

2020级运动训练专业培养方案

培养目标

本专业面向国家体育事业发展的需求，培养具有良好思想品德，遵守法律法规，社会责任感强的高素质体育人才【目标1】；掌握运动训练和体育教育的基础理论知识和专项运动技能【目标2】；具备运动训练、体育教育和体育活动管理的专业实践和综合应用能力【目标3】；能够胜任各级各类运动训练指导【目标4】、体育教育教学【目标5】、社会体育指导【目标6】、运动竞赛管理【目标7】和体育科学研究【目标8】等工作；以及具有团队合作精神、社会沟通能力、开拓创新意识和全球竞争力的体育复合型人才【目标9】。

毕业要求

- 基础知识：能够运用人体科学、体育学、教育学等相关学科的基础知识，解决运动训练、体育教育、运动竞赛等领域中复杂的问题；
- 专项技能：能够通过专项技能的训练，获得高水平专项技术水平，深刻理解并掌握本专项技术的客观规律及其最新发展的动态；
- 教学训练：能够运用人体科学、体育学、教育学和心理学等基本原理与方法，组织与指导运动训练或进行体育教学；
- 科学研究：能够基于体育科学原理及相关学科知识的基础上，采用科学方法对运动技术、训练方法、体育教学、竞赛组织以及体育管理等问题进行研究，包括调研、观察、实验等，并能够运用现代计算工具及技术，处理与分析数据，获得合理有效的结论；
- 组织管理：能够根据体育活动的特点和客观规律，有效地组织与管理运动训练、体育教学及各种竞赛活动等，并能够在这些实践活动中体现创新意识，考虑社会、健康、安全、法律、文化及环境等因素；
- 社会服务：能够基于体育及相关学科背景知识进行合理分析、评价各种体育活动对社会、文化、教育、经济的影响，尤其是竞技体育对社会发展的影响和群众体育对人类健康的促进作用；
- 交流合作：能够就运动训练、体育教育、运动竞赛等体育活动问题与业界同行及社会公众进行有效沟通和交流，在多学科背景下的团队中承担个人、团队成员以及负责人的角色。

专业主干课程

体育心理学 体育概论 运动生理学 体育科学研究方法 运动训练学 运动解剖学 健康教育学 运动技能学习与控制 体育社会学 体育竞赛学

推荐学制 4年 最低毕业学分 147+6+6+8 授予学位 教育学学士

学科专业类别 体育学类 支撑学科 体育学

课程设置与学分分布

1. 通识课程 38. 0+6学分
(1) 思政类 16+2

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
371E0010	形势与政策	+1.0	0.0-2.0	—(秋冬)+—(春夏)
551E0010	思想道德修养与法律基础	3.0	2.0-2.0	—(秋冬)
551E0020	中国近现代史纲要	3.0	3.0-0.0	—(春夏)

551E0030	马克思主义基本原理概论	3.0	3.0-0.0	二(秋冬)/二(春夏)
551E0040	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	5.0	4.0-2.0	三(秋冬)/三(春夏)
551E0050	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	2.0	2.0-0.0	三(冬)/三(夏)
371E0020	形势与政策	+1.0	0.0-2.0	四(春夏)

(2) 军体类 2+2

体育、 、 、 、 、 为必修课程，要求在前3年内修读；四年级修读体育 --体测与锻炼。详细修读办法参见《浙江大学2019级本科生体育课程修读办法》。

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03110021	军训	+2.0	+2	一(秋)
031E0011	军事理论	2.0	2.0-0.0	二(秋冬)/二(春夏)

(3) 美育类 +1

美育类要求1学分，为认定型学分。学生修读通识选修课程中的“文艺审美”类课程、“博雅技艺”类中艺术类课程以及艺术类专业课程，可认定该学分。

(4) 劳育类 +1

劳育类要求1学分，为认定型学分。学生修读学校设置的公共劳动平台课程或院系开设的专业实践劳动课程，可认定该学分。

(5) 外语类 12学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03150010	大学英语(预备级)	3.0	2.0-2.0	一(秋冬)
03150020	大学英语(预备级)	3.0	2.0-2.0	一(春夏)
05000110	普通英语	3.0	2.0-2.0	二(秋冬)
05000120	普通英语	3.0	2.0-2.0	二(春夏)

(6) 计算机类 2学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03150030	计算机基础	2.0	1.5-1.0	一(春)

(7) 创新创业类 1.5学分

在创新创业类课程中任选一门修读。创新创业类课程现有《创业基础》、《创业启程》、《大学生KAB创业基础》、《职业生涯规划A》、《职业生涯规划B》等课程。

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
031P0010	创业基础	2.0	2.0-0.0	
031P0020	创业启程	2.0	2.0-0.0	

361P0010	大学生KAB创业基础	1.5	1.5-0.0
361P0020	职业生涯规划A	1.5	1.5-0.0
361P0030	职业生涯规划B	1.5	1.5-0.0
361P0040	职业生涯规划	1.5	1.5-0.0
U71P0010	创业基础	1.5	1.5-0.0

(8) 通识选修课程

4.5学分

在通识选修课程中选修4.5学分。通识选修课程下设“中华传统”“世界文明”“当代社会”“文艺审美”“科技创新”“生命探索”及“博雅技艺”等6+1类。每一类均包含通识核心课程和普通通识选修课程。

2. 专业课程 103学分

(1) 专业必修课程 61学分

以下课程必修

1) 理论类课程 26学分

A. 专业基础课 19学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03121894	运动解剖学**	3.0	2.5-1.0	一(秋冬)
03121052	体育心理学*	2.0	1.0-2.0	一(春)
03121180	体育概论*	2.0	2.0-0.0	一(春)
03121212	运动生理学*	4.0	3.0-2.0	一(春夏)
03120430	体育统计学**	2.0	2.0-0.0	二(夏)
03123030	健康教育学**	2.0	2.0-0.0	二(夏)
03121590	体育科学研究方法**	2.0	2.0-0.0	三(秋)
03191242	体育社会学**	2.0	2.0-0.0	三(秋)

B. 专业核心课程 7学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03192270	体育竞赛学*	2.0	2.0-0.0	二(春)
03121714	运动训练学*	3.0	3.0-0.0	二(春夏)
03190310	运动技能学习与控制*	3.0	3.0-0.0	三(秋冬)

2) 实践类课程 35学分

A. 技能类课程 15学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03122850	田径 *	3.0	1.0-4.0	一(秋冬)
03122900	体操*	3.0	1.0-4.0	一(秋冬)

03122920	篮球**	3.0	1.0-4.0	一(秋冬)
03122890	田径 **	3.0	1.0-4.0	一(春夏)
03122940	足球**	3.0	1.0-4.0	二(春夏)

B.运动专项训练 20学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03123340	运动专项理论与实践 I*	5.0	0.0-10.	一(秋冬)
03123330	运动专项理论与实践 II*	5.0	0.0-10.	一(春夏)
03123320	运动专项理论与实践 III	5.0	0.0-10.	二(秋冬)
03123310	运动专项理论与实践 IV	5.0	0.0-10.	二(春夏)

(2)专业选修课程 30学分

在以下课程中选修

1)理论类选修课程 12学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03191712	奥林匹克文化	2.0	2.0-0.0	二(秋)
03121692	运动心理学**	3.0	3.0-0.0	二(秋冬)
03121722	运动医学	3.0	2.5-1.0	二(秋冬)
03120572	运动生物力学	2.0	1.5-1.0	二(春)
031A0100	习近平总书记关于教育的重要论述	2.0	2.0-0.0	二(春)
03120533	学校体育学	3.0	3.0-0.0	三(秋冬)
03122320	健康体适能	2.0	1.5-1.0	三(春)
03123090	体育课程与教学论	2.0	1.5-1.0	三(春)
03123390	体育管理学(双语)	3.0	2.0-2.0	三(春夏)
03120560	运动生物化学	2.0	2.0-0.0	三(夏)
03122840	体育教材与教法	2.0	1.0-2.0	三(夏)
03192100	休闲体育概论	2.0	2.0-0.0	三(夏)
03122212	体育经济学	2.0	1.5-1.0	四(春)

2)技能类选修课程 18学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03122541	健美操教学与训练	2.0	1.0-2.0	二(冬)
03192030	羽毛球	2.0	1.0-2.0	二(冬)
03122950	游泳	1.0	+2	二(短)
03192210	瑜伽	2.0	1.0-2.0	二(春)

03122960	乒乓球	2.0	1.0-2.0	三(秋)
03122530	排球教学与训练	2.0	1.0-2.0	三(秋冬)
03123300	运动专项理论与实践 V	5.0	0.0-10.	三(秋冬)
03122980	网球	2.0	1.0-2.0	三(冬)
03123010	体能训练	2.0	1.0-2.0	三(春)
03123020	传统武术	2.0	1.0-2.0	三(春)
03123290	运动专项理论与实践 VI	5.0	0.0-10.	三(春夏)

(3) 实践教学环节 6学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03188940	劳动教育	1.0	+2	四(秋)
03189042	毕业实习	5.0	+6	四(秋)

(4) 毕业论文（设计） 6学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03189230	毕业论文**	6.0	+10	四(春夏)

3. 个性修读课程 6学分

个性修读课程学分是学校为学生设置的自主发展学分。学生可利用个性修读课程学分，自主选择修读感兴趣的本科课程（通识选修课程认定不得多于2学分）、研究生课程或经认定的境内、外交流的课程。

4. 跨专业模块 +3学分

跨专业模块是学校为鼓励学生跨学科跨专业交叉修读、多样学习而设置的学分。学生修读辅修课程或外专业的其他专业课程或经认定的跨学院（系）完成过程性的教学环节等，可认定为该模块学分，同时可根据修读情况计入相应的辅修学分或个性修读课程学分或第二课堂。

5. 国际化模块 +3学分

学生完成以下经学校认定的国际化环节可作为国际化模块学分，并可同时替换其他相近课程学分或作为其他修读要求中的课程。

- (1) 参加与境外高校的2+2、3+1等联合培养项目；
- (2) 境外交流学习并获得学分的课程；
- (3) 在境外参加2个月以上的实习实践（实训）、毕业设计（论文）、科学研究等交流项目；
- (4) 经学校认定的其他高水平的国际化课程。

6. 第二课堂 +4学分

7. 第三课堂 +2学分

8. 第四课堂 +2学分

辅修培养方案：

微辅修：12学分，修读体育概论、体育竞赛学、运动训练学、运动专项理论与实践I。

辅修专业：31学分，修读标注“*”号的课程。

辅修学位：66学分，在修读标注“*”和“**”号的课程的基础上，修读运动心理学，并修读实践教学环节和毕业论文。

微辅修：

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03123340	运动专项理论与实践 I	5.0	0.0-10.	一(秋冬)
03121180	体育概论	2.0	2.0-0.0	一(春)
03192270	体育竞赛学	2.0	2.0-0.0	二(春)
03121714	运动训练学	3.0	3.0-0.0	二(春夏)