

德阳城市轨道交通职业学院 休闲体育专业 人才培养方案 (2023 级)

专业带头人：杜力平

编制时间：2023 年 9 月

二级学院教学指导分委员会审核（盖章）：

学校教学指导委员会审核（盖章）：

学校党委会审批（盖章）：

二〇二三年九月

目 录

一、专业名称及代码	1
二、入学要求	1
三、基本修业年限	1
四、职业面向	1
五、培养目标与培养规格	1
(一) 培养目标	1
(二) 培养规格	2
六、课程设置及要求	3
(一) 通识课程	3
(二) 职业技能课程	20
七、教学进程总体安排	33
八、实施保障	38
(一) 师资队伍	38
(二) 教学设施	38
(三) 教学资源	39
(四) 教学方法	41
(五) 学习评价	41
(六) 质量管理	42
九、毕业要求	43
(一) 学分条件	43
(二) 相关证书条件	43

一、专业名称及代码

专业名称：休闲体育

专业代码：570302

专业大类：教育与体育大类

二、入学要求

普通高级中学毕业生、中等职业学校毕业或具有同等学力。

三、基本修业年限

三年。（实行弹性学制，标准学制为全日制三年。其中，在校累计学习年限不少于2年、不超过6年，应征入伍及参加创新创业的学生按相关规定执行。）

四、职业面向

本专业职业面向如表1所示。

表1 本专业职业面向

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)	主要岗位群或技术 领域举例
教育与体育大 类(57)	体育类 (5703)	体育(89)	健身和娱乐场所服务 人员(4-13-04)； 其他文化、体育和娱 乐服务人员 (4-13-99)； 体育专业人员 (2-09-07)	社会体育指导员 游泳救生员 体验式培训师 教练员 裁判员q

五、培养目标与培养规格

(一) 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能，面向休闲体育相关企业（如休闲度假村、高尔夫会所、健身休闲俱乐部、SPA 休闲会所、温泉度假饭店、户外与拓展训练机构、体育旅游公司等）、

政府或公益机构（城市公共游憩空间、主题公园、全民健身中心、公共体育活动与竞赛场所等）、休闲体育事业机构（高等院校、研究所）、大型国有企业等行业教练员、体育专业服务等岗位，能够从事休闲体育运动项目规划、开发、经营管理和教育指导等工作的高素质技术技能人才。

（二）培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力等方面达到以下要求：

1. 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、崇尚向善、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。

（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、心里和健全的人格，掌握基本运动知识和1~2项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯。

（6）具有一定的审美和人文素养，能够形成1~2项艺术特长或爱好。

2. 知识

（1）掌握必备的政治理论、可续文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

（2）掌握休闲体育政策走向，掌握体育专业技能，掌握休闲体育行政管理工 作要点。

（3）了解本省休闲体育的发展趋势，熟悉市场对休闲体育人才的需求。

(4) 掌握运动休闲基本理论、基本技能和基本技术等知识；具备运动休闲的组织管理、咨询指导、经营开发及教学指导等方面的基本能力。

(5) 具备能够在运动休闲领域中从事组织策划、经营管理、教学训练和咨询指导等工作能力。具有较强的社会交往能力、独立工作能力、市场应变能力和就业竞争能力。

(6) 熟练掌握中文、英文、计算机等基础知识的运用；不断加深对休闲体育专业知识的学习。

3. 能力

(1) 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

(2) 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。

(3) 能够运用英语处理简单的英文函件、单证。

(4) 能够熟练运用 office 等办公软件，进行文档编辑、数据处理、演示汇报。

(5) 具有休闲体育项目实践指导与教学的能力。

(6) 具有休闲体育活动与赛事的策划、组织及管理实践的能力。

(7) 具有休闲体育营地教育项目设计和项目执行实践的能力。

(8) 具有熟练使用休闲体育项目装备、设备和场地、器材保养维护实践的能力。

(9) 具有休闲体育场地、器材保养维护实践的能力。

(10) 具有制订应急安全预案、处理突发事件、实施现场急救实践的能力。

(11) 具有休闲体育新媒体领域数字化技术应用的能力。

(12) 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力。

六、课程设置及要求

(一) 通识课程

1. 必修课程

根据党和国家有关文件规定，将思想政治理论课、体育、军事课、心理健康教育、大学英语、信息技术、职业发展与就业指导等课程列为必修课程。

2. 选修课程

将马克思主义理论类课程、党史国史、创新创业教育、语文、美育课程等列为选修课；也可根据有关文件规定开设关于节能减排、绿色环保、金融知识、社会责任、人口资源、海洋科学、管理等人文素养、科学素养方面的选修课程、拓展课程或专题讲座（活动），组织开展志愿服务活动及其他社会实践活动。

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
1	大学生心理健康教育	<p>思政目标：帮助学生树立正确的价值观、人生观、学会理解、尊重，学会珍爱生命，树立远大志向，勇担时代责任，培养民族自信心和自豪感。</p> <p>素质目标：帮助高职学生树立心理健康意识和面临心理困惑、心理危机进的自助和求助意识，能正确认识自我，悦纳自我，善待他人；培养积极向上的心态、健全的人格和良好的个性品质。</p> <p>知识目标：帮助高职学生树立心理健康意识和面临心理困惑、心理危机进的自助和求助意识，能正确认识自我，悦纳自我，善待他人；培养积极向上的心态、健全的人格和良好的个性品质。</p> <p>能力目标：培养高职学生适应大学生生活和社会生活的能力，调节情绪的能力，正确处理人际关系，友谊和爱情的能力，塑造健康人格和磨砺优良的意志品质，以及自我心理调节的能力，做一个心理健康的大学生。</p>	<p>1. 基础篇：揭开心理奥秘——心理现象、阳光普照心房——心理健康</p> <p>2. 认知篇：探索心灵之我、读懂独特的你我</p> <p>3. 成为会生活的人、成为会学习的人、成为会交往的人、成为情绪的主人、成为不气馁的人</p> <p>4. 拓展篇：洞察网络世界、解密爱情心理、寻找理由职业、探索原生家庭、拨开心灵迷雾、培训积极品质、心理剧</p>	<p>1. 教学方法：讲授法、案例分析法、小组讨论法、角色扮演法</p> <p>2. 授课形式：互动式授课</p> <p>3. 考核要求：考核形式：过程性考核。考核要求：出勤占20%，作业占10%，课堂表现20%，期末作业50%。</p>
2	信息技术	<p>思政目标：</p> <p>1. 培养学生信息化办公的能力和数字化学习的习惯；</p> <p>帮助学生树立创新意识、培养创新精神，使其能够跟上时代发展的步伐；</p> <p>素质目标：</p>	<p>1、计算机基础知识篇（发展史、信息编码、系统组成、新技术）</p> <p>2、操作系统和文件的操作</p>	<p>1. 教学方法：演示法、讲授法、案例分析法</p> <p>2. 授课形式：项目式</p> <p>3. 考核要求：过程</p>

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
		<p>1. 能够意识到 WPS 应用的价值，鼓励学生支持国产软件；</p> <p>2. 感受文字处理的实用性和方便性，培养学生信息化办公的能力和数字化学习的习惯；</p> <p>帮助学生树立创新意识、培养创新精神，使其能够跟上时代发展的步伐；</p> <p>知识目标：</p> <p>（1）计算机概念和发展史、结构组成、可视化的设备，实现迅速和计算机进行交互。</p> <p>（2）了解进制的概念、主流进制之间的相互转换和计算机的工作原理。</p> <p>（3）计算机硬件系统的认知和计算机的组装与维护、简单诊断。</p> <p>（4）Windows7/10 的基本操作和运用</p> <p>（5）办公三件套（word、excel、ppt）的知识点学习与运用）</p> <p>（6）网络概念、局域网基本组成。</p> <p>互联网概念和基本应用，当今信息技术发展现状和趋势。</p> <p>能力目标：</p> <p>（1）可以进行文字的较快速录入。</p> <p>（2）熟悉操作系统界面和文档的管理。</p> <p>（3）简单的诊断计算机故障和维护计算机达到正常办公条件</p> <p>（4）熟练使用 WINDOWS、WORD、EXCEL、POWPOINT、多媒体文件制作，基本达到办公自动化。</p> <p>（5）较为熟练组建局域网，掌握基本配置功能，学会在网络环境中独立学习和使用相关应用，解决上网故障。</p> <p>（6）熟练使用浏览器和主流搜索网站、检索信息。</p> <p>（7）熟练拆装电脑，连接和使用常用输入输出设备。</p> <p>具备计算机等级考试一级计算机公共知识水平答题基础（ms office）。</p>	<p>（Windows、文件和文件夹、打字和符号录入练习）</p> <p>3、办公自动化（文字编辑、电子表格编辑、幻灯片编辑）</p> <p>4、网络基础知识（网络分类、拓扑结构、IP 地址相关）</p>	性，平时表现 40%，期末综合能力 60%
3	职业形象塑造	<p>思政目标：本课程以“社会主义核心价值观”为引领，建立学生的社会主义道路自信和文化自信；宣扬中华优秀传统</p>	1、礼仪基础知识：服务礼仪与意识基本知识、城市轨	1. 教学方法： 讲授教学、讨论教法、多媒体教学法、案

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
	与商务礼仪	<p>文化，引领学生了解中国文化中的讲仁爱、重民本、尚和合、求大同的思想精华；深化职业理想和职业道德教育，培养学生的职业精神、职业规范和职业素养，让礼仪成为每个学生的终身行为和习惯，为学生就业能力的整体提高奠定坚实的基础，培养出新时代优秀的社会主义建设者和接班者。4</p> <p>知识目标：</p> <p>（1）要求学生掌握礼仪的基本理论；</p> <p>（2）具备日常交往基本的文明礼仪规则；</p> <p>（3）能够理解和掌握商务、服务礼仪的规律，职业形象礼仪，语言交际礼仪，日常见面礼仪等方面的相关基本常识。</p> <p>能力目标：</p> <p>（1）具有较强的个人形象塑造能力，能对仪容、仪表、仪态的规范要求进行内化。</p> <p>（2）具有较强的日常交际能力、语言表达、沟通力、协调力和应变能力；</p> <p>（3）具备良好的行为习惯，懂得自尊自爱、尊重他人、友好相处、处理好与他人的交际。</p>	<p>道交通服务的特征、服务礼仪沟通三A原则</p> <p>2、日常交往礼仪：见面礼仪、接待礼仪、交谈礼仪、馈赠礼仪、用餐礼仪、语言礼仪技能训练、乘车位次礼仪、客运服务情景剧实训及考核。</p> <p>3、用餐礼仪及餐饮服务礼仪</p> <p>4、服务人员仪容规范：仪容概念及总体要求、仪容TOP原则、发式及面妆、职业妆化妆步骤和技巧、化妆实训（男生着重面部清洁，皮肤护理，眉型管理）。</p> <p>5、服务人员仪表规范：仪表（服饰）礼仪、服饰总体要求、穿着TOP原则、男士西装礼仪及领带打法、职业套装穿着礼仪及丝巾结法、着装佩戴实训。</p> <p>6、服务人员仪态规范：表情、站、坐、行、蹲、鞠躬、服务手势、递接、握手、引领等仪态实训内容。</p>	<p>例分析教学。</p> <p>2. 授课形式：教师讲授，小组讨论，情景模拟练习。</p> <p>3. 考核要求：</p> <p>（1）平时成绩40%（考勤、课堂表现、小组加分）</p> <p>（2）期中（随堂测验化妆考核15%、领带丝巾15%）</p> <p>（3）不定期阶段考试30%（随堂测验礼仪操考试及服务语言技能情景剧）</p>
4	中华优秀传统文化	<p>思政目标：培养学生对民族文化的崇敬之情，从而激发他们树立坚定的理想信念和爱国主义情怀，增强学生的民族自尊心、自信心、自豪感，增强学生传承和弘扬中华优秀传统文化的责任感和使</p>	<p>1. 中国先秦诸子主要思想，儒道墨法四家的思想观念，中国传统宗教的主要思想和现</p>	<p>1. 教学方法：讲授法，读书指导法，讨论法，练习法。</p> <p>2. 授课形式：理论课程。</p>

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
		<p>命感。</p> <p>素质目标：培养学生的传统美德，提高道德品质，培育济世救人、助人为乐的人文精神，培养学生爱岗敬业、责任担当、乐于奉献的职业素养，促进其职业生涯可持续发展。</p> <p>知识目标：了解中华民族优秀文化的基本要素，掌握中华优秀传统文化的主要特征和根本精神，了解中国先秦诸子主要思想，熟悉中国传统思维模式，理解生活中的传统思想观念的理论来源。</p> <p>能力目标：能发扬中华传统美德，养成良好的行为习惯，健全自己的人格，能运用中国传统文化中的智慧，处理好人与人、人与社会、人与自然的关系，能运用中国传统文化科学的思维方式和方法，解决生活中和工作的问题，能从文化的角度，分析和解读当代社会的现象。</p>	<p>代影响。</p> <p>2. 中国古代文学的基本内容和发展史，中国古代科技的文化成果。</p> <p>3. 中国传统民俗、教育、艺术等与生活息息相关的文化内容。</p>	<p>3. 考核要求：是否基本掌握本学期所授的传统文化内容，能否根据个人兴趣爱好在传统文化方面进行更好地传承和发展。</p>
5	表达与沟通	<p>思政目标：具有良好人格品质和道德思想素质的职业人。</p> <p>素质目标：具有积极乐观、诚实互信的沟通态度、严谨细致、善于变通的沟通思维，具备良好的团队协作精神，培养理解他人、欣赏他人的良好人格品质，从而建立和谐的人际关系，养成专业的职业习惯，助力个人职业发展和尚合和的社会价值观的彰显。</p> <p>知识目标：掌握如何树立比较清晰的自我意识，具备一定的自尊自信。掌握归纳沟通的基本内涵、类型和方法；在各种沟通情境下能灵活运用交谈介绍、主题发言、即兴发言和辩论说服等基础沟通技巧，掌握职场中各种沟通情境下必备知识。</p> <p>能力目标：能具备良好的抗压能力，能够不断的突破自我，提升自身的自尊自信、反应能力，掌握沟通技巧，从而提升自己的表达与沟通能力，形成良好的沟通意识，提高自身的社会适应性和职业竞争力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 沟通概述 2. 沟通障碍 3. 非语言 4. 赞美的技巧 5. 倾听技巧 6. 提问与回答的技巧 7. 复述技巧 8. 叙事技巧 9. 思维训练 10. 面试技巧 11. 竞聘演讲技巧 12. 与上级沟通技巧 13. 与同事沟通技巧 14. 考核 	<p>1. 教学方法：讲授法、案例分析法、演示法、讨论法，练习法。</p> <p>2. 授课形式：课堂讲练结合</p> <p>3. 考核要求：过程性考核，出勤 20%，作业 10%，课堂表现 20%，期末随堂考核 50%。</p>

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
6	思想道德与法治	<p>思政目标：综合运用马克思主义的基本观点和方法，结合专业学生的实际情况，培养大学生确立远大的理想和坚定的信念，使大学生树立正确的世界观、人生观、价值观、道德观、法治观，提高他们的思想道德品质和法治意识，为大学生全面和可持续发展打下坚实的思想道德修养和法律修养的基础。</p> <p>素质目标：1. 培养大学生稳定的心理素质。 2. 培养大学生坚定的思想政治素质。 3. 培养大学生良好的道德素质。 4. 培养大学生具备完善的法律知识和法治观念。 5. 培养大学生健全和完善的人格。</p> <p>知识目标：1. 认识大学生活的特点，了解高等院校以及各专业教育的内涵、特征、发展趋势，明确“基础”课的性质和目的。了解社会主义核心价值观体系的科学内涵。 2. 确立和坚定理想信念，将职业理想、责任与对祖国的高度责任感、使命感结合起来，弘扬中国精神，做新时期坚定的爱国者。 3. 学习人生观、价值观理论，领悟人生真谛、树立正确的人生观，积极投身人生实践，创造有价值的人生。 4. 了解社会主义道德的基本理论，掌握公民的基本道德规范，崇德向善，做道德生活的楷模。 5. 领会社会主义法律精神和宪法至上，了解我国的法律体系，维护宪法权威，树立法治思维与法治思维方式。 6. 掌握生活中的有关法律规范，明确公民的权利与义务，自觉维护自身的合法权益。</p> <p>能力目标：1. 能够在了解大学生活的特点、民办高等院校在我国发展的现状和趋势的基础上，培养良好的学风，树立大学生的崭新形象。能够正确认识学习本课程教学的重要意义。 2. 能够树立科学的理想信念和爱国主义</p>	<p>1. 担当复兴大任 成就时代新人</p> <p>2. 领悟人生真谛 把握人生方向</p> <p>3. 追求远大理想 坚定崇高信念</p> <p>4. 继承优良传统 弘扬中国精神</p> <p>5. 明确价值要求 践行价值准则</p> <p>6. 遵守道德规范 锤炼道德品格</p> <p>7. 学习法治思想 提升法治素养</p>	<p>1. 教学方法：</p> <p>1、启发性教学方法——有针对性地提出问题，启发、引导学生独立思考、积极思维，使学生积极主动地掌握知识。包括问题启发、讨论启发、案例启发等具体方法</p> <p>2、激励性教学方法——根据激励的一般原理持续激发学生的学习兴趣 and 动机，使其产生学习动力。包括需求激励、兴趣激励、情感激励等具体方法。</p> <p>3、互动性教学方法——在强调师生互动、教学相长思想指导下所采取的一系列教学方法。包括换位互动、研讨互动、情景互动、拓展互动等具体方法。</p> <p>4、自主性教学方法——培养学生自主学习的能力和习惯。包括自主探究、自主实践等具体方法。</p> <p>在教学方法的基础上，本课程还开展课堂讨论、主题演讲、课堂辩论、调查研究、对分课堂、等多种教学形式。</p> <p>2. 授课形式：讲授，讨论，实践</p>

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
		<p>情感，提高分辨、抵制各种错误思潮的能力。</p> <p>3. 能够在明确个体对自然、社会、他人和自身应该承担责任的基础上，增强诚信、敬业、奉献的职业精神和责任意识，培养合理生存和职业岗位的适应能力。</p> <p>4. 能够将道德的相关理论以及具体的道德要求内化为自觉的意识、自身的习惯与自主的要求，在社会实践过程中，提升道德素养，净化自我心灵，提升德行规范意识和能力。</p> <p>5. 能够将法律的基本理论以及具体的法律法规要求内化为自觉的意识、自身的习惯与自主的要求，在社会生活中自觉遵守法律规范，提高依法处理现实问题的能力。</p>		<p>3. 考核要求：采取多种方式综合考核学生对所学内容的理解和实际运用，注重考查学生运用科学的理论分析、解决问题的能力，力求全面、客观反映学生的思想道德品质和法律素养的提升。学生总评成绩=平时成绩（25%）+实践成绩（25%）+期末考试（50%）。平时成绩根据学生的学习态度与收获、出勤情况、课堂表现、日常行为综合评定，实践成绩由课程实践调查报告形成，期末成绩采取统一开卷考试考试方式认定。</p>
7	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	<p>思政目标：通过了解中国共产党把马克思主义基本原理与中国实际相结合的历史进程，深入理解马克思主义中国化的两大理论成果毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系，帮助学生系统掌握基本原理、基本观点和基本知识，对于社会主义现代化奋斗目标、对于中国特色社会主义事业要坚定道路自信、理论自信、制度自信。</p> <p>素质目标：</p> <p>1、养成理论思维习惯。</p> <p>2、树立强烈的历史使命感和社会责任感。</p> <p>3、坚定马克思主义信仰。</p> <p>4、建立理性的爱国情感。</p> <p>知识目标：</p> <p>1、深刻领会马克思主义中国化理论成果的深刻内涵和精神实质，从整体上把握中国化马克思主义的历史进程。</p>	<p>1. 马克思主义中国化时代化的历史进程和理论成果</p> <p>2. 毛泽东思想及其历史地位</p> <p>3. 新民主主义革命理论</p> <p>4. 社会主义改造理论</p> <p>5. 社会主义建设道路初步探索的理论成果</p> <p>6. 中国特色社会主义理论体系的形成发展</p> <p>7. 邓小平理论</p> <p>8. “三个代表”重要思想</p>	<p>1. 教学方法：</p> <p>1、启发性教学方法——有针对性地提出问题，启发、引导学生独立思考、积极思维，使学生积极主动地掌握知识。包括问题启发、讨论启发、案例启发等具体方法</p> <p>2、激励性教学方法——根据激励的一般原理持续激发学生的学习兴趣 and 动机，使其产生学习动力。包括需求激励、兴趣激励、情感激励等具体方法。</p>

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
		<p>2、理解马克思主义中国化的两大理论成果毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系。突出两大理论成果之间的一脉相承和与时俱进。</p> <p>3、全面、准确地理解习近平新时代中国特色社会主义思想创立的社会历史条件；掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的科学理论体系，包括其核心要义、主要内容和理论特质；认识习近平新时代中国特色社会主义思想的历史地位和重大意义。</p> <p>4、系统掌握马克思主义基本原理、基本观点和基本知识，加深对党的基本理论、基本路线、基本纲领、基本经验、基本要求的理解和认识。</p> <p>5、加强党的路线方针政策的理解和认识，不断增强道路自信、理论自信、制度自信和文化自信，坚定中国特色社会主义理想信念。</p> <p>能力目标：</p> <p>1、通过学习能坚持理论联系实际，贴近实际、贴近生活、贴近学生，激发学生学习的积极性和主动性，努力做到以理服人。</p> <p>2、培养学生科学地认识和分析复杂社会现象的能力。</p> <p>3、能运用理论联系实际的学习方法，把握实际，解决现实问题。</p> <p>4、能运用马克思主义理论进行客观地、系统地和辩证地观察问题、分析问题、解决问题。</p>	9. 科学发展观	<p>3、互动性教学方法——在强调师生互动、教学相长思想指导下所采取的一系列教学方法。包括换位互动、研讨互动、情景互动、拓展互动等具体方法。</p> <p>4、自主性教学方法——培养学生自主学习的能力和习惯。包括自主探究、自主实践等具体方法。</p> <p>在教学方法的基础上，本课程还开展课堂讨论、主题演讲、课堂辩论、调查研究、对分课堂、等多种教学形式。</p> <p>2. 授课形式：讲授，讨论，实践</p> <p>3. 考核要求：从单一的期末卷面考试向期末卷面考试与平时作业、读书笔记、研究论文和社会实践的调研报告等相结合的考核方式的转变，加大平时考核份量，注重运用案例和社会现实问题来考察学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，使考核综合化。学生总评成绩=平时成绩（50%）+期末考试（50%）。平时成绩根据学生的学习态度与收获、</p>

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
				出勤情况、课堂表现、日常行为综合评定，期末成绩采取统一开卷考试考试方式认定。
8	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	<p>思政目标：让同学们能掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的相关理论，并学会从中国实际和当前国情出发，引导大学生正确认识中国的基本国情和社会主义建设的客观规律，为大学生培养运用习近平思想的基本立场、主要理论观点和科学方法来分析问题、解决问题的能力。</p> <p>素质目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能够自觉认同和深切感悟习近平新时代中国特色社会主义思想的指导意义。 2. 不断增强新时代青年学生的社会责任感和使命担当。 <p>知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认识习近平新时代中国特色社会主义思想是党和国家必须长期坚持的指导思想。 2. 了解习近平新时代中国特色社会主义思想及其形成过程。 3. 掌握习近平新时代中国特色社会主义思想内涵和核心内容。 4. 认识习近平新时代中国特色社会主义思想的原创性贡献及其现实作用。 <p>能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能够对习近平新时代中国特色社会主义思想切实学深悟透。 2. 真正做到学思用贯通、知行合一，在实际行动中与自己的学习和生活对接，自觉坚持这一思想。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 马克思主义中国化新的飞跃 2. 坚持和发展中国特色社会主义的总任务 3. 坚持党的全面领导 4. 坚持以人民为中心 5. 全面深化改革 6. 以新发展理念引领经济高质量发展 7. 社会主义现代化建设的教育、科技、人才战略 8. 发展全过程人民民主 9. 全面依法治国 10. 建设社会主义文化强国 11. 加强以民生为重点的社会建设 12. 建设社会主义生态文明 13. 全面贯彻落实总体国家安全观 14. 建设巩固国防和强大人民军队 15. 坚持“一国两制”推进祖国统一 16. 推动构建人类命运共同体 17. 全面从严治党 18. 在新征程中勇当开路先锋、争当事业闯将 	<p>1. 教学方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、启发性教学方法——有针对性地提出问题，启发、引导学生独立思考、积极思维，使学生积极主动地掌握知识。包括问题启发、讨论启发、案例启发等具体方法 2、激励性教学方法——根据激励的一般原理持续激发学生的学习兴趣 and 动机，使其产生学习动力。包括需求激励、兴趣激励、情感激励等具体方法。 3、互动性教学方法——在强调师生互动、教学相长思想指导下所采取的一系列教学方法。包括换位互动、研讨互动、情景互动、拓展互动等具体方法。 4、自主性教学方法——培养学生自主学习的能力和习惯。包括自主探究、自主实践等具体方法。 <p>在教学方法的基础上，本课程还开展课堂讨论、主题演</p>

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
				<p>讲、课堂辩论、调查研究、对分课堂、等多种教学形式。</p> <p>2. 授课形式：讲授，讨论，实践</p> <p>3. 考核要求：采取多种方式综合考核学生对所学内容的理解和实际运用，注重考查学生运用科学的理论分析、解决问题的能力，力求全面、客观反映学生政治理论素养的提升。学生总评成绩=平时成绩（50%）+期末考试（50%）。平时成绩根据学生的学习态度与收获、出勤情况、课堂表现、日常行为综合评定，期末考试成绩采取开卷考试方式认定。</p>
9	形势与政策	<p>思政目标：本课程运用马克思主义的立场、观点和方法对国内外热点问题做出分析，使学生较为全面系统地掌握有关基本概念，理解和把握我国的基本国情、党和政府的治国方略，并学会用马克思主义的立场、观点和方法观察世界、分析问题。引导广大学生深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。</p> <p>素质目标：本课程运用马克思主义的立场、观点和方法对国内外热点问题做出分析，使学生较为全面系统地掌握有关基本概念，理解和把握我国的基本国情、党和政府的治国方略，并学会用马克思主义的立场、观点和方法观察世界、分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以新安全格局保障新发展格局 2. 中国经济形稳势升 3. 世界变乱交织，中国独行担当 4. 加快建设教育强国、科技强国、人才强国（注：每学期内容根据教育部文件变化） 	<p>1. 教学方法：讲授，讨论</p> <p>2. 授课形式：讲授，讨论，实践</p> <p>3. 考核要求：本课程为考查科目，实行学期考核制，考评将重点放在注重学生分析能力、应用能力的考评，结合课堂表现、活动表现等综合观察。课程成绩由学生上课表现、考勤等总体构成。</p>

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
		析问题。引导广大学生深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。 知识目标： 本课程运用马克思主义的立场、观点和方法对国内外热点问题做出分析，使学生较为全面系统地掌握有关基本概念，理解和把握我国的基本国情、党和政府的治国方略，并学会用马克思主义的立场、观点和方法观察世界、分析问题。引导广大学生深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。 能力目标： 本课程运用马克思主义的立场、观点和方法对国内外热点问题做出分析，使学生较为全面系统地掌握有关基本概念，理解和把握我国的基本国情、党和政府的治国方略，并学会用马克思主义的立场、观点和方法观察世界、分析问题。引导广大学生深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。		
10	大学英语 1	思政目标： 认同中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化；形成正确的价值观 素质目标： 跨文化理解与表达能力；处理文化差异的意识和能力 知识目标： 累计掌握 1150~1300 个单词；遵循“实用为主、够用为度”的原则，查漏补缺，夯实语法基础；掌握语篇表达内容、意图和手段知识的能力；掌握在不同情境中恰当运用语言知识的能力 能力目标： 掌握“听、读、看”三种理解技能；掌握“说、写、译”三种表达技能；掌握“对话、讨论、辩论、谈判”等互动技能	1. Unit 1-Describing People(描述一个人的外貌特征) 2. Shopping List (描述购物清单及购物节) 3. Around Town (描述出行，旅游) 4. Health(描述健康)	1. 教学方法： 任务教学法、讲授法、小组合作法、交流讨论法。 2. 授课形式： 线下理论课 3. 考核要求： 学生成绩分为平时成绩 80% 和 期末考核 20%。平时成绩由考勤、课堂表现、课堂纪律、小组表现和作业组成。

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
11	大学英语 2	<p>思政目标：认同中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化；形成正确的价值观</p> <p>素质目标：跨文化理解与表达能力；处理文化差异的意识和能力</p> <p>知识目标：累计掌握 2300~2600 个单词；遵循“实用为主、够用为度”的原则，查漏补缺，夯实语法基础；掌握语篇表达内容、意图和手段知识的能力；掌握在不同情境中恰当运用语言知识的能力。</p> <p>能力目标：掌握“听、读、看”三种理解技能；掌握“说、写、译”三种表达技能；掌握“对话、讨论、辩论、谈判”等互动技能</p>	1. Studying 2. Staying Healthy 3. Leisure Time and Hobbies 4. Work Choices	<p>1. 教学方法：任务教学法、讲授法、小组合作法、交流讨论法。</p> <p>2. 授课形式：线下理论课</p> <p>3. 考核要求：学生成绩分为平时成绩 80% 和 期末考核 20%。平时成绩由考勤、课堂表现、课堂纪律、小组表现和作业组成。</p>
12	军事理论与军事技能	<p>思政目标：使学生认清国防与国家安全意识，明确自己所担负的历史责任，加深对中华民族爱国主义优良传统的理解，激发爱国热情，掌握基本的军事技能，当一名合格的后备兵员。</p> <p>知识目标：</p> <p>1、了解我国的国防历史和现代化国防建设的现状，增强依法建设国防的观念；</p> <p>2、了解中国古代军事思想、新时期军队建设思想；</p> <p>3、了解军事思想的形成和发展过程，初步掌握我军军事理论的主要内容，树立科学的战争观和方法论；</p> <p>4、了解世界军事及我国周边安全环境，增强国家安全意识；</p> <p>5、了解高科技军事精确制导技术、空间技术、激光技术、夜视侦察技术、电子对抗技术及指挥自动化等军事高技术方面的概况，</p> <p>6、掌握当代高技术战争的形成及其特点，明确高技术对现代战争</p> <p>能力目标</p> <p>1、通过国防法概述、国防法规、国防建设、国防动员的学习，能进行国防概念、要素、历史、法规、公民国防权利和义务、国防领导体制、国防建设成就、国</p>	1. 军事技能 2. 中国国防 3. 军事思想 4. 国际战略环境 5. 军事高技术 6. 现代战争 7. 信息化战争 8. 非战争军事行动 9. 军队共同条令教育 10. 军事地理知识 11. 民防知识	<p>1. 教学方法：讲授法，读讨论法，练习法。</p> <p>2. 授课形式：讲授，讨论，实践，练习。</p> <p>3. 考核要求：课堂表现、作业的完成情况，按教学大纲完成军事技能动作和军事理论的考核，成绩分为平时成绩占比 60%，考核成绩占比 40%。</p>

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
		<p>防建设目标和国防政策、国防教育的宣传。</p> <p>2、通过军事思想的学习，能进行军事思想形成与发展、体系与内容、历史地位和现实意义的宣传。</p> <p>3、通过战略环境的学习，能进行战略环境、发展趋势、国家安全政策的宣传。</p> <p>4、通过对军事高技术的学习，能进行军事高技术的发展趋势，对现代作战的影响的宣传。</p> <p>5、通过对高技术与新军事改革，能进行高技术与新军事改革的根本动因、深刻影响的宣传。</p> <p>6、通过对信息化战争的特征与发展趋势的学习，能进行信息化战争的特征与发展趋势的宣传。</p> <p>7、通过对信息化战争与国防建设的学习，能进行信息化战争与国防建设的宣传。</p> <p>素质目标：1. 通过教学使大学生掌握基本军事理论与军事技能，达到增强国防观念和国家安全意识，强化爱国主义、集体主义观念，加强组织纪律性，促进大学生综合素质的提高；2. 适应我国人才培养的长远战略目标和加强国防后备力量建设的需要，培养高素质的社会主义事业的建设者和保卫者，为中国人民解放军训练后备兵员和培养预备役军官，打下坚实基础。</p>		
13	国家安全	<p>（一）思政目标</p> <p>正确理解并掌握国家安全相关知识，树立总体国家安全观，系统了解国家安全形势，了解国内外安全领域面临的复杂形势，提高甄别不同信息的能力，培养国家安全意识，提升国家认同感和社会责任感，以实际行动维护国家安全，增强大学生维护国家安全的责任感和使命感。</p> <p>（二）知识目标</p> <p>从国内与国外、传统与非传统层面了解国家安全的重要性，理解总体国家安全观形成的背景，内容和原则；</p>	<p>项目 1：总体国家安全观</p> <p>项目 2：国家安全是头等大事</p> <p>项目 3：身边的国家安全</p> <p>项目 4：筑牢国家安全的底线</p> <p>项目 5：新型领域国家安全</p>	<p>1. 教学方法：讲授法，读讨论法，练习法。</p> <p>2. 授课形式：讲授，讨论，实践。</p> <p>3. 考核要求：考核模块包括线下过程性考核、期末考试和线上总体评价考核。线下过程性考核 20%+线上总体评价考核 40%+期末终结性考核 40%=学业</p>

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
		<p>了解什么是国家安全、了解我国当前面临的国家安全形势；理解我国周边安全环境复杂性和多边性；</p> <p>了解政治安全是国家安全的根本，理解我国政治安全面临的机遇与挑战；</p> <p>了解国土安全是国家安全的核心，掌握我国国土安全面临的风险，掌握维护国土安全的基本要求；</p> <p>了解军事安全是国家安全的坚强后盾，熟悉经济安全的含义，理解逆全球化贸易保护主义带来的巨大挑战；</p> <p>了解金融风险聚集下的隐患，了解粮食安全风险隐患，掌握维护经济安全的基本要求；</p> <p>了解文化安全是国家安全的保障，掌握我国社会安全面临的风险和挑战，掌握何谓恐怖主义和恐怖活动；</p> <p>了解文化安全是国家安全的灵魂，理解我国处在社会转型期，主流价值观面临的冲击，掌握维护文化安全的基本要求；</p> <p>了解科技安全是国家安全的关键，大国重器彰显国家实力；</p> <p>了解生态安全是国家安全的生命线，掌握我国生态安全面临的风险与挑战；</p> <p>了解资源安全是国家安全的重要支撑，熟悉我国资源安全面临的问题与挑战；掌握维护资源安全的基本要求；</p> <p>了解核安全的法律保障，了解我国涉及国家安全的法律法规的内容和作用；</p> <p>了解我国国家安全的专门机构，掌握公民、组织在维护国家安全方面的权利与义务。</p> <p>（三）能力目标</p> <p>通过对恐怖主义、分裂主义、极端主义邪恶势力的辨别，能够维护民族团结，增强维护社会稳定的责任感；</p> <p>能够建立总体国家安全观，能够做到国家利益至上，维护国家主权、安全和发展利益，能够维护国家正当权益，决不牺牲国家核心利益；</p> <p>能够树立中国特色社会主义理想信念，增强政治认同，不信谣、不传谣。能够</p>		成绩 100%

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
		<p>对危害政治安全的违法行为进行举报； 能够以实际行动维护我国政治安全； 能够维护国家同意，反对分裂，维护国家的领土主权和海洋权益； 能够自觉保护军事秘密和军事安全，能够强化忧患意识，坚持底线思维，做好应对严重事态的准备； 能够自觉提高网络安全防范意识，维护网络安全，弘扬社会正能量。</p> <p>（四）素质目标 能够自觉遵守守法，做到诚实守信、廉洁自律； 学会合作，为人正派，具有良好的协作沟通能力和团队精神； 严守法纪，坚持原则，自觉践行社会主义核心价值观；</p>		
14	“职业化”教育	<p>思政目标：本课程从技能培养出发，注重系统性和实用性。要求学生在全面掌握职业化中什么是职业人，从性格特征、知识技能、行为表现和形象穿着都应规范统一，其内涵由内而外包括三个层次：第一个是职业素养，指从业人员应该具备的从事该职业的道德品质特征与基本素质特征；第二个是职业技能，指从业人员应该具备的从事该职业的专业技能与专业知识。第三个是职业行为规范，指从业人员应该具备的从事该职业过程中的行为操作标准。一个职业化的员工就是符合“本性的倾向、术业的专攻、举止的方寸”三个方面的素质。</p> <p>知识目标： （1）个人职业化 消除职业怠倦，促进职业健康。 理顺岗位责任，提升工作成效。 改善职业认知，创造职业价值 （2）团队职业化 消除个人主义，达成团队意识。 明确职业界限，提升执行能力。 形成互动配合，保障目标协调。 （3）组织职业化 克服组织涣散，形成总体法规。 规范组织构架，打造处事环境。</p>	<p>一、早操 二、晚自习 三、宿舍管理 四、提升职业竞争力 五、品德是根，诚信为本 六、职业化必备的四大能力 七、塑造六种职业精神 八、第二课堂 九、劳动教育</p>	<p>1. 教学方法：讲授法，读讨论法，练习法。 2. 授课形式：讲授，讨论，实践。 3. 考核方法：考核方式突出能力本位。侧重于学习态度、作业完成情况、综合应用所学课程知识的能力，注重学生综合职业素质的培养。平时 60% 出勤考核+课堂表现+作业提交期末 40% 过程性随堂考试。</p>

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
		优化工作机制，激发组织活力。 能力目标： （1）指导学生掌握确定职业生涯发展目标、构建发展台阶和制订发展措施激励学生勤奋学习、敬业乐群、积极进取。 （2）运用职业化管理：根据本人实际和社会发展需要，确立职业生涯发展目标、构建发展台阶、制定发展措施； （3）长远目标、阶段目标； （4）提高快速执行的能力； （5）执行人十件事； （6）提升执行力之八招； （7）加强沟通关系的能力； （8）团队协作能力； 素质目标： （1）职业道德； （2）受教育程度； （3）职业技能职业目标； （4）职业兴趣；：		
15	大学生职业生涯规划	知识目标： （1）认识大学、了解高职、了解轨院 （2）自我认识、乔哈里窗、MBIT、霍兰德 （3）职业能力测试 能力目标： （1）规划自我的学业生涯 （2）规划自我的职业生涯 （3）高素质技术人才的素质具象化。 素质目标： （1）爱岗敬业、责任心强 （2）提高学生自信心 （3）提高团队意识和沟通能力 （4）具备良好的行为习惯	1. 大学的意义 2. 高职学院的特点和我的大学—城市轨道交通学院 3. 当代大学生特点和生涯规划 4. 认识自我 5. 职业兴趣、职业能力测试。 6. 如何规划自己 7. 职业道德 8. 职业素质拓展	1. 教学方法： 任务教学法、讲授法、小组合作法、交流讨论法。 2. 授课形式： 讲授，讨论，实践 期末成绩 100=出勤 10%+ 课堂表现 15%+ 作业 25%+ 期末随堂考核 50% 出勤 10% 1. 迟到 5 分钟以内扣 2 分，迟到 5 分钟以上扣 5 分，迟到 4 次为 0 分； 2. 旷课 1 次扣 25 分，旷课 3 次及以上为 0 分； 3. 早退按迟到处理； 课堂表现 15% 根据课堂纪律、主动积极回答问题、

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
				<p>提问、帮助同学等情况酌情给分。课堂上被点名批评，每次扣平时成绩 10 分</p> <p>作业 25%</p> <p>1、未提交作业一次扣 5 分。</p> <p>2、超过两次未提交本项分值为 0 分。</p> <p>3、作业最终得分取各次作业的平均分。</p> <p>（职业测评、撰写生涯人物访谈报告）</p> <p>期末随堂考核 50%</p> <p>个人职业生涯规划书</p> <p>1、准备一段简短的自我介绍；</p> <p>2、提交职业生涯规划书；</p> <p>3、简单介绍自己的人生职业生涯规划。</p>
16	大学生职业发展与就业指导	<p>知识目标：</p> <p>1. 使学生了解职业的有关概念、职业生涯规划设计以及发展、求职就业、劳动合同等有关知识；</p> <p>2. 了解职业道德以及职业道德行为养成，了解就业形势与政策法规；</p> <p>3. 掌握基本的劳动力市场相关信息及就业创业的基本知识。</p> <p>能力目标：</p> <p>1. 使学生具备能进行生涯决策、搜集就业信息、求职面试的能力；</p> <p>2. 学会正确的处理与同事、领导的关系，适应新环境，做个受欢迎的人的能力，</p> <p>3. 提高学生的各种通用技能，比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能与</p>	<p>1. 认清就业形势，树立正确就业观</p> <p>2. 培养就业能力</p> <p>3. 搜集就业信息</p> <p>4. 准备求职材料</p> <p>5. 掌握求职技巧</p> <p>6. 做好心理调适</p> <p>7. 熟悉就业政策</p>	<p>1. 教学方法：任务教学法、讲授法、小组合作法、交流讨论法。</p> <p>2. 授课形式：讲授，讨论，实践</p> <p>期末成绩 100=出勤 20%+ 课堂表现 30%+ 作业 10%+ 期末随堂考核 40%</p> <p>出勤 20%</p> <p>1、上课迟到、早退一次扣 2 分；</p> <p>2、无故缺席 1 次扣 3 分，达 3 次，本学</p>

序号	通识课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、（四）思政目标）	主要教学内容	教学要求
		人际交往技能等； 4. 对创业有正确的认识，具有初步创业能力。 素质目标： 1. 培养学生根据目标职业对个人知识、技能和素质的要求，合理制定个人大学期间的学业规划的能力； 2. 培养学生收集信息、分析利用信息的能力； 3. 熟练地运用有关知识填写各种求职表格、写作求职文书； 4. 培养学生恰当地运用相关技巧进行自荐，参加面试的能力； 5. 培养学生各种求职、创业的能力；		期不合格。 课堂表现 30% 根据课堂纪律、主动积极回答问题、提问、帮助同学等情况酌情给分。 作业 10% 1、未提交作业一次扣 5 分。 2、超过三次未提交本项分值为 0 分。 3、作业最终得分取各次作业的平均分。 期末随堂考核 40% 1、结课时提交个人简历 2、根据个人简历进行简单的模拟面试，根据面试情况酌情进行扣分。

（二）职业技能课程

职业技能课程一般包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程，并涵盖有关实践性教学环节。

（1）专业基础课程。

序号	专业基础课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
1	休闲体育概论	思政目标： 帮助学生树立正确的价值观、世界观和休闲观。 素质目标： 通过本课程的学习，学生们应该懂得休闲在人们的生活和工作中的重要作用，通过休闲体育的锻炼方式，提升自己的内在品味。 知识目标： 掌握休闲体育的基本理论、基本知识。具有休闲运动的组织管理能力。 能力目标： 具有各类休闲体育的鉴赏能力，懂得休闲体育运动项目的市场营销能力	1. 休闲体育概述 2. 休闲体育文化 3. 休闲体育服务 4. 休闲体育运动项目	1. 教学方法： 讲授教学、讨论教法、多媒体教学法、案例分析教学 2. 授课形式： 教师讲授，小组讨论，情景模拟练习 3. 考核要求： 学习态度和职业精神 30%+实训考核（课后作业，课堂实践

序号	专业基础课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
				展示) 30%+期末考核 40%
2	运动解剖基础	<p>思政目标: 培养学生良好的道德情操, 树立正确的知识观。</p> <p>素质目标: 通过本课程的学习使学生对正常人体的形态有一定的了解。</p> <p>知识目标: 掌握体育运动对人体形态结构及功能的有关知识, 掌握体育动作对人体解破学分析的方法。</p> <p>能力目标: 通过本课程的学习, 为体育教学和运动训练提供形态学的基础, 也为后续的学习奠定基础。</p>	1. 细胞与组织 2. 运动系统 3. 神经系统 4. 内分泌系统 5. 生殖系统	<p>1. 教学方法: 讲授教学、讨论教法、多媒体教学法、案例分析教学</p> <p>2. 授课形式: 教师讲授, 小组讨论, 情景模拟练习</p> <p>3. 考核要求: 学习态度和职业精神 30%+实训考核(课后作业, 课堂实践展示) 30%+期末考核 40%</p>
3	运动生理基础	<p>思政目标: 通过课堂教学, 培养学习辩证唯物主义观点、求实的科学态度和正确的思维方式。</p> <p>素质目标: 了解正常人体生理活动的现象、规律及其调节机制。</p> <p>知识目标: 掌握体育锻炼对机体各器官系统的影响及其机理, 特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响。</p> <p>能力目标: 掌握体育教学、体育锻炼及课余运动训练的生理学原理及常用人体生理指标测试的方法, 并初步运用于体育实践。</p>	1. 肌肉活动 2. 能量代谢 3. 神经系统的调节功能 4. 内分泌调节 5. 免疫与运动 6. 血液与运动 7. 呼吸与运动 8. 血液循环与运动 9. 消化吸收与排泄 10. 运动与身体素质变化	<p>1. 教学方法: 讲授教学、讨论教法、多媒体教学法、案例分析教学</p> <p>2. 授课形式: 教师讲授, 小组讨论, 情景模拟练习</p> <p>3. 考核要求: 学习态度和职业精神 30%+实训考核(课后作业, 课堂实践展示) 30%+期末考核 40%</p>
4	运动训练理论与方法	<p>思政目标: 通过该课程的学习, 培养学生们顽强拼搏的训练精神。</p> <p>素质目标: 了解竞技体育与运动训练的基本特点: 运动调练管理的层次结构: 运动员选材的任务及生物基础: 训练周期的类型、改变负荷的形式: 体、战术训练的意义以及影响因素: 参赛准备的内容及运动员参赛风险识别、评估与对策。</p> <p>知识目标: 理解训练方法的意义和操作过程及现代运动训练的基本特点: 竞技战术、战术能力的概念: 心理能力与体能、技能, 运动智能与运动知识、运动技能的关系: 各训练原则的科学基础及训练学要</p>	1. 竞技体育与运动训练 2. 项群训练理论 3. 运动成绩与竞技技能 4. 运动训练基本原则 5. 运动训练方法与手段 运动员体能、技能、战术、心理能力及其训练	<p>1. 教学方法: 讲授教学、讨论教法、多媒体教学法、案例分析教学</p> <p>2. 授课形式: 教师讲授, 小组讨论, 情景模拟练习</p> <p>3. 考核要求: 学习态度和职业精神 30%+实训考核(课后作业, 课堂实践展示) 30%+期末考核 40%</p>

序号	专业基础课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
		点。 能力目标： 掌握竞技运动项目的分类及项群体系的构成以及各项群训练的基本特征；运动训练的基本规律；提高身体训练的各种方法及其原理；掌握技术，战术能力训练的方法；各类运动训练计划结构和组织及控制方法。	6. 运动员多年训练计划与组织 7. 运动员年度训练计划与组织 8. 周课训练计划与组织 9. 运动员队伍管理	
5	体育保健基础	思政目标： 本课程重点加强学生科学精神、人文精神、社会责任感和职业道德的教育。 素质目标： 使学生掌握人体保健的基本理论、基本知识和基本技能，较好地理解不同性别、不同年龄阶段人群的体育保健特点和要求 知识目标： 初步草握体育运动的保健指导手段和运动伤病的防治方法；重点掌握人体在体育运动中的保健规律和措施 能力目标： 能理论联系运动实践，在体育运动过程中灵活运用常见的体育保健技能，如快速消除疲劳、运动伤病的现场急救等	1. 运动与环境 2. 体育与生活方式 3. 体育卫生 4. 体格检查 5. 运动疲劳 6 运动损失与急救 7. 医疗体育	1. 教学方法： 讲授教学、讨论教法、多媒体教学法、案例分析教学 2. 授课形式： 教师讲授，小组讨论，情景模拟练习 3. 考核要求： 学习态度和职业精神 30%+实训考核（课后作业，课堂实践展示） 30%+期末考核 40%
6	太极拳	思政目标： ：通过中国传统武术的学习，激励学生的民族自豪感与使命感，增强学生爱国主义情怀。使学生认同中华优秀传统文化并形成正确的世界观。 素质目标： 在 24 式太极拳和武术运动中体验运动的乐趣。表现出良好的体育道德和合作精神，在太极拳和武术运动中建立和谐的人际关系，积极参与校内及社区太极拳及武术事务。 知识目标： 通过 24 太极拳的教学使学生掌握 24 太极拳和《峨眉武术》的基本技术，形成一定的武术技能，初步的掌握中国武术的基本规则。 能力目标： ：1、自觉从事 24 太极拳和武术运动，根据 24 式太极拳和武术运动特点及自身运动水平编制切实可行的个人健身计划。2、具有较高的太极拳和武术运动观赏水平，掌握太极拳和武术运动的基	1. 太极拳的起源与发展 2. 太极拳的技术动作学习 3. 身体素质训练	1. 教学方法： 讲解示范法、纠错法、分小组练习法 2. 授课形式： 实践课 3. 考核要求： 本课程以项目任务为目标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+24 式太极拳 40%=100%构成总成绩。

序号	专业基础课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
		本方法与技能。		
7	素质拓展训练	<p>思政目标：通过本课程的学习，可以提高学生自信心训练、团队意识训练、意志力训练和挫折应对能力训练。</p> <p>素质目标：通过体验式教育活动，帮助学生正确的认知自我，树立自信心，培养积极的心态，提高创新能力。</p> <p>知识目标：掌握素质拓展项目的实际操作流程，</p> <p>能力目标：认知自我能力：情绪调节与控制能力；良好的沟通与交往能力良好的思维能力；良好的团队合作能力；良好的时间管理能力；良好的计划目标管理能力；良好的创新能力。</p>	1. 认知素质拓展训练 2. 心理素质拓展训练 3. 沟通心理素质与心理技能训练 4. 团队合作训练 5. 创新思维与创新能力训练 6. 时间管理训练 7. 设立目标与计划管理训练	<p>1. 教学方法：讲解示范法、项目体验法、小组竞赛法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：本课程以项目任务为目标驱动，由考勤20%+课堂表现40%+拓展实践40%=100%构成总成绩。</p>
8	定向运动	<p>思政目标：通过本课程的学习，可以提高学生团队意识训练、意志力训练和挫折应对能力训练。</p> <p>素质目标：培养学生乐观向上的人生观和积极探索的精神，全面提高个人体质和耐力素质。学会相处、交流合作，培养分析问题解决问题的能力。</p> <p>知识目标：学会识图、用图，掌握越野跑的基本技能，掌握2-3种定向运动的练习方法，了解户外活动的组织要点。</p> <p>能力目标：能根据定向运动的特点和要求测试和评价自身体质健康状况，编织可行的个人锻炼计划，具有一定的定向运动文化和竞赛欣赏能力。会体育锻炼；能经常参加户外活动并充当组织者；能规避户外活动的风险，正确处理运动伤害事故。</p>	1、定向运动概述 2、校园定向1：定向运动基本知识；标定地图，确定站立点；定向运动的组织；摆放点标旗；利用线性地物和较为明显特征地物的定向。 2：校园短距离定向。 3、校园定向3：校园中长距离定向。	<p>1. 教学方法：讲解示范法、项目体验法、小组竞赛法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：本课程以项目任务为目标驱动，由考勤20%+课堂表现40%+定向实践40%=100%构成总成绩。</p>
9	飞盘运动	<p>思政目标：通过本课程的学习，可以提高学生团队意识训练、意志力训练和挫折应对能力训练。</p> <p>素质目标：培养学生飞盘运动的运动技能，理解极限飞盘精神的内涵。</p> <p>知识目标：让学生掌握极限飞盘的基本理论、技术和比赛规则。使学生能运用基本技战术在飞盘运动的过程中获得运动成功的乐趣。</p>	1. 认知飞盘运动 2. 飞盘运动的基本技术学习 3. 飞盘运动的基本战术学习 4. 专项身体素质学习 5. 飞盘比赛	<p>1. 教学方法：讲解示范法、纠错法、分小组练习法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：本课程以项目任务为目标驱动，由考勤20%+过程性考核</p>

序号	专业基础课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
		能力目标： 培养学生综合分析、评判技战术能力的同时提升学生心理素质和团队合作精神，最终取得适应社会的能力。		40%+飞盘基本技术 40%=100%构成总成绩。

（2）专业核心课程。

序号	专业核心课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
1	乒乓球专项训练	<p>思政目标：通过乒乓球专项训练课程，展现国球精神，培养民族自豪感。</p> <p>素质目标：利用乒乓球运动的特点，培养学生沉着冷静、敢于拚搏、团结协作等优良作风和斗智斗勇、不怕困难、敢于胜利的坚强心理品质。</p> <p>知识目标：提高学生的乒乓球运动水平，同时使学生掌握基本的乒乓球比赛与裁判的实践技能，树立良好的体育锻炼习惯和意识，为终身体育奠定基础。</p> <p>能力目标：通过学习乒乓球运动项目，使学生认识乒乓球运动的基本规律、掌握乒乓球运动的基本知识与就判规则及乒乓球运动的基本技术、战术与技能。</p>	1. 乒乓球特点与价值 2. 乒乓球基本技术 3. 乒乓球发球与接发球技术 4. 乒乓球攻球和推挡技术 5. 乒乓球搓球技术 6. 乒乓球基本战术 7. 乒乓球裁判法	<p>1. 教学方法：讲解示范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：本课程以项目任务为目标驱动，由考勤20%+过程性考核40%+专项运动项目40%=100%构成总成绩。</p>
2	花样跳绳专项训练	<p>思政目标：培养学生团结协作。顽强拼搏的奋斗精神</p> <p>素质目标：通过花样跳绳运动改善心理状态，克服心理障碍，调节不良情绪，养成积极乐观的生活态度，在花样跳绳运动中体验运动的乐趣。表现出良好的体育道德和合作精神，在花样跳绳运动中建立和谐的人际关系，积极参与校内及社区花样跳绳事务</p> <p>知识目标：通过花样跳绳的教学使学生掌握花样跳绳的基本技术，形成一定的跳绳技能，初步的掌握花样跳绳比赛的基本规则。</p> <p>能力目标：自觉从事花样跳绳运动，根据花样跳绳运动特点及自身运动水平编制切实可行的个人健身计划，具有较高的花样跳绳运动观赏水平，掌握花样跳绳运动的基本方法与技能，科学地从事花样跳绳运动，有效地预防和处置花样跳绳运动损伤。</p>	1. 花样跳绳的特点与价值 2. 花样跳绳基本技术 3. 花样跳绳速度跳 4. 花样跳绳双人组合练习 5. 花样跳绳双摇组合练习 6. 花样跳绳多摇组合练习 7. 花样跳绳裁判法	<p>1. 教学方法：讲解示范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：本课程以项目任务为目标驱动，由考勤20%+过程性考核40%+专项运动项目40%=100%构成总成绩。</p>

序号	专业核心课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
3	休闲运动组织与管理	<p>思政目标：培养学生对于休闲体育运动及场馆的合法合理经营意识。</p> <p>素质目标：通过休闲运动组织与管理课程的学习和研究，培养学生刻苦学习，团结友爱，热爱集体，顽强拼搏，乐于奉献，勤于动手的应用型人才。</p> <p>知识目标：通过休闲运动组织与管理课程的学习和研究，认真学习大纲规定的理论知识，对体育俱乐部全方位理论进一步深入理解，提高体育管理效率和综合效益。</p> <p>能力目标：、通过休闲运动组织与管理课程的学习和研究，培养、锻炼学生组织、协调能力，提高决策的质量和效果，避免管理工作的盲目性和随意性的需要。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休闲运动组织与管理导论 2. 休闲运动教学组织与管理 3. 休闲运动活动组织与管理 4. 休闲运动赛事管理 5. 休闲运动俱乐部经营与管理 6. 休闲运动风险管理 	<p>1. 教学方法：讲授教学、讨论教法、多媒体教学法、案例分析教学</p> <p>2. 授课形式：教师讲授，小组讨论，情景模拟练习</p> <p>3. 考核要求：学习态度和职业精神30%+实训考核（课后作业，课堂实践展示）30%+期末考核40%</p>
4	休闲体育旅游	<p>思政目标：培养良好的人际交往能力，团队意识以及组织交往能力。</p> <p>素质目标：培养良好的人文知识背景，了解户外旅游的基本知识。</p> <p>知识目标：通过本课程学习，使学生掌握体育旅游和休闲的基本理论、知识和应用技能及方法</p> <p>能力目标：培养学生对体育旅游和休闲管理工作的兴趣。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休闲体育旅游的发展 2. 休闲体育旅游的政策及市场 3. 休闲体育旅游营销 4. 休闲体育旅游景点选取 5. 休闲体育旅游路线的选择 6. 休闲体育旅行社及体育旅游导游的业务开展 	<p>1. 教学方法：讲授教学、讨论教法、多媒体教学法、案例分析教学</p> <p>2. 授课形式：教师讲授，小组讨论，情景模拟练习</p> <p>3. 考核要求：学习态度和职业精神30%+实训考核（课后作业，课堂实践展示）30%+期末考核40%</p>
5	休闲体育营销实务	<p>思政目标：培养学生正确的经营观，弘扬合法经营意识。</p> <p>素质目标：通过大量的案例分析和评述，加强理论与实践的联系，提高学生的实践意识和分析能力。</p> <p>知识目标：通过对本课程的学习掌握体育俱乐部的概念起源、意义、特征、管理和经营等基本概念和基本原理，结合我国体育俱乐部的现状及体育俱乐部的发展趋势，使学生正确认识体育俱乐部的功能掌握体育俱乐部管理与经营的运作程序、方法和手段</p> <p>能力目标：提高体育俱乐部管理的意识和</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 职业体育俱乐部 2. 职业体育俱乐部的经营与管理 3. 商业健身房 4. 商业健身房健身器材和设备的管理 5. 青少年体育俱乐部的经营与管理 6. 社区体育健 	<p>1. 教学方法：讲授教学、讨论教法、多媒体教学法、案例分析教学</p> <p>2. 授课形式：教师讲授，小组讨论，情景模拟练习</p> <p>3. 考核要求：学习态度和职业精神30%+实训考核（课后作业，课堂实践展示）30%+期末考核40%</p>

序号	专业核心课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
		能力：学会经营体育俱乐部的方式方法	身俱乐部的经营与管理 7. 体育俱乐部的财务管理	
6	安全防护与急救	<p>思政目标：培养学生的急救意识、服务意识以及合作能力</p> <p>素质目标：激发运动安全防护意识，体验救护助人的成就感。</p> <p>知识目标：了解运动损失的术语，明确运动损伤的急救流程，掌握基本的常规操作手段。</p> <p>能力目标：培养运动安全防护能力，培养知识获取和应用的自主学习能力。</p>	<p>1. 运动损失概论</p> <p>2. 运动损失急救</p> <p>3. 常见部位运动损失防护与锻炼技术</p>	<p>1. 教学方法：讲授教学、讨论教法、多媒体教学法、案例分析教学</p> <p>2. 授课形式：教师讲授，小组讨论，情景模拟练习</p> <p>3. 考核要求：学习态度和职业精神 30%+实训考核（课后作业，课堂实践展示）30%+期末考核 40%</p>

（3）专业拓展课程。

序号	专业拓展课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
1	乒乓球运动	<p>思政目标：通过乒乓球专项训练课程，展现国球精神，培养民族自豪感。</p> <p>素质目标：利用乒乓球运动的特点，培养学生沉着冷静、敢于拼搏、团结协作等优良作风和斗智斗勇、不怕困难、敢于胜利的坚强心理品质。</p> <p>知识目标：提高学生的乒乓球运动水平，同时使学生掌握基本的乒乓球比赛与裁判的实践技能，树立良好的体育锻炼习惯和意识，为终身体育奠定基础。</p> <p>能力目标：通过学习乒乓球运动项目，使学生认识乒乓球运动的基本规律、掌握乒乓球运动的基本知识与裁判规则及乒乓球运动的基本技术、战术与技能。</p>	<p>1. 乒乓球特点与价值</p> <p>2. 乒乓球基本技术</p> <p>3. 乒乓球发球与接发球技术</p> <p>4. 乒乓球攻球和推挡技术</p> <p>5. 乒乓球搓球技术</p>	<p>1. 教学方法：讲解示范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：本课程以项目任务为目标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目 40%=100% 构成总成绩。</p>
2	高尔夫	<p>思政目标：培养学生的职业精神和职业规范。</p> <p>素质目标：提高学生对于高尔夫运动项目的认识，就有较高的专业素养。</p> <p>知识目标：掌握高尔夫运动的起源以及高尔夫俱乐部的岗位分工。</p>	<p>1. 高尔夫的起源与发展</p> <p>2. 高尔夫基本技术</p> <p>3. 高尔夫基本规则</p>	<p>1. 教学方法：讲解示范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：本课程</p>

序号	专业拓展 课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的 素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
		能力目标： 具备基本的高尔夫运动技能和高尔夫俱乐部服务管理能力。	4. 高尔夫赛事 5. 高尔夫球童	以项目任务为目标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目 40%=100% 构成总成绩。
3	花式跳绳	思政目标： 培养学生团结协作。顽强拼搏的奋斗精神 素质目标： 通过花样跳绳运动改善心理状态，克服心理障碍，调节不良情绪，养成积极乐观的生活态度，在花样跳绳运动中体验运动的乐趣。表现出良好的体育道德和合作精神，在花样跳绳运动中建立和谐的人际关系，积极参与校内及社区花样跳绳事务 知识目标： 通过花样跳绳的教学使学生掌握花样跳绳的基本技术，形成一定的跳绳技能，初步的掌握花样跳绳比赛的基本规则。 能力目标： 自觉从事花样跳绳运动，根据花样跳绳运动特点及自身运动水平编制切实可行的个人健身计划，具有较高的花样跳绳运动观赏水平，掌握花样跳绳运动的基本方法与技能，科学地从事花样跳绳运动，有效地预防和处置花样跳绳运动损伤。	1. 花样跳绳特点与价值 2. 花样跳绳基本技术 3. 花样跳绳大众等级 1 级 4. 花样跳绳大众等级 2 级 5. 花样跳绳大众等级 3 级	1. 教学方法： 讲解示范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法 2. 授课形式： 实践课 3. 考核要求： 本课程以项目任务为目标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目 40%=100% 构成总成绩。
4	武术	思政目标： 通过中国传统武术的学习，激励学生的民族自豪感与使命感，增强学生爱国主义情怀。使学生认同中华优秀传统文化并形成正确的世界观。 素质目标： 通过本课程的学习改善学生心理状态，克服心理障碍，调节不良情绪，养成积极乐观的生活态度。 知识目标： 通过武术的教学使学生掌握武术的基本技术，形成一定的武术技能，初步的掌握中国武术的基本规则。 能力目标： 自觉从事武术运动，根据武术运动特点及自身运动水平编制切实可行的个人健身计划。具有较高的武术运动观赏水平，掌握武术运动的基本方法与技能。	1. 武术的特点与价值 2. 武术的基本步伐、手型等 3. 武术套路等级 1 级 4. 武术套路等级 2 级 5. 武术套路等级 3 级	1. 教学方法： 讲解示范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法 2. 授课形式： 实践课 3. 考核要求： 本课程以项目任务为目标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目 40%=100% 构成总成绩。
5	篮球	思政目标： 锻炼坚毅的意志品质和良好	1. 篮球运动特	1. 教学方法： 讲解示

序号	专业拓展 课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的 素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
		的心理素质，适应各类职业岗位要求。形成健康的生活方式和积极进取且充满活力的人生态度 素质目标： 增强体质，完善机能，塑造健硕体魄，奠定生活、劳作、体育休闲的坚实基础。在全面发展身体素质的基础上，侧重发展与未来职业相关的身体技能与身体素质。 知识目标： 了解篮球基本规则，提高篮球鉴赏能力，掌握基本的篮球运动技能 能力目标： 熟练掌握篮球运动的基本知识，使之成为自身的运动爱好和运动特长，能运用到自身的锻炼实践中，培养成终身体有的意识和习惯。	点与价值 2. 篮球运动的基本知识 3. 篮球运动的基本技能 4. 篮球运动的基本战术	范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法 2. 授课形式： 实践课 3. 考核要求： 本课程以项目任务为目标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目 40%=100% 构成总成绩。
6	排球运动	思政目标： 培养学生实事求是、严肃认真的科学态度的理论联系实际的科学作风，培养学生敬业爱业，良好的职业道德的爱国主义情操。 素质目标： 提高学生对排球运动的兴趣，具备一定的评价、观赏排球比赛的能力。养成团结协作的集体主义精神和良好的体育道德风尚，培养学生终身体育锻炼的习惯。 知识目标： 了解排球运动的基本知识、规则、裁判法。通过多媒体欣赏一些高水平的排球比赛，提高学生的体育欣赏能力；了解一些常见的运动损伤及相应的康复保健知识。 能力目标： 掌握排球的基本技术、战术，具备排球比赛的基本能力，学会传、垫、扣、发球和拦网的基本技术动作，学会简单的进攻、防守战术。	1. 排球运动特点与价值 2. 排球运动的基本知识 3. 排球运动的基本技能 4. 排球运动的基本战术	1. 教学方法： 讲解示范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法 2. 授课形式： 实践课 3. 考核要求： 本课程以项目任务为目标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目 40%=100% 构成总成绩。
7	足球运动	思政目标： 锻炼坚毅的意志品质，形成健康的生活方式和积极进取的人生态度。 素质目标： 提高学生们的对足球学习的兴趣，能运用到自身的实践锻炼中来，培养终身体育意识。 知识目标： 掌握足球运动的基本知识，提高足球运动的欣赏能力。 能力目标： 熟练掌握足球运动的基本技能和战术能力。	1. 足球运动特点与价值 2. 足球运动的基本知识 3. 足球运动的基本技能 4. 足球运动的基本战术	1. 教学方法： 讲解示范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法 2. 授课形式： 实践课 3. 考核要求： 本课程以项目任务为目标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目

序号	专业拓展 课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的 素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
				40%=100% 构成总成绩。
8	体能训练	<p>思政目标：培养学生顽强拼搏，不畏艰难的奋斗精神</p> <p>素质目标：发挥体能锻炼对促进人的社会适应能力的积极作用，培养学生具有良好的社会交往能力，在合作、竞争的环境中，增强体育凝聚力，提高社会适应能力。</p> <p>知识目标：使学生掌握体能练习的基本理论、基本技术，具备自我实践课程的能力，基本做到会讲解、会示范、会教学、会指导。</p> <p>能力目标：根据体能锻炼的竞技性、游戏性、健身性的特点，培养学生具有组织学校和社会体能活动的实践能力，运用各种形式和方法指导大众进行健身活动能力。</p>	<p>1. 体能训练的特点与价值</p> <p>2. 体能训练的基本知识</p> <p>3. 上肢体能训练方法</p> <p>4. 下肢体能训练方法</p> <p>5 核心力量训练方法</p>	<p>范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：本课程以项目任务为目标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目 40%=100% 构成总成绩。</p>
9	羽毛球	<p>思政目标：培养学生勇敢、顽强、机智果敢的意志品质。</p> <p>素质目标：提高学生的欣赏水平、组织能力等综合素质，培养勇于竞争、顽强拼搏的意志品质，促进身心协同发展，</p> <p>知识目标：帮助学生掌握羽毛球基本技术、战术、竞赛规则与裁判法，学会必要的健身手段与方法，养成自觉健身习惯，为终身体育打下坚实的基础。</p> <p>能力目标：熟练掌握羽毛球运动项目的基本技能和基本战术能力。能将单个技术动作运用到比赛中去。</p>	<p>1. 羽毛球运动特点与价值</p> <p>2. 羽毛球运动的基本知识</p> <p>3. 羽毛球运动的基本技能</p> <p>4. 羽毛球运动的基本战术</p>	<p>1. 教学方法：讲解示范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：本课程以项目任务为目标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目 40%=100% 构成总成绩。</p>
10	健美操	<p>思政目标：培养学生勇敢、顽强、机智果敢的意志品质。</p> <p>素质目标：提高学生的欣赏水平、组织能力等综合素质，培养勇于竞争、顽强拼搏的意志品质，促进身心协同发展，</p> <p>知识目标：帮助学生掌握健美操的基本技术、竞赛规则与裁判法，学会必要的健身手段与方法，养成自觉健身习惯，为终身体育打下坚实的基础。</p> <p>能力目标：熟练掌握健美操运动项目的基本技能和基本战术能力。能将单个技术动作运用到比赛中去。</p>	<p>1. 健美操运动特点与价值</p> <p>2. 健美操运动的基本知识</p> <p>3. 健美操套路 1 级</p> <p>4. 健美操套路 2 级</p>	<p>1. 教学方法：讲解示范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：本课程以项目任务为目标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目 40%=100% 构成总成绩。</p>

序号	专业拓展 课程名称	课程（思政）目标（包括课程对应的 素质、知识、能力、思政目标）	主要教学内容	教学要求
11	毽球	<p>思政目标：培养学生勇敢、顽强、机智果敢的意志品质。</p> <p>素质目标：提高学生的欣赏水平、组织能力等综合素质，培养勇于竞争、顽强拼搏的意志品质，促进身心协同发展，</p> <p>知识目标：帮助学生掌握毽球的基本技术、竞赛规则与裁判法，学会必要的健身手段与方法，养成自觉健身习惯，为终身体育打下坚实的基础。</p> <p>能力目标：熟练掌握毽球运动项目的基本技能和基本战术能力。能将单个技术动作运用到比赛中去。</p>	1. 毽球运动特点与价值 2. 毽球运动的基本知识 3. 毽球运动的基本技术 4. 毽球运动的基本战术 5. 毽球运动竞赛规则	<p>1. 教学方法：讲解示范法、分解练习法、整体练习法、纠错练习法、分组练习法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：本课程以项目任务为目标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目 40%=100% 构成总成绩。</p>

4. 实践性教学环节

实践性教学环节主要包括课程实践、实训、实习、社会实践等。在校内外进行休闲体育运动项目实训、休闲体育俱乐部运营与管理实训等。在各类中小行俱乐部、学校、社区、企事业单位等相关岗位进行实习。应严格执行《职业学校学生实习管理规定》和《高等职业学校休闲体育专业顶岗实习标准》

序号	实践性 教学名称	课程目标	主要教学内容	教学要求
1	认识实习	<p>思政目标：培养学生懂得和具备与人交流、沟通的礼仪和能力。</p> <p>素质目标：培养学生敢于走进企业，勇于挑战困难的智慧和精神。</p> <p>知识目标：了解本专业就业岗位及能力要求。</p> <p>能力目标：产生职业岗位意识；拓展专业视野；激发学生学习热情。</p>	1. 了解休闲体育俱乐部运营 2. 熟知俱乐部乒乓球教练日常训练方法 3. 熟知俱乐部花样跳绳教练日常工作内容。	<p>1. 教学方法：观察法、实践教学法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：本课程为实践课程，学生实践结束后上交实践教学记录表。</p>
2	岗位实习	<p>思政目标：通过岗位实习，培养学生吃苦耐劳，顽强拼搏的奋斗精神。</p> <p>素质目标：通过岗位实习，使学生掌握休闲体育管理、休闲运动项目的教学与训练工作。</p> <p>知识目标：使学生在学校所学的理论知识，综合运用于实习岗位，在实践</p>	1. 熟知休闲体育俱乐部运营和管理流程 2. 熟知俱乐部教练岗位的知识技能 3. 熟知俱乐部会	<p>1. 教学方法：观察法、实践教学法</p> <p>2. 授课形式：实践课</p> <p>3. 考核要求：根据学生的实习报告和实习单位的意见反</p>

序号	实践性 教学名称	课程目标	主要教学内容	教学要求
		中检验、巩固所学的理论知识和技能。 能力目标： 通过岗位实习，加强学生岗位技能，培养学生独立工作的能力。	籍岗位的日常工作 内容。	馈信息并结合学生的 实习表现,进行综合 评定。
3	乒乓球 专项训 练	思政目标： 通过乒乓球专项训练课程， 展现国球精神，培养民族自豪感。 素质目标： 利用乒乓球运动的特点， 培养学生沉着冷静、敢于拚搏、团结 协作等优良作风和斗智斗勇、不怕困 难、敢于胜利的坚强心理品质。 知识目标： 提高学生的乒乓球运动水 平，同时使学生掌握基本的乒乓球比 赛与裁判的实践技能，树立良好的体 育锻炼习惯和意识，为终身体育奠定 基础。 能力目标： 通过学习乒乓球运动项目， 使学生认识乒乓球运动的基本规律、 掌握乒乓球运动的基本知识与就判规 则及乒乓球运动的基本技术、战术与 技能。	1. 乒乓球特点与 价值 2. 乒乓球基本技 术 3. 乒乓球发球与 接发球技术 4. 乒乓球攻球和 推挡技术 5. 乒乓球搓球技 术 6. 乒乓球基本战术 7. 乒乓球裁判法	1. 教学方法： 讲解 示范法、分解练习 法、整体练习法、纠 错练习法、分组练习 法 2. 授课形式： 实践 课 3. 考核要求： 本课 程以项目任务为目 标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目 40%=100%构成总成 绩。
4	花样跳 绳专项 训练	思政目标： 培养学生团结协作。顽强 拼搏的奋斗精神 素质目标： 通过花样跳绳运动改善心 理状态,克服心理障碍,调节不良情 绪,养成积极乐观的生活态度,在花样 跳绳运动中体验运动的乐趣。表现出 良好的体育道德和合作精神,在花样 跳绳运动中建立和谐的人际关系,积 极参与校内及社区花样跳绳事务 知识目标： 通过花样跳绳的教学使学 生掌握花样跳绳的基本技术,形成一 定的跳绳技能,初步的掌握花样跳绳 比赛的基本规则。 能力目标： 自觉从事花样跳绳运动,根 据花样跳绳运动特点及自身运动水平 编制切实可行的个人健身计划,具有 较高的花样跳绳运动观赏水平,掌握 花样跳绳运动的基本方法与技能,科 学地从事花样跳绳运动,有效地预防 和处置花样跳绳运动损伤。	1. 花样跳绳的特 点与价值 2. 花样跳绳基本 技术 3. 花样跳绳速度 跳 4. 花样跳绳双人 组合练习 5. 花样跳绳双摇 组合练习 6. 花样跳绳多摇组 合练习 7. 花样跳绳裁判 法	1. 教学方法： 讲解 示范法、分解练习 法、整体练习法、纠 错练习法、分组练习 法 2. 授课形式： 实践 课 3. 考核要求： 本课 程以项目任务为目 标驱动，由考勤 20%+过程性考核 40%+专项运动项目 40%=100%构成总成 绩。

5. 相关要求

教学实施过程中，还可以结合实际开设安全教育、社会责任、绿色环保、科学素养、前沿科技等方面的专题讲座（活动），将课程思政、创新创业教育融入到专业课程教学和有关实践性教学环节中；组织开展德育活动、志愿服务活动、劳动活动和其他实践活动。

七、教学进程总体安排

1. 休闲体育专业教学进程表

课程性质	学习领域		总学分	总学时	实践学时	课程类型 (A/B/C)	必修/ 限选/ 公选	考核方式	课程归属部门	学期/周数/学分分配						毕业学分要求	
	课程代码	(课程名称)								一	二	三	四	五	六		
										20	20	20	20	20	20		
通识课	01010000Z	形势与政策 1	0.2	8	0	A	必修	考查	马克思主义学院	0.2						必修 47 学 分+ 选修 8 学 分	
	01010007Z	形势与政策 2	0.2	8	0	A	必修	考查	马克思主义学院		0.2						
	11010001Z	形势与政策 3	0.2	8	0	A	必修	考查	马克思主义学院			0.2					
	11010002Z	形势与政策 4	0.2	8	0	A	必修	考查	马克思主义学院				0.2				
	010P0097	形势与政策 5 (2022)	0.1	8	0	A	必修	考查	马克思主义学院					0.1			
	010P0096Z	形势与政策 6	0.1	8	0	A	必修	考查	马克思主义学院						0.1		
	01030060Z	思想道德与法治	3	48	8	B	必修	考试	马克思主义学院		3						
	05010033Z	大学生职业生涯规划	1	16	0	A	必修	考查	就业处	1							
	01020036Z	大学生心理健康教育	2	32	0	A	必修	考查	通识与国际教育学院	2							
	11020000Z	军事理论与军事技能	4	148	112	B	必修	考查	学生处	2 周							
01120095Z	“职业化”教育	11	210	68	B	必修	考查	学生处	1-6 学期								

课程性质	学习领域		总学分	总学时	实践学时	课程类型(A/B/C)	必修/限选/公选	考核方式	课程归属部门	学期/周数/学分分配						毕业学分要求	
	课程代码	(课程名称)								一	二	三	四	五	六		
										20	20	20	20	20	20		
	12010039Z	国家安全	1	6	0	A	必修	考查	学生处	1-6 学期							
	08012369Z	大学生职业发展与就业指导	1	16	0	A	必修	考查	就业处				1				
	05020038Z	中华优秀传统文化	2	32	0	A	必修	考查	通识与国际教育学院		2						
	13020000Z	职业形象塑造与商务礼仪	2	32	0	A	必修	考查	通识与国际教育学院	2							
	08032578Z	信息技术	3	48	24	B	必修	考查	通识与国际教育学院	3							
	15020035Z	大学英语 1	4	64	0	A	必修	考试	通识与国际教育学院	4							
	05020010Z	大学英语 2	4	64	0	A	必修	考试	通识与国际教育学院		4						
	05030002Z	表达与沟通	3	48	0	A	必修	考查	通识与国际教育学院			3					
	01030078Z	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	8	A	必修	考试	马克思主义学院		3						
	01020094Z	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	0	B	必修	考试	马克思主义学院	2							
		公共选修课	2	32			公选				2-5 学期						

课程性质	学习领域		总学分	总学时	实践学时	课程类型(A/B/C)	必修/限选/公选	考核方式	课程归属部门	学期/周数/学分分配						毕业学分要求
	课程代码	(课程名称)								一	二	三	四	五	六	
										20	20	20	20	20	20	
		公共选修课	2	32			公选			2-5 学期						
		公共选修课	2	32			公选			2-5 学期						
		公共选修课	2	32			公选			2-5 学期						
		小计	55	1020	220					20.2	16.2	7.2	5.2	4.1	2.1	
专业基础课	14020014Z	休闲体育概论	2	32	0	B	必修	考试	体育学院		2					
	14020015Z	运动训练理论与方法	2	32	0	B	必修	考试	体育学院		2					
	14020016Z	运动解剖基础	2	32	0	B	必修	考试	体育学院			2				
	14020017Z	运动生理基础	2	32	0	B	必修	考试	体育学院			2				
	14020018Z	体育保健基础	2	32	0	B	必修	考查	体育学院				2			
	14020019Z	太极拳	2	32	28	B	必修	考查	体育学院		2					
	14020007Z	素质拓展训练	2	32	28	B	必修	考查	体育学院	2						
	14020020Z	定向运动(含劳动教育)	2	32	28	B	限选	考查	体育学院				2			
	14020021Z	飞盘运动	2	32	28	B	限选	考查	体育学院			2				
			小计	18	288	112					2	6	6	4	0	0
专业核心课	方向1	14040012Z	乒乓球专项训练	4	64	60	B	限选	考查	体育学院	4					
		04040031Z	乒乓球专项训练 2	4	64	60	B	限选	考查	体育学院		4				
		04040032Z	乒乓球专项训练 3	4	64	60	B	限选	考查	体育学院			4			
		04040033Z	乒乓球专项训练 4	4	64	60	B	限选	考查	体育学院				4		
	方	14040013Z	花样跳绳专项训练	4	64	60	B	限选	考查	体育学院	4					

课程性质	学习领域		总学分	总学时	实践学时	课程类型 (A/B/C)	必修/ 限选/ 公选	考核方式	课程归属部门	学期/周数/学分分配						毕业学分要求
	课程代码	(课程名称)								一	二	三	四	五	六	
										20	20	20	20	20	20	
向 2		花样跳绳专项训练 2	4	64	60	B	限选	考查	体育学院		4					
	04040029Z	花样跳绳专项训练 3	4	64	60	B	限选	考查	体育学院			4				
	04040030Z	花样跳绳专项训练 4	4	64	60	B	限选	考查	体育学院				4			
	14020022Z	休闲运动组织与管理	2	32	0	B	必修	考查	体育学院		2					
	14020023Z	休闲体育旅游	2	32	0	B	必修	考查	体育学院				2			
	14020024Z	休闲体育营销实务	2	32	0	B	必修	考查	体育学院				2			
	14020025Z	安全防护与急救	2	32	0	B	必修	考查	体育学院			2				
	01280068Z	岗位实习	24	720	720	C	必修	考查	体育学院						24周 (6个月)	
		小计	48	1104	960					4	6	6	8		24	
	专业 拓展课	14020026Z	乒乓球运动	2	32	26	B	必修	考查	体育学院		2				
14020027Z		高尔夫	2	32	26	B	必修	考查	体育学院			2				
14020008Z		花式跳绳	2	32	26	B	必修	考查	体育学院	2						
14020028Z		武术	2	32	26	B	必修	考查	体育学院				2			
14020009Z		篮球	2	32	26	B	必修	考查	体育学院	2						
14020029Z		排球运动	2	32	26	B	必修	考查	体育学院		2					
14020030Z		足球运动	2	32	26	B	必修	考查	体育学院			2				
13020006Z		健美操	2	32	26	B	必修	考查	体育学院				2			

课程性质	学习领域		总学分	总学时	实践学时	课程类型 (A/B/C)	必修/ 限选/ 公选	考核方式	课程归属部门	学期/周数/学分分配						毕业学分要求
	课程代码	(课程名称)								一	二	三	四	五	六	
										20	20	20	20	20	20	
	14020010Z	羽毛球	2	32	26	B	必修	考查	体育学院	2						
	14020011Z	体能训练	2	32	26	B	必修	考查	体育学院	2						
	14020031Z	毽球	2	32	26	B	必修	考查	体育学院					2		
	小计		22	320	286					8	4	4	4	2	0	
	教育教学开设情况合计		143	2764	1578					34.2	32.2	23.2	21.2	18.1	14.1	
	实践教学环节所占比例				57%											
								备注：1. 以“周”为单位安排的教学活动，按照 30 节/周核算学时。								
								2. 公共选修课程不仅限于表中列出的课程。								

2. 休闲体育专业分学期学习计划表

人才培养方案模块		性质	学期						学分小计
			1	2	3	4	5	6	
通识课		必修	20.2	14.2	5.2	3.2	2.1	2.1	47
		选修		2	2	2	2		8
职业技能课	专业基础课	必修	2	6	4	2			14
		选修			2	2			4
	专业核心课	必修		2	2	4	24		32
		限选	4	4	4	4			16
	专业拓展课	必修	8	4	4	4	2		22
		选修							
学分小计			34.2	32.2	23.2	21.2	18.1	14.1	143

八、实施保障

（一）师资队伍

本专业现有专兼职教师 24 人（专任教师 21 人，兼职教师 3 人），学生数与本专业专任教师数之比：3：1，其中一线技术骨干及有企业经验人员比例超过 50%，高级职称教师比例：17%，“双师型”教师占专业教师比例：25%，硕士以上比例：83%。

（二）教学设施

1. 专业教室基本条件

专业教室一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或 wifi 环境，并实施网络安全防护措施；安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

2. 校内实训基地

校内实训室应具有能够满足乒乓球专项训练、花样跳绳专项训练等实训要求的教学软硬件设施设备，确定专职实训指导教师，实训管理及实施规章制度齐全。

校内实训（验）室一览表

序号	实训场所名称	承担的主要实验 / 实训项目	工位数
1	乒乓球场馆运营实训室	1. 乒乓球课教学 2. 乒乓球课后训练 3 乒乓球专业竞赛	40

3. 校外实践教学基地

具有稳定的校外实训基地。遵循长期规划、深度合作、互助互信的原则，选择人才培养、选拔体系比较完善，管理规范、经营业绩突出、社会认可度高的成都市乒乓球协会、成都市跳绳运动协会等企业作为校外实训基地；可供完成乒乓球、花样跳绳等岗位群核心技能的训练；实训岗位和实训指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐全。

合作关系稳定，能提供乒乓球以及花样跳绳训练、场馆经营等相关实习岗位，能涵盖休闲体育产业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；有保证实习生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障。

校外实践教学基地一览表

序号	基地名称	合作企业	承担的主要实习实训项目
1	乒乓球实践基地	成都市乒乓球运动协会	1. 乒乓球训练 2. 乒乓球教学 3. 乒乓球场馆管理 4. 乒乓球会员接待
2	花样跳绳实践基地	成都市跳绳运动协会	1. 花样跳绳训练 2. 花样跳绳教学 3. 花样跳绳场馆管理 4. 花样跳绳会员接待

（三）教学资源

对教学选用、图书文献配备、数字资源配备等提出有关要求。

教材及教辅资源

序号	名称	主编	ISBN	出版社	备注
1	思想道德与法治	无	978-7-0405-9902-2	高等教育出版社	
2	大学生职业生涯规划与就业指导（第二版）	黄淑敏	978-7-5165-2818-1	航空工业出版社	
3	心理健康教育（微课+活页版）	秦爱君	978-7-3025-5797-5	清华大学出版社有限公司	
4	军事理论与技能训练教程	公茂运	978-7-5165-1639-3	国防科技大学出版社	
5	中华优秀传统文化概要	方健华	978-7-5499-8147-2	江苏凤凰教育出版社	
6	现代礼仪	张晶	978-7-5667-2732-9	湖南大学出版社	
7	信息技术（基础模块）（WPS2019版）	姜志刚	978-7-313-25223-4	上海交通大学出版社有限公司	
8	新生代英语高级教程1：第二版	顾曰国	978-7-5213-3196-7	中国社会科学院语言研究所	
9	新生代英语高级教程2：第二版	顾曰国	978-7-5213-3197-4	外语教学与研究出版社	
10	《表达与沟通能力训练》（第四版）	童革	978-7-0405-6473-0	高等教育出版社	
11	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	无	978-7-0406-1053-6	高等教育出版社	
12	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	无	978-7-0405-9903-9	高等教育出版社	
13	《休闲体育概论》第二版	李相如	978-7-04-046306-4	高等教育出版社	
14	运动训练学	田麦久	978-7-04-059070-8	高等教育出版社	
15	休闲体育组织与管理	邱郁、李桂英等	978-7-0405-9070-8	高等教育出版社	
16	运动损伤防护与急救	王广兰等	978-7-5680-2935-3	华中科技大学出版社	
17	运动解剖学	徐国栋	978-7-5009-4230-6	人民体育出版社	
18	运动生理学（第三版）	邓树勋	978-7-0404-2309-9	高等教育出版社出版	
19	体育保健学	赵斌/姚鸿恩	978-7-0402-9818-5	高等教育出版社	
20	定向运动	王翔等	978-7-0402-7386-1	高等教育出版社	
21	飞盘运动	贾立强等	978-7-5201-1227-1	社会科学文献出版社	
22	体育旅游概论	柳伯力	978-7-5009-4516-1	人民体育出版社	

序号	名称	主编	ISBN	出版社	备注
23	休闲体育营销	刘勇	978-7-5009-4614-4	人民体育出版社	
24	乒乓球教学与训练	刘建和	978-7-5009-2663-4	人民体育出版社	
25	花样跳绳	刘树军	978-7-0403-8597-7	高等教育出版社	
26	高尔夫运动教程	王昆仑	978-7-5009-4332-7	人民体育出版社	
27	中国武术教程	无	978-7-5009-2823-2	人民体育出版社	
28	羽毛球	无	978-7-5009-5913-7	人民体育出版社	
29	拓展	钱永健	978-7-0402-6577-4	高等教育出版社	
30	篮球运动教程	孙明治	978-7-5009-3100-3	人民体育出版社	
31	毽球运动	张军、龙明	978-7-0402-3994-2	高等教育出版社	
32	足球运动教程	无	978-7-5009-5915-1	人民体育出版社	
33	健美操、啦啦操运动教程	陈瑞琴、林峻先	978-7-5672-3968-5	苏州大学出版社	
34	体能训练	杨世勇	978-7-5009-4315-0	人民体育出版社	
35	排球运动教程	虞重干	978-7-5009-3646-6	人民体育出版社	
	《花样跳绳高校跳绳教材》	蔡颖敏	978-7-5642-3746-2	上海财经大学出版社	

（四）教学方法

通过推进人才培养模式改革，打造适应社会人才需求的专业品牌，实现专业同企业岗位之间的对接。在教学过程中，强调以学生为中心，注重学生职业能力培养、“教”与“学”的互动、职业情景的设计等，倡导因材施教、按需施教，鼓励创新教学方法和策略，普及项目教学、案例教学、情境教学、模块化教学等教学方式，广泛运用启发式、探究式、讨论式、参与式等教学方法，积极推进翻转课堂、混合式教学、理实一体教学、在线课程在课程教学中的应用，实施课前自主学习、课中探讨学习和课后巩固学习的线上线下混合式教学等新型教学模式，推动课堂教学革命。加强课堂教学管理，规范教学秩序，打造优质课堂。

（五）学习评价

按照教育部颁发的专业人才培养方案标准，结合我校的实际与评价标准，对教师教学和学生学习进行综合评价。

1. 教师教学评价

对教师教学评价主要有三个方面：一是学院日常教学督查及考核；二是学校教学督导及教研室同行听、评课的评价情况；三是学生评教及学生代表座谈会反馈。四是开展教学效果评估活动，同时结合日常过程质量监控进行总体评价。

2. 学生学习评价

对学生学习评价主要采取过程考核和终结性考核相结合的原则，以学习过程考核为主，终结性考核为辅，学习过程考核原则上占总分值的 60%，终结性考核（或项目考核）原则上占总分值的 40%。

3. 社会评价

学生到企业实习，一般由企业对学生每一个做出评价。

（六）质量管理

1. 校院建立了专业建设和教学质量监控与改进、年报机制，完善课堂教学、教学评价、实习实训、专业调研、人才培养方案、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，达到人才培养规格。

2. 校院完善了教学管理机制，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监控与改进，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，严明教学纪律，强化教学组织功能。

3. 学校建立了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。

4. 专业教研室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。

九、毕业要求

(一) 学分条件

人才培养方案模块	毕业学分要求	占总学分的比例(%)
通识课	55 学分	39%
专业基础课	18 学分	13%
专业核心课	48 学分	33%
专业拓展课	22 学分	15%
总学分	143	100%

(二) 相关证书条件

序号	职业资格证书	备注
1	拓展训练师 裁判员证书 社会体育指导员	任选其一获得
2	教练员证书、通级证书、普通话等级证书、 全国计算机应用水平证书、英语新三级证 书、红十字救护员证	任选其一获得

休闲体育 专业人才培养方案编制与审核

校外联合 制定单位	1. 成都市乒乓球运动协会 2. 成都市跳绳运动协会	
编写人员	1. 执笔人：洪兵 2. 校内教师：洪兵 3. 思政课程教师：李成桦 4. 辅导员教师：李曼 5. 其他学校专家：张永茂 6. 行业/企业代表：刘勇 7. 学生（含毕业生代表）：	
审核 人	校 内 专 家	杜力平（体育学院 院长）
	校 外 专 家	刘勇（成都市乒乓球运动协会秘书长）
二级学院 审定	体育学院院长签字：	二级学院教学指导分委员会意见： <div style="text-align: right;">主任签字：</div>
审批	学校教学指导委员会意见： <div style="text-align: right;">主任签字：</div>	
	学校党委会意见：	

休闲体育

专业人才培养方案编制与审核

校外联合制定单位	1. 成都市乒乓球运动协会 2. 成都市跳绳运动协会	
编写人员	1. 执笔人: <i>冯斌</i> 2. 校内教师: <i>冯斌</i> 3. 思政课程教师: <i>李川</i> 4. 辅导员教师: <i>李曼</i> 5. 其他学校专家: <i>张永武</i> 6. 行业/企业代表: <i>刘勇</i> 7. 学生 (含毕业生代表):	
审核人	校内专家	<i>刘勇</i> (体育学院 院长)
	校外专家	<i>刘勇</i> (成都市乒乓球运动协会秘书长)
二级学院审定	体育学院院长签字: <i>刘勇</i>	二级学院教学指导分委员会意见: <i>通过</i> 主任签字: <i>刘勇</i>
审批	学校教学指导委员会意见: 主任签字:	
	学校党委会意见:	