

沧州工贸学校
休闲体育服务与管理专业
(单招)
人才培养方案

(专业代码 : 770302)

编制人: 沙言春

审核人: 李志成

审批人:

修订日期: 2022.8

休闲体育服务与管理专业（单招）人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：休闲体育服务与管理专业（770302）。

二、入学要求

初中毕业或具有同等学力者。

三、修业年限

3年

四、职业面向

（一）职业范围

所属专业大类(代码)	所属专业类(代码)	所对应行业	主要职业类别	对应职业（岗位）	职业资格证书
教育与体育大类 (77)	体育类(7703)	文化、体育和娱乐业	休闲健身活动类	社会体育指导员（健身教练） 社会体育指导员（跆拳道教练）	健身教练资格证（初级） 跆拳道教练资格证（初级）

（二）工作岗位

在调研与分析行业、企业需求的基础上，确定本专业的主要就业岗位如下：

1. 健身教练岗位

（1）为准会员进行俱乐部环境讲解，带领来访者、预约客户参观，适时进行销售。

（2）指导会员科学、安全、有效地进行健身运动，并以此为基础销售私教课程、营养补剂等其他商品。

（3）做好健康管理记录。

2. 跆拳道教练岗位

（1）根据课程教案，从事少年儿童跆拳道教学工作。

（2）良好的跆拳道专业基础、为学员提供安全、丰富多彩的教学服务。

（3）通过训练帮助学员完成进级、段考试。

（三）工作任务与职业能力分解表

通过与行业、企业专家，专业健身教练，专业资深教师共同探讨，针对工作岗位的调查分析，进行工作任务与职业能力分析，确定工作岗位、工作任务和职业能力要求，具体对应关系如下：

工作任务与职业能力分解表

工作岗位	工作任务	能力要求
健身场馆健身教练	会员管理 市场营销 私人教练 团操教练	<p>能发放健身俱乐部的宣传单，接听客户的咨询电话、收集客户资源、负责健身卡的销售；</p> <p>能了解俱乐部的优势所在，并为会员进行讲解，能够为客户办理会员卡手续；</p> <p>能完成俱乐部交给的业绩目标；</p> <p>能对会员进行维护，配合公司完成宣传营销活动；</p> <p>能为会员做好售后服务工作；</p> <p>能认真细致的工作态度，严谨的工作作风，具有良好的协调和沟通能力，有协作精神；</p> <p>能够帮助服务对象制订个性化锻炼方案和营养膳食方案；</p> <p>能选择合理技术和方法手段对常见运动损伤进行初步诊断、治疗的能力，帮助服务对象改善或康复常见运动损伤；</p> <p>9. 能掌握私人教练和团操课教练的知识。私人教练能够根据会员的基本情况制定个性化的课程；团操课教练能够完成课程的教授；</p> <p>10. 能够尊重会员的个人隐私，保护会员的安全，不歧视身体有缺陷的会员；</p> <p>11. 能使用计算机并熟悉常用办公软件。</p>
跆拳道教练	跆拳道教学	<p>能够拥有渊博的专业知识，专业运动理论知识和较高的技术水平，指导学员科学训练；</p> <p>能引导和鼓励队员，加强学员心理承受能力的的能力；</p> <p>3. 能够根据现场赛事或影视资料，认真分析战术思维，从中摸索出队员的不足和空隙，针对性地制定出合理得当的战术；</p> <p>能随机应变，并灵活用于技术、战术；</p> <p>能良好的表达，语言精练、声音柔和，并且有较强的力量感。</p>

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

培养思想政治坚定、德技并修、德、智、体、美、劳全面发展，适应建设现代化经济体系对技能人才的需要，具有高尚的职业道德和专业教练职业素质，掌握休闲体育服务与管理专业相对应的职业岗位群必备的文化基础知识、专业知识和职业技能，面向健身教练、跆拳道教练、健身指导、健康管理、健身产品营销、社会体育指导相关岗位工作的高素质劳动者和技能人才。

（二）培养规格

1. 职业素质

具有正确的世界观、人生观、价值观。坚决拥护中国共产党领导，树立中国特色社会主义共同理想，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感、国家认同感、中华民族自豪感；崇尚工匠精神、遵守法律、遵规守纪；具有社会责任感和参与意识。

具备健康的体魄，文明的行为习惯，良好的心理素质和健全的人格；严格的自我控制、自我约束能力；良好的服务与创新意识；热爱体育事业，诚实守信、爱岗敬业；具有一定的科学精神和科学思维习惯，拥有良好的人际交往能力，团队协作精神和客户服务意识，正确的就业观和创业意识。

2. 专业知识

- （1）掌握人体解剖、体能训练知识。
- （2）系统掌握体育健身知识，熟悉有氧训练、抗阻力训练、跆拳道技术训练方法。
- （3）掌握基本的市场营销知识。
- （4）掌握基础法律法规知识，具备安全意识。
- （5）掌握规范使用健身器材的知识，使用专业术语进行指导、教授。

3. 综合能力

- （1）能利用现代化手段获取信息；具有终身学习能力；良好的口头表达能力。
- （2）能处理初级运动损伤，选择合理技术和方法手段对常见运动损伤进行诊断、治疗的能力。
- （3）能运用专业知识对公众进行健康生活方式的宣传教育能力。
- （4）能完成组织健身训练和健身管理方面业务的能力。
- （5）能够具备掌握职业意识、职业纪律、职业习惯，社交礼仪和行业法规的能力。

六、课程设置

本专业课程主要包括公共基础课和专业技能课。

公共基础课程包括思想政治、语文、数学、英语、信息技术、体育与健康等课程。

专业课程包括 5 门专业核心课和 5 门专业（技能）方向课及相应的实训课。

（一）公共基础课程

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
----	------	-----------	------

1	入学教育及军训	入学教育以综合实践教育活动为基本途径，让学生学会认知、学会做人、学会生存、学会发展。军训通过严格的军事训练，让学生掌握最基本的军事技能，培养吃苦耐劳的精神和坚强的意志，增强国防意识，树立正确的人生观、价值观和世界观，激发同学们的爱国主义和革命英雄主义观念。	72
2	中国特色社会主义 (第一学期)	依据《中国特色社会主义课程标准》开设，并与休闲体育服务与管理专业实际和行业发展密切结合。	36
3	心理健康与职业生涯 (第二学期)	依据《心理健康与职业生涯课程标准》开设，并与休闲体育服务与管理专业实际和行业发展密切结合。	36
4	哲学与人生 (第三学期)	依据《哲学与人生课程标准》开设，并与休闲体育服务与管理专业实际和行业发展密切结合。	36
5	职业道德与法治 (第四学期)	依据《职业道德与法治课程标准》开设，并与休闲体育服务与管理专业实际和行业发展密切结合。	36
6	艺术	依据《中等职业学校公共艺术课程标准》开设，培养学生艺术欣赏能力，提高学生文化品位和审美素质。	31
	历史 1	树立正确的国家观，增强对祖国的认同感；能够认识中华民族多元一体的历史发展进程，形成对中华民族的认同和正确的民族观，增强民族团结意识，铸牢中华民族共同体意识；了解并认同中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化，引导学生传承民族气节、崇尚英雄气概，认识中华文明的历史价值和现实意义；拥护中国共产党领导，认同社会主义核心价值观，树立中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。	36
7	历史 2	了解世界历史发展的基本进程，理解和尊重世界各国、各民族的文化传统，树立正确的文化观，形成开阔的国际视野和人类命运共同体的意识；能够确立积极进取的人生态度，树立劳动光荣的观念，养成爱岗敬业、诚信公道、精益求精、协作创新等良好的职业精神，树立正确的世界观、人生观和价值观。	36
8	语文 (基础模块上册) (第一学期)	依据《中等职业学校语文课程标准》开设，注重培养学生阅读分析、口语交际、书写和写作在本专业中的应用能力。	58
9	语文 (基础模块下册) (第二学期)	依据《中等职业学校语文课程标准》开设，注重培养学生阅读分析、口语交际、书写和写作在本专业中的应用能力。	64

10	语文 (职业模块) (第三学期)	依据《中等职业学校语文课程标准》开设，注重培养学生阅读分析、联想、职业语言运用、书写和写作在本专业中的应用能力。	38
11	语文 (拓展模块) (第四学期)	依据《中等职业学校语文课程标准》开设，注重培养学生阅读分析、联想、职业语言运用、书写和写作在本专业中的应用能力。	38
12	数学 (基础模块上) (第一学期)	依据《中等职业学校数学课程标准》开设，注重培养学生数学思维能力、观察能力、分析与解决问题能力和计算技能、数据处理技能等在本专业中的应用。	28
13	数学 (基础模块下) (第二学期)	依据《中等职业学校数学课程标准》开设，注重培养学生数学思维能力、分析与解决问题能力、观察能力和计算技能、计算工具使用技能等在本专业中的应用。	32
14	英语 (基础模块上) (第一学期)	依据《中等职业学校英语课程标准》开设，通过日常话题，帮助学生进一步学习英语基础知识，培养听、说、读、写等语言技能：能听懂日常生活中的简单会话等。	28
15	英语 (基础模块下) (第二学期)	依据《中等职业学校英语课程标准》开设，通过日常话题，帮助学生能就个人和日常生活情况做简单交流；能读懂常见题材的简短阅读材料及简单应用文；能填写简单的表格、能用简单句描述事物、表达看法等。	32
16	信息技术	依据《中等职业学校信息技术课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。	92
17	体育与健康	依据《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》开设，培养学生的健康人格、增强体能素质，养成终身从事体育锻炼的意识、能力与习惯。	124
18	职业素养	过职业人文基础知识的学习，加强学生的职业素质教育，使学生具备良好的职业素养和职业通用能力，培养学生的社会适应性，学会交流沟通和团队协作，提高学生的实践能力、创造能力、就业能力和创业能力。	15
19	人文素养	着眼于对学生的文化品位、文化素质、审美情趣和道德良知的培养，提高学生汉语言文学方面的阅读、欣赏、理解和表达能力；尤其是注重阅读理解和综合分析的能力。通过文化与科学的融会贯通，文理学科的知识渗透，补充完善学生的知识结构，提高学生的思维创造力、想象力和自学能力，提高学生的读写能力和言语交际能力。	15

20	社团活动	在活动中培养学生的兴趣、能力及创造力，锻炼学生组织、协调能力，对学生心理品质产生潜移默化的积极作用，让学生在活动中发现与培养自己多方面的兴趣、能力及创造力，从而有效地促进学生心理的健康发展。	15
21	读书活动	以阅读书籍为主要内容，并把思想政治教育、人文素养教育等巧妙地融入其中，引导学生进行自我教育和相互促进，有助于学生形成良好的道德品格和健全的人格，培养自主学习的良好习惯，提高学生的信息素养。	15
22	地理	将地球整体作为学习对象，认识地球所处的宇宙环境、地球的自转和公转运动、地球表层的自然和人文环境。“认识区域”部分，将地球表层不同空间尺度的区域作为学习对象，认识世界大洲、地区、国家等不同区域的地理事物和现象，认识中国的整体面貌、不同分区及家乡的地理事物和现象。“地球工具”侧重地球仪、地图的基础知识和应用，“地理实践”则以多种方式贯穿全部课程内容。	32

(二) 专业技能课

1. 专业核心课

序号	核心课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	运动解剖	学习并掌握人体的基本构筑，细胞、组织、器官和系统。 学习并掌握人体在运动时骨骼和肌肉的作用及运动原理。 学习并掌握消化系统、呼吸系统、了解生殖系统、泌尿系统。 学习并掌握心血管系统、熟悉神经系统、了解淋巴系统。 学习并掌握内分泌系统。	88
2	体能训练	学习并了解体能训练的内容与价值。 学习并掌握体能训练的原则。 学习并掌握力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质的训练方法。	124
3	营养学	了解营养学重点论述，营养学发展概况。 掌握不同人群的营养、各类食物的营养价值、食品的营养素强化、食品的消化与吸收、营养与能量平衡之间的关系。 3、掌握解决营养问题的方法和措施。 4、学习并掌握各营养素与运动之间的关系。	64
4	休闲体育营销	掌握健身教练客户课程销售以及客户服务方面的知识。 学会分析客户的目标与动机，掌握销售的沟通技巧及销售步骤，了解人的性格特征及交流方式。 学习根据不同的客户性格转变销售的方式与方法。	64

5	运动损伤的治 疗与康复	1、学习运动损伤的基本知识，熟悉运动损伤的一般处理。 2、学习并掌握上肢运动损伤及处理知识。 3、学习并掌握下肢运动损伤及处理知识。 4、学习并掌握躯干运动损伤及处理知识	64
---	----------------	--	----

3. 专业（技能）方向课

序号	方向课程名称	主要教学内容和要求	推荐学时
1	健身技能实操 课	学习并掌握健身器械锻炼的作用与意义、体育健身器械练习的特点、体育健身器械的分类。 学习并掌握常用体育健身器械的功能与用法。 学习并掌握有氧训练的原则、方法、动作。 学习并掌握抗阻训练的原则、方法、动作。 掌握器械的使用方法和每个动作对应的练习方法以及如何运用到各肌肉的锻炼。	248
2	跆拳道专项课	1、学习并熟悉跆拳道礼仪。 2、学习并掌握步伐技术。 3、学习并掌握拳法技术。 4、学习并掌握腿法技术。 5、学习并掌握品势太极、金刚套路。	248
3	散打专项课	了解格斗技术的基本知识及禁忌内容 学习并掌握拳法、腿法、摔法等动作内容。 3、学习实战技术，提高所学知识的运用。	124
4	武术普修	1、学习并熟悉中国传统武术文化。 2、学习并掌握步伐技术。 3、学习并掌握拳法技术。 4、学习并掌握腿法技术。 5、学习并掌握武术套路。	64
5	体育游戏	1、学习并熟悉体育游戏的基本理论及创编原则、方法。 2、学习并掌握一定数量的体育游戏实践内容。	32

4. 岗位实习

本专业岗位实习安排在第五学期进行，共 600 学时。学生到合作企业进行岗位实习，学生能更深入地了解企业工作环境和管理要求，熟悉企业生产经营活动过程，明确相关岗位的工作任务与职责权限，可以将学校学到的理论知识与企业的实际工作进行很好地融合，并深化技能知识的掌握，可以培养学生解决实际问题的技术能力和管理能力，取得实际工作经验，培养团队协作精神、群体沟通技巧、组织管理能力等个人综合素质，为学生今后走上工作岗位打下基础。

5. 单招辅导

本专业单招辅导安排在第五、六学期进行，共 12 周，每周 30 课时，共计 360 课时。

七、教学进程总体安排

（一）基本要求

1. 本专业实行 2+1 学制
2. 实行每周 6 天工作制,连续上课 4 周休息 1 周,每周 32 节安排课时。
3. 入学教育及军训、公益劳动等按该学期实际周数*36 计算课时数；毕业作品、岗位实习、单招培训等每周 30 课时按具体教学周数计算课时数。

（二）学时分配

各模块课程学时分配表

课程模块	公共基础课	专业核心课	专业技能课	岗位实习 毕业作品	辅导课程
学时数	1076	404	716	690	360
占总学时比例 (%)	33.2%	12.5%	22.1%	21.1%	11.1%

理论课程与实践课程学时比例表

课程类型	学时数	百分比
理论教学	1466	45.2%
实践教学	1780	54.8%

（3）教学进程表（详见附件）

八、实施保障

（一）师资队伍

根据教育部颁布的有关规定，进行教师队伍建设，合理配置教师资源。专职教师要求具有中等职业学校教师资格证书，具有过硬的专业知识、技能以及组织课堂教学的能力。师生比按 1:20 计算，本专业需要 4 名专职教师，双师型教师比例应达到 50%。目前本专业拥有校内专职教师 6 名，其中拥有中高级职称以上者 2 人。双师型教师 2 人，校内专业带头人 1 人，骨干教师 1 人。另从健身企业外聘专业教师 2 人，均具有 5 年以上相关企业工作经历。

（二）教学设施

为满足教学需要本专业需配备综合实训室、操课实训室、单车实训室、搏击实训室等。主要设施设备及数量见下表：

校内实训：

序号	实训室名称	主要工具和设施设备		
		名称	数量（生均台套）	工位
1	综合实训室	划船机	2 台	45
		跑步机	7 台	
		登山机	3 台	
		自由器械	15 套	
		抗阻训练器械	15 套	
2	操课实训室	把杆	1 套	50
		运动地板	1 套	
		私教器械	30 套	
		TRX 绳	30 套	
		弹力绳	30 根	
3	搏击实训室	沙袋	10	40
		橡胶仿真人	4	
		靶具	30 套	
		护具	30 套	
4	单车实训室	动感单车	32 台	32

校外实训基地：

序号	合作单位名称	合作起止时间	合作内容
1	斯宝特健身俱乐部迎宾馆店	2017 年 9 月至今	学生实训基地
2	斯宝特健身俱乐部体育场店	2017 年 9 月至今	教师实践基地
3	斯宝特健身游泳馆	2017 年 9 月至今	学生实训实习、就业基地
4	奥盛国际跆拳道馆	2019 年 9 月至今	学生校外实习基地，教师实践合作单位，学生实习实训合作单位

(三) 教学资源

因专业实际情况，各课程所使用教材均由专业建设指导委员会选定。教材内容应具有较强的科学性、先进性、典型性、思想性和适用性。选用的教材有职业资格认证教材、体育专业优秀教材。教学视频、电子教案、教学 ppt 及相关专业视频 100G；专业图书 100 册。

（四）教学方法

本专业在人才培养方面注重职业岗位能力的培养，以健身教练、跆拳道教练学习工作中所需岗位技能为导向，并以企业调研为基础，根据企业工作过程进行课程教学设计，实施以真实工作任务为载体的教学方法。专业在授课的同时理论与实践相结合，让学生“学中做，做中学”，充分利用现代信息技术，落实以学生为中心、以能力为本位，用“做中学”的教学模式，突出职业能力和素质培养。

（五）教学评价

本专业教学评价注重评价主体、评价方式、评价过程的多元化，采用“四结合”的教学评价模式：

1. 吸收行业企业参与，校内校外评价结合
2. 职业技能鉴定与学业考核结合
3. 教师评价、学生互评与自我评价相结合
4. 过程性评价与结果性评价相结合

专业课形成性评价建议

	形成性教学评价内容	比重
平时表现	课前（演讲、预习完成情况、课前听写） 课堂（回答问题、小组学习、参与课堂活动、课堂笔记、课堂纪律等） 上课出勤，作业情况	30—40%
期中或阶段评价	单元测验和期中考试等；鼓励文化基础课鼓励教师采取笔试+口试的形式，重视学生口语表达能力的培养和考查。 专业技能课一般以一个学习情境为单元进行评价考核。教师不仅要关注学生对知识的理解和技能的掌握，更要关注运用知识在实践中解决实际问题的能力水平，重视规范操作、安全文明生产等职业素质的形成，以及节约能源、节省原材料与爱护生产设备，保护环境等意识与观念的树立。	40—20%
期末评价	公共基础课基本以笔试为主 专业技能课： $S \text{ 专业技能课程} = S \text{ 情境 } 1 + S \text{ 情境 } 2 + \dots + S \text{ 情境 } n$ 实训、集训综合考评（遵守实训室规章制度+出勤+安全文明生产+卫生整洁+项目完成情况）	30—40%

专业课形成性评价加分建议

奖励加分	组织小组学习得力的组长 积极参加第二课堂 能完成分层教学中高层次的任务并帮助低水平同学 校、市、省、国家各级技能比赛获奖	1-10%
------	---	-------

（六）质量管理

1. 本专业由基础教学部负责质量管理，由教学部负责对本部的管理与指导，开展内部的各项教学检查。

2. 建立完善系统的教学管理制度，如教学常规管理制度、实习实训制度、师资管理制度，教学资源建设制度等。

3. 合理调配教师、实训室及实训场地等教学资源，加强教学过程的质量监控，保证教学质量。

4. 设立教学质量管理机构，配备教学质量管理工作人员，对主要教学环节包括教学准备、课堂教学、作业留批、实习实训、毕业作品设计等做到实时监控和指导。

5. 建立健全教学监督评价机制，并对教学过程中出现的问题和教学评价结果进行分析，并准确、全面、快速地进行反馈。

6. 建立有效的教学激励机制，充分调动学生、教师的教学积极性和主动性，促进培养目标的达成。

九、毕业要求

1. 思想品质和职业道德合格。

2. 考取《普通话水平测试等级证书》普通话等级水平不低于二级乙等。

3. 通过规定年限的学习，修满专业人才培养方案所规定的课时，达到本专业人才培养目标和培养规格的要求。

5. 取得专业相关职业资格证书。

4. 实习鉴定合格。

十、附录

2022级 休闲体育服务与管理专业教学进程表（单招）

课程属性	课程性质	课程编码	课程名称	总学时	学分	其中实践课程	学时分配							
							1	2	3	4	5	6		
							14+2	16	16	16	16	16		
公共基础课	必修课		入学教育及军训	72	1	72								
	必修课	10000121	语文(基础模块)上	56	3	0	4							
	必修课	10000122	语文(基础模块)下	64	3	0		4						
	必修课	10000123	语文(职业模块)	32	2	0			2					
	必修课	10000124	语文(拓展模块)	32	2	0				2				
	必修课	10001311	历史 一	32	2	0			2					
	必修课	10001312	历史 二	32	2	0				2				
	必修课	10000221	数学(基础模块)上	28	2	0	2							
	必修课	10000222	数学(基础模块)下	32	2	0		2						
	必修课	10000321	英语(基础模块)上	28	2	0	2							
	必修课	10000322	英语(基础模块)下	32	2	0		2						
	必修课	10000420	体育与健康	124	7	108	2	2	2	2				
	必修课	10000921	信息技术 上	28	2	8	2							
	必修课	10000922	信息技术 下	64	4	10		4						
	必修课	10000710	中国特色社会主义*	28	1	0	2							
	必修课	10000520	心理健康与职业生涯*	32	2	0		2						
	必修课	10000810	哲学与人生*	32	2	0			2					
	必修课	10000620	职业道德与法治*	32	2	0					2			
	必修课	10002020	劳动教育	31	2	16	0.5	0.5	0.5	0.5				
	必修课	10002120	安全教育	31	2	0	0.5	0.5	0.5	0.5				
	必修课	10001221	艺术(音乐)	14	1	0	1							
必修课	10001222	艺术(美术)	16	1	0		1							
选修课	10001420	社团活动	72	4	30									
选修课	10001520	读书活动	100	4	0									
必修课	20300710	地理	32	2	0					2				
			小计	1076	59	244	16	18	9	11				
专业核心课	必修课	21200111	运动解剖学	88	5	0	4	2						
	必修课	21200231	体能训练课	124	8	124	2	2	2	2				
	必修课	21200311	营养学	64	4	0			2	2				
	必修课	21200421	运动损伤的治疗与康复	64	4	10			2	2				
	必修课	21200520	休闲体育营销	64	3	0			4					
				小计	404	24	134	6	4	10	6			
专业(技能)方向课	必修课	21200731	健身技能实操课	248	16	248	4	4	4	4				
	必修课	21200831	跆拳道专项课	248	14	248	4	4	4	4				
	必修课	21200931	散打专项课	124	8	124	2	2	2	2				
	限定选修	21201020	武术普修	64	4	60			2	2				
	限定选修	21201330	体育游戏	32	2	32				2				
				小计	716	44	712	10	10	12	14			
实习实训	必修课	21201130	毕业作品	90	4	90							3w	
	必修课	21201230	岗位实习	600	30	600					20w			
	选修课	21201410	单招辅导	360	18	0					4w	8w		
				小计	1050	52	690	0	0	0	0	24w	11w	
			合计	3246	179	1780	32	32	31	31	30	30		

*每学期有思想政治及历史公共活动4课时

编制人：沙言春 审核人：李志成