

休闲体育专业人才培养方案

(2022 级)

专业代码：570302

适用年级（学制）：2022 级（三年制）

专业负责人：***（学校）、***（企业）

制定时间：2022 年 6 月 5 日

学院审批人：***

学院审批时间：2022 年 6 月 15 日

教学科研中心审核人：***、***

审核时间：2022 年 6 月 30 日

学校审批人：***

学校审批时间：2022 年 7 月 15 日

2022 级休闲体育专业人才培养方案

[570302]

一、专业名称（专业代码）

休闲体育（570302）

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、修业年限

基本学制：三年，实行弹性修业年限：3-4 年

四、职业面向

（一）职业领域

表 1 职业领域分析表

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	职业资格证书和职业技能等级证书举例
教育与体育大类 5703	休闲体育 570302	体育组织 (R891) 健身休闲活动 (R893) 体育技能培训、教育辅助及其他教育 (P839)	文学艺术、体育专业人员 (20900) 其他文学艺术、体育专业人员 (20999) 体育专业人 (20907) 健身和娱乐场所服务人员 (41304)	篮球教练 羽毛球教练 瑜伽教练 孕产康复师 健身教练 青少年体能教练	社会体育指导员（篮球） 社会体育指导员（羽毛球） 社会体育指导员（健身） 中国健身瑜伽教练员（高级） 孕产康复师（中级） 国家职业资格证书（健身教练） 儿童青少年体适能教练

(二) 工作岗位

1. 篮球教练

能够指导青少年及篮球爱好者进行篮球技术技巧的个性化指导与训练, 制定教学计划和方案, 完成课程安排及相关教案编写工作。为学员提供科学的指导和建议, 提高学员运动水平。遵守篮球运动的规则和体育精神, 能有序、规范地组织篮球训练和赛事, 能积极地投身于篮球运动的推广和普及活动中。

2. 羽毛球教练

能对青少年以及羽毛球爱好者进行羽毛球技术技巧教学, 确保每位学员能在规范的指导下学习和进步。对学员进行合理的保护, 无论是在训练过程中还是比赛中, 都会密切关注学员的身体状况, 确保他们在比赛过程中的人身安全。能够鼓励学员在训练中积极思考和探索, 培养他们的自主学习能力和创新思维。

3. 瑜伽教练

能够对瑜伽爱好者及孕产妇进行科学有效的体态评估, 并能科学有效的进行瑜伽技术技巧的指导, 确保每位学员都能在规范的指导下进行瑜伽体式训练。达到功能性修复和塑形的效果。在训练过程中对会员进行合理的保护, 密切关注学员的身体反应, 心理反应, 确保他们在瑜伽练习过程中的安全, 舒适。

4. 健身教练

能对青少年以及健身爱好者进行科学、规范的健身技术技巧教学, 能对健身爱好者和学员进行合理的保护, 确保健身过程的人身安全。能有序、规范的组织健身活动和赛事, 能积极的投身于全民健身活动, 为提高国民体质做出贡献。

5. 儿童青少年体适能教练

能对儿童青少年的锻炼进行科学有效的指导, 可以设计科学合理的体适能课

程，能有效组织体适能活动和比赛，能对青少年体能锻炼进行科学合理的保护，确保安全锻炼。能积极的投身于青少年体质健康监督，为提高国民体质做出贡献。

(三) 工作任务与职业能力分解表

表 2 工作任务与职业能力分析表

序号	工作领域	工作任务	职业能力	相关课程	考证考级要求
1	篮球训练营	篮球教学 训练计划 制定 篮球赛事 组织	1.能根据学员的具体情况进行针对性的篮球技术指导； 2.能够制定合理的训练计划； 3.能够根据训练内容编写完整的授课教案； 4.能有序规范组织篮球比赛； 5.能积极推广和普及篮球运动。	运动解剖学 休闲竞赛组 织编排 篮球 (1) 篮球 (2) 体育学科教 学法	社会体育指导 员 (篮球) 高级 中国篮球 E 级教 练员 (选考) 篮球裁判员 (二 级、三级)
2	羽毛球训练营	羽毛球训 练 训练计划 制定 羽毛球赛 事组织	1.能根据学员的具体情况进行针对性的羽毛球技术指导； 2.能够制定合理的训练计划； 3.能够根据训练内容编写完整的授课教案； 4.能有序规范组织羽毛球比赛； 5.能积极推广和普及羽毛球运动。	运动解剖学 休闲竞赛组 织编排 羽毛球 (1) 羽毛球 (2) 体育学科教 学法	社会体育指导 员 (羽毛球) 高 级 羽毛球裁判员 (三级)
3	瑜伽馆 孕产康复中 心	瑜伽教练 孕产康复 师	1.熟练掌握瑜伽的基本体式 和口令； 2.能根据编排的课程内容进行瑜伽课程的教学； 3.能对孕期和产后会员进行科学化的身体评估； 4.懂孕产期瑜伽课程的编排原理； 5.精瑜伽教学体式，善口令教学； 6.善于沟通，乐做瑜伽文化	运动解剖学 传统哈他瑜 伽 现代健身瑜 伽 运动保健学 运动营养学 体育学科教 学法	中国健身瑜伽 教练 (高级) 孕产康复师 (中 级)

			的传播者		
4	健身俱乐部	健身指导 健身活动 赛事组织	1.能根据会员的现状进行健身指导; 2.能规范操作健身器械; 3.能有效保护健身会员进行健身; 4.能规范组织健身活动和赛事; 5.能积极推广和普及健身运动,提高国民体质。	运动解剖学 健身健美运动 器械健身教练 高级职业健身教练 体育教学教法	社会体育指导员(健身)高级 健身教练国家 职业资格证书
5	青少年体适能俱乐部	体适能教学 体适能活动 赛事组织	1.能根据青少年体适能的现状进行科学指导; 2.能规范操作体适能器械; 3.能有效保护青少年进行体能锻炼; 4.能规范组织青少年体适能活动和赛事。	运动解剖学 田径 青少年体适能 体育教学教法	儿童青少年体适能教练 初中 高

五、人才培养目标、规格及模式

(一) 人才培养目标

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,面向青少年培训,健身俱乐部,瑜伽理疗中心,青少年体适能俱乐部等行业领域,能够从事健身技能指导、青少年体育培训、瑜伽技能指导、活动与赛事的组织管理、户外运动的策划推广等工作的高素质技术技能人才。

(二) 人才培养规格

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, 愿意为体育行业发展贡献力量;

(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 项专项运动技能, 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) 掌握本专业的的基础理论知识, 了解行业的发展现状与趋势;

(3) 掌握篮球、羽毛球、健身、瑜伽等运动项目的训练方法与手段;

(4) 掌握各项运动健身设备的使用与维护方法;

(5) 掌握休闲体育安全防护与急救、突发事件处理的方法与手段;

(6) 熟悉体育赛事的策划、组织、管理与推广;

(7) 掌握基本的教授方法与技巧;

(8) 了解健身体育俱乐部的经营与管理。

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) 具有团队协作精神，能够有效化解团队矛盾冲突的能力；
- (3) 具有一定的信息加工能力和信息技术应用能力；
- (4) 具有规范使用体育健身器械装备的能力，能够进行场地器材的维护保养，具有规范项目操作流程的能力；
- (5) 具有 1-2 项较高水平的运动技能，能够进行该项目的指导与教学；
- (6) 能够组织策划组织体育赛事的能力，并具有项目执行与推广能力；
- (7) 具有团队协作精神，具有能够有效化解团队矛盾冲突的能力；
- (8) 具有执行安全规范、处理突发事件、进行安全防护与急救的能力。

(三) 人才培养模式

本专业依托***、***孕产瑜伽中心、**体育发展公司、***有限公司、***体育等企业，围绕休闲体育产业各职业岗位的需求，结合休闲体育产业特点，构建了“以就业为导向、学练教结合、校企共育”的人才培养模式。

六、课程设置及要求

(一) 学生职业岗位能力成长导图



图 1 休闲体育专业学生职业岗位能力成长导图

(二) 课程地图

		第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第五学期	第六学期	
公共必修课程	公共课	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	思想道德与法治	▲创新创业教育	国家安全教育			
			毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论					
		大学英语						
		体育						
		大学生心理健康教育	军事理论					
		大学生职业发展与就业指导	信息技术	大学生职业发展与就业指导				
		军事技能						
		形势与政策						
		中华优秀传统文化						
		劳动概论						
专业必修课程	职业基础课	休闲体育概论	休闲体育项目策划与管理		体育学科教学法			
		运动解剖学	运动营养学					
	职业技能课	青少年体适能	健身健美运动	健身健美运动	健身俱乐部经营与管理			
		羽毛球	篮球		游泳			
	训练技能课			传统哈他瑜伽/器械健身教练/篮球(一)/羽毛球(一)	现代健身瑜伽/高级职业健身教练/篮球(二)/羽毛球(二)			
						专业综合实训	岗位实习	
						岗位实习	岗位实习	
							毕业设计(毕业实践报告)	
	专业选修课程	专业限选课	时尚有氧健身	户外拓展	户外运动	体育市场营销		
					体育竞赛组织与编排			
				体育保健学				
				网球				
课(专业群共享)		咖啡文化与制作	瑜伽	体育舞蹈	▲创业基础			
		▲西点烘焙	体育游戏	足球	中国书画			
			劳动实践	团操(单车、踏板)				
公共选修课			轮滑					
			共计8学分					

图2 休闲体育专业课程地图

(三) 专业核心课程

表3 专业核心课程设置表

序号	课程名称	主要教学内容	开设学期	参考学时
1	休闲体育概论	1.掌握休闲与休闲体育的概况 2.掌握休闲体育产业发展的基本规律、掌握休闲体育, 体育旅游, 公共服务与体育文化的关联, 了解休闲体育项目类别。	1	30
2	健身健美运动	1.掌握健美训练的基本原理、原则与方法 2.掌握现代健美训练的最佳动作以及锻炼方法	2、3	70
3	休闲体育活动策划与管理	1.掌握休闲活动策划系统分析与设计的思想和方法 2.进行休闲活动策划实训	2	34
4	运动解剖学	1.掌握人体的基本结构, 进行科学的健身项目指导	1	30

5	传统哈他瑜伽/ 器械健身教练/ 篮球（一）/羽 毛球（一）（四 选一）	1.掌握该项目必需的基本技能 2.掌握传授该项目技能的方式方法	3	64
6	现代健身瑜伽/ 高级职业健身 教练/篮球（二） /羽毛球（二）	1.掌握现代健身瑜伽中流瑜伽、阴瑜伽、普 拉提和孕产瑜伽的基本技能；掌握健身教练 的授课技能及训练方法；掌握篮球各项技能 的教学方法及战术的运用；掌握羽毛球技能 的教学方法。 2.学习掌握做为一名教练应有的职业素养。	4	64

七、教学进程表（见附表）

（一）教学周数安排

表 4 教学周数安排表

学年	学期	课堂 教学	预备周	新生 报到	专业 实训	劳动 实践	岗位 实习	毕业 设计	军事 技能	考试	合计
I	1	15	1	1					2	1	20
	2	17	1			1				1	20
II	3	18	1							1	20
	4	18	1							1	20
III	5	0			4		16				20
	6	0					16	4			20
合计		68	4	1	4	1	32	4	2	4	120

（二）附表：2022 级休闲体育专业教学进程表（3 年）

八、毕业标准

(一) 学分要求

获得至少 137 学分，其中必修课 102 学分，专业限选课 17 分，专业群共享课不少于 10 分，公共选修课不少于 8 学分。

(二) 职业资格证书要求

1. 证书获取范围

表 5 职业资格证书与职业技能等级证书

序号	证书类型	证书名称	级别	发证机构	考试安排	支撑课程
1	职业资格证书	健身教练国家职业资格证书	初级	国家体育总局职业技能鉴定中心	根据各基地安排	健身健美运动
2		健身瑜伽高级教练员	高级	国际瑜伽培训学校	根据各基地安排	传统哈他瑜伽 现代健身瑜伽
3		篮球教练员证	E 级	中国篮协	根据各基地安排	篮球 (1) 篮球 (2)
4		社会体育指导员证	高级	国家体育总局	根据各考点安排	休闲活动策划与管理
1	职业技能等级证书	裁判员证书	二级 三级	国家体育总局	根据各协会时间安排	篮球 羽毛球
2		户外领队证	初级	中国登山协会	根据各考点安排	户外运动 户外拓展

注：专业群各专业（方向）的职业资格、职业技能等级证书可以在群内专业中相互选择。

2. 证书获取要求

学生毕业时必须取得 1 本职业技能等级证书或职业资格证书。

九、学时与学分分配

表 6 休闲体育专业课时与学分分配表

课程类别	学时分配		学分分配	
	总学时	学时占比%	总学分	学分占比%

公共必修课	公共课	710	27%	38	28%
专业必修课	职业基础课	164	6%	10	7%
	职业技能课	358	14%	22	16%
	职业技能训练课	768	29%	32	23%
专业选修课	专业限选课	296	11%	17	12%
	专业任选课	168	6%	10	7%
公共选修课		144	6%	8	6%
合计		2608	100%	137	100%

十、教学基本条件

(一) 企业条件

休闲体育专业校外实训基地主要由***孕产瑜伽、***有限公司、***体育、***发展公司等组成，能够承担毕业实习、部分课程的实践教学和社会实践。

（原健身俱乐部）是**市最早成立的专门从事健身运动的企业，企业资金雄厚、管理规范，面对竞争激烈的市场环境能够稳健、持续发展，是**地区久负盛名的健身龙头企业。品牌始于2002年，自企业创办以来，荣获多项荣誉，如再就业先进单位、治安安全单位、消费者信得过单位、诚信民营企业等。

表7 紧密型合作实训基地

序号	实习实训基地名称	合作企业名称	用途	合作深度要求
1	***体育	***体育运动有限责任公司	教学见习、顶岗实习	紧密合作型

2	***孕产瑜伽	***孕产瑜伽	教学见习、顶岗实习	紧密合作型
3	***瑜伽学院	***瑜伽学院	教学见习、顶岗实习	紧密合作型
4	***体育	***体育发展有限公司	教学见习、顶岗实习	紧密合作型
5	***健身	***健身有限公司	教学见习、顶岗实习	紧密合作型

(二) 学校条件

1.师资队伍

(1) 师资队伍结构

学生数与本专业专任老师数比例约为 18:1 (不含兼职教师), 双师素质教师占专业教师的比例约为 80%, 专业教师梯队职称、年龄, 结构合理。

(2) 专任老师

专任老师均具有高校教师资格证书; 有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心; 具有体育相关专业本科及以上学历; 具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力; 具有较强的信息化教学能力, 能够开展课程教学改革和科学研究; 有每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

(3) 专业负责人

专业负责人具有副高以上职称, 能够较好地把握国内外休闲体育发展情况和趋势, 能够较广泛地联系联系行业企业, 了解休闲行业、企业对本专业人才的需求实际, 教学研究、专业研究能力强, 组织开展教科研工作能力较强。

(4) 兼职教师

兼职教师主要从专业相关的行业和企业聘任, 具备良好的思想政治素质、职

业道德，具有扎实的专业知识，丰富的实践工作经验，能够承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划等教学任务。

2.教学设施

(1)专业教室基本条件

配备黑（白）板、一体机、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. 校内实训室基本条件

休闲体育专业校企合作实训室有健身中心，团操房、数智瑜伽评估室、瑜伽理疗中心，学校建设实训室有体适能实训室、运动营养实训室、体育保健实训室、标准化 400 米田径场、篮球馆、羽毛球馆、网球场等。以上硬件设施都为本专业提供了可靠的教学保证。

表 8 校内实训实训基地

实验实训室	实训室面积	主要设备名称
健身实训中心	400M ²	跑步机、椭圆机、全套力量练习器械、动感单车
团操房	100M ²	踏板、哑铃
数智瑜伽评估室	120M ²	3D 体态评估仪、4K 摄影机
校内瑜伽理疗中心	200M ²	小瑜 AI 机器人、瑜伽机器人、瑜伽床、智能孕肚、瑜伽椅、瑜伽球、ARC 脊柱矫正器
运动解剖实训室	100M ²	骨骼模型、肌肉模型
营养保健实训室	100M ²	康复床、筋膜枪

体适能实训室	200M ²	跳箱、小单杠、三角架等全套体适能器械
篮球馆	700M ²	篮球架、篮球、标志物等
羽毛球馆	300M ²	羽毛球架
网球场	2 片	网球架、网球等
田径场	400 米跑道	

3.教学资源

(1) 教材选用

按照国家规定要求选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。建立由专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用委员会，完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材。根据教学改革需求，优先选用体育专业专用教材、一体化新型教材，以及活页式、工作手册式教材。

(2) 图书资料

学校图书馆有数量充足的专业相关纸质图书以及数字化文献资源数据库，体育类图书生均不少于 30 册。数字化文献数据库要能满足学生全面培养、教科研工作、专业建设等的需要，方便师生查询、借阅。学院向各教研组及学生社会空间提供优秀的专业书籍和数字化资源，基本上做到学生有需求，学院有配置。

(3) 数字资料

校企合作方***有限公司在行业有多年的经验，组织过多场的专业健身教练员职业资格证书的培训，有固定的数字化教学资源，有利于学生自主学习。

4.教学方法

(1) 讲授法

教师通过简明、生动的口头语言向学生传授知识、发展学生智力的方法，通过叙述、描绘、解释、推论来传递信息、传授知识、阐明概念，引导学生分析和认识问题。

(2) 讨论法

在教师的指导下，学生以全班或小组为单位，围绕课程的中心问题，各抒己见，通过讨论或辩论活动，获得知识或巩固知识的一种教学方法。由于全体学生都参加活动，可以培养合作精神，激发学生的学习兴趣，提高学生学习的独立性，一般配合设计的头脑风暴法。

(3) 示范法

示范法是教师在课堂上通过展示各种技术动作，让学生通过观察获得直观认识的教学方法。也可以采用一些优生示范，差生示范，更直观的讲授动作要领。要和讲授法等教学方法结合使用，边示范边讲解。

(4) 案例教学法

选取经典的体育赛事、优秀运动员的精彩训练片段或者比赛片段进行分析，学生在教师的指导下巩固知识、运用知识、形成技能技巧的方法。在教学中，案例教学法被各科教学广泛采用。

5) 任务驱动法

教师给学生布置探究性的学习任务，学生查阅资料，思辨，对知识体系进行整理，再选出代表进行讲解，最后由教师进行总结。任务驱动教学法可以以小组为单位进行，也可以以个人为单位组织进行，它要求教师布置任务要具体，其他学生要积极提问，以达到共同学习的目的。

6) 情境教学法

组织或指导学习到企业实地进行实地观察、调查、研究和学习，从而获得新知识或巩固已学知识的教学方法。

7) 自主学习法

为充分拓展学生的视野，培养学生的学习习惯和自主学习能力，锻炼学生的综合素质，通常给学生留思考题或针对具体问题具体分析，学生利用网络资源自主学习的方式寻找答案，提出解决问题的措施，然后提出讨论评价。

十一、教学评价

(一) 整体评价形式

1. 必修、限选、任选课程成绩一般采用百分制；学生平时考核成绩是任课教师对学生的过程性评价，对不履行请假手续，擅自不参加实训、不听课（准予免修者 除外）、不交作业者，任课教师有权将该生平时考核成绩评定为零分或不及格。

2. 综合实训、岗位实习等实践环节的成绩可按优秀、良好、中等、合格和不合格五级制评定或百分制评定，五级制与百分制的对应关系为：优秀 90-100 分，良好 80-89 分，中等 70-79 分，合格 60-69 分，不合格 0-59 分。

3. 学生参加所选课程的考核，考核成绩 60 分（或合格）及其以上者，即取得该门课程的学分。成绩不足 60 分（或不合格）者，不能取得学分。凡未参加选课或未选上课者，不得参加该门课程的考核，擅自参加考核者不记成绩和学分；选定的课程必须参加考核，选课后不参加考核的课程视为旷考。

4. 专业核心必修课使用“增值评价”教学评价体系。学生、教师、企业导师、智能评价等，将课前平台测评成绩、课中现场课堂成绩、课后实践课堂成绩及赛证荣誉成绩，汇流于学习平台，积分量化形成数字化学生成长档案。

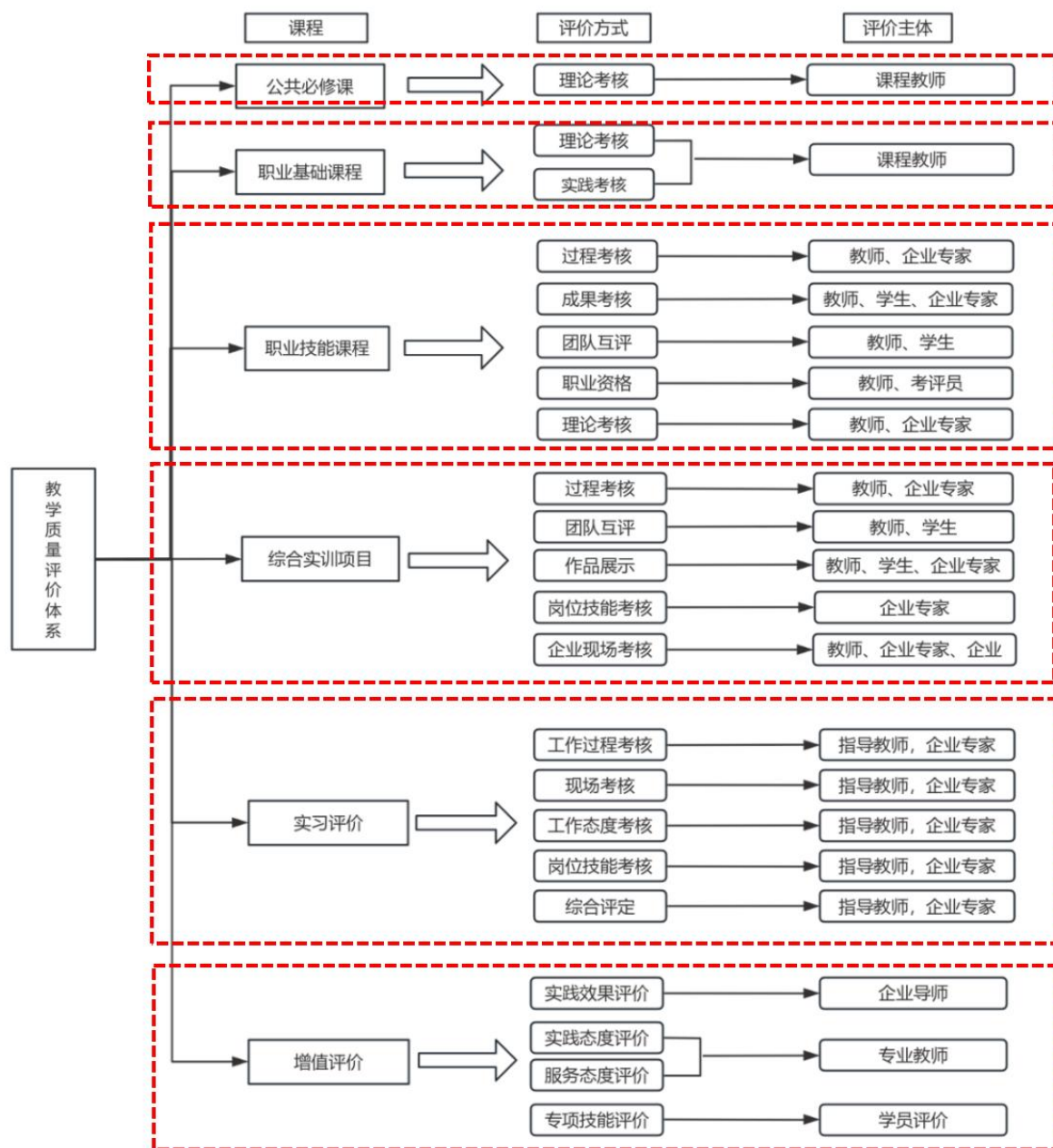


图3 学生学业水平评价形式

(二) 课程教学评价

为检验课程的教学效果与质量，激发学生的学习潜能，提高学生学习专业课程的兴趣，引导学生积极主动正确地学习，根据课程标准以及课程建设规划要求，制定课程考核方案，用以考核学生能力、知识和技能。

课程考核采取百分制。每门课程可按照自己的特殊性，确定考核比例。

表 9 形成性考核分值构成表

	考核形式	内容	要求	分值比例
过程性考核	到课情况	考勤	旷课、请假、迟到按标准扣分	20%
	课堂互动	师生互动、讨论、学生互评	按回答问题的质量加分或扣分	20%
	课程练习	课外作业	按作业的态度、数量和质量评分	20%
	课程成果	调查报告、设计方案、完成项目等 实操课程阶段性考核任务完成情况	根据课程要求完成的阶段性成果，按成果质量予以加分 实操课程阶段性技术动作考核赋分	40%
	小计			100%
终结性考核	期末考卷 (理论课)	本课程全部教学内容	试卷考试：题型为单选题、多选题、简答题和论述题等 作品评分：教师集体评分（专业教师 2 人以上）	100%
	技能考核 (技能课)	实践课程需要掌握的专业技能	根据实践课程特点，考核 3-4 项专业技能	

十二、说明

本方案由休闲体育教研室共同研讨，根据休闲体育专业职业能力分析，以休闲体育专业人才需求调查、工作任务与专业职业能力分析为依据，并经专业指导委员会论证。

【附】执笔人：*** 审核人：*** 修订时间：2022 年 6 月

附表：2022 级休闲体育专业教学进程表（3 年）

2022级休闲体育专业教学进程表（3年）															
课程分类	课程名称	核心课程	课程类型	学分	总学时			考核方式	开课学期和周学时（不含考试周）						备注
					计划学时	理论讲授	实验实践		一	二	三	四	五	六	
									15*2W	17W*1W	18W	18W	20	20	
						周	周	周	周	周	周				
公共必修课程	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	B	3	48	32	16	考试	3*16							
	思想道德与法治	B	3	48	32	16	考试		2*16						含16学时暑期实践课
	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	B	2	36	18	18	考试		2*18						
	大学英语	B	8	132	99	33	考试	4*15	4*18						第三学期开设大学英语（三）公共选修课
	体育	B	6	108	12	96	考试	2*15	2*18	2*9	2*9				第二学期加学时体能健康测试，第三四季度为单次周上课
	信息技术	B	2	30	15	15	考试		2*15						Ⅱ和Ⅲ—第一学期，Ⅳ、Ⅴ与Ⅵ—第二学期
	大学生心理健康教育	A	2	32	32	0	考查	2							网络课程
	大学生职业发展与就业指导	A	1	16	16	0	考查	2*4		2*4					网络课程
	军事技能	C	2	112	0	112	考查	2W							军训
	军事理论	A	2	36	36	0	考查		2*9						网络课程18，面授18
	形势与政策	A	2	32	32	0	考查	2*4	2*4	2*4	2*4				第一、三学期网络课程，第二、四季度专题讲座
	中华优秀传统文化	A	1	16	16	0	考查	2*8							网络课程
	国家安全教育	A	1	16	16	0	考查				2*8				网络课程
	创新创业教育	A	2	32	32	0	考查				2*16				网络课程
劳动概论	A	1	16	16	0	考查	2*8								
公共课小计				38	710	404	306	14	14	4	4	0	0		
专业必修课程	休闲体育概论	√ A	2	30	30	0	考试	2*15							
	运动解剖学	√ B	2	30	20	10	考试	2*15							
	休闲体育项目策划与管理	√ B	2	34	20	14	考试		2*17						
	运动营养学	B	2	34	26	8	考查		2*17						
	体育学科教学法	B	2	36	18	18	考查				2*18				“劳动+专业”融合课程
	职业基础课小计				10	164	114	50	4	4	0	2	0	0	
	青少年体适能	B	2	30	2	28	考试	2*15							“劳动+专业”融合课程
	健身健美运动	√ B	4	70	4	66	考试		2*17	2*18					“劳动+专业”融合课程
	健身俱乐部经营与管理	√ A	2	36	36	0	考试				2*18				
	篮球	B	2	34	2	32	考查		2*17						
	羽毛球	B	2	30	2	28	考查	2*15							
	游泳	C	2	30	0	30	考查					3*10			
	传统哈他瑜伽/器械健身教练/篮球（一）/羽毛球（一）	√ B	4	64	8	56	考试				4*16				专项课四选一，“劳动+专业”融合课程
	现代健身瑜伽/高级职业健身教练/篮球（二）/羽毛球（二）	√ B	4	64	16	48	考试				4*16				
职业技能课小计				22	358	70	288	4	4	6	9	0	0		
专业综合实训	C	4	96	0	96	考查						4W			
岗位实习	C	24	576	0	576	考查						16W	16W		
毕业设计（毕业实践报告）	C	4	96	0	96	考查							4W		
职业技能训练课小计				32	768	0	768	0	0	0	0	20W	20W		
专业必修课小计				64	1290	184	1106	8	8	6	11	20W	20W		
专业选修课程	体育保健学	B	2	36	26	10	考查			2*18					
	户外拓展	B	2	34	6	28	考查		2*17						
	时尚有氧健身操	B	2	30	2	28	考查	2*15							
	户外运动	B	3	54	3	51	考查				3*18				
	体育竞赛组织与编排	B	2	36	22	14	考查				2*18				
	网球	B	2	36	2	34	考查				2*18				
	体育市场营销	B	2	36	28	8	考查					2*18			
	沟通与礼仪	B	2	34	20	14	考查		2*17						
	专业限选课小计				17	296	109	187	2	4	9	2	0	0	
	劳动实践	C	1	24	0	24	考查			1W					必选
	咖啡文化与制作	B	2	28	6	22	考查	2							二选一
	▲西点烘焙	C	2	36	0	36	考查	3*12							
	瑜伽	C	2	32	0	32	考查		2*16						二选一
	体育游戏	B	2	32	2	30	考查		2*16						
足球	B	2	34	2	32	考查				2*17					
体育舞蹈	B	2	34	2	32	考查				2*17					
轮滑	B	2	34	2	32	考查				2*17				四选二	
团操（单车、踏板）	B	2	34	2	32	考查				2*17					
▲创业基础	B	3	56	48	8	考查					4*14			二选一	
中国书画	C	2	34	0	34	考查					2*17			（中国书画为美育课程）	
专业群共享课小计				10	168	14	154	2	2	4	2	0	0		
专业选修课小计				27	464	123	341	4	6	13	4	0	0		
公共选修课小计				8	144	100	44	0	2	2	4	0	0		
总计				137	2608	811	1797	26	30	25	23	20	20		

★每周实训，1周算1个学分，其他课程16~18个课时算1个学分。
 ★课程类型为A\B\C，A类为纯理论课，B类为理论+实践课，C类为纯实践课。
 ★在创新创业类课程前加▲标记
 ★《劳动实践》课程由各专业结合职业劳动知识技能开展，着重实践能力培养。
 ★各专业确定4~5门课程，每门课程在原教学计划基础上融入4学时，挖掘专业课程和专业选修课程中的劳动元素，开设“劳动+专业”融合等课程。
 ★各专业指定选修美育相关课程一门