

运动训练学分制培养方案

一、培养目标

本专业立足体育强国战略需求，贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德、智、体、美、劳全面发展的高素质复合型人才。通过系统掌握运动训练、体育学基础理论、科学训练方法及体育管理等方面的基本理论与方法。具备突出的专项运动技能、科学的训练指导能力、赛事组织管理能力及初步的科研创新能力。毕业生能够在体育组织、专业运动队、学校、体育产业公司及政府体育管理部门等领域，胜任运动训练、体育教学、竞赛组织、体育管理与咨询等工作，为社会培养出全面而优秀的体育人才。毕业生将具备以下目标：

目标1：价值观与社会责任：热爱祖国，拥护中国共产党领导，坚定理想信念，树立正确的世界观、人生观和价值观。具有强烈的社会责任感与职业道德，理解体育在促进国民健康、社会和谐及文化传承中的重要作用，积极为体育事业和体育产业的发展贡献力量。

目标2：运动技术与专业能力：系统掌握体育学基础理论、运动训练核心理论与方法、体育经济与管理的基本知识。显著提升专项运动技能水平，具备科学制定与实施训练计划、组织与管理体育赛事、分析与解决训练及竞赛实际问题的综合能力，适应竞技体育发展需求。

目标3：科学研究与创新能力：掌握体育科学研究方法，具备独立开展运动训练及相关领域科学研究与创新实践的能力。能够高效获取中外文献信息，运用体育统计与数据处理方法，具备发现、分析并解决运动训练与竞赛实际问题的综合能力。

目标4：国际视野与信息素养：具有宽广的国际视野，了解国际体育发展动态与前沿理念。适应体育产业信息化、数字化发展趋势，熟练掌握现代信息技术在运动训练监控与赛事管理中的应用。

目标5：个人品质与持续发展：具备健康的心理状态、强健的体魄和良好的审美素养，形成完善的人格与优秀的品质。具有创新精神、实践能力、终身学习意识和自我发展能力，能够适应社会变化与职业发展的持续需求。

二、基本要求

1. 知识要求

1.1 专业基础知识：系统掌握体育概论、运动解剖学、运动生理学、体育心理学、体育社会学、健康教育、体育科学研究方法等基础理论与知识，能够从多学科视角理解人体运动机能、心理特征、社会属性及健康促进机制，形成扎实的运动训练科学知识体系。

1.2 专业核心知识：深入掌握运动训练学、体育竞赛学、运动技能学习与控制、运动专项理论与实践、体能训练理论与方法等核心知识，系统把握运动训练过程的基本规律、竞赛组织与管理的核心要素、运动技能形成的内在机制，能够将专项训练与体能训练、竞赛管理有机融合，能够运用专业理论指导训练实践。

1.3 赛事活动与运动训练管理知识：重点学习运动训练学、体育竞赛学、赛事活动运营与管理，培养学生在体育赛事组织、运动员训练计划设计及执行方面的专业能力。

1.4 专项运动技能与实践操作：通过一些列运动专项理论与实践课程，深入学习至少一项体育运动项目的技术与战术，强调提升专项运动技能，增强学生的实践操作能力和经济水平。

1.5通识教育与国际视野：除专业知识外，学生还需具备计算机和外国语等通识教育知识，培养广泛的跨学科视野。同时，加强国际体育赛事和训练理念的学习，为学生提供国际化的视角和思维方式，以适应全球体育发展的趋势。

2. 能力要求

2.1 运动训练指导与技术精炼能力：能够运用运动训练学、体能训练理论与方法，科学制定与实施专项训练计划，显著提高个人及指导对象的运动技能与竞技水平，精炼专项技术。初步具备教练员、裁判员的基本能力，能够在训练实践中有效运用运动技能学习与控制原理。

2.2 体育科学研究与实践应用能力：掌握体育科学研究方法，能够运用运动解剖学、运动生理学、体育心理学、健康教育等基础知识，独立开展与运动训练、体能训练、竞赛组织相关的科学研究。具备数据收集、分析与学术论文撰写能力，能够将研究成果有效应用于运动训练实践，解决训练与竞赛中的实际问题。

2.3 赛事组织与运动训练管理能力：熟悉体育赛事的组织流程和运动训练的管理策略，具备规划和实施大型体育赛事、管理运动队伍和制定训练计划的能力。

2.4 跨学科协作与创新解决问题能力：能够跨越学科界限，整合管理学、经济学、社会学等领域的知识，创新性地解决运动训练和体育赛事管理中的复杂问题。

2.5 国际交流与合作能力：具有开放的国际视野，能够理解不同文化背景下的体育理念和训练方法，通过英语或其他外语进行有效的国际交流与合作。

2.6 终身学习与自我提升能力：培养终身学习的意识和能力，不断追求专业成长和个人发展，适应体育领域快速发展和技术进步的需要，具备不断更新知识和技能的能力。

2.7 劳动教育依托课程，共计16学时：运动训练学（4学时）、体能训练理论与方法（4学时）、学校体育学（4学时）、健康教育（4学时）。

3. 素质要求

3.1 政治素养：热爱祖国，热爱人民，拥护中国共产党的领导，树立科学的世界观、人生观和价值观。具备健康向上的审美情趣和乐观积极的生活态度，为体育事业的发展和国家的体育强国梦贡献力量。

3.2 公民素养：遵纪守法，乐于奉献，自觉遵守社会行为规范，积极践行社会主义核心价值观。具有良好的科学素养、公民和社会责任意识，理解体育在促进社会和谐与健康生活方式中的作用。

3.3 身心素养：身心健康，精力充沛，具有适应高强度运动训练和比赛的身体素质和心理素质。注重身体锻炼和心理健康，能够有效管理压力和挑战，具备优秀的自我调节和恢复能力。

3.4 职业素养：热爱运动训练事业，具有创新精神、公平竞争意识和团队合作精神。遵守职业道德，具备良好的专业态度和精神风貌，持续追求专业技能提升和个人成长，能够在竞技体育和体育教育等领域展现专业素质。

3.5 国际视野：具有广阔的国际视野和全球意识，了解国际运动训练的发展趋势和先进理念。积极参与国际交流与合作，能够在多文化环境中有效沟通与协作，推广体育文化交流，为国际体育事业的发展作出贡献。

三、主要课程

核心课程：运动训练学、体育竞赛学、运动技能学习与控制、运动解剖学、运动生理学、运动心理学、体育科学研究方法、运动专项理论与实践、体育学术论文写作、体能训练理论与方法等。

四、学制、学位及毕业条件

学制：基本学习年限 4 年，最长不超过 6 年。

学位：教育学学士学位。

毕业条件：学生在规定的学习年限内，完成培养方案要求的最低总学分 139.5 学分。具体要求如下：

类别	课程模块	学分要求
通识教育课程	通识教育选修课	6
	新生导论课	1
公共通修课程	思想政治与军事理论课	21
	外语类	10
	计算机类	4
专业教育课程	学科基础课	24
	专业核心课	32
	运动技能课	26
	专业进阶课	2
实践环节		13.5
总计		139.5

学生除了可以通过修读指导性教学计划中所列出的具体课程获得专业进阶课学分之外，还可以通过选修全校选修课获得专业进阶课学分。修读方式及要求参见《总则》相应说明。

五、主要实验和实践性教学要求

（一）主要实验及教学要求

1. 主要实验

运动训练专业应在运动解剖学、运动生理学、运动心理学等课程中开设实验课程。这些建立在强调对人体结构、生理反应以及心理状态等领域的实践理解和研究能力。

2. 实验要求

（1）实验教学应符合专业培养目标，依据教学大纲和专业需求制定详细的实验方案，设计实验方法，编写实验指导书和实验报告模板，确保学生能够通过实践活动深入理解理论知识。（2）实验教学分为独立实验和与课程配套实验。独立实验应提供给学生进行深入研究的机会，而配套实验则与具体课程同步，帮助学生巩固和应用课堂学到的知识。（3）实验课前，应充分准备必要的实验器材和材料，确保安全规范操作。课中，注重培养学生的实验规程操作、实验设计、观察记录和团队合作能力；课后，重视对实验数据的分析处理、实验报告的撰写和科研素养的培养。

（二）主要实习及教学要求

1. 主要实习

运动训练专业的实习活动包括专业实习、毕业论文（设计）及参与学术与技能竞赛等。这些活动旨在帮助学生将所学理论知识与运动训练实践紧密结合，进一步提升其运动技能、科学研究能力及综合素质。

2. 实习要求

（1）专业实习：实习时间安排为6-8周，学生将在校外运动训练基地或专业体育队进行实地实习。实习期间，学生需根据预定的实习计划进行训练和学习，记录实习过程，撰写实习报告，以体现实习成果和个人成长。（2）毕业设计（论文）：毕业设计（论文）的准备和完成时间不少于8周，要求学生在指导教师的严格指导下，选取与运动训练相关的课题进行深入研究，撰写符合学术规范的毕业设计（论文）。毕业设计（论文）需通过答辩，不达标者将不能获得毕业资格。（3）参与竞赛与研究项目：鼓励学生积极参与各级别的运动技能竞赛、学术研究竞赛和创新研究项目，以提高学生的竞技水平、科研能力和创新思维。通过竞赛和项目，学生能够将所学知识和技能应用于实际问题解决中，增强实践经验和团队合作能力。

六、课程设置与指导性教学计划

运动训练专业指导性教学计划

课程结构		应修学分	课程代码	中文课程名称	英文课程名称	学分	总学时	课时分配			开课学期	修读要求	开课部门	备注
								讲课	实验	实践				
通识教育课程	通识教育选修课	6	GE001	“语言、文学与艺术”模块	Language, Literature, and Arts						3-8	选修		其中至少选修2学分美育类课程
			GE002	“历史、政治与社会”模块	History, Politics, and Society						3-8			
			GE003	“生命、心理与哲学”模块	Life, Psychology, and Philosophy						3-8			
			GE004	“自然、科技与环境”模块	Nature, Science, and Environment						3-8			
			GE005	“创新、创意与创业”模块	Innovation, Creativity, and Entrepreneurship						3-8			
	新生导论课	1	1410216	运动训练导论	Introduction to Sports Training	1	16	16			1	必修	体经	
公共通修课程	思想政治与军事理论课	21	2010003	军事理论	Military Theory	2	36	32		4	1	必修	国财院	
			3430020	思想道德与法治	Ideology, Morality and Law	3	48	40		8	1		马院	
			3430029	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	Introduction to Xi Jinping Thought on Socialism with Chinese Characteristics for a New Era	3	48	40		8	1			学生处
			1610018	大学生心理健康	Mental Health for College Students	2	32	16		16	1-2			
			3430014	中国近现代史纲要	The Outline of Chinese Modern History	3	48	40		8	2			马院
			3430021	马克思主义基本原理	The Basic Principles of Marxism	3	48	40		8	3			
			3430030	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	Mao ZeDong Thought and Introduction on the Theoretical System of Socialism with Chinese Characteristics	3	48	40		8	4			
			3430018	形势与政策	Situation and Policy	2	64	64			1-8			
			3130042	国家安全教育	National Security Education	1	16	16			1	选修	政管	
			1230007	中华民族共同体概论	Introduction to the Chinese National Community	2	32	32			2		社心	
	外语类	10		基础课程组	Comprehensive Courses	10					1-4	必修	外语	
				发展课程组	General & Specific Purposes Course					3-4				
				提高课程组	Advanced Courses					5				
	计算机类	4	0610220	计算机应用基础	Fundamentals of Computer Application	2	32	16	16		1	必修	信息	
			0630224	走进人工智能	Introduction to Artificial Intelligence	2	32		32		1			
专业教育课程	学科基础课	24	1410077	体育概论	Introduction to Physical Education	3	48	48			1	必修	体经	
			1410215	运动解剖学	Sports Anatomy	3	48	40	8		1			
			1410220	运动生理学	Exercise Physiology	3	48	40	8		2			
			1410221	运动心理学	Sports Psychology	3	48	40	8		2			
			1410032	体育社会学	Sports Sociology	3	48	48			3			
			1410249	学校体育学	School Physical Education	3	48	48			4			
			1410250	体育科学研究方法	Research Methods in Sports Science	3	48	48			5			
			1410248	健康教育学	School Physical Education	3	48	48			6			

运动训练专业指导性教学计划

课程结构		应修学分	课程代码	中文课程名称	英文课程名称	学分	总学时	课时分配			开课学期	修读要求	开课部门	备注
			讲课	实验	实践									
专业教育课程	专业核心课	32	1410217	运动专项理论与实践（1）	Specialized Theory and Practice in Sports (1)	6	96	6		90	1	必修		
			1410222	运动专项理论与实践（2）	Specialized Theory and Practice in Sports (2)	6	96	6		90	2			
			1410232	运动技能学习与控制	Motor Skills Learning and Control	2	32	32			3			
			1410231	体育竞赛学	Theory of Sports Competition	3	48	48			3			
			1410223	运动专项理论与实践（3）	Specialized Theory and Practice in Sports (3)	4	64	6		58	3			
			1410235	体能训练理论与方法	Theory and Methods of Physical Traning	2	32	32			4			
			1410230	运动训练学	Theory of Sports Training	3	48	48			4			
			1410224	运动专项理论与实践（4）	Specialized Theory and Practice in Sports (4)	4	64	6		58	4			
			1410254	体育学术论文写作	Academic Writing in Sports	2	32	32			6			
	运动技能课	26	1410234	篮球	Basketball	2	32	4		28	3	选修	体经	
			1410238	田径	Athletics	2	32	4		28	3			
			1410240	武术	Martial Arts	2	32	4		28	3			
			1410226	专项体能训练	Specialized Physical Training	4	64	6		58	3			
			1410236	乒乓球	Table Tennis	2	32	4		28	4			
			1410242	网球	Tennis	2	32	4		28	4			
			1410244	足球	Football	2	32	4		28	4			
			1410246	跆拳道	Taekwondo	2	32	4		28	4			
			1410258	运动副项理论与实践（1）	Theory and Practice of other Sports (1)	2	32	32			5			
			1410237	专项技战术分析理论与方法	Theory and Methods of Sports Event Technical and Tactical Analysis	4	64	6		58	5			
			1410259	运动副项理论与实践（2）	Theory and Practice of other Sports (2)	2	32	32			6			
			1410241	运动专项裁判理论与实践	Theory and Practice of Sports Specific Referee	6	96	6		90	6			
	专业进阶课	2	0511214	习近平经济思想概论	An Introduction to Xi Jinping Thought on Economy	2	32	32			2	选修	经济	
			1410164	体育统计	Sports Statistics	2	32	20	12		3		体经	
			1410256	体育管理学概论	Introduction to Sports Management	2	32	32			3			
			1410227	运动损伤与康复	Sports Injuries and Rehabilitation	2	32	32			4			
			1410255	体育市场营销学概论	Introduction to Sports Marketing	2	32	32			4			
			1410257	体育经济学基础	Fundamentals of Sports Economics	2	32	32			4			
			1410219	体育教材教法	Teaching Mathods of Physical Educatin	2	32	32			5			
			1410229	体育测量与评价	Measurement and Evaluation in Sports	2	32	26	6		5			
	1410252	教练学	Coaching Science	2	32	32			5					

