

健身指导与管理专业人才培养方案

(3年制高职 2025年版)



健身指导与管理专业人才培养方案编制说明

本专业人才培养方案适用于三年全日制高职体育学院健身指导与管理专业，由洛阳文化旅游职业学院健身指导与管理专业建设指导委员会组织专业教师，与河南门徒健身服务有限公司合作企业的专家及2021届毕业生共同制订。从2025健身指导与管理专业学生开始实施。

主要编制人员一览表

序号	姓 名	所在单位	职称/职务	签 名
1	王彦文	体育学院	副教授/院长	王彦文
2	卫奇	体育学院	讲师/副院长	卫奇
3	马晓红	体育学院	讲师/教务负责人	马晓红
4	肖飞	体育学院	讲师/教师	肖飞
5	石二伟	河南门徒健身服务有限公司	讲师/企业负责人	石二伟
6	万艳红	体育学院	副教授/教师	万艳红
7	辛茜	体育学院	助教/教师	辛茜
8	贾茗博	体育学院	毕业生	贾茗博

复核人：马晓红

专业负责人（签字）：马晓红

2025 级三年制健身指导与管理专业

人才培养方案

一、专业名称、代码

专业名称：健身指导与管理专业

专业代码：570307

二、入学要求：

普通高级中学毕业，中等专业学校毕业或具备同等学历

三、修业年限

学制：三年

学历：大专

四、职业面向与就业岗位

表 1：健身指导与管理专业职业面向一览表

所属专业大类（代码）	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体育（89）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07） 健身和娱乐场所服务人员（4-14-05） 健身咨询服务人员（4-14-02）
主要岗位（群）或技术领域	健身教练、操课教练、体适能教练、营养师、会籍顾问、健身客户服务与管理
职业类证书	体育职业技能培训证书（健身教练证、团操舞教练证、游泳救生证等）、运动营养咨询与指导

五、培养目标

（一）培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，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、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识、爱岗敬业的职业精神和顽强拼搏的体育精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，面向体育行业的体育专业人员、体育健身和娱乐场所服务人员等职业，能够从事运动功能筛查与教学、体态评估与纠正、运动营养咨询与指导、健身教学与训练、健身咨询与指导、健身客户服务与管理等工作的高技能人才。

六、培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升知识、能力、素质，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

（一）素养方面

本专业学生需在多方面提升素养：坚定拥护党的领导与中国特色社会主义制度，践行核心价值观，怀爱国情与民族自豪感；遵守职业道德，有责任感与担当，爱岗敬业且了解行业文化；具备人文科学素养与生涯规划能力，有创新精神；养成良好习惯，有心理调适、审美能力并形成艺术特长；树立正确劳动观，弘扬劳动相关精神风尚。

（二）知识方面

本专业学生需掌握多元知识：要熟知与职业活动紧密相关的国家法律、行业规定，以及环保、安全、质量管理等方面的知识；同时，扎实掌握语文、数学、外语、信息技术等文化基础知识；还需深入学习运动解剖、生理等专业基础理论知识，以及身体运动基本知识和美育知识，为专业发展筑牢根基。

（三）能力方面

本专业学生应具备多方面能力：在交流层面，拥有良好的沟通合作能力以及外语运用能力；实践方面，熟练掌握健康筛查、教学、咨询指导等多项技术技能；管理运营上，具备健身服务管理、课程推广和机构运营等能力；同时，还需有设备管理维护与操作能力，以及整合知识分析解决问题和终身学习的能力。

七、课程设置

（一）思想政治理论课

思想政治理论课，共 6 门，分别是毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、思想道德与法治、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策、国家安全教育、四史，课程简介如下：

1. 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

第一学期开设，共 36 学时，其中理论 24 学时，实践 12 学时

教学目标：

本课程是中共中央宣传部和国家教育部规定的高职院校思想政治理论教育课程中的骨干和核心课程，本课程承担着对大学生进行系统的马克思主义理论教育的任务，目的在于使当代大学生了解马克思主义中国化时代化的过程，了解马克思主义与时俱进的理论品质，树立建设中国特色社会主义的坚定信心，提高学生运用马克思主义的立场、观点、方法分析和解决问题的能力，增强执行党的基本路线和基本纲领的自觉性和坚定性。

教学内容：

包括马克思主义中国化时代化的历史进程和理论成果及其精髓、毛泽东思想及其历史地位、新民主主义革命理论、社会主义改造理论、社会主义建设道路初步探索的理论成果、中国特色社会主义理论体系的形成和发展、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观理论等，共 9 个专题内容。

教学要求：

系统掌握《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》教材中马克思主义中国化理论成果的科学内涵、理论体系、思想精髓、精神实质，深刻认识中国化马克思主义既一脉相承又与时俱进的理论品质，系统把握马克思主义中国化理论成果所蕴含的马克思主义立场、观点和方法。

2. 思想道德与法治

第二学期开设，共 54 学时，其中理论 36 学时，实践 18 学时

教学目标：

本课程通过理论学习和实践体验，帮助大学生投身社会主义建设，形成崇高的理想信念，弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，其目的在于培养高等院校学生树立正确的世界观、人生观、价值观，加强思想品德修养，增强学法守法的自觉性，了解我国社会主义宪法和有关法律的基本精神和主要规定，真正做到学法、懂法、用法，依法办事，依法维护国家和公民个人的合法权益，从而全面提高大学生的思想道德素质和法律素质。

教学内容：

本课程是系统地对大学生进行马克思主义理论教育和品德、法律教育的主渠道和基本环节，是我国高等学校课程体系中的必修课程，是一门融思想性、政治性、科学性、理论性和实践性于一体的课程。课程以社会主义核心价值观为主线，针对大学生成长过程中面临的思想道德和法律问题，开展马克思主义的世界观、人生观、价值观、道德观和法治观教育，引导学生在学习和思索中探求真理，在体验和行动中感悟人生，从而提高自身的思想道德素质和法律素养。

教学要求：

本课程教学分为理论性教学和实践性教学两个方面。理论性教学主要是以课堂授课为主，充分发挥学生在课堂上的积极性和主动性，提高学生对课堂教学的参与度。通过结合具体的时政内容、鲜活的案例来提高课堂的抬头率。实践性教学具体分为校内实践和校外实践。引导学生按时参加课程的理论学习与实践活动，认真完成经典文献阅读、主题研讨报告等作业，积极参与课堂互动和小组合作项目。在实践环节中，需主动投入校内实践和校外实践。

3. 习近平新时代中国特色社会主义思想概论

第三学期开设，共 54 学时，其中理论 45 学时，实践 9 学时

教学目标：

本课程是中共中央宣传部和国家教育部规定的高职院校思想政治理论教育课程中的骨干和核心课程。课程全面反映了马克思主义中国化时代化最新理论成果，为青年学生深刻理解掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的科学内涵、核心要义、实践要求提供了全面指引，目的在于更好用党的创新理论铸魂育人，引导青年学生更加坚定地沿着科学理论指引的正确方向前进，努力成为担当民族复兴大任的时代新人。

教学内容：

本课程全面系统反映了习近平新时代中国特色社会主义思想创立发展的基本脉络及其主要内容，包含新时代坚持和发展中国特色社会主义、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴、坚持党的全面领导、坚持以人民为中心、全面深化改革开放、推动高质量发展、社会主义现代化建设的教育科技人才战略、发展全过程人民民主、全面依法治国、建设社会主义文化强国、以保障和改善民生为重点加强社会建设、建设社会主义生态文明、维护和塑造国家安全、建设巩固国防和强大人民军队、坚持“一国两制”和推进祖国完全统一、中国特色大国外交和推动构建人类命运共同体、全面从严治党等十七个专题，集中彰显了习近平新时代中国特色社会主义思想回答时代课题、引领实践发展、推动伟大变革的真理力量和实践伟力。

教学要求：

系统讲解习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义和丰富内涵，指引学生阅读原著原文，原汁原味学习，系统掌握“十个明确”、“十四个坚持”、“十三个方面成就”等主要内容框架及其内在逻辑关系。组织学生积极参与课堂讨论、主题发言以及社会调查、参观考察等实践教学内容，引导学生感悟理论魅力，把学习成果转化实际行动，增强运用理论解决实际问题的能力，提高社会责任感和使命感。课程考核采用过程性考核和终结性考核相结合的综合评价方式，注重考察学生的理论运用能力和思想实际。

4. 形势与政策

第一、二、三、四学期开设，共 18 学时，其中理论 12 学时，实践 6 学时

教学目标：

通过形势与政策教育，帮助学生开阔视野，及时了解和正确对待国内外重大时事，正确认识世情、国情、党情、省情、校情，正确理解党的路线、方针和政策，使大学生在新时代改革开放的环境下具有坚定的立场，学会用正确的观点和方法观察分析形势，把握时代脉搏，珍惜和维护国家稳定的大局，激发爱国主义热情，增强民族自信心和社会责任感，具有坚定走有中国特色社会主义道路的信心。

教学内容：

《形势与政策》是高校思想政治理论课的重要组成部分，是对大学生进行形势与政策教育的主渠道、主阵地，是大学生的必修课。该课程的主要内容包括形势与政策的基本知识；国内政治、经济、社会发展等新的动态，特别是党和国家近期的重大方针政策；国际重大事件和热点问题以及发展趋势等。

教学要求：

本课程的主讲教师必须具有思想政治理论相关专业知识或背景，思想上要与国家方针政策保持高度一致。要求教师在授课时注意处理好理论与实践、课堂教学与学生自主学习等方面的关系；注意教学方法与教学手段的创新；注意引导学生关注与本课程学习有关的社会热点问题；注意学生创新能力的培养。立足国内和国际时政热点，结合大学生思想实际，全面准确理解党的路线、方针和政策，准确阐释习近平新时代中国特色社会主义思想，培养和提高学生的综合素质和能力。课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的综合评价方式。

5. 国家安全教育

第四学期开设，共 18 学时，其中理论 8 学时，实践 10 学时

教学目标：

《国家安全教育》是以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以总体国家安全观为统领的一门思政必修课。通过本课程的教学，旨在全面加强学生国家安全意识，丰富国家安全知识，引导学生主动运用所学知识分析国家安全问题，强化学生的

政治认同，坚定道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，提升学生维护国家安全的能力，将国家安全意识转化为自觉行动，强化责任担当，为培养社会主义合格建设者和可靠接班人打下坚实基础。

教学内容：

根据教育部《大中小学国家安全教育指导纲要》相关要求以及《国家安全教育大学生读本》教材内容，本课程主要教学内容包括总体国家安全观的基本内涵、重点领域和重大意义，我国新时代国家安全的形势与特点，国家安全重点领域（主要包括政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态安全、资源安全、核安全、海外利益安全以及太空、深海、极地、生物等不断拓展的新型领域安全）的基本内容、重要性、面临的机遇与挑战、维护的途径与方法，总体国家安全观实践教育等。

教学要求：

本课程教学须以总体国家安全观为统领，将习近平新时代中国特色社会主义思想贯穿始终，以达成知识、能力与素养目标为核心。课程实施应坚持理论讲授与实践教学相结合，采用案例研讨、情景模拟等教学方法，着力提升学生维护国家安全的责任意识与实践能力。课程考核采用过程性评价与终结性评价相结合的方式，重点考查学生对国家安全相关知识的运用能力及日常学习表现，引导学生注重知行合一，成为国家安全的积极守护者。

6. 四史

第四学期开设，共 18 学时，其中理论 12 学时，实践 6 学时

教学目标：

本课程以马克思主义为指导，以中国共产党历史为主线，融合新中国史、改革开放史、社会主义发展史教育。旨在引导学生深刻理解“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”，“红色政权来之不易、新中国来之不易、中国特色社会主义来之不易”，把握历史发展规律，增强对中国共产党和中国特

色社会主义的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，坚定“四个自信”，传承红色基因，成长为担当民族复兴大任的时代新人。

教学内容：

课程围绕中国共产党百年奋斗历程展开，贯通新中国史、改革开放史、社会主义发展史，涵盖 10 个教学专题：中国共产党的创建和投身大革命的洪流、掀起土地革命的风暴、全民族抗日战争的中流砥柱、夺取新民主主义革命的全国性胜利、中华人民共和国的成立和社会主义制度的建立、社会主义建设的探索和曲折发展、伟大历史转折和中国特色社会主义的开创、把中国特色社会主义全面推向 21 世纪、在新的形势下坚持和发展中国特色社会主义、中国特色社会主义进入新时代。

教学要求：

本课程教学须坚持正确历史观，紧扣 10 个教学专题，结合大学生思想实际展开教学。教学中应坚持理论性与实践性相统一，结合各种红色资源，综合运用案例分析、问题研讨、实践体验等多种方法，引导学生做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。课程考核采用学生平时学习和期末作业相结合方式：过程性评价根据学生出勤、课堂表现、作业完成质量等综合评分，终结性评价以课程论文或者期末作业形式进行，旨在综合检验学生对“四史”知识的理解程度以及结合专业特色的实践应用能力。

（二）公共基础课程

公共基础课程，共 11 门。主要课程有：中华优秀传统文化、大学英语、军事理论（国防教育）、大学生心理健康教育等，课程简介如下：

1. 中华优秀传统文化（文学）

公共必修课，第一、二学期开设，共 72 学时，其中理论 44 学时，实践 28 学时。

教学目标：

本课程旨在让学生深入了解中华优秀传统文化，包括其历史渊源、核心价值观、艺术形式及社会习俗等。通过学习，学生能够领悟中华文化的博大精深，增强文化自

信，培养对传统文化的热爱与传承意识，同时提高人文素养和审美能力。

教学内容：

本课程将全面介绍中华优秀传统文化的主要内容和特点，涵盖洛阳文化，古代文学、历史典故、哲学思想、传统艺术等多个领域。学生将通过经典诵读、历史故事分析、艺术作品欣赏等实践活动，深入感受中华文化的独特魅力。课程还将涉及传统节日、民俗风情等内容，让学生在亲身体验中了解并珍视中华民族的文化遗产。

教学要求：

深度挖掘课程中的思政元素，将传统文化中的家国情怀、道德观念、仁爱精神等融入教学。通过讲述历史典故、分析哲学思想，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，培养学生的社会责任感和民族自豪感，激发学生传承和弘扬中华优秀传统文化的使命感。采用多元教学方法，理论教学以讲授法为主，结合多媒体展示，生动呈现传统文化内容；实践活动运用体验法，如经典诵读、艺术作品临摹创作等，让学生亲身体验传统文化魅力；组织小组讨论，分析历史典故和哲学思想，加深学生理解。鼓励学生自主探究，培养其独立思考能力。建立综合性考核评价体系，过程性评价关注学生课堂参与度、实践表现、作业完成情况等，占比 40%；终结性评价以撰写传统文化研究小论文或进行传统文化主题展示为主，考查学生对知识的综合运用和传承创新能力，占比 60%，全面评估学生的学习成效。

2. 大学英语

公共必修课，第一、二、三、四学期开设，共 144 学时，其中理论 108 学时，实践 36 学时。

教学目标：

大学英语课程旨在系统提升学生的英语语言能力，培养他们在国际交流中的跨文化沟通能力。作为高等教育的重要组成部分，本课程着重于听、说、读、写、译各项技能的均衡发展，强调语言的实际应用和交际功能的培养。通过学习，学生不仅能够掌握扎实的英语基础知识，还能够了解英语国家的文化、历史和社会习俗，为未来的

学术研究、国际交流以及职业生涯发展奠定坚实的语言基础。

教学内容：

本课程通过丰富的语言材料和多样的教学活动，帮助学生巩固和拓展英语词汇、语法等基础知识，同时提高他们的阅读理解、听力理解和口头表达能力。课程内容涵盖生活、文化、科技、教育等多个领域，旨在拓宽学生的国际视野，增强他们的跨文化意识。此外，课程还注重培养学生的自主学习能力和批判性思维，使他们能够在不断变化的语言环境中持续学习和进步。通过学习本课程，学生将能够更自信、准确地使用英语进行交流，更好地适应全球化时代的挑战和需求。

教学要求：

将思政元素融入英语教学，在介绍英语国家文化时，引导学生对比中外文化差异，增强文化自信与民族认同感；通过选取具有积极价值观的英语文本，如励志故事、环保主题文章等，培养学生正确的世界观、人生观和价值观，激发他们的社会责任感与使命感。采用多样化教学方法，词汇语法教学结合讲授与练习巩固；阅读理解运用精读与泛读结合法，提升阅读技巧；听力口语教学借助多媒体资源，开展情景对话、角色扮演等活动；写作教学通过范文分析、小组互评等方式，提高写作水平。鼓励学生自主学习，利用网络资源拓展学习。构建多元化考核体系，过程性评价占 40%，包括课堂表现、作业完成情况、小组活动参与度等；终结性评价占 60%，涵盖期末笔试（考查词汇、语法、阅读、写作）和口试（考查听力理解和口语表达），全面、客观地评价学生的英语综合应用能力。

3. 大学生心理健康教育

公共必修课，教育学院、体育学院、奥雅学院第一学期开设，旅游学院、文创学院、数智学院第二学期开设。本学年共 36 学时，其中理论 24 学时，实践 12 学时。

教学目标：

大学生心理健康教育课程旨在增强学生的心理健康意识，提高自我认知与自我调适能力，培养学生积极向上的心态和健全的人格。本课程将通过系统的心理健康教育，

帮助学生了解心理健康的基本知识，掌握心理调适的技能和方法，提升应对压力和解决问题的能力，为未来的学习、工作和生活奠定良好的心理素质基础。

教学内容：

本课程将全面介绍心理健康的基本概念、标准和意义，深入探讨大学生常见的心理问题及应对策略。课程内容涵盖情绪管理、压力应对、人际交往、自我认知等多个方面，旨在帮助学生建立积极、健康的心态，提升心理素质和抗压能力。通过丰富的案例分析和实践活动，学生将学会如何识别和处理自身的心理问题，增强心理适应能力，培养乐观向上的生活态度，为未来的全面发展奠定坚实基础。

教学要求：

将思政教育贯穿心理健康教育始终，在讲解心理调适方法时，融入坚韧不拔、乐观进取等优秀品质的培养，引导学生树立正确的人生观和价值观。借助案例分析，让学生感悟积极心态对个人成长和社会发展的重要性，增强社会责任感与使命感，激励学生在面对困难时保持积极向上的态度。采用多样化教学方法，理论教学运用讲授法，系统传授心理健康知识；案例分析通过小组讨论，激发学生思维，加深对心理问题的理解；实践活动采用角色扮演、心理拓展训练等形式，让学生在体验中掌握心理调适技能。充分利用多媒体资源，展示相关视频、图片，增强教学的直观性和趣味性。构建多元化考核评价体系，过程性评价占 40%，包括课堂表现、参与讨论的积极性、实践活动的完成情况等；终结性评价占 60%，采用撰写心理感悟报告或进行心理案例分析报告展示的形式，全面考查学生对心理健康知识的掌握和运用能力，以及自我认知和心理调适水平。

4. 信息技术

公共必修课，第一、二学期开设，共 72 学时，其中理论 18 学时，实践 54 学时。

教学目标：

信息技术课程致力于培养学生的信息素养和技术应用能力。本课程将介绍计算机基础操作、办公软件的使用技巧以及网络基础知识，旨在让学生掌握现代信息技术的

基本理论和实操技能。通过学习，学生将能够熟练运用信息技术工具，提高在信息社会中的竞争力和适应能力，为将来的工作和生活奠定坚实的技术基础。

教学内容：

本课程将系统讲授计算机基础操作，包括操作系统的使用、文件管理、文字处理等；同时，还将深入学习办公软件如Word、Excel、PowerPoint等的使用方法和高级技巧。此外，课程还将涉及网络基础知识，包括互联网的基本原理、常见网络应用以及网络安全等方面的内容。通过学习本课程，学生将能够全面提升自身的信息技术素养，更好地适应信息化社会的发展需求。

教学要求：

在信息技术教学中融入思政元素，在讲解网络知识时，引导学生正确认识网络舆论环境，培养其网络道德与法律意识，做到文明上网、依法用网；通过介绍我国信息技术发展成就，如国产操作系统、5G技术等，激发学生的民族自豪感和爱国情怀，鼓励学生为推动我国信息技术发展贡献力量。理论教学采用讲授与演示结合，清晰讲解计算机基础、网络原理等知识，并现场演示操作步骤；实践教学运用项目驱动法，布置如制作精美文档、数据统计分析等项目，让学生在完成任务中掌握办公软件高级技巧与网络应用。同时，利用在线学习平台提供拓展资源，鼓励学生自主学习。建立多元化考核体系，过程性评价占40%，涵盖课堂表现、项目完成情况、作业质量等；终结性评价占60%，包括理论笔试（考查计算机基础、网络知识）和实操考核（检验办公软件操作与网络应用能力），全面、客观地评价学生的信息技术素养与应用能力。

5. 军事理论（国防教育）

公共必修课，第一学期军训期间完成，共36学时，其中理论18学时，实践18学时。

教学目标：

军事理论课程是旨在系统地向大学生传授军事基础知识和国防观念的重要课程。本课程结合我国高等学校的实际情况，通过介绍军事基础知识、国防政策以及军事战

略等内容，帮助学生建立起全面的国防意识，了解并掌握基本的军事技能。课程着重培养学生的爱国主义精神，提高他们的国防素养，使他们能够在未来的工作和生活中更好地履行国防义务，为国家的安全与繁荣贡献力量。

教学内容：

本课程将全面介绍军事理论的基础知识，包括军事思想、军事制度、军事技术等方面的内容。同时，课程还将深入解读我国的国防政策，让学生明确国家在军事方面的立场和策略。此外，通过对军事战略的学习，学生将能够了解战争的本质和规律，提高战略思维能力。通过学习本课程，学生不仅能够增强自身的国防意识，还能够掌握一定的军事技能，为国家的安全与发展贡献自己的力量。

教学要求：

将军事理论与思政教育深度融合，在讲解军事思想、国防政策时，深入挖掘其中蕴含的爱国主义、集体主义精神，通过讲述英雄事迹、国防建设成就，激发学生的爱国热情与民族自豪感，增强他们的国家安全意识与责任感，引导学生树立为国家安全与繁荣奉献的信念。理论教学采用讲授与案例分析结合，清晰阐述军事基础知识、国防政策，运用经典战例加深理解；实践教学通过模拟演练、军事技能训练等活动，让学生亲身体验军事行动，掌握基本军事技能。同时，利用多媒体资源展示军事装备、战争场景，增强教学的直观性与吸引力。构建多元化考核体系，过程性评价占 40%，关注课堂表现、讨论参与度、实践训练态度等；终结性评价占 60%，包括理论笔试（考查军事基础知识、国防政策理解）和实践考核（检验军事技能掌握情况），全面、客观地评价学生的军事理论素养与国防能力。

6. 公共美育

公共必修课，第一、二学期开设，共 18 学时，其中理论 10 学时，实践 8 学时。

教学目标：

本课程旨在培养学生的审美情趣和艺术鉴赏能力，通过系统的艺术教育，使学生能够理解和欣赏各类艺术形式，提升其人文素养和审美水平。课程将介绍绘画、音乐、

舞蹈等多种艺术形式，通过理论与实践的结合，让学生在欣赏美的同时，也能够创造美，从而促进其全面发展。

教学内容：

本课程将涵盖艺术的基础知识，包括艺术史、艺术评论以及艺术创作等方面的内容。通过学习，学生将能够识别不同艺术流派的特点，分析艺术作品中的美学元素，同时提升个人的艺术修养和审美能力。此外，课程还将鼓励学生参与艺术创作，通过实践操作来加深对艺术的理解和感悟，最终达到提高公共美育水平的目的。

教学要求：

在艺术史讲解中，融入中华优秀传统文化艺术成果，如传统绘画、古典音乐里的家国情怀元素，增强学生文化自信与民族自豪感；在艺术评论环节，引导学生树立正确价值观，以积极态度评价艺术作品，培养高尚审美情趣，自觉抵制不良艺术思潮。理论教学采用讲授与多媒体展示结合，清晰阐述艺术基础知识，借助图片、视频等直观呈现艺术流派与作品；实践教学运用项目式学习，让学生分组进行艺术创作，如绘画创作、音乐编排等，教师巡回指导。同时，组织学生参观艺术展览、观看演出，拓宽艺术视野。构建多元化考核体系。过程性评价占 40%，关注课堂参与度、艺术创作过程中的表现、小组协作情况；终结性评价占 60%，包括艺术知识笔试和艺术创作成果展示，全面、客观地评价学生的审美鉴赏与艺术创造能力。

7. 劳动教育

公共必修课，第一、二、三、四学期开设，共 36 学时，其中理论 6 学时，实践 30 学时

教学目标：

本课程致力于通过劳动教育，培养学生的勤劳、创新、合作的品质，以及实践能力和社会责任感。课程将结合理论与实践，让学生在参与劳动的过程中，体验劳动的价值和意义，从而树立正确的劳动观念，培养勤劳精神和团队合作意识。

教学内容：

本课程将通过组织学生参与各种形式的劳动活动，如园艺、手工艺制作、社区服务等，让学生亲身体验劳动的乐趣和挑战。在劳动过程中，学生将学习如何与他人协作，如何解决问题，以及如何创新思考。同时，课程还将强调劳动的道德和伦理意义，使学生明白劳动不仅是生存的手段，更是实现个人价值和社会贡献的重要途径。通过学习本课程，学生将全面提升自身的劳动素养和社会责任感。

教学要求：

将思政教育融入劳动教育全程。在劳动活动开展前，讲述劳动模范事迹，激发学生崇尚劳动、热爱劳动的情怀；劳动过程中，引导学生体会劳动创造价值，培养艰苦奋斗、吃苦耐劳精神；结束后，组织学生分享感悟，强化社会责任感与奉献意识，树立正确劳动价值观。理论教学采用讲授与案例分析结合，简明讲解劳动道德伦理知识，通过实际案例加深理解；实践教学运用项目驱动法，分组安排园艺、手工艺制作等项目，让学生在实践中掌握劳动技能、学会协作与创新。同时，鼓励学生分享劳动心得，促进相互学习。构建多元化考核体系。过程性评价占 40%，关注劳动态度、团队协作表现、问题解决能力；终结性评价占 60%，结合劳动成果质量、个人总结报告进行评定，全面、客观地评价学生的劳动素养与实践能力。

8. 大学生职业生涯规划和就业指导

公共必修课，第一、二学期开设，共 18 学时，其中理论 6 学时，实践 12 学时

教学目标：

本课程旨在帮助学生进行全面的职业生涯规划，并提供实用的就业指导，以增强学生的就业竞争力，为未来职业发展奠定坚实基础。课程将引导学生探索自身兴趣与职业方向的契合点，掌握职业规划的方法与技巧，同时培养学生在求职过程中的自我营销能力和职场适应能力，助力学生顺利步入职场，实现个人职业价值。

教学内容：本课程将涵盖职业兴趣探索、职业规划方法、求职技巧以及职场适应等多个方面。首先，通过专业的职业兴趣测试和案例分析，帮助学生认清自己的优势与兴趣所在，为职业规划提供科学依据。其次，课程将系统介绍职业规划的步骤和策

略，包括目标设定、路径选择、能力提升等关键环节，使学生能够制定出切实可行的职业规划。此外，课程还将涉及简历撰写、面试技巧、薪资谈判等求职实战技能，以及职场礼仪、团队协作、沟通技巧等职场必备素养，从而全面提升学生的就业能力和职业素养。

教学要求：

将思政教育贯穿课程始终。在职业兴趣探索环节，引导学生把个人职业理想与国家发展需求相结合，树立服务社会的远大志向；在讲解职场素养时，融入职业道德、敬业精神等内容，培养学生诚实守信、爱岗敬业的品质，增强学生的社会责任感与使命感。理论教学采用讲授与案例分析结合，清晰阐述职业规划方法、求职技巧等知识，借助成功与失败的求职案例加深理解；实践教学运用模拟面试、小组讨论等活动，让学生在实践中掌握简历撰写、面试应对等技能。同时，邀请企业人士分享职场经验，拓宽学生视野。构建多元化考核体系。过程性评价占 40%，关注课堂参与度、小组讨论表现、实践任务完成情况；终结性评价占 60%，要求学生提交详细的职业规划书，并进行现场展示与答辩，全面、客观地评价学生的职业规划能力和就业素养。

9. 大学生创新创业基础

公共必修课，第三、四学期开设，共 18 学时，其中理论 12 学时，实践 6 学时
教学目标：

本课程旨在培养学生的创新创业意识和能力，通过系统的理论教学与实践活动，激发学生对创新创业的兴趣和热情。课程将介绍创新创业的基本概念、方法和策略，帮助学生了解市场动态，掌握创业流程，为未来的职业发展和创业道路奠定坚实的基础。

教学内容：大学生创新创业基础课程将涵盖创新思维训练、商业模式设计、市场分析与调研、融资与风险管理等多个方面。通过案例分析、团队讨论、实践操作等多种教学方法，帮助学生建立系统的创新创业知识体系，提升解决实际问题的能力。本课程旨在培养具有创新精神、创业意识和创造能力的高素质人才，为学生未来的创新

创业之路提供有力的支持和指导。

教学要求：

在讲解创新创业案例时，融入爱国情怀与责任担当教育，引导学生将个人创新创业与国家发展需求相结合，鼓励学生在关键领域突破创新，服务社会；强调诚信经营、合法创业，培养学生良好的职业道德与社会责任感，树立正确创新创业价值观。理论教学采用讲授与案例研讨结合，清晰阐述创新创业概念、方法，借助成功与失败案例引导学生思考；实践教学运用项目式学习，分组开展商业模式设计、市场调研等项目，教师提供针对性指导。同时，邀请创业成功人士分享经验，拓宽学生视野。构建多元化考核体系。过程性评价占 40%，关注课堂参与度、小组讨论表现、项目推进情况；终结性评价占 60%，要求学生提交创新创业计划书并进行现场答辩，全面、客观地评价学生的创新创业知识掌握与实际应用能力。

（二）专业课程

共 22 门，合计学分 61。主要课程有：运动解剖学，健身教练基础，初级有氧健身操，健身健美模特，传统体育养生理论与实践，运动营养学，器械健身指导，球类运动，运动损伤与康复，体态评估与纠正，游泳，青少年体能训练，健身俱乐部经营与管理，户外拓展、功能性训练，瑜伽，台球、体育赛事经营与管理、体育商务与旅游等课程。

1. 专业基础课程

主要包括：运动解剖学、游泳、健身健美模特、传统体育养生理论与实践、球类运动、青少年体能训练、台球、户外素质拓展、足球、和式太极拳、体育商务与旅游、体育商务与旅游。

主要专业基础课程简介如下：

（1）运动解剖学

专业必修课，第一学期开设，36 学时，其中理论 32 学时，实践 4 学时。

教学目标：本课程是健身指导与管理专业的核心课程，也是健身行业从业人员取得资格证书的必考知识点。通过本课程的学习，主要让学生获得系统的正常人体各器官形态结构的知识，掌握与体育运动联系最为密切的运动系统各器官形态结构的特点、

关节的机械运动规律、运动的主要肌群，以及发展肌肉力量和柔韧性等素质的基本原理。

教学内容：主要内容包括人体的基本构成、解剖学基本术语、骨与骨连接、肌肉、消化系统、心血管系统、呼吸系统、泌尿系统和生殖系统等。

教学要求：运动解剖学教学需掌握人体骨骼、肌肉、关节等结构功能，重点分析运动中的力学与生理机制。要求理论与实践结合，通过模型、图谱及动作分析，理解人体运动规律，为运动训练、损伤预防提供科学依据。注重应用，培养解决实际问题的能力。

（2）游泳

专业必修课，第三、四学期开设，共 72 学时，其中理论 8 学时，实践 64 学时。

教学目标：本课程是健身指导与管理专业的核心课程，也是健身行业从业人员取得资格证书的必考知识点。通过本课程的学习，主要让学生掌握游泳运动相关理论知识和技术动作，形成终身体育锻炼形式和意识。通过学习基本掌握蛙泳、自由泳和仰泳的基本技术和相关理论，提高学生游泳技术的规范性。使学生学会合理地制订科学的锻炼计划和运用安全有效的方法进行游泳锻炼，并掌握自救、互救和救他人的知识和能力，能为社会做出些贡献，形成正确的人生观和价值观。

教学内容：主要内容包括游泳概述及技术原理、游泳安全卫生常识、蛙泳技术理论及竞赛规则、自由泳的技术分析及竞赛规则、仰泳的技术分析及竞赛规则和水上救护简介及实用游泳等。

教学要求：游泳教学需熟悉水性，掌握呼吸、漂浮及蛙泳、自由泳等基本泳姿。重点突破呼吸协调与动作节奏，强调水中安全与自救技能。通过循序渐进练习，克服心理障碍，培养水感，确保动作规范、游进省力。

（3）健身健美模特

专业必修课，第一、二学期开设，共 72 学时，其中理论 8 学时，实践 64 学时。

教学目标：本课程是健身指导与管理专业的基础课程，也是健身健美比赛技术的必要学习过程。通过本课程的学习，主要让学生对健身健美比赛有一个全面的了解，也可以使学生检验自身健身效果的最佳渠道，为今后的学习和发展有所规划。可以为

时尚产业更多地输送优秀的职业人才及体育模特相关行业管理工作等岗位的高素质技能型专门人才。

教学内容：主要内容包括男子健美、男子古典健美、男子健体、男子健身模特、女子健体、女子形体、女子比基尼和女子健身模特等。

教学要求：健身健美模特教学需精雕肌肉形态与身体比例，掌握专项训练与营养策略。重点培养舞台表现力，包括造型展示、走台技巧及音乐契合。通过系统备赛与形象管理，塑造兼具极致肌肉线条、艺术美感与个人魅力的竞技状态

（4）传统体育养生理论与实践

专业必修课，第一学期开设，实践 36 学时。

教学目标：主要通过系统学习八段锦与 24 式太极拳，使学生掌握传统养生功法与太极拳的核心要领，增强身体素质，提升柔韧性、平衡力与心肺功能；理解传统武术文化内涵，培养专注力与身心协调能力；同时缓解压力，改善亚健康状态，促进身心健康。课程注重理论与实践结合，使学生具备独立练习与教学指导能力，弘扬中华传统养生文化。

教学内容：课程涵盖八段锦的八式动作（如“两手托天理三焦”“调理脾胃须单举”）与 24 式太极拳的经典招式（如“野马分鬃”“白鹤亮翅”）。通过分解教学、动作纠错、呼吸配合及套路连贯练习，结合中医养生理论与武术文化讲解，帮助学生循序渐进掌握动作精髓，实现强身健体与文化传承的双重目标。

教学要求：传统体育养生教学需掌握经典功法如八段锦、五禽戏等，理解其养生原理与中医基础。强调形、息、意三者合一，动作舒缓自然，注重调身、调息、调心的实践，以达培元固本、疏通经络、颐养身心的目的

（5）球类运动（羽毛球+匹克球）

专业必修课，第二学期开设，实践 18 学时，单周上课。

教学目标：通过羽毛球与匹克球的融合教学，使学生掌握两项运动的规则、技术动作与战术策略，提升速度、协调性、反应能力及爆发力；培养运动兴趣与终身体育意识，增强心肺功能与身体耐力；同时通过团队协作与竞技对抗，锻炼沟通能力与抗压能力，促进身心全面发展。课程注重技能提升与体育精神培养，使学生能够独立参与两项运动，并具备基础教学与赛事组织能力。

教学内容：课程涵盖羽毛球握拍、发球、击球、步法及单双打战术，匹克球正反手击球、截击、扣杀与双打配合技巧。通过分解训练、多球练习、战术模拟及实战对抗，结合规则讲解与体能训练，帮助学生快速掌握技术要领，提升竞技水平，感受两种运动独特的趣味性与挑战性。

教学要求：球类运动教学需掌握该项目核心技战术与竞赛规则，重点提升传接、移动、进攻防守等基本功。强调团队配合、场上意识与空间感知，通过模拟实战培养应变能力，并贯穿体育精神与规则教育。

（6）青少年体能训练

专业必修课，第三学期开设，36 学时，其中理论 4 学时，实践 32 学时。

教学目标：通过科学系统的体能训练，全面提升青少年的力量、速度、耐力、灵敏性与柔韧性等身体素质；培养正确的运动姿势与动作模式，降低运动损伤风险；激发运动兴趣，塑造积极健康的生活方式；同时增强自信心与团队协作能力，促进身心协调发展，为终身体育意识奠定基础。

教学内容：课程结合青少年生长发育特点，设计趣味性与功能性兼备的训练内容，包括基础体能（跑跳投掷、核心训练）、专项体能（速度爆发、耐力提升）、协调性训练（绳梯、敏捷圈）及柔韧性练习（动态拉伸、瑜伽）。通过游戏化教学与阶段性测评，帮助学生掌握科学训练方法，提升运动表现，培养坚韧意志与自律精神。

教学要求：青少年体能训练教学需遵循生长发育规律，重点发展基础动作技能、协调灵敏及柔韧性。采用趣味性、多样化练习，避免早期专项化与过度负荷，激发运动兴趣，培养正确姿态，为终身运动与专项发展奠定坚实基础。

（7）户外素质拓展

专业必修课，第三学期开设，36 学时，其中理论 4 学时，实践 32 学时。

教学目标：目标在于让学生系统掌握攀岩、定向越野等户外运动理论与技能。着重培养学生组织户外活动的能力，能开展安全保障、风险评估，以及应急救援、突发事故处理和应急损伤救治。增强学生体能与心理素质，提升团队协作、沟通及应变能力，激发行业热情，成为能胜任户外运动指导等工作的应用型专业人才。

内容教学：理论层面，涵盖攀岩、定向越野等项目知识，以及安全保障、风险评估、应急救援、突发事故处理和应急损伤救治原理。实践方面，开展各类户外项目技

能训练，组织模拟户外活动，让学生在真实场景中锻炼组织能力，同时通过高强度训练增强体能，借团队项目提升协作、沟通与应变能力，激发行业兴趣。

教学要求：户外素质拓展教学需掌握项目引导、安全管理与团队催化技术。重点培养学员的沟通协作、问题解决与领导力，通过体验式学习，突破心理舒适区，达成个人成长与团队融合的目标，并始终将安全原则置于首位。

（8）体育旅游与商务

专业必修课，第四学期开设，36 学时，其中理论 32 学时，实践 4 学时。

教学目标：使学生掌握体育产业与旅游产业融合发展的基础理论与商业模式，熟悉体育赛事策划、营销推广、旅游产品设计等核心技能。能够分析体育旅游市场需求，具备独立策划体育旅游项目、组织相关活动的能力。同时，培养学生跨领域创新思维、团队协作精神，提升其在体育商务与旅游领域的综合职业素养与市场竞争力。

教学内容：理论涵盖体育产业格局、旅游市场趋势，以及二者融合的商业模式与运营策略。实践部分包括体育赛事商务运作、体育旅游线路规划、营销推广方案制定等。通过案例分析、项目模拟，让学生掌握从市场调研到产品落地的全流程技能，培养适应体育旅游新业态发展的复合型专业人才。

教学要求：体育旅游与商务教学需掌握体育赛事运营、旅游服务管理及市场营销核心知识。重点学习项目策划、风险管控与商业开发，培养跨界整合能力。通过案例实践，使学生能创新设计并执行兼具经济效益与社会价值的体育旅游产品。

2. 专业核心课程

主要包括：健身教练基础、团操、器械健身指导、体态评估与纠正、功能性训练、运动损伤与康复、健身俱乐部经营与管理、运动营养学。

主要专业核心课程简介如下：

（1）健身教练基础

专业必修课，第一学期开设，72 学时，其中理论 18 学时，实践 54 学时。

教学目标：本课程是健身指导与管理专业的核心课程，也是健身行业从业人员取得资格证书的必考知识点。通过本课程的学习，主要让学生掌握运动人体科学知识，具备健身运动指导的知识、技术和技能，通过健康体适能测试评估，制订个性化的健身运动计划，在健身房以及适合运动的场所指导和帮助健身者系统性提高或保持健康。

教学内容：主要内容包括健身教练简介、健身教练必备素质职业规范、运动的解剖与生理基础、运动的营养学基础、健康体适能测试与评估、健身运动技术和健身运动计划制定与实施等。

教学要求：健身教练基础教学需掌握人体解剖、生理及训练原理核心知识。具备动作示范、沟通激励及课程设计能力。恪守职业规范，强调安全第一，能进行健康评估并制定个性化基础训练方案，服务大众健身需求

（2）器械健身指导

专业必修课，第二学期开设，72 学时，其中理论 18 学时，实践 54 学时。

教学目标：本课程是健身指导与管理专业的核心课程，也是健身行业从业人员取得资格证书的必考知识点。通过本课程的学习，主要让学生掌握抗阻训练的基本技术，掌握身体主要部位肌肉抗阻训练的器械指导方法，并严格按照正确的动作技术要点指导客户进行锻炼，这样不但可以获得良好的锻炼效果，还可以避免运动损伤。

教学内容：主要内容包括抗阻训练的技术要点、腰部保护带的使用方法、抗阻训练的保护方法、身体主要部位肌肉抗阻训练动作技术、伸展练习的分类与技术要点、有氧运动器械练习技术和泡沫轴练习技术等。

教学要求：器械健身指导教学需精通各类健身器械的正确使用方法与安全规范。重点掌握动作要领、呼吸配合及不同训练目标（力量、增肌、耐力）的负荷设定。强调个性化指导与保护技巧，确保训练动作标准、高效且无损伤。

（3）体态评估与纠正

专业必修课，第三学期开设，72 学时，其中理论 18 学时，实践 54 学时。

教学目标：本课程是健身指导与管理专业的核心课程，也是健身行业从业人员取得资格证书的必考知识点。通过本课程的学习，主要让学生掌握系统评估一个人站立、行走或运动时身体姿势和对称性的能力，通过体态评估，可以发现不良的体态习惯或姿势问题，并采取相应的措施来改善这些问题，从而减少运动损伤的风险，提高身体的功能和效率。

教学内容：主要内容包括人体站姿的观察方法、检查关节对称性、评估肌肉平衡、体重分配的检查、步态分析、评估结果的记录与分析和改善计划的制定与实施等。

教学要求：体态评估与纠正教学需掌握静态、动态评估方法，精准识别常见体态问题。重点学习设计针对性纠正训练方案，包括拉伸、强化与神经肌肉再教育。强调动作质量与患者教育，旨在恢复理想力线，改善功能与预防疼痛。

功能性训练

专业必修课，第三学期开设，72学时，其中理论18学时，实践54学时。

教学目标：强化核心与四肢力量，提升运动协调性与灵活性，优化动作模式，预防运动损伤。通过个性化训练计划，增强体能基础，提高运动表现，同时培养健康、科学的运动习惯，为日常活动及专业运动打下坚实基础。

教学内容：健身房功能性训练课程内容旨在提高身体的功能性、协调性、稳定性和力量。训练通常包括多关节、多肌肉群的复合动作，如深蹲、硬拉、俯卧撑等，这些动作模拟了日常生活中的动作模式。此外，课程内容还可能包括平衡训练、核心稳定性训练、柔韧性训练以及爆发力训练等，以全面提升身体的运动能力和预防运动损伤。通过个性化训练计划和逐步递增的训练强度，帮助学员达成特定的健身目标，如增肌、减脂、提升体能等。

教学要求：功能性训练教学需掌握人体动作模式，设计贴近日常活动与运动专项的练习。强调核心稳定、动力链传导与神经肌肉控制。通过多关节、多维度的训练，提升身体协调、力量与稳定性，旨在优化运动表现并预防损伤。

（5）团操

专业必修课，第一、二学期开设，72学时，其中理论8学时，实践64学时。

教学目标：本课程是健身指导与管理专业的核心课程，也是健身行业从业人员取得资格证书的必考知识点。通过本课程的学习，主要让学生掌握有氧健身操的基本理论知识和主要基本技术，提高学生的思维能力和创造能力；培养学生良好的身体姿态和健身操意识。并具有一定的教学和实际运用能力，掌握有氧健身操的主要竞赛规则及竞赛编排知识，具有在基层学校或健身房组织健身操比赛和授课的能力。

教学内容：主要内容包括健身操发展概述及种类、形体训练、健身操基本步伐、有氧健身操套路组合、搏击操套路组合和套路编排组合等。

教学要求：团操教学需熟练掌握套路动作与音乐节奏，具备清晰口令与标准示范能力。强调安全指导与动作纠正，关注不同学员水平。通过积极互动与氛围营造，激发学员参与热情，达到健身目标并提升课程体验。

（6）运动损伤与康复

专业必修课，第三学期开设，72 学时，其中理论 8 学时，实践 64 学时。

教学目标：通过系统学习，使学生掌握运动损伤的常见类型、成因及预防方法，熟悉急性损伤应急处理流程（如 RICE 原则）与慢性损伤康复策略；能够运用运动解剖学、生理学知识评估损伤风险，制定个性化康复训练计划；同时培养安全运动意识与科学指导能力，降低运动损伤发生率，助力运动人群恢复功能、重返赛场或日常活动，提升健康管理水。

教学内容：课程涵盖运动损伤的分类（如扭伤、拉伤、骨折等）、病理机制运动损伤与康复与诊断方法，重点讲解康复训练技术（如关节活动度训练、肌力强化、平衡与协调训练）及物理治疗手段（热敷、冷敷、电疗）。结合案例分析与实践操作，学生将掌握运动损伤的全程管理，包括预防、急救、康复及重返运动的科学指导。

教学要求：运动损伤与康复教学需掌握常见运动损伤的机制、诊断与急性处理原则。重点学习康复评估、功能性训练及物理疗法应用。强调预防策略，培养学生制定个性化康复方案的能力，确保安全、科学地恢复运动功能。

（7）健身俱乐部经营与管理

专业必修课，第四学期开设，36 学时，其中理论 32 学时，实践 4 学时。

教学目标：本课程旨在培养学员系统掌握健身俱乐部经营管理的核心能力，包括市场定位、服务设计、团队建设、财务管理及风险控制。通过理论结合案例分析，使学员能够独立制定俱乐部运营策略，提升会员满意度与续费率，同时掌握数字化管理工具的应用，培养具备战略思维与实战能力的复合型健身行业管理人才。

教学内容：课程涵盖健身俱乐部全生命周期管理：从市场调研与定位切入，解析高端、大众、社区型等不同模式的设计逻辑；深入服务质量管理模块，结合格朗鲁斯顾客感知模型，探讨会员体验优化方法；通过威尔士、一兆韦德等标杆案例，剖析教练团队建设、课程创新及营销推广策略；最后聚焦财务管理与危机应对，强化成本控制与风险预案制定能力，助力学员构建可持续盈利的俱乐部运营体系。

教学要求：本课程教学需掌握健身房运营、会员服务及团队管理核心知识，重点学习市场推广、财务预算与风险管控。强调客户体验与 retention，结合案例实践，培养解决运营问题的能力，打造安全、专业且盈利的健身空间。

（8）运动营养学

专业必修课，第三学期开设，36 学时，其中理论 32 学时，实践 4 学时。

教学目标：本课程是健身指导与管理专业的基础课程，也是健身行业从业人员取得资格证书的必考知识点。通过本课程的学习，主要让学生能够掌握营养食物营养素的基本知识，根据运动专项特点，运动训练与比赛的需要，运用营养学知识合理安排膳食；根据体育锻炼健身的需要，如何运用运动营养学知识进行平衡膳食，达到调节机体成分、促进身体机能提高等健康目的。

教学内容：主要内容包括运动与营养素、运动与能量平衡、健身人群的合理膳食、专项运动员的膳食营养、儿童少年中老年健身人群的膳食营养、慢性病患者锻炼期的膳食营养和运动营养补充剂等。

教学要求：运动营养学教学需掌握营养素功能、能量代谢等基础知识，重点理解不同运动项目的营养需求与补充策略。学会制定膳食计划，结合运动实践，指导合理营养以提升体能、促进恢复并控制体重，培养科学的健康饮食观念。

3. 专业选修课程

（1）田径

专业选修课，第三、四学期开设，36 学时，其中理论 4 学时，实践 32 学时。

教学目标：让学生掌握田径基础理论知识，熟知跑、跳、投等项目规则与技术要点。具备规范完成多项田径技术动作的能力，能根据不同对象制定简单训练计划并组织训练。同时，培养学生坚韧意志、团队协作精神，提升体育职业素养，为今后从事田径教学、训练指导或赛事服务等工作筑牢基础。

教学内容：理论部分涵盖田径运动概述、规则、训练原理及运动损伤预防等知识，助学生构建系统认知。实践环节聚焦跑、跳、投等项目，通过专业指导让学生掌握规范技术动作，提升运动能力。还会组织小型赛事活动，培养学生组织策划与团队协作能力，为未来从事体育相关工作奠定扎实基础。

教学要求：田径教学需掌握跑、跳、投各类项目的基本技术与发力原理。强调动作规范性，注重发展速度、力量、耐力及协调性等身体素质。培养坚韧意志，并贯穿运动安全与竞赛规则教育，为专项提升奠定坚实基础。

（2）篮球

专业修选课，第三学期开设，36学时，其中理论4学时，实践32学时。

教学目标：让学生系统掌握篮球运动的基础理论知识，涵盖规则、战术理念等。技能上，使学生熟练掌握运球、传球、投篮、防守等基本技术，能进行简单的战术配合。通过训练与比赛，培养学生坚韧的意志品质、良好的团队协作精神以及较强的的竞争意识，提升身体素质与体育综合素养，为未来从事篮球相关工作筑牢根基。

教学内容：理论部分讲解篮球起源发展、规则演变、赛事体系及运动损伤处理等知识，助学生构建全面认知。实践环节从基础球性练习开始，逐步深入运球、传球、投篮、防守等技能训练，融入简单战术配合教学。还会组织校内篮球赛，让学生在实战中提升技术水平，培养团队协作与拼搏精神，适应体育行业需求。

教学要求：篮球教学需掌握运球、传球、投篮等基本技术，强调攻防转换与团队配合。注重培养场上视野、战术理解及个人位置感。通过实战演练，提升技术运用稳定性与比赛阅读能力，并贯穿篮球规则与团队精神培养。

（3）健美操

专业选修课，第四学期开设，36学时，其中理论4学时，实践32学时。

教学目标：通过系统教学，使学生掌握健美操基本动作、组合及成套动作，提升身体协调性、灵活性与节奏感。强化心肺功能，增强肌肉力量与耐力，塑造良好身体姿态与体态。培养学生审美情趣，激发运动兴趣与创造力，提升团队协作与自我表现能力，养成坚持锻炼的习惯，促进身心健康全面发展。

教学内容：健美操是一项集体操、舞蹈、音乐于一体的运动。它动作丰富，涵盖跳跃、踢腿等，风格多样，有竞技的激情、健身的亲和，还有融合拉丁等的时尚款。常练能增强心肺功能、塑造体态，释放压力、提升自信，且不受场地限制，简单易行，随时可开启活力锻炼。

教学要求：掌握基本步伐、手位与身体姿态，强调动作的力度、幅度与标准性。注重音乐节奏感与肢体表现力的结合，通过成套动作练习，提升协调性、耐力及团队配合意识，展现健康活力的精神风貌。

（4）足球

专业选修课，第二学期开设，36学时，其中理论4学时，实践32学时。

教学目标：使学生了解足球运动发展历程、规则与竞赛组织，掌握基础理论知识。在技能上，让学生熟练掌控球、传接球、射门等基本技术，具备简单战术运用能力。通过训练与比赛，培养学生坚韧不拔的意志、团队协作精神和竞争意识，提升身体素质与体育素养，为未来从事足球教学、训练或相关体育工作做好准备。

教学内容：高职足球课程融合理论与实践。理论方面，介绍足球起源、规则演变、赛事体系及运动损伤防护等知识，拓宽学生认知。实践环节，从基础球性球感练习入手，逐步开展传接球、运球突破、射门等技能训练，结合简单战术配合教学。还会组织小型足球比赛，让学生在实战中提升能力，培养团队协作与拼搏精神，适应体育行业需求。

教学要求：足球教学需掌握传、停、带、射等基本技术，强调团队阵型与战术理解。注重培养场上观察、决策及无球跑动意识。通过对抗练习与比赛，提升个人技术运用能力与团队协作精神，并贯穿体育道德与比赛规则教育。

（5）和式太极拳

专业选修课，第二学期开设，36学时，其中理论4学时，实践32学时。

教学目标：系统训练，使学生掌握和式太极拳“中正松柔、轻灵圆活”的核心技法，理解其以《周易》为根基的哲学内涵与养生理念。课程注重内外兼修，提升身体协调性、柔韧性及力量控制能力，同时培养专注力与情绪管理能力，实现身心和谐。通过学习，学生能够规范完成传统套路，具备基础教学与实战应用能力，传承国家级非遗文化，增强文化自信与民族认同感。内容简介：以《周易》理论为基础，融合医家、儒家思想，形成轻灵圆活、顺遂自然的风格。其强调“三直五顺”，注重阴阳变化与柔中求刚，兼具技击、健身与养生功能。

教学内容：课程涵盖理论、技术与实践三大模块。理论部分解析和式太极拳起源、流派特色及阴阳学说；技术模块从站桩、单式训练入手，逐步教授传统72式或简化

24式套路，强调“三直四顺”“六合”要领，结合推手训练提升攻防意识；实践模块通过集体演练、竞赛模拟深化技能应用。课程融入非遗文化体验，如参观传承基地、观看大师表演，全方位感受太极拳的技击魅力与养生价值。

教学要求：和式太极拳教学要求立身中正、松柔圆活，以顺、遂为要。强调形、气、神三者协调，动作如行云流水，连绵不断。注重“要拳”理念，在自然舒缓中体悟阴阳转换与内劲培养，逐步达到强身健体、修身养性的目的。

（6）台球

专业选修课，第四学期开设，36学时，其中理论4学时，实践32学时。

教学目标：让学员全面掌握台球技能与知识。使学员从基础开始，熟练规范握杆、运杆、击球动作，精准控制母球走位，掌握各类击球技巧。深入理解台球规则，能灵活运用战术。培养学员专注力、耐心与抗压能力，在比赛中保持冷静。同时，为学员搭建交流平台，提升社交能力，享受台球运动乐趣。

教学内容：课程先从台球历史、器材认知等基础知识讲起，让学员熟悉台球世界。接着进行基本姿势、握杆及发力等基础动作训练。随后深入击球技巧，涵盖直线、角度、薄边等多种球型。讲解母球走位原理并安排练习。系统介绍规则与战术，组织模拟及正式比赛积累经验，进阶课程还会教授复杂球局处理与心理调适策略。

教学要求：台球教学需掌握正确站姿、握杆及运杆技巧，强调出杆动作的平顺与稳定。理解基本球势判断、瞄准方法及主球控制，逐步学习杆法运用与走位思维。注重基本功练习，培养击球节奏感和战术意识，实现技术到实战的转化。

4. 实践性教学环节

实践性教学应贯穿于健身指导与管理专业人才培养全过程。实践性教学主要包括实习实训、毕业设计、社会实践活动等形式，公共基础课程和专业课程等均开展实践性教学。

（1）实训

在校内外开展健身指导方案策划、健身课程设计，健身俱乐部运营、服务，健身器材使用与维护等实训项目。实训类型涵盖单项技能实训，如特定健身器械的操作技能训练；综合能力实训，例如组织一场完整的健身团体课程的能力培养；生产性实训，像模拟真实健身俱乐部运营场景进行的全流程实训等。产业学院依据学院及专业优势，

着重打造校外特色全真场景实训，如与知名健身连锁机构合作，让学生在真实的商业健身环境中接受实训。

（2）实习

在健身行业的专业健身指导机构、大型健身俱乐部等多类单位开展认识实习与岗位实习。认识实习助学生了解行业运作、环境及岗位要求；岗位实习让学生深入岗位提升技能与素养。

学校建稳定充足实习基地，与优质企业长期合作保岗位对口，选派经验能力兼备的教师全程指导。加强实习指导、管理与考核，定期沟通解决问题。实习实训是实践与专业课教学关键，注重理实一体。学校依人才培养规律、企业运营周期优化学期，灵活教学，严格执行相关规定与岗位实习标准。

（3）实习要求

依据《洛阳文化旅游职业学院学生实习管理实施办法（试行）》以及河南省职业院校实习备案平台的相关规定，学生实习需满足至少 180 天的时长要求，方能达标。

在实习方式选择上，学生可结合自身所学专业与个人条件，自主选定一种。若选择自主实习，学生需自行联系实习单位；若选择集中实习，则由学院负责联系实习单位。对于集中实习的学生，必须严格听从学院统一的编组安排。

无论采用哪种实习形式，所挑选的实习岗位必须与体育领域紧密相连。倘若实习天数未达到既定标准，实习人员需重新开启实习之旅，或是延续当前实习，直至满足 180 天的时长要求。只有满足这一条件，才能被认定为达成学分要求，顺利完成实习任务，为自己的学涯交上一份合格的答卷。

八、教学进程及学时安排

见附表一

主要指标	高职专科
总学时	2520
公共基础课总学时占比	25.71%
实践性教学学时占比	76.23%
实习时间	7 个月
选修学时占比	10.00%

九、基本教学条件

(一) 师资队伍

1. 学历与职称

本专业项目运营团队 19 人，其中外聘教师 6 名，在职 13 名。副高 3 人，讲师 10 人，行业导师 2 人，助教 4 人是一支专业基础扎实、具有双师素质、创新精神强、富有教学经验、年龄结构合理，热爱健身工作的教师队伍。该专业生师比 24:1；中青年骨干教师所占比例较高，其中 1 名教师在河南省体育行业技能大赛中获得“青年技术能手”荣誉；1 名教师在全国健美操比赛中获得二等奖；其余教师带领学生在体育竞赛中多次获得二等奖，具有较强的获取、吸收、应用新知识的能力；专任教师均具有本科及以上学位教师占比为 80%，专兼职教师能满足本专业教学工作需要。

序号	教师姓名	职称	学历	教授科目	备注
1	肖飞	讲师	硕士研究生	器械健身指导、功能性训练	
2	马晓红	讲师	硕士研究生	团操、健身俱乐部经营与管理	行政兼课
3	冯娇蕾	讲师	硕士研究生	团操、青少年体能训练	
4	王顺发	讲师	本科	游泳	
5	陈苏丹	行业导师	本科	健身健美模特、健身教练基础	外聘教师
6	张天威	助教	硕士研究生	运动解剖学	
7	陈静雯	讲师	硕士研究生	运动营养学	行政兼课
8	崔楠	讲师	硕士研究生	运动营养学	行政兼课
9	史冬梅	讲师	本科	运动营养学	
10	雷小磊	副高	本科	传统体育养生理论与实践	
11	刑白云	讲师	硕士研究生	运动营养学	
12	孙智军	讲师	本科	体态评估与纠正	外聘教师
13	席晓磊	副高	博士研究生	体育商务	行政兼课
14	肖帅	行业导师	专科	运动损伤与康复	外聘教师
15	程刚	副高	本科	田径	

16	王璐	讲师	本科	足球	外聘教师
17	杨毅	助教	本科	篮球	
18	田晋波	助教	本科	台球	外聘教师
19	薛亦真	助教	硕士研究生	户外运动	

2. “双师素质”与兼职教师

专任教师中专业课教师具有和自己所授课程相关的中级专业技术职称、高级职业资格（技能）证书或相关专业的职业资格证书，双师素质教师占专业教师比例 65%以上。

（二）教学设施

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、校内实训室和校外实训基地等。

1. 专业教室基本条件：

专业教室一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或 Wi-Fi 环境，并实施网络安全防护措施；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。

2. 校内实训室基本要求：

（1）健身实训室

健身实训室融合了器械健身、团操、儿童体适能、瑜伽、普拉提、搏击、游泳等运动项目的综合健身实训室。共有大小 3 个场馆，面积共 1000 余平方米，拥有种类全面的各种先进器械。健身实训室是健身指导与管理专业专门进行健身教学的基地，加强专业素质、专业能力教育，培养应用型人才及培养学生德智体美劳全面发展的重要训练基地。更重要的是提高健身专业学生和校运动队的运动水平，以及培养健身私人教练的执教能力。健身实训室以体育学院私人教练、团操教练专业相关核心课程为依托，日常主要担任器械健身、团操教学、健身教练职业技能培训、团操舞职业技能培训等课程教学工作和实践。通过这一系列的实训项目，培养学生专业技术能力，为以后专业能力进一步的提升做准备，同时扩大学生的就业领域，提升就业能力。

（2）游泳实训室

体育学院游泳馆是洛阳市游泳队的专业训练场馆。游泳馆是 25 米的半国标游泳池，游泳馆内泳道长 25 米，共有 6 条泳道。

（3）体适能实训室

学校拥有近 300 平的体适能实训室，器械完善，可满足上课。

3. 校外实训基地基本要求：

学院与杭州智扬企业管理有限公司、李克（杭州）体育发展有限公司、河南北醒体育产业有限公司等多家企业合作，作为学生的校外基地实习，能够开展健身指导、体能训练、运动保健、健康管理等实训活动。实训设备，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐全。

4. 学生实习基地基本要求：

具有稳定的校外实习基地；能提供会籍顾问、私人教练、团操教练、体适能教练、健康管理师等相关实习岗位，能涵盖当前相关产业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；有保证实习生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障。

（三）教学资源

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所需的教材、图书文献及数字教学资源等。

1. 教材选用基本要求：

严格按照国家规定，禁止不合格的教材进入课堂，经过规范程序优先考虑国规教材。

2025 年健身指导与管理专业课程设置里，涵盖 6 门理论课程，所用教材紧密贴合行业发展最新动态。其中，部分教材巧妙融入数字化资源，且严格遵循合规要求，做到应审尽审，为专业教学提供坚实有力的支撑。当前选用教材均来自正规出版社（如高等教育出版社、人民体育出版社、北京体育出版社），无境外原版教材或盗版盗印教材。教材内容符合党的教育方针，无意识形态问题或科学性错误。

序号	ISBN 号	教材名称	出版社	版次	主编	出版日期	是否国规教材
1	9787040600209	健身教练	高等教育出版社	第一版	国家体育总局人力资源开发中心	2023 年 4 月	否

2	9787040419221	运动解剖学	高等教育出版社	第三版	李世昌	2015年1月	是
3	9787500961642	健身俱乐部经营与管理	人民体育出版社	第二版	马军、靳伟	2023年8月	是
4	9787564433482	运动损伤评估与防治	北京体育大学出版社	第一版	何海燕	2020年12月	否
5	9787500945161	体育旅游概论	人民体育出版社	第一版	柳伯力	2013年9月	否
6	9787040583359	运动营养学	高等教育出版社	第三版	张钧 张蕴琨	2022年7月	否

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。专业类图书文献主要包括：行业政策法规资料、有关职业标准，有关健身教学、操课教学、体能训练、运动保健、健康管理的技术、标准、方法、操作规范以及实务案例类图书等。

3. 数字教学资源配置基本要求:

建设、配备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，能满足教学要求。

（四）教学方法

本专业教学方法与教学组织形式上更加强调实践性，这既是本专业教学特色之所在，也是培养技术技能型人才的基本保证。教学方法、手段与教学组织形式应注意：

1. 以人为本，以学生的发展为本

以学生为主体，体现教学组织的科学性和灵活性。在教学中重视学生作为受教育者的主体地位和个体差异，从学生需求出发设计安排职业基础课、职业技能课、职业拓展课三课为一体的教学，在教学过程中起到因材施教，理论知识提供、学科训练以及丰富复合性知识的作用，相互配合以达到培养目标。不断激发学生学习的积极性、主动性、创造性，让学生学会学习、学会求知，提高学生的实践能力和创新精神，促进学生的全面发展和进步。

2. 坚持以实践为本，学以致用，加强学生的专业技能培养

建设校内实训基地，应以校内体育俱乐部、医务所、各运动管理中心为载体开展校内实训，通过校内模拟训练实习等一系列实践性教学环节，使学生了解、熟悉并掌握健身指导、体能训练等方面知识，培养满足一线需要的高素质应用型人才。结合教学参加实践活动，提高综合素质，为学生的健康成长创造有利条件，提高学生的综合素质。

3. 以产学研结合为出发点提高学生的专业素质

产学研结合是健身专业实践教学必由之路。建设校内外实训基地，加大实训力度，在以传授理论知识为主的学校教育环境与直接获取实践经验为主的企业生产环境有机结合的学生培养过程中，通过校内模拟训练和校外现场实习等一系列实践性教学环节，使学生了解、熟悉并掌握企业运作规律和技术等方面知识。教师应瞄准人才市场需求进行教学内容、组织形成与方法等方面进行调整，适应职业环境。培养满足一线需要的高素质应用型人才。

（五）学习评价

改革教学评价模式，加强考核制度的管理。采用口试与笔试相结合、开卷与闭卷相结合、平时成绩与期末考试成绩相结合、课外作业与课堂考试相结合、实训项目完成情况与期末考核评定相结合等方法，全面检查、衡量学生学习与掌握知识的状况。学科课程考核由理论、技评、技能三部分组成，逐步加大技能考核占总成绩的比重，促进学生提高运用知识和创新知识的能力。在评价某一门课程成绩时可采取“理论或技能分数+相关职业资格证书”的做法，鼓励学生获得更多的社会职业资格证书。实践教学考核采取校企共同实施管理的评价模式。

十、质量管理

（一）成立教学执行组织与教学督导组，对课程建设、教学方法的改革与推广、课堂教学质量等进行督导与评价。

（二）建立实践教学环节质量管理，制订各实践教学环节的课程标准、评价标准，制订和完善实践教学管理文件，加强校内外实训、顶岗实习的管理。

（三）成立专业调研组，负责本专业的社会需求、毕业生跟踪调查和新生素质调查等工作，为本专业的招生和就业提供支持。

十一、毕业要求

（一）学分要求：本专业必须修满 139 学分方可毕业。其中，公共基础课 36 学分；专业课 61 学分；综合实践 41 学分。

（二）完成第三年顶岗实习，且成绩合格。

（三）毕业设计

完成毕业论文或毕业设计，成绩合格。

（四）证书要求：

取得与本专业相近的职业技能等级证书，例如国职健身教练员证、团操舞教练证、游泳救生员与教练员证、社会体育指导员、体适能教练证、运动营养咨询与指导等职业资格证书满足其一即可。

附件 1

2025年健身指导与管理专业教学进程及课程设置表

二级学院: 体育学院			学制: 三年		填报人: 马晓虹						负责人: 王彦文							
课程模块	课程类型	课程编码	课程名称	学时分配		学期及周学时数						学分	考核方式	备注				
				总学时	理论学时	实践学时	一	二	三	四	五	六						
公共基础课程模块	思政课程	160001-02	形势与政策	18	12	6	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	1	考查				
		16004	思想道德与法治	54	36	18		3					3	考试				
		16005	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	36	24	12	2						2	考试				
		16007	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	54	45	9			3				3	考试				
	公共限定必修课程	国家安全教育课		18	8	10			1				1	考查				
		150003	军事理论(国防教育)	36	18	18	2						2	考查				
		120237	大学生心理健康教育	36	24	12	2						2	考查				
		150033-150036	劳动教育	36	6	30	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	2	考查				
专业课程模块	公共选修课程	150029-150030	中华优秀传统文化(文学)☆	72	44	28	2	2					4	考查				
		150007-150010	大学英语☆	144	108	36	2	2	2	2	2	2	8	考查				
		150001-150002	信息技术	72	18	54	2	2					4	考查				
		150051-150052	大学生职业生涯规划和就业指导	18	6	12	0.5	0.5					1	考查				
		150053-150054	大学生创新创业基础	18	12	6			0.5	0.5			1	考查				
		公共必修小计		612	361	251	11.25	12.25	6.25	4.25	0	0	34					
		16006	党史	18	12	6			1				1	考查				
		150031-150032	公共美育☆	18	10	8	0.5	0.5					1	考查				
		公共选修小计		36	22	14	0.5	0.5	0	1	0	0	2					
		公共基础课程合计			648	383	266	11.75	12.75	6.25	5.25	0	0	36				
专业课程模块	专业必修课	130087	运动解剖学	36	32	4	2						2	考试				
		130188	健身教练基础*	72	8	64	4						4	考查				
		130189	团操(一)*	36	4	32	2						2	考查				
		130106	健身健美模特(一)	36	4	32	2						2	考查				
		130060	传统体育养生理论与实践	36	0	36	2						2	考查				
		130193	器械健身指导*	72	8	64		4					4	考查				
		130107	健身健美模特(二)	36	4	32		2					2	考查				
		130190	团操(二)*	36	4	32		2					2	考查				
		130195	球类运动	18	0	18		1					1	考查				
		132256	运动损伤与康复*	72	8	64			4				4	考试				
		130201	体态评估与纠正*	72	8	64			4				4	考查				
		130102	游泳(一)	36	4	32			2				2	考查				
		130221	青少年体质训练	36	4	32			2				2	考查				
		132222	运动营养学*	36	32	4			2				2	考试				
		130097	健身俱乐部经营与管理*	36	32	4				2			2	考试				
		132231	功能性训练	72	8	64			4				4	考查				
		130103	游泳(二)	36	4	32			2				2	考查				
		132278	户外拓展	72	8	64			4				4	考查				
		132257	体育旅游与商务	36	4	32			2				2	考试				
		专业必修课小计		882	476	706	12	9	14	14	0	0	49					
	专业选修课	130093	田径	36	4	32			1	1			2	考查	单双周			
		130199	和式太极拳	36	4	32			2				2	考查				
		132224	篮球	36	4	32			2				2	考查				
		130051	健美操	36	4	32			2				2	考查				
		130184	足球	36	4	32		2					2	考查				
		132271	台球	36	2	34			2				2	考查				
	专业选修课小计		216	22	194	0	4	3	5	0	0	12						
综合实践模块	专业课程合计			1098	198	900	12	13	17	19	0	0	61					
	军事技能			36	0	36							2	考查	军事技能			
	认识实习(实训)			72	0	72	18	18	18	18			4	考查	I-4 学期			
	安全教育			36	0	36	9	9	9	9			1	考查	每月两次			
	社会实践			54	0	54	9	18	9	18			3	考查	寒暑假			
	毕业设计			72	18	54							72	4	考查			
	岗位实习			504	0	504					288	245	28	考查				
综合实践合计				774	18	756	72	45	36	45	288	318	42	青计算, 换算为学分				
学时、学分总计				2620	599	1921	499.5	508.5	454.5	481.5	288	318	139	总计为: 公共基础课程合计, 专业课程合计, 综合实践合计				
公共基础课占总学时百分比													25.71%					
选修课占总学时百分比													10.00%					
实践教学占总学时百分比													76.23%					
开设课程门数													37					
考试课程门数													8					

注: 16-18学时计1学分, 专业核心课程后标注“*”, 书院课程后标注“☆”; 严格按照国家文件, 学生需达到毕业标准

附件 2

2025 级三年制健身指导与管理专业学期教学周数分配表

周次 学期 \	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
一			★	★	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	
二	☆	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	
三	☆	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	
四	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	
五	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
六	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	○	○	○								

符号: ★—军训, ☆—社会实践, ■—理论教学, ▲—实习, △—校内实训, ○—毕业设计, ●—考试