



安徽中澳科技职业学院
Anhui Zhong-Ao Institute of Technology

2021 版健身指导与管理专业 人才培养方案

专业代码：570307

执 笔 人： 褚先云 余育娟

褚先云 余育娟 李俊喜

专 业 教 师： 古宗廷 彭曦

企 业（或行业）代 表： 王德平

学 生 代 表： 张玲 周敏

专 业 教 研 室 主 任： 余育娟

院 长 审 核： 王德润

2021 版健身指导与管理专业人才培养方案

一、专业名称与代码

(一) 专业名称

健身指导与管理

(二) 专业代码

570307

二、入学要求

普通高中毕业生或三校（中专、技校、职高）毕业生

三、修业年限

标准学制：三年

四、职业面向

毕业生主要面向健身场所、体育培训机构、健康咨询服务人员等就业和自主创业，从事体育健身指导与管理、体育科学知识传播、体育培训、健康咨询等工作。

适应的岗位群是健身和娱乐场所服务人员、健康咨询服务、体育培训机构等：其中 3 个初始岗位，6 个发展岗位，3 个迁移岗位。

表 1 职业面向

所属专业大类	所属专业类	对应行业	主要职业类别	主要岗位类别 (或技术领域)	职业资格证书
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) 健康咨询服务人员(4-14-02)	社会体育指导员 (健身教练 团操教练、游泳教 练) 健康管理师	社会体育指导员 证书(健身教练、 团操教练、游泳教 练)、 健康管理师证书

表2 专业面向岗位

岗位类别	职业岗位	职业标准/职业资格证书(名称/等级/颁发部门)
初次 就业 岗位	健身教练	健身教练社会指导员证书(五级) 国家体育总局职业技能鉴定中心 团操教练社会指导员证书(五级) 国家体育总局职业技能鉴定中心 游泳教练社会指导员证书(五级) 国家体育总局职业技能鉴定中心 游泳救生员社会指导证书(五级) 国家体育总局职业技能鉴定中心 健康管理师证书(三级) 国家人力资源和社会保障和国家卫生健康委 人才交流服务中心 1+X运动营养咨询与指导职业技能等级证书(初级) 北京康比特体育科 技有限公司
	团操教练	
	会籍顾问	
职业 发展 岗位	私教部主管	
	团操部主管	
	会籍部主管	
	游泳教练	
	游泳救生员	
	健康管理师	
职业迁移 岗位	运动康复师	
	儿童青少年体适能教练	
	体育项目培训教练	

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术技能，面向健身和娱乐场所服务人员、健康咨询服务人员等职业群，能够从事从事体育健身指导、健身房运营与管理、体育科学知识传播、体质监测、健康咨询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、崇德向善、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、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和一两项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯；

(6) 具有一定的审美和人文素养，能够形成一两项专业特长或爱好。

2. 知识

(1) 掌握必备的思想政理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

(2) 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等知识。

(3) 掌握运动解剖学、运动生理学、健身营销的基本理论知识。

(4) 掌握人体测量、评估与评价相关的理论知识。

(5) 掌握健康运动处方、特殊人群运动处方的制定原则和方法。

(6) 掌握健身教练和团操教练所涉及运动项目的基础理论，包括技术原理、训练方法、安全防护与急救等。

(7) 掌握健身器材的操作流程和使用方法。

(8) 了解健身俱乐部的经营与管理。

(9) 具有本专业先进的和面向现代人才市场需求的科学知识。

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) 具有体育健身项目的运动技能及其健身指导能力。

(4) 能够对各人群或个人进行身体评估或体质测量，并正确分析与评价其结果。

(5) 能够根据身体评估或体质监测结果，制定切实可行的运动处方，并对运动过程中发生的运动损伤进行诊断和初步处理。

(6) 具有健身场馆的管理与营运能力。

六、课程设置

(一) 课程体系构建说明

通过健身指导与管理专业人才需求调研及与用人单位座谈，明确了该专业人才的职业面向、职业岗位、工作过程，通过讨论分析和根据护理岗位群要求，结合行业企业专家的论证意见，确定核心能力，结合健身教练执业标准确立健身指导与管理专业人才应具备的知识、能力、素质结构，推导出所需的基本素质与能力课程（包括公共基础必修课和公共基础选修课）、职业能力课程（专业基础课、专业核心课和专业拓展课），将工作任务及核心能力融入教学内容，建立课程标准，开发教学资源，构建以岗位能力为核心，基于健身指导工作

过程的课程体系。通过校内实验、实训和毕业实习、第二课堂活动等实践教学环节，培养学生健身指导相关岗位需要的基本技能和职业基本技能。见表 3

表3 健身指导与管理专业课程体系构建

就业岗位	工作任务	岗位能力	所需知识和素质			课程设置
			知识	技能	素质	
私人教练	<ol style="list-style-type: none"> 1. 场地客户基本的运动技能方法 2. 配合会籍顾问进行客户人体成分分析, 促进成交 3. 保护督促客户的训练安全 4. 基本的客户应急处理能力 5. 完成客户的私教开发 6. 定期维护私教会员 7. 定期维护私教会员, 帮助会员达成效果 8. 自我保持良好的体型 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 电话预约能力 2. 超出一般人的运动能力和身材状态 3. 熟悉会员的 PAR-Q 问卷和运动能力测试 4. 熟悉掌握运动处方的制定标准和流程 5. 独立保护会员安全的能力 6. 熟练掌握抗组伸展有氧等健身指导 7. 掌握心肺复苏技术 8. 了解特殊人群的身体问题及处理方案(三高人群、产后修复等) 9. 有一定的健身说服影响力。 10. 有一定的会员投诉处理能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉健身相关基础理论(解剖学、生理学、营养、体适能元素) 2. 掌握健身相关专业理论(增肌、减脂、塑形、体态) 3. 了解必要的医学知识(三高) 4. 运动处方的制定原则和方法 5. 运动心理学 6. 运动是良药的的相关论述依据 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 懂得沟通倾听 2. 激励技巧 3. 体能, 形体、健康促进的训练手段和方法 4. 良好的专业和产品表达能力 5. 自我不同运动技术的掌握(跑步、球类、游泳等) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 个人亲和力强、热爱自己的职业 2. 有岗位以外的知识储备 3. 积极主动、认真负责 4. 生活自律, 管理良好 5. 团队协作能力、执行力强 6. 保护客户个人隐私 7. 秉承“客户第一”原则 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健身教练国家职业资格认证 2. 运动解剖学 3. 运动生理学 4. 运动营养学 5. 体适能 6. 运动处方 7. 拉伸 8. 运动损伤与康复 9. 功能性训练

就业岗位	工作任务	岗位能力	所需知识和素质			课程设置
			知识	技能	素质	
团操教练	<p>1. 了解会员的基本需求。</p> <p>2. 根据会员需要, 备课, 课中根据会员的实际情况, 变化强度, 动作的难易程度等。</p> <p>3. 向会员传达正确的信息 (健康方面知识, 动作的正确性, 合理性等), 尽量避免些运动损伤。</p>	<p>1. 要具备基本身体素质以及身体形态和精神状态。</p> <p>2. 要具备专业知识和动作技术掌握以及它的运用。</p> <p>3. 要了解与团操有关的更多方面的知识, 有助于提高专业技能, 并能运用到课堂当中。</p>	<p>1. 了解不同操课锻炼的方法和锻炼效果。</p> <p>2. 掌握每种操课的基本技术和技能。</p> <p>3. 学习不同操课相关的知识, 丰富自身的知识储备。</p> <p>4. 了解团操发展的趋势。</p>	<p>1. 掌握基本技术, 并传达正确的信息给学员。</p> <p>2. 要能及时发现错误动作的学员, 并给予纠正。</p> <p>3. 难度动作如何分解, 让学员最快的能跟上。</p> <p>4. 尽量让会员再最短的时间内掌握正确的动作技术。</p>	<p>1. 自身的基本素质 (柔韧, 力量, 耐力, 爆发力等)</p> <p>2. 要爱岗敬业, 3. 要有专业的技术能力, 并能将正确的动作技术传达给学员。</p> <p>4. 具有团操教练的职业素养和职业道德。</p> <p>5. 吃苦耐劳和团结协作的精神。</p> <p>6. 具有一定的创新精神。</p>	<p>静态课程: 瑜伽、普拉提</p> <p>动态课堂: 有氧操基础、有氧高冲击、踏板操、杠铃操、动感单车、蹦床、搏击操等</p> <p>基础理论: 运动解剖学、运动生理学及运动营养学、体适能</p>

就业岗位	工作任务	岗位能力	所需知识和素质			要学习的课程
			知识	技能	素质	
会籍顾问	1. 客户资源收集 2. 维护客户资源 3. 接待客户 4. 简单的处理客户投诉 5. 维护场地秩序及卫生 6. 介绍销售俱乐部会籍部门产品 7. 了解客户出勤情况、以及客户对俱乐部的基本反馈。 8. 回访准会员	1. 电话销售及预约技巧 2. 客户和潜在客户的档案建立，须具备时效性更新及良好沟通 3. 熟练掌握俱乐部的课程，场地，项目等专业介绍 4. 会及时寻找与 PT 部门的衔接以及 TO 时机掌控 5. 线上和线下的资源收集及推广方式，包括 BR (转介) 具备初级的异业合作谈判能力	1. 基本器械使用 2. 团操功能 3. 简单的减脂及增肌原理和方法 4. 奢侈品及运动品牌认知 5. 俱乐部半径 1.5 公里内小区分类 6. 相对较多的各行业了解 运动是良药的健康认知	1. 与人沟通快速建立信任的技能 2. 对销售时机把握的技能 3. 强大的路径引导技能 良好的语言表达能力	1. 亲和力 2. 逻辑思维能力 3. 察言观色的能力 4. 认真负责 5. 自律自我管理 6. 团队协作能力 7. 执行力 细心及坚持	1. MC 高效自我管理类课程 2. 所在俱乐部企业文化课程 3. MC 销售类课程 4. 俱乐部团操体验课程 5. OA 管理系统课程 6. 团队合作执行能力

(三)课程设置

1. 公共基础课程

公共基础课程分为必修课和选修课两种，公共基础必修课程以培养学生的职业思想素养、职业能力为主要目的，旨在帮助学生对自己的兴趣、性格、能力和价值观等因素进行探索，对职业世界进行探索，提升重要的职业素质，使学生拥有良好的职业素养。公共选修课程以培养学生的身体素质、语言交流沟通技巧、护理资料书写及法律观念和意识的能力为主要目的，旨在帮助学生树立文化自信，注重内外兼修，提升学生的人文素质。

表4 健身指导与管理专业公共课程一览表

序号	课程名称	课程性质	总学时	理论学时	实践学时	考核方式
1	思想道德修养与法律基础	公共必修	48	34	14	考试
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	公共必修	64	46	18	考试
3	形势与政策	公共必修	32	16	16	考查
4	心理健康教育	公共必修	32	16	16	考查
5	国防教育（军训）	公共必修	86	6	80	考查
6	就业指导	公共必修	38	24	14	考查
7	大学生安全教育	公共必修	16	16	0	考查
8	职业综合英语 1	限定选修	56	28	28	考试
9	办公自动化	限定选修	52	10	42	考试
10	口语交际	限定选修	32	16	16	考查

2. 专业（技能）课程

(1) 专业基础课程

专业基础课程是掌握健身指导基本理论与方法的课程，也是学习专业能力核心课的基础，是适应健身指导与管理相关岗位群要求的基本理论、基本知识、基本技能，使学生养成健康工作的情怀和职业操守，培养学生的观察能力、分析能力、认知能力。

表5 健身指导与管理专业部分基础课程说明表

序号	课程名称	主要教学内容与教学目标	总学时	理论学时	实践学时	考核方式
1	运动解剖学	教学目标：系统掌握人体的人体系统和神经系统的组成、形态、结构和特征；熟悉体育运动对人体解剖、结构和功能产生的影响等 教学内容：运动系统中的骨、关节、韧带和肌	28	24	4	考试

		肉；体育运动中动作分析等				
2	有氧操基础	<p>教学目标：使学生能够熟练展示健美操的基本步伐、基本技术，根据音乐编排每节课，并能熟练应用相应的教学方法带领会员进行操课练习。</p> <p>主要教学内容：有氧操的基本理论；健美操的基本步伐、基本技术和教学方法；课程编排与教学指导；</p>	56	2	54	考查
3	体适能	<p>教学目标：使学生能够根据不同的会员进行身体有氧能力、肌肉力量与耐力、身体柔韧性等身体技能体适能的提升；</p> <p>主要学习内容：身体成分、肌肉与肌肉耐力、心肺耐力、柔软素质等相关知识以及如何根据相关知识提高集体的灵敏、平衡、协调、速度、爆发力和反应能力。</p>	28	2	26	考查
4	运动生理学	<p>教学目标：掌握运动生理学基本专业知识，了解在运动过程中或运动影响下人体的各种功能的变化与适应。</p> <p>教学内容：三大功能系统；肌肉收缩形式及肌纤维类型与能力，能量代谢等。</p>	36	30	6	考试
5	运动营养学	<p>教学目标：掌握基础的营养学元素，及能达到对不同健身人群的膳食进行合理指导,更好地达到预防疾病、科学健身的目的为今后从事体育健身锻炼及指导工作做好知识储备。</p> <p>教学内容：营养学基础知识、健康人员的膳食营养及特殊人员的膳食营养等。</p>	36	32	4	考试
6	健身营销	<p>教学目标：使学生掌握健身行业会籍、私教、团操工作岗位所具备的销售技巧和销售能力。</p> <p>教学内容：1.会籍顾问销售技巧和销售方法；2.私人教练的销售技巧和销售方法。</p>	36	32	4	考试

(2) 专业核心课程

专业核心课程是面向健身指导与管理专业岗位（群），结合以社会体育指导员健身教练方向和团操教练资格考试大纲规定的相关课程为标准，建立健身指导与管理专业核心课程。培养学生运用健身指导和工作方法为岗位核心能力。

表 6 健身指导与管理专业核心课程说明表

序号	课程名称	支撑毕业要求	主要教学内容与教学目标	教学方式(方法)	考核方式与要求	参考学时
1	健身教练	课证融合 健身教练岗位 上岗核心技能	教学目标：能够完成健身房大多数会员对于身体减脂塑形等基本健身需求进行健身运动处方设定与健身指导； 教学内容：身体各肌肉的功能与身体肌肉的各种训练的方法、技巧、注意事项、动作的轨迹等等。	示范教学法 模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	随堂考核 满分 100 分： 平时成绩 60 分 (20 分考勤+40 分过程性考核) 期末成绩 40 分 考试周：18 周	72
2	功能性训练 (小工具)	健身教练岗位 所具备的专业 技能，能完成对 特定需求会员 的服务。	教学目标：使学生了解功能性训练应用的基础理论，并掌握不同小工具的使用方法、练习方法和指导技巧。并能根据会员的身体需求设计私教小团体课。 主要教学内容：高强度间歇训练方法；徒手上肢、躯干、下肢等部位的练习方法；各种小器械(Bosu球、泡沫轴、药球、绳梯、壶铃等等)的练习手段和方法；功能性私教课程设计。	示范教学法 模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	随堂考核 满分 100 分： 平时成绩 60 分 (20 分考勤+40 分过程性考核) 期末成绩 40 分 考试周：18 周	72
3	运动损伤与康复	健身教练岗位 所具备的专业 技能，能完成对 特定需求会员 的服务。	教学目标：能够完成会员中常见的运动损伤应急处理的方式方法，以及运动损伤后康复训练的计划与指导。 教学内容：运动损伤的基本理论知识与产生的原理，常见运动损伤的康复性训练方法。	示范教学法 模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	随堂考核 满分 100 分： 平时成绩 60 分 (20 分考勤+40 分过程性考核) 期末成绩 40 分 考试周：18 周	72
4	精准拉伸	健身教练岗位 所具备的专业 技能，能完成对 特定需求会员 的服务。	教学目标：根据会员不同的训练目标以及训练形式设定拉伸计划并为会员进行精准的被动拉伸； 教学内容：针对人体常用的肌肉进行主动、被动拉伸的各种方法。	示范教学法 模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	随堂考核 满分 100 分： 平时成绩 60 分 (20 分考勤+40 分过程性考核) 期末成绩 40 分 考试周：18 周	72
5	普拉提	健身教练岗位	教学目标：使学生了解核心	示范教学法	随堂考核	72

		和团操教练岗位所具备的专业技能，能完成对特定需求会员的服务。	训练的体式以及一节普拉提团课的编排； 教学内容：普拉提团课的初中级体式以及编排原则和教学原则。	模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	满分 100 分： 平时成绩 60 分 (20 分考勤+40 分过程性考核) 期末成绩 40 分 考试周：18 周	
6	瑜伽	团操静态主流课程之一，团操教练职业发展方向之一，达到瑜伽教练基本上岗的要求	教学目标：使学生了解瑜伽的起源、流派、练习注意事项等基本知识；掌握瑜伽课编排方法、教学技巧和教学方法；能进行瑜伽的初中各位体位的技术展示，口令和指导正确、科学。 主要教学内容：瑜伽基础知识、瑜伽教练的职业素养和职业准则；瑜伽课程编排、教学方法和教学技巧、瑜伽初中级体位知识和技术。	示范教学法 模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	随堂考核 满分 100 分： 平时成绩 60 分 (20 分考勤+40 分过程性考核) 期末成绩 40 分 考试周：18 周	72
7	搏击操	团操教练所具备的运动技能之一，达到搏击操教练上岗的要求	搏击操的基本动作；搏击操成品组合，搏击操的基本教学方法和编排方法	示范教学法 模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	随堂考核 满分 100 分： 平时成绩 60 分 (20 分考勤+40 分过程性考核) 期末成绩 40 分 考试周：18 周	36
8	动感单车	团操教练所具备的运动技能之一，达到动感单车教练上岗的要求	动感单车的基本动作；搏击操成品组合，搏击操的基本教学方法和编排方法	示范教学法 模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	随堂考核 满分 100 分： 平时成绩 60 分 (20 分考勤+40 分过程性考核) 期末成绩 40 分 考试周：18 周	36

(3) 专业拓展课程

专业拓展课程是根据“安徽中澳科技职业学院事业发展十四五规划”，依据健身行业市场调研，人们对健康管理等方面日益增加的需求，建立了健身指导与管理专业拓展课，并将辅修方向课程纳入其中。由私教综合实践、团操综合实践、产前产后体适能、儿童青少年体适能等课程构成专业拓展课。

表7 专业拓展课程一览表

序号	课程名称	所属专业方向	总学时	理论学时	实践学时	考核方式	备注
1	产前产后体适能	健身教练	72	24	48	考查	
2	儿童青少年体适能	健身教练	72	36	36	考查	
3	私教综合实践	健身教练	72	24	48	考查	二选一
4	团操综合实践	团操	72	24	48	考查	二选一
5	踏板操	团操	72	24	48	考查	

表8 专业拓展课程说明表

序号	名称	支撑毕业要求	主要教学内容与教学目标	教学方式(方法)	考核方式与要求	参考学时
1	产前产后体适能	能满足健身教练特色课程服务的需要。	教学目标：使学生了解孕期和产后基础知识，以及备孕期、孕期和产后训练的重点、禁忌；掌握备孕期、孕期和产后训练的方法和手段，以及指导注意事项。 教学内容：备孕期的基础理论及训练方法；孕期理论及训练方法；产后训练理论及训练方法。	示范教学法 模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	随堂考核 满分 100 分： 平时成绩 60 分（20 分考勤 +40 分过程性考核） 期末成绩 40 分 考试周：18 周	72
2	儿童青少年体适能	能够运用所学知识完整的设计并安排一小时活动课程	教学目标：通过教学让同学们能够独立、自主、合理、安全的完成一节儿童青少年体适能课程 教学内容：儿童青少年体适能活动方案规则设计、活动实践、活动安排合理性及安全性	示范教学法 模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	随堂考核 满分 100 分： 平时成绩 60 分（20 分考勤 +40 分过程性考核） 期末成绩 40 分 考试周：18 周	72
3	踏板操	团操教练所需掌握专项运动技术技能之一	教学目标：使学生掌握掌握踏板操的技术技能，并能进行课程教学。 教学内容：踏板操的理论和基本技术技能；5-8 套固定	示范教学法 模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	随堂考核 满分 100 分： 平时成绩 60 分（20 分考勤 +40 分过程性	36

			讨论；踏板操的教学方法编排方法		考核) 期末成绩 40分 考试周: 18周	
4	私教综合实践	健身教练岗位实习上岗前个人综合能力的提升和专项技术技能的整合实训,使学生能基本胜任健身教练的岗位。	教学目标: 达到健身教练助教岗位应具备的能力、知识和素质。 教学内容: 专业知识的整合与实践操作; 运动处方的制定; 特殊人群训练。	示范教学法 模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	随堂考核 满分 100分: 平时成绩 60分(20分考勤+40分过程性考核) 期末成绩 40分 考试周: 18周	
5	团操综合实践	团操教练岗位实习上岗前个人综合能力的提升和专项技术技能的整合实训,使学生能基本胜任团操教练的岗位。	教学目标: 达到团操教练上岗所具备的专业能力和专业技术。 教学内容: 所学静态和动态课程整合式实践实训	示范教学法 模拟教学法 项目教学法 任务驱动法 练习法	随堂考核 满分 100分: 平时成绩 60分(20分考勤+40分过程性考核) 期末成绩 40分 考试周: 18周	

3. 毕业实习

毕业实习是提高健身指导与管理专业学生职业技能的一个重要阶段,是提高基础理论、基本知识、基本能力水平,培养发现问题、分析问题、解决问题能力,掌握健身指导、操舞指导、体能培训和运动保健相关岗位技能和工作方法的必然途径。通过毕业实习使学生具有主动求知和接受信息的意识,具有扎实的理论知识,具有合格的仪表、举止、语言、态度和职业情感;具有一定的沟通技巧和语言表达能力;具有熟练的健身器材操作技能;具有初步判断运动能力和身体素质,分析处理问题的能力;为成为一名合格的健身教练奠定扎实的基础。

毕业实习期间,实行企业和学校双重管理,以企业管理为主的原则。毕业实习期间,学校要求学生每周在学生实习管理平台上填写实习周记录,学校全程跟踪监督,实习结束根据实习管理平台上记录情况进行实习成绩评定。

顶岗实习考核分两部分:一是企业及其指导教师对学生的考核,占总成绩的70%;二是学校指导教师对学生的实习过程、实习周记、实习总结报告和实习答辩进行评价,占总成绩的30%。学生的顶岗工作可以在不同单位或同一单位不同部门或岗位进行,实习单位应对学生在每一部门或岗位的表现情况进行考核,填写实习手册中的“学生实习鉴定表”,并签字确认,加盖单位公章。校内指导老师要根据对学生实习过程指导和检查情况,实习结束后组织实习答辩,给出评价成绩。填写“学生实习鉴定表”,并签字确认,同时加盖系(部)单

位公章。跟岗实习考核由四部分组成：实习周记、实习总结占 25%，跟岗实习自我评价占 20%，实习单位及指导教师意见（15%），跟岗实习答辩占（40%）。跟岗实习和顶岗实习的考核结果应当记入实习学生学业成绩，考核结果分优秀、良好、合格和不合格四个等次，考核合格以上等次的学生获得学分，并纳入学籍档案。实习考核不合格者，不予毕业。

4. 实践性教学环节

主要包括实训、实习、毕业设计、社会实践等。本专业实践性教学主要有健身教练专项技能实训、团操教练专项技能实训、运动处方制订、功能性训练、运动损伤与康复等各项专业实训及健身指导、体能训练等综合实训。由学校组织在健身行业进行社会实践和实习。实习实训既是实践性教学，也是专业课教学的重要内容，注重理论与实践一体化教学。严格执行《职业学校学生实习管理规定》，保证教学质量。

(1) 专业实践性教学环节

表9 实践课程教学环节安排表

实践课程	学期	周数	考核项目	实践地点
团操类课程群	1-4	72	基本技术和技能展示 一节会员课编排与教学	操课实训室
体适能	1	18	指导他人完成抗阻力训练。要求有基本的沟通技巧、进行动作分析、讲解正确的训练姿势、纠正错误姿势防止运动损伤的发生	健身实训室
健身教练	2	18	健身教练国家职业资格认证的公共理论、专业理论和实践技能	健身实训室
运动损伤与康复	3	9	颈椎病、高低肩、各个关节损伤、骨盆倾斜等手法调整	健身实训室或瑜伽实训室
功能性训练（小工具）	3	18	1.不同小工具动作示范与教学指导 2.私教小团体课的编排与指导训练	功能性实训室或瑜伽实训室

(2) 校外实践性教学环节

表10 校外实践教学环节安排

序号	实践环节项目	学时	教学目标	教学地点	时间安排（学期）
1	专业导论课	6	帮助学生构建真实的未来就业工作场景，初步认识未来就业岗位，为专业基础学习打下基础。	校企合作单位	第一学期
2.	跟岗实习	240	以培养学生岗位职业能力为目标，基于校企合作、工学结合的教学实践环境，使学生在完成基础知识和技能训练的前期下，在真实的工作环境中，和企业指导教师的帮助下，了解企业文化、体验员工身份、	校企合作单位	第五学期

			感受企业经历,完成专业从业人员应具备的各项综合能力和素质,为后续的顶岗实习打下坚实基础。		
3	顶岗实习	240	学生通过顶岗实习,了解健身行业机构的运作、职业环境、组织架构、规章制度和健身机构的文化;掌握岗位的典型工作流程、工作内容及核心技能;具备对不同服务对象进行科学评估和指导训练,能胜任与健身有关的指导工作;理解健身服务意义,提升职业认同感和职业态度,养成爱岗敬业、精益求精、承受守信的职业精神。通过系统的岗位专业技能和职业能力的综合训练,达到高质量就业的目标。	校企合作单位或自主实习单位	第六学期
4	毕业设计(专业设计)	240	通过毕业设计(论文)结合汇报表演,培养学生运用所学基础知识、基本技能和专业知识;培养学生独立分析问题、解决问题的能力;培养学生理论联系实际的工作作风和严肃认真的科学态度;	校外与校外结合	第六学期

(四) 第二课堂

1. 入学教育: 主要包括专业认知、校纪校规、职业规划等内容;
2. 思想政治与道德素质教育: 为培养政治立场坚定的合格毕业生,通过爱国主义活动、入党积极份子培训等多种形式,切实提高学生的思想道德水准;
3. 人文素质教育: 主要通过各类知识竞赛、演讲比赛、辩论赛、传统文化活动等手段提高人文素养;
4. 身体素质提升: 借助基础部所管理的球类协会、健身协会、操舞协会和瑜伽协会,举办各种体育运动活动,提升学生身体素质。

七、学时安排

(一) 教学时间分配表

表 11 教学时间分配表

学 年	一		二		三		合计
	I	II	III	IV	V	VI	
学 期							
学期周数	18	20	20	20	20	20	118

序号	类 别							
1	入学教育、军训	86						
2	实习（含毕业报告）					240	240	
3	毕业设计					240		
4	课程教学（含集中实训）	15周	18周	18周	18周			
5	考试周数	1	1	1	1			
6	机动周数	2	2	2	2			
7	平均周学时 (学时/课程教学周数)	26	24	22	22			

(二) 专业课程学时、学分分配表

表 12 专业课程体系学时、学分分配表

课程类别	总学时	理论学时	实践学时	学分	占总学分百分比(%)
公共基础必修课	324	160	164	21	12%
限定选修课	180	90	90	13	7%
公共选修课	240	0	240	16	9%
专业基础课	220	122	98	14	8%
专业核心课	502	56	446	36	25%
专业拓展课	324	42	282	8	16%
跟岗实习	240	0	220	4	9%
顶岗实习	120	0	120	4	5%
毕业设计	220	20	200	4	8%
合计	2552	490	2062	120	100%
所占总学时比例	100%	19.2%	80.8%		

八、教学进程总体安排

健身指导与管理专业教学进程安排表

课程类别	课程类型	序号	课程名称	课程代码	学分	总学时	理论学时	实践学时	各学期周学时分配						考核方式	
									1	2	3	4	5	6		
									16周	18周	18周	18周	18周	18周		
公共课	公共基础必修课	A	1	思想道德修养与法律基础	13A0260	3	48	34	14	4						k
		A	2	毛泽东思想和中国特色社会主义社会	13A0250	4	64	46	18		4					k
		B	3	形势与政策	13A027X	2	32	16	16	(8)	(8)	(8)	(8)			c
		B	4	心理健康教育	50A2240	2	32	16	16	(16)	(16)					C
		C	5	军事技能	50D2260	8	112	12	100	2周						C
		C	6	军事理论	50D2260	2	36	36	0	(12)						C
	小计:6门						324	160	164	4	4	2	2			
	限定选	A	1	职业综合英语 1	31A162X	4	56	28	28	4						k
		C	2	办公自动化	22A1070	4	52	10	42	4						k
		B	3	口语交际	19B0300	2	32	16	16		2					c

课程类别	课程类型	序号	课程名称	课程代码	学分	总学时	理论学时	实践学时	各学期周学时分配						考核方式	
									1	2	3	4	5	6		
									16周	18周	18周	18周	18周	18周		
修课	B	4	大学生职业生涯规划与就业指导	50A223X	2	24	20	4		2(12)					C	
	B	5	大学生安全教育	50D2270	1	16	16	0	(8)	(8)					C	
	小计: 5 门						180	90	90	8	2					
	公共选修课	C	1	选修课 1		2	30	0	30	2						C
		C	2	选修课 2		2	30	0	30	2						C
		C	3	选修课 3		2	30	0	30		2					C
		C	4	选修课 4		2	30	0	30		2					C
		C	5	选修课 5		2	30	0	30			2				C
		C	6	选修课 6		2	30	0	30			2				C
		C	7	选修课 7		2	30	0	30				2			C
		C	8	选修课 8		2	30	0	30				2			C
从学院提供的课程目录选择, 毕业前应选修不低于 8 个学分的公共选修课课程。																
专业	B	1	运动解剖学		2	28	24	4	2						k	
	C	2	有氧操基础		4	56	2	54	4						C	
	C	3	体适能		2	28	2	26	2						C	
	B	4	运动生理学		2	36	30	6		2					k	

课程类别	课程类型	序号	课程名称	课程代码	学分	总学时	理论学时	实践学时	各学期周学时分配						考核方式		
									1	2	3	4	5	6			
									16周	18周	18周	18周	18周	18周			
专业课	基础课	B	5	运动营养学		2	36	32	4		2					k	
		B	6	健身营销		2	36	32	4			2				c	
		小计: 6 门					220	122	98	8	4	2					
	专业核心课	C	1	健身教练		4	72	12	60		4					C	
		C	2	单车		2	36	2	34		2					C	
		C	3	搏击操		2	36	2	34		2					C	
		C	4	瑜伽		4	72	8	64			4				C	
		C	5	运动损伤与康复		4	72	8	64			4				C	
		C	6	普拉提		4	72	8	64				4			C	
		C	7	功能性训练		4	72	8	64			4				C	
		C	8	精准拉伸		2	72	8	64				4			C	
		小计: 8 门					502	56	446	0	8	12	8				
	以下为专业拓展课, 根据实际需要开设。																
		C		产前产后体适能		4	72	12	60				4			C	
		C		儿童青少年体适能		2	72	12	60			4				C	
	C		踏板操		2	36	2	34		2					C		

课程类别	课程类型	序号	课程名称	课程代码	学分	总学时	理论学时	实践学时	各学期周学时分配						考核方式
									1	2	3	4	5	6	
									16周	18周	18周	18周	18周	18周	
	C	二选	团操综合实践		4	72	8	64				4			C
	C	一	私教综合实践		4	72	8	64				4			C
小计:共开设 5 门, 其中有两门为 2 选 1						324	42	282		2	4	8			
在校期间周学时									20	20	20	16			
其它	C	1	劳动教育(社会实践)			180	0	180	(30)	(30)	(30)	(30)			考查
	C	2	毕业实习			240	0	240				(120)		(120)	考查
	C	3	毕业设计			120	20	100					(220)		考查
	C	4	跟岗实习			220	20	200					(220)		考查
	小计:3 门						580	40	500						
总计(所有课程)						2552	510	2042							
开设课程总数		4			考查课程数		37		考试课程数						8
		5													

备注:

1. 课程代码具有唯一性, 请参照学院课程库数据。
2. 课程类型: 纯理论课用 A 表示, 理论加实践用 B 表示, 纯实践课用 C 表示。
3. 考核方式: 考试课用 K 表示, 考查课用 C 表示

九、实施保障

主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、教学评价、质量管理等方面，应满足培养目标、人才规格的要求，应该满足教学安排的需要，应该满足学生的多样学习需求，应该积极吸收行业企业参与。

（一）师资队伍

1. 专任教师应具备的条件

体育教育、体育训练学、民族体育等相关专业本科或以上学历，其它相关专业需硕士或以上学历；在本单位工作满2年或以上，能独立完成一门以上课程的授课任务；具有整体课程设计能力和多种教学方法的能力。

2. 专任教师现状

目前有专任教师10名，高级职称2名，中级职称5名，硕士7名，教学名师或教坛新秀2名，省教育厅评定的双师型教师6名，具有国家级教练或培训师资格教师7名。

表 13 校内专任教师

序号	姓名	性别	学历学位	教师系列职称	职业资格	双师素质	备注
1	李俊喜	男	研究生硕士	副教授	儿童体适能教练	是	
2	褚先云	女	研究生硕士	讲师	瑜伽师资格证书 瑜伽初级晋段官资格证书 瑜伽五段段位证书 产前产后体适能教练证 中级健美操社会指导资格证书	是	
3	余育娟	女	研究生硕士	讲师	团操教练考评员证书 团操全能教练资格证书 中级健身教练资格证书	是	
4	彭曦	女	研究生硕士	讲师	一级健美操裁判员 中级健身操舞裁判员、教练员	是	
5	王先兵	男	本科学士	助教	垫上普拉提教练资格证书	否	
6	古宗廷	男	本科学士	助教	全能教练资格证书 运动营养师资格证书	否	
7	孙敏	女	本科学士	助教	体适能教练资格证书	否	
8	陈燕	女	研究生硕士	讲师		是	校内兼课
9	李增	男	本科硕士	教授	信息系统项目管理师	是	校内兼课

3. 兼职教师情况介绍

本专业兼职教师主要从健身相关企业聘任。具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的健身指导与管理相关专业知识和丰富的实际工作经验，具有五年及以上工作经验的企业管理者，或具有中级以上相关职业资格证书，能承担专业课程教学、实习实训

指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

（二）教学设施

主要包括能够满足正常的教学、实习实训所需的专业教室、实训室和实训基地。

1. 专业教室基本条件

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，并具有网络安全防护措施。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. 实训室

（1）健身教练技能实训室：投影仪设备、移动电子白板、WiFi 覆盖、跑步机、椭圆仪、固定自行车、坐姿推胸训练器、坐姿颈前下拉训练器、史密斯机综合训练器、大飞鸟综合训练器、炮筒、壶铃、健身球、健身半球等健身教练技能相关仪器设备，支撑健身教练、体能训练等课程的教学与实训。

（2）操课教练技能实训室：投影仪设备、成套音响设备、WiFi 覆盖、踏板、单车、杠铃等，支持健美操、有氧舞蹈、踏板操、杠铃操等各类操课课程的教学与实训。

（3）瑜伽教练技能实训室：投影仪设备、成套音响设备、WiFi 覆盖、瑜伽球、瑜伽垫、瑜伽砖、伸展带、魔力圈，及各种功能性小工具（筋膜球、按摩棒、弹力带、弹力绳、弹力圈带等等，支持瑜伽、普拉提、功能性训练（小工具）、运动康复等课程的教学与实训。

（三）教学资源

主要包括能够满足学生专业学习、教室专业教学研究和教学实施需要的教材、图书及数字化图书馆等。

1. 教材选用

健身指导与管理专业的教材选用严格按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课程。教材的确定以专业教师、行业教师和相关领导共同参与选定。目前专业课教材根据课程性质，按照国家规划教材、行业权威教材、自编教材的顺序，经过规范程序择优选用教材。

2. 图书文献配备

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。专业类图书文献主要包括：行业政策法规资料、有关职业标准，有关社会体育的技术、标准、教学与训练方法、教学与训练操作规范以及教学与训练实例类图书等。

3. 数字教学资源配置

当前校内专任教学结合自身承担的课程教学任务在学习通平台建设并配备与课程相关的音视频素材、教学课件、数字教材等专业教学资源，种类丰富，形式多样，使用便捷、动态更新、满足基本教学。

（四）教学方法

在专业课教学中，指导教师要根据专业培养目标、课程教学要求、学生的能力与教学资源，采用适当的教学方法，来达到预期教学目标。在教学中，倡导因材施教、按需施教，采用理实一体化教学、案例教学、情景化教学等方法，坚持学中做、做中学。专业基础课以传统教学方法和信息化教学相结合，健身教练核心课程和团操教练核心课程则重点突出理实一体教学模式，具体的专业课程授课模式如下表：

表 14 专业课程授课方式

序号	课程名称	授课方式
1	运动解剖学	讲授、信息化
2	运动生理学	讲授、信息化
3	运动损伤与康复	讲授、信息化
4	运动营养学	理实一体化
5	健身营销	理实一体化、学训交替
6	健身教练	理实一体化、学训交替
7	普拉提	理实一体化、学训交替
8	瑜伽	理实一体化、学训交替
9	功能性训练	理实一体化、学训交替
10	有氧操基础	理实一体化、学训交替
11	踏板操	理实一体化、学训交替
12	单车	理实一体化、学训交替
13	搏击操	理实一体化、学训交替
14	儿童青少年体适能	理实一体化、学训交替
15	产前产后体适能	理实一体化、学训交替
16	实习	工学结合

（五）教学评价

对于学生学业的学业考核评价内容，重在知识、技能和情感方面的兼顾，采用口试、笔试、过程性考核、实训、职业大赛、职业资格鉴定、顶岗操作等评价、评价方式，多元化的评价方式进行评价；而对于教师的教学，主要是通过同行评价、学生评价以及教师自身对自己教学过程进行反思汇报等多种手段，促进教师不断提升个人教学能力。

表 15 专业课程对学生的评价方式

序号	课程名称	评价方式
1	运动解剖学	过程性评价、笔试
2	运动生理学	过程性评价、笔试
3	运动营养学	过程性评价、实操、笔试
4	健身营销	过程性评价、口试、实操
5	健身教练	口试、实训、职业资格鉴定
6	普拉提	过程性评价、实操
7	瑜伽	过程性评价、实操
8	有氧操基础	过程性评价、实操
9	踏板操	过程性评价、实操
10	单车	过程性评价、实操
11	搏击操	过程性评价、实操
12	功能性训练	过程性评价、实操
3	儿童青少年体适能	过程性评价、实操
14	实习	过程性评价、顶岗操作

（六）质量管理

1. 学校和系部建立了专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全专业教学质量监控管理制度，完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、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，达成人才培养规格。

2. 完善教学管理机制，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诊断与改进，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，建立与企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学纪律，强化教学组织功能，定期开展公开课、示范课等教研活动。

3. 建立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. 专业教研组织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。

十、毕业要求

1. 综合素质测评（含德育素质测评）合格；

2. 课程学习要求：学生在规定的时间内完成该专业规定的全部理论、实践课程和学习任务，成绩合格；

3. 毕业设计要求：按要求完成毕业设计并通过答辩；
4. 顶岗实习要求：按学校要求完成顶岗实习；
5. 职业资格证书要求：学生可自行选择考取相关证书，不做强制要求。本专业主要资格证书如下表：

表 16 专业学生可考取职业资格证书

序号	考证级别	证书名称	获证要求
1	初级	运动营养咨询与指导	选考
2	中级	运动营养咨询与指导	选考
3	初级	健身教练国职证书	选考
4	中级	健身教练国职证书	选考
5	初级	游泳教练国职证书	选考
6	中级	游泳教练国职证书	选考
7	初级	团操教练国职证书	选考
8	中级	团操教练国职证书	选考
9	初级	健康管理师证书	选考
10	中级	健康管理师证书	选考