

# 体育健康学院社会体育指导与管理专业人才培养方案

## 一、专业名称

学科代码：04

学科门类：教育学

专业代码：040203

专业名称：社会体育指导与管理

## 二、专业培养目标

本专业主要培养适应经济社会发展需要，具有扎实的社会体育基础理论知识、基本技术和基本技能，能胜任社会体育指导员（健身房指导方向和跆拳道方向）工作，以及社会体育活动的咨询、指导工作、组织和管理工作的，具有体育产业经营、开发及管理的能力，具有较强的学习能力、实践能力和创新能力，德、智、体、美、劳全面发展的高级应用型人才。

## 三、专业培养规格

### （一）专业培养规格

#### 1. 知识规格：

（1）领会和掌握马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的基本理论和知识，掌握本专业和相近专业的文献检索和资料查询及运用现代网络技术获取信息的基本方法；

（2）系统掌握运动解剖学、运动生理学、运动营养学、体育心理学等社会体育方面的基本理论和基本知识，基本掌握体育保健和康复的具体知识和技能；

（3）掌握社会体育指导员健身指导和跆拳道运动的基本技术，体育锻炼、训练和竞赛的基本理论与方法，重点掌握健身指导和跆拳道项目的理论与方法；

（4）基本掌握一门外语和一门计算机语言。

#### 2. 能力规格：

（1）具有独立从事群众性体育活动及社区体育健身教学、训练、指导及竞赛编排与组织的基本能力；

（2）具备熟练运用所学的理论知识进行科学合理的保健指导的能力，能够胜任各种类型的社会体育指导的保健工作；

（3）具有一定的社会体育指导、体育保健方面的科研能力；

（4）具有一定的组织协调能力、文字与口头表达能力、应用文写作能力、文献检索能力、沟通交流与社会适应能力，能够胜任管理协调等工作。

#### 3. 素质结构

（1）具备良好的思想品德、行为规范以及职业道德；

（2）具备大学层次的文化素质和人文素质；

（3）具备创新、实践、创业的职业素质；

（4）具备竞争意识、合作精神、坚强毅力；

（5）具有健康的体魄、良好的体能和适应本岗位工作的身体素质和心理素质；

(6) 具有良好的气质和形象、人际沟通能力。

(二) 专业培养规格结构要求，具体（见附件 1）。

#### **四、毕业合格标准**

1. 符合德育培养目标要求。
2. 学生最低毕业学分为 184 学分（包括不收费学分），具体学分要求见附件 3。
3. 符合国家学生体质健康标准要求。
4. 普通话水平测试通过三级甲等及以上等级

#### **五、修业年限和授予学位**

修业年限：4 年，可在 3~8 年内完成。

授予学位：教育学学士学位。

#### **六、课程模块构建表（见附件 2）**

七、体育健康学院社会体育指导与管理专业课程体系结构及学分学时比例表（见附件 3）

八、体育健康学院社会体育指导与管理专业教学进程计划表（见附件 4）

九、主要课程简介（附后）

附件 1

体育学院社会体育指导与管理专业（职业群）知识、能力和素质结构要求

序号	职业岗位	职业岗位对应知识、能力和素质结构	主要链接课程
1	社会体育指导员（健身房指导方向）	<p>职业岗位知识</p> <p>1. 领会和掌握马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的基本理论和知识，掌握本专业和相近专业的文献检索和资料查询及运用现代网络技术获取信息的基本方法；</p> <p>2. 系统掌握运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健康教育学、体育心理学等社会体育方面的基本理论和基本知识，基本掌握体育保健和康复的具体知识和技能；</p> <p>3. 掌握社会体育指导员健身指导，体育锻炼、训练和竞赛的基本理论与方法，重点掌握健身指导的理论与方法；</p> <p>4. 基本掌握一门外语和一门计算机语言。</p>	<p>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、中国近现代史纲要、思想道德修养与法律基础、形势与政策、大学英语、计算机应用基础、运动解剖学、运动生理学、体育康复学、体育社会学、体育概论、运动营养学、田径、形体训练、健美操、流行舞蹈、核心训练（瑜伽、普拉提）、体育舞蹈、器械训练</p>
		<p>职业岗位能力</p> <p>1. 具有独立从事群众性体育活动及社区体育健身教学、训练、指导及竞赛编排与组织的基本能力；</p> <p>2. 具备熟练运用所学的理论知识进行科学合理的保健指导的能力，能够胜任各种类型的体育保健工作；</p> <p>3. 具有一定的群众健身指导、体育保健方面的能力；</p> <p>4. 具有一定的组织协调能力、文字与口头表达能力、应用文写作能力、文献检索能力、沟通交流与社会适应能力，能够胜任管理协调等工作。</p>	<p>体能训练法、形体训练、健美操、流行舞蹈、核心训练（瑜伽、普拉提）、体育舞蹈、器械训练、保健推拿、体育心理学、健康评价与运动处方、体育赛事的组织与管理、文献检索、体育法学、健身气功、武术、跆拳道、太极拳、散打、游泳、体操、排球、户外与定向运动、足球、大学语文</p>
		<p>职业岗位素质</p> <p>1. 具备良好的思想品德、行为规范以及职业道德；</p> <p>2. 具备大学层次的文化素质和人文素质；</p> <p>3. 具备创新、实践、创业的职业素质；</p> <p>4. 具备竞争意识、合作精神、坚强毅力；</p> <p>5. 具备健康的体魄、良好的体能和适应本岗位工作的身体素质和心理素质；</p> <p>6. 具备良好的气质和形象、人际沟通能力。</p>	<p>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、中国近现代史纲要、思想道德修养与法律基础、形势与政策、人文类、艺术类、科技创新类、创业类</p>

2	社会体育 指导员（跆拳道方向）	<p>职业岗位知识</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 领会和掌握马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的基本理论和知识，掌握本专业和相近专业的文献检索和资料查询及运用现代网络技术获取信息的基本方法；</li> <li>2. 掌握社会体育指导员跆拳道运动的基本技术，体育锻炼、训练和竞赛的基本理论与方法，重点掌握跆拳道项目的理论与方法；</li> <li>3. 掌握体育运动的基本技术，体育锻炼、训练和竞赛的基本理论与方法，重点掌握健身指导项目的理论与方法；</li> <li>4. 基本掌握一门外语和一门计算机语言。</li> </ol>	<p>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、中国近现代史纲要、思想道德修养与法律基础、形势与政策、大学英语、计算机应用基础、运动解剖学、运动生理学、体育康复学、社会体育学、体育测量与评价、体育概论、运动营养学、跆拳道、散打、武术、田径、篮球、气排球、乒乓球、网球、羽毛球</p>
		<p>职业岗位能力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具有独立从事群众性体育活动及社区体育健身教学、训练、指导及竞赛编排与组织的基本能力；</li> <li>2. 具备熟练运用所学的理论知识进行科学合理的保健指导和康复治疗的能力，能够胜任各种类型的体育保健、康复工作；</li> <li>3. 具有一定的群众健身指导、体育保健与康复方面的科研能力；</li> <li>4. 具有一定的组织协调能力和文字与口头表达能力、应用文写作能力、文献检索能力、沟通交流与社会适应能力，能够胜任管理协调等工作</li> </ol>	<p>跆拳道、散打、武术、田径、篮球、气排球、乒乓球、网球、羽毛球、保健推拿、体育心理学、健康评价与运动处方、体育赛事的组织与管理、文献检索、体育法学、健身气功、游泳、体操、排球、户外拓展与定向运动、足球</p>
		<p>职业岗位素质</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具备良好的思想品德、行为规范以及职业道德；</li> <li>2. 具备大学层次的文化素质和人文素质；</li> <li>3. 具备创新、实践、创业的体育素质；</li> <li>4. 具备竞争意识、合作精神、坚强毅力；</li> <li>5. 具备健康的体魄、良好的体能和适应本岗位工作的身体素质和心理素质；</li> <li>6. 具备良好的气质和形象、人际沟通能力。</li> </ol>	<p>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、中国近现代史纲要、思想道德修养与法律基础、形势与政策、人文类、艺术类、科技创新类、创业类</p>

## 附件 2

体育健康学院社会体育指导与管理专业课程模块建构表

序号	课程模块	课程名称	能力要求
1	专业基础课程模块	运动解剖学	通过本模块的学习,为社会体育指导与管理专业打下基础,充分吸收体育各学科国内外前沿研究成果,培养学生的社会体育理念和思维,为学生在社会体育领域中开拓创新提供理论支撑。
		运动生理学	
		体育康复学	
		体育概论	
		体育心理学	
		健康教育学	
		体育社会学	
2	专业核心课程模块	体能训练法	通过本模块的学习,能让学生掌握核心社会体育专业知识,为学生后面选择社会体育指导方向打好基础,培养学生为健身指导专业知识。
		运动营养学	
		社会体育学	
		体育俱乐部管理	
		形体训练	
		跆拳道普修	
3	跆拳道课程模块	大众健美操	通过本模块的学习,能让跆拳道方向的学生掌握专业跆拳道知识技能,培养学生跆拳道锻炼与训练能力。
		跆拳道 I	
		跆拳道 II	
		跆拳道 III	
		跆拳道 IV	
4	防身自卫术课程	跆拳道 V	通过本模块的学习,能让跆拳道方向的学生拓展攻防术的知识技能,培养学生对武术教学与指导能力。
		散打	
		拳击	
5	健身健美课程	武术	通过本模块的学习,能让健身房方向的学生掌握专业健身健美知识技能,培养学生健身健美指导与训练能力。
		形体训练	
		核心训练 (瑜伽、普拉提) I	
		核心训练 (瑜伽、普拉提) II	
		健美操 I	
6	健身舞蹈课程	健美操 II	通过本模块的学习,能让健身房方向的学生掌握健身舞蹈知识技能,培养学生健身舞蹈指导与训练能力。
		流行舞蹈 I	
		流行舞蹈 II	
		体育舞蹈 I	
7	私人教练课程	体育舞蹈 II	通过本模块的学习,能让健身房方向的学生掌握健身私人教练知识技能,培养学生健身指导与训练能力。
		健身健美运动	
		私教基础理论	
8	社会体育理论课程模块	私教特色课程	通过本模块的学习,让学生掌握社会体育理论知识,培养学生在体育经济、管理、法学等方面知识技能,提高社会体育指导的能力。
		保健推拿	
		体育公共关系	
		全民健身概论	
		健康评价与运动处方	

		体育赛事的组织与管理 体能训练法 体育美学 文献检索 体育法学 社会体育学 体育测量与评价	
9	运动技能课程模块	健身气功 武术基础 健美操基础 乒乓球 羽毛球 游泳 气排球 户外拓展与定向运动 足球 网球 篮球 自由搏击	通过本模块的学习，使学生具有一定的运动能力，通过体育项目动作的练习，使学生掌握不同运动项目锻炼手段与方法，培养终身体育的习惯，促进身体健康。体现本专业特色。
10	实践课程	教育见习 教育实习 毕业论文 社会调查 教育研习 课堂实训	通过本模块的实践，使学生将理论联系实际，具备初步的社会体育指导能力，可以成为一名合格的社会体育指导员。培养学生耐心、细心、恒心的思想品质和认真工作，勇于奉献的道德品质。
11	思想政治理论素养	马克思主义基本原理概论 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 中国近现代史纲要 思想道德修养与法律基础 形势与政策 思想政治理论综合实践课	树立马克思主义的世界观和方法论，帮助学生从整体上把握马克思主义，正确认识人类社会发展的基本规律。 系统掌握毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想基本原理，坚定在党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念。 了解国史、国情，深刻领会历史和人民是怎样选择了马克思主义，选择了中国共产党，选择了社会主义道路，选择改革开放。 树立正确的人生观、价值观和道德观，增强社会主义法制观念，提高思想道德素质，解决成长成才过程中遇到的实际问题。 认清国内外形势，能全面准确地理解党的路线、方针和政策，坚定在中国共产党领导下走中国特色社会主义道路的信心和决心。 认识自我，了解民情，服务社会，自主观察、分析、解决问题，培养创新精神和实践能力。
12	大学英语	大学英语 I	夯实学生的英语语言基础知识和能力基础，并在此基础上培养学生的英语语言综合应用能力。

		大学英语 II	培养学生的英语语言综合应用能力，提高综合文化素质，增强其自主学习能力，能够用英语有效地进行口头和书面交流。
		大学英语 III	学生能够较熟练地表达自己的个人信息，以及描述自己熟悉的事物，有一些的语法错误，但可读性较好，语言比较流畅。
		大学英语 IV	培养学生的英语综合应用能力，特别是听说能力，使他们在今后的学习、工作和社会交往中能用英语有效地进行交际，同时增强其自主学习能力，提高综合文化素养，以适应我国社会发展和国际交流的需要。
13	通识选修课		优化知识结构、提高能力与素质，培养学生人文素质、科学素质与创新能力、引导学生了解学科前沿新成果、新趋势、新信息。
14	素质教育	军事安全教育与公益劳动、大学生心理健康教育、大学生职业生涯规划 and 就业指导	具备一定的军事理论、安全知识和心理健康知识，对未来的职业生涯进行规划并能够制定相应的行动计划
15	创新创业	科技创新类、创业类	将理论知识转化为实践成果，以激发主动性、积极性和创造性，提高科学素质和文化素养，培养创新精神、创业精神和实践能力。包括学生发表论文、著作、作品、科研成果、专利，参加科技创新活动、创新创业训练、学科竞赛、体育比赛、社会实践活动、职业资格与专业等级考试、创新创业教育等。
16	教师教育课程	心理学、教育学、普通话训练与教师口语艺术、现代教育技术、三笔字与简笔画等	了解现代教育基本理论和先进的教育理念；掌握中小学生身心发展规律；具有扎实的学科教学基本理论；掌握学科课程标准；通晓教学过程环节，系统掌握教学设计、教学实施、教学评价等教学知识；熟练运用现代教育技术。具备针对基础教育实践中的问题进行分析和探索的能力；具备中小学教师基本技能以及施行素质教育的教育教学能力；具有一定的教育教学研究能力。开阔教育教学视野，拓展教师教育知识，激发热爱教师职业情感，提升教师综合素养。

## 附件 3

体育健康学院社会体育指导与管理专业课程体系结构及学分学时比例表（一）

教育平台	课程模块	课程性质	学分及比例				学时及比例			
			学分	各模块学分占总学分比例	小计	各平台学分占总学分比例	学时	各模块学时占总学时比例	小计	各平台学时占总学时比例
通识教育平台	通识教育课程模块	必修	26+ (6)	17.4	40	21.7	416+ (198)	20.8	742	24.4
		选修	5+ (3)	4.3			128	4.4		
专业教育平台	专业课程模块	必修	64	34.8	86	46.8	1024	35.2	1376	45.2
		选修	22	11.9			352	11.5		
实践教育平台	实践教育课程模块	必修	37+ (9)	25	58	31.5	736	24.2	928	30.4
		选修	8+ (4)	6.6			192	6.3		
合计			162+ (22)	100	184	100	3046	100	3046	100

体育健康学院社会体育指导与管理专业课程体系结构及学分学时比例表（二）

课程类型		学分/学时		其中实验实训课程	分学期学分安排								
		学分/学时	比例		学分/学时	1	2	3	4	5	6	7	8
课内教学	通识必修课	34/646	18.5/21.2	2/32	5.5	9	5.5	5.5	2.2				6
	专业必修课	76/1216	41.3/39.9	12/192	16	11	12	11	12	14			
	通识选修课	8/128	4.3/4.2										
	专业选修课	31/496	16.8/16.3	9/144									
	合计	149/2486	81/81.6	23/368									
课外教学	集中性实践	20/320	10.9/10.5							1	9	8	
	综合实践	15/240	8.2/7.9				5	2			4		
	合计	35/560	19/18.4				5	2	1	13	8		

注：1. 有括号的学分为不收费学分。

2. 学分和学时占总学分比例（%）和占总课时比例（%）保留 1 位小数。

附件 4

体育健康学院社会体育指导与管理专业教学进程计划表（一）

课程模块	课程代码	课程名称	课程性质	学分/课时			开课学期及学分/周课时分配(实践性教育活动只写学分数,每学期约16周)								考核方式和学期				
				共计	讲授	实践	一	二	三	四	五	六	七	八	考试	考查			
通识教育课程模块	TBB170102	马克思主义基本原理	必修	2+(0.5)/32+(8)	2/32	(0.5)/(8)					2.5/2.5						5		
	TBB170203-04	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	必修	4+(1)/64+(16)	4/64	(1)/(16)			2.5/2.5	2.5/2.5							3,4		
	TBB170301	中国近现代史纲要	必修	2/32	2/32			2/2									2		
	TBB170402	思想道德修养与法律基础	必修	2+(0.5)/32+(8)	2/32	(0.5)/(8)	2.5/2.5										1		
	TBB170501	形势与政策	必修	(2)/(128)	(2)/(128)		每学期集中授课考查,毕业学期选课、录成绩												
	TBB040005-08	大学英语	必修	12/192	12/192		3/3	3/3	3/3	3/3								2,4	1,3
	TBT060007	计算机应用基础	必修	2/32	2/32			2/2									2		
	TBT000002	大学生职业生涯规划 and 就业指导	必修	(2)/(38)	(1.5)/(30)	(0.5)/(8)	每学期集中授课,毕业学期选课、考查、录成绩												
	TBT140002	大学生心理健康教育	必修	2/32	1.5/24	0.5/8	从全校大学生心理健康教育课中选修												
	通识必修课程(小计)				26+(6)/416+(198)	25.5+(3.5)/372+(158)	0.5+(2.5)/8+(40)												
	修读 32 学分(其中必修 32 学分)																		
		艺术类	选修	2/32	2/32		本专业学生至少在讲座类通识选修课选修 3 学分,艺术类通识选修课选修 2 学分,自然科学与技术类通识选修课选修 2 学分,剩余 1 学分任选,多选不限。												
		人文类	选修	2/32	2/32														
		自然科学与技术类	选修	2/32	2/32														
		体育与健康类	选修	2/32	2/32														
	讲座类	选修	(3)/(15次)	(3)/(15次)															
通识选修课程(小计)				5+(3)/80+(15次)	5+(3)/80+(15次)														
修读 8 学分(其中选修 8 学分)																			

- 备注: 1. 有括号的学分不收费。  
 2. 《大学生职业发展和就业指导》开课责任单位为招生就业处。  
 3. 学生须从学校开出的讲座类通识选修课中选修 3 学分。学生完成 5 个讲座的听课任务获得 1 个学分。

体健康学院社会体育指导与管理专业教学进程计划表（二）

课程模块	模块名称	课程代码	课程名称	课程性质	学分/课时			开课学期及学分/周课时分配(实践性教育活动只写学分,每学期约16周)								考核方式和学期				
					共计	讲授	实践	一	二	三	四	五	六	七	八	考试	考查			
专业基础课程		ZBB136301	运动解剖学	必修	3/48	3/48		3/3									1			
		ZBB136302	运动生理学	必修	3/48	3/48			3/3								2			
		ZBB136303	体育科研方法	必修	2/32	2/32							2/2				6			
		ZBB136304	体育概论	必修	1/16	1/16			1/2								2			
		ZBB136305	体育心理学	必修	2/32	2/32				2/2							3			
		ZBB136306	健康教育学	必修	1/16	1/16					1/2						4			
		ZBB136307	体育社会学	必修	2/32	2/32			2/2								2			
		ZBB136308	体能训练法	必修	2/32	2/32							2/2				5			
	专业核心课程		ZBB136309	社会体育学	必修	2/32	2/32				2/2							3		
			ZBB136310	运动营养学	必修	2/32	2/32					2/2						4		
			ZBB136311	体育俱乐部管理	必修	2/32	2/32							2/2				5		
			ZBB136312	形体训练	必修	4/64	4/64		4/4									1		
			ZBB136313	跆拳道普修	必修	2/32	2/32		2/2									1		
			ZBB136314	大众健美操	必修	2/32	2/32		2/2									1		
			ZBB136333	实用康复技术	必修	2/32	2/32								2/2			6		
	专业必修课程小计)					32/512	32/512													
	修读 32 学分 (其中必修 32 学分)																			
	专业选修课程		ZBB136315	跆拳道 I	必修	4/64	4/64			4/4								2		
			ZBB136316	跆拳道 II	必修	4/64	4/64				4/4								3	
			ZBB136317	跆拳道 III	必修	4/64	4/64					4/4						4		
			ZBB136318	跆拳道 IV	必修	4/64	4/64						4/4						5	
			ZBB136319	跆拳道 V	必修	4/64	4/64							4/4				6		
		防身自卫课程		ZBB136320	散打	必修	4/64	4/64					4/4						4	
				ZBB136321	拳击	必修	4/64	4/64						4/4					5	
				ZBB136322	武术	必修	4/64	4/64							4/4				6	
		合计					32/512	32/512												
		跆拳道方向修读 32 学分 (其中必修 32 学分)																		
		健身课程		ZBB136323	核心训练(瑜伽、普拉提) I	必修	4/64	4/64			4/4									2
				ZBB136324	核心训练(瑜伽、普拉提) II	必修	3/48	3/48				3/4								3
				ZBB136325	健美操 I	必修	4/64	4/64			4/4									2
	健身舞蹈课程		ZBB136326	流行舞蹈 I	必修	4/64	4/64				4/4								3	
			ZBB136327	流行舞蹈 II	必修	3/48	4/48					3/4							4	
			ZBB136328	体育舞蹈 I	必修	4/64	4/64						4/4						5	
		ZBB136329	体育舞蹈 II	必修	3/48	3/48							3/4					6		
私人教练课程		ZBB136330	健身健美运动	必修	3/48	3/48					3/4							4		
		ZBB136331	私教基础理论	必修	2/32	2/32					2/2							4		
		ZBB136332	私教特色课程	必修	2/32	2/32							2/2					5		
合计					32/512	32/512														
健身指导方向修读 32 学分 (其中必修 32 学分)																				
社会体育理论课程		ZXB136301	保健推拿	选修	2/32	2/32							2/2					5		
		ZXB136302	体育市场营销	选修	2/32	2/32							2/2					5		
		ZXB136303	全民健身概论	选修	2/32	2/32								2/2				6		
		ZXB136304	健康评价与运	选修	2/32	2/32					2/2							4		

模块		动处方															
	ZXB136305	体育赛事的组织与管理	选修	2/32	2/32						2/2					5	
	ZXB136307	体育经济学	选修	1/16	1/16								1/2			8	
	ZXB136308	文献检索	选修	1/16	1/16							1/2				6	
	ZXB136309	体育法学	选修	2/32	2/32									2/2		8	
	ZBB136311	体育测量与评价	选修	2/32	2/32							2/2				6	
	ZXB136325	功能解剖学	选修	2/32	2/32							2/2				6	
修读 12 分（其中选修 12 分）																	
运动技能课程模块	ZXB136312	健身气功	选修	1/16	1/6/						1/1					5	
	ZXB136313	乒乓球	选修	2/32	2/32							2/2				6	
	ZXB136314	羽毛球	选修	1/16	1/16						1/1					5	
	ZXB136315	游泳	选修	2/32	2/32						2/4					4	
	ZXB136316	气排球	选修	2/32	2/32							2/2				5	
	ZXB136317	太极拳	选修	1/16	1/16								1/2			6	
	ZXB136318	户外拓展与定向运动	选修	1/16	1/16						1/1					4	
	ZXB136319	足球	选修	2/32	2/32								2/2			6	
	ZXB136320	网球	选修	1/16	1/16						1/1					4	
	ZXB136321	篮球	选修	2/32	2/32						2/2					3	
	ZXB136322	体操	选修	2/32	2/32								2/2			6	
	ZXB136323	田径	选修	1/16	1/16								1/1			6	
	ZXB136324	自由搏击术	选修	1/16	1/16							1/1				5	
修读 10 学分（其中选修 10 学分）																	
专业选修课程（小计）				41/695													

体育健康学院社会体育指导与管理专业教学进程计划表（三）

课程模块	课程代码	课程名称	课程性质	学分/课时			开课学期及学分/周课时分配(实践性教育活动只写学分,每学期约16周)								考核方式和学期			
				共计	讲授	实践	一	二	三	四	五	六	七	八	考试	考查		
实践教育课程模块	通识课实验实训	SBT060001	计算机应用基础实训	必修	2/32		2/32		2/2								2	
	专业课实验实训课程	SBB136301	运动解剖学实验	必修	1/16		1/16	1/1									1	
		SBB136302	运动生理学实验	必修	1/16		1/16		1/1								2	
		SBB136303	跆拳道普修实训	必修	1/16		1/16	1/1									1	
		SBB136304	大众健美操实训	必修	1/16		1/16	1/1									1	
		SBB136305	跆拳道实训	必修	3/48		3/48					1/2	2/2				5.6	
		SBB136306	团操课程实训	必修	2/32		2/32						2/2				6	
		SBB136307	私教课程实训	必修	2/32		2/32						2/2				6	
		SBB136308	散打实训	必修	1/16		1/16			1/1							4	
		SXB136301	气排球实训	选修	1/16		1/16				1/1						5	
		SXB136302	篮球实训	选修	1/16		1/16			1/1							3	
		SXB136303	体操实训	选修	1/16		1/16					1/1					6	
		SXB136304	健康评价与运动处方	选修	1/16		1/16				1/1						4	
		SXB136305	健身气功实训	选修	1/16		1/16				1/1						5	
		SXB136306	羽毛球实训	选修	1/16		1/16				1/1						5	
		SXB136307	网球实训	选修	1/16		1/16				1/1						4	
		SXB136308	田径实训	选修	1/16		1/16					1/1					6	
		SXB136309	户外拓展与定向运动	选修	1/16		1/16				1/1							
		SXB136310	自由搏击术	选修	1/16		1/16				1/1							
		实验实训课程(小计)																
修读 23 (其中必修 14 学分、选修 9 分)																		
集中性实践	专业课集中性实践	SBB130301	专业见习	必修	2/4 周			三至六学期见习,第六学期选课、录成绩								6		
		SBB130302	专业实习	必修	8/17 周								8		7			
		SBB130303	毕业论文	必修	8/12 周									8	8			
		SBB130304	社会调查	必修	(1) / (1次)							1			6			
		SBB130305	专业研习	必修	1/1 周								1		7			
	集中性实践(小计)				19+	(1)												
	修读 20 学分(其中必修 20 学分)																	
	SBB130306	专业综合技能	必修	1						1						4		
通识课综合实训	SBB170001	思想政治理论综合实践课	必修	(2)			开课学期考核,第五学期选课、录成绩											
	SBB040001	大学英语综合实践	必修	2+ (2)			一至四学期考核,第四学期选课、录成绩											
	SBT000001	军事安全教育与公益劳动	必修	(4) / (81)			第七学期选课、录入成绩											

			科技创新类	选修	(2)			学生需根据《玉林师范学院大学生创新创业教育学分认定与管理办法》选修、获得2学分								
			创业类	选修	(2)			学生需根据《玉林师范学院大学生创新创业教育学分认定与管理办法》选修、获得2学分								
		综合实践（小计）			3+	(12)										
修读 15 学分（其中必修 11 学分，选修 4 学分）																

备注：

1. 《军事安全教育与公益劳动》课程包括入学教育、军训与国防教育、安全教育和公益劳动。入学教育（安排在第一学期）和公益劳动（每学期一次）责任单位为各二级学院，军训与国防教育（安排在第一学期）、安全教育（每学期第一周和最后一周上课，每学期3节）责任单位为保卫处。各部分教学考核成绩统一交二级学院，由二级学院综合评定后给出该课程成绩，并于第七学期选课、录入成绩。

2. 《思想政治理论综合实践课》课程包括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、思想道德修养与法律基础等综合实践。

## 主要课程简介

课程名称: 运动解剖学 (Sports anatomy)

课程代码: ZBB136301 学分: 3 授课时数: 48 开设学期: 1

主要内容: 细胞组织和结构, 人体各器官、系统的组成, 主要器官的位置、形态及结构, 人体生长、发育规律, 青少年解剖结构特点, 体育锻炼对人体形态、结构的影响, 体育动作的解剖学分析。学生应该达到了解人体细胞的分子结构及组织的结构, 掌握人体主要器官的位置、形态及结构, 一般规律。了解体育锻炼对人体形态、结构的影响, 掌握体育锻炼的解剖学依据, 培养学生观察模型、标本、活体结构及分析体育动作的能力的要求。

使用教材: 编写组. 运动解剖学. 北京: 高等教育出版社, 2004

参考书目: 1. 郑思竞主编. 系统解剖学. 北京: 人民卫生出版社, 1992  
2. 邓道善、陈珑. 运动解剖学. 北京: 北京体育出版社, 1993

考核方式: 考试、笔试、闭卷考试

课程名称: 运动生理学 (Sports Physiology)

课程代码: ZBB136302 学分: 3 授课时数: 48 开设学期: 2

主要内容: 生命活动的基本表现, 生理功能的反应与适应, 肌肉活动及其控制, 氧运输系统功能及能力评定, 物质与能量代谢及其调控, 感觉、整合与运动技能, 体育教学与训练的生理学分析, 年龄、性别、环境与体育运动。学生应该达到了解正常人体生理活动的现象、规律及其调节机理, 掌握体育锻炼对青少年各器官系统功能的影响及其机理, 掌握体育教学与训练的生理学原理、方法及效果评价, 掌握学校体育中常用的生理指标测试与评价方法, 树立辩证唯物主义观点, 具有求实的科学态度的要求。

使用教材: 王瑞元、孙学川. 运动生理学. 北京: 人民体育出版社, 2004

参考书目: 1. 编写组. 运动生理学. 北京: 人民体育出版社, 1990  
2. 编写组. 运动生理学进展. 北京: 北京体育出版社, 2000

考核方式: 考试、笔试、闭卷考试

课程名称: 体育心理学 (Sports Psychology)

课程代码: ZBB136305 学分: 2 授课时数: 32 开设学期: 3

主要内容: 学习体育教学、运动训练及竞赛活动中出现的心理学问题和规律, 介绍运动心理品质的分析及运动员心理选材的方法, 在体育运动中心理训练的技能、知识及要求。

使用教材: 季浏主编. 体育心理学. 高等教育出版社, 2006

参考书目: 1. 松田岩男. 体育心理学参考教材. 北京: 人民体育出版社, 1985  
2. 朱鹏. 体育学习心理学. 北京: 人民体育出版社, 1993  
3. 欧阳仑. 实用运动心理训练问答. 西安: 西北大学出版社, 1990  
4. 未利博. 应用体育运动心理学. 西安: 陕西人民教育出版社, 1992

考核方式: 考试、笔试、闭卷考试

课程名称：社会体育学 (Sports Social Science)

课程代码：ZBB136309 学分：2 授课时数：32 开设学期：3

主要内容：社会体育概述、社会体育与社会进步、社会体育参与、影响社会体育发展的因素、社会体育身体锻炼的原则、内容与方法、社会体育身体锻炼效果的测定与评价等。

使用教材：郭亚飞、刘炜. 社会体育学. 北京师范大家出版社，2012

参考书目：1. 卢元镇. 社会体育学. 高等教育出版社，2002

2. 卢元镇、周志俊. 社会体育学基础. 高等教育出版社，2003

考核方式：考试、笔试、闭卷考试

课程名称：体育舞蹈 (Dance Sports)

课程代码：ZBB136328 学分：7 授课时数：112 开设学期：5、6

主要内容：从体育与健康的基本内容出发，介绍了体育舞蹈与人的身体健康、心理健康、社会适应能力的关系。在此基础上介绍了体育舞蹈的发展与演变，介绍了体育舞蹈基础知识、基本舞步及套路、编排及练习方法、竞赛组织以及欣赏等内容。

使用教材：邹静、宋强、任为民. 体育舞蹈（第二版）. 高等教育出版社，2011

参考书目：1. 王浩、陈向阳. 体育舞蹈. 高等教育出版社，2005

2. 寿文华、魏纯镭、荣丽. 体育舞蹈. 北京体育大学出版社，2010

3. 姜桂萍、王锋. 舞蹈——体育舞蹈. 广西师范大学出版社，2006

考核方式：技术考核和理论闭卷考试

课程名称：跆拳道普修 (TAEKWON-DO)

课程代码：ZBB136313 学分：3 授课课时：48 开设学期：1

主要内容：跆拳道起源于朝鲜半岛，由最初的防身术演变而来，自 20 世纪 50 年代开始在世界范围传播。跆拳道是以腿法和拳法的攻防格斗为主要内容，通过实战、品势、击破等表现形式，修炼身心的一项体育运动。通过本课程学习，学生应该达到了解跆拳道运动的基础理论知识，掌握跆拳道技术及教学方法。

使用教材：刘宏伟. 《跆拳道》. 高等教育出版社，2011 年 11 月

参考书目：1. 编写组. 高校跆拳道品势教程. 北京：旅游教育出版社，2015

2. 编写组. 中国大众跆拳道教程. 北京：人民体育出版社，2009

课程名称：大众健美操 (Aerobics)

课程代码：ZBB136314 学分：3 授课时数：48 开设学期：1

主要内容：掌握大众健美操的基本理论知识、基本技术，学习图解知识、熟悉裁判法，掌握健美操的健身指导方法。

使用教材：黄宽柔、姜桂萍. 健美操体育舞蹈. 高等教育出版社，2006. 7

考核方式：考试、笔试、闭卷考试