

# 体育保健与康复专业人才培养方案

为适应社会发展、技术进步对行业生产、建设、管理、服务等领域带来的新变化，顺应体育保健与康复行业数字化、网络化、智能化发展的新趋势，对接新产业、新业态、新模式下保健服务、健康管理服务等岗位（群）的新要求，不断满足体育保健与康复行业高质量发展对高素质技能人才的需求，推动职业教育专业升级和数字化改造，提高人才培养质量，遵循推进现代职业教育高质量发展的总体要求，参照相关标准编制要求，制订本方案。

本方案是依据全国高等职业教育专科中医养生保健、康复治疗技术等专业教学的基本标准，结合区域/行业实际和自身办学定位，制订本校体育保健与康复专业人才培养方案。

## 一、专业名称（专业代码）

体育保健与康复（570306）

## 二、入学要求

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力。

## 三、基本修业年限

三年。

## 四、职业面向

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）	体育(89) 卫生(84)
主要职业类别（代码）	体育专业人员(2-09-07)、体育健身和娱乐场所服务人员(4-14-05)、 健康咨询服务人员(4-14-02)、保健服务人员(4-10-04)、 医疗辅助服务人员(4-14-01)
主要岗位（群）或技术领域	社会体育指导、运动康复师、体能康复师、运动防护师、 保健调理师
职业类证书	社会体育指导员、运动防护师； 保健按摩师、保健调理师； 家庭保健按摩师 1+X 证书、老年康体指导 1+X 证书； 运动营养咨询指导证书、体重管理师证书

## 五、培养目标

本专业旨在培养理想信念坚定，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，面向体育、卫生等行业，掌握扎实的体育运动技术、运动人体科学、康复评定与治疗等知识，具备体育健康指导、运动康复治疗、传统保健康复等能力，能够从事社会体育指导、运动损伤康复治疗等工作 的高技能人才。

## 六、培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升素质、知识、能力，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 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。
7. 掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。
8. 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。
9. 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。
10. 能够对常见疾病及损伤进行运动康复训练。
11. 能够运用推拿、拔罐等中医传统疗法对常见疾病及运动损伤进行康复治疗。
12. 能够合理运用理疗仪器对常见疾病及运动损伤进行康复治疗。
13. 能够评估常见急慢性运动伤病并进行现场急救、处理。
14. 能够实施拉伸、贴扎、护具使用等运动防护技术。
15. 能够评估人体体质健康状况，并制定运动处方和运动健康管理方案。
16. 能够指导不同人群科学健身和预防运动伤病。

## 七、课程设置及要求

体育保健与康复专业主要包括三平台、8个模块共48门课程，共计2670学时，134学分。公共基础课程平台、专业（技能）课程平台和实践教学环节平台。公共基础课程平台包括公共基础必修课程和公共基础选修课程，专业（技能）课程平台包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程和专业选修课程，实践性教学环节平台包括专业实训课程和综合素质养成。

（一）课程设置表

序号	课程类型		课程门数	学分小计	主要课程/教学环节
1	公共基础课程	必修课程	13	35.5	形势与政策、思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、大学生军事理论与实践、英语、信息技术与人工智能、大学生心理健康教育、大学生职业规划、大学生就业与创业指导、劳动教育、体育、岐黄文化与黄帝内经
		选修课程			四史教育、优秀传统文化、职业素养提升、创新创业、健康与保健、人文与艺术
2	专业（技能）课程	专业基础课	6	14.5	运动解剖基础、中医基础理论、经络腧穴学、运动生理基础、临床医学概论、运动营养
		专业核心课			康复评定技术、中医康复技术、运动治疗技术、骨科与运动伤病评估、体能训练、运动伤病防护与急救、运动处方、技能综合实训
		专业拓展课（限	3	9.5	体育活动设计、体育运动技术、物理因子治疗技术、中医养生、体育测量与评价、创新创业教育等 6 门课程

		选)			(限选三)	
3	实践 教学 环节	专业任选课(任选)	2	4	医务监督、导引养生功、康复心理学、运动训练学、体育市场营销、中医药膳、健身指导、文体疗法等8门课程(任选二)	
		专业实训课	4	40	认识实习、职业实训、岗位实习、毕业设计	
		综合素质养成	4		军事技能、入学教育、劳动实践、思政课实践	
合计		48	134			

## (二) 课程类型及学时占比

课程类型		门数	学分	学时总数	理论学时	实践学时	学时占比%
公共基础课程	公共基础必修课	13	35.5	686	356	330	25.7
	公共基础选修课	/	6	96	96	0	3.6
专业(技能)课程	专业基础课程	6	14.5	236	154	80	8.8
	专业核心课程	7	24.5	408	180	228	15.3
	专业拓展课程	3	9.5	156	52	104	5.8
	专业选修课程	2	4	68	38	30	2.6
见习、岗前训练、实习		/	40	1020	0	1020	38.2
合计		23	134	2670	876	1794	100.0

### 1. 公共基础课程

公共基础课程见郑州医药健康职业学院专业人才培养方案参考格式及有关说明（以大数据与会计专业为例）。

### 2. 专业（技能）课程

包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程和专业选修课。专业基础课程是需要前置学习的基础性理论知识和技能构成的课程，是为专业核心课程提供理论和技能支撑的基础课程；专业核心课程是根据岗位工作内容、典型工作任务设置的课程，是培养核心职业能力的主干课程；专业拓展课程和专业选修课程是根据学生发展需求横向拓展和纵向深化的课程，是提升综合职业能力的延展课程。

(1) 专业基础课程：主要有运动解剖基础、中医基础理论、经络腧穴学、运动生理基础、临床医学概论、运动营养等6门课程。

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容与要求
1	运动解剖基础	<b>素质目标：</b> 具备感恩之心，尊重医学，敬畏生命，具备社会责任感和社会参与意识；具备“以人为本”的职业精神；具备较强的集体意识和团队合作意识；具备健康的体魄、心理和健全的人格。 <b>知识目标：</b> 了解及认识正常人体的形态结构；熟悉体育锻炼或运动训练的对系统结构的影响；掌握体育	<b>教学内容：</b> 导论：解剖学术语；人体的结构基础；运动与骨；运动与骨连接；运动与骨骼肌。 <b>教学要求：</b> 系统学习人体正常形态结构，掌握各器官、组织的位置、形态、结构和功能，为后续专业课程奠定基础。主要采用讲授法、模型直观教学、举例法、提问法、演示法、任务驱动法、项目式教学、分组讨论法、实践教学法、实验法等教学方法。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考

	<p>运动对身体主要器官系统形态的影响和机理。</p> <p><b>能力目标：</b>能够利用所学理论知识支撑后续课程的学习，辅助运动损伤及疾病的诊断，并科学地进行或指导体育锻炼、运动康复等；能够学会人体常用形态结构测试方法，并初步运用于实践；能够合理运用相关原理及方法，进行或指导体育锻炼、运动训练实践。</p>	<p>核方式。过程性考核成绩占总成绩的 40%，包括学生课堂学习态度及回答问题情况、课后作业完成情况等；终结性评价期末理论知识部分考核成绩占总成绩的 60%。</p>
2	<p><b>素质目标：</b>树立辩证唯物主义世界观和中医的整体观、热爱祖国医学；培养学习中医的兴趣，正确理解中医的特色和优势；具有良好的职业道德和敬业精神。</p> <p><b>知识目标：</b>掌握五行学说、藏象学说、精、气、血、津液、经络、病因病机的概念。熟悉中医四诊、辨证方法。了解养生与治疗原则。</p> <p><b>能力目标：</b>具有运用中医理论、知识和技能对病患进行指导的能力；具备对常见典型病证进行辨证论治的良好理论基础；具有中医健康宣传、指导养生保健的能力；具有和患者沟通的能力。</p>	<p><b>教学内容：</b>该课程是中国传统康复技术的基础课程，教学内容包括中医学理论体系的行程和发展、中医学的基本特点、中医学的哲学基础、藏象、经气血津液、经络、体质、病因、发病、病机、诊法、辨证、防治原则与养生康复。</p> <p><b>教学要求：</b>采取线上线下混合式教学，理论课堂上主要采用讲授法和案例法，线上利用超星学习通开展自学，注重过程化考核，目的是让每一个学生在熟练掌握中医学的哲学基础、藏象、经气血津液、经络、体质、病因、发病、病机、诊法、辨证、防治原则与养生康复的基础上，学会运用中医学的基本理论和基本知识分析常见病证的病因病机，培养学生学会临床分析思维，在疾病中应用的能力。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式。过程性考核成绩占总成绩的 40%，包括学生课堂、学习态度及回答问题情况、课后作业完成情况，实训成绩等。期末理论知识部分考核成绩占总成绩的 60%。</p>
3	<p><b>素质目标：</b>具有较强的法纪意识，遵纪守法；具备良好的人文素养、科学素质、职业道德和创新意识；具备严谨求实的工作态度，对病人具有高度的同情心和耐心。</p> <p><b>知识目标：</b>掌握经络腧穴的基本内容，重点掌握十二经脉、奇经八脉的循行和病候以及常用腧穴的类别、定位、主治、配伍；熟悉经络的现代研究成果。</p> <p><b>能力目标：</b>具备对康复医学、中医康复治疗技术和康复治疗师的充分认知；具有在人体上准确划出经点出腧穴的能力，能完成十四经脉的体表画经及临床常用穴的体表定位。</p>	<p><b>教学内容：</b>经络输穴总论(经络总论、腧穴总论、经络输穴理论的形成和发展)、经络输穴各论(手太阴经络与腧穴、手阳明经络与腧穴、足阳明经络与腧穴、足太阴经络与腧穴、手少阴经络与腧穴、手太阳经络与腧穴、足太阳经络与腧穴、足少阴经与腧穴、手厥阴经络与腧穴、手少阳经络与腧穴、足少阳经络与腧穴、足厥阴经络与腧穴、奇经八脉、奇穴)、经络纵横关系(根结与标本、气街与四海)、经络腧穴现代研究。</p> <p><b>教学要求：</b>实施线上线下混合式教学，积极采用任务驱动、分组讨论、启发式、鼓励式、点评式、师生互动式等多种教学方法，树立正确的专业思想，为专业课程的学习打下良好基础。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式。过程性考核成绩占总成绩的 40%，包括</p>

			学生课堂、学习态度及回答问题情况、课后作业完成情况，实训成绩等。期末理论知识部分考核成绩占总成绩的 60%。
4	运动生理基础	<p><b>素质目标：</b>具备感恩之心，尊重医学，敬畏生命，具备社会责任感和社会参与意识；具备“以人为本”的职业精神；具备较强的集体意识和团队合作意识；具备健康的体魄、心理和健全的人格。</p> <p><b>知识目标：</b>了解及认识正常人体各系统生理功能；熟悉体育锻炼或运动训练的生理学原理；掌握体育运动对身体主要器官系统生理功能的影响和机理。</p> <p><b>能力目标：</b>能够利用所学理论知识支撑后续课程的学习，辅助运动损伤及疾病的诊断，并科学地进行或指导体育锻炼、运动康复等；能够学会人体生理功能相关指标的测试方法，并初步运用于实践；能够合理运用相关原理及方法，进行或指导体育锻炼、运动训练实践。</p>	<p><b>教学内容：</b>运动与能量代谢；运动与氧运输系统；运动与其他系统；身体素质及其测评；运动过程中人体机能变化速率。</p> <p><b>教学要求：</b>掌握人体在体育运动影响下的生理功能变化规律，了解运动对人体各系统生理机能的影响，为运动保健与康复实践提供理论依据。本课程主要采用讲授法、模型直观教学、举例法、提问法、演示法、任务驱动法、分组讨论法、实践教学法、实验法等教学方法。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的方式。过程性考核成绩占总成绩的 40%，包括学生课堂学习态度及回答问题情况、课后作业完成情况等；终结性评价期末理论知识部分考核成绩占总成绩的 60%。</p>
5	临床医学概论	<p><b>素质目标：</b>具备医者仁心的职业素养；具备严谨规范的工匠精神；具备较强的集体意识和团队合作精神。</p> <p><b>知识目标：</b>掌握常见的临床症状与诊断意义；掌握常见的检查方法与运动损伤疾病的影像学检查；掌握病历书写规范；掌握常见疾病的诊断。</p> <p><b>能力目标：</b>能够完整规范进行病历书写；能够根据常见临床症状进行检查排查；能够根据诊断标准对常见疾病进行诊断。</p>	<p><b>教学内容：</b>常见临床症状；常见检查方法；诊断规范与病历书写；常见疾病诊断。</p> <p><b>教学要求：</b>掌握常见的临床症状与诊断意义；掌握常见的检查方法与运动损伤疾病的影像学检查；掌握病历书写规范；掌握常见疾病的诊断。主要采用讲授法、举例法、提问法、分组讨论法和角色扮演法等教学方法。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；其中学生考勤占 10%，课堂互动及作业占 10%，过程实践考核占 20%；终结性考核占 60%，其中实践考核项目占比 20%，理论考核占比 40%。</p>
6	运动营养	<p><b>素质目标：</b>具备细心、耐心、责任心；具备良好的沟通能力和亲和力；具备团队合作意识和服务意识；具备健康科学的饮食观。</p> <p><b>知识目标：</b>掌握七大营养素的基本概念、生理功能和主要食物来源；熟悉七大营养素缺乏症的辨别和改善措施；掌握运动员和慢病人群的运动营养指南；掌握大众健身人群</p>	<p><b>教学内容：</b>营养学基础；膳食结构与平衡膳食；营养调查与评价；运动员营养与膳食指导；健身人群营养与膳食指导；慢病人群营养与膳食；运动营养方案制定。</p> <p><b>教学要求：</b>掌握七大营养素的基本概念、生理功能和主要食物来源；熟悉七大营养素缺乏症的辨别和改善措施；掌握食谱编制方法。主要采用讲授法、案例教学法、分组讨论、实验法等；多媒体、学习通 App 等。本课程考核采用过程性评价</p>

	<p>(增肌、减脂)的运动营养指南；掌握食谱编制方法。</p> <p><b>能力目标：</b>能够对个人及群体进行营养状况调查与评价；能够开展与营养相关的饮食指导工作；能够从事营养咨询、营养宣教和健康教育工作等。</p>	与终结性评价相结合的方式。过程性考核成绩占总成绩的 40%，包括学生课堂学习态度及回答问题情况、课后作业完成情况等；终结性评价期末理论知识部分考核成绩占总成绩的 60%。
--	--	---

(2) 专业核心课程：主要有康复评定技术、中医康复技术、运动治疗技术、骨科与运动伤病评估、体能训练、运动伤病防护与急救、运动处方等 7 门课程。

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	康复评定技术	康复评定。运用访谈、观察、量表评定、设备检测等手段，进行功能障碍种类、性质、范围、程度、预后的判断；确定康复目标；制订康复计划；判定康复效果；决定患者去向。	<p>①掌握基本生理指标测量、人体形态学测量、关节活动度评定、肌力评定、肌张力评定、平衡协调能力评定、步态分析、感觉评定、疼痛评定及日常生活活动能力评定的基本知识和基本技能。</p> <p>②熟悉心肺功能评定、运动控制障碍评定、高级脑功能障碍评定、环境评定、职业评定、生活质量满意度评定的基本知识和基本技能。</p> <p>③能够以患者为中心正确实施康复评定、制订康复计划。</p>
2	中医康复技术	中医康复。运用推拿、灸法、刮痧、拔罐、传统功法等疗法，进行康复治疗。	<p>①掌握常用经络的行走和常用腧穴的定位及主治，推拿、灸法、刮痧、拔罐、传统功法的基本知识和基本技能。</p> <p>②能够针对患者存在的功能障碍选择合适的中医康复治疗方法，安全正确地完成相关操作。</p>
3	运动治疗技术	运动治疗。运用功能训练和手法治疗等手段，开展关节活动范围训练、肌力训练、心肺功能训练、平衡及协调能力训练。	<p>①掌握关节活动度、关节松动术、肌力训练、平衡协调训练、轮椅训练、步行功能训练基本知识和基本技能。</p> <p>②熟悉呼吸功能训练、博巴斯技术、布伦斯特伦技术、鲁德技术、本体感觉神经肌肉促进技术、运动再学习和引导式教育基本知识和基本技能。</p> <p>③能够针对患者存在的功能障碍选择合适的运动治疗方法，安全熟练地完成运动功能训练。</p>
4	骨科与运动伤病评估	常见骨科疾病康复评定。运用访谈、观察、量表评定、设备检测、特殊试验检查等手段，进行骨科及运动损伤后功能障碍种类、性质、范围、程度、预后的判断；制订康复计划；判定康复效果。	<p>①掌握基本生理指标测量、人体形态学测量、关节活动度评定、肌力评定、肌张力评定、疼痛评定及特殊试验检查的基本知识和基本技能。</p> <p>②熟悉常见骨科疾病的病例特征、运动损伤后的临床表现、运动控制障碍评定、常见骨科及运动损伤的常用设备测量方法、环境评定、职业评定、生活质量满意度评定的基本知识和基本技能。</p> <p>③能够以患者为中心正确实施康复评定、制订康复计划。</p>
5	运动伤病防护	运动防护急救。对运动后损伤进行急救处理和	<p>①掌握常见运动损伤的专项预防措施、运动贴扎技术、急救原则与流程等技能。</p>

	与急救	软组织损伤治疗与防护。	②熟悉防护装备的选择与使用指导、运动环境安全评估与风险管理以及科学热身与整理活动的设计与指导。 ③能具备运动防护及急救人员的职业道德与法律责任。
6	体能训练	健身指导。在群众性体育活动中，从事运动技能传授、健身指导和组织管理工作。	①掌握体能训练的方法、计划的制定与实施。 ②熟悉青少年体能游戏的创编与实施。 ③能对不同体能训练人群进行安全、有效地科学指导。
7	运动处方	运动处方。运用运动负荷试验、健康体适能评价结果进行相对应的数据分析；根据测试结果，为锻炼者制定恰当的、适合的运动处方。	①掌握运动处方的基础理论知识，结合健康体适能测评等情况制订科学的运动处方。 ②熟悉肌肉力量的分类、肌肉收缩的形式、力量练习的分类等基本理论和各个肌群器械、徒手力量、柔韧性的各种练习方法。 ③能根据测试结果，为锻炼者制定恰当的、适合的运动处方。

(3) 专业拓展课程：主要有体育活动设计、体育运动技术、物理因子治疗技术、中医养生、体育测量与评价、创新创业教育，从中限选3门课程。

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容与要求
1	体育活动设计	<b>素质目标：</b> 培养学生具备创新精神和实践的素质；提升学生的团队协作能力和沟通技巧。 <b>知识目标：</b> 掌握体育活动设计的基本理论和方法；了解不同年龄段人群的身心发展特点；熟悉体育活动的安全规范和风险防控措施。 <b>能力目标：</b> 具备设计体育活动的能力；具备组织和管理体育活动的能力；具备评估和优化体育活动的能力。	<b>教学内容：</b> 体育活动设计的基本理论和方法；不同年龄段人群的体育活动设计；体育活动的组织与管理；体育活动的安全与风险评估。 <b>教学要求：</b> 本课程采用理论讲授与案例分析相结合、小组讨论与合作学习、实践操作与项目式学习、师生互动与反馈等。采用现场教学、实践教学等手段。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式。过程性考核成绩占总成绩的40%，包括学生课堂、学习态度及回答问题情况、课后作业完成情况，实训成绩等。期末理论知识部分考核成绩占总成绩的60%。
2	体育运动技术	<b>素质目标：</b> 具备健康意识和运动习惯；培养学生的团队协作能力和集体荣誉感；具备竞争意识和抗压能力。 <b>知识目标：</b> 掌握各类体育运动项目的基本技术动作和训练方法；悉体育竞赛的规则和裁判方法。 <b>能力目标：</b> 提高学生的运动技能和体能水平，使其能够熟练掌握和应用各类体育运动技术；具备组织能力和领导能力。	<b>教学内容：</b> 体育运动基本技术、基本战术、基本训练方法；体育运动比赛规则。学生须在篮球、足球、排球、武术、健美操、舞龙舞狮6个项目中选择2项专项。 <b>教学要求：</b> 本课程采用理论讲授与实训相结合、动作示范法、小组讨论与合作学习、实践操作与项目式学习、师生互动与反馈等。采用现场教学、实践教学等手段。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式。过程性评价占比40%，包括学生学习态度及回答问题情况、课后作业完成情况等；终结性评价占比50%，增值性评价占10%；增值性评价主要为学生参加比赛获奖情况。
		<b>素质目标：</b> 培养学生富有爱心、	<b>教学内容：</b> 主要包括电疗法（低频、中频、高

3	物理因子治疗技术	<p>耐心、同情心和责任心，以及良好的职业形象、职业态度。具有基本的医学生职业道德，具有强烈的责任感。和良好的团队意识及协作精神。并培养学生具备自我学习能力和终身学习能力，逐步具有较强的自学能力。</p> <p><b>知识目标：</b>系统掌握各种物理因子治疗技术在临床和康复治疗中的应用；熟悉临床常用物理因子疗法的治疗技术和方法。</p> <p><b>能力目标：</b>能熟练操作各种常用物理因子治疗技术的使用方法；能为患者选择并制定最适当的物理因子治疗方案。</p>	<p>频）、光疗法、磁疗法、超声疗法、传导热疗法、冷疗法、水疗法、压力疗法、生物反馈疗法、冲击波疗法等各种物理因子治疗技术的治疗原理、治疗作用及临床应用。</p> <p><b>教学要求：</b>采取线上线下混合式教学，理论课堂上主要采用讲授法和案例法，线上利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核，实训课利用病例着重培养学生的动手能力与临床诊治思维能力的提高，培养学生学会临床分析思维，选择及搭配各种物理因子治疗技术在疾病中应用的能力。为后续的相应疾病康复治疗提供科学依据。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式。过程性考核成绩占总成绩的 40%，包括学生课堂、学习态度及回答问题情况、课后作业完成情况，实训成绩等。期末理论知识部分考核成绩占总成绩的 60%。</p>
4	中医养生	<p><b>素质目标：</b>具备良好的人文、科学与职业素养，较为深厚的中国传统文化底蕴，较为系统的中医养生和中西医基本理论知识与实践技能及相关学科的知识、方法与技能，较强的中医思维与临床实践能力，较强的传承能力与创新精神；掌握相应的科学方法。</p> <p><b>知识目标：</b>系统掌握中医养生学基本理论，掌握常用养生方法，熟悉各养生方法的基本原理及中医养生的文化根源性。</p> <p><b>能力目标：</b>培养学生的养生思维能力、养生自律能力和实际操作指导能力，通过学习能够将中医养生的基本观念和基本原则运用于实践，能根据不同情况选择、制定养生计划和方案。</p>	<p><b>教学内容：</b>课程主要讲授起居养生法、饮食养生法、精神养生法、运动养生法、药物养生法、针灸按摩养生法以及其他养生法的具体运用，学会运用因地制宜法、因时养生法、因人养生法。</p> <p><b>教学要求：</b>充分利用网络教学资源和平台，实施线上线下混合式教学，积极采用任务驱动、案例分析、分组讨论、启发式、师生互动式等多种教学方法，做到以学生为中心，重视学生智力开发和能力培养，培养学生学习兴趣及主动性，形成思维习惯。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式。过程性考核成绩占总成绩的 40%，包括学生课堂、学习态度及回答问题情况、课后作业完成情况，实训成绩等。期末理论知识部分考核成绩占总成绩的 60%。</p>
5	体质测量与评价	<p><b>素质目标：</b>具备自主学习意识；具备测量数据化的思维；具备现有手段进行测验的编制。</p> <p><b>知识目标：</b>掌握体质测量与评价的理论知识；了解体质测量的科学性，熟悉身体形态测量、身体机能测量、身体素质测量中常用的方法以及评价标准；基本掌握不同人群体质测量的要点。</p> <p><b>能力目标：</b>能使用体质测量设备</p>	<p><b>教学内容：</b>体质测量与评价概论；体质测量的科学性；评价的基本理论；身体形态的测量与评价；身体机能的测量与评价；身体素质的测量与评价；体质测量与评价；检验的编制与实施</p> <p><b>教学要求：</b>本课程采用案例和教学情境等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占 40%（平时作业、课堂表现、实训成绩）；终结性评价 60%（实践操作考核）。</p>

		进行体质测量并进行评价。	
6	创新创业教育	<p><b>素质目标：</b>培养学生的创新意识和创业精神；培养学生综合素质和求职竞争力。</p> <p><b>知识目标：</b>掌握创业基本理论知识；了解创业所需的人力、财务、营销等方面的知识；系统地学习创业过程中涉及的人力资源管理、财务管理、市场营销与推广等关键领域的理论知识。</p> <p><b>能力目标：</b>掌握市场调研和分析的方法，掌握设计合理商业模式以实现商业化的能力，提升学生的协作精神和沟通能力，提升学生创新创业能力，为未来就业创业打下基础。</p>	<p><b>教学内容：</b>涵盖创新创业理念、基础知识、创新思维方法、创业团队建设、管理等方面。</p> <p><b>教学要求：</b>本课程采用理论+讲座+实践相结合，运用讲授法、行业导师讲座、案例分析法，采用多媒体、学习通 app 等教学手段。本课程采用过程序性与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占比 40%，终结性评价占比 50%，增值性评价占 10%；增值性评价主要为学生参加比赛获奖情况。</p>

(4) 专业选修课程：包括专业任选课程，医务监督、导引养生功、康复心理学、运动训练学、体育市场营销、中医药膳、健身指导、文体疗法等 8 门课程，任选 2 门。

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容与要求
1	医务监督	<p><b>素质目标：</b>具备敬业乐群、刻苦钻研的精神；具备团队合作精神和与客户沟通交流的良好素养；具备热情主动、耐心细致的服务态度。</p> <p><b>知识目标：</b>掌握体格检查的方法、评估手段和意义；熟悉运动训练医务监督的常用指标和意义；了解不同运动项目比赛的医务监督的侧重点；掌握消除运动性疲劳得方法。</p> <p><b>能力目标：</b>能够选择合适的评估手段对个人开展体格检查；能够初步开展与运动相关的医务监督工作；能够防治常见的运动性伤病。</p>	<p><b>教学内容：</b>运动医务监督工作计划的制定；身体机能检查方法；运动训练的医务监督；比赛期间的医务监督；运动员控制体重的医学问题；运动型疲劳消除的常用手段；女子体育卫生。</p> <p><b>教学要求：</b>本课程采用讲授法、直观演示法、实验法和角色扮演法等教学方法。通过人文榜样、时事热点、技术创新等方面深入挖掘思政资源，融入教学内容。通过引导、讨论、讲授、演示、练习、项目驱动、角色扮演、评优分享、社会实践活动等方法融入思政元素，实现素质目标。本课程采用过程序性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；其中学生考勤占 10%，课堂互动及作业占 10%，过程实践考核占 20%；终结性考核占 60%，其中实践考核项目占比 20%，理论考核占比 40%。</p>
2	导引养生功	<p><b>素质目标：</b>提升学生的身心健康水平；培养学生的养生意识和习惯；增强学生的意志品质和自律能力，通过持续的养生功练习，培养坚持不懈的精神。</p> <p><b>知识目标：</b>掌握导引养生功的基本理论知识，包括养生原理、功法特</p>	<p><b>教学内容：</b>中医导引运动技术概述；导引养生功十二法。</p> <p><b>教学要求：</b>本课程采用理论讲授与示范教学相结合、个性化指导与反馈、实践教学与体验学习等。采用现场教学、多媒体教学、实践教学等手段。本课程采用过程序性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中终结性评</p>

		<p>点、练习要领等；了解养生功与中医理论、现代医学的关系，以及其在预防和治疗疾病方面的应用；认识不同养生功法的特点和适用人群，能够根据个人情况进行选择和调整。</p> <p><b>能力目标：</b>具备正确练习引导养生功的能力，能按照规范的动作要求进行练习；能够根据个人体质和需求，制定合适的养生功练习计划；具备一定的自我评估和调整能力，能够及时发现练习中的问题并进行纠正。</p>	<p>价占 50%（实践操作考核）；过程性评价占 50%（平时作业、课堂表现、实训成绩）。</p>
3	康复心理学	<p><b>素质目标：</b>培养学生“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的医者精神；加强医者仁心教育，教育引导学生尊重患者，善于沟通，提升综合素养和人文修养，具有良好职业道德和全心全意为人民健康服务的精神。</p> <p><b>知识目标：</b>掌握康复心理学的概念、医学模式；熟悉应激和应激障碍、心身疾病、神经症、精神病性等知识；康复科常见的心理问题、不同病症心理康复的特点。</p> <p><b>能力目标：</b>具备良好的医患沟通能力；具备为病人做出心理辅导的能力；具备帮助康复患者提高生活质量和社会适应能力的能力。</p>	<p><b>教学内容：</b>康复心理学是研究残疾人和病人在康复过程中的心理规律的科学，主要内容包括康复心理学的基本概念、康复内容、研究范围、我国康复心理学发展状况，以及病残人康复过程的心理行为问题的发生、常见行为问题的处理、康复运动锻炼的心理效应、社会因素在康复过程中的作用。</p> <p><b>教学要求：</b>本课程以学习通为平台，充分利用网络教学资源，采用线上线下混合式教学模式，运用启发式教学、案例讨论式、小组讨论等教学方法，注重理论与实践相结合。课程考核采用全过程、多元式的教学评价，过程性评价和终结性评价相结合。过程性评价以出勤、课堂表现、课后作业、线上学习记录等为主，在总评成绩中占比不低于 40%。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式。过程性考核成绩占总成绩的 40%，包括学生课堂、学习态度及回答问题情况、课后作业完成情况，实训成绩等。期末理论知识部分考核成绩占总成绩的 60%。</p>
4	运动训练学	<p><b>素质目标：</b>具备体育专业思想教育；具备认真学习，积极向上的精神品质；具备团结合作的意识。</p> <p><b>知识目标：</b>了解运动训练的目的、任务，掌握运动训练的基本概念和基本内容，理解运动员运动训练的基本原理与方法，掌握年度和周、课训练计划的制定方法；明确体育运动训练的基本原理与方法；使学生掌握较为完整的训练理论知识以</p>	<p><b>教学内容：</b>竞技体育与运动训练；项群训练理论；运动成绩与竞技能力；运动训练的基本原则；运动训练方法与手段；运动员体能及其训练；运动员多年训练的计划与组织；运动员年度训练的计划与组织；周课的训练计划与组织等。</p> <p><b>教学要求：</b>本课程采用“讲授+实操”的教学手段进行，根据授课内容的不同，灵活实施教学方式（自学、讨论、课后思考题等）。通过人文榜样、时事热点、技术创新等方面深</p>

		<p>及具有指导运动训练的能力。</p> <p><b>能力目标：</b>能合理运用各科目训练方法与技巧；能合理进行组织教学、专业操作训练及人员管理和活动组织；能发现和解决教学中的问题，做到“四会”（会讲、会做、会教、会做思想工作）。</p>	<p>入挖掘思政资源，融入教学内容。通过引导、讨论、讲授、演示、练习、项目驱动、角色扮演、评优分享、社会实践活动等方法融入思政元素，实现素质目标。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；其中学生考勤占 10%，课堂互动及作业占 10%，过程实践考核占 20%；终结性考核占 60%，其中实践考核项目占比 20%，理论考核占比 40%。</p>
5	体育市场营销	<p><b>素质目标：</b>具备严谨的科学思维习惯；具有协作和团队精神；具有一定的创新意识；具有一定的法律意识。</p> <p><b>知识目标：</b>掌握体育市场营销基本理论及相关概念；熟悉体育市场营销基本过程；掌握体育市场营销战略三要素（STP）；掌握体育市场营销 4Ps 策略的知识，形成营销组合策略方案；了解体育市场营销实践中体育服务营销、体育赞助营销相关策略。</p> <p><b>能力目标：</b>能分析体育企业的体育市场营销环境，分析和解释体育市场营销环境的影响因素，并制定相应回应对策；能识别体育市场竞争者，会针对不同的竞争者采取不同的体育市场产品策略；能对不同的体育产品采取不同的体育市场营销策略；能分析影响体育市场定价的因素，掌握体育市场价格制定与调整；能分析体育市场销售渠道的类型、主要影响因素，会进行体育市场渠道设计与管理；能分析研究体育市场促销组合策略，进行促销策略的选择；能实施体育市场营销实践中体育服务营销、体育赞助营销相关策略。</p>	<p><b>教学内容：</b>体育市场营销概述：体育市场营销学简介、体育市场营销中的经营观念、体育市场经营的环境；体育市场分析；体育市场产品策略；体育市场定价策略；体育市场营销渠道策略；体育市场促销策略；体育服务营销策略；体育赞助营销策略等。</p> <p><b>教学要求：</b>本课程采用理论讲授、案例教学、情景教学等方式教授体育市场营销的基本原理、策略与方法，引导学生对体育市场营销知识进行系统化的了解、理解和应用，并在体育营销实践中不断提升专业能力与职业素养。通过人文榜样、时事热点、创新理念等方面深入挖掘思政资源，融入教学内容。通过引导、讨论、讲授、演示、练习、项目驱动、角色扮演、评优分享、社会实践活动等方法融入思政元素，实现素质目标。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；其中学生考勤占 10%，课堂互动及作业占 10%，过程实践考核占 20%；终结性考核占 60%，其中实践考核项目占比 20%，理论考核占比 40%。</p>
6	中医药膳	<p><b>素质目标：</b>具备中医文化自信心，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感；具备社会责任感和社会参与意识；具备工匠精神和守正创新思维；具备“天人合一”的思想意识，“以人为本”的职业精神以及“大医精诚”的职业道德素养；具备较强的集</p>	<p><b>教学内容：</b>中医药膳基本知识；常见慢性疾病中医药膳制作。</p> <p><b>教学要求：</b>本课程采用讲授法、分组练习、纠错法学习中医药膳基础知识；能让学生掌握常见慢性疾病中医药膳制作。采用案例教学法让学生掌握中医药膳的选用原则，能让学生能根据不同疾病、病情、部位、体质等合</p>

		<p>体意识和团队合作精神。</p> <p><b>知识目标：</b>了解中医药膳疗法的历史发展、中西比较；熟悉中医药膳疗法的适应症、禁忌证和注意事项；掌握常见中医药膳的常用制剂的制法。</p> <p><b>能力目标：</b>能够说出常见疾病药膳的概念、适应症和注意事项等；能够正确地制作常见慢性疾病药膳；能够根据不同疾病、病情、部位、体质等合理运用相应的药膳制作，并达到一定的治疗效果。</p>	<p>理运用相应药膳。采用项目驱动法、角色扮演法让学生体验真实工作情境，能根据案例的不同情况完成各种疗法的综合运用。通过人文榜样、时事热点、技术创新等方面深入挖掘思政资源，融入教学内容。通过引导、讨论、讲授、演示、练习、项目驱动、角色扮演、评优分享、社会实践活动等方法融入思政元素，实现素质目标。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；其中学生考勤占 10%，课堂互动及作业占 10%，过程实践考核占 20%；终结性考核占 60%，其中实践考核项目占比 20%，理论考核占比 40%。</p>
7	健身指导	<p><b>素质目标：</b>养成科学健身、热心指导的习惯；具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的健身精神；具备团结合作、相互关爱的优良品质。</p> <p><b>知识目标：</b>了解健身原理和健身基本理论知识；掌握常见健身器械的使用方法及注意事项；掌握常见健身训练动作；基本掌握健身动作设计原理；熟练掌握抗阻力训练、有氧运动、伸展练习的基本要领和操作规范。</p> <p><b>能力目标：</b>能够针对健身客户实际情况设计符合客户实际情况的健身训练动作；能够完成所设计的训练动作教学指导；能够完成一对一动作教学；能够进行抗阻训练的安全保护与帮助。</p>	<p><b>教学内容：</b>健身基础理论知识；有氧运动技术；抗阻训练技术；伸展训练技术。</p> <p><b>教学要求：</b>本课程采用讲授法、角色扮演法、提问法、讨论法、讲解示范法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。通过人文榜样、时事热点、技术创新等方面深入挖掘思政资源，融入教学内容。通过引导、讨论、讲授、演示、练习、项目驱动、角色扮演、评优分享、社会实践活动等方法融入思政元素，实现素质目标。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；其中学生考勤占 10%，课堂互动及作业占 10%，过程实践考核占 20%；终结性考核占 60%，其中实践考核项目占比 20%，理论考核占比 40%。</p>
8	文体治疗	<p><b>素质目标：</b>培养学生具备关爱患者、尊重生命的职业道德素质，树立以人为本、耐心细致的服务理念。通过课程学习，培养学生对患者的同情心和责任感，养成严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事康复治疗工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p><b>知识目标：</b>学生需掌握文体治疗的基本理论和方法，包括音乐治疗、舞蹈治疗、绘画治疗、戏剧治疗等技术的原理、适应症和禁忌症；熟悉文体治疗在康复医学中的应用价值，了解文体治疗对患者身心健康</p>	<p><b>教学内容：</b>课程内容涵盖文体治疗的基本理论（如音乐治疗、舞蹈治疗、绘画治疗、戏剧治疗的原理和应用）、常见病症的文体治疗方案（如抑郁症、焦虑症、自闭症、脑卒中后遗症）、文体治疗的操作技巧（如音乐选择、舞蹈动作设计、绘画主题引导、戏剧角色扮演）及文体治疗的效果评估方法，使学生全面掌握文体治疗的核心内容。</p> <p><b>教学要求：</b>理论教学以讲授法和案例法为主，结合康复医学的特点和临床实际，系统讲解文体治疗的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核，强化学生对理论知识的掌握；实训教学通过临床病例模拟，重点培养学生的动手</p>

		<p>的促进作用。</p> <p><b>能力目标：</b>学生需具备运用文体治疗技术解决临床常见问题的能力，能够根据患者的具体情况选择合适的文体治疗方法，并指导患者进行规范练习；能够评估治疗效果，向患者及家属解释治疗原理和注意事项，具备一定的临床沟通和指导能力。</p>	<p>能力和临床思维能力，使其熟练掌握文体治疗技术的操作要点。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合，全面评估学生的理论与实践能力。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式。过程性考核成绩占总成绩的40%，包括学生课堂、学习态度及回答问题情况、课后作业完成情况，实训成绩等。期末理论知识部分考核成绩占总成绩的60%。</p>
--	--	---	---

### 3. 实践性教学环节

实践性教学贯穿于人才培养全过程。实践性教学主要包括实验、实习实训、社会实践活动等形式，公共基础课程和专业课程等都要加强实践性教学。

#### (1) 实训

在校内外进行康复评定技术、运动治疗技术、物理因子治疗技术、中医康复技术、保健理疗技能、亚健康调理技能、运动损伤技能、康复理疗技能、运动损伤康复技能、肌骨疾病康复技能等实训，包括单项技能实训、综合能力实训、生产性实训等。

#### (2) 实习

在市级以上体育有限公司、健身俱乐部、卫生行业的二级甲等及以上综合医院康复医学科、康复专科医院（中心）等单位进行体育保健与康复治疗技术专业实习，包括认识实习和岗位实习。学校建立稳定、够用的实习基地，选派专门的实习指导教师和人员，组织开展专业对口实习，加强对学生实习的指导、管理和考核。

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。学校可根据技能人才培养规律，结合企业生产周期，优化学期安排，灵活开展实践性教学。严格执行《职业学校学生实习管理规定》和相关专业岗位实习标准要求。

#### (3) 相关要求

我校充分发挥思政课程和各类课程的育人功能。发挥思政课程政治引领和价值引领作用，在思政课程中有机融入党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史等相关内容；结合实际落实课程思政，推进全员、全过程、全方位育人，实现思想政治教育与技术技能培养的有机统一。开设安全教育（含典型案例事故分析）、社会责任、绿色环保、新一代信息技术、数字经济、现代管理、创新创业教育等方面的拓展课程或专题讲座（活动），并将有关内容融入课程教学中；自主开设其他特色课程；组织开展德育活动、志愿服务活动和其他实践活动。

### (三) 学时安排

总学时为 2670 学时，每 16~18 学时折算 1 学分，其中，公共基础课学时达到总学时的 29.3%。实践性教学学时达到总学时的 66.9%，其中，专业核心课程的临床认识实习学时达到本门课程实践课总学时的 38.2%，岗位实习时间 8 个月，可根据实际情况集中或分阶段安排实习时间。各类选修课程的学时累计达到总学时的 11.9%。军训、社会实践、入学教育、毕业教育等活动按 1 周为 1 学分。

#### 1. 时间分配（单位：周）

学期	一	二	三	四	五	六	合计
教学	15	18	18	15			66

复习考试	1	1	1	1				4
入学教育及军训	3							3
社会实践及机动	1	1	1	1				4
见习			2	1				3
毕业实习						20	14	34
资格证培训与考核							1	1
专升本培训							4	4
毕业考试							1	1
合计		40		40		40		120

2.专业必修课教学进程表

课程模块	序号	课程名称	学时与学分				按学期分配		3周	15周	18周	18周	14周	1周	40周		
			总计	理论	实践	学分	考试	考查									
公共基础课	1	形势与政策	32	28	4	2		1234	军事训练及入学教育	2×4	2×4	2×4	2×4	综合毕业实习			
	2	思想道德与法治	48	42	6	3	1			4×12							
	3	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	32	28	4	2	2				2×16						
	4	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	48	42	6	3	2				4×12						
	5	大学生军事理论与实践	148	36	112	4		1									
	6	体育	130	16	114	6		1234		2	2	2	2				
	7	英语	96	88	8	6	12			4	2						
	8	信息技术与人工智能	32	16	16	2		1		2							
	9	大学生心理健康教育	32	16	16	2		1		2							
	10	大学生职业规划	16	12	4	1		1		1							
	11	大学生就业与创业指导	32	12	20	2		4					2				
	12	劳动教育	16	8	8	1		1234		每学期 4 学时							
	13	岐黄文化与黄帝内经	24	12	12	1.5		1		2							
学时小计			686	356	330	35.5				17	10	2	4				
专业基础课	14	运动解剖基础	56	36	20	3	1			14×4				综合毕业实习			
	15	中医基础理论	24	20	4	1.5	1			12×2							
	16	经络腧穴学	36	18	18	2	2				18×2						
	17	运动生理基础	36	26	10	2	2				18×2						
	18	临床医学概论	36	8	28	2		2			18×2						
	19	运动营养学	48	46	2	3	4						16×3				
学时小计			236	154	82	13.5				6	6	0	3				
专业	20	●中国传统康复技术（推拿手法）	56	36	20	3.5	3					14×4					

核 心 课	21	●康复评定技术	64	40	24	4	2			16×4			
	22	●运动治疗技术	64	32	32	4	3			16×4			
	23	●骨科与运动伤病评估	36	24	12	2	3			18×2			
	24	●体能训练	64	24	40	4	2	1		14×2	18×2		
	25	●运动伤病防护与急救	56	16	40	3		4				14×4	
	26	●运动处方	36	8	28	2	4					12×3	
技能综合 实训		技能综合实训 I	16	0	16	1		3			8×2		
		技能综合实训 II	16	0	16	1		4			8×2		
学时小计			408	180	228	24.5				2	6	12	9
课内总学时及周学时			1330	690	640	73.5				25	22	14	16
岗前训练、毕业实习			1020	0	1020	40							
总计			2350	690	1660	113.5				25	22	14	16
毕业考试 科目	运动治疗技术、康复评定 技术、体育活动设计综合			每学期开课门次					11	9	5	5	
				考试门次					4	6	3	2	
				考查门次					7	3	2	3	

开课说明：1.《大学生军事理论与实践》实践部分在新生入学前两周集中安排；2.思政课实践16学时，安排在周末进行；3.《信息技术与人工智能》可根据专业情况安排在第一或二学期；4.《大学生就业指导》可根据专业情况安排在第三或四学期；5.劳动教育是每学期共4学时；6.《实验室安全教育》根据专业需求情况开设。7.《见习》可根据专业情况安排学期。8.《毕业实习》安排在第三学年；9.加●为职业资格或职业技能等级证书相关课程。

### 3.专业拓展、专业选修课教学进程表

序号	课程类型	课程序号	课程名称	开课学期	学时与学分			各学期周学时安排				开课及选课说明	
					总计	理论教学	实践教学	学分	1	2	3	4	
1	专业拓展课	1	体育运动技术	3.4	64	8	56	4			18×2	14×2	限选3门
		2	体育活动设计	3	36	8	28	2			18×2		
		3	物理因子治疗技术	4	56	36	20	3.5				14×4	
		4	中医养生技术	4	36	20	16	2				12×3	
		5	体质测量与评价	2	36	8	28	2				12×3	
		6	创新创业教育	1.2.3	48	22	26	3	2	2	2		
2	专业选修课	7	医务监督	3	36	18	18	2			18×2		任选2门
		8	导引养生功	3	32	16	16	2			16×2		
		9	运动训练学	3	36	18	18	2			18×2		
		10	康复心理学	4	24	20	4	1.5				12×2	
		11	市场营销	3	36	18	18	2			18×2		
		12	中医药膳	4	24	20	4	1.5				12×2	
		13	文体疗法	3	32	20	12	2			16×2		

		14	健身指导	4	36	18	18	2				18×2	
		15	连锁门店的运营与管理	3	36	18	18	2			18×2		
		合计			224	90	134	13.5	0	0	8	6	

4. 公共选修课教学进程表

课程模块	序号	课程	开课学期	授课方式	学时	学分
四史教育	1	党史	1.2.3.4	网络课程	30	2
	2	新中国史	1.2.3.4	网络课程	17	1
	3	社会主义发展史	1.2.3.4	网络课程	23	1
	4	改革开放史	1.2.3.4	网络课程	28	2
优秀传统文化	1	中国传统文化	1.2.3.4	网络课程	32	2
	2	中原文化	1.2.3.4	网络课程	29	2
	3	中医药文化	1.2.3.4	网络课程	35	2
	4	舌尖上的历史与文化	1.2.3.4	网络课程	32	2
	5	中华传统文化与人生修养	1.2.3.4	网络课程	35	2
	6	神秘汉字	1.2.3.4	网络课程	28	2
职业素养提升	1	中医药理学--学做自己的调理师	1.2.3.4	网络课程	31	2
	2	医疗保健常识	1.2.3.4	网络课程	31	2
	3	食全·食美	1.2.3.4	网络课程	31	2
	4	法律常识案例讲解	1.2.3.4	面授	16	1
	5	人文与医学	1.2.3.4	网络课程	30	2
	6	护士人文修养	1.2.3.4	网络课程	29	2
	7	婴幼儿身心发展及保育	1.2.3.4	网络课程	32	2
	8	心理学与生活	1.2.3.4	网络课程	33	2
	9	老年人生活照护	1.2.3.4	网络课程	29	2
	10	家庭健康伴我行	1.2.3.4	网络课程	28	2
	11	医患沟通	1.2.3.4	网络课程	33	2
	12	漫谈中医药	1.2.3.4	网络课程	33	2
	13	关爱生命——急救与自救技能	1.2.3.4	网络课程	28	2
	14	职业素质养成	1.2.3.4	网络课程	32	2
	15	大学生安全教育	1.2.3.4	网络课程	35	2
创新创业	1	不负卿春-大学生职业生涯规划	1.2.3.4	网络课程	29	2
	2	职场菜鸟礼仪指南	1.2.3.4	网络课程	35	2
	3	创业者成长计划	1.2.3.4	网络课程	29	2
	4	大学生创新创业	1.2.3.4	网络课程	31	2
健康与保健	1	青春健康懂营养	1.2.3.4	网络课程	30	2
	2	健康生活，预防癌症	1.2.3.4	网络课程	30	2

人文与艺术	3	中华养生之太极功夫扇	1.2.3.4	面授	32	2
	4	女性健康与调理	1.2.3.4	网络课程	28	2
	5	恋爱心理与自我成长	1.2.3.4	网络课程	32	2
	6	上大学，不迷茫	1.2.3.4	网络课程	30	2
	7	男生女生的故事	1.2.3.4	面授	32	2
	8	中医养生保健技术	1.2.3.4	面授	32	2
	9	推拿学基础	1.2.3.4	面授	16	1
	10	八段锦	1.2.3.4	面授	16	1
	11	尊巴	1.2.3.4	面授	16	1
	12	羽毛球	1.2.3.4	面授	16	1
	13	搏击操	1.2.3.4	面授	16	1
	1	音乐鉴赏	1.2.3.4	面授	32	2
	2	美术鉴赏	1.2.3.4	面授	32	2
	3	影视鉴赏	1.2.3.4	面授	32	2
	4	艺术概论	1.2.3.4	面授	32	2
	5	舞蹈与形体训练	1.2.3.4	面授	16	1
	6	大学语文	1.2.3.4	网络课程	29	2
	7	人际沟通与礼仪	1.2.3.4	面授	16	1
	8	名画中的瘟疫史	1.2.3.4	网络课程	33	2
	9	经典文学里的人生智慧	1.2.3.4	网络课程	32	2
	10	中国古典诗词中的品格与修养	1.2.3.4	网络课程	30	2
	11	美的必修课	1.2.3.4	网络课程	33	2

## 八、师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

### (一) 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例达18:1，双师型教师占专业课教师数比例达60%，高级职称专任教师的比例达20%，专任教师队伍职称、年龄、工作经验，形成合理的梯队结构。整合校内外优质人才资源，选聘康复机构高级技术人员担任行业导师，组建校企合作、专兼结合的教师团队，建立定期开展专业教研机制。

### (二) 专业带头人

具有相关专业高级职称，教学及实践经验丰富，能较好地把握国内外体育保健与康复行业专业发展，能广泛联系行业、企业，了解行业、企业对体育保健与康复专业人才的需求实际，教学设计、专业研究能力强，组织开展教育教学改革、教科研工作和社会服务能力，在本领域具有一定影响力。

### (三) 专任教师

具有高校教师资格；具有体育、康复治疗相关专业本科及以上学历；具有一定年限的相应工作经历或者实践经验，达到相应的技术技能水平；具有本专业理论和实践能力；能够落实课程思政要

求，挖掘专业课程中的思政教育元素和资源；能够运用信息技术开展混合式教学等教法改革；能够跟踪新经济、新技术发展前沿，开展技术研发与社会服务；专业教师每年至少1个月在综合医院康复医学科、康复专科医院（中心）、体育有限公司等相关机构实践或实训基地锻炼，每5年累计不少于6个月的行业实践经历。

#### （四）兼职教师

主要从本专业相关行业的高技能人才中聘任，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级及以上专业技术职务（职称）或高级工及以上职业技能等级，了解教育教学规律，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。根据需要聘请技能大师、劳动模范、能工巧匠等高技能人才，根据国家有关要求制定针对兼职教师聘任与管理的具体实施办法。

### 九、教学条件

#### （一）教学设施

主要包括能满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、实验室、实训室和实习实训基地。

1.专业教室基本条件：本专业教室配备有黑板、多媒体计算机、投影设备、音响设备、互联网接入和Wi-Fi环境，并已实施网络安全防护措施。已安装应急照明装置且状态良好，符合紧急疏散要求，标志明显，逃生通道畅通无阻。

2.校内实训室：实训室配备有专业教学必需的仪器设备，能满足学生开展康复评定、运动康复疗法、体育活动、健身锻炼、传统特色康复疗法（推拿、灸法、拔罐、刮痧、药浴、熏蒸等）的实训教学的需要。

#### （1）人体解剖与组织胚胎学实训室

本专业设置人体解剖与组织胚胎学实训室5个，建筑面积共537平方米，设备总值180万元，开设实训项目运动系统、消化系统、泌尿系统、男性生殖系统、女性生殖系统、腹膜、心、动脉、静脉、淋巴系统、感觉器、周围神经系统、中枢神经系统。

#### （2）生理学实训室

本专业设置生理学实训室1个，建筑面积共81平方米，设备总值5万元，开设实训项目AO血型的测定，体表心电图，动脉血压、脉搏的测量及影响因素，腱反射、坐骨腓肠肌标本的制作视频。

#### （3）康复评定实训室

本专业设有康复评定实训室1个，主要配备有握力计、捏力计、背拉力计、测高仪、测重仪、通用量角器、电子量角器、运动心电测试系统、简易上肢功能评价器、平衡功能评定训练系统、认知评定系统、手功能作业评定箱等仪器与设备。可开展人体形态评定、肌力与肌张力评定、关节活动度评定、感觉功能评定、平衡与协调功能评定、认知功能评定、康复心理评定和日常生活活动能力评定等实训教学项目。

#### （4）运动治疗实训室

本专业设有运动治疗技术实训室1个，主要配备有PT训练床、肩梯、肋木、姿势矫正镜、平衡杠、踝关节矫正板、多体位手法治疗床、电动起立床、肢体智能康复工作站（上、下肢、综合型）、七件组合训练器、减重步态训练仪等仪器与设备。可开展关节活动范围的训练、关节松动技术、肌力和肌肉耐力的训练、平衡与协调能力的训练、牵张技术、牵引技术、有氧训练、呼吸训练与排痰技术、放松训练、转移训练、站立与步行训练、神经生理学治疗技术等实训教学项目。

### (5) 作业治疗实训室

本专业设有作业治疗实训室 1 个，主要配备有可调式 OT 桌、OT 综合训练台、磨砂台、重锤手指功能训练器、橡筋手指功能训练器、手平衡协调训练器、手指阶梯训练架、上肢协调功能训练器、认知功能训练箱、几何图形匹配训练台、模拟工具套盒、螺钉套板、肩抬举训练器、上肢悬吊架、上肢肩关节 CPM、上肢关节康复器和上肢功率车等仪器与设备。可开展日常作业能力评估、日常生活活动训练、感觉统合训练、认知功能训练、手功能训练、辅助性用品用具使用训练、节省体能训练、手工制作治疗、职业活动训练和社区与家庭环境改造等实训教学项目。

### (6) 物理因子治疗实训室

本专业设有物理因子治疗实训室 1 个，主要配备有经颅磁刺激仪、直流感应电疗机、脑中频治疗仪、痉挛肌低频治疗仪、医用微波仪、超短波电疗机、激光治疗仪、经皮电刺激仪、脉冲磁治疗仪、空气压力波治疗系统、超声治疗仪、电热恒温蜡疗仪和电脑中药熏蒸多功能治疗机等仪器与设备。可开展电疗法、光疗法、超声波疗法、体外冲击波疗法、磁疗法、温热疗法、冷疗法、水疗法、生物反馈疗法和压力治疗等实训教学项目。

### (7) 中国传统康复实训室

本专业设有中国传统康复实训室 2 个，主要配备有经络穴位模型、耳穴模型、足部反射区模型、按摩床、灸盒、火罐、腰椎牵引床、颈椎牵引椅等仪器与设备。可开展推拿技术、拔罐、刮痧、药浴、熏蒸等实训教学项目。

### (8) 体育健身教学实训室

本专业设有 1 个体育健身教学实训室，主要配备有哑铃、杠铃、跑步机、功率自行车、综合力量训练器等设备。可开展哑铃训练、杠铃训练、跑步机训练、自行车训练、身体平衡训练、健美操训练等实训教学项目。

### (9) 体质健康测试中心

本专业拥有 1 个体质健康测试中心，配备有身高、体重计、肺活量、坐位体前屈、立定跳远等测试仪器。可开展学生体质健康测试、人体体质测量与评定、运动处方的基本知识与方法实训教学项目。

### (10) 神经康复实训室

本专业设有神经康复实训室 1 个，主要配备有肢体智能康复工作站（上肢型、下肢型和综合型）、智能康复仪、光能微电脑治疗仪、情景互动康复训练系统、生物反馈治疗仪、上肢机器人、下肢机器人、瘫痪站立评估训练架、肺功能训练仪、神经功能重建治疗系统等仪器与设备。可开展神经系统疾病康复、骨骼肌肉病损康复心肺疾病康复、代谢性疾病康复、儿童疾病康复、周围血管和淋巴管疾病康复、烧伤后康复、恶性肿瘤康复、产后康复和继发性功能障碍康复等实训教学项目。

以上实训室设备配置均高于教育部颁布的《高等职业学校康复治疗技术专业实训教学条件建设标准》要求。

## 3. 实习场所基本要求

依据《职业学校学生实习管理规定》、《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际、符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议。

根据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地能够提供运动康复、体育保健、体能训练、健身指导等相关实习岗位，涵盖当前体育康复行业发展的主流技术，可接纳本专业所有学生的实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，做好学生实习服务和管理工作，有保证实习学生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障，依法依规保障学生的基本权益。

## （二）教学资源

### 1.教材选用

优先选用高职教育国家规划教材、全国百强出版社教材、省级规划教材，禁止不合格的教材进入课堂。学校建立由专业教师、行业专家和教研人员等参加的教材选用机构，完善教材选用制度，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、教学科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。专业类图书文献主要包括：体育康复行业政策法规，有关职业标准，有关体育保健与康复的技术、标准、方法、操作规范以及实务案例类图书等。

### 3.数字教学资源

学校已建立校园网，校内多媒体教室、多媒体实验室、电子阅览室等，均已全部接入校园网，学生电脑也可以通过校园 VPN 接入学校电子图书馆。进一步完善课程教学资源网站，实现课程相关教学资源线上共享，方便学生学习，提高课程资源利用效率。此外，充分利用电子书籍、电子期刊、数据库、数字图书馆、教育网站和电子论坛等网上信息资源，不断增加教学资源的品种，不断提高教学资源的针对性。依托超星学习通，已建成体育保健与康复专业教学资源库，满足日常教学及网络课程使用。

## （三）教学实施

积极推行理实一体教学、混合式教学、模块化教学、“学、研、训、赛、融”等课堂教学模式，推进项目教学、案例教学、情景教学、工作过程导向教学等教学方法，推动大数据、人工智能、虚拟现实等现代信息技术在教育教学中的运用。职业资格或职业技能等级证书相关课程，实行小班教学，班级人数超过 30 人实施分组教学，每组教学人数原则不超过 30 人。

1.在学知识环节，注重学生创新能力、获取信息的能力、分析问题、解决问题能力的培养，改变传统地以灌输理论知识为主的教学方法；在教学方式上强化现代化教学手段的应用，充分利用多媒体资源。主要采取体育保健与运动康复领域的典型工作任务，“以工作流程为导向”引导启发式、讨论式、范例式、项目式、模拟式等多种教学方法，激发学生学习的积极性和参与性，使学生由被动学习转变为主动学习等，具有明显高职特色。

2.在研技能环节，改变传统的验证性实验加生产实习的实践教学方式，注重学生查阅专业技术资料，提高学生自主学习的能力，专业课程中以体育保健与运动康复领域的典型工作任务进行案例发布，提供专业技术资料，要求学生完成工作任务，通过查阅资料，讨论，提交，评价等环节，激发学生学习的积极性和参与性，使学生由被动学习转变为主动学习。

3.在训技能环节，注重学生实际技能的训练，对体育保健与运动康复领域的实训项目和实训课程进行分门别类，构建了具有不同课程和不同项目特点的多种实训教学方法，采用根据职业岗位特点的各个实践操作环节组成教学项目，学生从案例的分析开始，以小组为单位进行讨论，最后给出

处理。教师给学生相关案例，学生通过分析讨论，书写诊断及处理意见，然后根据处理报告，进行实践技能操作的训练，并达到需要的治疗效果。

4.在赛素养环节，注重学生成才目标的培养，以保健康复、运动康复等岗位工作流程进行仿真模拟考核，除了专业技术评价之外，工作流程中职业素养、职业道德及个人修养等素质方面均按实际工作进行考核，重点评价体育保健与康复专业的核心素质目标，包括爱国之心、工匠之心、进取之心、自信之心、仁爱之心等进行评价，提升学生的专业素养，强调德技兼修。

5.在融产业环节，利用校外生产性实训基地，承接社会人员的各项实际服务项目，把学生放到实际问题中，进行真岗实练，全面检阅学生的专业理论和专业技能。这种训练方式使学生能将所学知识应用于技能实践中，巩固专业技能，开阔视野，而且使实践教学内容避免了陈旧、一成不变。整个项目学生全程参与，同时培养学生吃苦耐劳、热爱本职工作的职业精神。

#### （四）学习评价

对学生的学业考核评价内容兼顾认知、技能、情感等方面，体现评价标准、评价主体、评价方式、评价过程的多元化，如观察、口试、笔试、顶岗操作、职业技能大赛、职业资格鉴定等评价方式。

执行理论和实训实践双考核制，包括理论和实训考核两部分，要求理论和实训双合格考核才算达标。理论和实训均为过程性评价和终结性评价相结合，过程性评价（40%）与终结性评价（60%）成绩相加，得出本学期综合成绩。其中过程性评价包括线上与线下平时作业、实训报告、课堂提问、实训操作技能考核、学习态度等。终结性评价包括期末综合理论知识及综合实训能力考试。理论终结性评价采取闭卷考试的方式，重点考查学生掌握知识情况和对知识的理解能力；综合实训能力考试采取真实工作情景项目抽考，重点考查学生实际动手操作能力和综合职业能力。

### 十、质量保障和毕业要求

#### （一）质量保障

1.学校和二级学院（部）建立专业人才培养质量保障机制，健全专业教学质量监控管理制度，改进结果评价，强化过程评价，探索增值评价，吸纳行业组织、企业等参与评价，并及时公开相关信息，接受教育督导和社会监督，健全综合评价。完善人才培养方案、课程标准、课堂评价、实验教学、实习实训以及资源建设等质量保障建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达到人才培养规格要求。

2.学校和二级学院（部）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、日常教学、人才培养质量的诊断与改进，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.专业教研组织建立线上线下相结合的集中备课制度，定期召开教学研讨会议，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。

4.学校建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、职业道德、技术技能水平、就业质量等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

#### （二）毕业要求

毕业要求是学生通过规定年限的学习，须修满专业人才培养方案所规定的学时学分，完成规定的教学活动，毕业时达到本专业人才培养目标和培养规格相对应的素质、知识、能力的要求。

1.德智体美劳良好，积极参加课外素质教育拓展活动，学生管理部门考核达标。

- 2.按规定修完所有课程，成绩合格。
- 3.参加毕业实习并实习单位考核鉴定合格，毕业设计合格。
- 4.学生较系统地掌握体育保健与康复专业的基础理论、基本知识、基本技能，及相关的医学和人文社会科学知识。
- 5.学生三年修业期满应达到毕业规定的最低学分为 132 学分，其中必修课最低 126 学分(包括：课内必修课 86 学分，毕业实习 40 学分），公共选修课 6 学分以上，其中艺术选修课 2 学分以上，专业拓展、专业选修课 11.5 学分，第二课堂 2 学分，学生取得行业认可的有关职业技能等级证书、参赛获奖、参加社会实践活动等可折算为相应的学分。原则上至少取得一个与本专业相关的职业资格证书或职业技能等级证书。

经审核达到以上学分要求并通过毕业考试，符合毕业资格方可顺利毕业。