

湖南体育职业学院 运动训练（武警定向警士） 专业

人才培养方案审核表

专业所在部门	军士教育学院	专业名称	运动训练（武警定向警士）	专业带头人	吴生海
执笔人	魏齐超		制定时间	2024.8	
参与制定人员情况	姓名	职称/职务	工作单位	承担的任务	备注
	吴生海	副教授	湖南体育职业学院	宏观指导	
	夏东	讲师	湖南体育职业学院	培养目标、规格、课程设计、实施保障	
	魏齐超	讲师	湖南体育职业学院	搜集整理课程信息、格式调整	
	涂光前	教授	湖南体育职业学院	宏观指导	
教学单位审核意见	<p>同意实施</p> <p>负责人 签字（盖章）：夏东 2024年9月1日</p>				
教务处审核意见	<p>同意。</p> <p>负责人 签字（盖章）：陆晓燕 2024年9月1日</p>				
教学工作委员会意见	<p>同意</p> <p>负责人 签字（盖章）：彭庆文 2024年9月2日</p>				
党委会意见	<p>同意</p> <p>院领导 签字（盖章）：谭志平 2024年9月3日</p>				



湖南體育職業學院

2024 级运动训练(武警定向警士)专业 人才培养方案

专业名称: 运动训练(武警定向警士)

专业代码: 570303

所属学院: 军士教育学院

适用年级: 2024 级

专业带头人: 吴生海

学院负责人: 彭庆文

制订时间: 2024 年 8 月



目 录

一、专业基本信息	1
(一) 专业名称.....	1
(二) 专业代码.....	1
二、入学要求	1
三、学制与学历	1
(一) 学制.....	1
(二) 学历.....	1
四、职业面向	1
五、培养目标与培养规格	2
(一) 培养目标.....	2
(二) 培养规格.....	2
六、课程设置及要求	4
(一) 职业能力分析.....	4
(二) 课程体系.....	5
(三) 课程描述.....	6
七、教学进程及安排	61
(一) 教学计划表.....	61
(二) 教学学时分配.....	65
八、实施保障	65
(一) 师资队伍.....	65
(二) 教学设施.....	67
(三) 教学资源.....	70
(四) 教学方法.....	71
(五) 学习评价.....	72
(六) 质量管理.....	73
九、毕业要求	74
(一) 课程学分要求.....	74
(二) 培养目标与培养规格要求.....	75
(三) 毕业设计 with 专业技能考核要求.....	75
(四) 证书要求.....	75
十、附录	76
(一) 教学进程安排表.....	76
(二) 运动训练（武警定向警士）专业人才培养方案修订组织机构.....	77
(三) 人才培养方案变更审批表.....	78

湖南体育职业学院

2024 级运动训练(武警定向警士)专业人才培养方案

一、专业基本信息

(一) 专业名称

运动训练(武警定向警士)

(二) 专业代码

570303

二、入学要求

高级中等教育学校毕业生

三、学制与学历

(一) 学制

标准学制三年

(二) 学历

大专

四、职业面向

运动训练(武警定向警士)专业毕业生职业发展路径如表 1 所示。

表 1 运动训练(武警定向警士)专业毕业生职业发展路径

岗位类型	岗位名称
目标岗位	体能教员
发展岗位	指挥技术类警士(二级、三级警士,四级、三级、二级、一级警士长)、军官
迁移岗位	特战类岗位、文书、军械员、警卫员

运动训练(武警定向警士)专业职业面向如表 2 所示。

表 2 职业面向表

所属专业大类 (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 (57)	体育类 (5703)	体育 (89)	体育专业人员 (2-09-07)	体能教员	职业资格证：社会体 育指导员证 行业证书：体能训练 师证

五、培养目标与培养规格

(一) 培养目标

本专业通过**军地融合**培养理想信念坚定、军政素质过硬，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、较强的可持续发展的能力，具有鲜明国格、聪颖智格、健康体格、健全人格、卓越匠格；掌握军事体能组训、竞赛组织等军事训练理论知识和实践技能，具备过硬的“**思想政治工作能力、带兵管理能力、施教组训能力**”；面向武警部队从事**体能教员**工作的高素质技术技能人才，毕业 3-5 年后能从事指挥技术类警士（二级、三级警士，四级、三级、二级、一级警士长）、军官等工作。

(二) 培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力方面达到以下要求。

1. 素质要求

Q1. 坚决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；

Q2. 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的新时代“四有”军人；

Q3. 具有国防意识、质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、

工匠精神和创新思维；

Q4. 勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理和职业生涯规划的意识，有较强的集体意识和团队合作精神；

Q5. 具有健康的体格、心理和健全的人格，养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯；

Q6. 能够在从事部队初级指挥技术教员工作中遵循的军事体能教练员基本素养准则和国防准则；

Q7. 具备部队初级指挥技术人才所必需的政治思想觉悟，献身国防的理想信念。

2. 知识要求

K1. 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；

K2. 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防、安全施训相关知识；

K3. 掌握本专业相关的基本理论、军事体育教学的基本理论知识；

K4. 掌握运动训练、军事体育教学及军人运动竞赛的组织与管理的基本知识；

K5. 熟悉体能教员岗位所必需的体能训练计划制定理论方法、体能训练理论与方法、运动人体科学的理论与方法相关知识；

K6. 掌握士兵身体素质训练的基本训练理论知识与方法；

K7. 掌握士兵体能测试与评价的相关理论与知识、运动损伤防护的相关知识；

K8. 掌握体能教员基本组训的理论与方法；

K9. 了解指挥技术类警士的发展趋势及军事体能在部队的需求。

3. 能力要求

A1. 具有好学、勤学、善学的学习能力，具，审问、慎思、明辨的思维能力，具，爱劳、精技、笃行的践行能力，具，竞争、合作、立人

的竞合能力,具,乐业、精业、敬业的创业能力;

A2. 能够运用所学思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识,做士兵的思想政治工作的能力;

A3. 具有观察、了解、分析掌握部队士兵的基本情况的能力,能遵循部队士兵身心发展规律和学习特点实施教育教学,科学合理选择教育策略和方法,使学员在训练过程中具备科学分析能力,同时能加强体能训练过程的科学化;

A4. 具备现代教育技术运用能力,能将信息技术与专业教学有机融合;

A5. 具有体能测试与评价的能力,并根据士兵的实际情况制订制定教学计划;能够进行军事体能教学反思,发现存在问题,分析内在原因,探索改进策略,能够从事军事体能训练工作;

A6. 具有组织军人运动竞赛与管理的能力,具备终身学习能力、创新能力和资源获取与整合能力。

六、课程设置及要求

(一) 职业能力分析

表3 典型工作任务与职业能力分析表

工作岗位	典型工作任务	对应培养规格	对应课程
体能教员 (核心能力岗位)	1: 军事基础训练组织	Q1. Q2. Q3. K1. K2. K3. A1. A2. A3.	军队基层管理、军事训练、军事器械体操、武警勤务、武术、散打、田径。
	2: 军事体能训练计划的制订制定	Q1. Q2. Q3. K1. K2. K3. A1. A2.	运动人体科学、运动生物力学、体能测试评估与方法、运动训练学、运动营养学、体育测量与评价、体育赛事组织与管理。
	3: 军事体能训练方法与指导	Q1. Q2. K1. K2. A1. A2.	身体素质训练理论与实践、体育心理学、军事体育教学法、运动损伤与防护、功能性训练。
	4: 思想政治工作	Q1. Q2. Q3. Q4. K1. K2. A1. A2.	思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、形势与政策、大学生心理健康教育、大学生安全教育、军队基础政治工作、中共党史、习近平新时代中国特色社会主义思想

工作岗位	典型工作任务	对应培养规格	对应课程
			会主义思想概论。

(二) 课程体系



图 1 基于职业能力分析构建的课程体系

（三）课程描述

1. 公共基础课程

（1）公共基础必修课程

主要有思想道德与法治、大学生职业生涯规划、军事理论、军事技能、入学教育、劳动教育、国家安全教育、形势与政策、普通话、大学生心理健康教育、大学英语、信息技术、毛泽东思想和中国特色社会主义理论概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、创业基础、大学生就业指导 16 门课程，共 37 学分。

表 4 公共基础必修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
思想道德与法治	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备良好的思想政治素质；</p> <p>(2) 具备良好的道德素质；</p> <p>(3) 具有良好的法治素养。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解正确的人生观、道德观、法治观的基本理论；</p> <p>(2) 掌握解决人生问题的科学方法、道德修养的正确方法、培养法治思维的途径；</p> <p>(3) 熟悉社会主义核心价值观、中国特色社会主义法律体系、法治体系、法治道路。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能用正确的人生观指导和约束自己言行；</p> <p>(2) 能坚定理想信念并自觉践行；</p> <p>(3) 能自觉弘扬中国精神，坚持理性爱国和改革创新；</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新时代大学生的历史使命 2. 树立正确的人生观 3. 坚定理想信念 4. 弘扬中国精神 5. 践行社会主义核心价值观 6. 明大德守公德严私德 7. 尊法学法守法用法 	<p>本课程课程采用课堂讲授与课后学相结合、课堂班级授课与课下单独辅导相结合、理论讲授与课内外教学实践相结合的教学模式。在教学方法上主要采用启发式、探究式、讨论式、参与式、案例式等方法，并运用超星学习通平台，借助 QQ、E-mail、微信等网络工具，提升教学实效性，引导从整体上提升思想道德素质和法律素养。</p> <p>本课程采用过程性考核（占 60%）与终结性考核（占 40%）相结合的考核方式。其中，平时成绩（考勤、课堂表现等）占 30%，实践成绩占 30%；终结性考核（期末考试卷面成绩）占 40%。</p>

	(4) 能自觉弘扬和践行社会主义核心价值观; (5) 能自觉遵守社会各领域道德规范, 加强道德修养; (6) 能用法治思维分析、解决问题, 依法行使权利和履行义务。		
大学生职业生涯规划	<p>I 素质目标</p> (1) 具备社会责任感、自主学习意识、自我管理能力、自我剖析思维; (2) 具有正确的就业观和价值观、职业观。 <p>II 知识目标</p> (1) 了解当前就业形势; (2) 熟悉职业生涯规划相关理论; (3) 掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识。 <p>III 能力目标</p> (1) 能够运用职业生涯理论进行自我认知、确定生涯目标、合理规划路径; (2) 能够客观地进行自我评估; (3) 能够运用相关资讯平台有效搜索信息, 对社会大环境合理评估; (4) 具备对职业特征的客观认知; (5) 能够撰写学业及生涯规划书。	1. 认识当前就业形势 2. 生涯规划的基本概念与理论 3. 自我认知 4. 社会认知 5. 职业生涯决策 6. 职业能力提升	<p>本课程采用案例分析、职业人物访谈、团体生涯辅导、情景模拟、职业素质测评、活动体验、问题导向、优秀人物报告等教学方法, 使学生进行初步的职业定位, 对未来职业进行合理规划, 拓展学生思路, 为各专业实现其人才培养目标, 达到未来工作岗位 素质要求, 为企业、社会、国家培养合格的劳动者。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式, 其中过程性考核占50%, 主要是平时成绩(考勤、课堂纪律)占20%; 实践成绩(课堂参与、随堂作业、课后作业)占30%; 终结性考核占50%, 主要包括撰写职业规划书和演说以及职业生涯规划大赛(参赛学生可以比赛成绩计为期末成绩)。</p>

军事理论	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备正确的国防观和爱国热情及国防意识；</p> <p>(2) 具备弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高综合国防水平的素质；</p> <p>(3) 具备树立打赢信息化战争的信心和努力拼搏，学习高科技、报效祖国的意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解国防、国家安全、武装力量等内涵；</p> <p>(2) 了解我国国防历史、国防体制、国防战略、国防政策、国防法规以及国防成就；</p> <p>(3) 了解军事思想、现代战争、信息化战争的要求；</p> <p>(4) 了解战争内涵、特点、发展的历程，信息化装备的内涵、分类与发展及对现代作战的影响；</p> <p>(5) 了解世界主要国家信息化装备的发展情况。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 具备理解中国国防战略思想的能力；</p> <p>(2) 能够用所学知识分析理解新军事革命的内涵和发展演变；</p> <p>(6) (3) 具备理解军事思想、并参与现代战争与信息化战争的能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中国国防 2. 国家安全 3. 军事思想 4. 现代战争 5. 信息化装备 	<p>本课程以线上线下相结合的方式,采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学,使学生树立正确的国防观,激发学生的爱国热情,增强学生国防意识。本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式,其中过程性考核占50%(出勤、任务点学习、课堂参与、章节测试),终结性考核占50%(期末综合测试)。</p>
------	--	--	---

军事技能	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备国防观念、国家安全意识和忧患危机的意识；</p> <p>(2) 具备弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高综合国防的素质；</p> <p>(3) 具备树立打赢信息化战争的信心与努力拼搏，学习高科技、报效祖国的素质。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 熟悉队列动作的基本要领与三大条令的主要内容；</p> <p>(2) 了解战斗班组攻防的基本动作和战术原则；</p> <p>(3) 了解轻武器的战斗性能；</p> <p>(4) 熟悉卫生、救护基本要领；</p> <p>(5) 了解战备规定、紧急集合、徒步行军、野外生存的基本要求、方法和注意事项。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用单兵战术基础动作用于战斗；</p> <p>(2) 能够学会射击基本动作用于射击；</p> <p>(3) 能够运用战场自救互救的技能；</p> <p>(4) 能够运用识图用图、电磁频谱监测的基本技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 共同条令教育与训练 2. 射击与战术训练 3. 防卫技能与战时防护训练 4. 战备基础与应用训练 	<p>本课程主要以实践教学为主，通过集中训练、分组练习等，全面提升综合军事素质与军事技能，激发学生献身国防事业。</p> <p>本课程考核由学校和承训教官共同组织实施，成绩分优秀、良好、及格和不及格四个等级。根据学生参训时间（占30%）、现实表现（占20%）、掌握程度（占50%）综合评定。</p>
入学教育	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备规矩意识，能够做到遵纪守法，自觉遵守各项校纪校规；</p> <p>(2) 具有对所专业的认同感，热爱专业，并具有稳固的专业思想；</p> <p>(3) 具有安全意识；</p> <p>(4) 具备热爱学校，尊敬师长，团结友爱的品质；</p> <p>(5) 具有珍爱生命，积极乐观，身心健康的状态。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学院发展历史与各系部状况 2. 各项校纪校规教育 3. 专业教育 4. 安全教育 5. 生命健康与心理健康教育 	<p>本课程主要采用实地参观、开展讲座、观看影片、组织宣讲会等形式进行教学，初步培养学生对学校和专业的认同感。</p> <p>本课程考核方式以考查为主，考查学生对学院历史、专业、学生管理制度等方面的了解程度。</p>

	<p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解学院发展历史、系部状况及各项校纪校规；</p> <p>(2) 了解专业培养目标、职业面向与培养规格；</p> <p>(3) 掌握确保身心健康、人身与财产安全的基本知识。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够做好自我管理，建立良好的人际关系，尽快适应大学生活；</p> <p>(2) 能够对照专业培养规格，提升自我完善的能力；</p> <p>(3) 能够珍惜关爱生命，确保身心健康及自身人身与财产安全。</p>		
劳动教育	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备严谨、求实、开拓、创新意识及谦虚、勤奋、自立、自强的品质，具备正确的劳动价值观；</p> <p>(2) 具备勤于思考、做事认真、勇于创新、敬业乐业、实事求是的良好作风，具备技术革新和技能创新意识；</p> <p>(3) 具备热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义，为社会主义现代化事业、中国梦的实现奉献的精神品质。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握马克思主义劳动思想、十八大以来习近平总书记关于劳动和劳动教育的重要论述，劳动精神、工匠精神、劳模精神、以及文明生产、环境保护、消防安全等知识；</p> <p>(2) 掌握相关劳动法律法规的条例知识；</p> <p>(3) 掌握专业技能操作基本知识、劳动安全知识。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 劳动与劳动观 2. 劳动精神 3. 劳模精神 4. 工匠精神 5. 实践劳动能力培养 6. 劳动安全与大学生劳动权益保护 	<p>本课程通过理论学习与实践教学相结合的方式，结合学生日常生活所需和专业特点安排与学生生存所需以及未来职业发展密切相关的通用劳动科学知识。通过劳动教育理论课程的学习和劳动实践（日常生活劳动、校园生活劳动及专业技能型劳动三大模块的实践任务）考评相结合的教学模式，使学生树立积极向上、向善的劳动观念和劳动态度培养学生正确的劳动习惯，促成学生劳动素养的养成。</p> <p>本课程采用过程性考核与实践任务评分相结合的考核方式，其中过程性考</p>

	<p>III 能力目标</p> <p>(1) 具备一定的日常生存、自我学习管理的劳动技能，具备就业岗位所需的专业劳动技能和劳动创新能力，能从事相关专业领域的基础岗位；</p> <p>(2) 具备按照文明生产、环境保护、安全消防要求从事劳动生产的能力；</p> <p>(3) 具备运用《劳动法》相关内容维护劳动者合法权益的能力。</p>		核占50%，主要是平时成绩（考勤、课堂纪律、随堂作业、课后作业）；实践成绩（三个学期共12个实践任务总得分和三次劳动周成绩）占50%，主要为三个学期的实践活动任务综合考评得分构成实践任务得分。
国家 安全 教育	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备国家安全意识，增强忧患意识，做到居安思危、知危图安、自觉抵制他国的意识形态渗透；</p> <p>(2) 具备较高的政治觉悟，形成较高层次的理性认同，提升理性爱国的行为素养；</p> <p>(3) 具备文化自信与文化认同感，传承我国优秀传统文化；</p> <p>(4) 具备坚定中国特色社会主义理想信念，自觉树立和践行社会主义核心价值观，自觉加强思想道德修养；</p> <p>(5) 具备网络安全意识，提升自身网络安全素养；</p> <p>(6) 具备安全自护、遵纪守法意识，自觉抵制违法违纪行为；</p> <p>(7) 具备创新思维、奋发向上的团结精神，增强科技实践能力，积极参与社会主义现代化建设。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解我国国家安全新形势和世界发展大趋势，熟悉总体国家安全观的基本内涵，理解总体国家安全观提出的意义；</p> <p>(2) 了解总体国家安全观中的13个重点安全领域知识，了解其重要性主要内容，熟知大学生维护其安全的途径。</p>	模块一：保卫国家，人人有责 1. 总体国家安全观 2. 政治安全 3. 国土安全 模块二：坚定信念，明辨是非 4. 文化安全 5. 网络安全 6. 社会安全 模块三：牢稳底线，创新发展 7. 经济安全 8. 科技安全 9. 生态安全（随堂测试）	<p>本课程采用“问题引入—警示案例—知识学习—课堂实践—课外提高”为主要教学设计，通过集中授课、分组讨论、个人研学等方式完善教学，重点围绕理解中华民族命运与国家关系，践行总体国家安全观，使学生能够深入理解和准确把握总体国家安全观的内涵和精神实质，理解中国特色国家安全体系，树立国家安全底线思维，将国家安全意识转化为自觉行动，强化责任担当。</p> <p>本课程的考核评价采用过程性评价与终结性评价相结合的形式，其中过程性评价占70%，主要是学习态度（考勤、课堂表现）占30%，实践活动（9次课后作业）占40%；终结性考核为撰写一篇小论文，占30%。</p>

	<p>III 能力目标</p> <p>(1) 掌握总体国家安全观的落实途径，能够明辨是非，识别国家安全隐患，树立国家安全底线思维，强化责任担当；</p> <p>(2) 能够识别政治安全、国土安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态等面临的威胁与挑战，掌握维护的途径与方法，将意识转化为自觉行动。</p>		
形势与政策	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备开阔的视野和理性分析能力；</p> <p>(2) 具备正确的世情观、国情观和党情观；</p> <p>(3) 具备爱国主义热情、民族自信心和社会责任感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握马克思主义的形势与政策观、形势与政策的方法论、形势发展变化的规律、政策的本质和特征等基础知识；</p>	依据教育部社会科学司关于高校“形势与政策”教育教学要点，围绕党和国家推出的重大战略决策和当代国际、国内形势的热点、焦点问题以及当前大学生就业创业等实际情况来确定。	本课程主要采用专题教学的形式，采用案例分析法、分组讨论法、项目教学法等教学方法。通过党的最新路线、方针政策的解读，提高学生理性分析能力，树立正确的国情观、世情观和党情观，培养学生爱国主义热情、民族自信心和社会责任感。
	<p>(2) 熟悉党的最新路线方针政策的基本内容；</p> <p>(3) 了解中国特色社会主义的政策体系。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能运用马克思主义方法论分析形势和理解政策；</p> <p>(2) 能够深入思考、理性分析和准确判断国内外重大事件、敏感问题、社会热点难点疑点问题。</p>		本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式。过程性考核（出勤、课堂表现）占 60%，终结性考核为撰写一篇小论文，占 40%。

<p>普通 话</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备不怕困难、坚定信心的乐观精神；</p> <p>(2) 具备丰富细腻的审美情趣；</p> <p>(3) 具备稳定的心理素质及良好的人际交流礼仪修养；</p> <p>(4) 具备深厚的爱国情怀，热爱并积极推广普通话。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解普通话水平测试的有关要求，熟悉应试技巧；</p> <p>(2) 掌握普通话声、韵、调及语流音变的基本原理和发音要领；</p> <p>(3) 掌握普通话朗读和命题说话的基本理论知识及相关技巧。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够结合方言进行声、韵、调及语流音变的辨正练习，具备一定的方音辨正能力；</p> <p>(2) 能够使用准确或较准确的普通话朗读一般作品和进行口语交际；</p> <p>(3) 能够达到人才培养方案规定的普通话等级标准。</p>	<p>1. 普通话水平测试简介</p> <p>2. 普通话声母、韵母、声调、语流音变的辩证发音</p> <p>3. 测试用作品朗读训练</p> <p>4. 说话训练</p>	<p>本课程通过分层教学与合作学习、语音图示与示范一模仿等方法，结合专业特点，选择训练内容，强化训练效果，使学生热爱并积极推广普通话。充分挖掘、弘扬教学内容中的中华优秀传统文化、红色革命文化和社会主义先进文化，使学生树立民族自信和文化自信，培养爱国情怀。</p> <p>本课程采取过程性考核（50%）和终结性考核（50%）相结合的考核方式。其中，过程性考核包括出勤、课堂提问、课堂纪律、课堂练习四个方面。对积极参与课堂活动，自觉遵守课堂纪律的学生酌情加分。终结性考核包括职业能力训练项目考核（30%）和湖南省普通话水平测试成绩（20%）。</p>
<p>大 学 心 理 健 康 教 育</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备较强的自我心理保健意识和心理危机预防意识；</p> <p>(2) 具备自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态；</p> <p>(3) 具备较好的心理素质和精益求精的体育工匠精神。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解心理学（尤其是积极心理学）的基本概念和基本理论；</p> <p>(2) 明确心理健康的标准及意义；</p> <p>(3) 熟悉大学阶段人的心理发展特征及异常表现；</p> <p>(4) 掌握自我调适的基本知识及心理危机预防的基本知识。</p>	<p>1. 大学生心理健康概述</p> <p>2. 大学生常见心理困惑及异常心理</p> <p>3. 大学生自我意识发展与培养</p> <p>4. 大学生人格发展</p> <p>5. 大学生学习心理与生涯发展</p> <p>6. 大学生情绪管理；</p> <p>7. 大学生压力管理与挫折应对</p> <p>8. 大学生人际交往</p> <p>9. 大学生恋爱心理与性心理</p>	<p>本课程采用讲授法、案例分析法、小组讨论法、角色扮演法、团体辅导训练法、心理测验法等教学方法进行教学，提高学生心理素质，促进学生全面发展。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的形式，其中过程性评价占60%，主要是平时成绩占20%，实践成绩（作业、课内外实践活动）占40%；终结性考核占40%，主要包括自我成长报告与各章节考试成绩。</p>

	<p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够提升自我探索技能;</p> <p>(2) 能够提升心理调适技能;</p> <p>(3) 能够提升心理发展技能。</p>	<p>10. 大学生生命教育与心理危机应对</p>	
<p>大学英语</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备运用英语语言知识和语言技能, 比较准确地理解和表达信息、观点、情感, 进行有效口头沟通和书面沟通等职场涉外沟通的核心素养;</p> <p>(2) 具备理解、尊重世界多元文化的开放胸怀和国际视野, 具有文化自信以及中华民族共同体意识和人类命运共同体意识; 坚持中国立场, 具有国际视野, 能用英语讲述中国故事、传播中华文化; 掌握必要的跨文化知识, 具备跨文化技能。</p> <p>(3) 具备辨别中英两种语言思维方式异同的能力, 具有一定的逻辑、思辨和创新思维水平的核心素养;</p> <p>(4) 具备自我管理的自觉和良好的自主学习习惯, 具有多渠道获取学习资源, 自主、有效地开展学习的意识和能力的核心素养。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握 2300-2600 个左右单词以及由这些词构成的常用词组, 了解信息社会下的新工作、新词汇的英语表述方法;</p> <p>(2) 掌握备赛、订机票、在机场、入住酒店、打车、在餐馆、在赛场、祝贺、观光、购物、文化交流、在银行、在医院等的英语词汇、短语、句式、句型;</p> <p>(3) 掌握英语句子结构、时态、语态等语法知识;</p> <p>(4) 掌握不同文化内涵的语篇结构形式和语言特征;</p> <p>(5) 掌握简单的中英文翻译方法和技巧。</p>	<p>Topics:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparation for Competition 2. Booking Flight Tickets 3. At the Airport 4. Hotel Check-in 5. Hailing a Taxi 6. Dining at a Restaurant 7. At the Competition Venue 8. Congratulations 9. Sightseeing 10. Shopping 11. Cultural Exchange 12. At the Bank 13. At the Hospital 	<p>本课程通过讨论法, 让学生以小组为单位围绕主题进行探索及延展交流; 通过讲授法, 让学生掌握与主题相关的词汇、句型、语法等知识并具备相应的语言应用能力; 通过任务驱动法, 让学生查阅资料并对知识进行系统整理; 通过自主学习法, 让学生拓展视野、培养学生的学习习惯和自主学习能力; 通过实践练习, 让学生巩固知识、运用知识, 形成技能技巧。</p> <p>课程思政目标为对比中西方文化, 传播中华优秀传统文化, 将社会主义核心价值观融入英语语言课程的教学内容, 将知识传授与能力培养、思辨能力培养结合起来, 教会学生如何学习、如何做人、如何做事; 在拓宽国际视野的同时, 增强国家认同, 坚定本民族文化自信, 树立中华民族共同体意识和人类命运共同体意识, 增强学生的民族自豪感和文化自信心。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的评价方式。其中过程性评价占 50%, 主要是平时考核 (如出勤、课堂参与、随堂作业、课后作业等); 终结性评价占 50%, 主要是期末口试成绩 (25%) 和期末笔试成绩 (25%, 闭卷)。</p>

<p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够使用 2300-2600 个单词以及由这些词构成的常用词组</p> <p>;</p> <p>(2) 能够书写英文注册表、贺卡、名片、个人信息、便条、海报、通知、信件等日常应用文;</p> <p>(3) 能够听懂一般语速的日常生活语篇和职场话题语篇, 获取关键信息, 较好地理解说话者的观点和意图;</p> <p>(4) 具备用英语就备赛、订机票、在机场、入住酒店、打车、在餐馆、在赛场、祝贺、观光、购物、文化交流、在银行、在医院等进行交际与沟通的能力;</p> <p>(5) 具备读懂 350 个单词左右不同文化内涵的文章的能力;</p> <p>(6) 具备 80-100 个单词的一般性话题的短文写作能力;</p> <p>(7) 具备翻译简单的中英文句子或短文的能力。</p>		
---	--	--

信息 技术	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备对信息的敏感度以及对信息价值的判断力；</p> <p>(2) 具备科学的计算思维；</p> <p>(3) 具备数字化创新与发展的能力；</p> <p>(4) 树立正确的信息社会价值观和责任感；</p> <p>(5) 具备团队协作意识和职业精神；</p> <p>(6) 具备自主学习、独立思考和主动探究意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握 Word 2016 的基本编辑、图片插入和编辑、表格插入和编辑等操作；</p> <p>(2) 掌握 Excel 2016 的工作表、工作簿、公式和函数、图表分析等操作；</p> <p>(3) 掌握 PowerPoint2016 的演示文稿制作、动画设计、母版制作和使用等操作；</p> <p>(4) 掌握搜索引擎的应用；</p> <p>(5) 了解新一代信息技术及其主要代表技术的典型应用；</p> <p>(6) 掌握信息伦理知识，了解相关法律法规与职业行为自律的要求；</p> <p>(7) 理解信息安全技术，了解计算机病毒、木马、拒绝服务攻击等信息安全常见威胁以及对应的防御措施。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够用 Word 文字处理软件完成对毕业论文、简章、简</p>	<p>1. 文字处理软件 Word 2016 的操作与应用</p> <p>2. 电子表格 Excel 2016 的操作与应用</p> <p>3. 演示文档 Power Point2016 的操作与应用</p> <p>4. 新一代信息技术概论</p> <p>5. 信息检索</p> <p>6. 信息素养与社会责任</p> <p>7. 计算机信息安全</p> <p>8. 高职计算机考试应用模拟</p>	<p>本课程采用任务驱动法、案例教学法等教学方法，提升学生信息技术技能以及解决生活、学习中实际问题的能力。课程思政目标为加强对学生社会责任的教育，力求学生在纷繁复杂的信息社会中站稳立场、明辨是非、行为自律、知晓责任。</p> <p>本课程考核包括过程性考核与期末终结性考核相结合的考核方式。其中过程性考核占 50%，主要包括出勤、课堂参与、随堂作业、课后作业等)，终结性考核占 50%，主要是综合测试。</p>
----------	--	---	---

	报等文件编辑工作； （2）能够用 Excel 电子表格软件进行数据处理和分析； （3）能够制作并放映 Power Point 演示文稿； （4）能够在网页、社交媒体等不同平台进行信息检索； （5）具备较强的信息安全意识与防御能力，有效辨别网络 虚假信息。		
毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	<p>I 素质目标</p> （1）具备实事求是、尊重自然规律的科学态度； （2）具备关注国家大事、关心国家发展前途的思想政治素养； （3）具备马克思主义、共产主义的信仰，中国特色社会主义的 信念和实现中华民族伟大复兴的信心； <p>II 知识目标</p> （1）了解中国共产党领导人民革命、建设、改革的历史进程、历史变革、历史成就； （2）理解中国共产党坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，不断推进马克思主义中国化时代化； （3）掌握马克思主义中国化时代化进程中形成的理论成果，深刻理解中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好。 <p>III 能力目标</p> （1）能运用马克思主义的基本原理、观点、方法分析、发现和解决社会现实问题，具有社会适应能力；	1. 马克思主义中国化时代化的历史进程和理论成果，马克思主义中国化的精髓 2. 毛泽东思想形成和发展、历史地位、主要内容、指导意义 3. 邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观形成和发展、历史地位、主要内容	本课程课程采用课堂讲授与课后学习相结合、课堂班级授课与课下单独辅导相结合、理论讲授与课内外教学实践相结合的教学模式。在教学方法上主要采用启发式、探究式、讨论式、参与式、案例式等方法，并运用超星学习通平台，借助 QQ、E-mail、微信等网络工具，提升教学实效性，引导学生增强对中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，提升学生理论水平和政治素养。 本课程采用过程性考核（占 60%）与终结性考核（占 40%）相结合的考核方式。其中，平时成绩（考勤、课堂表现等）占 30%，实践成绩占 30%；终结性考核（期末考试卷面成绩）占 40%。

	<p>(2) 能运用毛泽东思想、中国特色社会主义理论正确认识和分析中国革命和建设过程中取得的成就，形成正确的价值判断。</p>		
习近平新时代中国特色社会主义思想概论	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信；</p> <p>(2) 具备实现中华民族伟大复兴中国梦的信心、决心，作为中国特色社会主义事业接班人的责任感和使命感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解当代中国发展新的历史方位，深入领会习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义、精神实质、丰富内涵和实践要求；</p> <p>(2) 了解习近平新时代中国特色社会主义思想是当代中国马克思主义、是中华文化和中国精神的时代精华，是马克思主义中国化新的飞跃；</p> <p>(3) 掌握中国特色社会主义事业“五位一体”总体布局、中国特色社会主义“四个全面”战略布局提出的历史背景、形成过程、战略部署、重大举措及其重大意义。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能运用贯穿“习近平新时代中国特色社会主义思想”中的马克思主义的立场、观点和方法认识、分析国情，具有初步的分析、研判和解决问题的能力；</p> <p>(2) 能理性、辩证地看待、分析社会发展进程中出现的各种问题。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 习近平新时代中国特色社会主义思想的形成及其历史地位 2. 坚持和发展中国特色社会主义的总任务 3. “五位一体”总体布局 4. “四个全面”战略布局 5. 实现中华民族伟大复兴的重要保障 6. 中国特色大国外交 7. 坚持和加强党的领导 	<p>本课程课程采用课堂讲授与课后学习相结合、课堂班级授课与课下单独辅导相结合、理论讲授与课内外教学实践相结合的教学模式。在教学方法上主要采用启发式、探究式、讨论式、参与式、案例式等方法，并运用超星学习通平台，借助QQ、E-mail、微信等网络工具，提升教学实效性，增强学生坚定中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，不断提高思想理论水平，自觉投身于中国特色社会主义现代化国家的伟大实践，为实现中华民族伟大复兴作出应有的贡献。</p> <p>本课程采用过程性考核（占60%）与终结性考核（占40%）相结合的考核方式。其中，平时成绩（考勤、课堂表现等）占30%，实践成绩占30%；终结性考核（期末考试卷面成绩）占40%。</p>

创业基础	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备创新创业意识；</p> <p>(2) 具备善于思考、勇于探索的精神；</p> <p>(3) 具备敢于承担风险、敢于挑战自我的进取精神；</p> <p>(4) 具备善于合作，诚实守信，回报社会的责任感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解当前创业形势和创业政策；</p> <p>(2) 了解创新创业的基本内涵、创业活动特殊性；</p> <p>(3) 熟悉创业素质、创业流程的相关知识。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够在创业过程运用财务知识进行计算和分析；</p> <p>(2) 能够完成一份完整的创业计划书；</p> <p>(2) 能够面对问题提出问题解决方法；</p> <p>(3) 能够识别市场机会，并快速资源整合，组建团队。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 创新思维 2. 创业者的素质和能力 3. 创业团队的组建 4. 创业机会的识别与开发 5. 创业资源的整合 6. 创业计划书及商业模式概论 7. 企业创办及管理 8. 项目路演 	<p>本课程通过讲授法、案例教学法和任务驱动法等教学方法，掌握就业创业知识，提高就业创业实践能力，培养学生诚实守信、团结协作的优良品质和立足体育、服务社会的责任感。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核形式，其中过程性考核占 50%，主要是平时成绩（考勤、课堂纪律）占 20%，实践成绩（课堂提问、课堂讨论、实践作业）占 30%；终结性考核占 50%，主要是创业计划书撰写及路演考核。</p>
大学生就业指导	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备积极主动、善于学习、善于思考的态度；</p> <p>(2) 具备良好的就业心理素质；</p> <p>(3) 具备正确的择业观、就业观、价值观；</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解当前就业形势和就业政策；</p> <p>(2) 了解就业、择业过程中的法律知识；</p> <p>(3) 熟悉就业流程及规定；</p> <p>(4) 掌握简历书写知识、求职面试知识及技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 择业准备 2. 简历制作 3. 求职技巧指导 4. 就业权益维护 5. 适应职场 	<p>本课程主要采取讲授法、案例教学法和任务驱动法等教学方法，提高就业竞争力。坚持立德树人，在教学中融入职业素养教育、社会主义核心价值观教育等，让学生有职业认同感、遵守礼仪道德、树立正确的人生观、价值观、世界观和科学的择业观、就业观。</p> <p>本课程以过程加结果评价相结合模式进行考核，突出过程与模块评价，结合课堂提问、课堂讨论、实践作业等手段，加</p>

	III 能力目标 (1) 能够在就业心理问题上进行自我调适; (2) 能够制作求职简历, 并利用求职技巧求职; (3) 能够运用相关法律知识维护自己就业权益; (4) 能够适应职业角色、社会环境, 具备适应社会的能力。		强平时 过程性评价、积分, 最终予以综合评分。其中: 平时考核 20%, 理论考核 30% (不低于 3 次课后作业), 实践考核 50% (求职信撰写、求职简历制作)。
--	--	--	---

(2) 公共基础选修课程

公共基础限选课程主要为中共党史、大学生安全教育、美育类课程（艺术鉴赏/书法鉴赏/舞蹈鉴赏三选一）、语言文化类课程（应用文写作/文学欣赏二选一）、中华优秀传统文化类课程（中华国学/走进故宫/孙子兵法中的思维智慧三选一）、职业素养类课程（社交与礼仪/体育文化二选一）等 6 门课程，共 7.5 学分。

公共基础任选课程主要为职业健康教育、演讲与口才、新媒体概述、海洋的前世今生、人类与生态文明、西方经济学的奇妙世界、走进航空航天、商业伦理与企业社会责任、中国历史地理概况、文化差异与跨文化交际、西方文明史导论、古希腊文明、大学语文共 13 门课程，任选 1 门课程，共 2 学分。

表 5 公共基础选修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
------	------	------	------

<p>中共党史</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 确立辩证唯物主义历史观；</p> <p>(2) 树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”；</p> <p>(3) 传承中国共产党人的红色基因。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解中共党史的重大事件、重要会议、重要人物和重要文献；</p> <p>(2) 熟悉中国共产党 100 年的奋斗史和中国共产党人的精神谱系；</p> <p>(3) 掌握党的理想信念、初心使命、历史成就和历史经验。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够历史地、辩证地分析历史事件和历史人物，汲取历史经验教训，把握历史规律；</p> <p>(2) 能够做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。</p>	<p>1. 新民主主义革命的历史</p> <p>2. 社会主义革命和建设的历史</p> <p>3. 改革开放的历史</p> <p>4. 新时代中国特色社会主义的历史</p>	<p>本课程采用专题教学，以讲授法为主，辅之以案例分析、分组讨论、播放视频等多种教学方法，增强教学的互动性、生动性和吸引力、感染力，引导学生全面深刻理解中国共产党为什么能、马克思主义为什么行，中国特色社会主义为什么好。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式。过程性考核（出勤、课堂表现）占60%，终结性考核为撰写一篇小论文，占40%。</p>
<p>大学生安全教育</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备自觉遵纪守法、自爱自强、诚实劳动、良言善行、友善助人的良好品德；</p> <p>(2) 具备自我保护与安全防范意识，思虑在前；</p> <p>(3) 具备脚踏实地、肯吃苦的奋斗精神，打消不劳而获、钻空子、想当然等错误思维；</p> <p>(4) 具备正确安全观，用法律维权意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解大学生在校内学习、校外活动、实习实训等场景中常见的伤害事故类型，并掌握相应的预防与处置方法；</p> <p>(2) 了解大学生常见违法犯罪的主要类型与处置后果；</p> <p>(3) 了解威胁大学生身心健康的成因与陷阱，掌握正确自救的途径；</p> <p>(4) 掌握交通法、民法典基础知识；</p>	<p>一、校园安全，悉心守护</p> <p>1. 学习安全</p> <p>二、自我保护，身心健康</p> <p>2. 人身安全（校园霸凌、性骚扰）</p> <p>3. 心理健康</p> <p>三、规范上网 谨防诈骗</p> <p>4. 财产安全与网络成瘾</p> <p>四、守法知礼，平安出行</p> <p>5. 黄赌毒</p> <p>6. 交通安全</p> <p>五、实习就业，安全为先</p> <p>7. 实习安全</p> <p>六、突发情况，冷静应对</p>	<p>本课程侧重“个人安全”知识教育，根据“以人为本 生命至上”的理念，课堂学习遵循“引入—学习—拓展—实践”的基本逻辑编排主体内容，形成了“课前预习—知识学习—课后提高—课外实践”四大部分，以真实案例充分调动大学生的学习兴趣和主动性，对大学生实施安全教育及管理，为他们妥善处理各类安全事故提供方法指导，引导他们健康成长，使其遵纪守法、自爱自强、诚实劳动、主动担当积极承担安全责任。</p> <p>本课程的考核评价采用过程性评价与终结性评价相结合的形式，其中过程性评价占 70%，主要是学习态度（考勤、课</p>

	<p>(5) 掌握互联网背景下新型安全问题的分辨方法;</p> <p>(6) 了解自然灾害的形成原因, 掌握预防灾害、灾害自救及安全救护基本常识;</p> <p>(7) 了解公共卫生安全的概念, 危害, 掌握正确应对公共卫生安全的方法;</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够遵纪守法、遵守学校的规章制度;</p> <p>(2) 能够有效预防和处置因不法侵害带来的人身安全隐患, 冷静思考并快速反应和妥善处置, 能自救互救, 以确保人身安全;</p> <p>(3) 能够正确调适常见的心理问题和负面情绪, 避免网络成瘾, 维护自身心理健康;</p> <p>(4) 能够识破常见的诈骗陷阱、盗窃套路, 保护财产安全。</p>	<p>8. 公共卫生安全</p> <p>9. 灾难应对</p>	<p>堂表现) 占 30%, 实践活动 (9 次课后作业) 占 40%; 终结性考核占 30%。</p>
艺术鉴赏	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有发展广泛艺术爱好的意识;</p> <p>(2) 具备基本的艺术审美素养;</p> <p>(3) 具有对各类艺术作品良好的审美意识和审美思维。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解各艺术类别典型代表作者及作品;</p> <p>(2) 掌握各艺术类别的特征及鉴赏要求;</p> <p>(3) 掌握对艺术作品基本的鉴赏和评价能力。</p>	<p>1. 鉴赏的概论及基本方法</p> <p>2. 美术作品鉴赏</p> <p>3. 音乐作品鉴赏</p> <p>4. 舞蹈作品鉴赏</p> <p>5. 戏剧作品鉴赏</p> <p>6. 影视作品鉴赏</p>	<p>本课程主要采用讲授法、案例分析法、讨论法、问答法等教学方法达成教学目标, 提升学生的艺术素养和欣赏各类音乐、美术、舞蹈、戏剧、影视作品的的能力, 形成正确的审美观念。</p> <p>教师应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例和教学情境。</p>
	<p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够辨别艺术的不同类别;</p> <p>(2) 能够以更加全面的眼光来鉴赏不同类别的艺术作品;</p> <p>(3) 能够通过对艺术作品的分析, 准确理解作品所传达的情感价值。</p>		<p>本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的方法, 其中过程性考核占 50% (课后作业、考勤、课堂表现等), 终结性考核学生需在线上学习通提交一篇 800 字艺术作品鉴赏小作文 (鉴赏体裁类别不限), 占 50%。</p>

<p>书法 鉴赏</p>	<p>I 素质目标 (1) 具备传统文化的认同感和自豪感; (2) 具备高雅的审美品位与审美情趣; (3) 具有爱国主义情怀与民族自豪感。</p> <p>II 知识目标 (1) 了解书法艺术的性质、特点; (2) 了解书法历史概况; 了解主要书体的艺术特点和书写技法; (3) 掌握书法美学的理论基础, 鉴赏书法作品的一般原则和方法。</p> <p>III 能力目标 (1) 掌握书法的学习方法和毛笔的书写技巧; (2) 能够书写出规范、工整的毛笔字; (3) 能够识别不同书法形式; 能够对各历史阶段典型书法作品进行初步鉴赏。</p>	<p>1. 毛笔书法常识 2. 书法史与书家 3. 欧楷的特点与写法 4. 毛笔楷书入门与偏旁与例字的书写 5. 作品欣赏、作品书写</p>	<p>本课程主要以理论讲解与实践操作为主, 帮助学生达成书法鉴赏的要求与目标, 能够在实际操作中提升自身审美能力, 培养高雅的审美品位与审美情趣, 增强爱国主义精神与民族自豪感。</p> <p>本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的方法, 其中过程性考核占 80% (考勤+实践练习), 终结性考核 (一幅多字楷书书法作品) 占 20%。</p>
<p>舞蹈 鉴赏</p>	<p>I 素质目标 (1) 具备独立辩证的舞蹈鉴赏态度; (2) 具备团队协作意识; (3) 具备创新精神。</p> <p>II 知识目标 (1) 了解舞蹈的形成与发展; (2) 熟悉其舞蹈艺术特征、种类; (3) 熟练掌握各类风格舞蹈作品的赏析方法。</p> <p>III 能力目标 (1) 具备基本的评析能力, 能解释该舞蹈的特性与风格; (2) 掌握一定的鉴赏技巧, 能够简略地完成舞蹈作品的鉴赏。</p>	<p>1. 舞蹈的形成与发展 2. 舞蹈艺术特征 3. 舞蹈的种类 4. 舞蹈作品鉴赏</p>	<p>本课程主要采用讲授法、榜样示范法、情境教学法、案例教学法和练习法等教学方法, 提高学生的舞蹈鉴赏水平。培养学生的审美能力、团队协作意识、创新精神和吃苦耐劳的意志品质。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式, 其中过程性考核占 50%, 分别为平时成绩 (考勤、课堂纪律) 占 20%, 实践成绩 (课堂参与、随堂作业、课后作业) 占 30%; 终结性考核为期末理论考试, 占 50%。</p>

应用文写作	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备理论指导实践的科学态度；</p> <p>(2) 具备规范的良好习惯和严谨细致的处事态度；</p> <p>(3) 具备合作、法治、竞争、平等意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解计划、总结、求职信等 15 余种常见应用文的概念、作用及特点；</p> <p>(2) 熟悉常见应用文的写作要求；</p> <p>(3) 掌握 15 余种常见应用文的写作方法与技巧。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用常用应用文的基本知识阅读、分析常用应用文章；</p> <p>(2) 能够运用常见应用文的写作方法与技巧写出基本规范的相应文种的文章；</p> <p>(3) 能够运用文献查阅、网络查找等方法收集处理写作所需信息；</p> <p>(4) 能够运用多种思维方法发现问题、分析问题和解决问题。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 应用文概述 2. 办公用文书 3. 求职用文书 4. 礼仪用文书 5. 事务文书 	<p>本课程采用讲授法、讨论法、情境模拟法、案例教学法等教学方法，融入求真、务实、敬业、积极进取、公平公正等思政元素，最终达到培养学生的自主学习、信息分析、解决问题和思维创新的能力的目的。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，其中过程性考核占 60%，具体为：考勤与课堂表现占 20%、作业占 40%（包括随堂作业、课后作业）；终结性考核占 40%（期末随堂的情境写作）。</p>
文学欣赏	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备自觉传承优秀文化的意识，具有热爱祖国语言文字的深厚情感；</p> <p>(2) 具备对经典诗歌、小说、散文、戏剧作品的热爱之情，具有广泛的阅读兴趣和良好的阅读习惯；</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 文学欣赏概论 2. 中国古典诗歌欣赏 3. 中外现当代诗歌欣赏 4. 中外现当代小说欣赏 	<p>本课程采用讲授法、讨论法、表演法等教学方法，取得思想启迪、道德熏陶、文学修养、审美陶冶、写作借鉴等人文教育方面的综合效应。通过学习鉴赏中国优</p>

	<p>(3) 具备良好的人文素养及文化认同和文化自信。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解文学欣赏的概念、特点、规律；</p> <p>(2) 掌握并学会运用欣赏文学作品常用的方法；</p> <p>(3) 学会理解文学作品所表达的思想感情，学会领会主旨、分析所蕴含的哲理。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用欣赏文学作品常用的方法去深入赏析文学作品，理解内涵主旨、哲理情感；</p> <p>(2) 能够掌握诗歌常用手法，具有诗歌欣赏能力；</p> <p>(3) 能够掌握散文常用手法，具有散文欣赏能力；</p> <p>(4) 能够分析小说的人物形象、主题、结构、语言和表现手法；</p> <p>(5) 能够分析鉴赏戏剧冲突、人物、语言；能够批判地分析影视文学作品。</p>	<p>5. 中国古代散文欣赏</p> <p>6. 中外散文佳作赏析</p> <p>7. 中国戏曲欣赏</p> <p>8. 中国话剧、歌剧欣赏</p> <p>9. 外国戏剧欣赏</p> <p>10. 品味戏剧文学中的百态人生</p>	<p>秀文学作品，增进学生的文化自信。通过深入赏析中外相关佳作加强社会主义核心价值观教育、德育、美育及感恩、节俭等行为养成教育，全面提升学生的文学素养和文化修养。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，其中过程性评价占 50%（包括考勤、小组活动和作业）；终结性评价为三份书面作业，占 50%。</p>
<p>中华 国学</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有较好的人文素养和道德修养，有良好的情操；</p> <p>(2) 具有积极向上道德观念，增强民族自信心和爱国主义。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解先贤哲人的思想和古代社会的道德体系；</p> <p>(2) 掌握中国文化的基本知识。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够用中华传统智慧理性分析、解决问题；</p> <p>(2) 能够积极主动传承、传播中国优秀传统文化。</p>	<p>1. 《易经》与易学</p> <p>2. 阴阳五行学说</p> <p>3. 法家学说</p> <p>4. 先秦儒学</p> <p>5. 诸子学说</p> <p>6. 儒家经学</p> <p>7. 老子道学</p> <p>8. 庄子道学</p> <p>9. 道家学说</p> <p>10. 佛教禅学</p> <p>11. 唯识学</p>	<p>本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学，提高学生的人文素养，完善道德修养，提升精神境界；培养道德意识，增强民族自信心和爱国情怀。</p> <p>本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，过程性考核占 60%（包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%；见面课 20%）；期末考试成绩 40%。</p>

走进故宫	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有感知文物生命的意识;</p> <p>(2) 具有培育民族自豪和传统文化自信;</p> <p>(3) 具备留住历史根脉的文化遗产意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解故宫历史;</p> <p>(2) 了解故宫宝藏和故宫图书;</p> <p>(3) 了解故宫文物修复。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够把握故宫文物为代表的古代文物内涵和研究的意义。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 故宫是一个文化整体 2. 辉煌的紫禁城 3. 故宫永藏 4. 我想和你说说画 5. 鼎力中国—关于青铜器的那些事 6. 瓷器人生—清宫瓷器藏品 7. 皇家藏书与图书馆 8. 清宫档案 国家记忆 9. 清宫藏传佛教的故事 10. 逛逛故宫文物医院 11. 清廷西洋科技的历史变迁 12. 故宫文物南迁记忆 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程,主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。培育学生的民族自豪感,建立文化自信。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式,过程性考核占 60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。</p>
孙子兵法中的思维智慧	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有创新思维与竞争意识;</p> <p>(2) 具有孙子兵法的智慧思维。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解孙子兵法中的理论思想及应用。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够积极建立孙子兵法与实际生活的联系;</p> <p>(2) 能够尝试用孙子兵法中的智慧解决心理、思维困境。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 对战争问题的整体概述和战略指导思想 2. 攻守、奇正与虚实 3. 《孙子兵法》的战争心理学思想 4. 《孙子兵法》中的军事地理 5. 《孙子兵法》中的用间思想 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程,主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学,培养学生创新思维与竞争意识,提高道德教养和人文素质。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式,过程性考核占 60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。</p>

社交与礼仪	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备知礼、懂礼、守礼等良好的思想品质；</p> <p>(2) 具备良好的职业礼仪素养；</p> <p>(3) 具备中国传统文化自信</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解礼仪的基本概念、特点与原则；</p> <p>(2) 熟悉中国传统礼仪习俗；</p> <p>(3) 掌握学习、生活与工作中必要的社交礼仪知识；</p> <p>(4) 掌握一定的言谈技巧与求职就业相关知识。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用相关礼仪知识塑造良好的个人形象、表现规范的言谈举止；</p> <p>(2) 能够运用相关礼仪知识进行得体的接待、拜访；</p> <p>(3) 能够在求职择业时准备得体的着装和相关佐证材料，并在面试过程中得体地表达。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 礼仪概述 2. 仪容仪表礼仪 3. 举止礼仪 4. 交往礼仪 5. 待客与拜访礼仪 6. 宴请礼仪 7. 中国传统礼仪习俗 	<p>本课程以培养学生的个人修养为出发点，本课程以培养学生的个人修养为出发点，以学生的生活、学习、工作中的人际交往活动为主线，充分利用网络优质教学资源，采用讲授法、演示法、情境模拟法、案例教学法等教学方法，将中华民族自古以来的自谦、敬人、守信、正直、诚实等优良品德融入课堂教学，重视学生的礼仪知识的实际应用，最终影响学生内在改变。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，其中过程性考核占40%（具体为：考勤与课堂表现占20%、课后作业占20%），终结性考核占60%（具体为：学生的个人展示占30%，期末随堂情景剧表演占30%）。</p>
体育文化	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有体育文化的认同感和自豪感进而强化对体育行业的认同感、学习体育的自豪感，自觉继承和弘扬体育文化；</p> <p>(2) 具有高尚的审美情趣和艺术修养，激发学生学习体育与学习体育专业课程兴趣；</p> <p>(3) 具有良好职业素养，强化建设体育强国使命感和责任感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解体育文化的内涵及属性；</p> <p>(2) 理解掌握体育文化的思想来源，类型特点及其形成的背景和历史发展轨迹；</p> <p>(3) 理解掌握竞技体育文化、学校体育文化、群众体育文化、体育产业文化的典型类型、特点。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体育文化概述 2. 竞技体育文化 3. 学校体育文化 4. 群众体育文化 5. 体育产业文化 	<p>本门课程通过讲授法、案例教学法，讨论法等教学方法，提升学生对体育文化内涵的理解，积极引导学生明白保护中国体育文化遗产的意义，培养学生的体育文化素养，激励学生弘扬中国优秀体育文化。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，其中过程性考核占60%，具体为：考勤与课堂表现各占20%、单元考核占40%；终结性考核为实践考核，占40%。</p>

	<p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够提升对体育文化的敏感度，具有一定认知、介绍体育的文化背景和文化内涵的意识和能力；</p> <p>(2) 能够利用体育文化相关知识观察、分析、判断体育实践中存在的问题，并提出一定合理化建议；</p> <p>(3) 能够领会和吸收中华体育文化的精髓，积极关注并参与中华体育文化遗产的传承和推广；</p> <p>(4) 能够在体育服务与实践中自觉探索和开发符合当代体育文化发展趋势的体育文化项目和活动。</p>		
职业健康教育	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备遵纪守法意识；</p> <p>(2) 具备健康第一、安全第一的职业健康意识；</p> <p>(3) 具备职业病健康风险防范意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解职业健康安全政策、法律法规；</p> <p>(2) 掌握安全生产知识；</p> <p>(3) 了解相关职业病成因及防护方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 具备防范安全事故、职业病的能力；</p> <p>(2) 具备形成健康、安全的职业工作习惯的能力；</p> <p>(3) 具备避免职业危害的能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 思想教育和相关法律法规 2. 安全生产知识 3. 职业病的种类与防护 	<p>本课程通过理论学习与实践教学相结合的方式开展职业健康与安全教育，建立学生的安全技术水平和防范事故的能力，提高和培养学生的职业健康与安全意识 and 自我保护能力，并通过相关法规的学习了解职工在劳动安全卫生方面的权利和义务，自觉遵纪守法守纪。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性评考核相结合的考核方式，其中过程性考核占 50%，主要是平时成绩（考勤、课堂纪律）占 20%；实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占 30%；终结性考核占 50%，主要为综合测试成绩。</p>

<p>演讲与口才</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备自主学习、勇于表达意识；</p> <p>(2) 具有团队协作、合作探究精神；</p> <p>(3) 具有言语表达的自信心、美感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握语音训练内容，掌握演讲的身体语言，掌握常用的口才训练方法；</p> <p>(2) 掌握各种情景下的表达技巧、演讲应用技巧、辩论应用技巧；</p> <p>(3) 掌握在生活中如何待人接物，掌握生活中常用的沟通表达技巧；</p> <p>(4) 理解职场交谈要点和相关技巧，了解营销活动中语言的特点，掌握营销活动的语言技巧，掌握谈判活动中的策略与语言技巧。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能在演讲时熟练运用肢体语言，能够采用科学方法训练自己的口才；</p> <p>(2) 能够熟练运用表达技巧，在实际生活中进行演讲和辩论；</p> <p>(3) 能够得体恰当的待人接物，在生活中熟练地沟通表达；</p> <p>(4) 能够熟练运用职场语言技巧，在职场交际中表现良好；</p> <p>(5) 能够掌握营销谈判口才要点，高效开展相应活动。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 演讲与口才概论 2. 自我介绍与心理素质训练 3. 朗读技巧及发音训 4. 体育朗读者——诗文朗读活动 5. 体育讲述者——体育故事讲述 6. 思维素质训练 7. 深度思维拓展技巧及演讲准备 8. 实用演讲稿的写作及训练 9. 体育演说家——主题演讲活动 10. 社交口才一：介绍、倾听、拜访、交谈 12. 社交口才二：沟通、赞美、批评、拒绝 13. 应聘求职口才技巧及实训 14. 营销及谈判口才技巧及实训 15. 辩论口才技巧及辩论稿撰写 16. 体育辩论赛——辩体育论点 	<p>本课程主要采取项目教学法和任务驱动法设计课程框架；在课堂设计上，本课程主要采用混合式教学法，其中还用到讲授法、分组讨论法、案例教学法、情景演绎等教学方法。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，过程性考核中的平时成绩（出勤、课堂表现、作业等）占40%、终结性考核为实践考核成绩（在教学中分阶段结合教学要点开展小组活动并予以不同场景口才模拟实训考核，该考核记入学生成绩）占60%。</p>
--------------	---	--	---

新媒体概述	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备新媒体营销思维； (2) 具备新媒体运营思维； (3) 具备互联网的法治意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解常见新媒体平台和新媒体发展趋势； (2) 熟悉新媒体各平台特点； (3) 掌握新媒体营销与运营方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够合理选择新媒体平台开展营销； (2) 能够针对不同新媒体平台开展运营。</p>	<p>1. 新媒体概述 2. 微信营销与运营 3. 微博营销与运营 4. 抖音营销与运营</p>	<p>本课程利用超星学习通平台开展混合式教学，采用项目驱动法、讲授法、案例教学法、情境模拟法等教学手段帮助学生了解新媒体，并能够运用新媒体开展营销活动，培养学生的新媒体营销思维、新媒体运营思维和互联网法治意识。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，其中过程性考核占 60%（小组活动和作业），终结性考核占 40%（一份作品）。</p>
海洋的前世今生	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备保护海洋生态的环保意识； (2) 具备海洋生态文明重要性的意识； (3) 具备海洋科学的基本认知。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解海洋的形成过程； (2) 了解五洲四洋格局的演变和形成过程； (3) 了解海洋生态系统、海洋生态文明。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够从海洋科学的角度理解历史变迁； (2) 能够运用海洋科学知识力所能及保护海洋生态环境。</p>	<p>1. 海洋的形成 2. 海陆变迁 3. 海洋生物学的发展 4. 海洋化学的发展 5. 当前的海洋地质学</p>	<p>本课程是智慧树平台的网络课程，通过普及海洋科学基本知识，引导学生知海、爱海。</p> <p>本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，过程性考核占 60%（包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%；见面课 20%）；期末考试成绩 40%。</p>

人类与生态文明	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备珍爱地球的环保意识；</p> <p>(2) 具备生态文明观。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解人类生态系统的基本理论；</p> <p>(2) 了解人类文明与支撑文明的环境的关系；</p> <p>(3) 掌握生态文明建设的基本原则和主要内容。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够用生态文明观适应环境，调节好与环境的关系；</p> <p>(2) 能够做到生物生态适应和文化生态适应。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 地球、环境与人 2. 人类对环境的适应 3. 环境对人类文化的影响 4. 文化、文明对地球的影响 5. 持续文明的生态学机制 6. 生态文明建设 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程，以生态文明为核心，以人类起源、进化和发展为线索，以人类文化、文明与环境的生态关系为切入点，跨学科、多角度论述人与环境的辩证统一关系。</p> <p>本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，过程性考核占 60%（包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%；见面课 20%）；期末考试成绩 40%。</p>
西方经济学的奇妙世界	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有评价西方经济学的辩证思维；</p> <p>(2) 具有国家资源利用对个人资源配置重要性的认同感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握西方经济学的基本概念；</p> <p>(2) 了解西方经济学的基本原理。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能运用经济学理论理解各种各样经济现象和经济问题；</p> <p>(2) 能运用经济学理论解决学习、工作、生活中各种经济问题；</p> <p>(3) 能够正确理解、应用、评价、判断西方经济学。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 西方经济学绪论 2. 需求与供给 3. 消费者行为理论 4. 生产与成本分析 5. 市场理论 6. GDP 7. 失业和通货膨胀 8. 宏观经济政策 9. 对西方经济学的总体评价 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程，本课程为非经济学专业学习者而设计，通过情景剧、动画、访谈等多种方式通俗易懂的讲解西方经济学基本原理，同时通过引用马克思主义政治经济学对比评价西方经济学的局限，引导学生正确理解、应用、评价、判断西方经济学。</p> <p>本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，过程性考核占 60%（包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%；见面课 20%）；期末考试成绩 40%。</p>

走进 航空 航天	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有探索航天科学奥秘的好奇心；</p> <p>(2) 具有对我国航天事业发展的自豪感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解我国航空航天的发展史；</p> <p>(2) 了解飞行器的相关工作原理；</p> <p>(3) 了解前沿航天技术。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够自主了解和读懂航天航空领域前沿技术，具备对科学地探索能力。</p>	<p>1. 航空航天的发展</p> <p>2. 飞机飞行原理</p> <p>3. 航空器</p> <p>4. 飞机构造 5. 航天技术</p>	<p>本课程是智慧树平台的网络课程，以知识讲解为主，辅以身边的航空航天实例，培养学生的兴趣爱好，增强学生对科学的探索能力，以及对大国重器的自豪感。</p> <p>本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，过程性考核占 60%（包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%；见面课 20%）；期末考试成绩 40%。</p>
商业 伦理 与 企业 社会 责任	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有开展商业活动的社会责任感；</p> <p>(2) 具有良好的伦理观和企业责任观。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解商业伦理学的基本概念和理论框架；</p> <p>(2) 了解企业社会责任思想的起源与发展；</p> <p>(3) 掌握前沿的商业思想体系。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用伦理学理论开展决策分析和判断；</p> <p>(2) 能够在工作与决策中学以致用。</p>	<p>1. 商业伦理导论</p> <p>2. 道德哲学与伦理决策</p> <p>3. 企业社会责任理论与实践</p> <p>4. 跨国企业经营中的伦理问题</p> <p>5. 互联网营销中的伦理问题</p>	<p>本课程是智慧树平台的网络课程，以知识讲解为主，辅以访谈互动，传递商业前沿信息，通过情境模拟、案例分析交互式呈现，寓商业伦理价值观教育于课程中。</p> <p>本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，过程性考核占 60%（包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%；见面课 20%）；期末考试成绩 40%。</p>

中国历史地理概况	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备历史唯物主义辩证观；</p> <p>(2) 具备大国自信与爱国情怀。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解中国历史时期的疆域、政区、人口、民族、经济、文化、地貌、水文、气候、植被等方面的基本状况。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够理解历史规律和人与自然的关系；</p> <p>(2) 能够在历史地图的基础上，解析历史地理与当今地理的关系；</p> <p>(3) 能够确立历史空间概念和人地关系概念，结合学科背景和运用前景，促进自我未来发展。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中国的疆域 2. 历代政区 3. 首都的变迁 4. 城市与交通 5. 长城运河 6. 人口 7. 民族 8. 农业 9. 文化 10. 沧海桑田 11. 人间几度凉热 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程，从时间和空间上解读历史地理；注重培养学生在历史地图的基础上，解析历史地理与当今地理的关系，跨越学科界限，开阔视野，开拓思路；引导学生归纳总结，深化观念，提高综合创新能力。</p> <p>本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，过程性考核占 60%（包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%；见面课 20%）；期末考试成绩 40%。</p>
文化差异与跨文化交际	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有跨文化交际意识；</p> <p>(2) 具有国际视野；</p> <p>(3) 具有较好的人文素养、文化修养与品味。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解中西方文化交流中常见的问题；</p> <p>(2) 掌握一定的沟通技巧、社交礼仪和跨文化交际原则及策略。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 具备主动发现差异、分析差异的能力；</p> <p>(2) 具备跨文化沟通能力与交际能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中西方文化交流 2. 中西方文化差异 3. 交际与跨文化交际 4. 语言交际差异 5. 非语言交际差异 6. 跨文化交际障碍 7. 跨文化交际实践 8. 跨文化交际之旅 9. 跨文化交际经验分享 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学，培养学生的跨文化交际意识和国际视野。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，过程性考核占 60%（包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%；见面课 20%）；期末考试成绩 40%。</p>

西方 文明 史导 论	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有较好的人文素养;</p> <p>(2) 具有求同存异, 尊重其他种族、类型文化的意识;</p> <p>(3) 具有人类命运共同体的认知。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解西方文明发展的各个阶段和发展过程。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用东方眼光分析、透视西方文明各个阶段的特点和 发展过程;</p> <p>(2) 能够从全球化角度探讨文明的整合问题。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 希腊文化的意境与希腊文化 2. 古代希腊的英雄主义 3. 罗马文明的兴衰 4. 罗马文化的元素 5. 中世纪的欧洲贵族 6. 为什么欧洲最早进入近代社会 7. 文明的启示 8. 文艺复兴-欧洲由衰及兴的转折点 9. 全球文化研究中的几个问题 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程, 主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。通过对比中西方文明, 激发学生的民族自豪感和文化自信。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式, 过程性考核占 60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。</p>
古希 腊文 明	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有对古希腊文明的探索兴趣;</p> <p>(2) 具有好学求知、创新创造的热情, 追求自由思想的学术境界。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 准确认识古希腊文明的灿烂成就;</p> <p>(2) 了解古希腊文明对现代西方文明的影响;</p> <p>(3) 了解古希腊文明中所蕴含的“希腊精神”。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够把握古希腊文明的特点与社会发展的联系。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 希腊的神话传说与爱琴文明 2. 古风时代-城邦文明的奠基 3. 古典时代-城邦文明的兴盛 4. 希腊化时代的文明 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程, 主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。通过对比古希腊文明和中华五千年文明, 激发学生的民族自豪感和文化自信。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式, 过程性考核占 60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。</p>

大学 语文	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备自主学习、积极背记的意识；</p> <p>(2) 具有坚持不懈、不断进取精神；</p> <p>(3) 具有善学、乐学、勤思、苦练文学文化知识的学习态度和提升人文素养的价值追求。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握古汉语基础知识 识记、理解常见的文言词语，掌握文言文中常见的特殊语言现象及特殊句式，准确翻译文言文；</p> <p>(2) 掌握文学文化常识 识记并掌握中国古代重要作家及其代表作品基本知识；</p> <p>(3) 掌握文学作品阅读技巧，理解重要词语、概念及句子在文中的含义。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能熟练背默古诗文名篇名句；</p> <p>(2) 能够熟练运用阅读技巧，分析文学作品的内容手法；鉴赏作品形象、语言和表达技巧，评价文章的思想内容、作者的观点态度；多角度挖掘作品的人文价值和时代精神；</p> <p>(3) 能准确分析所给写作材料，撰写一篇立意积极向上，符合文体特征，主题明确，结构完整的作文。</p>	<p>1. 《大学语文》概述</p> <p>2-3. 先秦文学及重点篇目</p> <p>4-5. 两汉文学及重点篇目</p> <p>6-7. 魏晋南北朝文学及重点篇目</p> <p>8-9. 隋唐文学之诗歌</p> <p>10. 隋唐文学之散文</p> <p>11. 隋唐文学之小说</p> <p>12-13. 宋代文学之诗歌</p> <p>14. 宋代文学之散文</p> <p>15. 宋代文学之小说</p> <p>16. 宋代文学之戏曲</p> <p>17. 元明清文学</p> <p>18. 古代文学作品赏析</p>	<p>本课程主要采取项目教学法和任务驱动法设计课程框架；在课堂设计上，本课程主要采用混合式教学法，其中还用到讲授法、分组讨论法、案例教学法、情景演绎等教学方法。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，其中过程性考核占 60%，主要是平时考勤与课堂表现（占 20%）和作业（占 40%，包括随堂作业、课后作业）；终结性考核占 40%，是期末随堂测验。</p>
----------	--	---	---

2. 专业（技能）课程

（1）专业基础课程

主要有体育心理学、运动人体科学、体能测试评估与方法、运动损伤与防护、运动生物力学、运动训练学、田径等 7 门课程，共 16 学分。

表 6 专业基础课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
体育心理学	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备对学习体育心理学的兴趣；</p> <p>(2) 具备积极向上的心态；</p> <p>(3) 具备团结协作、勇于实践和探索的学术素养。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解体育心理学的研究对象、任务、方法和发展概况；</p> <p>(2) 熟悉人们参加体育活动时的心理现象和心理活动规律；</p> <p>(3) 掌握体育心理训练的基本知识和方法以及体育心理学常用的实验和测量方法，以便能更好地进行体育教学、训练和比赛工作。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够自觉运用当前所学知识提高自己的体育运动成绩，形成运用心理学知识为体育教</p>	<p>1. 绪论</p> <p>2. 体育活动与心理过程</p> <p>3. 体育活动与个体差异</p> <p>4. 体育教学、比赛心理</p> <p>5. 体育活动与心理健康</p>	<p>通过讲授法和案例教学法，使学生掌握今后从事体育教学、训练比赛活动的心理学依据，通过合作学习指导法和讨论法，使学生了解某些心理实验和心理技能训练的方法，把所学心理知识和技能运用到教学训练中，不断提升自我的教学训练能力。</p> <p>本课程考核学生对基本理论知识的掌握和学生运用理论分析教学训练现象的应用能力。本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，终结性评价占 40%</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	学和训练服务的技能技巧； （2）能够将心理学的基本原理与知识应用于体育运动实践中并提高在实践当中分析问题和解决问题的能力； （3）能够应用情感评价的方法，培养自我高尚的精神和正确的生活态度，提升社会适应能力。		
运动人体科学	I 素质目标 （1）具备投身运动人体科学研究的兴趣； （2）热爱体育事业，具有严谨的科学素养； （3）在运用过程中具有高度职业性、适用性和实用性。 II 知识目标 （1）了解各器官形态结构功能以及人体在体育运动影响下的变化规律； （2）熟悉人体结构与机能的基本知识和体育卫生知识，合理的体育活动手段； （3）掌握常见的运动损伤急救知识和操作技能。 III 能力目标 （1）能够掌握体育运动对人体各系统的作用和体质的增强原理与方法； （2）能够针对不同人群，合理安排体育教学和训练，学会运动伤病的预防和简易急救方	1. 运动系统 2. 内脏 3. 脉管系统 4. 感觉器官 5. 神经系统 6. 物质代谢 7. 运动技能过程中人体机能变化规律 8. 按摩 9. 运动性伤病原因、急救、处理及预防	本课程主要以理论教学和实践教学两种形式为主。理论教学采用启发式、答疑式、自学式等互动的教学方法。针对教学目标、基本要求，认真细致讲解基本知识、基本内容；实际操作（实操）教学则采用以学生为主体，教师为辅导教学方式（挂图、标本、模型等），进一步认识各器官形态结构功能，掌握运动损伤的急救知识和操作技能，由学生独立完成（实操），教师检查结果，对其能力进行评价。 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，终结性评价占 40%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	法； (3) 能够提升自身的理论知识与实际运用能力。		
体能测试 评估与方 法	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备认真学习，积极向上的精神品质；</p> <p>(2) 具备思考与分析的意识以及敢于担当的作风。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解体能测试评估与方法的目的、任务，掌握体能测试评估与方法的基本概念和基本内容，理解体能测试评估与方法的基本原理与方法，掌握体能测试评估与方法的手段方法</p> <p>(2) 熟悉体能测试评估与方法课教学内容与体能评价的相关知识与方法；</p> <p>(3) 掌握较为完整的体能测试评估与方法理论知识以及具有独立完成体能测试评估与方法的能力。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够各科目训练方法与技巧并结合相应的分析方法进行科学合理分析和评价；</p> <p>(2) 能够具备发现和解决问题的能力，培养学员较强的分析能力；</p> <p>(3) 能够对体能测试评价与方法的相关测试指标与测试分析数值充分了解。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 测试、数据分析与结果 2. 身体成分相关分析 3. 心率和血压相关分析 4. 新陈代谢率相关分析 5. 有氧功率相关分析 6. 乳酸阈相关分析 7. 肌肉力量相关分析 8. 肌肉耐力相关分析 9. 速度与灵敏相关分析 10. 灵活性的相关分析 11. 平衡和稳定性的相关分析 	<p>本课程是理论与实践结合课程，不仅要了解体能测试评估与方法，还要熟练掌握这些方法，教师应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例和教学情境。</p> <p>教学方式主要以理论教学和实践教学两种形式为主。理论教学采用启发式、答疑式、自学式等互动的教学方法。学生应熟悉体能测试评估与方法课教学内容与体能评价的相关知识与方法，并在实践部分让学生独立完成体能测试，并对测试结果进行评估。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，终结性评价占 40%</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
运动损伤与防护	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备热爱专业的基本职业道德素养；</p> <p>(2) 具备团队合作精神和与人沟通交流的能力。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解运动损伤与防护相关的基本概念；</p> <p>(1) 熟悉运动损伤的基本防护理论知识；</p> <p>(2) 掌握常见运动性疾病的基本防护理论知识。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够对常见运动损伤进行防护；</p> <p>(2) 能够对常见运动性疾病进行防护。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 常见运动损伤的预防 2. 常见运动损伤的急救 3. 常见运动损伤的手法检查 4. 常见运动损伤的处理 5. 常见运动损伤的康复 6. 常见运动性疾病的预防与处理 	<p>本课程是理论与实践结合课程，在了解运动解剖学和运动生理学等知识的基础上进行学习，对损伤的病理进行分析，并根据损伤程度开运动处方，教师应该采用多种教学方法进行模拟分组练习。</p> <p>教学方式主要以理论教学和实践教学两种形式为主。理论部分主要采用讲授的方法。并在实践部分让学生分组进行练习（处理突发情况、包扎等手段），并对练习情况进行评估。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，终结性评价占 40%。</p>
运动生物力学	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备投身理论研究的兴趣；</p> <p>(2) 具备为继续发展我国的运动生物力学而努力学习的意识；</p> <p>(3) 具备高度责任感和担当意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解体育运动中人体（或器械）复杂的运动形式及变化规律；</p> <p>(2) 熟悉力学与生物学的原理，对体育运动中人体复杂的运动进行研究；</p> <p>(3) 掌握人体或生物体在外力和内部受控的肌力作用下的运动规律。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动生物力学的研究方法 2. 运动生物力学概论 3. 人体运动实用力学基础 4. 骨、关节、肌肉及人体基本活动的生物力学。 5. 人体运动数据采集和处理 6. 动作技术的生物力学分析 	<p>本课程是理论性较强的一门课，不仅要对力学有一定的理论基础还要对生物学有一定的了解，并结合所学知识进一步分析人体复杂的运动。</p> <p>教学方式主要以理论教学和实践教学两种形式为主。理论部分主要采用讲授和实验的方法。并在实验部分可以让学生作为受试者和测试者，教师对学生的表现进行评价</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，终结性评价占 40%。</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	III能力目标 (1) 能够改进运动技术; (2) 能够改善训练手段; (3) 能够改革运动器材; (4) 能够预防运动损伤。		
运动训练学	I 素质目标 (1) 具备科学训练的意识; (2) 具备时刻学习训练理论与训练方法的素养; (3) 具备训练理论与训练方法的创新思维。 II 知识目标 (1) 了解运动训练的目的、任务,掌握运动训练的基本概念和基本内容,理解运动员运动训练的基本原理与方法,掌握年度和周、课训练计划的制定方法; (2) 熟悉体育运动训练的基本原理与方法; (3) 掌握较为完整的训练理论知识以及具有指导运动训练的方法。 III 能力目标 (1) 能够掌握各科目训练方法与技巧; (2) 能够科学系统地展开教学,能够进行人员管理和活动组织; (3) 能够发现和解决问题,培养学员较强的“四会”(会讲、会做、会教、会做思想工作)	1. 竞技体育与运动训练 2. 项群训练理论 3. 运动成绩与竞技能力 4. 运动训练的基本原则 5. 运动训练方法与手段 6. 运动员体能及其训练 7. 运动员技术能力及其训练 8. 运动员战术能力及其训练 9. 运动员心理能力与运动智能及其训练 10. 运动员多年训练的计划与组织 11. 运动员年度训练的计划与组织 12. 周课的训练计划与组织 13. 运动员队伍的管理	本课程是理论与实践相结合课程,教师应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例和教学情境。 采用示范法、讲授法、提问法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法。 为了更全面考核学生的学习情况,本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,终结性评价占 40%

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
田径	<p>教学能力。</p> <p>I 素质目标</p> <p>(1) 爱党爱国、遵纪守法、爱岗敬业；</p> <p>(2) 体魄强健、心理健全、行为规范；</p> <p>(3) 具有环保意识，安全意识，竞争意识，规则意识，合作意识和自主学习意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解田径运动的基本理论；</p> <p>(2) 了解田径运动竞赛规则和裁判法；</p> <p>(3) 了解田径主要项目的技术特点。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 具备田径运动主要项目的基本技能；</p> <p>(2) 具备组织田径课堂教学的基本能力；</p> <p>(3) 具备田径业余训练的基本能力；</p> <p>(4) 具备田径运动会基本执裁能力。</p>	<p>1. 田径运动基本理论</p> <p>2. 田径运动跑跳投主要项目技术技能</p> <p>3. 田径课堂教学与业余训练</p> <p>4. 田径竞赛的组织与裁判法</p>	<p>将立德树人贯穿于教学全过程，引导学生热爱党的教育事业，培育学生的创新意识、竞争意识、规则意识和工匠精神，为步入职业岗位打下良好品质基础。</p> <p>注重实操能力的培养，通过采用课堂讲解、示范、提问、分组讨论、案例教学、练习、比赛、课后作业等理论与实践相结合的方法，使学生基本能够承担组织田径项目的教学、训练与竞赛任务。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，具体考核成绩评定办法如下： 平时考核成绩：20%；实践考核成绩：50%；理论考核成绩：30%。</p>

(2) 专业核心课程

主要有军队基层管理、身体素质训练理论与实践、功能性训练、军事训练、军事器械体操、武警勤务、散打、体育赛事组织与管理等 8 门课程，共 34 学分。

表 7 专业核心课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
军队基层管理	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备将经常性的管理工作贯穿部队建设的各方面的</p>	<p>项目一：日常生活管理；</p> <p>项目二：主要工作时节和执行特殊任务的管理；</p>	<p>1. 课程思政：基层是军队全部工作和战斗力的基础，是加强基层建设的根本遵循和依据。本课程紧紧抓住“思想工作是我军的生命</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	意识； (2) 具备通过有效的管理督促部队各类人员履行职责的素养； (3) 具备条令条例、规章制度对部队进行管理的思维。 II 知识目标 (1) 了解军队基层管理工作是提高部队战斗力和规范部队管理的依据； (2) 熟悉武警官兵在执行公务和日常生活中的行为准则和义务； (3) 掌握战备执勤、训练、处置突发事件中的分队管理方法。 III 能力目标 (1) 能够落实正规的训练秩序； (2) 能够有规范的生活和工作秩序； (3) 能够确保到部队的团结安全稳定； (4) 能够有提高自身素质的能力；	项目三：闲暇时间的管理； 项目四：各类人员的管理； 项目五：做好安全管理工作； 项目六：提高军官和班长、骨干的管理能力。	线”和“党对军队的绝对领导是我军永远不变的军魂”这一中心，让军士真正学会指导思想工作，掌握军队基层管理的原理、本质和规律，具备较强的政治理论水平。 2. 教学方法： 教学过程中可采用理论教学、示范教学和实践教学的方法。 3. 考核方式： 课程考核主要考察军人的政治素养和执行各项任务中的作风养成，采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，增加了 增值性评价 ，根据每模块学习数据对比，进步速度前 10 名获得加分；终结性评价占 40%。
身体素质 训练理论 与实践	I 素质目标 (1) 养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式； (2) 具备吃苦耐劳的品质，良好的体育道德和团结协作精神； (3) 努力成为有灵魂、有本事、有血性、有品德的新一代革命军人。 II 知识目标 (1) 了解身体素质概念以及体能训练发展和作用，熟悉	项目一：徒手训练 项目二：器材训练 项目三：战斗体能 1-2 项目四：专项提升	1. 课程思政： 课程以“强体强军”为指导方向，坚持“健康中国”的办学定位，结合“政治素养高、专业能力过硬”的人才培养目标，对接岗位要求，课程建设方向为“军体融合”，通过强志、强技、强行递进目标，培育学生作风优良、素质过硬的职业素养，实现育体、育人总目标。 2. 教学方法： 主要以实践教学为主。教师通

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	<p>身体素质训练理论的基本原理、方法等基础科学文化知识；</p> <p>(2) 了解力量、耐力、速度、灵敏、协调、柔韧六大身体素质训练的基本原理及方法；</p> <p>(3) 掌握各类器械的使用、替代模式与非传统操作方法的运动技巧；</p> <p>(4) 掌握身体素质测试评估与方法，能够对军事技能科目进行测试的选择以及测试的执行。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够针对耐力、力量、速度等身体素质要素展开周期性训练计划的设计与实施；</p> <p>(2) 能够针对耐力、力量、速度等身体素质要素进行训练课的组织与管理；</p> <p>(3) 能够针对耐力、力量、速度等身体素质要素提出针对性的训练方法和手段。</p>		<p>过讲授法让学生分组练习，熟练掌握动作要领，在教学过程中采取分组实践教学、撰写训练方案及训练计划。</p> <p>3. 考核方式：课程考核采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占60%，增加了增值性评价，根据每模块学习数据对比，进步速度前10名获得加分；终结性评价占40%。</p>
功能性训练	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 培养学生吃苦耐劳、团队合作的意识；</p> <p>(2) 培养学生终身锻炼的意识。</p> <p>(3) 具备体能至上的思维，形成科学组训的素养。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解身体运动功能训练的基本概念和原理；</p> <p>(2) 掌握功能性动作筛查和测试方法；</p> <p>(3) 掌握基础动作模式；</p> <p>(4) 掌握身体运动功能训练的基本方法和手段；</p>	<p>项目一：功能性和功能性训练</p> <p>项目二：动作练习、</p> <p>项目三：训练方案设计</p> <p>项目四：军事科目专项训练方案</p>	<p>1. 课程思政：坚持立德树人理念，以助力自强中国、服务部队为引领，基于军事体能训练教练员职业特点，将吃苦耐劳、团结合作、终生锻炼和科学组训等凝练为思政主线，融入课程教学等全过程。</p> <p>2. 教学方法：本课程采用讲授法、角色扮演法、提问法、讨论法、讲解示范法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(5) 掌握身体运动功能训练计划的制定。 III 能力目标 (1) 具备功能性动作筛查和测试的能力; (2) 具备从事身体运动功能训练的基本技术和技能指导; (3) 具备制定身体运动功能训练计划的能力。		合的教学手段。 3. 考核方式: 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占 50% (平时考核占 20%, 综合能力项目考核占 30%), 增加了 增值性评价 , 根据每模块学习数据对比, 进步速度前 10 名获得加分; 终结性考核占 50% (期末技能考核占 40%; 理论考核占 10%)。
军事训练	I 素质目标 (1) 具备从难、从严、从实战出发训练部队的意识; (2) 具备采用不同的训练方法、提出不同的训练要求分类实施训练指导的素养; (3) 具备训练必须贴近实战, 必须提高战斗力的思维。 II 知识目标 (1) 了解组织军事训练的基本要求; (2) 熟悉按纲施训、分类指导、质量调控的训练流程; (3) 掌握遵循规律、科学实训、由易到难的原则。 III 能力目标 (1) 能够克服训练中练为看、练为考消极保安全的思想; (2) 能够规范和约束军事训练组织实施过程和训练行为; (3) 能够正确选择训练课题, 合理安排训练内容。	项目一: 共同条令教育与训练 项目二: 防卫技能与战时防护训练 项目三: 射击与战术训练 项目四: 军事训练“四会”教学	1. 课程思政: 坚持以立德树人理念为根本任务, 立足打牢军士学生听党指挥、献身强军事业的思想政治基础, 培养学生吃苦耐劳的品质为目标, 借鉴基层部队在军事训练中开展思想政治工作的做法, 融入课程教学全过程。 2. 教学方法: 课堂教学采用示范法、讲解法、纠正错误动作为主的教學手段, 主要通过组织学生分组轮流组训练习的方式、让学生掌握军事技能基本动作要领和提升“四会”教学能力 3. 考核方式: 考核主要采取情况分析与处置, 重点考评对单兵训练的组织实施和方法运用, 采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 其中包含 增值性评价即鼓励分 10 分 , 终结性评价占 40%。
军事器械	I 素质目标	项目一: 军事器械体操基础理论知识部分	1. 课程思政: 坚持立德树人理念, 以助力自

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
体操	<p>(1) 具备爱岗敬业、体魄强健、心理健全、使命担当的军人品质；</p> <p>(2) 具备坚毅的战斗品质、良好的军政素质和终身体育的意识；</p> <p>(3) 具备浓厚的爱国情感，忠诚党的强军事业，具有良好的军人职业道德修养和军人职业能力</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解单杠、双杠、木马等技能的基本知识；</p> <p>(2) 熟悉单杠、双杠、木马等技能的训练方法及保护与帮助方法；</p> <p>(3) 掌握军事器械体操技术教法、身体体能组训方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 具有单杠、双杠、木马等技能，和相应的保护与帮助技能，能进行教学组训；</p> <p>(2) 具备组织军事体操比赛和执裁能力；</p> <p>(3) 具备军事器械体操组训的设计、实施能力。</p>	<p>项目二：单杠 1-5 练习</p> <p>项目三：双杠 1-5 练习</p> <p>项目四：木马 1-3 练习</p>	<p>强中国、服务部队为引领，基于体能教员职业特点，将吃苦耐劳、团结合作、终生锻炼和科学组训等凝练为思政主线，融入课程教学等全过程</p> <p>2. 教学方法：课堂教学采用示范法、讲解法、纠正错误动作为主要的教学手段，兼用分组练习、视频教学等方法和手段让受训者掌握器械体操的基础知识和运动技能。</p> <p>3. 考核方式：课程考核以学习过程考核为主，重点考核单杠、双杠、木马练习内容及四会教学法作为实践成绩。本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，其中包含增值性评价即鼓励分 10 分，终结性评价占 40%。</p>
武警勤务	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备维护国家和社会稳定、确保一方平安的意识；</p> <p>(2) 具备执勤工作无小事的军事素养；</p> <p>(3) 具备执勤就是战斗的思维。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解武警部队执勤工作的基本方法；</p> <p>(2) 熟悉执勤形式的多样性、执勤情况的复杂性、执勤活动的经常性；</p> <p>(3) 掌握执勤工作的基本原则和依法执勤、文明执勤的</p>	<p>项目一：执勤理论</p> <p>项目二：执勤类型及处置</p> <p>项目三：执勤器材的佩戴与使用</p> <p>项目四：执勤建设</p>	<p>1. 课程思政：武警部队的执勤工作，是在中国共产党领导下的中国革命战争中诞生，在巩固政权和社会主义建设中与时俱进，发展完善起来的，在巩固人民民主专政制度，维护国家和社会稳定，发展国际友好关系等方面，发挥了重要作用，将培塑良好的军人形象和“不怕艰难困苦、不怕流血牺牲”的顽强战斗精神融入课程教学等全过程。</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	行为准则。 III 能力目标 (1) 能够制定执勤的方案, 掌握执勤的方法和要求; (2) 能够准确掌握使用警戒武器的法律依据和原则; (3) 能够熟悉执勤情况的基本类型。		2. 教学方法: 课堂教学采用案例分析法、示范教学法、模拟演练法为主的教学手段, 主要通过组织学生分组轮流组训练习的方式。 3. 考核方式: 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占60%, 其中包含 增值性评价即鼓励分10分 , 终结性评价占40%。
散打	I 素质目标 (1) 具备良好的团队合作意识、安全意识; (2) 具备良好的身体素质、培养顽强拼搏精神、增强自我保护意识; (3) 具备散打教学与训练的创新思维; (4) 具备良好的武德精神和从事体育教育、传承武术文化的事业心与责任感。 II 知识目标 (1) 了解散打运动的基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质训练理论方法; (2) 熟悉散打裁判法知识和赛事编排相关知识; (3) 掌握散打教学与训练组织、教法、学法相关知识。 III 能力目标 (1) 能够熟练运用散打的基本技术, 具备一定实战能力; (2) 能够自觉主动探索散打运动, 积极发展与散打有关的柔韧、协调、速度、耐力、力量等专项身体素质练习; (3) 能够对散打训练组织、指导教学、散打竞赛组织与执裁, 能够从事散打教学与训练工作。	项目一: 基础训练模块 项目二: 专项训练模块 项目三: 最佳竞技模块 项目四: 竞技保持模块	1. 课程思政: 坚持立德树人理念, 以助力自强中国、服务部队为引领, 基于军事体能训练教练员职业特点, 将吃苦耐劳、团结合作、终生锻炼和科学组训等凝练为思政主线, 融入课程教学等全过程。 2. 教学方法: 以运用示范法、讲解法、小组合作学习法、纠错法、演示法、案例教学等教学方法, 结合感性认识与理性学习, 深入学习散打教学, 以德育教育和传承中华优秀传统文化为依托, 培养道德情操, 增强文化自信、专业责任担当, 实现学员身心健康全面发展。 3. 考核方式: 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占60%, 其中包含 增值性评价即鼓励分10分 , 终结性评价占40%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
体育赛事组织与管理	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备公平、公正的规则意识;</p> <p>(2) 具备缜密的思维;</p> <p>(3) 具备认真细致的工匠精神。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解体育赛事组织与管理的基本概念;</p> <p>(2) 熟悉运动竞赛常用赛制;</p> <p>(3) 掌握小型赛事规程制定和竞赛组织、编排的方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用体育赛事组织与管理的理论知识,在从事相关的工作中正确使用专业术语;</p> <p>(2) 能够依据实际需求,为小型赛事选择适当的赛制;</p> <p>(3) 具备竞赛编排的能力,能够为小型赛事制订(被子,打背包,仰卧起坐,军体拳,仰卧起坐,3公里,体操,搏击,枪械射击,蛇形跑,引体向上,篮球,足球,乒乓球,羽毛球,拔河)竞赛规程,完成竞赛编排与组织实施。</p>	项目一: 军事理论 项目二: 军事技能 项目三: 军事体育	<p>1. 课程思政: 坚持立德树人和体育强国理念,以助力强军目标、服务体育强国为引领,基于军事理论和体育赛事特点,将爱心、耐心、责任心、沟通力、创新力等凝练为思政主线,融入课程教学等全过程。</p> <p>2. 教学方法: 本教学方法主要采取讲授法、示范法、纠错法、案例教学法、任务驱动法、角色扮演法、小组协作法等提高了学生对功能性训练的学习兴趣和积极性,通过课堂穿插介绍学科前沿知识和引导学生进行课外知识拓展,拓宽了学生的知识面;通过引导学生参与武警部队军体竞赛活动情况调查、设计方案、制定方案、组织实施环节实践活动,培养了学生的创新能力和实践能力,为培养现代化高素质技能型警士人才,促进“军体融合”,实现军队现代化提供保障。</p> <p>3. 考核方式: 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式,其中过程性评价占60%,其中包含增值性评价即鼓励分10分,终结性评价占40%。</p>

(3) 专业实训课程

主要有认识实习、岗位实习、素质拓展活动等3门课程,共22.5学分。

表 8 专业实训课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
认识实习	I 素质目标 (1) 具备军人服从意识、环保意识、安全意识; (2) 具备较强的集体意识和团队合作精神; (3) 具备自我管理能力和职业生涯规划的意识。 II 知识目标 (1) 了解军事训练的职责; (2) 熟悉军事训练所需必备知识。 III 能力目标 (1) 能够基本达到军事训练合格的要求; (2) 能够以良好地完成军事训练基本项目的工作任务; (3) 能够按时、按量完成军事训练。	1. 到武警支队见习,熟悉武警基本岗位及要求 2. 到省军区见习武警站岗执勤基本流程 3. 到安沙武警训练基地见习,了解军事训练基本项目	本课程是学生岗位实习的前置课程,是专业学习的重要认知实践,有利于学生确立专业发展目标与增加专业自信。 本课程采用任务驱动法、案例分析法等方法,使学生可以快速地了解认识实习的工作任务,熟悉认识实习的岗位知识。 本课程以考查为主,学生提交学习心得,教师根据学生完成情况进行等级评定,评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。
岗位实习	I 素质目标 (1) 具备质量意识、环保意识、安全意识; (2) 具备较强的部队集体意识和团队合作精神; (3) 具备自我军事素质、军事教员职业生涯规划的意识。 II 知识目标 (1) 熟悉军事体能教员岗位的职责; (2) 掌握军事体能教员所需知识。 III 能力目标 (1) 能够达到军事训练的基本要求;	1. 到武警支队进行岗位实习,了解武警基本岗位 2. 到省军区实习,参与武警站岗执勤任务	本课程是学生实习入伍的预演,是学生踏入部队岗位的岗位实践。本阶段在所在学校本省份部队基地完成。 本课程考核主要由当地武警部队进行考核,根据学生实习情况进行等级评定,评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 能够以良好的完成军事训练组训任务; (3) 能够按时、按量完成军事训练教学。		
素质拓展活动	I 素质目标 (1) 具备较好的创新意识; (2) 具备较为高雅的审美情趣; (3) 具有主动思考、积极探索的精神; (4) 具有勇于走向社会, 积极服务社会的意识。 II 知识目标 (1) 了解相应的自然科学和人文社会科学知识; (2) 了解军事训练科学研究的方法知识; (3) 了解军事工作的主要内容和方法; (4) 了解警士创新的基本知识。 III 能力目标 (1) 具有较好的创新思维能力; (2) 具有较强的实践动手能力; (3) 具备良好的独立研究能力; (4) 具备较好的自主学习能力。	1. 求真的格物致知活动 2. 求善的文明修身活动 3. 求美的文体艺术活动 4. 求实的社会实践活动 5. 求创的就业创业活动	素质拓展活动是以育人为核心、以培养学生课外学习能力和综合素质为目标、在学校课程培养计划之外开展的开放式教育活动和实践活动的综合, 主要涵盖求真的格物致知活动、求善的文明修身活动、求美的文体艺术活动、求实的社会实践活动、求创的就业创业活动等五个方面, 是对课程教学第一课堂的延伸和拓展 通过任务驱动法、案例分析法、讨论法等方法, 培养学生职业核心素养和职业核心能力, 达到素质拓展活动的要求。 学生在校期间必须修满 2 学分, 才算合格。素质拓展活动的考核的具体办法参见《湖南体育职业学院“五环相扣”第二课堂活动教育学分管理实施办法(试行)》文件要求。

(4) 专业选修课程

主要有从理论课程运动营养学、教育心理学、统计学应用、体育测量与评价、军队基层政治工作、军事体育教学法等课程选 2 门, 从术科课程羽毛球、篮球、足球、排球、健身气功、武术套路、游泳等选 2 门, 共计 4 门课程, 共 12 学分。

表 9 专业选修课课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
------	------	------	------

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
运动营养学	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备社会责任感和社会参与意识, 尊重生命, 热爱生活。</p> <p>(2) 具备团队合作精神和与客户沟通交流的良好素养。</p> <p>(3) 具备质量意识、环保意识, 杜绝浪费, 兴新食尚。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握七大营养素的基本概念、生理功能和主要食物来源;</p> <p>(2) 熟悉七大营养素缺乏症的辨别和改善措施;</p> <p>(3) 了解运动员的运动营养;</p> <p>(4) 掌握大众健身人群(增肌、减脂)和慢病人群的运动营养;</p> <p>(5) 熟悉食谱编制方法;</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够对个人及群体营养状况进行评价、管理和指导的能力;</p> <p>(2) 能够开展与营养相关的常见慢性病的饮食营养指导工作;</p> <p>(3) 能够从事社区营养咨询、营养宣教和健康教育工作等。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能量的意义、来源和去路 2. 七大营养素(碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水和膳食纤维)的基本概念、功能、食物来源、缺乏症及改善措施 3. 常见食物的营养价值 4. 中国居民膳食指南和膳食宝塔 5. 运动员营养 6. 健身运动人群的合理营养 7. 常见慢性病患者的运动营养 	<p>本课程教学过程将采用讲授法、举例法、提问法、分组讨论法和角色扮演法等教学方法。</p> <p>为了更全面考核学生的学习情况, 采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 主要是平时成绩占 30%, 实践成绩(课堂参与、随堂作业、课后作业)占 30%; 终结性考核占 40%, 主要是期末考试卷面成绩。</p>
教育心理学	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备运用教育心理学的应用技术和方法调节教学活动和心理活动的素养;</p> <p>(2) 具备加强教师自身和心理素质的培养意识;</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 绪论 2. 学生心理 2. 教师心理 3. 学习心理 	<p>本课程主要采用讲授法、示范法、情境教学法, 案例分析法, 案例法、分组讨论法等教学方法, 强调理论联系实际, 逐渐引导学生掌握教育心理学的概</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	<p>(3) 具备良好的学习习惯培养意识;</p> <p>(4) 具备培养学生的创新意识、团结协作和互帮互助的意识;</p> <p>(5) 具备培养教师职业的神圣感、使命感, 促进学生建立追求理想教师境界的意识、价值观、信念的意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解教育心理学理论的一般概念、原理、原则;</p> <p>(2) 了解学生学习过程中的各种内在差异以及在学校教育中所显示的确切意义;</p> <p>(3) 了解教师等外部因素与学生学习的关系;</p> <p>(4) 了解这些外部影响对学生学习的影响。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够应用教育心理学的原理和方法去分析和理解各种现象和解决有关问题;</p> <p>(2) 能够站在理论的高度审视教育实践活动中的教学理念和教学行为;</p> <p>(3) 能够运用学习者的智力因素、非智力因素分析生理素质与学习的关系;</p> <p>(4) 能够利用这些因素对学生施加有效地、积极的影响。</p>	<p>4. 教学心理</p>	<p>念和历史、过程和方法</p> <p>为了更全面考核学生的学习情况, 采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 主要是平时成绩占 30%, 实践成绩 (课堂参与、随堂作业、课后作业) 占 30%; 终结性考核占 40%, 主要是期末考试卷面成绩。</p>
<p>统计学应用</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备严于律己的意识和良好的学习习惯;</p> <p>(2) 具备严谨的思维习惯和求真务实的工作作风;</p> <p>(3) 具备团队意识和团结协作精神;</p> <p>(4) 具备热爱科学、独立思考、勇于探索、追求真理的精神。</p>	<p>1. 课程概述与基本概念</p> <p>2. 频数统计与统计图表理论与实践操作</p> <p>3. 集中位置量数定义与计算</p> <p>4. 离中位置量数定义与计算</p> <p>5. 相关与回归分析理论与实践操作</p>	<p>本课程主要为学生未来从事管理类岗位提供收集、整理、分析数据的方法, 使学生养成良好的学习习惯、严谨的思维习惯和求真务实的工作作风; 培养学生热爱科学、独立思考、勇于探索、追求真理的精神和团</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	<p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解统计学发展史；</p> <p>(2) 理解统计学基本概念、统计指标的定义及计算公式；</p> <p>(3) 掌握统计表与统计图的结构与种类；</p> <p>(4) 理解相关系数、相关与回归分析的概念。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 掌握统计调查方法，学会制定统计调查方案；</p> <p>(2) 能够规范、科学设计统计表；</p> <p>(3) 能够运用 Excel 进行频数统计、绘制统计图、计算统计指标、进行相关分析和回归分析。</p>		<p>结协作精神。</p> <p>通过理论讲授、任务驱动等方法，从已知到未知，从简单到复杂，引导学生理解统计学基本概念、各统计指标的定义，推导其计算公式，并运用 Excel 对数据进行整理与分析。</p> <p>本课程考核采用过程与结果相结合、理论与实践相结合的考核方式，考勤与课程音视频作业（过程考核）占 20%，考查学生的学习态度和素质目标达成情况；理论考核（过程考核）占 40%，考查学生基本概念、原理与方法的掌握情况；实践考核（结果考核）占 40%，考查学生运用理论指导实践的能力。</p>
<p>体育测量与评价</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备与专业特点相适应的体育素养；</p> <p>(2) 具备善于思考、勇于战胜困难的意志和品质；</p> <p>(3) 进入行业后能熟练运用专业术语和客户进行良好的交流，能清晰告知客户评估情况。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 体育测量的概述、科学性；</p> <p>(2) 评价的基本理论；</p> <p>(3) 身体形态测量与评价的编制与实施；</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体育测量与评价概论 2. 体育测量的科学性 3. 评价的基本理论 4. 身体形态的测量与评价 5. 实践教学：小组实训测试 6. 身体机能的测量与评价 7. 身体素质的测量与评价 8. 实践教学：测量仪器操作及运用 9. 测验的编制与实施 	<p>本课程通过理论讲授法、直观演示法、讨论法等方法，掌握国民体质监测和体育测量的知识与运用。</p> <p>本课程为了更全面考核学生的学习情况，采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，主要是平时成绩占 30%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占 30%；终结性考核占 40%，主要是期末考</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(4) 身体机能的测量与评价 的编制与实施; (5) 身体素质测量与评价 的编制与实施; (6) 以测量结果为基础, 以评价参照标准为依据, 通过一定的程序和方法来判断测量结果的价值。 III 能力目标 (1) 身体形态发育水平、生理功能水平、身体素质和运动能力水平、心理发育水平和适应能力的测量编制和实施; (2) 能熟练运用体质测量仪器设备; (3) 能熟练运用体质测量方法收集运动指标; (4) 能对运动指标进行评估, 并给出评估结果; (5) 独立完成部分单项和成套测验的编制、实施, 对样本结果进行评价。		试卷面成绩。
军队基层 政治工作	I 素质目标 (1) 具备政治工作就是我军生命线的意识; (2) 具备坚定的理想信念和政治理论素养; (3) 具备做好政治工作就是保持部队具有持久强大精神动力的思维; II 知识目标 (1) 了解军队政治工作是实现党对军队绝对领导和军队履行职能的根本保证; (2) 熟悉军队基层政治工作的开展以及地位和作用; (3) 掌握军队基层政治工作的基本环节和方法; III 能力目标	1. 我军政治工作的创立和发展 2. 政治任务的地位和作用 3. 基层思想政治教育 4. 基层经常性思想政治工作 5. 基层组织工作 6. 基层训练执勤和执行其他任务中的政治工作 7. 基层处突、反恐和防卫作战中的政治工作 8. 基层政治队伍的建设工作	本课程是陶冶军人情操、增强军人政治意识的、确保军人本色的理论实践课, 教学过程必须贯彻党对军队政治工作的思想; 教学过程中可采用理论教学、参观见学、实践教学的方法; 本课程考核主要考察军人的服从意识、政治素养和执行各项任务中的作风养成, 采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 终结性评价占 40%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(1) 能够掌握官兵思想变化的规律; (2) 能够做好团支部、党支部的基本工作; (3) 能够充分发挥政治工作在处突、反恐、防卫作战中 整治工作的作用。		
军事体育 教学法	<p>I 素质目标</p> (1) 具备热爱党的教育事业, 贯彻党和国家教育方针政策, 遵守教育法律法规, 依法执教, 具有良好的职业道德修养, 教书育人、为人师表; (2) 具备安全意识、工匠精神、创新思维; (3) 具备勇于奋斗、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素质; (4) 具备健康的体魄、心理和健全的人格, 掌握军事体育基本知识、基本技术、基本技能, 养成良好的健身与卫生习惯和良好的行为意识; (5) 具备一定的审美和人文素养, 了解军人的身心发展规律的思维, 专业上一专多能, 掌握体育学科的课程标准和教学知识; (6) 具备一定的科学素养和良好的教育教学素养, 养成良好的学习习惯; 具有在军事体育教学中注重学员兴趣培养和品德培育, 因材施教, 促进学员全面发展的意识。 <p>II 知识目标</p> (1) 了解军事体育教学法的历史沿革; (2) 熟悉四会教学法的相关知识;	1. 军事体育教学的任务 2. 军事体育教学过程的特点 3. 军事体育教学原则 4. 军事体育教学的内容 5. 军事体育教学的方法 6. 军事体育教学的组织形式 7. 军事体育教学工作的计划和考核	<p>本课程通过讲授法和任务驱动法, 使学生掌握军事体育教学任务、军事体育教学的原则、军事体育教学法、军事体育教学的组织、军事体育教学计划的概念; 通过任务驱动式教学让学生掌握军事体育教学计划的制定、军事体育教学的组织、军事体育教学法; 通过案例教学, 让学生掌握军事体育教学内容的分析和军事体育教学原则。通过参与式、探究式等教学方式, 积极引导学生在提升职业素养, 提升学生的工匠精神和竞合精神。</p> <p>本课程考核以学习过程考核为主, 重点考核四会教学法, 采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 终结性评价占 40%。</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 掌握军事体育教学过程与原则、教学方法、教学实施、教学评价等。 III 能力目标 (1) 能够对军事体育教学活动进行设计与实施; (2) 能够对军事体育教学活动进行组织与管理; (3) 能够对军事比武活动进行训练指导与实施。		
羽毛球	I 素质目标 (1) 具有良好的团队合作意识、吃苦耐劳的品质、积极向上的精神。 (2) 具备处事公平公正、敢于担当的作风。 (3) 具备认真学习、积极向上的精神品质, 提高自我职业素养。 (4) 具有羽毛球教练员、裁判员的职业道德素养。 II 知识目标 (1) 培养并强化学生掌握羽毛球运动的基本理论知识和基本技术、基本战术、专项素质训练的理论方法; (2) 熟练掌握羽毛球竞赛规则和裁判法以及竞赛组织与编排的相关知识; (3) 熟练掌握羽毛球教学与训练组织、教法、学法的相关知识。 III 能力目标 (1) 具备全面的羽毛基本技战术运用能力, 拥有较强的比赛实战能力, 形成羽毛球项目运动技能方面的专项特	1. 羽毛球运动概述; 2. 羽毛球技术及其教学训练; 3. 羽毛球战术及其教学训练; 4. 羽毛球专项身体素质训练; 5. 羽毛球竞赛规则和裁判法; 6. 羽毛球竞赛编排与组织; 7. 羽毛球临场执裁实践; 8. 羽毛球教学、训练及比赛指导。	本课程教学方法主要以讲授法、练习法、情境演示法、分组讨论法等, 目的是培养学生的运动技能以及提高教学能力。 本课程为了更全面考核学生的学习情况, 采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 主要是平时成绩占 30%, 实践成绩 (课堂参与、随堂作业、课后作业) 占 30%; 终结性考核占 40%, 主要是期末专业技能综合评定。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	长； (2) 具备羽毛球临场执裁能力和赛事组织编排能力，裁判水平达到国家二级羽毛球裁判员的标准。 (3) 具备羽毛球训练组织、指导教学、指导比赛的能力，教学组织达到“会讲解、会示范、会纠错”的“三会”要求； (4) 培养学生社会适应能力，能正确处理竞争与合作的辩证关系。		
篮球	I 素质目标 (1) 具备健康的生活方式和积极进取地人生态度； (2) 具备坚毅的意志品质和良好的心理素质，培养终身体育的意识和习惯； (3) 具备积极的情感和正确的价值观，热爱党的教育事业，具有良好的职业道德修养，具备工匠精神和创新思维。 II 知识目标 (1) 了解篮球发展现状及篮球运动的基本理论知识； (2) 熟悉篮球运动的健身价值，并掌握篮球教学的基本规律； (3) 掌握篮球竞赛的基本规则。 III 能力目标 (1) 能够掌握篮球比赛的规则； (2) 掌握基础篮球比赛的组织裁判技术； (3) 掌握运球、传球、投篮、步伐、进攻战术、防守战术等专业技术。	1. 篮球运动概况 2. 篮球基本技术 3. 篮球进攻、防守基本战术 4. 篮球基本教学能力 5. 篮球基本竞赛规则	本课程通过讲解示范法、情境教学法、小群体学习法、案例教学法和项目教学法等方式方法，使学生能将知识运用到自身的锻炼实践中能够利用自身所学的篮球运动知识和体育锻炼来预防职业性疾病。 本课程为了更全面考核学生的学习情况，采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占60%，主要是平时成绩占30%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占30%；终结性考核占40%，主要是期末专业技能综合评定。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
足球	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 形成健康的生活方式和终身体育的意识与习惯；</p> <p>(2) 具有吃苦耐劳、勇敢顽强的意志品德和为人师表的品格；</p> <p>(3) 具有团结协作的意识和集体主义精神，热爱教育事业，具有良好的职业道德修养，具备工匠精神和创新思维。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解足球的发展、基本竞赛规则及裁判法；</p> <p>(2) 熟悉掌握足球技术、战术的知识要领；</p> <p>(3) 掌握足球教学、训练和竞赛组织方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够掌握一定的足球基础技术动作和足球基本战术方法；</p> <p>(2) 具备小学足球课堂教学能力和一定的小学足球比赛的执法能力。</p>	<p>1. 概述</p> <p>2. 竞赛规则及裁判法</p> <p>3. 足球技术</p> <p>4. 足球战术</p>	<p>本课程通过讲解和示范法、纠错法、练习法、探究、演示和案例分析、游戏比赛法等方式方法，使学生全面足球的相关知识，胜任岗位职业要求。</p> <p>为了更全面考核学生的学习情况，采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，主要是平时成绩占 30%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占 30%；终结性考核占 40%，主要是期末专业技能综合评定。</p>
排球	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备坚毅的意志品质、良好的心理素质和终身体育的意识；</p> <p>(2) 具备体育竞技意识，顽强、拼搏、奋斗和永不放弃的体育精神；</p> <p>(3) 具备积极的情感和正确的价值观、热爱党的教育事业，具有良好的职业道德修养、工匠精神和创新思维。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解排球比赛的基本规则，提高对排球运动的能力；</p> <p>(2) 熟悉排球的组织裁判方法和锻炼方法；</p>	<p>1. 排球理论基本知识</p> <p>2. 排球六大基本技术动作</p> <p>3. 排球个人战术</p> <p>4. 排球集体战术</p> <p>5. 排球教学与活动组织</p> <p>6. 排球专项身体训练方法</p>	<p>通过讲解示范法、完整分解法、预防纠错法、比赛游戏法等方式方法，使学生能将知识运用到自身的锻炼实践中能够利用自身所学的排球知识和体育锻炼来预防职业性疾病。</p> <p>为了更全面考核学生的学习情况，采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，主要是平时成绩占 30%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占 30%；</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	<p>(3) 掌握排球运动的基本动作、动作要领, 并且具有教学能力。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够掌握排球比赛的规则;</p> <p>(2) 掌握基础排球比赛的组织裁判技术;</p> <p>(3) 建立传球、垫球、扣球、发球、拦网技术表象, 说出怎样移动更快和各个环节技术的准备姿势, 掌握传球、垫球、扣球、发球、拦网等专业技术, 掌握排球个人战术和集体战术以及场上意识。</p>		<p>终结性考核占 40%, 主要是期末专业技能综合评定。</p>
<p>健身气功</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 养成独立人格和良好的意志品质;</p> <p>(2) 提高语言和文字表达能力;</p> <p>(3) 提高对中华传统文化的了解;</p> <p>(4) 具备终身体育的意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 熟练掌握二十四式简化太极拳的动作名称、方法动作;</p> <p>(2) 熟练掌握易筋经的动作名称、动作方法及功效;</p> <p>(3) 熟练掌握八段锦的动作名称、动作方法及功效;</p> <p>(4) 熟练掌握五禽戏的动作名称、动作方法及功效。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能熟练并独立地完成二十四式简化太极拳全套动作, 并具备一定的讲授能力;</p> <p>(2) 能熟练并独立地完成易筋经全套动作, 并具备一定</p>	<p>1. 二十四势简化太极拳</p> <p>2. 易筋经</p> <p>3. 八段锦</p> <p>4. 五禽戏</p>	<p>本课程教学过程将采用讲授法、示范法、视频教学法、纠错法、分组练习法、比赛法、个人演练等教学方法。</p> <p>为了更全面考核学生的学习情况, 采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 主要是平时成绩占 30%, 实践成绩 (课堂参与、随堂作业、课后作业) 占 30%; 终结性考核占 40%, 主要是期末专业技能综合评定。</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	的讲授能力； （3）能熟练并独立地完成八段锦全套动作，并具备一定的讲授能力； （4）能熟练并独立地完成五禽戏全套动作，并具备一定的讲授能力。		
武术套路	I 素质目标 （1）具有吃苦耐劳的品质、积极向上的精神； （2）具备遵纪守法、敢于直面善恶，勇于担当的作风； （3）具备认真学习、树立正确的人生观，提高自身职业素养与内涵。 II 知识目标 （1）通过学习了解武术基础技能中单个动作的专业理论常识，掌握动作的基本要领、技术特点的基本知识； （2）掌握武术裁判规则知识和赛事编排相关知识； （3）掌握武术教学与训练相关知识。 III 能力目标 （1）专业能力：通过学习，拥有扎实的武术功底，具备独立练习能力，能参加省市级武术比赛的能力，具备武术训练的组织任务、武术教学的指导能力； （2）方法能力：养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。根据自己的能力设置武术学习目标；在武术训练中体验武术带来的乐趣； （3）社会能力：通过武术课程理论和实践内容的学习与掌握，大力宣扬武术文化，以武德树人，以武会友，伸张正义，维护公道，不欺压凌弱，多做对社会有利的事。	1. 武术理论常识 2. 武术基础技能 3. 武术基础拳术 4. 传统类拳术 5. 专项身体素质	武术课程是一门以学生身体练习为主要手段，以武术套路基本功、拳术为主要学习内容，以提高学生自身技术水平、临场执裁能力、训练组织能力、教学指导能力为主要目的的专业方向课程。 实训课教学方法建议：通过项目导向、实践操作等教学手段，运用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、演示法等教学方法，激发学生学习的积极性和主动性。 理论课教学方法建议：采用集中授课模式，以学生为主体，信息化教学手段，运用讲授法、讨论法等教学方法，激发学生学习的积极性和主动性。 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占60%，终结性评价占40%

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
游泳	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备健康的生活方式和积极进取地人生态度；</p> <p>(2) 具备坚毅的意志品质和良好的心理素质，培养终身体育的意识和习惯；</p> <p>(3) 具备积极的情感和正确的价值观，热爱党的教育事业，具有良好的职业道德修养，具备工匠精神和创新思维。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解游泳发展现状及游泳运动的基本理论知识；</p> <p>(2) 熟悉游泳运动的健身价值，并掌握游泳教学的基本规律；</p> <p>(3) 掌握游泳竞赛的基本规则。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够掌握游泳比赛的规则；</p> <p>(2) 掌握基础游泳比赛的组织裁判技术；</p> <p>(3) 掌握蛙泳、蝶泳、自由泳等专业技术。</p>	<p>1. 游泳运动概况</p> <p>2. 游泳基本技术</p> <p>3. 游泳基本教学能力</p> <p>5. 游泳基本竞赛规则</p>	<p>本课程通过讲解示范法、情境教学法、小群体学习法、案例教学法和项目教学法等方式方法，使学生能将知识运用到自身的锻炼实践中能够利用自身所学的游泳知识和体育锻炼来预防职业性疾病。</p> <p>本课程为了更全面考核学生的学习情况，采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占60%，主要是平时成绩占30%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占30%；终结性考核占40%，主要是期末专业技能综合评定。</p>



七、教学进程及安排

(一) 教学计划表

1. 公共基础课程教学计划表

表 10 公共基础课程教学计划表

课程类型	课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时							
										一 20	二 20	三 20	四 20	五 20	六 20		
公共基础课程	必修课	4230001002	思想道德与法治	※	1	48	3	42	6	4							
		4230001007	大学生职业生涯规划	※	1	18	1	12	6	2							
		4230001169	军事理论	※	1	36	2	36	0	2							
		4230001181	军事技能		1	112	2	0	112	*							
		4230001170	入学教育		1	8	1	4	4	*							
		4230001182A	劳动教育		1	40	2.5	16	24	2	2	2					
		4230002061	国家安全教育	※	1	18	1	18	0	2							
		4230001005	形势与政策		1-4	16	1	16	0	4	4	4	4				
		4230001047	普通话	※	3	28	1.5	12	16			2					
		4230001006	大学生心理健康教育	※	1.2	36	2	24	12	2	2						
		4230001A07	大学英语	※	1.2	128	8	40	88	6	6						
		4230001001	信息技术		1.2	62	4	31	31	2	2						
		4230001003	毛泽东思想和中国特色社会 主义理论体系概论	※	2	32	2	28	4		4						
		4230002062	习近平新时代中国特色社会 主义思想概论	※	3.4	48	3	42	6			2	2				
		4230002050	创业基础	※	4	32	2	18	14				2				
		4230002051	大学生就业指导 小计： 16 门	※	4	18	1	12	6					2			
		4230002060	中共党史	※	2	16	1	16	0		4						
		4230001117	大学生安全教育		1	18	1	18	0	2							
公共基础课程	限选课	4230000138	艺术鉴赏	※	2	28	1.5	16	12		2						
		4230000118	美育类 (三选一) 书法鉴赏	※	2	28	1.5	8	20		2						
		4230000119	美育类 (三选一) 舞蹈鉴赏	※	2	28	1.5	16	12		2						
		4230001004	语言文化类 (二选一) 应用文写作	※	3	28	1.5	16	12			2					
		4230000073	语言文化类 (二选一) 文学欣赏	※	3	28	1.5	16	12			2					
		4230000203	中华优秀传 统文化类 中华国学	※	4	18	1	12	6				2				
		4230000202	中华优秀传 统文化类 走进故宫	※	4	18	1	12	6				2				
		4230000205	中华优秀传 统文化类 (三选一) 孙子兵法中的 思维智慧	※	4	18	1	12	6				2				
		4230001039	职业素养类 (二选一) 社交与礼仪	※	2	28	1.5	16	12		2						
		4230002052	体育文化	※	2	28	1.5	16	12		2						
小计： 7 门						136	7.5	94	42	2	8	2	2				
任	4230000216	职业健康教育	※	3	36	2	24	12			2						
	4230002055	演讲与口才	※	2	36	2	24	12		2							



课程类型	课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时					
										一 20	二 20	三 20	四 20	五 20	六 20
课	选	4230000211	海洋的前世今生	※	3	36	2	24	12			2			
		4230000212	人类与生态文明	※	3	36	2	24	12			2			
		4230000213	西方经济学的奇妙世界	※	3	36	2	24	12			2			
		4230002054	新媒体概述	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000214	走进航空航天	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000215	商业伦理与企业社会责任	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000201	中国历史地理概况	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000204	文化差异与跨文化交际	※	5	36	2	24	12					2	
		4230000206	西方文明史导论	※	5	36	2	24	12						2
		4230000207	古希腊文明	※	5	36	2	24	12						2
		4230001A0703	大学语文		4	36	2	24	12					2	
任选：1 门						36	2	24	12						

注：注：1. “※”为考试课程，其余为考查课程；2.*为集中开设；3.军事理论共36学时，采用线上线下相结合方式授课，线上录播30学时，线下课堂教学6学时；军事技能训练连续进行14天计112学时。3.劳动教育共40学时，采用线上线下相结合方式授课，其中理论16学时，线上录播进行，于第一学期完成，其余24学时以劳动实训项目为载体开展，安排在第一、二、三学期完成。4.英语共128学时，采用线上线下相结合方式授课，线上直播100学时，线下课堂教学28学时。5.体育类专业的体育课融入专业课教学中，具体课程为《田径》、《体操》、《足球》、《篮球》、《排球》、《羽毛球》等课程。

2. 专业（技能）课程教学计划表

表 11 专业必修课程教学计划表

课程类型	课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时						
										一 20	二 20	三 20	四 20	五 20	六 20	
专业基础课程	必修课	4010042364	运动人体科学	※	1-2	72	4	52	20	2	2					
		40100424120	体育心理学	※	2	36	2	36	0		2					
		4010042365	运动训练学	※	3	36	2	20	16				2			
		40100424127	运动生物力学	※	3	36	2	30	6				2			
		40100424121	运动损伤与防护	※	3	36	2	26	10				2			
		40100424123	体能测试评估与方法	※	4	36	2	12	24					2		
		2110012067	田径		2	36	2	4	32			2				
		小计 7 门				288	16	180	108	2	6	6	2			
专业核心课程	必修课	4010042355	军队基层管理	※	1	36	2	16	20					2		
		40100424124	身体素质训练理论与实践	※	1-5	252	14	26	226	2	2	4	4	2		
		3100020064	功能性训练		2	36	2	4	32		2					
		4010042378	军事训练	※	1-3	108	4	8	100	2	2	2				
		4010042381	散打	※	2-3	108	4	8	100		4	2				
		4010042377	军事器械体操	※	3-4	72	4	8	64			2	2			
		4010042374	武警勤务	※	5	36	2	12	24						2	
4010042509	体育赛事组织与管理	※	4	36	2	24	12					2				
		小计 8 门				684	34	106	578	4	10	10	10	4		
专业实训课程	必修课	4010046A18	认识实习	考察	2	8	0.5	0	8		*					
		4010046B18	岗位实习	考察	3.5 .6	576	20	0	576						1+1+4 个月	
		4010042379	素质拓展活动		1-6	56	2	0	56							
		4010046013	毕业设计													
		小计 4 门				640	22.5	0	640							

注：1. “※”为考核课程，其余为考查课程；*为集中开设；“●”职业资格或职业技能等级证书相关课程；免：定向武警警士免毕业设计。2. 《运动营养学》课程为教育部 1+X 职业技能等级考证试点课程；3. 暑假 1 周+第三学期 9 月份 3 周、暑假 1 周+五学期 9 月份 3 周、第六学期 4 个月进行岗位实习。4. 素质拓展活动根据《湖南体育职业学院“五环相扣”第二课堂活动教育学分管理实施办法（试行）》文件要求进行考核。

表 12 专业选修课程教学计划表

课程类型	课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时					
										一 20	二 20	三 20	四 20	五 20	六 20
专业选修课程	理论课程	4010000C86	运动营养学	※	3	36	2	26	10			2			
		4010000F10	教育心理学	※	4	36	2	26	10				2		
		40100424128	统计学应用	※	4	36	2	26	10				2		
		4010000056	体育测量与评价	※	3	36	2	26	10			2			
		4010042363	军队基层政治工作	※	3	36	2	26	10			2			
		4010042391	军事体育教学法	※	4	36	2	26	10				2		
		任选课	任选 2 门				72	4	52	20		2	2		
			4010000090	羽毛球	※	4	36	2	4	32	2				
			4010000038	篮球	※	4	36	2	4	32			2		
			4010000099	足球	※	4	36	2	4	32			2		
			4010000045	排球	※	4	36	2	4	32			2		
				游泳	※	4	36	2	4	32	2				
			4010000020	健身气功	※	4	36	2	4	32	2				
			4010042385	武术套路	※	4	36	2	4	32			2		
			任选 2 门				72	4	8	64	2		2		
		合计				144	8	60	84	2	2	4			

注：“※”为考核课程，其余为考查课程。

3. 集中实践教学环节教学计划表

表 13 集中实践教学环节教学计划表

类别	项目名称	考核形式	开课学期	总学时	学期/教学周数/学时数						备注
					一	二	三	四	五	六	
					20	20	20	20	20	20	
专业实训课程	认识实习	考察	1	8		8					
	岗位实习	考察	3.5.6	576			96		96	384	
	素质拓展活动	考察	1-6	56							校内校外定向军士专业实践与社会实践活动
	毕业设计						免				
综合素质养成	军事技能	考察	1	112	11						
	入学教育	考察	1	8	8						
	劳动实践	考核	1-5								
	思政课实践	考核	1.2								

小计		760	120	8	96		96	384	
----	--	-----	-----	---	----	--	----	-----	--

注：1. 劳动实践活动安排在课外校外时间进行。2. 根据教育部《新时代高校思想政治理论课教学工作基本要求》教社科〔2018〕2号文件，严格落实学时、学分，从专科思政课现有学分中划出1学分开展思政课实践教学。现从《思想道德与法治》《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》和《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》三门课中完成。3. 素质拓展活动根据《湖南体育职业学院“五环相扣”第二课堂活动教育学分管理实施办法（试行）》文件要求进行考核。免：武警定向警士免毕业设计。

（二）教学学时分配

总课时为 2608 学时，理论总课时 815 学时，实践总课时 1793 学时，总学分 127 学分。

表 14 教学总学时分配表

序号	课程类型		课程性质	课程门数	总学分	教学课时			实践学时比例 (%)	占总学时比例 (%)
						理论课	实践课	总学时		
1	公共基础课程	公共基础必修课程	必修课	16	37	351	329	680	48.38	26.07
2		公共基础选修课程	限选课	6	7.5	94	42	136	30.88	5.21
3			任选课	1	2	24	12	36	33.33	1.38
4	专业（技能）课程	专业基础课程	必修课	7	16	180	108	288	37.50	11.04
5		专业核心课程	必修课	8	34	106	578	684	84.50	26.23
7		专业实训课程	必修课	4	22.5	0	640	640	100	24.54
8		专业选修课程	任选课	4	8	60	84	144	58.33	5.53
	总计			46	127	815	1793	2608	68.85	100

总学时数为 2608，其中：

- (1) 理论教学学时数为 815，占总学时比例为 31.25%；
- (2) 实践教学学时数为 1793，占总学时比例为 68.75%；
- (3) 公共基础课程学时数为 852，占总学时比例为 32.66%；
- (4) 选修课程学时数为 316，占总学时比例为 12.11%。

八、实施保障

（一）师资队伍

1. 队伍结构要求

学生数与本专业专任教师数比例不高于 18:1，双师素质教师占专业教师比是 95%，专任教师队伍考虑职称、年龄、学历、经历，形成合

理的梯队。

2. 专任教师

具有高校教师资格和运动训练及军事训练学专业领域有关证书：有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心：具有体育教育、运动训练、军事训练学等相关专业本科及以上学历：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：每5年累计不少于6个月的武警训练基地实践经历。

3. 专业带头人

原则上具有副高级职称或**部队服役经历**及中级以上职称，政治意识、服务意识、责任意识强，在本省运动训练专业或**军事训练领域**有一定影响力。能够较好地把握国内外军队、武警行业及专业发展，能广泛联系基层部队，**了解武警部队对本专业人才的需求实际**，专业研究能力、科研能力强，组织开展教科研工作能力强。

4. 兼职教师

主要从**部队退役**、高水平运动队退役等人群中聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具备具有扎实的军事训练专业知识和丰富的军事作战任务实际工作经验，具有中级及以上相关专业职称，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教学任务。

表 15 专业教学团队结构配置与要求

生师比	18:1				
专兼职比	3:1				
双师比	95%				
年龄	20-30 岁 (%)	30-40 岁 (%)	40-50 岁 (%)	50-60 岁 (%)	
	24%	16%	36%	24%	
学历学位	本科 (%)	硕士 (%)	博士 (%)		
	24%	56%	20%		
职称	见习 (%)	助教 (同等)	讲师 (同等)	副教授 (同)	教授 (同等)

		职称) (%)	职称) (%)	等职称) (%)	职称) (%)
	5%	20%	45%	25%	5%

(二) 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、实训室和实训基地。

1. 专业教室基本条件

达到《普通高等学校基本办学条件指标（试行）的通知》教发〔2004〕2号文）所规定的标准。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）。

表 16 教学场地、设施配置及功能要求

序号	教学场地	设施配置	功能
1	普通教室 5 间	白板、黑板、投影、多媒体计算机 1 台、音响、Wi-Fi，每间教室能满足 55—60 人上课	理论教学
2	综合教室 1 间	白板、投影、多媒体计算机 1 台、音响、固定话筒、Wi-Fi，教室能满足 300 人上课	大班理论教学或讲座
3	计算机房 2 间	白板、黑板、投影、空调、多媒体计算机 55 台、音响、Wi-Fi	信息化教学

2. 校内实训基本要求

学生人均教学科研仪器设备不低于 3000 元（《普通高等学校基本办学条件指标（试行）的通知》教发〔2004〕2号文）。校内实训基地（室）场所及设备、器材种类和数量应能满足专业理论课程实训、普修项目、专项与辅项、专业拓展项目技术教学与实训及专业技能综合实训的需要。

表 17 实习实训基地（室）配置与要求

序号	实验实训基地（室）名称与数量	功能 (实训实习项目)	设备名称及台套数要求	容量（一次性）容纳人数
1	运动解剖实验室 1 个	骨及骨连接；骨骼肌展示等。	152 平方米；6 套试验台、60 套解剖器械、60 台显微镜等。	50-60

2	运动生理实验室 1 个	血压、最大摄氧量的测定。	163 平方米；10 个台式血压器、10 个听诊器、6 个台阶、1 个心电图机。	50-60
3	运动心理实验室 1 个	身心症状测评；心理适应性和适应能力测量；自卑心理测量。	170 平方米；3 台动觉方位辨别仪、3 台速度知觉测试仪、3 台时间知觉测试仪、3 台学习迁移测试仪、3 台空间知觉测试仪、3 台注意分配实验仪、1 台深度知觉仪、3 台动作稳定器、1 台反应时运动时测试仪、3 台注意力集中能力测试仪等。	50-60
4	体育保健实验室 1 个	台阶试验；体脂测量；二级负荷实验；体质测量与评价；运动处方的制订。	180 平方米；6 个人体成分测量仪、1 个心肺复苏仪、12 个按摩床等。	50-60
5	室内体操房 2 个	体操教学、训练、比赛、执裁。	850 平方米；配备单双杠、鞍马 4 套，记分牌、白板 1 套，桌子、凳子 10 个，多媒体教学仪器 1 套。	50
6	室内羽毛球场馆 1 个	羽毛球教学、训练、比赛、执裁。	800 平方米；配备羽毛球架与网 8 套，羽毛球 200 桶，羽毛球拍 200 个，记分牌、白板 2 套，桌子、凳子 5 台多媒体教学仪器等器材 1 套。	40
7	室外 400m 塑胶操场 1 片	田径教学、训练、比赛、执裁；部分项目体能训练与教学。	2500 平方米；配备起跑器、跨栏架 10 个，秒表 1 块、皮尺 1 个、跳远沙池、沙耙 1 个，铅球、标枪、跳高架、跳高杆、接力棒等 30 个，白板 2 块，桌子、凳子 5 套，多媒体教学仪器等器材 1 套。	100
8	室内篮球馆 1 个	篮球教学、训练、比赛、执裁等。	1200 平方米；配备篮球架与球网 1 套，篮球 100 个，球车 5 个，记分牌 1 套，移动电子记分系统 1 套，秒表、白板 1 个，桌椅 2 套，标志桶 50 个、标志杆 50 个，多媒体教学仪器。	30
9	1 片 11 人制足球场	足球教学、训练、比赛、执裁等。	1500 平方米；配备 11 人制、7 人制、5 人制足球球门、门球网 1 套，足球 100 个、秒表 1 块，记分牌、白板、三色三角小旗 2 套，桌、凳 5 套，雪糕筒、角标、竹竿 50 个，多媒体教学仪器等器材等。	50
10	室内体能训练室 4 个	体能训练方法理论教学与实操、核心力量练习实操、上下	1000 平方米；配备各种组合力量练习器 2 个，卧推架、跑步机 5 台，功率自行车、动感单车 5 台，体能	200

	肢力量训练实操。	训练包 20 个，平衡球 10 个，力量棒 20 根，杠铃 4 套，1.5Kg 哑铃 4 套，各级别药球、弹力带、瑞士球 50 个。	
--	----------	--	--

3. 校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地 7 个，能够提供开展军事集训、射击、野营拉练、现地教学、游泳等实训活动。与科技处、教务处协同完善定向军士专业校企合作管理体制、管理制度和合作机制，针对合作任务、期限、双方责任建立健全《实训管理及实施规章制度》，明确合作单位资质要求，明确实训岗位以及实训教师资格认证，签订合作协议，确保实训设施齐备。

表 18 校外实训基地一览表

序号	实训基地名称	实训项目	接受人数
1	武警湖南总队集训基地	役前实习-实弹射击-部队驻训	50—1500人
2	长沙县白沙镇锡福村罗王山寨	野营拉练	50—500人
3	湖南省杨开慧纪念馆	现地教学	50—300人
4	韶山毛泽东同志纪念馆	现地教学	50—500人
5	湖南省游泳跳水运动管理中心	游泳—武装泅渡	50—300人
6	军魂培训基地	四会教学实训基地	50—300人
7	雨花区素质教育基地	四会教学实训基地	50—300人

4. 学生实习基地

具有稳定的 2 个校外实习基地。能够提供开展体能训练等科目相关实习岗位，能涵盖当前运动训练专业发展的主要任务，可接纳大规模的警士生实习；能够配备相应指导教官对学员实习进行指导和管理；有保

证实习生日常训练、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障。

表 19 学生实习基地一览表

序号	实习基地名称	实训项目	接受人数
1	武警湖南总队集训基地	役前实习-实弹射击-部队驻训	50—1500 人
2	武警安沙集训基地	役前实习-实弹射击-部队驻训	50—1500 人

5. 支持信息化教学方面的基本要求

本专业需具备理论课录播室 1 个，运动训练项目实践课录播室 1 个；依托超星学习通教学平台，建设运动训练专业教学资源库，创新教学方法、提升教学效果；开通中国知网，方便查阅文献资料、对常见问题进行线上解答等。

（三）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、图书及数字资源等。

1. 教材选用基本要求

按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材。本专业教材选用按照规划教材、职业教育规定教材、校本教材三级模式选用教材。**军事教学资源**以线下部队教材为载体，运用可移动式多媒体进行情景再现，以**国防在线 app**，**中华军事 app**，**中国军视网 app** 为辅助共同教学

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，方便师生查询、借阅。本专业需要专业类图书 2000 册，电子类军事类图书 1000 册，主要包括：行业政策法规资料、有关职业标准、古典文籍、军事名著，有关运动训练的技术、标准、教学与训练方法、教学与训练操作规范以及教学与训练实例类图书等。

3. 数字资源配备基本要求

建设运动训练专业教学资源库。配备、配齐与本专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

表 20 数字资源配备需求表

音视频素材 (G)	教学课件 (个)	数字化教学案例(个)	虚拟仿真软件 (个)	数字教材 (本)
1.2	150-180	350	1	1

(四) 教学方法

1. 教学模式

积极推行“学知识、研技术、训技能、赛素养、战能力”五环相扣的教学模式。奥运五环为奥林匹克的标志，也是体育精神的象征，在**军地融合**政策的指导下将竞技体育中的训练方法结合部队实际环境将其应用到实践中。将“更高、更快、更强、更团结”的体育精神与**军人不怕牺牲、勇于奉献**等优秀品质相契合。围绕知识组织学、聚焦问题引导研、注重能力强化训、拓展素质设计赛、紧扣专业鼓励战，实施“导、学、训、赛、评”课堂教学模式，注重实践与理论相结合，注重课内外相结合，突出实践教学、线上线下一体化教学方法。

采用五环的模式展现出来，分为学知识，研技术，训技能，赛素养，战能力五个环节贯穿于教学的全过程，为学、研、训、赛、战“五环相扣”的教学模式。

◎**第一环—学知识**：学习基本理论知识及各种训练方法手段。通过“学”重点培养学生的学习能力。

◎**第二环—研技术**：以小组为单位，通过对各军事技术科目及理论知识进行分析，并依据项目特征制定针对性的方案，提升其身体素质及

项目成绩。通过“研”重点培养学生的“研究与创新能力”。

◎**第三环—训技能**：将方法和手段进行反复研究和练习，通过“训”重点培养学生学习和掌握技能的能力。

◎**第四环—赛素养**：对各种训练动作、方法手段、制定计划的能力及身体素质进行考核。通过“赛”重点培养学生的“竞争合作能力”。

◎**第五环—战能力**：通过邀请专家学者、现役军事体育教官进行教学分享，融入课程思政等，将学生所学到的知识应用于实践，通过“战”重点培养学生的“实战”能力。

2. 教学方法

理论类课程建议采用讲授法、案例分析法、头脑风暴法、提问法、游戏法、小组讨论法、启发式教学法等教学方法，融合虚拟仿真、演示动画等信息化技术。

实践类课程建议采用演示法、示范讲解法、任务驱动法、操作实训法、角色扮演法、展示法、案例教学法、虚拟仿真法、情景教学法、现场参观法、技能竞赛法等，强调典型工作任务的学习、动手能力的培养、创新思维的培养。

直接对接部队特色的专业课程，如《军事训练》《军事体育教学法》等，建议采用军事四会教学，强调会讲、会做、会教、会做思想工作能力的培养。

3. 教学手段

根据专业特性，将军事四会教学、教学组训广泛应用于专业核心课程中；专业核心课程中充分融入大数据分析和新媒体应用。利用体能训练的优势，推广科学组训的应用。

（五）学习评价

1. **评价方式**。考核方式分为过程性考核和终结性考核。加强对教学过程的质量监控，改革教学评价的标准和方法。对教师教学、学生学习评价的方式方法提出建议。对学生的学业考核评价内容兼顾认知、技能、情感等方面，体现评价标准、评价主体、评价方式、评价过程的多元化，在专业核心课增加了增值性评价。

教学评价过程中运用学习通/国家在线精品课程辅助教学，运用新媒体手段对课前、课中、课后进行针对性教与学行为分析。

2. 学生课程成绩一般采用多元评价主体（行、军、社、师、生），多维评价指标，多样评价方法的方式进行，根据各类课程特点设定各自占比，但理论考核成绩占比原则上不超过 50%，实践考核要求以项目形式进行，邀请同行、高年级学生、部队专家等参与；平时成绩由出勤、课堂表现、作业完成情况等组成。

3. 学习成果学分认定。

表 21 学习成果学分认定表

序号	项目名称	适用对象	对应课程	可兑换学分	佐证材料
1	游泳社会体育指导员	大二学生	游泳	2	纸质证书
2	军事四会教练员	大二学生	军事训练	4	纸质证书
3	篮球二级运动员证	大二学生	篮球	2	纸质证书

（六）质量管理

1. 建立教学质量评价与监测机制

本着“知识和能力”与“态度和习惯”两者并重的教学理念，建立教学质量评价与监测机制。监控内容包含两个方面，一是教学过程的监控，包括备课、课堂教学、课后作业、质量分析几个环节。二是教学效果的监控，包括基础知识、基本技能、实践操作等方面。监测方式，采用集中检查与日常检查相结合、普遍检查和随机抽查相结合、检查与指导相结合、自检与互查、线上与线下相结合的方式，对学生学习和教师教学的全过程进行监测。

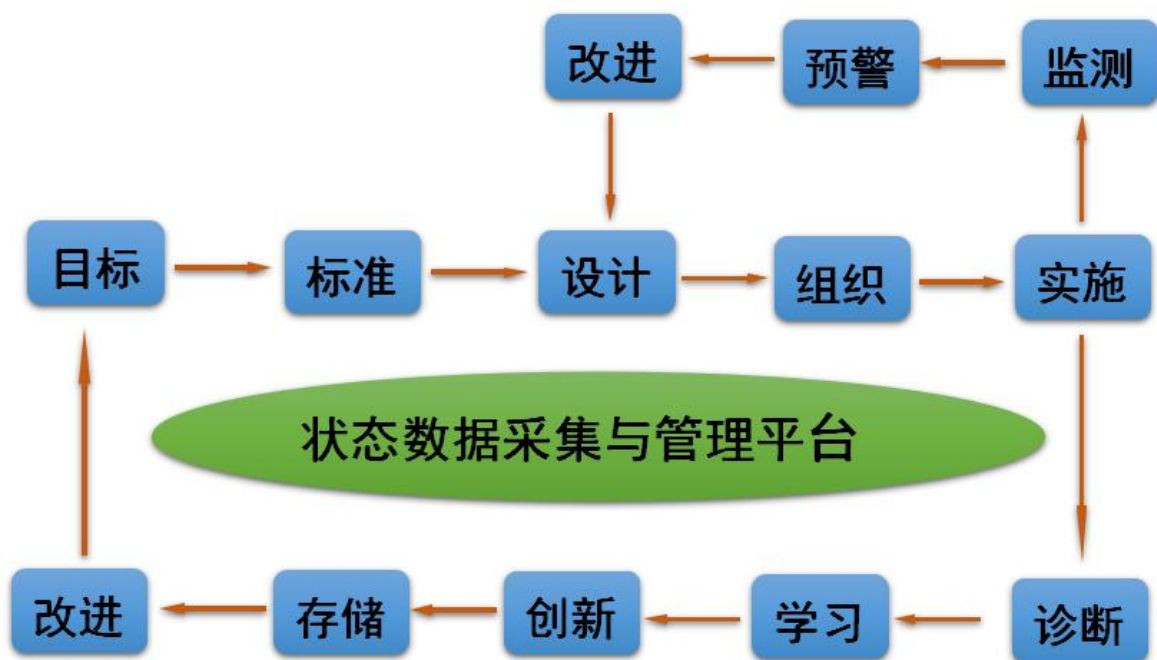


图2 质量改进八字螺旋图

2. 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. 健全毕业生多元化评价体系，建立学校、社会、家长、教师、学生五位一体的跟踪反馈评价体系，并对生源情况、在校学业水平、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. 运动训练专业建设委员会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

学生在规定年限内，遵守国家法律法规和校纪校规，无纪律处分或已解除，符合学院学籍管理、学生管理等其他制度规定的毕业要求，德、智、体、美、劳全面发展，同时达到以下要求，准予毕业。

（一）课程学分要求

本专业毕业生需修完规定的所有课程（含实践教学环节），完成公共基础课程、专业（技能）课程的课程学习，成绩合格达127学分，其

中含集中实践教学 22.5 学分。专业必修课程、岗位实习、劳动教育为不可替代学分。

（二）培养目标与培养规格要求

达到本专业人才培养目标和培养规格相对应的职业素养、知识、能力的要求。

（三）毕业设计与专业技能考核要求

定向培养警士免毕业设计，专业技能考核均为合格。

（四）证书要求

1. 原则上取得一个与本专业相关的职业资格证书或职业技能等级证书。

2. 取得社会体育指导员证：如游泳救生员证；取得体能训练师证。

十、附录

(一) 教学进程安排表

表 22 教学进程安排表

专业名称 运动训练（武警定向警士） (2024 级)

学 年	学 期	教学进程周次																			课堂 教学 周数	开学 准备 周数	入 学 安 全 劳 动 教 育	军 训	实践教学周数		毕 业 设 计	机 动 周 数	考 试 周 数	学 期 教 学 总 周 数	寒 暑 假 周 数
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19					20	认识 实习					
第一 学 年	一	○	#	#	# ↑	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	16	1	2				1	20	5		
	二	○ △	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1		周末			1	20	4		
第二 学 年	三	◇	◇	◇	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	16				1 (暑) +3		1	20	5			
	四	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1			免		1	20	4			
第三 学 年	五	◇	◇	◇	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	16				1 (暑) +3		1	20	5			
	六	&	&	&	&	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇					16		4	20				
总计																					84	3	2	周末	24 (暑期两周)	4	5	120	23		

说明 1. 三年6学期总周数共120周。 2. 专业理论教学与实践教学总学时数比例控制为1:2左右。认识实习原则上在专业课开始时安排；跟岗实习根据专业教学进度安排；岗位实习一般为6个月。3. ○开学准备 ↑入学、安全、劳动教育 #军训 ※课堂教学 ⊙考试 △认识实习 ◇岗位实习 ■毕业设计 &机动 …放假

(二) 运动训练（武警定向警士）专业人才培养方案修订组织机构

2024 级运动训练（武警定向警士）专业 人才培养方案修订组织机构

建设单位：湖南体育职业学院军士教育学院

院 长：吴生海

专业带头人：吴生海

主要撰写人：魏齐超

参与编写人员：

校内教师： 夏 东 宋 灿 何昕旒 王忠会 柴英博
蔡卓杰 王智慧 许远志 谭宏达 高远平

企业、行业专家：

涂光前（武警湖南总队政治工作部大校）

易志鹏（武警湖南总队训练基地主任）

伍春辉（武警湖南总队长沙支队教导员）

吴治国（原陆军某部中校团副参谋长）

戴俊豪（原武警机动二总队警士）

胡永辉（原武警江西总队警士）

优秀毕业生：

林家宝（武警湖南总队机关警卫警士）

李孝来（武警西藏总队拉萨支队警士）

朱鑫雨（武警湖南总队邵阳支队警士）

刘恒（武警新疆总队阿克苏山地教导队警士）

谢熙（武警湖南总队长沙支队警士）

(三) 人才培养方案变更审批表

湖南体育职业学院 _____ 专业

教学计划变更审批表

专业所在部门		变更时间		变更年级	
调整课程名称					
变更内容	变更前		变更后		
调整原因 (可另附变更 论证报告)					
教学部门 意见	负责人签字(盖章): 年 月 日				
教务处意见	负责人签字(盖章): 年 月 日				
主管院领导 意见	院领导签字(盖章): 年 月 日				
教学工作 委员会意见	负责人签字(盖章): 年 月 日				

说明: 1. 此表一式两份, 其中教务处一份, 提出变更的系部(院)保存一份。

2. 教学培养方案一经制定签发必须保持相对稳定, 确需变更的须在前一学期的前十周申报。