

首钢工学院

2021 级专业人才培养方案

专业名称： 社会体育

二级学院： 基础学院

一、专业基本信息

1. 专业名称以及代码

专业名称以及代码：社会体育 570301

2. 招生对象

招生对象：高中毕业生或具有同等学力者

3. 学制年限

学制年限：三年

4. 职业面向

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)	主要岗位群	职业资格或 技能等级
教育与体育 大类 (57)	体育类 (5703)	体育 (R89)	健身和娱乐场 所服务人员 (4-13-04) 体育专业人员 (2-09-07)	冰雪体育运动服 务职业岗位群， 包括冰雪运动训 练、冰雪运动竞 赛组织与实施、 冬季运动器材维 护与保养、冰雪 场馆运营与管理	青训教练 员、社会体 育指导员、 裁判员、器 材师、制冰 师、造雪师、 雪具维修师

二、培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定科学文化水平，良好的人文素养、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展能力，掌握本专业知识和技术技能，面向冰雪体育运动服务企业就业，适应冰雪体育运动服务职业岗位群（如青训教练员、社会体育指导员、裁判员、器材师、制冰师、雪具维修师、造雪师等）工作，能从事冰雪运动训练、冰雪运动竞赛组织与实施、冬季运动器材维护与保养、冰雪场馆运营与管理等工作的高素质技术技能人才。

三、 培养规格

1. 素质

(1) 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引下，践行社会主义核心价值观，弘扬工匠精神和劳模精神。具有深厚的爱国情感、国家认同感、中华民族自豪感；崇尚宪法、遵纪守法；具有社会责任感和参与意识。

(2) 具有良好的冰雪职业道德和素养。崇德尚勇、诚实守信、爱岗敬业，具有精益求精的工匠精神；尊重劳动、热爱劳动，具有较强的实践能力；具有质量意识、绿色环保意识、安全意识、信息素养、创新精神；具有较强的集体意识和团队合作精神，能够进行有效的人际沟通和协作，与社会、自然和谐共处；具有职业生涯规划意识。

(3) 具有良好的身心素质和人文素养。具有健康的体魄、健全的人格，能够掌握基本运动知识和一两项冰雪运动技能；具有感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力，具有一定的审美和人文素养，能够形成一两项艺术特长或爱好；掌握一定的学习方法，具有良好的生活习惯、行为习惯和自我管理能力。

2. 知识

(1) 掌握必备的思想政理论、体育科学文化基础知识和中华优秀体育与传统体育文化知识。

(2) 掌握休闲体育运动的人体运动的基础理论与知识，掌握体育运动的基本能力和素质；掌握休闲体育运动的基础训练方法手段和理论。

(3) 具备较高的冰雪体育项目运动水平，能够对群众性冰雪体育项目进行指导与教学。

(4) 熟悉休闲体育活动与冰雪赛事的策划、组织、管理与推广；具有的技术咨询与指导能力。

(5) 掌握休闲体育装备的规范使用方法，熟悉维护冰雪场地、保养冰雪器材的操作方法与工作流程。

(6) 了解冰雪场馆的经营与管理。具有团队协作精神，能够有效协调团队矛盾冲突。

3. 能力

(1) 专业能力

具有满足工作要求所具备的语言能力与文字能力；具有满足工作要求所具备的专业业务操作能力；具有满足工作要求所具备的问题处理与应变能力。

(2) 社会能力

具有满足工作要求所具备的政治素养与职业道德；具有满足工作要求所具备的职业标准及行为规范。

(3) 方法能力

具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力；具有满足工作要求所具备的自我管理、自我认知和职业定位能力。

四、 人才培养模式

专业人才培养模式为学校、企业“双元”育人，专业建设国际化、课程内容载体化、课程目标综合化、教学手段信息化、教学管理精细化，专业“五化”培育学生高质量进入就业岗位。

专业建设国际化。专业培养目标与国际职业标准对接，并将国际职业标准进行本土化转化。专业教学及实训器材、设备来自业内世界顶尖公司，教学文件转化自国际认证的权威机构，部分教学师资与国际教育培训机构接轨，助力学生掌握目前世界最新的专业标准及技能，获得国际职业认证。

课程内容载体化。载体的基本要素包括：明确的学习目标、清晰的工艺流程和计划、开放的指导问题、多种检验学习成果的方案及评价方案等。载体以典型工作任务为基础，教学组织实施围绕着基于“服务”的活动来进行。采用工学一体化的教学模式实施教学，完成一系列“服务”活动。学生在学习活动中体验工作的责任和经验，在完成“服务”的过程中学习知识和技能。

课程目标综合化。教学目标、教学任务设计应具有“创造性”“环保性”“安全性”“社会接受度”和“成本性”等“设计”能力特征，注重学生专业能力、方法能力和社会能力的培养，教学实施过程中，通过明确任务、获取信息、计划决策、计划实施、检查控制和评价反馈等环节，形成除专业能力外，还包括解决问题、自我学习、与人交流能力的综合能力，提高学生适应工作岗位的能力。

教学手段信息化。课程信息化建设基本实现学习资源中心、学习管理中心、仿真实训中心和社区讨论中心等功能模块，为“互联网+职业教育”提供教与学所需环境。在教学过程中，利用互网络辅助教学，开展线上线下相结合方式，引导学生自主学习，提高学习效率。

教学管理精细化。根据深化一体化改革课程需要，制定专业“五化”建设所需的模板以及评审标准，标准化教学文件和规范管理教学改革过程，实现对课程开发、教学设计以及教学实施的过程质量管理与监控精细化，并将检查控制结果反馈到一体化教学中,持续改进一体化教学。

五、 课程体系结构及学时分配

1. 课程体系结构

本一体化课程设置分为公共基础课、职业课、实习、公选课等，详见教学安排表。

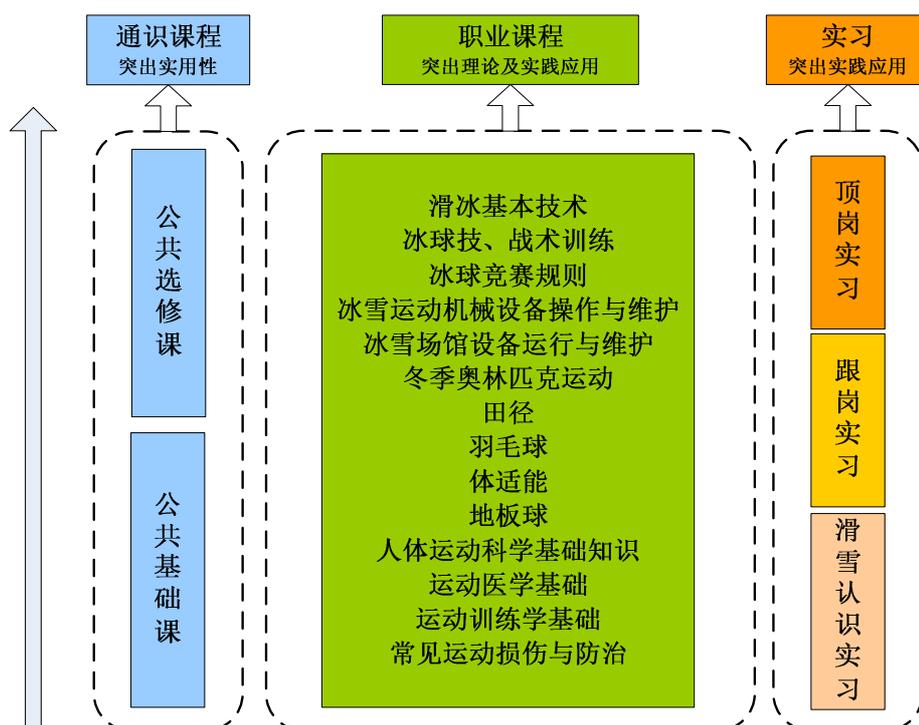


图1 课程体系结构

2. 学时分配

学时占比见表 2。

表 2 课程学时占比分配

序号	课程类别	学时	学时分配		占总学时比例
			理论学时	实践学时	
1	公共基础课	637	525	112	24%
2	职业课	1245	474	771	46%
3	实习	816	0	816	30%
合计		2698	999	1699	100%

每学期周学时不高于 24，集中实习按照每周 24 学时进行统计；三年总学时为 2698 学时，实践性教学学时占比 63%，就业单位的企业实践教学学时占比 30%。

3. 公共基础课

本专业开设了概论等 12 门公共基础课程。

(1) 思想道德与法治（57 学时）

教学目标：培育和践行社会主义核心价值观，传承中华传统美德，弘扬中国精神，尊重和维护宪法法律权威，提升思想道德素质和法治素养。高等职业学校结合自身特点，注重加强对学生的职业道德教育。

教学内容：主要讲授马克思主义的人生观、价值观、道德观、法治观，社会主义核心价值观与社会主义法治建设的关系，帮助学生筑牢理想信念之基，培育和践行社会主义核心价值观，传承中华传统美德，弘扬中国精神，尊重和维护宪法法律权威，提升思想道德素质和法治素养。利用现实鲜活案例和教学资源，帮助学生提升政治认同、家国情怀、道德修养、法治意识和文化修养，做德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。结合高职院校自身特点，注重加强对学生的职业道德教育，规范实践教学，把课程教学内容有机融入社会实践、志愿服务、实习实训等活动中，切实提高实践教学实效。

(2) 心理素质教育（34 学时）

教学目标：维护和增进大学生的心理健康水平，提高大学生的心理素质，帮助大学生了解心理知识，培养健康心理，增进心理能力；帮助学生学会正确认识自己，恰当评价他人，悦纳自我和环境，拥有乐观向上的人生态度；帮助学生掌握心理调节方法，化解心理困扰，增强适应社会生活和自我控制的能力，解决成长过程中遇到的各种心理问题；帮助学生提高认知水平，发展思维能力，训练坚

强意志,优化心理品质,培养健康人格;帮助学生完善自我意识,学会与人合作,提高自尊与自信,增强人际交往能力;帮助学生树立远大理想和正确的人生目标,增进实践能力和科学务实精神。

教学内容:讲授心理健康知识,开展教学活动,帮助学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题;开设关于悦纳自我、环境适应、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的课程,提高学生健康水平,掌握心理调适的具体方法,促进其德智体美全面发展;通过心理团体辅导活动,让学生体验认知成长过程,提高思维能力,增强意志力水平,完善人格结构;开设研究性学习课题,使学生在合作中学习,在竞争中成长,掌握与人沟通的技巧和方法,树立积极健康的人际交往心态,提高沟通效能,培养团队意识和合作精神;开设职业生涯规划专题讲座,使学生掌握职业生涯规划的方法和步骤,提高自主抉择能力,树立远大理想,激发成功意识。

(3) 军事理论 (36 学时)

教学目标:理解国防内涵和国防历史,了解我国国防体制、国防战略、国防政策以及国防成就,熟悉国防法规、武装力量、国防动员的主要内容,激发学生的爱国热情、树立正确的国防观、增强学生国防意识。理解习近平强军思想的科学含义和主要内容,使学生树立科学的战争观和方法论。理解新军事革命的内涵和发展演变,掌握机械化战争、信息化战争的形成、主要形态、特征、代表性战例和发展趋势,使学生树立打赢信息化战争的信心。了解信息化装备的内涵、分类、发展及对现代作战的影响,熟悉世界主要国家信息化装备的发展情况,激发学生学习高科技的积极性,为国防科研奠定人才基础,为国防建设培养优秀后备兵员和预备役军官。

教学内容:围绕中国国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备五个专题,重点讲授国防概述、国防法规、国防建设、武装力量、国防动员、国家安全概述、国家安全形势、国际战略形势、中国古代军事思想、毛泽东军事思想、习近平强军思想、新军事革命、信息化战争、信息化装备概述、信息化作战平台等内容。

(4) 军事技能 (112 学时)

教学目标：了解中国人民解放军三大条令的主要内容，掌握队列动作的基本要领，养成良好的军事素养，增强组织纪律观念，培养学生令行禁止、团结奋进、顽强拼搏的过硬作风；了解轻武器的战斗性能，掌握射击动作要领；学会单兵战术基本动作，了解战斗班组攻防的基本动作和战术原则，培养学生良好的战斗素养；了解格斗、防护的基本知识，熟悉卫生、救护基本要领，掌握战场自救互救的技能，提高学生安全防护能力；了解战备规定、紧急集合、徒步行军的基本要求和注意事项，全面提升综合军事素质。

训练内容：《内务条令》《纪律条令》《队列条令》等共同条令教育，集合、离散；整齐、报数，出列、入列，行进、停止，方向变换队列动作训练。轻武器性能、构造与保养，简易射击原理，单兵战术基础动作、分队战术等射击与战术训练。格斗常识、格斗基本功训练，救护基本知识、个人卫生，意外伤的救护、心肺复苏，战场自救互救等技能学习与训练，防护基本知识和技能，防护装备使用等防卫技能与战时防护训练。战备规定的主要内容、要求学习，紧急集合要领学习及训练，行军拉练的基本要领、方法学习与实践等战备基础与应用训练。

（5）职业素养（16学时）

教学目标：加强学生人文素质教育，使学生具备良好的职业人文素养和职业通用能力，帮学生顺利完成学校人→职业人→企业人的转变。引导学生了解职场、了解职业，以一个准职业人的身份要求自己。使学生成为崇尚劳动、敬业守信、创新务实的社会好公民；成为立足岗位、服务群众、奉献社会的准员工；成为德才兼备、创新进取、精益求精的优秀工匠。

教学内容：落实立德树人根本任务，紧紧围绕教育部等九部门印发的《职业教育体制培优行动计划（2020-2023）》的相关要求，重点讲授职业价值观、职业道德、职业精神、工匠精神、劳模精神、职业礼仪、职业沟通、职场协作等内容。

（6）劳动教育（16学时）

教学目标：以树立正确的劳动价值观为核心目标，通过对劳动自身的认知，引导学生理解劳动创造历史，创造美好生活，创造有价值的人生的道理；体察认识劳动不分贵贱，尊重普通劳动者；树立劳动最光荣，劳动最伟大，劳动最美丽的观念；引导学生辛勤劳动，诚实劳动，并能在劳动过程中具有劳动热情和创造情怀。

教学内容：围绕劳动价值、劳动形态、劳动主体、劳动准备四个主题，按照价值性、建构性、审美性教育原则，通过问题探究方式，引导学生在发现问题、探究学习、解决问题的过程中进行深层次思考，从内心深处感悟、认同劳动的价值和意义，从而在审美愉悦中主动完成马克思主义劳动观的有效学习。

（7）安全教育（30学时）

教学目标：在各阶段教学过程中，结合专业特点和教学安排，采用多种形式对学生进行安全教育，应用生产技术基本理论和相关法规标准，进行危险源辨识，应急救援技术等安全教育，增强安全生产意识，提高学生的安全生产综合素质。将安全生产理念内化于心，外化于行，从要我安全转变为我要安全、我懂安全、从我做起、保证安全。

教学内容：结合各专业教学安排，在入学教育、专业课程、集中实习、顶岗实训、毕业设计等环节灵活组织教学内容。使学生学会运用安全生产法律和安全生产管理知识，保护自己的权利，履行自己的义务。结合事故案例和本专业安全生产标准规范，促使学生在日常操作中养成良好的安全行为规范。针对本专业和实习实训场所情况，组织应急演练，特别强调现场处置方案的讲授和训练。使学生成为遵章守制，拥有“不伤害自己、不伤害他人、不被他人伤害、必要时能拯救他人”能力的劳动者。

（8）实用文体写作（38学时）

教学目标：了解实用文体的基本常识，掌握基本文体知识和写作技能。理解书面语表达的特点，培养并提高规范的书面语表达能力。能够独立完成常用事务文书的写作。能够借助实用文体写作解决一些身边的实际问题，具备应用型人才必备的写作能力和文章分析与处理能力，以适应当前和今后在学习、工作中的写作需要，为其总体工作水平的提高提供必要的保证，并为今后更好地适应本职工作做好充分的写作知识储备。

教学内容：根据职场情景的不同，将教学情境的设置分为校园生活篇、职前准备篇、职业初阶篇、渐进提高篇、拓展提升篇五部分。每个情境中，将介绍基本的写作文种；同时对使用频率较高的文种，重点讲解其文体知识、文种特点、情景需求、写作要求等。具体来说，校园生活篇中，重点讲解通知、消息等文种，在教学情景的任务实施过程中，强调写作任务的理解分析、对写作知识的自主归

纳和应用，进而提升学生写作的思维能力。职前准备篇中，重点讲解求职简历和求职信等文种。职场初阶篇中，重点讲解条据、启事、简报、计划、总结、会议记录等文种，分析不同写作侧重点对写作效果的影响，解决学生无从下笔或逻辑不清的问题。在渐进提高篇中，重点讲解报告和请示等文种。在拓展提高篇中，重点介绍合同、调查报告等文种。

（9）形势与政策（48 学时）

教学目标：帮助学生正确认识新时代国内外形势，深刻领会党的十八大以来党和国家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革、面临的历史性机遇和挑战；引导学生准确理解党的基本理论、基本路线、基本方略；及时、准确、深入地推动习近平新时代中国特色社会主义思想进学生头脑；宣传党中央大政方针，牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，培养担当民族复兴大任的时代新人。

教学内容：紧密围绕学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，把坚定“四个自信”贯穿教学全过程，重点讲授党的理论创新最新成果，重点讲授新时代坚持和发展中国特色社会主义的生动实践。开设全面从严治党形势与政策的专题，重点讲授党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设以及贯穿其中的制度建设的新举措新成效；开设我国经济社会发展形势与政策的专题，重点讲授党中央关于经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设的新决策新部署；开设港澳台工作形势与政策的专题，重点讲授坚持“一国两制”、推进祖国统一的新进展新局面；开设国际形势与政策专题，重点讲授中国坚持和平发展道路、推动构建人类命运共同体的新理念新贡献。

（10）职业生涯规划与创就业指导（38 学时）

教学目标：通过课程学习，把指标与治本、当前与长远、职业规划与就业创业指导有机地结合起来，把端正大学生就业观念和态度、丰富大学生职业发展与规划意识、提高大学生的就业创业技能，有机地结合起来，把理论教学与案例教学、课堂教学与学生自我训练有机结合起来，把知识的系统性、问题的针对性、时间的可操作性有机地结合起来，从而有效地提高就业创业能力和生涯管理能力。

教学内容：与专业相适应的职业认识与职业规划；就业创业形势和相关政策；态度、观念转变、就业诚信教育；就业创业流程、撰写个人简历和求职书；应聘的准备及面试技巧。

（11）概论（68 学时）

“毛泽东思想、邓小平理论和‘三个代表’重要思想概论”简称概论。

教学目标：全面准确理解毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系，尤其是马克思主义中国化的最新成果——习近平新时代中国特色社会主义思想，引导学生增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，引导学生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，提升运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题的能力。

教学内容：以马克思主义中国化的历史进程为主线，以中国化的马克思主义为主题，以马克思主义中国化最新成果为重点，集中阐释毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的主要内容、精神实质、历史地位和指导意义，充分反映中国共产党不断推进马克思主义基本原理与中国具体实际相结合的历史进程和基本经验；全面把握中国特色社会主义进入新时代，系统阐释习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容和历史地位，充分反映建设社会主义现代化强国的战略部署。

（12）基础职业英语（144 学时）

教学目标：词汇技能方面，能够认知 2000-3000 个词汇，运用 800 个基本词汇及搭配和派生词。语法技能方面，掌握基本的英语语法规则，掌握九大词类及构词法，能分析句子成分和结构。阅读技能方面，能理解语篇的主旨或要点，根据上下文做出简单的判断和推理，理解语篇的写作意图及作者的见解和态度等。写作技能方面，能够正确使用所学词汇、词组、句型完成常见的实用文体写作任务。格式规范，语法及标点使用正确，句子结构完整，句子意思清楚，符合逻辑顺序。翻译技能方面，能借助词典将中等难度的一般题材的文字材料和对外交往中的一般业务文字材料译成汉语，译文达意，用词恰当。听说技能方面，能听懂涉及日常交际的结构简单、发音清楚、语速较慢（每分钟 110 词左右）的英语简短对话和陈述，理解所听内容的主旨或要点，具备一定的推断能力。提高英语综合应用能力、自学能力和跨文化交际能力，能够在常规职场环境下进行基本的涉外沟通；为进行深层次的学习和工作打好英语基础。

教学内容：简历、信函、备忘录等应用文写作，构词法、词性、时态、语态、

句式等基本语法知识，听力及阅读理解技巧，出游、求职、送行等常见场景中的口语表达句型。结合所学教材，讲解重点词汇和词组用法；分析各单元课文的结构和段落大意，比较不同文体的写作风格；讲解文章中的语言点和文化背景知识，不断提高学生跨文化交际的能力；巩固英语基本语法知识，强化听、说、读、写、译等各项语言技能的训练；培养学生使用泛商的职场英语完成与未来职业相关的基础商务活动的实际应用能力。

4. 职业课

为培养学生的综合素质，提高学生的职业能力，确定本专业职业课共 14 门：

(1) 人体运动科学基础知识（68 学时）

教学目标：掌握坚实的运动人体科学的基础理论专业知识，了解人体各大系统的知识。

教学内容：生物科学、临床医学和体育学的基本理论、基本知识。运动员身体机能诊断与评价、体育保健与康复的分析方法。

(2) 运动医学基础（76 学时）

教学目标：掌握运动医学的定义，掌握运动医学的主要范围，了解运动对机体的影响，了解兴奋剂的定义，了解运动医学的常见疾病及治疗原则。

教学内容：运动医学的定义、运动医学的主要范围、运动对机体的影响、兴奋剂的定义与危害、运动医学的常见疾病，治疗原则与治疗方法。

(3) 冬季奥林匹克运动（76 学时）

教学目标：了解冬季奥林匹克运动，掌握冬季运动项目的种类，了解冬季奥林匹克的精神，传播冬季奥林匹克文化，使学生充分掌握冬季运动项目的发展和趋势。

教学内容：每一届冬季奥林匹克运动会项目，冰上运动项目，雪上运动项目，冬季运动各项目的历史沿革和发展趋势。冬季运动各项目的特点。

(4) 运动训练学基础（68 学时）

教学目标：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。明确体育运动训练的基本原理和方法。使学生掌握较为完整的运动训练理论知识以及具有指导运动训练的能力。

教学内容：竞技体育与运动训练、优秀运动员的特征、运动训练的基本原则、少年运动员体能训练、少年运动员的技战术训练、少年运动员的心理训练、少年女子运动员的训练特点、运动员状态诊断与训练日记、运动训练计划与训练总结等内容。

（5）体适能（76学时）

教学目标：使学生能够较全面地了解体适能的提高方法，掌握体适能训练的基本理论知识和技术、技能。帮助学生发展有助于形成体力充沛、健康生活方式的知识、技能、态度和行为。逐步培养学生对身体锻炼的浓厚兴趣，养成自觉锻炼的习惯，使身体运动成为学生终身体育的手段。

教学内容：健康和体适能、健康评估、测量评价的基本理论、身体活动的能量消耗、身体成分、心肺机能及其改善、肌肉力量和耐力及其改善、柔韧性和腰背功能及其改善、健身运动指导、不同人群运动处方方法、应激和健康等。

（6）羽毛球（76学时）

教学目标：使学生较系统的掌握羽毛球运动的基本知识，基本技术和基本技能，在此基础上重点培养学生的实践能力，使之能够适应和胜任羽毛球专业教学与训练工作和具有较强的裁判工作及竞赛组织工作的能力。

教学内容：羽毛球基本技术、基本战术、裁判规则、组织比赛、比赛编排和管理等。

（7）田径（76学时）

教学目标：发展速度、耐力、灵敏等运动素质和有氧耐力、肌肉力量、肌肉耐力等素质。掌握跑、跳跃、投掷的基本技术和技能，安全地进行田径锻炼。以积极进取的态度和行为参与田径锻炼。增强自尊和自信，培养不怕挫折的精神和坚强的意志品质。

教学内容：跑的技术原理，跳的技术原理，投的技术原理，田径的竞赛规则，组织与编排。

（8）地板球（76学时）

教学目标：使学生较系统的掌握地板球运动的基本知识，基本技术和基本技能，在此基础上重点培养学生的实践能力，使之能够适应和胜任地板球专业教学与训练工作和具有较强的裁判工作及竞赛组织工作的能力。

教学内容：地板球基本技术、基本战术、规则、比赛。

（9）常见运动损伤与防治（34学时）

教学目标：使学生了解和掌握运动损伤的概念、种类、致病因素、发病机制及一般常见运动损伤的诊断、现场急救、治疗和预防的原则和方法；了解和掌握常见运动性疾病的种类、发病原因、预防与急救方法；了解和掌握运动损伤按摩的基本原理和方法；了解慢性病的预防与管理技能。

教学内容：运动损伤治疗与防护总论、上肢部运动损伤、下肢部运动损伤、脊柱部运动损伤、运动员周围神经损伤、运动员骨骺损伤、胸腹部运动损伤、眼及耳部运动损伤、运动性疾病、运动损伤按摩、慢性病预防与健康健康管理。

（10）滑冰基本技术（182学时）

教学目标：通过理论与实践课的教学，使学生可以比较系统地了解和学习滑冰运动并掌握基础滑行技能，能够喜欢这项运动使之努力成为终身受益的体育项目；通过教学使学生感受到滑冰运动的魅力与乐趣，促进学生心血管和呼吸系统机能的改善，增强肌肉力量和各关节的灵活性、柔韧性，从而全面提高身体机能。

教学内容：滑冰理论讲解、基础练习与直线滑行、转弯技术、起跑与急停技术、倒滑与转身技术、综合技术练习。

（11）冰雪运动机械设备操作与维护（133学时）

教学目标：通过学习相关滑冰器材使用知识的同时，掌握滑冰器材的维护和保养方法，并在此基础上，懂得相关滑冰器材使用指导知识，指导他人进行科学合理的健身锻炼。

教学内容：掌握滑冰器材使用基本原理与方法，学习根据不同人群特点和需要制定滑冰器材的需求与处理方法。熟练掌握各种维护器械操作和应用技巧，根据个人的实际情况制定符合个性要求的器材，以及运动训练后的营养膳食和身体恢复技法。

（12）冰球技、战术训练（76学时）

教学目标：掌握冰球运动的基本知识，基本技术和基本技能，在此基础上重点培养学生的实践能力，使之能够适应和胜任冰球教学与训练工作和具有较强的裁判工作及竞赛组织工作的能力。

教学内容：冰球基本技术、基本战术、裁判规则、组织比赛、比赛编排和管

理等。

(13) 冰雪场馆设备运行与维护（76 学时）

教学目标：通过本门课程的学习，使学生能够比较系统地获得教滑冰场馆建设等方面的基础知识，掌握、理解现行管理政策、法规及基本理论知识，能够初步运用器材设备解决管理中出现的实际问题，为合理管理滑冰场馆奠定基础。

教学内容：滑冰场馆政策法规的基本理论与我国的滑冰场馆的政策法规实践。运用所学的滑冰场馆的基本理论知识分析处理和解决滑冰馆运营中的问题。

(14) 冰球竞赛规则（152 学时）

教学目标：通过学习，掌握冰球赛事活动策划与组织相关的基本理论与基本知识；了解和掌握组织冰球比赛的基本知识和方法，懂得规则和裁判法。冰球裁判员的基本功，采用球场上边讲边示范的教学方法，使理论密切联系实际。

教学内容：冰球赛事发展概述、冰球赛事活动方案设计与组织原则、冰球赛事活动方案设计与组织内容、冰球赛事活动方案设计与组织内容、冰球赛事常用指导方法、不同人群冰球赛事活动方案的设计与组织。学习手势教学，建立鸣哨和手势结合动作概念；提高反应能力和判断能力；实习实践教学，学习裁判员的分工与配合，不良行为和犯规的裁判处理。要求学生积极主动，高度集中，大胆果断，反应敏捷，鸣哨及时，位置和角度合理，判断准确。

六、 实施保障

1. 校企合作

校企合作是职业学校实现教学培养目标的重要保证，是深化教学改革、促使职业教育适应经济社会发展需要、培养高技术应用型人才的一条重要途径。专业通过搭建校企合作平台，创建冰雪运动专业建设特色，与体育企业、俱乐部、协会等体育机构建设合作平台。秉持“校企合作、资源共享、优势互补、共同发展”的合作理念，积极调整工作思路，加强与冰雪龙头企业启迪宏奥冰雪、北京冰球运动协会、五棵松华熙冰上俱乐部等单位的合作，特别是资源利用方面的合作（包括设备资源和人才资源共享），形成信息交流的渠道和人才优势互补的机制；借助石景山区政府、首钢园国家冰上训练中心和昆仑鸿星冰球职业俱乐部的多方合力，携手培养高技能冰雪服务人才。一是提高合作层次，加强技术开发方面的合

作，密切结合国内市场经济发展和体育科技进步实际，培养适应先进冰雪运动需求的前沿性人才。二是创新合作办法，探索工学结合，打破学年制的框架模式，允许根据调研的企业运作周期，自主灵活地安排实习，创造出一条融教学、实习于一体的“校企结合、产教融合”的办学新路子，形成校企合作、工学结合的共同舞台。

2. 师资队伍

(1) 队伍结构

建立由专任教师、企业兼职教师、行业专家共同组成的教学团队。教师队伍的专业技术职务、学历、年龄等结构合理，兼职教师比例适当，主要来自于行业企业。专业在校生与专任教师之比不高于 18:1（不含公共课），专任教师“双师型”比例达 90%以上。

(2) 专任教师

通过自有教师培训转化、教师企业实践提升、技能比武实践、外部招聘引进等方法培养一支理论扎实、实践丰富、踏实进取的专任教师队伍。专任教师队伍专业涵盖冰雪全科领域，专业素养强，且职称梯队、年龄结构布局合理，师资稳定。

(3) 专业带头人

专业带头人原则上应具有高级职称，精通本专业相关理论和知识，对课程教学与队伍训练管理、竞赛组织与科研培训、场馆运营与场地管理等方面工作有丰富的经验，能组织带领专业教学团队开展专业建设和教学改革，在器材师、场馆运维等专业课程国内中文教材空白的现状下，组织团队积极编译、撰写教材，通过教材编译编写实践，共同学习、统一思想，培育高质量教学团队、科研团队和学科发展团队，打造金牌教研室。

(4) 兼职教师

加大兼职教师的聘任管理力度，聘请行业专家、企业技术骨干作为兼职教师，形成人数相对充足的兼职教师师资库。

3. 教学设施

(1) 校内实训基地

表3 校内实训条件配置一览表

序号	实训室名称	基本配置要求	场地面积 (生均)	功能说明
1	冰上器材师实训室	10个工位, 大中小冰上器材维修设备	15m ²	能完成冰上运动器材保养与维修课程
2	冰上实训室	根据规范缩小场地尺寸, 适合教学和实习; 配备国际认证的冰场建设与管理设备	30m ²	锻炼提高冰上项目的实践能力; 展示、维修冰场建设与管理所必备的设备 and 器材
3	竞赛设备实训室	配备能够承接各类国际体育赛事的电子设备和硬件设施	10m ²	展示体育赛事所需要的电子裁判竞赛设备, 学习软硬件安装与使用。可与冰上实训室配套建设
4	雪具维修师实训室	10个工位, 单、双、越野板雪具维修设备	15m ²	能完成雪具器材保养与维修课程
5	体育场	塑胶跑道、人造草坪、跳高跳远设备	100m ²	能完成身体素质的锻炼, 提高身体素质
6	体能实训室	力量组合器械、跑步机、肋木、战绳、哑铃、镜子	10m ²	能完成身体力量练习, 全面锻炼身体力量和专项技术动作
7	羽毛球场	标准尺寸的羽毛球场、标准高度的羽毛球网架、塑胶垫、室内	5m ²	能完成羽毛球课程的全部内容, 不受天气影响
8	篮球场	标准尺寸的篮球场地、标准高度的篮球架、塑胶地板、篮球	5m ²	能完成篮球课程的全部内容, 防滑地面、不易受伤
9	排球场	标准尺寸的排球架、塑胶地板、排球	5m ²	能完成排球课程的全部内容, 防滑地面、不易受伤、东西方向
10	足球场	标准尺寸的足球场地、人造草坪、足球	200m ²	能完成足球课程的全部内容和足球比赛, 软地面、保护学生不易受伤

(2) 校外实训基地

结合专业发展方向, 大力发掘休闲体育、冰雪体育资源, 沟通有发展前景及合作意愿的企业, 和清华启迪冰雪文旅、华熙冰上运动中心、星宏奥冰上体育俱乐部、世纪星滑冰俱乐部、首钢园国家冰上运动训练中心、首钢体育文化公司建立长期合作关系, 与北京市冰球运动协会签署战略框架及校企合作协议, 全面规

划专业建设发展各项合作事宜。开发校外实训基地数不少于 5 个，每学期至少有 80 个岗位能接收学生到企业实习实训。

4. 教学资源

(1) 教材选用基本要求

按照国家及上级教育主管部门规定选用优质教材，严禁不合格教材进课堂，按照专业开设课程，经过规范程序择优选用教材或编制校本教材。

(2) 图书、数字化（网络）资料等学习资源

在体育专业建设指导委员会的指导下，及时将新标准、新规范纳入教学标准和教学内容，通过专业技能模块化拆解、知识体系重构、教学计划分析等手段，开发新型活页式、工作手册式教材，编制技术规范、技术标准等，制作微课件、微视频，录制现场教学录像等音像资料，构建多种形式的学习支持工具与平台，丰富平台教学资源，引导学生利用碎片化时间进行自主学习。

5. 教学方法

采用理实化教学、案例教学、项目教学等方法，坚持学中做、做中学。打破以知识传授为主要目标的传统学科课程模式，转变为以完成工作任务为中心的課程组织形式，让学生在完成具体项目的过程中构建相关理论知识，并发展职业能力。课程内容突出对学生职业能力的训练，理论知识的选取紧紧围绕工作任务完成的需要来进行，同时也充分考虑职业教育对理论知识学习的基本要求。以典型工作任务为载体来设计教学活动，以工作任务为中心来整合理论与实践，将不同级别的职业技能鉴定内容融入考核体系，使学生的职业活动技能得到持续渐进式的提高。

6. 教学评价

按照国家职业教育改革要求，改革传统的评价手段和方法，建立以过程性评价、诊断性评价为主体，终结性评价为标尺的能客观反映人才培养质量的“学习过程+职业态度+行动结果”的评价方式，从专业管理、教师教学水平、学生学习过程及结果三个方面建设定性定量相结合、过程与结果互动的全方位评价体系。

根据不同的课程特点、课程内容、授课方式（线上、线下、线上线下结合等）、学生层次、学生特点采用各种行之有效的教学考核评价方式以达到预期的教学目标。教师在对学生的学业进行考核评价时，要兼顾学生认知能力、技能操作水平及

职业情感等方面。教师在设计评价方案时应体现评价标准、评价主体、评价方式、评价过程的多元化，如观察、口试、笔试、顶岗操作、职业技能大赛、职业资格认定等评价、评定方式。

7. 质量管理

为保障和提高教学质量，本专业应执行学校颁布的相关教学管理制度。专业建设，执行专业建设指导委员会章程、专业人才培养方案管理办法等；校内外实践，执行校企合作委员会章程、校企合作管理办法、学生实习实训管理办法、校外实习实训基地建设与管理办法等；师资培养，执行教师挂职锻炼实施细则、新教师业务进修工作管理办法、兼职教师管理办法、“双师素质”教师资格认定管理办法等；日常教学管理，执行教学运行管理办法、课堂教学规范、教学检查工作管理办法、制订（修订）课程标准（教学大纲）规范等。教材选用，要落实教育部《职业院校教材管理办法》和人力资源社会保障部的相关要求。

七、 毕业要求

学生通过规定年限的学习，修完专业人才培养方案所规定的课程且成绩合格，且至少取得 1 项职业技能等级证书，即达到本专业人才培养目标和培养规格的要求。

附：教学安排表及教学运行建议表

2021级社会体育专业教学安排表

课程性质	课程编号	课程名称	一体化课Y	课程总学时	学分	学期周数及周学时分布					
						第一学期(19周)	第二学期(19周)	第三学期(19周)	第四学期(19周)	第五学期(19周)	第六学期(15周)
公共基础课	1	基础职业英语		144	8	4	4				
	2	思想道德与法治		57	3		3				
	3	概论		68	4	4					
	4	心理素质教育		34	2	2					
	5	职业生涯规划与创业指导		38	2			2			
	6	实用文体写作		38	2		2				
	7	军事技能		112	2						
	8	军事理论		36	2		2				
	9	形势与政策		48	1						
	10	安全教育		30	2						
	11	职业素养		16	1						
			劳动教育		16	1					
		小计		637	30						
必修课	13	人体运动科学基础知识		68	4	4					
	14	运动医学基础		76	4		4				
	15	冬季奥林匹克运动		76	4			4			
	16	运动训练学基础		68	4	4					
	17	体适能		76	4		4				
	18	羽毛球		76	4			4			
	19	田径		76	4				4		
	20	地板球		76	4				4		
	21	常见运动损伤与防治		34	2	2					
	22	滑冰基本技术		182	11	4	2	4			
	23	冰雪运动机械设备操作与维护		133	8		3	4			
	24	冰球技、战术训练		76	5				4		
	25	冰雪场馆设备运行与维护		76	5			4			
	26	冰球竞赛规则		152	10			4	4		
			小计		1245	73					
	实习	27	滑雪认识实训		48	2					2w
28		跟岗实习		408	17					17w	
29		顶岗实习		360	15						15w
		小计		816	34						
选修课	30	人文素养类		30	2						
	31	科学素养类		30	2						
	32	创新创业实践类		30	2						
	33	公益活动类		30	2						
			小计		120	8					
统计	必修课理论教学学时			637				必修课学分		137	
	必修课校内实践教学学时			1245							
	必修课企业实践教学学时			816							
	必修课总学时			2698						毕业要求:137学分	

