

三明医学科技职业学院  
2021 级体育保健与康复专业人才培养方案  
(专业代码：570306)  
(招生方式：统一招考全日制学生)

人文与教育系  
二〇二一年六月

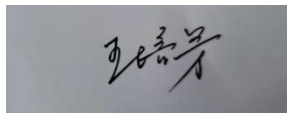
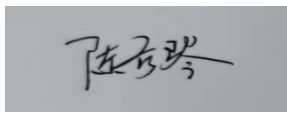
## 编制说明

本专业人才培养方案适于 2021 年全日制高职体育保健与康复专业学生，由人文与教育系体育保健与康复专业组制订，于 2021 年 5 月，经专业建设委员会专家评审论证后提报给教务处。2021 年 7 月校两委会组织专家进行了评审，提出了评审及修改意见，根据专家评审意见进行了修改，形成此稿。

主要编制人：

| 单位         | 姓 名 | 职务/ 职称                             |
|------------|-----|------------------------------------|
| 三明学院体育健康学院 | 秦德平 | 三明学院体育与康养学院<br>院长、教授、<br>专业指导委员会主任 |
| 三明市少体校     | 邓盛存 | 三明市少体校 校长                          |
| 三明市第一医院    | 叶树苗 | 康复科 中级康复师                          |
| 三明医学科技职业学院 | 王培芳 | 系总支书记、副主任、<br>专业带头人<br>副教授         |
| 三明医学科技职业学院 | 罗 萍 | 针灸专业带头人<br>副教授                     |
| 三明医学科技职业学院 | 李 燕 | 康复治疗技术专业带头人<br>副教授                 |
| 三明医学科技职业学院 | 林少舟 | 讲师、专业负责人                           |
| 三明医学科技职业学院 | 黄昌华 | 骨干教师、副教授                           |

审核人：

| 审核人 | 职务                         | 姓名（签名）                                                                                |
|-----|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 王培芳 | 三明医学科技职业学院<br>人文与教育系 党总支书记 |  |
| 陈秀琴 | 三明医学科技职业学院<br>人文与教育系 主任    |  |

# 2021 级体育保健与康复专业人才培养方案

【专业名称】体育保健与康复

【专业代码】570306

【学 制】全日制，三年

【招生对象】普通高中毕业生、中等职业学校毕业生等

【简史与特色】

体育保健与康复专业从 2019 年起开始招生。以“运动是良药”为理念，发挥“体医结合”跨专业融合形成医体结合办学特色。加强体育运动指导,推广“运动处方”,在科学发展和人们健康理念的转变,发挥体育锻炼在疾病防治以及促进健康等方面的积极作用。

## 一、专业介绍与人才培养方案说明

### （一）专业背景

体育保健与康复专业是在医疗卫生和体育运动相结合的过程中发展起来的综合性交叉学科专业。它既属于体育范畴，也属于医学保健范畴，体育保健与康复专业为第一批修（制）订的 6 个体育类专业标准之一，也是 2016 年新制订的专业标准之一。体育保健与康复专业开办有利于发挥我校“体医结合”以形成办学特色。培养具备运动组织、健身健体、中医康复、体育保健、健康管理、食品营养、休闲养生、健身指导、运动指导服务等一专多能的专业人才。

2016 年 10 月 25 日中共中央、国务院印发了《“健康中国 2030”规划纲要》文件指出，推进健康中国建设，要坚持预防为主，推行健康文明的生活方式，营造绿色安全的健康环境，减少疾病发生。要调整优化健康服务体系，强化早诊断、早治疗、早康复，坚持保基本、强基层、建机制，更好满足人民群众健康需求，这是新中国史上首个且最高规格的健康产业规划。

体育保健与康复专业开办可以推进健康中国的建设文件精神落实，同时，在竞技体育和群众体育的发展形成了前所未有的繁荣局面的现阶段,社会和市场对体育保健人员的需求也在不断扩大。目前体育保健的康复机构和专业人才的数量远不能满足康复市场的需要。鼓励在高职高专院校开设体育保健与康复类专业是科学可行、必要的。建立健全体育康复类专业的学科体系,培养复合型的体育保健与康复人才,将为我省体育事业和康复事业的发展提供有力的保障。

### （二）专业发展历程与特色

专业的市场前景

1.目前我省已举办体育保健与康复专业的高职公立学校 3 所。我校医护学院 2017 年起开始招生康复治疗技术专业学生，积累一定的办学经验。据中国康复医学会 2009 年全国调查，全国康复治疗专业技术人员总数不过 1.4 万人，平均 1 人/10 万人口，其中物理治疗师 5000 人，作业治疗师

2400 人左右。这个数据远远落后于发达国家。美国、欧洲、加拿大等国康复治疗师的数量平均为 60 人/10 万人口。WCPT（世界物理治疗联盟）101 个会员国调查中，平均拥有物理治疗师的数量 8 人/10 万人口。

为抓住机遇、科学制定人才培养目标。我们走访三明本市运动健康中心、健身俱乐部、休闲养生等机构，对社会休闲企业行业的背景进行了较广泛深入的调查和研究。对三明对体育保健与康复产业有了更加深入的了解，对未来 3 至 5 年的体育保健与康复专业人才需求数量、规格、岗位群等有了更加明确的认识，同时，为开办体育保健与康复专业和课程的设置等更具有产业市场针对性，为学生实训、就业打下一定的基础。

2.符合国家《“健康中国 2030”规划纲要》需要。为调整优化健康服务体系，强化早诊断、早治疗、早康复，坚持保基本、强基层、建机制，更好满足人民群众健康需求。国家产业结构调整对健康服务业的促进,社会对运动康复专业人才的需求急剧增加。2013 年 10 月份国务院印发的《关于促进健康服务业发展的若干意见》为健康服务业的发展规划了美好的未来,提出“到 2020 年,健康服务业总规模达到 8 万亿元以上,基本建立覆盖全生命周期、内涵丰富、结构合理的健康服务业体系”成为推动经济社会持续发展的重要力量，这为我国康复医学事业的发展开辟了广阔的前景。同时,社会对康复专业人才的需求急剧增加，成为政府和社会所面临的首要问题。

调研还发现体育保健专业同时还是推动休闲体育、社区体育快速发展的基础和助推器。社会体育和休闲体育的发展也逐渐成为因人们健康意识的提高而吃香起来的专业，推动社会创新、创业和就业，对三明本地区乃至全省体育产业人才多元化培养及体育产业市场注入新的活力。

3. 能主动服务和助力三明市医疗改革和三明市康养产业的发展。满足三明区域运动健康中心、健身俱乐部、休闲养生、和社会休闲企业行业人才培养的需要。同时，为应对快速增长的老年人口问题，提前规划。三明市处于老年人口快速增长期，预计 2022 年，全市 60 周岁以上老年人口将达到 48.7 万人，占总人口比例的 19.18%。满足经济和社会发展对养老康复人才日益增长的需求。

### **（三）人才培养方案设计理念**

进入 21 世纪随着人民群众物质和文化生活水平的提高，人们的闲暇时间逐渐增多，业余生活日趋丰富，对健康养生的关注不断扩大，对健康的关心也日益增强，原有的体育也从单纯的竞技体育逐渐向健康、康复、娱乐、竞技和生活等方面发展。目前的学校体育人才培养与体育市场在供和需上出现了尖锐冲突，学校不仅要培养体育教学专业人才，还必须面对社会体育产业市场满足人民需求。本专业调研团队分别设计了《体育保健与康复专业人才需求与人才培养调查问卷》、《体育保健与康复专业职业能力调查问卷》对三明市 12 家开设体育保健与康复的机构进行调研，《体育保健与康复专业人才需求与人才培养调查问卷》重点了解基层体育产业机构的主要业务、专业相关岗位（群）、职业岗位（群）需求能力等。

1.我校开办体育保健与康复专业将按国家新修订的教学标准实施。着重培养掌握基本的体育理论、运动技能、教学能力和人体运动生理医学知识、康复保健能力等知识，培养符合市场需求的新型人才。服务运动训练基地、运动健康中心、健身俱乐部、休闲养生机构等机构，能从事体育保健、康复理疗、体能训练及健身指导等工作的高素质技术技能人才。

2.课程设置与职业标准相对应，构建以职业能力培养为核心，基于岗位职业技能，开发了学习内容与职业技能深度融合的、教学内容动态发展的模块化课程体系。以运动康复作为康复手段，主要研究运动在各类身心功能障碍康复中的应用方法、效果,研究运动功能障碍的预防、诊断、评估、治疗、训练、改善与提高。

3.重点培养学生实际操作能力，贯彻“教学做合一”人才培养模式，真正实现“在做中学、在学中做”，强化专业核心技能的培养。就业面向服务于社区、疗养院、康复中心、也可以在各地级体育俱乐部、会所担任健身、健美社会指导员工作，以及自主创业运动队等。

## 二、入学要求

入学要求为普通高中毕业生、中等职业学校毕业生。

## 三、修业年限

修业年限为 3 年。

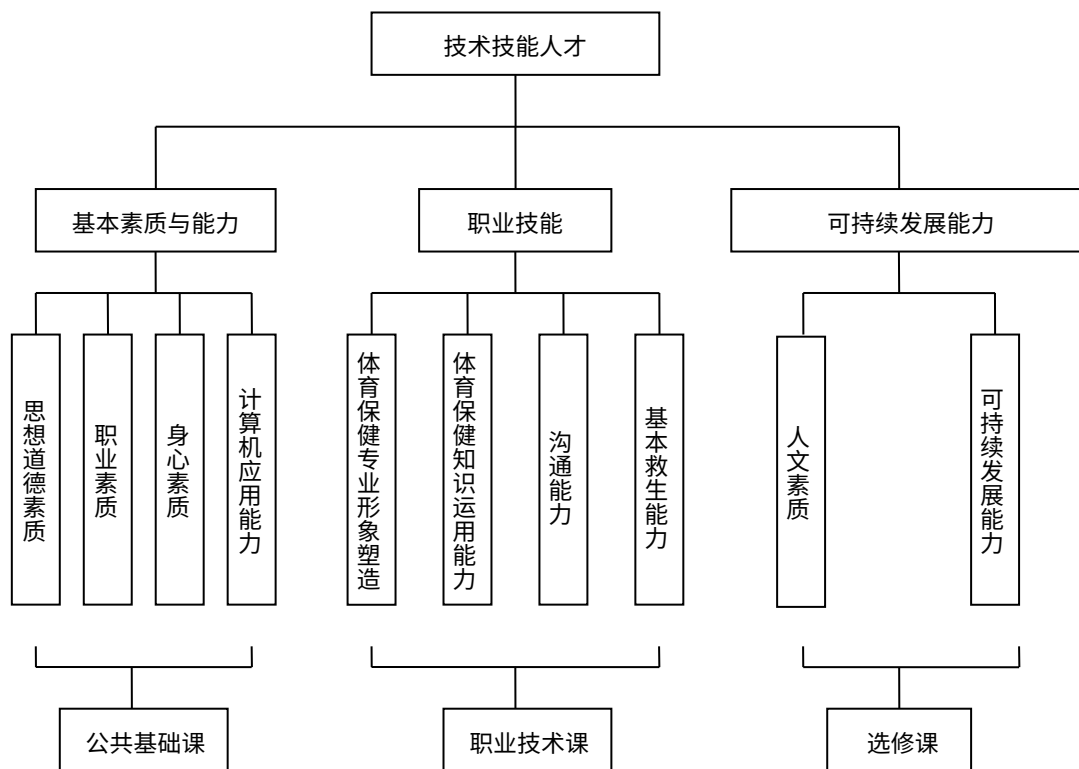
## 四、职业面向

| 所属专业大类<br>（代码）      | 所属专业类<br>（代码） | 对应的行业<br>（代码）      | 主要职业类别<br>（代码）                                                                                                                    | 主要岗位群<br>或技术领域<br>举例                      | 职业资格证书<br>和职业技能<br>等级证书                              |
|---------------------|---------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 教育与体育<br>大类<br>(67) | 体育类<br>(6704) | 体育 (89)<br>卫生 (84) | 体育专业人员<br>(2-09-07)<br>健身和娱乐场所<br>服务人员<br>(4-13-04)<br>健康咨询服务人<br>员 (4-14-02)<br>保健服务人员<br>(4-10-04)<br>医疗辅助服务人<br>员<br>(4-14-01) | 运动康复师<br>体能康复师<br>运动防护师<br>保健调理师<br>健康管理师 | 社会体育指导<br>员证书（游泳、<br>滑雪、潜水、攀<br>岩）<br>保健调理师<br>健康管理师 |

### （一）职业岗位及能力分析

| 序号 | 岗位类别 | 职业岗位                                                                     | 岗位描述                                          | 胜任岗位的职业技能与素质要求                                                                                    | 相应课程                                                     |
|----|------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1  | 初始岗位 | 体育专业人员<br>体适能教练                                                          | 主要工作为运动健身咨询、开具建设运动处方和指导人群科学健身的能力；             | 掌握运动机能评估与体育健身的知识和技能，了解运动解剖学、运动生理学、运动与健康、营养与保健等基础理论知识。                                             | 运动解剖学、运动生理学、运动防护、体适能评定理论与方法、体能训练理论与方法                    |
| 2  | 相近岗位 | 健身和娱乐场所服务人员<br>健身俱乐部健康指导人员                                               | 主要工作为预防运动损伤、评估运动损伤、治疗运动损伤、运动前的拉伸和运动后的恢复、体能康复。 | 掌握运动解剖生理、运动与健康、康复医学、营养与保健等基础理论知识。                                                                 | 运动解剖学、运动生理学、中医基础理论、推拿技术应用、运动治疗技术、                        |
| 3  | 发展岗位 | 保健服务人员医疗和辅助服务人员<br>运动休闲、医疗保健、中医推拿、养老养生、康体中心等保健服务行业，从事体育保健、康复理疗企业经营与管理的人员 | 主要评估运动损伤风险的方法，具有评估与治疗运动损伤及指导运动康复的技能。          | 掌握运动机能评估与体育健身的知识和技能，了解运动解剖学、运动生理学、运动与健康、康复医学、营养与保健等基础理论知识。掌握理疗仪器的原理及应用技术，熟悉适应症和禁忌症，具备开展理疗康复工作的能力。 | 运动解剖学、运动生理学、运动防护、运动处方、体适能评定理论与方法、体能训练理论与方法、推拿技术应用、运动治疗技术 |

## (二) 基于职业岗位能力培养的培养方案框架



## (三) 证书要求

- 1、全国高等学校非计算机专业计算机水平考试一级（或以上）证书
- 2、社会体育指导员（二级）
- 3、普通话证书（二乙或以上）

## (四) 职业资格证书要求

| 认证项目 | 认证时间 | 认证要求 |
|------|------|------|
|------|------|------|

|                   |          |     |
|-------------------|----------|-----|
| 健康管理师、保健调理师、      | 第二、三、四学期 | 六选一 |
| 体能康复师、运动防护师、运动康复师 | 第二、三、四学期 |     |
| 运动技能专项裁判证         | 第五、六学期   |     |

## 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；掌握本专业的基本知识和技术技能，面向体育、卫生等行业的体育专业人员、健身和娱乐场所服务人员、健康咨询服务人员、保健服务人员、医疗辅助服务人员等职业群，能够从事运动康复、体能康复、运动保健、传统保健健康、健康指导与管理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. 素质要求

（1）坚持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导下，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、环境意识、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，有效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，掌握基本的运动知识和 1—2 项运动技能，养成良好的健身和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质，能够形成 1—2 项艺术特长或爱好。

#### 2、知识要求

（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）掌握运动人体科学、中医学、康复医学、营养学的基础理论和基本知识；

（4）掌握运动康复技术、中医传统疗法、物理因子治疗技术的基本知识与方法；

（5）掌握运动伤病的防护、急救及康复的基本知识与方法；

（6）掌握人体体质测量与评定、运动处方的基本知识与方法。

#### 3、能力要求

（1）具有探究学习、终身学习、分拆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) 能够对常见疾病及损伤进行运动康复训练;
- (4) 能够运用推拿、拔和等中医传统疗法对常见疾病及运动损伤进行康复治疗;
- (5) 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;
- (6) 能够评估常见急慢性运动伤病并进行现场急救、处理;
- (7) 能够实施拉伸、贴扎、护具使用等运动防护技术;
- (8) 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;
- (9) 能够指导不同人群科学健身和预防运动伤病。

## 六、课程设置及要求

### (一) 公共基础课

#### 1.毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 (72 学时/4 学分)

旨在从整体上阐释马克思主义中国化理论成果,既体现马克思主义中国化理论成果形成和发展的历史逻辑,又体现这些理论成果的理论逻辑;既体现马克思主义中国化理论成果的整体性,又体现各个理论成果的重点和难点,力求全面准确地理解毛泽东思想和 中国特色社会主义理论体系,尤其是马克思主义中国化的最新成果——习近平新 时代中国特色社会主义思想,引导学生增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

#### 2.思想道德与法治 (54 学时/3 学分)

旨在运用辩证唯物主义和历史唯物主义世界观和方法论,引导大学生树立正确的世界观、人生观、价值观、道德观和法治观,解决成长成才过程中遇到的实际问题,更好适应大学生活,促进德智体美劳全面发展。

#### 3.形势与政策 (18 学时/1 学分)

通过教学,使学生较为全面系统地掌握有关形势与政策的基本概念和正确分析形势的方法,理解政策的途径及我国的基本国情、党和政府的基本治国方略,形成正确的政治观,学会用马克思主义的立场、观点和方法观察分析形势,理解和执行政策。

#### 4.大学英语 (128 学时/8 学分)

注重学生的听说培养,培养有英语基础、实践能力强的人才,以其可以直接将所学的英语知识运用到实际中为教学目标,由此贴合国家的教学要求,增强其在未来职业中的竞争力。

#### 5.信息技术 (72 学时/4 学分)

信息技术是一门公共基础课,通过课程的教学,使学生了解计算机的应用领域,熟练掌握计算机的基本操作,了解计算机网络基础知识以及操作技能,提高学生的综合素质,提升其日后行业的竞争力。

#### 6.体育 (108 学时/6 学分)

《体育》在实施素质教育和培养高技能应用型人才方面发挥着不可替代的作用,主要表现在提高基础体能,增进学生身体健康、培养兴趣、形成专长、培养与职业相适应的职业素质能力、通过体育教育促进良好的健康的个性、树立终身体育意识和养成体育锻炼的行为习惯等几个方面。

#### 7.大学生健康教育（32 学时/2 学分）

提高全体学生的健康素质，优化每一个学生的人格，帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题，增强其适应现代社会生活的能力，开发个体心理潜能，使全体学生都能得到全面而健康的发展。

#### 8.创新创业教育与职业生涯规划（32 学时/2 学分）

通过本课程，培养学生的创新创业意识及能力，同时让学生对未来的职业方向有一定的了解，使其对未来的职业生涯有大致的规划。

#### 9.大学生就业指导（16 学时/1 学分）

通过本课程的学习，使学生竖立正确的人生观、价值观以及就业观念，了解就业形势对毕业后的就业方向不再陌生，同时使学生提升各项通用技能，有助于毕业后就业。

#### 10.应用文写作（32 学时/2 学分）

应用文写作是高等职业教育中的一门公共基础课，突出高等职业教育的特点，围绕高等职业教育的培养目标选择内容，培养学生的应用写作能力，进而提高他们的综合职业素质。

#### 11.军训（112 学时/2 学分）

以习近平强军思想和习近平总书记关于教育的重要论述为遵循，全面贯彻党的教育方针、新时代军事战略方针和总体国家安全观，围绕立德树人根本任务和强军目标根本要求，着眼培育和践行社会主义核心价值观,以提升学生国防意识和军事素养为重点，为实施军民融合发展战略和建设国防后备力量服务。通过教学，让学生了解掌握军事基础知识和基本军事技能，增强国防观念、国家安全隐患意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高学生综合国防素质

#### 12.军事理论课（36 学时/2 学分）

普通高等学校通过军事课教学，让学生了解掌握军事基础知识和基本军事技能，增强国防观念、国家安全隐患意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高学生综合国防素质。

#### 13.公共选修课（66 学时/4 学分）

拓展学生的知识与技能 必修课程关注学生基本的科学文化素质，追求知识与技能的基础性、全面性、系统性、完整性，为学生的一般发展奠定知识技能与情感态度基础。必修课的数量与内容总是有限的，它在知识的深度与广度上受到一定的限制，而选修课则可以弥补必修课的不足，它一方面可以对必修课的内容进行拓展或深化，另一方面，又可以发展学生的技能、特长。它扩展了学校课程的种类与范围，使学校课程生机勃勃，充满活力，强化了学校课程与知识世界的动态联。

#### 14.劳动教育（36 学时/2 学分）

《劳育》是通过学生亲身参与劳动与技术实践活动，获得直接劳动体验，促使学生主动认识并理解劳动世界，弘扬劳动精神、劳模精神，教育引导学崇尚劳动、尊重劳动，逐步树立正确的劳动价值观，养成良好劳动习惯。为学生以后从事与专业相关的工作以及自主创业等职业生涯奠定基础。

#### 15.四史（16 学时/1 学分）

“四史”学习教育是坚定理想信念的需要。当今年代的党员大多是在改革开放后出生的，没有经历过战争的洗礼，没有遇到过国家从站起来到富起来的艰难险阻，只有通过学习“四史”，才能身临其

境地了解我党走过的峥嵘岁月，体会我党在革命和奋斗中的艰难历程。学习“四史”便可从中汲取智慧和力量，在研究和学习的过程中，不断总结经验和教训，再加以综合分析、科学判断、灵活运用，不断增强工作的主动性、预见性和创造性，以理论指导实践，最终达到提升自我能力的目的。

## （二）基础技能课程

### 1.运动解剖学（64 学时/4 学分）

运动解剖学是人体解剖学的一个分支，它是在人体解剖学基础上 研究体育运动对人体形态结构和生长发育的影响，探索人体机械运动规律及其与体育运动技术关系的一门学科。

### 2.运动生理学（64 学时/4 学分）

《运动生理学》研究人体在体育活动和运动训练影响下结构和机能的变化，研究人体在运动过程中机能变化的规律，以及形成和发展运动技能的生理学规律，探讨人体运动能力发展和完善的生理学机理，论证并确立各种科学的训练制度和训练方法。

### 3.体育概论（32 学时/2 学分）

目的在于培养合格的体育工作者，加深他们对体育本质的理解和认识，掌握体育的基本规律，提高他们的理论水平和分析问题、解决问题的能力，使他们更加热爱自己的职业，明确自己未来的使命。

### 4.体适能（32 学时/2 学分）

体适能是身体适应生活和环境的综合能力。发展体适能可以使人有充足的体力来适应日常工作和生活，促进健康，预防疾病，有助于养成健康的生活方式。本课程通过体适能测量、评估和干预的学习，使学员能够掌握科学健身的现代工具并具有一定的自我运动干预能力。

### 5.康复医学概论（34 学时/2 学分）

《康复医学概论》让学生掌握各种功能障碍评价的相关知识，重点培养学生在康复治疗、康复保健、康复教育等岗位必需的专业能力和学生的个性发展能力。

### 6.中医学基础（32 学时/2 学分）

由中医学的基础知识、基本概念、基本原理，按照中医学的逻辑体系组织而构建的理论体系。

它以中国古代朴素的唯物论和辩证法思想为科学方法论，以整体观念为指导思想，以脏腑经络的生理、病理为理论核心，并融合了历代著名医家真知灼见的一门课程。本课程包括了认识论和方法论两部分内容。认识论方面主要是以阴阳五行、整体观念等哲学思想以及藏象学说等为代表的对人体生命活动和病理变化的认识；方法论主要是以辨证论治、养生防病为核心的临床思维方法，遣方用药法则等。

### 7.运动损伤与康复（64 学时/4 学分）

主要讲授运动医学、康复医学和运动损伤康复治疗。运动损伤康复学是一门新兴的特殊专业，综合运动医学与康复医学的基础与临床知识，是有针对性的研究和治疗各种急性、慢性运动损伤所导致的伤病、功能障碍和残疾的预防、功能评定以及治疗等问题，包括身体、心理功能和运动技能的全面康复的科学。指导学生了解和掌握运动损伤的预防、康复治疗的理论知识和培养实践能力。

### 8.骨科学（34 学时/2 学分）

《骨科学》是诊治研究骨、关节及其周围肌肉损伤与疾病的课程。学习本课程的目的是使学生在系统学习解剖学等各门基础课程的基础上,了解与掌握骨科的基本理论和骨科疾病诊断、治疗的基本方法。课程包括骨的发生和正常结构、骨的生物学、骨科各种检查和常用治疗技术等;各种固定技术,四肢血管、脊椎、关节等损伤的处理;以及各类骨病与关节等病,以及修复与康复等,本课程基础与临床紧密结合,内容丰富实用。

### **(三) 专业技能课程**

#### **1.体育心理学 (34 学时/2 学分)**

研究体育过程中师生的心理活动和心理品质形成和发展规律的教育心理学分支。其主要内容是:体育教学心理、体育训练心理和心理训练、体育竞赛心理、个性特征与体育教学训练、体育教师心理、体育心理卫生、体育品德心理以及体育集体心理等。体育心理学的研究最早是要求运用心理学的理论对人类的运动动作进行分析。揭示体育活动与人的心理(包括心理过程、心理状态、心理特点或品质,以及心理健康)之间的关系,以丰富普通心理学和社会心理学有关方面的内容。

#### **2.运动伤害防护与急救 (34 学时/2 学分)**

该课程是体育保健与康复专业的核心课程之一。通过本课程的学习,使学生熟悉运动损伤和疾病的内外部风险评估;疾病预防措施的制定与实施和运动防护工作的宣传教育与组织管理;初步掌握运动损伤和疾病的现场急救;以及运动损伤和疾病的预防、治疗、康复与体能训练。运动损伤类型和处理;拉伸、贴扎与护具等的应用;急救基本知识与技术;运动损伤的康复知识与技术;常见运动损伤和运动性病症的筛选、保护、诊断及急救。

#### **3.运动功能诊断与训练 (32 学时/2 学分)**

本书将运动解剖学、运动生物力学和运动技能学等多个学科的知识融为一体,通过功能动作筛查,以及运用平衡能力和基础运动能力测试等方法,科学准确地确定个体的运动功能障碍,并以此为基础制定具有个性化特征的"动作模式"训练计划。

#### **4.中国传统康复技术 (34 学时/2 学分)**

中国传统康复技术是中国传统医学的重要组成部分,是临床应用的具有独特的康复理论、技术和方法的一门应用型学科。中国传统康复技术是传统康复医学体系中所应用的具体的康复手段和方法。中国传统康复技术历史悠久,内容丰富,许多传统疗法对康复治疗有着良好的效果。本教材的显著特点之一是强调了内容的实用性和操作性,全书除必要的理论部分外,强调学生对传统康复技术的技能掌握及其实际应用,在各章节中重点介绍实用传统康复技术及其应用的内容

#### **5.运动营养学 (34 学时/2 学分)**

运动营养学是一门应用性学科,主要让广大学生更好地了解运动和营养方面知识,从而能掌握健身的合理膳食和运动方法,提高学生的健康水平。通过学习使学生充分理解运动、营养与健康的关系;让学生掌握合理膳食、能量平衡和科学运动的基本知识。

#### **6.运动处方 (34 学时/2 学分)**

该课程是研究如何运用体育训练手段来促进人体生长发育、增强体质和提高健康水平及运动技术水平等方面发挥应有的作用一门学科。通过学习使学生掌握运动处方的基本理论、基本知识和基

本技术；掌握运动处方在健身咨询、指导与慢性疾病中的干预做作；培养学生运用运动处方的基本理论知识和技术来指导实践工作。》是根据国际上公认的制订运动处方的原则和方法，汲取我国近年来的研究成果，提高其实用性和可操作性，使学生学习后，能将其运用到制订运动处方的实际工作中。

#### 7.运动治疗技术（96 学时/6 学分）

通过本课程的教与学，使学生能掌握运动疗法的基本理论、基本知识和基本技能。常见疾病康复必要的各种基础手段和技能，是本专业学生要掌握和运用的康复治疗的主要技能和方法。包括物理因子治疗基本理论、概念、分类、原理等；低、中、高频电疗法的治疗原理、适应征、禁忌证及治疗技术；红外线、紫外线等光疗法；超声波疗法；磁疗法；传导热热疗法；冷疗法；水疗法；冲击波疗法；压力疗法。

#### 8.推拿技术应用（32 学时/2 学分）

通过本课程教学，使学生了解推拿技术的定义、目的、推拿技术与体育保健康复的关系、推拿技术应用的基本内容和步骤。掌握推拿技术的方法和操作技能，并能制定合适的康复治疗计划，为临床康复学的学习奠定基础。注重培养学生的职业能力及实践技能，实现与就业岗位零距离的目标。

#### 9.康复评定技术（34 学时/2 学分）

通过本课程教学，使学生了解康复疗法评定的定义、康复评定的目的、康复评定与临床诊断的关系、康复评定的基本内容和步骤。包含运动功能评定技术包括肌力评定、肌张力评定、关节活动度评定、平衡和协调功能评定、反射检查、步态分析；感觉与知觉功能评定；日常生活活动能力评定；神经电生理评定。

#### 10.体育保健学（34 学时/2 学分）

《体育保健学》根据人体生命活动的基本特征和影响人体生命活动的各种因素的内在联系，同时结合学校体育要使受教育者终身受益的要求，要求学生掌握人体保健的基本理论和基本知识、人体在体育运动中的保健规律和措施及不同性别、不同年龄阶段人群的体育保健要求，为从事体育教育工作和指导人们从事符合生理规律的运动，增强人的体质，增进人的健康提供科学的理论依据和有关知识与技能。

#### 11.社会体育指导（32 学时/2 学分）

《社会体育指导》阐述社会体育理论和实践概述、社会体育指导工作的法律问题、体育俱乐部的经营与管理、体育活动的运作管理、体育健身指导、健康体适能的测评与促进、不同人群的体育健身指导、不同项目的体育健身指导、体育健身活动中的医务保障、体育健身活动中的安全问题、社会体育的研究方法等。

#### 12.体能基础训练（34 学时/2 学分）

通过对体能训练、体能训练的原则、体能训练的内容及其训练方法、不同竞技项目的体能训练、体能训练的医务监督等方面进行了系统的阐述，强调吸收与创新并重、理论与实践并重。

#### 13.健身气功、八段锦、易筋经、五禽戏（64 学时/4 学分）

通过对健身气功、八段锦、易筋经、五禽戏教学，实践篇根据体育休闲娱乐活动的实际需要，

对各种适合大众开展的丰富多彩的体育运动项目进行了分门别类的介绍，主要包括手段方法论、一般户外运动、室内运动、极限与强力运动、民间体育休闲娱乐运动、竞技休闲运动等。培养学生掌握健身娱乐方法和理论，并能指导大众进行锻炼。

#### 14.24 式太极拳（32 学时/2 学分）

24 式简化太极拳也叫简化太极拳，是国家体委（现为国家体育总局）于 1956 年组织太极拳专家汲取杨氏太极拳之精华编串而成的。尽管它只有 24 个动作，但相比传统的太极拳套路来讲，其内容更显精练，动作更显规范，并且也能充分体现太极拳的运动特点。其对手术后康复有很大帮助，是一种有康复作用的健身运动。

#### （四）学分、学时分配说明

本专业规定学生修满 147 学分准予毕业，其中必修课程最低学分为 98 学分，选修课程为 24 学分。本专业总学时共计 2822 学时。实践教学总学时 1860 学时，其中中期实习和毕业实习共 738 学时。

#### （五）大学生德育课程

学生德育课程成绩由团学处具体负责考评办法的制定、完善和实施指导。德育课程成绩由团学处负责考核评定，学生德育课程以学期为单位，每学期测评一次，学生德育课程满分为 100 分，及格分为 60 分。

### 七、教学进程总体安排（见附件）

### 八、实施保障

#### （一）专业建设委员会

- 1.秦德平（三明学院 教授 体育健康学院院长 主任委员）
- 2.王培芳（三明医学科技职业学院 副教授 人文与教育系党总支书记、副主任、本专业带头人）
- 3.叶树苗（三明市第一医院 康复科 中级康复师）
- 4.罗 萍（三明医学科技职业学院 副教授 针灸推拿专业带头人）
- 5.李 燕（三明医学科技职业学院 副教授 康复治疗技术专业带头人）
- 6.邓盛存（三明市少体校 三明市少体校校长）
- 7.林少舟（三明医学科技职业学院 讲 师、本专业负责人）
- 8.刘建彬（三明医学科技职业学院 助 教）
- 9.彭祚坤（三明医学科技职业学院 助 教）

#### （二）师资队伍

| 课程名称 | 配 备 教 师 情 况 |    |      |    |    |         |      |
|------|-------------|----|------|----|----|---------|------|
|      | 姓名          | 性别 | 出生年月 | 职称 | 学历 | 毕业院校及专业 | 是否双师 |

|                          |      |   |         |     |          |                        |   |
|--------------------------|------|---|---------|-----|----------|------------------------|---|
| 体育概论                     | 王培芳  | 男 | 1965.05 | 副教授 | 本科       | 福建师范大学<br>体育           | 是 |
| 运动伤害防护<br>与急救            | 林少舟  | 男 | 1988.04 | 讲师  | 硕士       | 华东交通大学<br>体育学          | 否 |
| 社会体育指导<br>员              | 刘建彬  | 男 | 1993.10 | 助教  | 硕士       | 云南师范大学<br>运动训练专业       | 否 |
| 运动治疗技术                   | 赵小莎  | 女 | 1990.3  | 讲师  | 硕士       | 温州大学<br>体育教育训练学        | 否 |
| 运动生理学                    | 刘建彬  | 男 | 1993.10 | 助教  | 硕士       | 云南师范大学<br>运动训练专业       | 否 |
| 运动解剖学                    | 马荣   | 女 | 1967.9  | 副教授 | 硕士       | 昆明医科大学<br>护理专业         | 是 |
| 中医康复学                    | 罗萍   | 女 | 1979.08 | 副教授 | 硕士       | 福建中医药大学<br>针灸推拿        | 是 |
| 康复医学概论                   | 李燕   | 女 | 1982.08 | 副教授 | 硕士       | 福建中医药大学<br>中西医结合临床     | 否 |
| 中医学基础                    | 余国华  | 女 | 1988.6  | 副教授 | 硕士       | 福建中医学院<br>中医学          | 是 |
| 健身气功（八<br>段锦、五禽戏、<br>易筋经 | 徐飞虎  | 男 | 1987.4  | 讲师  | 本科<br>学士 | 泉州师范学院<br>体育教育         | 否 |
| 运动治疗技术<br>与评估            | 朱梦微  | 女 | 1991.2  | 讲师  | 硕士       | 武汉体育学院<br>康复治疗技术       | 否 |
| 运动处方                     | 彭祚坤  | 女 | 1997.02 | 助教  | 本科<br>学士 | 天津体育学院<br>运动人体科学专<br>业 | 否 |
| 羽毛球                      | 潘江陆海 | 男 | 1995.09 | 助教  | 本科<br>学士 | 湖南师范大学<br>运动训练专业       | 否 |

### (三)教学设施

#### 1.校内实验、实训设施

| 序号 | 名称                  | 实验设施                              | 备注       |
|----|---------------------|-----------------------------------|----------|
| 1  | 运动解剖实验室、<br>运动生理实验室 | 动静态平衡仪、表面肌电图、髌、膝、<br>踝、肩、肘、腕等教学模型 | 2 间、医体共建 |
| 2  | 中医传统保健康复实训室         | 推拿、按摩器材、操作台                       | 1 间、医体共建 |
| 3  | 运动机能评定室             | 运动机能评定室各类器材                       | 1 间、医体共建 |
| 4  | 学生体质监测室             | 身高体重测试仪、肺活量测试仪、                   | 1 间      |
| 5  | 计算机实验室              | 计算机                               | 1 间      |
| 6  | 学生体质监测室             | 学生体质监测室各类器材                       | 1 间      |
| 7  | 体育保健多功能实训室          | 体育保健实验室各类器材                       | 1 间      |

#### 2.校外实训基地

| 序号 | 实训基地名称       | 实训项目                    |
|----|--------------|-------------------------|
| 1  | 三明市少体校       | 运动健康管理、体适能教练            |
| 2  | 梅列区少体校       | 运动健康管理、康复保健、体能训练        |
| 3  | 三元区少体校       | 体适能教练、保健推拿              |
| 4  | 三明下洋体育运动中心   | 运动健康管理、体适能教练、康复保健师、保健推拿 |
| 5  | 三明明湖体育运动中心   | 运动健康管理、体适能教练、康复保健师、保健推拿 |
| 6  | 三明市六路体育运动中心  | 运动健康管理、体适能教练、康复保健师、保健推拿 |
| 7  | 脊康堂中医门诊部     | 康复保健师、保健推拿              |
| 8  | 龙脊康运动康复中医门诊部 | 运动健康管理、康复保健师、保健推拿       |

#### (四) 教学资源

##### 1.推荐教材

| 课程名称      | 教材名称                       | 编者               | 出版单位      | 书号                |
|-----------|----------------------------|------------------|-----------|-------------------|
| 运动解剖学     | 运动解剖学（第三版）<br>（配教学课件）      | 李世昌              | 高等教育出版社   | 978-7-04-041922-1 |
| 运动生理学     | 运动生理学（第三版）<br>（配教学课件）      | 邓树勋、王健、乔德才、郝选明   | 高等教育出版社   | 978-7-04-037790-3 |
| 体育概论      | 体育概论学（第二版）<br>（配教学课件）      | 杨文轩、陈琦           | 高等教育出版社   | 978-7-04-042309-9 |
| 体适能       | 健康体适能（第二版）                 | 王健、何玉秀           | 高等教育出版社   | 978-7-04-030036-9 |
| 康复医学概论    | 康复医学导论                     | 盛幼珍 卢健敏          | 华中科技大学出版社 | 978-7-5680-4130-0 |
| 中医学基础     | 中医学基础                      | 陈文松 聂绍通          | 人民卫生出版社   | 978-7-117-19032-9 |
|           | 中医学概论                      | 温茂兴              | 高等教育出版社   | 978-7-04-013278-6 |
| 运动损伤与康复   | 运动损伤与康复                    | 王国祥 王琳           | 高等教育出版社   | 978-7-04-051506-0 |
| 骨科学       | 肌肉骨骼康复学                    | 岳寿伟              | 人民卫生出版社   | 978-7-117-26216-3 |
| 运动处方      | 实用运动处方                     | 刘锡梅              | 北京体育大学出版社 | 978-7-5644-2852-5 |
| 运动伤害防护与急救 | 运动防护                       | 《运动防护》编写组        | 北京体育大学出版社 | 987-7-5644-1763-5 |
| 社会指导员     | 社会体育指导员技术等级培训教材（中、高级）      | 国家体育总局职业技能鉴定指导中心 | 高等教育出版社   | 978-7-04-048231-7 |
|           | 社会体育指导员国家职业资格培训教材 公共理论—中高级 | 国家体育总局职业技能鉴定指导中心 | 高等教育出版社   | 978-7-04-048231-7 |
| 中国传统疗法技术  | 按摩与推拿                      | 胡英清              | 高等教育出版社   | 978-7-04-025693-2 |
| 康复评定学     | 康复评定学                      | 张海峰、黄力平          | 高等教育出版社   | 897-7-04-049358-0 |
| 运动治疗技术    | 运动康复实用技术                   | 胡英清、黄昀           | 高等教育出版社   | 897-7-04-047025-3 |
|           | 运动损伤与康复                    | 王国祥，王琳           | 高等教育出版社   | 897-7-04-051506-0 |

##### 2.其他配备

学院配套设施：学校占地 500 多亩，校舍建筑面积达 17.81 万平米；建成一个面积达 3 千多平米的学生文体活动中心和室内场馆二个；400 米、250 米塑胶跑道的室外田径场各一个；健美操、

形体训练室三个共 300 平米；篮球场 10 个、健身房 1 个等。拥有座位数达 7200 个的多媒体教室和座位数达 110 个的语音实训室，电脑计 800 余台，配套建设拥有藏书量达到 42.21 万册的图书馆及 CNKI 数据库、读秀知识库和超星电子图书数据库等电子读物；建成 9235 平米的食堂；建成校内实践基地 45 个，校外实习实训基地 149 个。校内每个教室都覆盖多媒体教学网络系统，基本达到了教学设施的标准化和现代化；同时课堂教学方面有云课堂、在线课堂、专业资源库、学习通、智慧执教等教学 APP。

### （五）教学方法

本专业以“岗位导向、体医融合、学做一体”的工学结合人才培养模式。教学方法有讲授法、讨论法、练习法、任务驱动法、参观教学法、现场教学法、自主学习法等。

理论教学以采取案例分析教学方法为主，结合多媒体课件、教学录像片、彩色图谱。实习实训主要教学手段，以采用引导法、案例法、提问法等多种教学方法，激发学生的学习热情，力求课堂气氛轻松活跃，培养学生独立思考的能力。

同时要普及项目教学、案例教学、情境教学、模块化教学等教学方式，广泛运用启发式、探究式、讨论式、参与式等教学方法，推广翻转课堂、混合式教学、理实一体教学等新型教学模式，推动课堂教学革命。

### （六）学习评价

1.建立与全面能力培养目标相适应的实践技能与理论知识考试结合、模拟仿真与现场考试结合、终结性与过程性考试结合、静态与动态（笔试与口试）结合、专业考试与能力评估结合、课程教学考试与职业资格考试结合、教师评价与学生自评互评结合、学校评价与社会企业评价相结合的课程整体性评价方案。

2.本专业考试课程的成绩采用百分制，由课程学习的过程性考核成绩和期末课程终结性考核成绩组成。过程性考核成绩占总成绩 $\geq 70\%$ ，期末终结性考核成绩占总成绩 $\leq 30\%$ 。过程性考核包括：课程学习的平时考核成绩（包括课堂考勤、学习态度、作业、课堂互动、讨论、在岗位实践、运动处方操作等）、课程阶段性考核成绩（含教学单元考核、学习情景考核、项目（任务）教学考核、期中考核等）、课程实训（验）项目成绩等，其中课程实训（验）成绩占总成绩的比例不低于该课程实训（验）课时占总课时的比例的 50%。

### （七）质量管理

1.学校和二级院系应建立专业建设和教学过程质量监控机制，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.学校和二级院系及专业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.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、在校生学业水平、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.专业教研组织应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。

## **九、毕业要求**

**（一）修完规定课程，成绩合格，修满 147 学分：**其中，必须修满 147 学分：基础素质（公共）课 42 学分、基础技能课 22 学分、专业技能课 34 学分、专业选修课 24 学分、中期实习和毕业实习 25 学分。

### **（二）获取的技能等级证书要求：**

本专业实行 1+X 证书制度学生应达到以下标准一项方可毕业：保健调理师、健康管理师、体能康复师、运动防护师、运动康复师、各运动专项技能裁判证（注：入校前，已取得以上基本能力证书的学生，可提出申请免修相应课程）。

### **（三）获取的基本能力证书的要求**

取得全国高等学校非计算机专业计算机水平考试一级或以上证书、普通话证书（二乙或以上）

**（四）工作经历证书的要求：**学生在校学习期间，需要在 2 个冬季学期、2 个夏季学期参与社会实践与企业实习，按要求填写工作经历证书。

**（五）体质健康测试达标：**按照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。符合免测条件、按规定提交免测申请并获得批准者不受本条毕业资格的限制。

**（六）德育合格：**团学处规定的德育课程成绩合格，没有处分，或者处分已经撤销。

附件：（一）体育保健与康复专业课程设置表[不含集中实践环节]

| 课<br>类                                    | 序<br>号      |    | 课 程 名 称              | 性<br>质 | 学<br>分 | 学<br>时   | 学时分配     |          | 学 年 及 学 期 周 学 时 数 |        |      |      |      |     |
|-------------------------------------------|-------------|----|----------------------|--------|--------|----------|----------|----------|-------------------|--------|------|------|------|-----|
|                                           |             |    |                      |        |        |          | 理论<br>教学 | 实践<br>教学 | 一                 |        | 二    |      | 三    |     |
|                                           |             |    |                      |        |        |          |          |          | 1                 | 2      | 3    | 4    | 5    | 6   |
|                                           |             |    |                      |        |        |          |          |          | 15 周              | 18 周   | 16 周 | 16 周 | 16 周 |     |
| 公共<br>基础<br>课程                            | 思<br>政<br>课 | 1  | 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | 必/试    | 4      | 68       | 60       | 8        |                   | 4      |      |      |      |     |
|                                           |             | 2  | 思想道德与法治              | 必/试    | 3      | 45+ (9)  | 45       | (9)      | 3                 |        |      |      |      |     |
|                                           |             | 3  | 形势与政策                | 必/查    | 1      | 18       | 18       | 0        | 共 3 个学期,每学期 3 次课  |        |      |      |      |     |
|                                           |             | 4  | 英语                   | 必/试    | 8      | 66+ (62) | 30+ (28) | 36+ (34) | 2+ (2)            | 2+ (2) |      |      |      |     |
|                                           |             | 5  | 信息技术                 | 必/试    | 4      | 72       | 36       | 36       |                   | 4      |      |      |      |     |
|                                           |             | 6  | 体育                   | 必/试    | 6      | 66+ (42) | 6        | 60+ (18) | 2                 | 2      | (2)  |      |      |     |
|                                           |             | 7  | 大学生健康教育              | 必/查    | 2      | 18+ (18) | 18       | (18)     |                   | 1+ (1) |      |      |      |     |
|                                           |             | 8  | 创新创业教育基础             | 必/查    | 2      | 30+ (2)  | 30       | (2)      | 2                 |        |      |      |      |     |
|                                           |             | 9  | 大学生就业指导              | 必/查    | 1      | 8+ (8)   | 8        | (8)      |                   |        |      |      | 1    | 4 周 |
|                                           |             | 10 | 应用文写作                | 必/查    | 2      | 32       | 12       | 20       |                   |        |      | 2    |      |     |
|                                           |             | 11 | 普通话与口才               | 必/查    | 2      | 30       | 15       | 15       | 2                 |        |      |      |      |     |
|                                           |             | 12 | 军训                   | 必/查    | 2      | 112      | 0        | 112      | 2                 |        |      |      |      |     |
|                                           |             | 13 | 军事理论课                | 必/查    | 2      | 36       | 36       |          |                   | 2      |      |      |      |     |
|                                           |             | 14 | 劳动教育                 | 必/查    | 2      | 36       | 8        | 28       | 共 4 个学期, 每学期 4 次课 |        |      |      |      |     |
|                                           |             | 15 | 四史                   | 必/查    | 1      | 15+(1)   | 16       |          | 1                 |        |      |      |      |     |
| 公共基础课（含公共选修课 96 学时）小计：890 学时，占总学时的 31.54% |             |    |                      |        | 42     | 794      | 368      | 426      | 19                | 18     | 2    | 2    |      |     |
| 职业                                        | 基础          | 1  | 运动解剖学                | 必/试    | 4      | 60       | 30       | 30       | 4                 |        |      |      |      |     |

|      |     |       |                       |       |     |     |     |     |    |    |    |    |    |  |
|------|-----|-------|-----------------------|-------|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|--|
| 技术课程 | 技能课 | 2     | 运动生理学                 | 必/试   | 4   | 60  | 30  | 30  | 4  |    |    |    |    |  |
|      |     | 3     | 体育概论                  | 必/查   | 2   | 30  | 30  | 0   | 2  |    |    |    |    |  |
|      |     | 4     | 体适能                   | 必/查   | 2   | 36  | 20  | 16  |    | 2  |    |    |    |  |
|      |     | 5     | 康复医学概论                | 必/查   | 2   | 36  | 20  | 16  |    | 2  |    |    |    |  |
|      |     | 6     | 中医学基础                 | 必/试   | 2   | 36  | 26  | 10  |    | 2  |    |    |    |  |
|      |     | 7     | 运动损伤与康复               | 必/查   | 4   | 72  | 40  | 32  |    | 4  |    |    |    |  |
|      |     | 8     | 骨科学                   | 必/试   | 2   | 32  | 20  | 12  |    |    |    | 2  |    |  |
|      |     | 专业技能课 | 1                     | 体育心理学 | 必/查 | 2   | 32  | 32  | 0  |    |    | 2  |    |  |
|      | 2   |       | 运动伤害防护与急救★            | 必/试   | 2   | 32  | 20  | 12  |    |    | 2  |    |    |  |
|      | 3   |       | 运动功能诊断与训练             | 必/查   | 2   | 32  | 16  | 16  |    |    | 2  |    |    |  |
|      | 4   |       | 中国传统康复技术★             | 必/试   | 2   | 32  | 32  | 0   |    |    | 2  |    |    |  |
|      | 5   |       | 运动营养学★                | 必/试   | 2   | 32  | 26  | 6   |    |    |    | 2  |    |  |
|      | 6   |       | 运动处方★                 | 必/试   | 4   | 64  | 40  | 24  |    |    |    |    | 4  |  |
|      | 7   |       | 运动治疗技术★               | 必/试   | 4   | 64  | 24  | 40  |    |    |    | 4  |    |  |
|      | 8   |       | 推拿技术应用                | 必/查   | 2   | 32  | 6   | 26  |    |    |    |    | 2  |  |
|      | 9   |       | 康复评定技术★               | 必/试   | 2   | 32  | 16  | 16  |    |    |    |    | 2  |  |
|      | 10  |       | 体育保健学                 | 必/试   | 2   | 32  | 24  | 8   |    |    | 2  |    |    |  |
|      | 11  |       | 社会体育指导员               | 必/查   | 2   | 32  | 20  | 12  |    |    |    |    | 2  |  |
|      | 12  |       | 体能基础训练                | 必/查   | 2   | 32  | 12  | 20  |    |    | 2  |    |    |  |
|      | 13  |       | 健身气功<br>(八段锦、五禽戏、易筋经) | 必/查   | 4   | 64  | 6   | 58  |    |    | 2  | 2  |    |  |
|      | 14  |       | 24 太极拳                | 必/查   | 2   | 32  | 6   | 26  |    |    |    | 2  |    |  |
| 小 计  |     |       |                       |       | 56  | 906 | 496 | 410 | 10 | 10 | 14 | 12 | 10 |  |

|                                           |                                          |     |           |      |     |      |    |     |    |    |    |   |   |  |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----|-----------|------|-----|------|----|-----|----|----|----|---|---|--|
| 选<br>修<br>课                               | 专业<br>选修<br>课选<br>(1<br>4 门<br>选 9<br>门) | 1   | 田 径       | 选/查  | 2   | 32   | 6  | 26  |    |    | 2  |   |   |  |
|                                           |                                          | 2   | 球类运动（足球）  | 选/查  | 2   | 32   | 6  | 26  |    |    | 2  |   |   |  |
|                                           |                                          | 3   | 球类运动（篮球）  | 选/查  | 2   | 32   | 6  | 26  |    |    | 2  |   |   |  |
|                                           |                                          | 4   | 球类运动（排球）  | 选/查  | 2   | 32   | 6  | 26  |    |    |    | 2 |   |  |
|                                           |                                          | 5   | 球类运动（羽毛球） | 选/查  | 2   | 32   | 6  | 26  |    |    |    | 2 |   |  |
|                                           |                                          | 6   | 球类运动（乒乓球） | 选/查  | 2   | 32   | 6  | 26  |    |    |    | 2 |   |  |
|                                           |                                          | 7   | 学校体育学     | 选/查  | 2   | 32   | 6  | 26  |    |    |    | 2 |   |  |
|                                           |                                          | 8   | 健身操       | 选/查  | 2   | 32   | 6  | 26  |    |    |    |   | 2 |  |
|                                           |                                          | 9   | 教育学       | 选/查  | 2   | 32   | 16 | 16  |    |    |    |   | 2 |  |
|                                           |                                          | 10  | 心理学       | 选/查  | 2   | 32   | 16 | 16  |    |    |    |   | 2 |  |
|                                           |                                          | 11  | 康复护理学     | 选/查  | 2   | 32   | 16 | 16  |    |    | 2  |   |   |  |
|                                           |                                          | 12  | 运动贴扎      | 选/查  | 2   | 32   | 16 | 16  |    |    |    |   | 2 |  |
|                                           |                                          | 13  | 刺法灸法学     | 选/查  | 2   | 32   | 16 | 16  |    |    |    |   | 2 |  |
|                                           |                                          | 14  | 卫生法规      | 选/查  | 2   | 32   | 16 | 16  |    |    |    |   | 2 |  |
|                                           |                                          | 小 计 |           |      | 18  | 288  | 50 | 238 |    |    |    |   |   |  |
| 公共选修课<br>(理工类专业 4 学分，文科类专业 6 学分)          |                                          |     | 6         | 96   | 48  | 48   |    | 2   | 2  | 1  | 1  |   |   |  |
| 选修课（含公共选修与专业选修）小计：<br>384 学时，占总学时的 13.61% |                                          |     | 24        | 384  | 98  | 286  |    | 2   | 8  | 7  | 7  |   |   |  |
| 学分/学时/周课时合计                               |                                          |     | 122       | 2084 | 962 | 1122 | 29 | 30  | 24 | 21 | 17 |   |   |  |

(二) 体育保健与康复专业课程设置表[集中实践环节]

| 课类           |                      |                       | 序号 | 课程名称        | 实践周数 | 学时  | 学分 | 学年及学期实践周数 |    |    |   |   |    |
|--------------|----------------------|-----------------------|----|-------------|------|-----|----|-----------|----|----|---|---|----|
|              |                      |                       |    |             |      |     |    | 一         |    | 二  |   | 三 |    |
|              |                      |                       |    |             |      |     |    | 1         | 2  | 3  | 4 | 5 | 6  |
| 校内技能专周实训     |                      |                       | 1  | 运动伤害防护与急救   | 1    | 30  | 1  |           |    | 1  |   |   |    |
|              |                      |                       | 2  | 运动治疗技术      | 1    | 30  | 1  |           |    | 1  |   |   |    |
|              |                      |                       | 3  | 传统康复治疗技术    | 1    | 30  | 1  |           |    |    | 1 |   |    |
|              |                      |                       | 4  | 现代康复理疗技术    | 1    | 30  | 1  |           |    |    | 1 |   |    |
|              |                      |                       | 5  | 康复功能评定      | 1    | 30  | 1  |           |    |    |   | 1 |    |
| 毕业综合实践       | 认知<br>跟岗<br>顶岗<br>实习 | 实习见习<br>(其他校内<br>外实习) | 6  | 社会实践（社区、假期） | 0    | 18  | 1  |           | 2天 | 1天 |   |   |    |
|              |                      |                       | 7  | 教学实践基地见习    | 1    | 30  | 1  |           |    |    |   | 1 |    |
|              |                      | 毕业实习                  | 8  | 实习实训        | 12   | 360 | 12 |           |    |    |   |   | 18 |
|              | 毕业设计<br>(论文)         |                       | 9  | 实训报告        | 6    | 180 | 6  |           |    |    |   |   | 6  |
| 学时/学分/实践周数合计 |                      |                       |    |             | 24   | 738 | 25 |           |    | 2  | 2 | 2 | 24 |

备注：() 数字表示课外时间实践。若为打散实训可在数字后加“\*”，如 2\* 表示每周为两课时实训课，不带符号的表示实践周数。

(三) 体育保健与康复专业集中实践环节课程教学主要内容与要求

| 序号 | 课程名称             | 内 容 与 要 求                                                                      | 学期 | 学时 | 地点                    | 考 核 |
|----|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------|-----|
| 1  | 运动伤害防护与急救        | 1 运动损伤预防、防护、急救和治疗、包扎、CPR                                                       | 3  | 30 | 运 动 机 能 评 定 室         | 抽考  |
|    |                  | (一) 认知实习要求。通过组织学生到实践基地、企业参观学习、调研，开拓视野，使学生对所学习专业的基本概念有了初步的认识，为专业学习打下基础，并形成专业精神。 |    |    |                       |     |
| 2  | 运动治疗技术、运动功能诊断与训练 | 1.关节活动度训练 2.关节松动技术 3.牵伸技术<br>4.肌力训练 5.平衡功能训练 6.协调功能训练                          | 4  | 30 | 运 动 机 能 评 定 室         | 抽考  |
|    |                  | (二) 跟岗实习要求。传授基础知识与培养专业能力并重，强化学生职业素养养成和专业技术积累，将专业精神、职业精神和工匠精神融入人才培养全过程发挥课程思政作用。 |    |    |                       |     |
| 3  | 中国传统疗法技术         | 1.灸法 2.拔火罐 3.推拿手法                                                              | 5  | 30 | 中 医 传 统 保 健 康 复 实 训 室 | 抽考  |
|    |                  | (三) 跟岗实习要求。实习实训中强化劳动教育，弘扬劳动精神、劳模精神，教育引导崇尚劳动、尊重劳动。推动中华优秀传统文化融入教育教学，增强文化自信。      |    |    |                       |     |
| 4  | 推拿技术应用           | 1、基本手法疗法 2.基本拍法疗法 3.其他疗法                                                       | 5  | 30 | 康 复 实 训 中 心           | 抽考  |
|    |                  | (四) 跟岗实习要求。注重学用相长、知行合一，着力培养学生的创新精神和实践能力，增强学生的职业适应能力和可持续发展能力。                   |    |    |                       |     |

|   |        |                                                                        |   |     |                     |      |
|---|--------|------------------------------------------------------------------------|---|-----|---------------------|------|
| 5 | 康复评定技术 | 1.肌力评定 2.肌张力评定（跟腱，屈伸肘关节）<br>3.关节活动度 4.肩关节+膝关节松动术 5.协调训练                | 5 | 30  | 体 育 保<br>健 实 验<br>室 | 抽考   |
|   |        | <b>（五）跟岗实习要求。</b> 形成工学结合育人机制，突出职业教育的类型特点，深化产教融合、为顶岗实习做好准备。             |   |     |                     |      |
| 6 | 顶岗实习、  | 到一线顶岗实习，完成毕业设计和毕业论文                                                    | 6 | 540 | 实践                  | 毕业考核 |
|   |        | <b>（六）顶岗实习要求。</b> 坚持面向市场、服务发展、促进就业的办学方向，落实立德树人根本任务，健全德技并修、培养复合型技术技能人才。 |   |     |                     |      |

#### （四）各 类 课 程 学 时 数 分 配 表

| 课程类别  | 学时数  |      |      | 学分数 | 学时数比例  |
|-------|------|------|------|-----|--------|
|       | 总学时  | 理论学时 | 实践学时 |     |        |
| 公共必修课 | 794  | 368  | 426  | 42  | 28.14% |
| 职业必修课 | 906  | 496  | 410  | 56  | 32.10% |
| 职业选修课 | 384  | 98   | 286  | 24  | 13.61% |
| 集中实践  | 738  | 0    | 738  | 25  | 26.15% |
| 总 计   | 2822 | 962  | 1860 | 147 | 100%   |