

社会体育专业人才培养方案

一、专业名称及代码

社会体育（570301）

二、入学要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力。

三、修业年限

基本学制3年。学校推行学年学分制，允许学生采用半工半读、工学交替等方式分阶段完成学业。

修业年限为3~5年。

四、职业面向

职业面向：面向全民健身领域的社会体育指导员等职业，全民健身锻炼指导、全民健身活动组织管理、国民体质监测服务等岗位（群）

表1 社会体育专业职业面向表

所属专业大类（代码）	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体校及体育培训（8292）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07）
主要岗位（群）或技术领域	社会体育指导员、教练员
职业类证书	社会体育指导员证

五、培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，德智体美劳全面发展，掌握扎实的科学文化基础和全民健身指导专业知识和技术技能等知识，具备全民健身指导服务等能力，具有工匠精神和信息素养，能够从事全民健身体育项目指导与培训、社会体育活动的组织管理、国民体质监测服务等工作的高素质技术技能人才。

六、培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识和完成有关实习实训基础上，全面提升知识、能力、素质，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

1. 坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；
2. 掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握绿色生产、环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关行业文化，具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德准则和行

为规范，具备社会责任感和担当精神；

3.掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、数学、英语、信息技术等文化基础知识，具有良好的人文素养与科学素养，具备职业生涯规划能力；

4.具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习

1 门外语并结合本专业加以运用；

5.掌握社会体育指导、运动人体科学等方面的专业基础理论知识，具有较强的整合知识和综合运用知识的能力；

6.掌握一项运动项目技术技能，具有全民健身锻炼指导、体育项目培训的能力；

7.掌握社会体育活动的组织方法，具有全民健身活动的组织与管理能力；

8.掌握体质监测数据采集技术技能，具备体质监测和体质健康评价的能力；

9.具有适应全民健身智慧化发展需求的基本数字技能，基本掌握社会体育领域数字化应用能力；

10.具有适应全民健身智慧化发展需求的基本数字技能，基本掌握社会体育领域数字化应用能力；

11.具有探究学习、终身学习能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力；

12.具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习一门外语并结合本专业加以运用；

13.培育劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代精神，热爱劳动人民，珍惜劳动成果，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养、劳动技能。

七、课程设置

课程设置主要包括公共基础课程、专业课程和集中实践教学环节三部分。

（一）公共基础课程

公共基础课程开设必修课程如下：

思想道德与法治3 学分48 学时，毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论（简称“毛泽东思想概论”）

2 学分32 学时，习近平新时代中国特色社会主义思想概论3 学分48 学时，红色（传统）文化与“四史”教育

2 学分32 学时，军事理论教育2 学分32 学时，应用文写作（语文）2 学分32 学时，应用（高等）数学2~4 学分32~64 学时，英语 4~8 学分64~128 学时，心理健康教育 2 学分32 学时，安全常识与国家安全教育 2 学分 32 学时，信息技术基础4 学分 64 学时，艺术教育 2 学分 32 学时，职业发展与就业指导2 学分32 学时，创新创业基础2 学分32 学时。

形势与政策教育1 学分16 学时分4 学期以专题讲座形式开设，劳动教育2 学分32 学时分4 学期以第二课

堂形式开设，军事技能训练2 学分112 学时在新生入学教育阶段开设。

（二）专业课程

包括专业基础课程、专业核心课程和专业拓展课程。

1. 专业基础课程：开设运动解剖基础、运动生理基础、运动损伤与防护、体能训练理论与方法、运

动心理基础、体育教学方法指导等；

2. 专业核心课程：开设社会体育指导、体质测量与评价、体育游戏、社会体育活动组织与管理、运动专项体能训练、运动项目专项训练、运动项目辅修专项训练等；

3. 专业拓展课程：开设大众健美操、体育保健学、运动营养学、运动处方、健康体适能、学校体育学、高尔夫运动与管理、体育市场营销、游泳与救护、花绳等。

（三）集中实践教学环节

包括军事技能训练、劳动教育、课程实验与实训、第二课堂活动、认知实习、岗位实习、社会实践等环节，实践性教学学时原则上占总学时数50%以上。

4. 军事技能训练在新生入学报到后集中组织开展完成；

5. 劳动教育在第二课堂或平时班级活动时组织开展完成；

6. 课程实验实训一般随课程教学在校内实验（训）室、校外实训基地和相关协作企业开展完成，鼓励应用现代化教学手段实施课程实验实训活动；

7. 第二课堂活动由团委和学生管理部门分学期按照学校第二课堂教学实施方案组织开展完成；

8. 认知实习为 1周，岗位实习为 27周，主要在专业对口的企业和生产单位完成，可根据实际情况，采取工学交替、多学期、分段式等多种形式组织实施，实习过程要严格执行教育部《职业学校学生实习管理规定》（教职成〔2021〕4号）有关规定；

9. 社会实践由学校组织，可在企事业单位、社区及其他校外场所开展完成。

（四）专业核心课程描述

表2 专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程涉及的主要领域	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	社会体育指导	<p>① 运用讲解法和示范法，开展身体练习方法指导。</p> <p>② 运用理实一体的方法，开展运动中常见损伤的防护与救治。</p> <p>③ 利用观摩、讨论和撰写方案等形式，开展基层业余训练及群众性体育活动与比赛的组织与实施</p>	<p>① 熟悉社会体育法规制度，明确社会体育职业道德，依法进行社会体育指导工作。</p> <p>② 掌握不同练习指导方法，能科学、灵活运用于健身指导。</p> <p>③ 能够处理常见的运动损伤、具备科学防护与救治的能力。</p> <p>④ 具备策划、组织、实施社会体育活动与赛事的能力</p>

2	体质测量与评价	<p>① 运用专项训练器材，开展仪器设备使用方法指导。</p> <p>② 运用测量设备和课堂实践方式，开展身体形态测试及评价。</p> <p>③ 运用测量设备和课堂实践方式，开展身体素质、身体机能测试及评价。</p> <p>④ 运用测量设备和课堂实践方式，开展身体成分测量及评价</p>	<p>① 掌握体质测量评价的基础理论知识 和体质测试仪器、设备的安全、正确使用 方法。</p> <p>② 掌握人体形态、机能、身体素质与 运动能力的测量与评价以及身体组成成 分、营养状况、疲劳程度的评定方法。</p> <p>③ 具备运动测试数据采集分析与制订 锻炼方案能力</p>
3	体育游戏	<p>① 运用探究学习方式，开展体育游 戏的特点、功能和价值的学习。</p> <p>② 运用体育游戏实践教学，进行体 育游戏的创编与设计。</p> <p>③ 运用不同项目特点，开展体育游 戏的组织与实施</p>	<p>① 明确体育游戏的特点、功能与价 值。</p> <p>② 掌握体育游戏的创编原则与方 法， 能够根据目标要求创编与设计体育游戏。</p> <p>③ 能够根据体育游戏的内容、任务， 做好筹备工作，并对体育游戏组织过程进 行安全、有效的管理</p>
4	社会体育活动组织与管理	<p>① 运用社会体育活动的特点和功 能，进行社会体育活动策划与组织的 内容及主题的选择。</p> <p>② 运用相关专业知 识，开展体 育活 动策划文案的撰写。</p> <p>③ 运用观摩、实践经验分享等方 法，开展社会体育活动的筹 备与实施。</p> <p>④ 运用体育活动的评估程 序，开展 社会体育活动的效果 评估</p>	<p>① 掌握体育活动策划与组织的 原则及 内容、主题选择的步骤和 方法。</p> <p>② 能够根据要求完成社会体 育活 动策 划文案撰写。</p> <p>③ 熟练掌握社会体育活动实施阶 段工 作内容和任务，能够对资金、人力及环保、 安全等方面进行管 理。</p> <p>④ 掌握社会体育活动的效果 评估方 法，能针对存在问题提出 改进措施</p>

5	运动项目专项训练	<p>① 运用沟通原理，开展运动项目教学指导与客户服务内容的讲解。</p> <p>② 运用课堂实践方式，开展专项健身计划的设计与实施。</p> <p>③ 运用专项特点，开展赛事组织策划。</p> <p>④ 运用实践教学方式，开展专项竞赛与裁判。</p> <p>⑤ 运用风险管理理论，开展专项运动风险管理</p>	<p>① 掌握运动项目基础理论和具备专项技术技能。</p> <p>② 掌握教学训练理论、方法、手段，根据客户需求灵活运用。</p> <p>③ 掌握运动项目竞赛规则与裁判法。</p> <p>④ 能够制订运动项目赛事方案，具备活动流程的组织与管理能力。</p> <p>⑤ 具备风险的防范与管控能力</p>
6	运动专项体能训练	<p>① 利用专项训练器材，开展仪器设备使用方法指导。</p> <p>② 运用专业设备，开展专项体能测试。</p> <p>③ 运用课堂实践方式，开展体能训练计划的制订、实施与评价。</p> <p>④ 运用理论与实践相结合的方式，开展专项体能训练</p>	<p>① 掌握体能训练器材、体能测试装备的安全、正确使用方法。</p> <p>② 了解专项运动体能特点，掌握训练的基本理论、方法。</p> <p>③ 掌握体能训练计划的制订技能，具备体能训练计划的实施与评价能力。</p> <p>④ 具备体能测试、监测与评估的能力。</p> <p>⑤ 具备综合应用体能训练技能进行教学、训练、健身指导的能力</p>

八、学时学分安排

每学期教学周为16周，考试1周，节假日1周，机动1周，寒假6周，暑假8周，三年共安排150周；

学分与学时换算按16学时计为1个学分，军事训练、社会实践、认知实习、岗位实习等实践教学环节，以1周计1学分，第二课堂活动一学期计1学分；入学教育、毕业教育不另计学分；

三年安排总学时 150 学时，总学分150学分。其中：理论课课时862学时占总学时 34.8%，实践课课时1618学时占总学时 65.2%；公共课课时560学时占总学时22.6%，专业课课时1296学时占总学时52.3%（其中专业拓展课320学时占 12.9%），集中实践教学环节624学时占总学时 25.2%。

九、教学进程总体安排

（一）教学时间分配

表3 教学时间分配表（按周）

学期	课堂教学	实践教学	考试	节假日	机动	假期	合计
一	14	2	1	1	1	6	25
二	16		1	1	1	8	27

三	16		1	1	1	6	25
四	16		1	1	1	8	27
五	8	14	1	1	1		25
六	6	13			2		21
合计	76	29	5	5	7	28	150

(二) 课程性质与结构比例

表4 课程性质与结构比例表

课程类别	理论课时	实践课时	课时数/学分数	课时占比(%) / 学分占比(%)
公共基础课程	348	212	560/35	22.6/23.3
专业课程	514	782	1296/81	52.3/54
集中实践教学	0	624	624/34	25.1/22.7
合计	862	1618	2480/150	100.00/100.00

(三) 课程设置与教学进程安排

表5 课程设置与教学进程安排表

课程类别	课程编码	课程名称	学分数	课时分配			考核方式	开课学期与周学时分配									
				小计	理论	实践		一	二	三	四	五		六			
								16	16	16	16	8	14	13	3		
公共基础课程	900000011	专业导论与职业发展	1	16	10	6	查	1									
	900000022	毛泽东思想概论	2	32	22	10	试	2									
	900000033	习近平思想概论	3	48	32	16	试		3								
	900000043	思想道德与法治	3	48	32	16	试	3									
	900000052	红色文化与“四史”教育	2	32	22	10	查		2								
	900000061	形势与政策	1	16	10	6	查	¼	¼	¼	¼						
	900000072	心理健康教育	2	32	22	10	查		2								
	900000082	艺术教育	2	32	22	10	查	2									
	900000092	安全常识与国家安全教育	2	32	22	10	查	2									
	900000102	劳动教育	2	32		32	查	½	½	½	½						
	900000112	军事理论教育	2	32	22	10	查	2									
	900000142	信息技术 I	2	32	16	16	查	2									

	900000152	信息技术 II	2	32	16	16	查		2								
	900000162	英语 I	2	32	22	10	查	2									
	900000172	英语 II	2	32	22	10	查		2								
	900000202	应用文写作	2	32	22	10	查	2									
	900000262	大学生创新创业基础	2	32	22	10	查				2						
	900000271	大学生就业指导	1	16	12	4	查					2					
	小计		35	560	348	212											
专业基础课程	570301014	运动解剖基础	4	64	42	22	试	4									
	570301024	运动生理基础	4	64	42	22	试		4								
	570301034	运动损伤与防护	4	64	42	22	试			4							
	570301042	体能训练理论与方法	2	32	18	14	查			2							
	570301054	运动心理基础	4	64	54	10	试			4							
	570301064	体育教学方法指导	4	64	32	32	试			4							
	小计		22	352	230	122											
专业核心课程	570301213	社会体育指导	3	48	36	12	查		3								
	570301222	体质测量与评价	2	32	10	22	查			2							
	570301232	体育游戏	2	32	8	24	查			2							
	570301242	社会体育活动组织与管理	2	32	22	10	查				2						
	570301252	运动专项体能训练	2	32	4	28	查				2						
	570301264	运动项目专项训练 I	4	64	8	56	试	4									
	570301276	运动项目专项训练 II	6	96	8	88	试		6								
	570301286	运动项目专项训练 III	6	96	8	88	试			6							
	570301296	运动项目专项训练 IV	6	96	8	88	试				6						
	570301302	运动项目辅修专项训练 I	2	32	4	28	查		2								
	570301312	运动项目辅修专项训练 II	2	32	4	28	查				2						
	570301322	运动项目辅修专项训练 III	2	32	4	28	查					2					

	小计		39	624	124	500											
专业拓展课程模块一	570301512	大众健美操	2	32	16	16	查										
	570301522	体育保健学	2	32	16	16	查										
	570301532	运动营养学	2	32	16	16	查										
	570301542	运动处方	2	32	16	16	查										
	570301552	健康体适能	2	32	16	16	查										
	570301562	学校体育学	2	32	16	16	查										
	570301572	高尔夫运动与管理	2	32	16	16	查										
	570301582	体育市场营销	2	32	16	16	查										
	570301592	游泳与救护	2	32	16	16	查										
	570301602	花绳	2	32	16	16	查										
	小计		20	320	160	160					10	20					
专业拓展课程模块二	570301612	体育俱乐部经营与管理	2	32	16	16	查										
	570301622	休闲体育旅游	2	32	16	16	查										
	570301632	体育摄影	2	32	16	16	查										
	570301642	体育大数据分析	2	32	16	16	查										
	570301652	新媒体应用技术	2	32	16	16	查										
	570301662	健康与休闲体育	2	32	16	16	查										
	570301672	体育竞赛组织与管理	2	32	16	16	查										
	570301682	户外运动基础	2	32	16	16	查										
	570301692	竞赛综合训练	2	32	16	16	查										
	570301702	运动康复	2	32	16	16	查										
小计		20	320	160	160												
集中实践教学	900000912	军事技能训练	2	112		112	查	2									
	900000924	第二课堂活动	4	64		64	查	1	1	1	1						
	900000931	认知实习	1	16		16	查										
	900000940	岗位实习	27	432		432	查							16	16		

小计		34	624	0	624									
合计		150	2480	862	1618		29	27	27	25	22	16	16	

(四) 分学期教学安排

表6 第一学期课程教学安排表

序号	课程编码	课程名称	学分	学时	理论	实践	周学时	考核方式	
0	合 计		29	464	256	208	29		
1	900000011	专业导论与职业发展	1	16	10	6	1	查	
2	900000022	毛泽东思想概论	2	32	22	10	2	试	
3	900000043	思想道德与法治	3	48	32	16	3	试	
4	900000082	艺术教育	2	32	22	10	2	查	
5	900000092	安全常识与国家安全教育	2	32	22	10	2	查	
6	900000112	军事理论教育	2	32	22	10	2	查	
7	900000142	信息技术 I	2	32	16	16	2	查	
8	900000162	英语 I	2	32	22	10	2	查	
9	900000202	应用文写作	2	32	22	10	2	查	
10	570301014	运动解剖基础	4	64	42	22	4	试	
11	570301264	运动项目专项训练 I	4	64	8	56	4	试	
12	900000912	军事技能训练	2	112		112	2	查	
13	900000924	第二课堂活动	1	16	0	16	1	查	
14	900000061	形势与政策	以讲座形式开设						

表7 第二学期课程教学安排表

序号	课程编码	课程名称	学分	学时	理论	实践	周学时	考核方式
0	合 计		27	432	204	228	27	
1	900000033	习近思想概论	3	48	32	16	3	试
2	900000052	红色文化与“四史”教育	2	32	22	10	2	查
3	900000072	心理健康教育	2	32	22	10	2	查
4	900000152	信息技术 II	2	32	16	16	2	查
5	900000172	英语 II	2	32	22	10	2	查
6	570301024	运动生理基础	4	64	42	22	4	试
7	570301213	社会体育指导	3	48	36	12	3	查

8	570301276	运动项目专项训练 II	6	96	8	88	6	试
9	570301302	运动项目辅修专项 训练 I	2	32	4	28	2	查
10	900000924	第二课堂活动	1	16	0	16	1	查
11	900000061	形势与政策	以讲座形式开设					

表8 第三学期课程教学安排表

序号	课程编码	课程名称	学分	学时	理论	实践	周学时	考核方式
0	合 计		27	432	176	256	27	
1	570301034	运动损伤与防护	4	64	42	22	4	试
2	570301042	体能训练理论与方法	2	32	18	14	2	查
3	570301054	运动心理基础	4	64	54	10	4	试
4	570301064	体育教学方法指导	4	64	32	32	4	试
5	570301222	体质测量与评价	2	32	10	22	2	查
6	570301232	体育游戏	2	32	8	24	2	查
7	570301286	运动项目专项训练 III	6	96	8	88	6	试
8	570301312	运动项目辅修专项 训练 II	2	32	4	28	2	查
9	900000924	第二课堂活动	1	16	0	16	1	查
10	900000061	形势与政策	以讲座形式开设					

表9 第四学期课程教学安排表

序号	课程编码	课程名称	学分	学时	理论	实践	周学时	考核方式
0	合 计		25	400	140	260	25	
1	900000271	大学生创新创业基础	2	32	22	10	2	查
2	570301242	社会体育活动组织 与管理	2	32	22	10	2	查
3	570301252	运动专项体能训练	2	32	4	28	2	查
4	570301296	运动项目专项训练 IV	6	96	8	88	6	试
5	570301322	运动项目辅修专项 训练III	2	32	4	28	2	查
6	570301XX2	专业拓展课I	2	32	16	16	2	查

7	570301XX2	专业拓展课II	2	32	16	16	2	查
8	570301XX2	专业拓展课III	2	32	16	16	2	查
9	570301XX2	专业拓展课IV	2	32	16	16	2	查
10	570301XX2	专业拓展课V	2	32	16	16	2	查
11	900000924	第二课堂活动	1	16	0	16	1	查
12	900000061	形势与政策	以讲座形式开设					

表10 第五学期课程教学安排表

序号	课程编码	课程名称	学分	学时	理论	实践	周学时	考核方式
0	合计		11	176	92	84	22	
1	900000271	大学生就业指导	1	16	12	4	2	查
2	570301XX2	专业拓展课VI	2	32	16	16	4	查
3	570301XX2	专业拓展课VII	2	32	16	16	4	查
4	570301XX2	专业拓展课VIII	2	32	16	16	4	查
5	570301XX2	专业拓展课IX	2	32	16	16	4	查
6	570301XX2	专业拓展课X	2	32	16	16	4	查

十、毕业要求

本专业学生在规定的学习年限内，根据专业人才培养方案确定的目标和培养规格，完成规定的实习实训，全部课程考核合格或修满150学分，准予毕业。

十一、编写人员

- 张艳萍 本科/学士 教授 赣西科技职业学院教育学院
- 梁伟业, 本科/学士 高级教练 新余飞域篮球俱乐部
- 张迎 本科/学士 助教 赣西科技职业学院教育学院
- 龚曼 研究生/硕士 助教 赣西科技职业学院教育学院