

高等职业教育

专业代码：670410

健身指导与管理专业人才培养方案

(三年制)

负责人：尹国柱

执笔人：王冬生

审核人：尹国柱

2019年8月

高等职业教育健身指导与管理专业人才培养方案

(三年制)

一、专业名称及代码

专业名称：健身指导与管理。

专业代码：670410。

二、入学要求

高中阶段教育毕业生或具有同等学力者。

三、基本学制

全日制三年

四、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(67)	体育类(6704)	文化艺术业(8870)、体育业(8930、8992)、娱乐业(9054)等	体育工作人员2-11(GBM2-6)	社区体育指导员、健身指导员(教练)等	健身指导与管理指导员证、教练员证、裁判员证、教师资格证等

五、培养目标与培养规格

(一) 培养目标

本专业旨在培养适应社会与经济发展需要，思想政治坚定，德、智、体、美、劳全面发展，适应社会市场经济需要，掌握健身指导与管理的基本理论与知识、基本技术与技能，具有良好运动健身的咨询、

指导的实践能力和创新精神，形成以大众健身指导技能为核心能力、产学紧密结合、职业技能训练为主线的、工学结合，具备良好的职业道德素质和较强的实践能力的技能型专门人才，能在企事业单位、社区、体育行政管理部门和各级各类健身行业开展体育活动、指导体育健身，能够从事体育健身咨询与指导、健身会籍顾问、健身方法开发、健身排练等实用型高素质技术技能人才。

（二）培养规格

1. 素质

（1）政治思想素质：具有科学的世界观和爱国主义、集体主义、社会主义思想，理解马克思主义基本观念和中国特色社会主义理论体系的基本理论，具有全心全意为人民服务的政治素质；遵守国家法律法规，具有自尊、正直和诚实的品质，有事业心和社会责任感，在工作中始终坚持实事求是、严谨认真的作风和团队协作精神；具有安全意识、环境意识、效率意识和廉洁意识。

（2）身心素质：具有健康的体魄，能满足健身指导与管理指导服务的工作要求；具有健康的心理品质，具有良好人际沟通素质，适应工作压力较大的体育营销环境，与工作团队同事团结协作，具有一定的艺术修养和积极向上的兴趣爱好。。

（3）创新创业素质：具有认真学习的态度、求索的精神和良好的思维习惯；具有较强的创新、创业的意识、精神和品质。

（4）职业道德素质：遵守遵守健身指导与管理行业相关职业守则，尊重不同民族的不同风俗习惯，具有良好的职业道德和行为规范；

爱岗敬业，吃苦耐劳，团结协作，遵守纪律；具有较快适应技术、管理岗位需要的科学技术素质；具有较强的服从意识和良好的个人行为习惯。

2. 知识

(1) 公共基础知识：掌握高等职业教育必备的基础知识，如毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、德育与法律基本知识、信息技术、英语、大学语文、计算机应用等人文基础知识。

(2) 专业知识：掌握大众体育锻炼实践指导和考取健身指导员（初级）所必备的理论知识和具体实践指导过程；了解体育休闲活动、体育产业营销等的知识；熟悉健身场馆设施运营、健身竞赛组织与管理、健身竞赛裁判方法等相关知识。

3. 能力

(1) 通用能力：培养学生在工作生活中良好的语言表达和沟通能力，能够完成活动项目策划书等文案设计，充分利用信息技术手段进行项目策划撰写、制作报表预算、活动推广等活动，能积极学习新理论、新方法不断提升自身，能独立分析市场行情和政策导向等情况进行决策。

(1) 专业基本能力：培养学生良好的运动知识、技术和技能，使其具备运动训练、运动康复、运动营养指导等方面专项技能，具备一定的科学健身指导技能。

(2) 专业核心能力：培养学生健身指导能力，使其具有体育经济意识；具有较强的体育营销意识；具有熟练的健身指导和大众锻炼

指导能力。

(3) 岗位适任能力：培养学生灵活运用所学知识分析和解决实际问题的能力，使其能胜任健身房工作要求；具有科学指导大众健身的能力和健身场馆管理与体育市场营销的意识和能力。

(4) 职业拓展能力：贯彻整个人才培养过程。通过素质教育、身体训练和顶岗实习等职业技能培养，使学生具有较高的职业素质，具有为健身与大众锻炼服务不断提升自己的要求和能力，具有职业岗位迁移能力和体育健身相关产业经营管理能力。

六、课程设置及要求

(一) 公共基础课程

根据党和国家有关规定，将思想政治理论课、马克思主义理论课程、中华优秀传统文化、艺术课、体育课、军事课、大学生职业发展与就业指导、心理健康教育、信息技术、大学英语、创新创业教育等课程列为公共基础必修课程，并将专项理论及训练等列为选修课。

(二) 专业核心课程描述

序号	课程名称	主要教学内容和要求
1	运动解剖生理学	<ol style="list-style-type: none">1. 掌握正常人体的形态，熟悉运动对人体形态结构和生长发育的影响；2. 掌握正常人体各器官的生理活动规律及调节机理，掌握锻炼对机体各器官系统功能的影响及基本机理；3. 掌握评定各监控运动人体的机能状态和水平的若干指标和操作方法。4. 能对体育运动技术动作和常用身体锻炼方法进行简单分析，为俱乐部健身教练、健美操教练和巡场教练及运动项目教练将来具备运动损伤诊断定位能力、身体形态测量定位能力、器械健身指导能力、运动专项技能指导能力等打下坚实的理论基础；5. 能够合理运用运动生理学原理以及身体素质的生理学评价，指导运动训练实践及健身运动；

		6. 能合理运用运动生理和运动深化相关指标初步评定和监控运动人体的机能状态和水平，从而科学地指导体育锻炼。
2	运动营养与保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握营养学的基本常识； 2. 能够对人体营养状况及膳食营养进行评价指导； 3. 能够科学指导大众健身人群的合理膳食。 4. 掌握体育保健康复学的基本理论、基本知识和基本技能能； 5. 懂得常见运动性伤病的发生、发展规律以及防治措施，能给予保健监督和指导。 6. 能够运用体育康复手段及方法指导伤病后的康复训练。
3	健身教练	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本掌握人体的主要肌肉功能、结构； 2. 熟练掌握抗阻、拉伸训练的方法和手段； 3. 基本掌握有氧训练的方法和手段； 4. 了解不同健身人群对营养的搭配； 5. 基本掌握健身人群体质测量与评价； 6. 基本掌握个性化的健身训练方案的制定。
4	武术搏击	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大众武术搏击教学手段和方法； 2. 掌握安排练习的原则和方法， 3. 技术动作的动作要领及其重点难点；掌握全面的技、战术，有一定的比赛经验； 4. 掌握武术搏击项目的裁判规则； 5. 掌握大众武术搏击的教学手段与方法以及安排练习原则和方法。
5	健身操、瑜伽与普拉提	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌了解健身操、瑜伽与普拉提基本理论知识，包括起源、发展以及分类等； 2. 掌握健身操、瑜伽与普拉提的基本技术、基本动作以及成套动作； 3. 熟悉发展一般和专项身体素质的训练方法和手段； 4. 能够运用教学方法和技巧进行团操课带领的能力。

七、教学进程总体安排

附表一 健身指导与管理专业教学活动时间分配表

学年	教学周	入学教育与军训	实习(含顶岗实习)	设计(含毕业设计)	毕业教育	考试	假期	合计
一	34	2	2			2	12	52
二	34		4			2	12	52
三	12		18	7	1	2	12	52
合计	80	2	24	7	1	6	36	156

附表二 健身指导与管理专业教学进程表

学期	周数																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
一	★	★							17											:
二							×	×	17											:
三									17	×	×									:
四									17	×	×									:
五									12				※	※	※	※	※	※	※	:
六	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	△	:
备注	★入学教育与军训 ×课程实习 ○课程设计 ※毕业设计(论文) ▲专业资格证课 ●顶岗实习 △毕业教育 :考试																			

附表三 健身指导与管理专业课程设置表

课程分类	序号	课程名称	学分	总学时	理论学时	实践学时	第一学年		第二学年		第三学年		修读方式
							1	2	3	4	5	6	
公共基础课	1	入学教育与军训	2	38		38	2周						必修
	2	思想道德修养与法律基础	4	74	66	8	2	2					
	3	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	4	74	66	8			2	2			
	4	大学英语	6	110	110		2	2	2				
	5	信息技术	4	74	74			4					

	6	职业规划	1	20	20		1						
	7	就业指导	1	20	20					1			
	8	军事理论	2	38	38		2						
	9	心理健康教育	2	38	38		2						
	10	艺术	2	38	38		2						
	11	中华优秀传统文化	2	38	38		2						
	12	创新创业教育	2	38	38				1	1			
	13	毕业教育	1	20	20								1周
专业 技能 课	1	体育概论	1	17	17		1						
	2	运动解剖与生理 ★	4	68	68		4						
	3	社会体育指导	2	34	34				2				
	4	运动训练学	2	34	34				2				
	5	田径	2	34		34	2						
	6	健康评价与运动 处方	2	34	34				2				
	7	体育产业与营销	2	34	34					2			
	8	运动营养与保健 ★	2	34	34			2					
	9	健身俱乐部经营 与管理★	2	34	34			2					
	10	体育科研	1	17	17					1			
	11	锻炼心理学	1	17	17			1					
	12	跆拳道	4	68		68	4						
	13	健身教练★	12	204		204		4	4	4			
	14	武术搏击★	4	68		68			4	4			
	15	健身操★	12	204		204		4	4	4			
	16	瑜伽与普拉提★	4	68		68					4		
	17	顶岗实习	18	540		540							18周
	18	毕业设计（论文）	7	140		140							7周

必修

选修课	1	乒乓球	8	136		136	2	2			选修一项	
	2	羽毛球										
	3	网球										
	4	篮球	8	136		136	2	2		选修一项		
	5	足球										
	6	排球										
	7	专项理论与实践	14	240	40	200				20		
	8	武术套路与传统养生	2	34		34	2					
合计			155	2779	929	1850	28	23	25	25	20	0

附表四 健身指导与管理专业实习安排表

序号	实习名称	实习内容	周数	第一学年		第二学年		第三学年	
				1	2	3	4	5	6
1	体育竞赛组织编排与活动策划	编排与组织体育竞赛活动	2		2				
2	健身理论与实践	健身企业单位实习或考证	2				2		
3	健身指导与管理指导	社区体育指导或考取健身指导与管理指导员证	2				2		
4	顶岗实习	专业技能应用							18
合计									

附表五 健身指导与管理专业设计安排表

序号	设计名称	设计内容	周数	第一学年		第二学年		第三学年	
				1	2	3	4	5	6
1	毕业设计 (论文)	体育健身、大众体育锻炼等方面	7					7	
2									
合计			7					7	

附表六 健身指导与管理专业资格证书一览表

资格证书类别	资格证书名称	等级	必修	选修
职业资格证书	健身指导与管理指导员(专项)	初级		✓
运动等级证书	武术套路、跆拳道品势等	三段/四段		✓
职业资格证	小学教师资格证	小学		✓
职业资格证	裁判证	二级/三级		✓

教学总学时：2779

公共基础必修课学时：620, 占教学总学时的 22.31%;

专业技能必修课学时：1649, 占教学总学时的 59.34%;

选修课学时：304, 占教学总学时的 11.01%。

八、实施保障

(一) 师资队伍

本专业有一支结构较合理、整体素质优良的体育教育师资队伍。

本专业现有 12 名专兼职体育教师，在校生与该专业专任教师之比为

4: 1。学校教学骨干均毕业于全国著名的体育院校，他们不仅业务能力强、专业理论知识丰富，而且具有较高的学术水平。我院十分重视师资队伍建设工作，近几年来，学校加大专业师资培训力度。一是利用本院自身条件以老带新提高新教师的业务能力；二是利用假期组织骨干教师到知名高校培训学习，丰富专业知识；三是引进本专业的优秀大学毕业生，以补充到体育专业教师队伍中。随着教师队伍建设政策与措施的进一步落实，学院已逐步形成一支“结构合理、素质优良、精干高效、富有活力”的师资队伍，有副高职称一人，“双师型”达到 50%以上，兼职教师主要来自于体育俱乐部等企事业单位。

（二）教学设施

目前，健身指导与管理专业共有在校大专生 37 人，学院教学设施能够满足本专业人才培养实施需要，其中有跆拳道实训室、体能与器械健身实训室、乒乓球实训室、羽毛球实训室、体质健康测试中心，以及标准田径场、篮球场、网球场、足球场等教学实训场地。配备有多媒体教室，电子阅览室，计划配备体育视频分析室，全程网络接入，为学生自主学习和课外专业拓展提供信息化保障。

（三）教学资源

根据最新制定的《2015 版高职专业目录》要求，严格按照健身运动指导、健身机构运营管理的内容选用教材和利用数字化资源。在此基础上，制定符合本校专业发展的校本教材，开发健身指导与管理教学资源。

（四）教学方法

教师应结合自身教学风格，依据健身指导与管理专业培养能够从事体育健身咨询与指导、体育运动策划、管理等工作的高素质技术技能人才目标、根据各专业课程教学要求、学生自身学习和接受能力与可利用的实体和信息化的教学资源，建议采用采用理实一体化教学、案例教学、项目教学等方法，坚持学中做、做中学，以达成预期教学目标。针对不同学生倡导因材施教、按需施教，鼓励创新教学方法和策略，已完成专业人才培养目标。

（五）教学评价

教学评价根据教学课程特点分为体育理论课评价、体育实践课评价。体育理论课评价主要采用课堂过程性评价和期末终结性评价相结合的方式进行学生学习能力评价和教师教学效果评价。体育实践课评价主要从学生对知识、技术和技能的掌握情况和项目策划组织过程中的口头语言与书面表达能力的考查，以及校内外兼职老师对学生的定性评价相结合的方式对学生的专业实践课进行评价。

（六）质量管理

学生完成一个体育项目的情况是检验健身指导与管理专业人才培养质量的主要途径。要完成这些体育项目，不是体育部一个部门的事情，需要全校各个处室系部的支持与配合，也需要学校各个处室系部领导的关心与指导。比如，健身指导与管理专业体育休闲项目策划与组织需要各系部学生会、学生社团和系部辅导员、班主任的支持才能够使策划书能够付诸实践，切实提高学生理论结合实践的能力，使学生体育活动策划与组织能力得到真正的锻炼。

九、毕业要求

(一) 学业要求

按规定修完所有课程、成绩全部合格。学分达到毕业学分 160 学分规定。

(二) 考证要求

要求取得的职业资格证书：

1. 学历毕业证书

2. 至少取得一项与本专业相关的职业资格证书，健身指导与管理指导员证书、段位等级证书、裁判员证书、初级健身教练员、健身指导与管理指导员、私人教练证书、营销员证书、营养师证、健康管理师证等。

(三) 其它要求

参加不少于半年的顶岗实习并考核合格。

十、附录

(一) 教学进程安排表

健身指导与管理专业教学进程表

周数 学期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
一	★	★							17											:
二							×	×	17											:
三									17	×	×									:
四									17	×	×									:
五									12				※	※	※	※	※	※	※	:
六	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	△	:
备注	★入学教育与军训 ×课程实习 ○课程设计 ※毕业设计(论文) ▲专业资格证课 ●顶岗实习 △毕业教育 :考试																			

(二) 人才培养方案执行变更审批表

人才培养方案执行变更审批表

申请单位	
申请时间	
申请变更培养方案的专业、年级	
申请变更理由及其课程调整方案	申请变更理由:
	调整方案: (写明调整前的课程名称、学时、学分、考核形式、开课学期及调整后的课程名称、学时、学分、考核形式、开课学期)
系部意见	负责人签名(公章): _____ 年 月 日
教务处意见	负责人签名(公章): _____ 年 月 日
主管院长意见	签 名: _____ 年 月 日
备注	