

运动训练专业教学标准（高等职业教育专科）

1 概述

为适应科技发展、技术进步对行业生产、建设、管理、服务等领域带来的新变化，顺应体育培训、竞赛服务领域数字化、网络化、智能化发展新趋势，对接新产业、新业态、新模式下训练指导、竞赛组织与裁判等岗位（群）的新要求，不断满足运动训练领域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，参照国家相关标准编制要求，制订本标准。

专业教学直接决定高素质技能人才培养的质量，专业教学标准是开展专业教学的基本依据。本标准是全国高等职业教育专科运动训练专业教学的基本标准，学校应结合区域/行业实际和自身办学定位，依据本标准制订本校运动训练专业人才培养方案，鼓励高于本标准办出特色。

2 专业名称（专业代码）

运动训练（570303）

3 入学基本要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力

4 基本修业年限

三年

5 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）、教育（83）
主要职业类别（代码）	教练员（2-09-07-01）、裁判员（2-09-07-02）
主要岗位（群）或技术领域	训练指导、竞赛指导、体育竞赛组织与裁判……
职业类证书	暂无

6 培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，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、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识、爱岗敬业的职业精神和顽强拼搏的体育精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本

专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，面向体育和教育行业的教练员、裁判员等职业，能够从事训练指导、竞赛指导、体育竞赛组织与裁判等工作的高技能人才。

7 培养规格

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

（1）坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；

（2）掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关行业文化，具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德准则和行为规范，具有良好的体育道德和规则意识，具备社会责任感和担当精神；

（3）尊重生命，具有从事体育运动的安全意识；

（4）具有吃苦耐劳、顽强拼搏、坚韧不拔、勇于超越的意志品质和奋勇争先、团结协作、爱国奉献的体育精神；

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

（6）具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习 1 门外语并结合本专业加以运用；

（7）掌握体育概论、运动解剖、运动生理、运动营养方面的专业基础理论知识；

（8）掌握运动训练、运动心理、体能训练、运动损伤与防护、竞赛组织与管理方面的专业基础理论知识；

（9）掌握专项运动技术技能，具有一定的专项运动能力与竞赛能力；

（10）掌握体能训练技术技能，具有指导准备活动、整理活动、体能训练的能力；

（11）掌握常见运动损伤、疾病的预防、急救和处理技术技能，具有应对运动训练与竞赛中运动损伤的防治能力；

（12）掌握运动训练、竞赛指导、运动心理辅导技术技能，具有专项运动训练指导、竞赛指导与心理辅导能力；

（13）掌握竞赛组织、临场执裁技术技能，具有体育赛事组织与管理能力；

（14）掌握信息技术基础知识，具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能；

（15）具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力；

（16）掌握身体运动的基本知识和至少 1 项体育运动技能，达到国家大学生体质健康测试合格标准，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备一定的心理调适能力；

（17）掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，形成至少 1 项艺术特长或爱好；

（18）树立正确的劳动观，尊重劳动，热爱劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养，

弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

8 课程设置及学时安排

8.1 课程设置

主要包括公共基础课程和专业课程。

8.1.1 公共基础课程

按照国家有关规定开齐开足公共基础课程。

应将思想政治理论、军事理论与军训、心理健康教育、劳动教育等列为公共基础必修课程。将马克思主义理论类课程、党史国史、中华优秀传统文化、语文、外语、国家安全教育、信息技术、艺术、职业发展与就业指导、创新创业教育、美育等列为必修课程或限定选修课程。

学校根据实际情况可开设具有地方特色的校本课程。

8.1.2 专业课程

一般包括专业基础课程、专业核心课程和专业拓展课程。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。

学校应结合区域/行业实际、办学定位和人才培养需要自主确定课程，进行模块化课程设计，依托体现新方法、新技术、新工艺、新标准的真实生产项目和典型工作任务等，开展项目式、情境式教学，结合人工智能等技术实施课程教学的数字化转型。有条件的专业，可结合教学实际，探索创新课程体系。

(1) 专业基础课程

主要包括：体育概论、运动解剖基础、运动生理基础、运动营养、田径、基本体操与技巧等领域的内容。

(2) 专业核心课程

主要包括：运动训练理论与方法、体育运动心理理论与运用、运动项目专项训练、体能训练、运动损伤与防护、体育赛事组织与管理等领域的内容，具体课程由学校根据实际情况，按国家有关要求自主设置。

运动项目专项训练可根据区域体育产业发展和学生需求开设。

专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程涉及的主要领域	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	运动训练理论与方法	① 训练计划制订。 ② 训练计划实施。 ③ 训练效果反馈和评估	① 掌握项群训练的理论和各项群训练的特征。 ② 掌握系统性、周期性、适宜负荷、区别对待等训练原则，能在训练中科学合理运用。 ③ 能够根据训练内容和不同的人群选择科学合理的训练方法和手段。 ④ 掌握训练计划制订和实施的步骤与方法，能够根据训练任务合理制订训练计划并组织实施

续表

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
2	体育运动心理理论与运用	① 运动与心理健康关系分析。 ② 运动动机、兴趣激发和培养。 ③ 运动中感觉、知觉、记忆等规律把握与运用。 ④ 心理技能训练。 ⑤ 比赛中的心理问题辅导与调节	① 理解运动与心理健康的关系。 ② 了解运动动机的概念、种类，掌握运动动机的培养与激发。 ③ 掌握感觉、知觉、注意、记忆等概念与规律。 ④ 掌握运动技能形成的阶段和特征，掌握运动技能的迁移。 ⑤ 了解心理技能训练的主要内容。 ⑥ 掌握针对运动员的个性化心理训练技能、放松训练、注意集中训练的操作方法与技巧。 ⑦ 理解比赛心理的特点和目标设定的理论原则。 ⑧ 掌握运动员唤醒状态、比赛心理准备和状态调节的方法。 ⑨ 掌握攻击性行为产生的原因及应对措施
3	运动项目专项训练	① 训练计划制订。 ② 训练计划实施。 ③ 训练效果反馈和评估。 ④ 竞赛方案制订。 ⑤ 临场实战指导。 ⑥ 赛后分析与总结。 ⑦ 比赛组织与执裁	① 掌握各项技术动作要领及动作方法，具备技术动作的讲解和示范能力，能在比赛中合理运用各项技术。 ② 掌握各种进攻与防守战术的内涵、方法与技巧，具备各种战术的讲解和演示能力，能在比赛中合理运用各种战术。 ③ 掌握项目教学与训练的理论与方法，具备从事专业训练、教学指导和项目培训与推广等工作的能力。 ④ 掌握竞赛的组织、编排与管理知识与方法，熟知竞赛规则与裁判法，具备竞赛组织及执裁能力
4	体能训练	① 体能评价与诊断。 ② 一般体能与专项体能训练	① 掌握体能训练的基础理论知识。 ② 了解体能构成要素，掌握体能测试和评价的方法。 ③ 了解人体解剖、生理结构和特点，掌握身体形态、身体素质、体能训练计划制订的理论和方法
5	运动损伤与防护	① 运动损伤预防。 ② 运动损伤诊断与分析。 ③ 运动损伤康复训练	① 了解运动损伤的概念、分类与发生的原因，掌握运动损伤预防、康复锻炼的原则和方法。 ② 掌握一般运动损伤的症状及病理知识和检查手段，能够对一般运动损伤进行初步的判断和检查。 ③ 掌握常见运动损伤的一般疗法，能够对运动损伤及疾病进行紧急处理。 ④ 掌握常见运动损伤康复训练技能

续表

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
6	体育赛事组织与管理	① 赛事组织。 ② 比赛执裁。 ③ 赛事管理	① 了解赛事规程、规则的内容与制订方法，掌握竞赛编排方法，能够胜任竞赛组织与编排等工作。 ② 掌握竞赛的规则与裁判法知识，具备临场记录、执裁等能力。 ③ 熟悉场地器材安全检查工作，掌握应急方案的制订与实施，具备安全保障与紧急事故等工作的协调能力

（3）专业拓展课程

主要包括：武术、轮滑、健美操、运动选材、体质测量与评价、体育教材教法、体育市场营销、体育法律法规、儿童心理学、体育礼仪等领域的内容。

8.1.3 实践性教学环节

实践性教学应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、毕业设计、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

在校内外进行训练指导、竞赛指导、竞赛组织与裁判等实训，包括单项技能实训、综合能力实训、生产性实训等。

（2）实习

在运动训练行业的协会、体育俱乐部或体育培训机构进行训练指导、竞赛指导、竞赛组织与裁判等实习，包括认识实习和岗位实习。学校应建立稳定、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，应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。应严格执行《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。

8.1.4 相关要求

学校应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。应开设安全教育（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。

8.2 学时安排

总学时一般不少于 2500 学时，每 16~18 学时折算 1 学分，其中，公共基础课总学时一

般不少于总学时的 25%。实践性教学学时原则上不少于总学时的 50%，其中，实习时间累计一般为 6 个月，可根据实际情况集中或分阶段安排实习时间。各类选修课程学时累计不少于总学时的 10%。军训、社会实践、入学教育、毕业教育等活动按 1 周为 1 学分。

9 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。

9.1 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例不高于 20：1，“双师型”教师占专业课教师数比例一般不低于 60%，高级职称专任教师的比例不低于 20%，专任教师队伍要考虑职称、年龄、工作经验，形成合理的梯队结构。

能够整合校内外优质人才资源，选聘企业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（学科）教研机制。

9.2 专业带头人

原则上应具有本专业及相关专业副高及以上职称和较强的实践能力，能够较好地把握国内外体育行业、专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本专业人才的需求实际，主持专业建设、开展教育教学改革、教科研工作和社会服务能力强，在本专业改革发展中起引领作用。

9.3 专任教师

具有高校教师资格；原则上具有运动训练、体育教育等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 个月在企业或生产性实训基地锻炼，每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

9.4 兼职教师

主要从本专业相关行业企业的高技能人才中聘任，应具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，一般应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专业教学任务。根据需要聘请技能大师、劳动模范、能工巧匠、非物质文化遗产代表性传承人等高技能人才，根据国家有关要求制订针对兼职教师聘任与管理的具体实施办法。

10 教学条件

10.1 教学设施

主要包括能够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。

10.1.1 专业教室基本要求

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，具有互联网接入或无线网络环境及网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，安防标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

10.1.2 校内外实验、实训场所基本要求

实验、实训场所面积、设备设施、安全、环境、管理等符合教育部有关标准（规定、办法），实验、实训环境与设备设施对接真实职业场景或工作情境，实训项目注重工学结合、理实一体化，实验、实训指导教师配备合理，实验、实训管理及实施规章制度齐全，确保能够顺利开展运动解剖，运动生理，体能训练，运动心理等实验、实训活动。鼓励在实训中运用大数据、云计算、人工智能、虚拟仿真等前沿信息技术。

（1）运动解剖生理实验室

配备全身骨骼模型、全身肌肉模型、半身内脏模型、上肢切片标本、下肢切片标本、心脏标本、脊柱标本、血液循环电子模型、脊髓神经传导模型、电子血压计，生理功能实验设备、多媒体教学设备等，用于运动解剖、运动生理教学与训练指导等实验教学。

（2）体操实训馆

配备单杠、双杠、跳马、木山羊、海绵垫、助跳板、白板、桌子、凳子、多媒体教学仪器等器材，用于基本体操与技巧技术、裁判实操等实训教学。

（3）田径实训场

配备起跑器、跨栏架、秒表、皮尺、跳远沙池、沙耙、铅球、标枪、跳高架、跳高杆、接力棒、白板、桌子、凳子、多媒体教学仪器等器材，用于短跑、接力跑与跨栏、跳远与跳高、铅球与标枪技术及田径比赛与裁判等实训教学。

（4）篮球实训场（棚、馆）

配备篮球架与球网、篮球、球车、记分牌、移动电子记分系统、秒表、白板、桌子、凳子、标志桶、推水器、多媒体教学仪器，用于篮球技术、战术教学与训练指导和竞赛组织及临场裁判等实训教学。

（5）足球实训场

配备足球球门、球网、足球、秒表、记分牌、白板、三色三角小旗、桌子、凳子、雪糕筒、角标、竹竿、多媒体教学仪器等器材，用于足球技术、战术教学与训练指导和竞赛组织及临场裁判等实训教学。

（6）羽毛球实训馆

配备羽毛球架与球网、羽毛球、记分牌、白板、桌子、凳子、体育场馆标准照明灯具、拉线机、多媒体教学仪器等器材，用于羽毛球技术、战术教学与训练指导和竞赛组织及临场裁判等实训教学。

（7）乒乓球实训室

配备乒乓球台、球架与球网、乒乓球、乒乓球拍、记分牌、白板、桌子、凳子、体育场馆标准照明灯具、多媒体教学仪器等器材，用于乒乓球技术、战术教学与训练指导和竞赛组织及临场裁判等实训教学。

（8）武术实训场（馆）

配备武术地毯、桌子、凳子、训练器械、拳击沙袋、脚靶、手靶、体育场馆标准照明灯具、多媒体教学仪器等器材，用于武术技术、战术教学与训练指导和竞赛组织及临场裁判等实训教学。

（9）体能训练实训室

配备各种组合力量练习器、卧推架、跑步机、功率自行车、动感单车、体能训练包、平衡球、力量棒、杠铃、哑铃、各级别药球、弹力带、瑞士球及数字化测试与分析仪器设备等器材，用于体能训练方法理论、运动能力和动作功能诊断与分析评价等实训教学。

（10）运动心理实训室

配备桌子、椅子、电脑、打印机、心理沙盘、团队辅导工具箱、注意分配仪、镜画仪、动作稳定器、脚踏频率计、学习迁移测试仪、心理实验平台、行为观察记录分析系统、实验室音视频记录系统、生理信号遥测系统、智能反馈型音乐放松及辅助催眠治疗系统、运动影像视频加工分析系统等硬软件设备，用于运动心理理论等实训教学。

可结合实际建设综合性实训场所。

10.1.3 实习场所基本要求

符合《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，经实地考察后，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，实习基地应能提供训练指导、竞赛指导、竞赛组织与裁判等与专业对口的相关实习岗位，能涵盖当前相关产业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，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，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的，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。

10.2 教学资源

主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施需要的教材、图书及数字化资源等。

10.2.1 教材选用基本要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用国家规划教材和国家优秀教材。专业课程教材应体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态，并通过数字教材、活页式教材等多种方式进行动态更新。

10.2.2 图书文献配备基本要求

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。专业类图书文献主要包括：体育行业政策法规、相关职业标准、运动训练相关技术与标准、运动训练方法及操作规范、相关实训操作规范、体育类期刊等。及时配置与新经济、新技术、新工艺、新材料、

新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

10.2.3 数字教学资源配置基本要求

建设、配备与本专业有关的运动技术、战术、比赛、训练指导、裁判等音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

11 质量保障和毕业要求

11.1 质量保障

(1) 学校和二级院系应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、毕业设计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) 学校和二级院系应完善教学管理机制，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) 专业教研组织应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) 学校应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。

11.2 毕业要求

根据专业人才培养方案确定的目标和培养规格，完成规定的实习实训，全部课程考核合格或修满学分，准予毕业。

学校可结合办学实际，细化、明确学生课程修习、学业成绩、实践经历、职业素养、综合素质等方面的学习要求和考核要求等。要严把毕业出口关，确保学生毕业时完成规定的学时学分和各教学环节，保证毕业要求的达成度。

接受职业培训取得的职业技能等级证书、培训证书等学习成果，经职业学校认定，可以转化为相应的学历教育学分；达到相应职业学校学业要求的，可以取得相应的学业证书。