

民族传统体育专业（武术方向）人才
培养方案（五年制）
（2023 版）

编制单位：孟村学院

编制人：李浩

审核人：田春艳

复核人：曹永胜

沧州职业技术学院
二〇二三年六月

民族传统体育专业（武术方向）人才培养方案（五年制）

一、专业名称及代码

专业名称：民族传统体育（武术方向）

专业代码：570304

二、入学要求

初中阶段教育毕业生或具有同等学力者。

三、修业年限

修业年限为五年为主。

四、职业面向

根据建筑工程技术专业教学标准，结合《国民经济行业分类》和《国家职业分类大典》，调研行业企业主要岗位（或技术领域）的需求，确定本专业职业面向情况，具体见表1。

表1 职业面向

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)	主要岗位类别(或 技术领域)	职业资格证书或技 能等级证书举例
教育与体育 大类(57)	体育类 (5703)	体育 (89)	体育经纪人 (4-13-05-02) 社会体育指导员 (4-13-04-01) 小学教育教师 (2-08-03-02) 电影电视演员 (2-09-02-02)	小学体育老 师 替身演员 武打演员 教练员 体育指导员	1、获得武术、散打、 跆拳道段位技能鉴 定等技能等级证书 2、获得国家计算机 等级考试证书

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业坚持立德树人，德技并修，培养思想政治坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定的科学文化水平、良好的职业道德和工匠精神、掌握扎实的基本功、套路、散打的专业基础知识和武术表演等专业技术技能，具备认识能力、合作能力、创新能力、职业能力等支撑终身发展、适应时代要求的关键能力，具有较强的就业创业能力，面向体育行业及大型武术馆校、学校体育教育、运动训练、健身机构、影视圈等领域，能够从事武术教练、体

育教师、体育经纪人、健身指导等工作的全面发展的高素质劳动者和复合型技术技能人才。

（二）培养规格

本专业学生应在素质、知识和能力等方面达到以下要求：

1. 素质

1) 思想政治素质：具有正确的世界观、人生观、价值观。坚决拥护中国共产党领导，在习近平新时代中国特色社会主义思想指导下，树立中国特色社会主义共同理想，践行社会主义核心价值观，具有爱国情感、国家认同感、中华民族自豪感，遵守法律，遵规守纪，具有社会责任感和参与意识。

(2) 职业道德和素养：遵守、履行道德准则和行为规范；尊重劳动、热爱劳动；崇德向善、诚实守信、爱岗敬业，具有精益求精的工匠精神；具有集体意识和团队合作精神，具有质量意识、绿色环保意识、安全意识、职业生涯规划意识等；具有无私奉献、团结协作、顽强拼搏的体育精神。

(3) 身心素质：达到《国家学生体质健康标准》要求，具有健康的体魄和心理、健全的人格。

(4) 人文素养：具有良好的文字和语言表达能力，具有一定的审美和人文素养。

(5) 劳动素养：具有严谨专注、敬业专业、精益求精和追求卓越的品质，拥有良好的劳动心态和劳动技能，传承工匠精神。

2. 知识

(1) 掌握武术与民族民间体育的基本理论和基本知识。

(2) 熟练掌握武术套路、武术散打、民族民间体育、武术教学与训练方法、武术竞赛规则及武术竞赛裁判法。

(3) 了解演艺武术的方式、方法、场地、器材等，具备收集、整理、总结、归纳、创编的能力，能够制订相关文件的思维。

(4) 熟悉国家与本专业有关的方针、政策和法规。

3. 能力

(1) 掌握武术学科的基本理论和基本知识。

(2) 具有武术表演的初步能力及编创技能。

(3) 了解武术理论前沿、应用前沿和一般技术。

(4) 掌握武术实战技巧及分析基本方法，具备一定的科学研究和实际工作能力。

(5) 达到国家体育锻炼标准，身心健康。

六、课程设置

课程设置分为公共基础课程、专业课程和集中实践。

（一）公共基础课程

1. 公共基础必修课程：根据党和国家有关文件规定，将思想政治理论课、体育、军事课、

心理健康教育、劳动教育、信息技术、英语等课程列入公共基础必修课程。

2. 公共基础选修课程：将美育教育、职业发展与就业指导、创新创业教育、职业素养、语文、数学、马克思主义理论、党史国史、中华优秀传统文化、健康教育等列入公共基础选修课程。

本专业课程设置、主要内容及要求见表 2 所示。

表 2 公共基础课程设置、主要内容及要求

序号	课程名称	课程	课时	学分	主要教学内容及要求
1	英语	公共必修	116	8	课程通过对语言的基础训练与篇章的讲解分析,传授系统的基础语言知识,综合训练基本语言技能(听、说、读、写、译),使学生具备基本的口头与笔头表达能力,培养和提高学生运用英语进行交际的综合能力,使学生的文化素养有一定程度的提高。
2	数学	公共必修	116	8	课程通过多渠道的教学,使学生系统地掌握初等数学的基本知识、基础理论和基本方法,为后续继续学习打下基础。引导学生在生活实践中使用数学,在其它课程中应用数学,增强运用数学方法解决实际问题的能力,提高逻辑思维能力,培养严谨求实的求知态度,树立科学的世界观。
3	语文	公共必修	116	8	课程通过语文基础知识、阅读能力和表达能力的训练,使学生具备语文基础知识和现代文的阅读、写作能力和口语表达能力,具有浅显文言文的阅读能力和艺术作品的欣赏能力,养成自学和运用语言文字的良好习惯,为提高文化素质、综合职业能力、适应职业变化能力以及传承中华文化传统奠定基础。
4	体育	公共必修	122	8	课程通过体育基本理论学习以及多种体育项目的技能性训练,使学生能够较熟练地掌握 1-2 种科学的健身、娱乐、休闲方法,全面提高学生身体素质,增强学生身心健康,培养学生从事未来职业所必需的体能和社会适应能力。同时,通过体育教学进行爱国主义、集体主义、职业道德与行为规范教育,提高学生社会责任感。
5	军事技能	公共必修	112	2	课程通过基本军事技能的训练,使学生掌握军事技能的基本要领,培养学生令行禁止、团结奋进、顽强拼搏的过硬作风,养成良好的军事素养,增强组织纪律观念,增强大学生国防观念,进行爱国主义教育,激发爱国热情,继承和发扬中国人民解放军优良传统。
6	军事理论	公共必修	26	2	课程以国防教育为主线,使学生掌握基本的军事理论、军事知识,增强国防观念和国防安全意识,强化爱国主义观念,促进学生综合素质提高,为中国人民解放军训练后备兵员和预备役军官打好基础。

7	中国特色社会主义	公共必修	26	2	课程通过完整、准确地向学生讲授中国特色社会主义理论体系的基本内容和科学方法，帮助学生正确理解这一理论体系的基本理论观点，深刻理解党在社会主义初级阶段的基本路线、基本纲领和基本要求，准确把握建设中国特色社会主义的总依据、总任务和总布局，坚定在党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念，为全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴而努力奋斗。
8	心理健康教育与职业生涯规划	公共必修	32	2	课程通过讲授心理健康知识，使学生正确积极看待成长中所遇到的心理问题，培养学生心理健康意识和心理调控能力。 了解职业的特性，思考未来理想职业与所学专业的关系，逐步确立长远而稳定的发展目标，有针对性地提高自身素质和职业需要的技能。
9	哲学与人生	公共必修	32	2	课程通过讲授马克思主义哲学中与人生发展关系密切的基础知识，提高学生用马克思主义哲学的基本观点、方法分析和解决人生发展重要问题的能力，引导学生进行正确的价值判断和行为选择，形成积极向上的人生态度，为人生的健康发展奠定思想基础。
10	职业道德与法治	公共必修	32	2	课程通过讲授文明礼仪的基本要求、职业道德的作用和基本规范，陶冶学生道德情操、增强职业道德意识、养成职业道德行为习惯。指导学生掌握与日常生活和职业活动密切相关的法律常识，树立法治观念，增强法律意识，成为懂法、守法、用法的公民。
11	思想道德与法治	公共必修	54	2	课程针对大学生成长过程中面临的思想道德与法治问题，开展马克思主义的人生观、价值观、道德观、法治观教育，帮助大学生提升思想道德素质和法治素养，成长为自觉担当民族复兴大任的时代新人。
12	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	公共必修	32	2	课程的目标立足于对学生进行系统的马克思主义中国化的理论成果毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想的教育，帮助学生掌握中国特色社会主义理论的科学体系和基本观点，指导学生运用马克思主义世界观和方法论去认识和分析问题，培养理论基础扎实、政治信念坚定、锐意开拓进取的建设中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。
13	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	公共必修	48	3	课程旨在帮助学生深入学习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、实践要求，进一步增强大学生的“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。
14	形势与政策(1)	公共	32	2	

15	信息技术	公共必修	52	3	课程从应用的角度出发,学习有关的原理、概念和基本知识,以及工具软件的应用,使学生有入门性的了解。突出计算机对人类文明发展的巨大作用,从需求的角度提高学生的学习兴趣,强化学生的学习目的,消除学生对计算机的陌生感,掌握计算机一些相关内容。
16	劳动教育	公共必修	16	1	课程通过课堂内外的劳动实践活动来体会辛勤劳动、诚实劳动以及创造性劳动的真实意义,以培养担当民族复兴大任的新时代技能人才为导向,引导学生深入理解劳动的价值,形成马克思主义劳动观,促进形成正确的世界观、人生观和价值观,坚定劳动创造美好生活的信念,践行技能成才、技能报国的理想。
17	历史	公共必修	64	4	课程包括中国历史发展的基本规律,历代的主要政治、经济制度,民族关系、对外关系、科技文化成就,重要的历史事件、历史人物以及对这些事件、人物的评价。通过学习使学生掌握马克思主义的立场、观点、方法,提高分析问题、解决问题的能力,培养爱国主义精神。
18	国家安全教育	公共必修	16	1	课程以习近平总书记总体国家安全观为主线,凸显国家安全战略、国家安全管理 and 国家安全法治等内容,有助于激发大学生的爱国主义情怀,增加大学生的爱国意识和国家安全意识,提高政治站位和个人鉴别能力,切实维护总体国家安全。
19	影视鉴赏	公共选修	64	4	课程通过教学,使学生了解或掌握影视艺术的基本知识、影视艺术的历史发展及其审美鉴赏方法等,由此来丰富学生的美育知识,提高学生对影视作品的审美感受力及鉴赏能力。
20	职业发展与就业指导	公共选修	32	2	课程帮助学生了解文明礼仪的基本要求、职业道德的作用和基本规范,陶冶道德情操,增强职业道德意识,养成职业道德行为习惯;指导学生掌握与日常生活和职业活动密切相关的法律常识,树立法治观念,增强法律意识,成为懂法、守法、用法的公民。
21	党史	公共选修	32	2	课程通过学习中国共产党发展的历史,使学生进一步认识,没有共产党就没有新中国,只有社会主义才能救中国,并进一步提高学生联系实际,分析问题、解决问题的能力。
22	化学	公共必修	52	2	课程通过认识和了解与化学有关的自然现象和物质变化规律,帮助学生获得生产生活所需的化学基础知识、基本技能和基本方法,养成严谨求实的科学态度,提高学生的科学素养和综合职业能力,为其职业生涯发展和终身学习奠定基础。
23	化学	公共必修	64	2	

(二) 专业课程

专业课程分为专业基础课程、专业核心课程和专业拓展课程。

1. 专业基础课程：依据专业教学标准，对照相应相应职业岗位（群）的能力要求，设置了6门专业基础课，分别为基本功、武术散打、初级武术套路、民族传统体育概论、运动解剖学、运动生理学；

2. 专业核心课程：依据专业教学标准，对照相应相应职业岗位（群）的能力要求，设置了9门专业核心课，分别为基本功，武术散打，规定武术套路、地域武术套路、健身气功、舞龙舞狮、跆拳道、武术创编，太极拳套路及推手

3. 专业拓展课程：依据专业教学标准，对照相应相应职业岗位（群）的能力要求，设置了6门专业拓展课，分别为武术创编、中华武术史、运动营养学、运动医学、学校体育学、武术技巧。

本专业课程设置、主要内容及要求见表3所示。

表3 专业课程设置、主要内容及要求

序号	课程名称	课程性质	课时	学分	主要教学内容及要求
1	基本功	专业必修	252	16	基本功和基本动作是武术运动的基础，一般包括肩、臂、腰、腿、手、步，腿法和跳跃，平衡以及组合动作等练习内容。这是练武的第一步，也是最重要的一步。通过基本功和基本动作的练习，可以使身体各部位得到较全面的锻炼，并能较快地发展武术运动所需要的专项身体素质和技能，为学习拳术、器械套路或技击、格斗技术，提高武术运动技术水平打下坚实基础。
2	武术散打	专业必修	128	8	散打是中国武术的一个主要的表现形式，以踢、打、摔、拿四大技法为主要进攻手段。另外，还有防守、步法等技术。
3	初级武术套路	专业必修	64	4	本课程要求学生掌握武术的基本理论知识、基本功、徒手套路、器械套路，并能持之以恒的加以习练，为终生体育锻炼打下良好的基础。
4	规定武术套路	专业必修	96	6	本课程主要内容包括：武术运动的概述、竞赛规则、裁判方法、武术基本功和基本动作、五步拳、初级长拳、规定长拳、罗汉拳、初级棍术、初级剑术、初级枪术等系统的讲授了中国武术的基本理论知识和基本功法。
5	竞技武术短器械套路	专业必修	96	6	本课程要求学生掌握武术的基本理论知识、基本功、器械套路，并能持之以恒的加以习练，为终生体育锻炼打下良好的基础。
6	竞技武术长器械套路	专业	96	6	

7	民族传统体育概论	专业必修	64	4	本课程明确介绍了体育艺术的概念、分类、特征和涉及领域，详细阐述了与体育艺术文化、体育艺术活动、体育艺术创作、体育艺术作品、体育艺术产业相关的基础理论知识。
8	运动解剖学	专业必修	64	4	运动解剖学是人体解剖学的一个分支，它是在人体解剖学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
9	地域武术套路（1）	专业必修	192	12	全面系统的学习八极拳拳法
10	运动生理学	专业必修	64	4	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机能的生理学规律，以及形成和发展运动机能的生理学规律，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。
11	健身气功	专业必修	96	6	健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，对于增强人的心理素质，改善人的生理功能，提高人的生存质量，提高道德修养等，具有独特的作用。
12	运动训练学	专业必修	128	8	运动训练学是研究运动训练活动，以及有效组织运动训练活动行为的科学。该课程以一般训练学的理论知识为核心，使学生能够掌握运动训练的基本原理和基本方法，更好的理解和把握运动训练规律。
13	舞龙舞狮	专业必修	96	6	了解舞龙舞狮运动文化特点，传承民族传统体育文化；理解体育锻炼的重要性，提高自信心；掌握体育锻炼方法和卧龙基本技术动作，增强防范意识，培养顽强、吃苦耐劳的意志品质。
14	跆拳道	专业必修	96	6	本课程主要介绍竞技跆拳道基本技术、战术以及防身自卫术和跆拳道品式等，教学由浅入深、循序渐进，注重基本动作、各种辅助练习和实战演练的结合，使学生能较快地掌握和运用。
15	太极拳套路及推手	专业必修	96	6	通过训练太极拳，有效地提高我们的心肺功能、力量、爆发力、耐力、柔韧、灵敏、协调等素质，达到强身健体、瘦身减脂的目的。
16	武术创编	专业必修	64	4	通过本课的学习，学生体会并理解武术基本功串联的思路和方法，通过小组合作学习，自主学习等方式，把武术基本功的动作运用到串联组合套路里来，掌握创编武术套路的基本原则。
17	中华武术史	专业必修	64	4	中国武术史是一门研究中国武术发生发展的历史过程及其规律的科学，让学生系统地了解中国武术发生、发展变化的现象及规律的能力，增强学生对武术事业的热爱和不断继承、发展武术的自觉性。

18	运动营养学	专业必修	128	8	通过本课程教学，是学生了解运动营养的发展趋势，理解运动营养的作用于意义，掌握运动营养学基础理论、概念和方法，熟悉运动训练和体育锻炼中人体的营养特点及应用运动营养学的理论方法训练指导和体育锻炼，为学生日后从事体育教学训练和健身指导奠定基础。
19	运动医学	专业必修	64	4	通过本课程的学习，使学生了解和掌握运动损伤的概念及产生的原因，掌握常见运动损伤的预防及简单的处理原则、方法。
20	学校体育学	专业必修	64	4	学校体育学是研究学校体育工作的基本规律，阐明学校体育工作的基本原理与方法的一门课程，是培养各级体育师资，组织和实施学校体育工作所开设的一门专业基本理论课程。
21	武术技巧	专业必修	64	4	通过本课程的学习，掌握武术学习的各种技巧
22	足球	专业选修	64	4	通过本课程的学习，掌握足球的各种基本技巧和比赛规则
23	篮球	专业选修	64	4	通过本课程的学习，掌握篮球的各种基本技巧和比赛规则
24	排球	专业选修	64	4	通过本课程的学习，掌握排球的各种基本技巧和比赛规则

（三）集中实践

集中实践教学环节主要包括集中实训、认识实习、顶岗实习、毕业论文等。本专业集中实践教学环节安排见表4所示。

表4 集中实践教学环节安排表

序号	实践教学类型	项目名称	学年学期	周数	学分	总学时	劳动教育所占学时	劳动教育主题
1	认识实习	入学教育	2023-2023-1	1	0	28		
2	集中实训	基本功	2023-2024-2	1	1	28	2	劳动意识培养
3	集中实训	初级武术套路	2023-2024-2	1	1	28	2	劳动安全培养
4	集中实训	武术散打	2024-2025-1	1	1	28	2	劳动法规培养

5	集中实训	舞龙舞狮	2024-2025-2	1	1	28	2	劳模精神培养
6	集中实训	竞技武术短器械套路	2025-2026-1	1	1	28	2	工匠精神培养
7	集中实训	地域武术套路	2025-2026-2	1	1	28	2	工匠精神培养
8	集中实训	太极拳套路及推手	2026-2027-1	1	1	28	2	工匠精神培养
9	集中实训	健身气功	2026-2027-2	1	1	28	2	工匠精神培养
10	顶岗实习	顶岗实习		28	28	672		
11	毕业论文	毕业论文		4	4	112		

七、教学进程总体安排

课程总学时为 4536 学时。其中，公共基础课程总学时为 1298 学时，占总学时 30.7%；选修课总学时为 436 学时，占总学时 10.3%；实践教学学时（含课内实训）占总学时的比例为 64.1%，顶岗实习时间为 6 个月，专业核心课程数为 9 门。

教学进程总体安排见表 5，延续课名称对照见表 6，选修课目录见表 7，课程学时分配统计见表 8，教学活动安排见附件 1。

表 5 本专业教学进程总体安排表

课程类别	序号	课程名称	总学时	理论学时	实践学时	考核方式	学分	按学年、学期教学进程安排 (周学时 / 教学周数)										
								第一学年		第二学年		第三学年		第四学年		第五学年		
								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
								20W	20W	20W	20W	20W	20W	20W	20W			
公共基础课 必修课	1	英语	116	116		查	8	4/13W	4/16W									
	2	数学	116	116		查	8	4/13W	4/16W									
	3	语文	116	116		查	8	4/13W	4/16W									
	4	体育	122	14	108	查	8	2/13W	2/16W	2/16W	2/16W							
	5	军事技能	112		112	查	2	2W										
	6	军事理论	36	36		查	2			2/16								
	7	中国特色社会主义	26	26		查	2	2/13W										
	8	心理健康教育与职业生涯	32	32		查	2		2/16W									

	9	哲学与人生	32	32		查	2			2/16W								
	10	职业道德与法治	32	32		查	2			2/16W								
	11	思想道德与法治	54	54		查	2				2/13W	2/14W						
	12	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	32	32		查	2						2/16W					
	13	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	48	48		查	3							3/16W				
	14	形势与政策	32	32		查	2				8	8	8	8				
	15	信息技术	52	26	26	查	3	4/13W										
	16	劳动教育	16		16	查	1							2/8				
	17	历史	64	64		查	4			4/16W								
	18	国家安全教育	16	16		查	1			16								
小计			1064	802	262		63	20	16	10	4	2	2	2	3			
选修课	1	影视鉴赏	64	64		查	4				4/16W						八选一	
	2	职业发展与就业指导	32	32		查	2							2/16W			二选一	
	3	党史	32	32		查	2			2/16W							四选一	
	4	化学	116	116		查	8	4/13W	4/16W								二选一	
	小计			244	244			16	4	4	2		0			2		
合计			1298	1022	276		79	24	20	12	4	2	2	2	5			
专业课程	必修课	1	★基本功	244		244	试	14	4/13W	4/16W	4/16W	4/16W						
		2	初级武术套路	64		64	试	4		4/16w								
		3	★武术散打	128		128	试	8			4/16W	4/16W						
		4	★规定武术套路	96		96	试	6				6/16W						
		5	★舞龙舞狮	128		128	查	8			4/16W	4/16W						
		6	竞技武术短器械套路	96		96	试	6					6/16W					
		7	竞技武术长器械套路	96		96	试	6						6/16W				

	8	民族传统体育概论	64	64		查	4			4/16W							
	9	运动训练学	128	64	64	查	8				4/16W	4/16W					
	10	运动解剖学	64		64	查	4			4/16W							
	11	★地域武术套路	192		192	试	12				6/16W	6/16W					
	12	中华武术史	64	64		查	4				4/16W						
	13	学校体育学	64	32	32	查	4					4/16W					
	14	运动生理学	64	64		查	4								4/16W		
	15	★跆拳道	96		96	试	6						6/16W				
	16	运动营养学	96	48	48	查	6				4/16W		2/16W				
	17	★太极拳套路及推手	96		96	试	6						6/16W				
	18	★健身气功	96		96	试	6							6/16W			
	19	★武术创编	128	64	64	试	8						2/16W	6/16W			
	小计		2004	4004	1604		124	4	8	16	22	24	20	16	16		
选修课	1	足球	64		64	查	4						4/16W				
	2	篮球	64	32	32	查	4							4/16W			
	3	排球	64	32	32	查	4					4/16W					
	小计		192	64	128		12						4	4	4		
	1	基本功实训	28	0	28		1	1W									
	2	初级武术套路实训	28	0	28		1		1W								
	3	武术散打实训	28	0	28		1			1W							
	4	舞龙舞狮实训	28	0	28		1				1W						
	5	竞技武术短器械套路实训	28	0	28		1					1W					
	6	地域武术套路实训	28	0	28		1						1W				
	7	太极拳套路及推手实训	28	0	28		1							1W			
	8	健身气功实训	28	0	28		1								1W		
	9	认识实习	28	0	28		0					1W					

	10	顶岗实习	672		672	24														24W
	11	毕业论文	112		112	4														4W

注：（1）课程名称前加★号者为专业核心课程。

（2）劳动教育：1 学分，第八学期开设，采用线上教学形式。

（3）美育类（8 选 1），第五学期开设，每周 4 学时，记 4 学分，采用线上教学形式。

表 6 延续课名称对照表

序号	课程名称	每学期标准名称
1	英语	英语（1） 英语（2）
2	数学	数学（1） 数学（2）
3	语文	语文（1） 语文（2）
4	思想道德与法治	思想道德与法治（上） 思想道德与法治（下）
5	形势与政策	形势与政策（1） 形势与政策（2） 形势与政策（3） 形势与政策（4）
6	体育	体育（1） 体育（2） 体育（3） 体育（4）
7	化学	化学（1） 化学（2）
8	基本功	基本功（1） 基本功（2） 基本功（3） 基本功（4）
9	地域武术套路	地域武术套路（1） 地域武术套路（2）
10	运动训练学	运动训练学（1） 运动训练学（2）
11	运动生理学	运动生理学（1） 运动生理学（2）
12	运动营养学	运动营养学（1） 运动营养学（2）
13	武术创编	武术创编（1） 武术创编（2）

表 7 选修课目录表

课程类别	序号	模块	课程名称	学时	学分	开设学期
------	----	----	------	----	----	------

公共选修课	1	美育教育类	艺术导论	64	4	5
			影视鉴赏	64	4	5
			书法鉴赏	64	4	5
			音乐鉴赏	64	4	5
			美术鉴赏	64	4	5
			戏剧鉴赏	64	4	5
			舞蹈鉴赏	64	4	5
			戏曲鉴赏	64	4	5
	2	就业创业类	职业发展与就业指导	32	2	8
			创新创业教育	32	2	8
	3	四史	党史	32	2	3
			新中国史	32	2	3
			改革开放史	32	2	3
			社会主义发展史	32	2	3
	4	理化类	物理	116	8	1.2
			化学	116	8	1.2
专业选修课	5	专业一组	足球	64	4	7
			柔道	64	4	7
			运动生理学	64	4	7
	6	专业二组	篮球	64	4	8
			口才	64	4	8
			公关礼仪	64	4	8
	7	专业三组	排球	64	4	6
			传统武术	64	4	6
			武术文化	64	4	6

表 8 课程学时分配统计表

课程类别		总学时数	其中实践学时
公共基础课	公共必修课	1064	262
	公共选修课	244	0
小计		1308	262
专业课	专业必修课	2036	1604
	专业选修课	192	128
小计		2228	1732
集中实践	集中实训	252	252
	顶岗实习	672	672
	毕业论文	112	112
小计		1036	1036
总计		4536	3030

说明:

1. 总学时 4536, 理论: 实践=1506: 3030, 实践学时比例达到 66.8%。
2. 公共课 1308 学时, 占比 28.8%。
3. 选修课 436 学时, 占比 10.0%。

八、实施保障

教学实施保障主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、教学评价、质量管理等方面。

(一) 师资队伍

1. 队伍结构

现有专职教师 29 人, 其中硕士 18 人, 本科 10 人; 副教授 2 人, 讲师 13 人。他们多数毕业于体育学、艺术学等相关专业, 较为年轻, 创新能力强, 思维活跃, 可以较好的利用现有专业知识和技能为新专业服务。我院欲聘请相关行业专家和我系教师一起组成专业建设委员会, 负责专业的开发、建设以及学生的就业、顶岗实习等工作。

2. 专任教师

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

3. 专业带头人

能够较好地把握国内外相关行业、专业发展, 能广泛联系行业企业, 了解行业企业对本专业人才的需求实际, 教学设计、专业研究能力强, 组织开展教科研工作能力强, 在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

4. 兼职教师

有较好的专业发展, 可以较好的利用现有专业知识和技能为新专业服务。能广泛联系行业企业, 了解行业企业对本专业人才的需求实际, 教学设计、专业研究能力强, 组织开展教科研工作能力强, 在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

表 9 专业课程师资条件配置表

课程名称	专任教师配置要求		兼职教师配置要求	
	数量	基本要求	数量	基本要求
★中华武术史	2	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
★基本功	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
★规定武术套路	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
★武术散打	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
★竞赛武术套路	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
★地域武术套路	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员

舞龙舞狮	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
跆拳道	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
运动医学	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
运动解剖学	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
运动生理学	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
学校体育学	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
健身气功	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
太极拳与推手	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员
武术创编	1	体育学相关专业	1	体育行业从业人员

（二）教学设施

1. 专业教室基本条件

学院已建校内 400 米塑胶标准田径场、室内武术练习场、体育馆（待建）、形体训练房等，已投建设资金 800 万元，实训基地面积达到 1000 多平方米，其他设备有电脑、投影仪、摄像机、复印机等实训设备，提高学生对传统武术套路、武术搏击等课程的教学与实践等基本功能。

2. 校内实训基本条件

（1）室内武术练习场实训室

面积 400 平米，配备武术标准场地一块，散打标准场地一块，散打沙袋 8 个，其他设备有电脑、投影仪、摄像机、复印机等实训设备，提高学生对传统武术套路、武术搏击等课程的教学与实践等基本功能。可供 60 人同时展开教学

3. 校外实训基地

学院与孟村回族自治县八极拳展览馆互认挂牌，建立“沧州职业技术学院武术实践基地”，与沧州市艺洋文化传媒有限公司签订协议，根据职业教育教学计划和培养方案，选派专业教师和学生进行实训。

（1）孟村回族自治县八极拳培训实训基地

能提供武术教练员等实训岗位，8 名实训指导教师，实训设备、实训管理及实施规章制度齐全，能够开展武术训练、散打训练等实训活动。

4. 学生实习基地

具有稳定的校外实训基地 10 个，能提供本专业相关的实习岗位。

（1）沧州市艺洋文化传媒有限公司

能提供武术教练、武术指导、影视编导等实习岗位，涵盖当前产业主流技术，可接纳 20 个学生的顶岗实习，配备 4 名实习指导教师，规章制度及安全保障齐全，学习、工作、生活条件等。

（三）教学资源

1. 教材

严格执行国家和省（区、市）关于教材选用的有关规定，完善教材选用制度，经过规范程序选用教材，优先选用职业教育国家规划教材、省级规划教材，根据需要编写校本特色教材，禁止不合格的教材进入课堂。

2. 图书文献

纸质图书、文献 5 万册，配备满足学生全面培养、教科研工作、专业建设等需要，方便师生查询、借阅。

3. 数字教学资源

超星电子图书 2 万册。

（四）教学方法

依据专业培养目标、课程教学要求、学生学习基础、教学资源等，倡导因材施教、按需施教，鼓励创新教学方法和策略，采用理实一体化教学、案例教学、项目教学等方法，提高信息技术在教育教学中的合理应用，与时俱进改进教学方式。

（五）教学评价

1. 课程评价

课程分为考试课和考查课两种类型，记分方式为百分制。考试课成绩包括期末考试成绩和过程考核成绩两部分，考查课只记录过程考核成绩。所有课程均要突出过程考核这一环节，包括考勤、实操、作业、课堂讨论、当堂测验等内容。

（1）考试课程的成绩评定，以真实反映学生学习情况为主要目的，遵循教学做一体化原则，由课程性质确定期末考试成绩与平时过程考核成绩所占比重。一般情况下，期末考试成绩占 30%，过程考核成绩占 70%（考勤占过程考核成绩的 30%）。

（2）考查课程依照过程考核取得成绩。按照考勤占 30%，作业、随堂测验、课堂讨论、技能成绩占 70%计。

（3）实践环节是学校安排的教学环节，所有学生必须参加。

（4）所有课程在本学期不及格的学生，将在下学期进行补考。补考不及格者，重修该门课程。

2. 顶岗实习考核

学生顶岗实习成绩由学校考评和企业考评两部分组成，其中学校考评占成绩的 30%，企业考评占成绩的 70%。详见《沧州职业技术学院学生顶岗实习成绩考核办法》。

（六）质量管理

1. 建立了院系两级专业建设诊断与改进机制，学院购买搭建内部质量控制管理平台，通过大数据分析，对专业建设情况时时跟踪、对专业建设进行阶段性的评价、通过的评价结果的研究，进一步持续改进，达成人才培养规格。

2. 学校和系不断完善教学管理机制，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 学校建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，引用第三方麦可思平台，对毕业生就业情况进行跟踪分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况，生成年度毕业生就业报告，提升人才培养质量。

九、毕业要求

1. 学生通过规定年限的学习，修满专业人才培养方案所规定的学分，本专业毕业学分要求见表 9。

2. 完成顶岗实习，并考评合格。

3. 完成毕业论文，并考评合格。

同时达到以上 3 项要求，可以获得毕业证书。

表 10 毕业学分要求表

课题类型	单项毕业最低学分要求
基础必修	63
基础选修	16
专业必修	124
专业选修	12
集中实训	8
顶岗实习	24
毕业论文	4
毕业最低学分	251

十、附表

1、教学活动安排表

附件1 教学活动安排

周次 年级 学期		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	寒暑假	
		第一 学年	第一学期					★	★ ▲	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	◎	●
	第二学期	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	◎	▲	▲	◎	●	◆=	
第二 学年	第三学期	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	◎	◎	▲	◎	●	◆=	
	第四学期	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	◎	◎	▲	◎	●	◆=	
第三 学年	第五学期	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	◎	◎	▲	◎	●	◆=	
	第六学期	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	◎	◎	▲	◎	●	◆=	
第四 学年	第七学期	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	◎	◎	▲	◎	●	◆=	
	第八学期	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	◎	◎	▲	◎	●	◆=	
第五 学年	第九学期	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	第十学期	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	#	#	#	#☆	◇☆	

注：★—入学教育及军训，□—课堂教学，▲—集中实训、实习（集中实践周的安排根据专业实际自主设置），●—考试，◆—社会实践，=—寒暑假，■—岗位实习，#—毕业设计（论文），◇—毕业答辩，◎第二课堂及公益活动（此项教学活动应该穿插到整个教学过程中，并非固定在进程表体现的周数中）☆—毕业教育

附件 2

(学院、部) 人才培养方案变更审批表

20 --20 学年 第 学期

申请部门			适用年级/专业			
申请时间			申请执行时间			
人才培养方案调整内容	原方案	课程名称	课程性质(必修、选修)	学时	学分	开课学期
	调整方案	课程名称	课程性质(必修、选修)	学时	学分	开课学期
	调整原因					
院系部主任意见		院系主任(盖章) 年 月 日				
教务处意见		教务处(盖章) 年 月 日				
分管院长意见		分管院长(盖章) 年 月 日				

说明: 变更人才培养方案必须填写此表, 一式两份(教务处一份, 提出变更的院系部一份)