分。

参与各级各类体育赛事、参加体育类社团和学院学生会体育活动等实践内容。考核要求：1-6 学期，每学期至少完成 4 次，由赛事（活动）举办方认定或提交体育（活动）参与证明，计 0.5 学分。

上述内容均符合认定标准计 1 学分。

### 3.审美与人文教育实践

(1) 每学期阅读艺术人文类书籍，撰写读后感（读书笔记）。考核要求：1-5 学期，每学期提交 1 次，合计 0.5 学分。

(2) 修读完成“冠军讲体育、体育人文大讲堂、体育科技大讲堂”的讲座课程。参加“人文竞体”等各类文化活动、文艺竞赛和文艺讲座，参加文化艺术类社团和学院学生会文艺活动等。考核要求：1-5 学期，至少完成 4 次，由赛事（活动）举办方认定或提交学术（活动）小票，或提交参与活动证明等，考核合格计 0.5 学分，不合格者须重修。

上述内容均符合认定标准计 1 学分。

### 4.劳动教育

劳动教育是国民教育体系的重要内容，是学生成长的必要途径，具有树德、增智、强体、育美的综合育人价值。学生有义务有责任维护宿舍区的秩序，创造安全、舒适、文明、健康的生活和学习环境。每周按时参加学院组织的宿舍内务检查，并做量化考核，每学期进行宿舍内务评比。考核要求：1—6 学期，每周 1 次，每学期不少于 16 次且卫生合格，计 0.5 学分；每学期学生需要参加校园卫生、训练器材/实验仪器收纳整理等，以及校园公益劳动（如图书馆图书整理、校史馆讲解、招生/

本科教学/就业咨询助理等)，可根据相关组织单位提供的证明（如考勤、证书等）予以 0.5 分。合计 1 学分。

### 5. 社会服务实践

社会服务实践是学生思想政治教育的重要载体，也是学校实践教学的重要组成部分，内容包括寒暑假社会实践和志愿服务活动等，第 1-6 学期（含寒暑假），学生需完成不少于 3 次（每次不少于一周）的社会服务实践，每学年至少完成 1 次，并至少提交 1 份社会实践报告，成绩认定合格，计 1 学分。

社会服务实践形式可灵活多样，如校内外教育实践、家乡发展见闻、社区服务、短期支教（不含以支教形式进行的专业实习）等。其中，学生参与基层体育支教（不含以支教形式进行的专业实习）、全民健身推广、重要赛事志愿服务等活动，或参加学院、学校或有关部门、社会团体组织的其它劳动教育活动、志愿服务活动等，学院需根据活动主办单位提供的证明材料予以确认。

注：如参加支教等活动，时长超过 3 个月以上，完成 1 次即可计 1 学分。

## （二）专业综合实践

专业综合实践是本专业培养计划中规定的必修实践课程，是学生对所学专业知识进行拓展、实践、综合应用的重要阶段。主要包括毕业论文（设计）、专业实习和职业认定三部分，共计 13 学分。

### 1. 毕业论文（设计）

本专业学生在校期间，应在导师指导下完成毕业论文。考核要求：毕业论文评审通过者，准予计 4 学分；论文评审不通过者，不予获得学分，允许在毕业后 1 年之内对论文进行修改，修改后论文评审通过者，

准予计 4 学分。

## 2.专业实习

本专业学生在校期间，需完成学院统一组织的集体专业实习（原则上不接受单兵实习），时间不少于 16 周，合计 8 学分。考核要求：实习考核成绩及格以上者方可获得专业实习学分，未参加实习（包括中途离开）或实习不及格的学生不能获得专业实习学分。实习结束需提交专业实习手册并参加学院组织的实习交流分享会。

## 3.职业认定

考取初级教练员、裁判员（二级及以上）、教师资格证、体能教练、职业健身教练等体育相关职业资质证书之一，准予计 1 学分。

### （三）创新创业实践

强化学生创新意识和实践能力培养，鼓励学生积极参加课外创新创业和社会实践等活动。学生在校期间内，通过参加科研创新、创新创业训练、国际化交流、学术交流、学科竞赛等任一项实践活动所取得的成果，经学院认定后所获得学分，合计 2 学分。

实践项目	具体内容
科研创新	参与教师科研项目、发表学术论文/作品、获取专利/著作权授权，以作品署名为准，至少 1 项（篇）。
创新创业训练	参与学院组织的“互联网+”创新创业大赛/挑战杯/创青春中国青年创新创业大赛、全国大学生职业规划大赛等创新创业类竞赛、创新创业项目，至少 1 次。
	参加学校、学院组织的职业技能培训、职业规划指导、简历撰写与面试技巧工作坊、模拟实训、个体咨询与指导、线上培训课程、就业相关专题讲座与研讨会等就业指导活动，至少 6 次。
国际化交流	参加国际交流项目、或参加国际学术会议，至少 1 次。
学术交流	参加学校、学院组织的学术研讨、会议、讲座或报告等活动，每学期至少 2 次。
学科竞赛	参加学校、学院或其他高等院校组织的学科竞赛，竞赛获奖或晋级，至少 1 次。

## 九、其他说明

经学校审定确认为现役运动员和校代表队学生执行优秀运动员课表。校代表队学生在校跟班线下授课学习。优秀运动员根据具体训练竞赛任务，可采用队读、校读、借读、网络授课等多种灵活的授课形式，确保培养方案的实施。其中，现役运动员借读参照学校《关于优秀运动员外校借读的有关规定》执行。现役运动员和校代表队学生的专项教学训练理论与实践成绩由所在省市、国家队或学校代表队教练员考核，并加盖所在省市体育局或运动项目管理中心公章提交。

方案执笔人：苍海、鲍克、赵冰、尚迎秋、

徐刚、武文强、谢慧松、任定猛

方案审核人：苍海

专业负责人：苍海

方案审批人：苍海