

社会体育专业教学标准

一、专业名称及代码

社会体育（专业代码 570301）

二、入学要求

中等职业学校学历教育入学要求一般为初中毕业生或具有同等学力者。

三、修业年限

中、高职学历教育修业年限均以 3 年为主，可以根据学生灵活学习需求合理、弹性安排学习时间。

四、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（职业技能等级）证书
教育与体育大类	体育类	体育	健身服务人员	团课教练、私人教练、会籍顾问、前台等	团操教练、私人教练资格证书

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

培养德、智、体、美、劳等全面发展，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，面向体育行业的健身服务人员等职业群，能够从事体育健身指导，体育科学知识传播，体质监测与评价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) 勇于风斗、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，已经良好的行为习惯。

2、知识

(1) 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。

(2) 熟悉与本专业的相关法律法规以及环境保护、安全消防等知识。

(3) 掌握社会体育学、解剖学等基本理论知识。

(4) 掌握人体测量与评价相关的理论知识。

(5) 掌握健身咨询指导的基本理论与方法。

(6) 掌握团课、私教等课程基础理论知识。

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) 具有健身项目（团课和私教等）的运动技能及其作为教练进行指导的技能。

(4) 能够对各人群或个人进行体质测试，并正确分析与评价。

(5) 职业能力：掌握社会体育相关学科的基本理论、基本知识，具有从事体育行业必备的基础知识；具有团体操教练职业能力、私人教练职业能力、营销顾问职业能力；具有计算机、礼仪等相关知识。

(6) 具有健身场馆的管理与运营能力。

六、课程设置及要求

主要包括公共基础课程和专业（技能）课程。

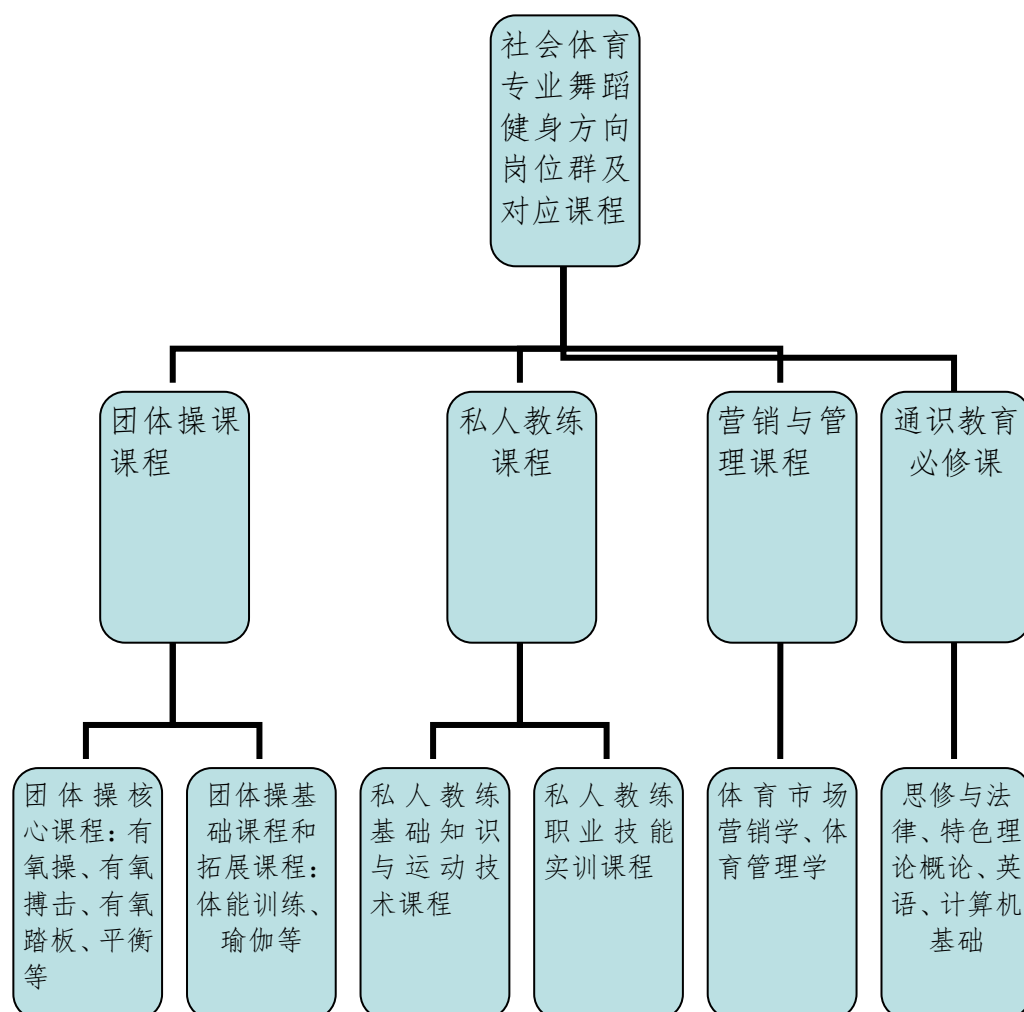
（一）公共基础课程

根据党和国家相关文件规定，将思想政治理论、中华优秀传统文化、军事理论与军训、大学生职业发展与就业指导、心理健康教育等列入公共基础必修课。将党史国史、劳动教育、创新创业教育、大学英语、公共外语、信息技术等职业

素养等列入必修课。

（二）专业课程

按照高等职业教育的发展方向和社会体育专业舞蹈健身方向的培养目标，通过对专业岗位描述及职业能力的分析，开发典型工作任务及其工作过程，设定本专业课程体系为：团体操教练职业能力课程、私人教练职业能力课程、营销顾问职业能力课程。确定三个岗位群课程结构和课程标准，通过课堂教学、校内外综合实训、顶岗实习，实现高等职业教育的培养目标由初学者到预备级专家。



三、专业核心课程简介

课程名称	体能训练	学时	224
职业技能要求	1. 对健身器械的正确和熟练的使用 2. 运动中各种动作的正确保护 3. 完善自己的身体素质，完成和制定健身计划		
学习目标	1. 提高自身的运动机能，达到各类教练的基本标准，接触一些专项体育运动中运动机能的提升		
学习内容	1、器械使用与维护 2、正确的动作原理和名称 3、完成教师安排的训练计划 4、学习各部位的拉伸 5、完成自身提高		
实训项目内容	1、简单的器械日常维护 2、为自己制定健身计划，并且完成 3、为其他人制定健身计划，并且进行跟踪		
教学方法建议	打破传统教学方法与理念，与时俱进，培养行业需求型人才。		
考核评价要求	1、平板卧推、硬拉和高翻接的重量 2、动作完成的技术评定		

课程名称	有氧操	学时	56
职业技能要求	4. 通过《健美操教练员职业资格认证》 5. 通过《大众健美操高级运动员资格认证》 6. 通过《大众健美操裁判员资格认证》		
学习目标	2. 能够担任健身俱乐部有氧操团教课的高级教练员教学水平。 3. 能够担任中小型团体操的创编、组织、指挥和指导能力。 4. 能够担任市级健美操裁判员能力。		
学习内容	6、健美操基本技能、节拍练习。 7、技术部分：《全国健美操大众等级锻炼标准》1-6级规定动作。 8、理论部分：教练员素养、概述、发展、教法、创编、裁判法。 9、健身俱乐部有氧操课程设计。 10、健美操指导员指导技巧：教态、手语、口令、交流。		
实训项目内容	4、健身俱乐部有氧操团教课教学、指导实践。 5、小型团体操创编实践。 6、大众健美操裁判法实践。		

教学方法建议	打破传统教学方法与理念，与时俱进，培养行业需求型人才。
考核评价要求	3、通过《《全国健美操大众等级锻炼标准》1-6 级规定动作考核。 4、通过《健美操指导员指导技巧》考核。

课程名称	有氧搏击	学时	56
职业技能要求	通过中国健美体系有氧搏击课程认证。		
学习目标	1、能够担任健身俱乐部有氧搏击团教课的中级教练员教学水平。 2、能够创编出有氧踏搏击俱乐部课程动作套路。		
学习内容	1、技术部分：基本技术、中国健美动作套路。 2、理论部分：有氧搏击的概述、发展、教法、创编。 3、有氧踏搏击指导员指导技巧：教态、手语、口令、交流。 4、健身俱乐部有氧搏击课程设计。		
实训项目内容	1、有氧踏搏击团教课教学、指导实践。 2、有氧踏搏击健身俱乐部课程实践。		
教学方法建议	采用项目教学法，培养行业需求型人才。		
考核评价要求	1、技术：通过健身俱乐部有氧搏击 50 分钟团教课教学实践。 2、理论：说课有氧搏击 50 分钟团教课教学设计。		

课程名称	有氧踏板	学时	60
职业技能要求	通过中国莱美体系或德国 People in motion 有氧踏板课程认证。		
学习目标	1、能够担任健身俱乐部有氧踏板操团教课的中级教练员教学水平。 2、能够创编出有氧踏板操表演动作套路。		
学习内容	1、健美踏板操基本技能练习。 2、技术部分：德国 People in motion 和中国莱美动作套路。 3、理论部分：有氧踏板操的概述、发展、教法、创编。 4、健身俱乐部有氧踏板操课程设计。 5、有氧踏板操指导员指导技巧：教态、手语、口令、交流。		
实训项目内容	1、健身俱乐部有氧踏板操团教课教学、指导实践。 2、有氧踏板操表演套路创编实践。		
教学方法建议	打破传统教学方法与理念，与时俱进，培养行业需求型人才。		
考核评价要求	1、技术：通过健身俱乐部有氧踏板操 50 分钟团教课教学实践。 2、理论：文字形式设计出有氧踏板操 50 分钟团教课教学设计。		

课程名称	有氧舞蹈	学时	56
职业技能要求	通过中国莱美体系或德国 People in motion 有氧舞蹈课程认证。		
学习目标	1、能够担任健身俱乐部有氧舞蹈团教课的中级教练员教学水平。 2、能够创编出有氧舞蹈表演动作套路。		

学习内容	1、有氧舞蹈基本技能练习。 2、技术部分：德国 People in motion 和中国莱美动作套路。 3、理论部分：有氧舞蹈的概述、发展、教法、创编。 4、健身俱乐部有氧舞蹈操课程设计。 5、有氧踏板操指导员指导技巧：教态、手语、口令、交流。
实训项目内容	1. 健身俱乐部有氧舞蹈团教课教学、指导实践。 2. 有氧舞蹈表演套路创编实践。
教学方法建议	打破传统教学方法与理念，与时俱进，培养行业需求型人才。
考核评价要求	1、技术：通过健身俱乐部有氧舞蹈 50 分钟团教课教学实践。 2、理论：文字形式设计出有氧舞蹈 50 分钟团教课教学设计。

课程名称	平衡	学时	60
职业技能要求	通过中国莱美体系平衡课程认证。		
学习目标	1、能够担任健身俱乐部平衡团教课的教练员教学水平。 2、能够独立分析解释每个体位。 2、能够创编出平衡套路课程。		
学习内容	1、平衡基本技能练习。 2、技术部分：莱美动作。 3、理论部分：平衡的概述、发展、分析、讲解、教法、创编。 4、平衡教练指导技巧：教态、手语、口令、交流、体位、重难点分析。 5、健身俱乐部平衡课程设计。		
实训项目内容	1、平衡课程的教学、指导实践。 2、平衡表演健身套路创编。		

教学方法建议	打破传统教学方法与理念，与时俱进运用课改后的教学方法，先进的教学设备，科学的教学模式（微课），培养行业需求型人才。
考核评价要求	1、技术：通过健身俱乐部平衡 60 分钟课程教学实践。 2、理论：文字形式设计 60 分钟平衡课程套路及解析。

课程名称	私人教练职业技能实训	学时	56
职业技能要求	通过中级健身教练国家职业资格的鉴定，获取职业资格。		
学习目标	1. 掌握私教职业技能必备的评估方法， 2. 根据评估结果有针对性的制定训练计划 3. 正确实施训练计划 最终有效地解决客户常见问题。		
学习内容	1. 体适能评估问题与改善 2. 身体姿态评估问题与改善 3. 动作功能评估问题与改善		
实训项目内容	1. 私教工作流程——评估 2. 训练计划制定 3. 私教模拟教学实训 4. 私教销售实训		
教学方法建议	教学与实训紧密结合，学中做，做中学。		
考核评价要求	1. 参照健身教练国家职业资格行业标准进行考核，包括理论与实操。 2. 根据实训项目要求对工作业绩（售课数量、上课数量、续课数量）进行考核。		

课程名称	体育市场营销	学时	86
职业技能要求	学会运用市场营销学的理论与方法来经营体育场馆，开发体育有偿服务，运动大型体育赛事。在理论和实践的结合中培养学生分析问题，解决问题的能力和进行市场营销的能力。		
学习目标	通过教学使学生掌握体育市场调查与分析，体育赞助及体育市场营销，促销等技能。		
学习内容	体育市场概论、体育消费心理与购买行为、体育产品、体育市场营销与促销、体育市场调查、体育赞助营销、体育网络营销、体育经纪人、体育赛事营销、体育服务营销、体育有形产品的营销策划、体育健身俱乐部营销、私教营销等。		
实训项目内容	1. 体育市场调查 2. 体育服务的有形展示 3. 体育服务营销 4. 体育有形产品的营销 5. 体育健身俱乐部营销 6. 私教营销		
教学方法建议	教学与实训紧密结合，学中做，做中学。		
考核评价要求	理论与实践相结合，更侧重平时的实践考核		

七、教学进程总体安排

1、专业教学安排

表一 社会体育专业教学进程安排

分类	序号	课 程 名 称	学分	课程性质	学时				考核方式	学时按学期分配					
					总 计	理论	实践	理实一体		一 13周	二 15周	三 14周	四 14周	五 0周	六 0周
公共基础课程	1	思想道德修养与法律基础	3	必修	48	40	8		考试	2	2				
	2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	必修	32	24	8		考试			2			
	3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	必修	48	32	16		考试				4		
	4	形势与政策	2	必修	32	32			考查	*	*	*	*		
	5	大学生职业生涯规划	2	必修	32	16	16		考查	2					
	6	就业与创业指导	1.5	必修	24	24			考查			学时16 含雷锋精神4学时	学时16 含雷锋精神4学时		
	7	健康教育	2	必修	36	36			考查	1	1				
	8	劳动教育	1	必修	16	16			考查		1				
	9	雷锋精神	0.5	必修	8	8			考查				*		
	10	实用英语	10	必修	168	168			考试	4	4	2	2		
	11	信息技术	3	必修	52	26	26		考试	4					
	12	军事理论	2	必修	36	36			考查	3					
院（校）级选修课				选修							*	*	*		
专业课程	专业基础课	11	私人教练基础知识与运动技术（运动处方）★	5	必修	86		86	考试	2	4				
		12	社会体育学	2	必修	28		28	考试			2			
		13	体育管理实践与应用	2	必修	28		28	考试				2		
	专业核心课程	14	体能训练★（身体素质训练）	14	必修	224		224	考试	4	4	4	4		
		15	团体操基础技能★	3	必修	52		56	考试	4					
		16	有氧搏击★	3	必修	52		56	考试	4					
		17	有氧踏板★	4	选修	60		60	考试		4				
		18	有氧舞蹈★	4	必修	56		56	考试			4			
		19	普拉提★	4	必修	60		60	考试		4				
		20	运动营养★	4	必修	56		56	考试			4			
		21	社会体育活动策划与组织★	5	必修	86		86	考试		2	2	2		
	专业拓展课程	22	功能性训练团教课★	4	必修	56		56	考试				4		
		23	综合有氧									2			
		24	自重小团体★	2	必修	28		28	考试				2		
		25	瑜伽★	4	必修	60		60	考试			2			
		26	蹦床★	2	必修	28		28	考试				2		
		27	纠正训练★	4	必修	56		56	考试				4		
		合计		98		1548		800		30	26	24	26		

2、实践教学安排

表二 社会体育专业实践教学安排

序号	实训项目	学分	学时	考核 方式	学时按学期分配					
					一 2周	二 ? 周	三 ? 周	四 3周	五 17周	六 17周
1	军事技能训练	7	112	考查	2周					
2	劳动教育实践	1	26	考查			1周			
3	综合实践课程实训	3	52	考查		2周				
4	综合实践课程实训	5	78	考查			3周			
5	综合实践课程实训	5	78	考查				3周		
6	顶岗实习指导、全程跟踪指导	30	442	考查					17周	
7	毕业设计指导、答辩	30	442	考查						17周
合计		81	1230							

八、实施保障

（一）师资队伍

1. 专业带头人

刘玉忠（教授）

张 瑾（副教授）

孙 静（副教授）

刘振国（讲师）

2. 师资数量

社会体育专业舞蹈健身教学团队是以体育系专业教研室为核心，以特色专业建设为平台，以专业核心课程建设为依托而努力构建一支教学水平高、科研能力强、业务素质好、师资结构科学、教学梯队合理的教学团队。现有校内专任教师 10 人，其中专业带头人 3 人，专业骨干教师 2 人，具有高级职称的教师 6 人，中级职称教师 4 人，硕士学历教师 3 人，“双师”结构教师比例 100%，校外兼职教师 2 人。能满足理论教学、实践教学及科研的需要。

3. 师资水平及结构

本专业师资虽然数量上基本能满足教学需求，在师资队伍建设方面，近年来不断充实、调整、优化师资队伍的结构、职称、学历结构和提高师资队伍的基本素质，但仍然存在一些问题，目前还缺乏健美操专业毕业的校内专任教师，希望以后学校能考虑引入健美操专业毕业生来增强专业教师队伍。其次，社会体育专业舞蹈健身方向课程更新变化非常快，虽然大多数教师是“双师型”人才，但在实践教学方面还需历练，此外，由于时间和经费的原因，所有教师难得有专门的业务进修时间和机会。

（二）教学设施

1. 校内实训条件

序号	实践教学项目	实训任务	主要设备（设施）名称及数量	实训室（场地）面积	备注
1	有氧动态（有器械）实训室	有氧踏板、大球等	踏板 30 个，大球 30 个，操台一个，音响 1 套	400 平方米	
2	有氧动态（无器械）实训室	有氧操、有氧搏击、有氧舞蹈等	操台一个，音响 1 套	400 平方米	
3	有氧静态实训室	瑜伽、肚皮舞等	操台一个，音响 1 套	300 平方米	

4	私教实训室	私人教练职业技能实训课程	60 寸平板电视一个，电脑一个	200 平方米	
5	器械实训室	体能训练、器械实训	有氧器械 19 台，固定器械 12 套等	800 平方米	
6	综合理论实训室	理论课程（社会体育学等）	讲台、投影、电脑、桌椅等	100 平方米	

2. 校外实训条件

几年来体育系与沈阳天艾瑜伽健身有限公司、沈阳奥汀健身管理有限公司、沈阳博瑞德体育管理有限公司、沈阳三十健身管理有限公司、青岛欧莱斯健身俱乐部、大连部落健身俱乐部、秦皇岛菲特尼斯健身、北京唯朗健身管理有限公司、深圳超级猩猩健身俱乐部、抚顺万斯特健身、帝豪斯健身和武汉迈欧健身等 30 家健身机构建立了校外实习基地，能够满足学生专业实训和顶岗实习的需要。

3. 信息网络教学条件

目前，所有实训室已经配备多媒体一体机，实现了理论教学的同时进行实践操作，网络已经全覆盖。并且教师在授课过程中，增加了最前沿的健身课件，让学生紧跟健身产业发展的脚步。

（三）教学资源

体育系教材分为出版社和自主教材两位形式，由于健身产业的发展，很多前沿的知识不能第一时间的被出版社发表，或者专业领域的特殊性，没有发表的必要性，所以体育系专业教研室都是进行实时跟踪、学习、研讨转变成课程相关内容的形式，所以固定教材较少，网络资料和数字化资源相对比较丰富，例如：最前沿的团课体系-莱美，就是代表之一。

（四）教学方法

改革教学方法和教学手段，实施项目教学，推广多媒体教学。

为了进一步保证教学效果与质量，以培养高技能人才为目标，与传统的学科教育有着本质的区别，本专业根据这一要求，进行教学方法、教学手段的改革。

1、注重教学实效，推行任务驱动、项目导向的教学模式，根据职业岗位群的核心能力，将职业岗位能力分析和具体工作过程融入到课程设计中，开展任务驱动、项目导向和教学做一体化的教学模式，突出教学过程的实践性、开放性和职业性，融“教、学、做”为一体，与企业（行业）合作将实际工作项目引入到课堂教学中，鼓励教师将教学、实训为一体，重视学生在做中学，教师在做中教，

提高学生的职业能力和职业素质，提高教学效果。

2、近年来，本专业坚持探索课程现代化教学手段的有效途径，逐步扩大多媒体使用的比例。鼓励本专业教师制作微课进行教学。新的教学手段极大地增强了学生的学习兴趣和学习动机，有效地提高了教学效率，教学使用效果好。

3、完善实践教学体系，以就业为导向，以工学结合为主要形式，以学生职业能力的培养为重点构建实践教学体系。将各个实践教学环节按照循序渐进的原则安排实践教学内容，将实践教学目标和任务具体落实到各个实践教学环节中，做到实训目标具体化、实训过程规范化、实训项目系列化。

（五）学习评价

本专业理论课程，实训课程等均有考核标准，考试形式灵活多样。理论课程、实训课程均在相应的教学大纲、试题库中制订其考核标准。理论课程的教学主要以应用为目的，注重课程的基本理论、基本知识的掌握情况及能力的培养，考试形式以设计方案和口试为主。对于实践课程的考核，注重学生专业技能实践为主。

（六）质量管理

教学管理是专业日常工作的核心，它直接决定了专业人才培养的质量，也决定了专业的社会竞争力。本专业自成立以来就一直非常重视教学的管理，通过各种制度来充分保障教学管理的效率和水平。同时本专业还针对社会经济发展对人才需求情况的变化进行了持续不断的教学改革，使专业的教学工作与社会的需求保持高度一致。

1. 本专业严格教学和教研管理，成立专业指导委员会，教学督导组，从组织和制度上对教学和教研给与保障。

2. 教学环节

为保证教学指导思想的落实和专业培养目标的实现，我系对教学各环节都提出了具体的工作要求，要求教师教学档案规范、齐备。

每学期的期终教学质量检查以及每学期三次的期初、期中、期末教师教学常规的检查，对教师教学规范的执行情况等相关的质量评估作为教师年度考核的重要依据。教师以及本专业的教学标准、课程标准、教师授课计划、听课记录、教研活动记录、试卷、教学任务书、课程设计、学生考勤表、试卷分析表等各项文件规范齐全。

九、毕业要求

为保障学生实习和就业，本专业成立了实习、就业指导委员会，与学校就业指导办公室一起，为学生的就业提供就业信息、联系用人单位。根据《毕业生实习跟踪调查报告》，我系对实习生进行跟踪调查，由实习单位对学生的工作表现给予评价。根据调查结果，近年来实习单位对本专业的毕业生总体评价称职率较好。用人单位认为大部分实习生能吃苦耐劳、好学勤奋、专业知识扎实，综合能力方面表现较突出，有较好的团队合作精神，有良好的人际关系和心理素质。调查发现，本专业学生实习在 3 个月内就能实现顶岗实习转就业，而且月工资在 3000 元以上，转正后可达到 5000 元以上，毕业生质量高，有些毕业生已成为健身机构的骨干力量，有的走上了不同层次的领导岗位，成为优秀的管理者。

十、贯通途径

衔接中职教育专业：休闲体育服务于管理、运动训练。

接续普通本科专业：社会体育指导与管理。