

2018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

- 1.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；
- 2.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；
- 3.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；
- 4.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；
- 5.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；
- 6.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；
- 7.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 152+4+8 授予学位 教育学学士

学科专业类别 体育学类

交叉学习：

微辅修：12学分，修读体育概论、体育竞赛学、运动训练学、专项理论与实践I

辅修：30学分，修读标注“*”号的课程。

双专业：50学分，在修读辅修课程的基础上，修读标注“**”号的课程。

双学位：65学分，在修读双专业课程的基础上，修读运动心理学，并修读实践教学环节和毕业论文。

微辅修：12学分

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 建议学年学期 |
|----------|---------|-----|---------|--------|
| 03188931 | 专项理论与实践 | 4.0 | 0.0-8.0 | 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) |
| 03121712 | 运动训练学 | 4.0 | 3.0-2.0 | 二(春夏) |

双学位: 65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) |
| 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) |
| 03188931 | 专项理论与实践 | 4.0 | 0.0-8.0 | 一(秋冬) |
| 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) |
| 03122890 | 田径 | 3.0 | 1.0-4.0 | 一(春夏) |
| 03189320 | 专项理论与实践 | 4.0 | 0.0-8.0 | 一(春夏) |
| 03120442 | 体育心理学 | 2.0 | 2.0-0.0 | 二(秋冬) |
| 03121692 | 运动心理学 | 3.0 | 3.0-0.0 | 二(秋冬) |
| 03192270 | 体育竞赛学 | 2.0 | 2.0-0.0 | 二(春) |
| 03121712 | 运动训练学 | 4.0 | 3.0-2.0 | 二(春夏) |
| 03122940 | 足球 | 3.0 | 1.0-4.0 | 二(春夏) |
| 03123030 | 健康教育学 | 2.0 | 2.0-0.0 | 二(春夏) |
| 03120430 | 体育统计学 | 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) |
| 03123040 | 运动技能学习与控制 | 2.0 | 2.0-0.0 | 三(夏) |
| 03189040 | 毕业实习 | 6.0 | +8 | 四(秋冬) |
| 03189230 | 毕业论文 | 6.0 | +10 | 四(春夏) |

课程设置与学分分布

1. 通识课程 37.5+4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 | 一(秋冬)+一(春夏) |
| 551E0010 | 思想道德修养与法律基础 | 3.0 | 2.0-2.0 | 一(秋冬) |
| 551E0020 | 中国近现代史纲要 | 3.0 | 3.0-0.0 | 一(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(春) |
| 371E0020 | 形势与政策 | +1.0 | 0.0-2.0 | 四(春夏) |

(2) 军体类 1. 5+2

| 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) |
| 031E0010 | 军事理论 | 1.5 | 1.0-1.0 | 二(秋冬)/二(春夏) |

(3) 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) |

(4) 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) |

(5) 创新创业类 1. 5学分

在创新创业类课程中任选一门修读。

| 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 | |

(6) 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 108. 5学分

(1) 专业必修课程 66学分

1)理论类课程 27学分
A.专业基础课 17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) |
| 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) |
| 03120442 | 体育心理学* | 2.0 | 2.0-0.0 | 二(秋冬) |
| 03123030 | 健康教育学** | 2.0 | 2.0-0.0 | 二(春夏) |
| 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 10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) |
| 03121712 | 运动训练学* | 4.0 | 3.0-2.0 | 二(春夏) |
| 03120430 | 体育统计学** | 2.0 | 2.0-0.0 | 二(夏) |
| 03123040 | 运动技能学习与控制* | 2.0 | 2.0-0.0 | 三(夏) |

2)实践类课程 39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 24学分

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 建议学年学期 |
|----------|-----------|-----|---------|--------|
| 03188931 | 专项理论与实践 * | 4.0 | 0.0-8.0 | 一(秋冬) |
| 03189320 | 专项理论与实践 * | 4.0 | 0.0-8.0 | 一(春夏) |
| 03189330 | 专项理论与实践 | 4.0 | 0.0-8.0 | 二(秋冬) |
| 03189340 | 专项理论与实践 | 4.0 | 0.0-8.0 | 二(春夏) |
| 03189350 | 专项理论与实践 | 4.0 | 0.0-8.0 | 三(秋冬) |
| 03189360 | 专项理论与实践 | 4.0 | 0.0-8.0 | 三(春夏) |

(2) 专业模块课程 7学分

1)教学类模块课程 7学分

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 建议学年学期 |
|----------|---------|-----|---------|--------|
| 03120533 | 学校体育学 | 3.0 | 3.0-0.0 | 三(秋冬) |
| 03191451 | 体育教学论 | 2.0 | 1.5-1.0 | 三(春) |
| 03122840 | 体育教材与教法 | 2.0 | 1.0-2.0 | 三(夏) |

2)训练类模块课程 7学分

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 建议学年学期 |
|----------|--------|-----|---------|--------|
| 03121692 | 运动心理学 | 3.0 | 3.0-0.0 | 二(秋冬) |
| 03120572 | 运动生物力学 | 2.0 | 1.5-1.0 | 二(春) |
| 03192160 | 运动选材学 | 2.0 | 2.0-0.0 | 三(冬) |

(3) 专业选修课程 23.5学分

1)理论类选修课程 3.5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) |
| 03121722 | 运动医学 | 3.0 | 2.5-1.0 | 三(秋冬) |
| 03191103 | 体育管理学 | 2.0 | 2.0-0.0 | 三(冬) |
| 03191302 | 体育美学 | 2.0 | 2.0-0.0 | 三(冬) |
| 03191642 | 锻炼心理学 | 2.0 | 2.0-0.0 | 三(冬) |
| 03122320 | 健康体适能 | 2.0 | 1.5-1.0 | 三(春) |
| 03123010 | 体能训练 | 2.0 | 1.0-2.0 | 三(春) |
| 03192140 | 体育英语 | 2.0 | 2.0-0.0 | 三(春) |
| 03120560 | 运动生物化学 | 2.0 | 2.0-0.0 | 三(夏) |
| 03121380 | 教练学 | 2.0 | 2.0-0.0 | 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 20学分

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 建议学年学期 |
|----------|---------|-----|---------|--------|
| 03192070 | 运动训练与竞赛 | 2.0 | 0.0-4.0 | 一(秋冬) |
| 03192110 | 运动训练与竞赛 | 2.0 | 0.0-4.0 | 一(春夏) |
| 03192130 | 运动训练与竞赛 | 2.0 | 0.0-4.0 | 二(秋冬) |
| 03122990 | 健美操 | 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) |
| 03122930 | 武术 | 3.0 | 1.0-4.0 | 二(春夏) |
| 03192240 | 运动训练与竞赛 | 2.0 | 0.0-4.0 | 二(春夏) |
| 03122960 | 乒乓球 | 2.0 | 1.0-2.0 | 三(秋) |
| 03122970 | 排球 | 3.0 | 1.0-4.0 | 三(秋冬) |
| 03192250 | 运动训练与竞赛 | 2.0 | 0.0-4.0 | 三(秋冬) |
| 03122980 | 网球 | 2.0 | 1.0-2.0 | 三(冬) |
| 03122380 | 高尔夫 | 2.0 | 1.0-2.0 | 三(春) |
| 03192260 | 运动训练与竞赛 | 2.0 | 0.0-4.0 | 三(春夏) |

(4) 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 |
|----------|------|-----|-----|--------|
| 03189040 | 毕业实习 | 6.0 | +8 | 四(秋冬) |

(5) 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. 个性课程 6学分

个性课程学分是学校为学生设置的自主发展学分。学生可利用个性课程学分，自主选择修读感兴趣的本科课程或用于转换境内、外交流学习的多余课程学分。

本专业学生的个性课程修读还需满足以下要求：

- (1) 通识选修课程认定不得多于2学分；
 - (2) 需修读其他专业的专业课程至少1门。
- 1)需修读其他专业的专业课程至少1门 1门
- 2)推荐修读以下课程

| | |
|---------|------|
| 4. 第二课堂 | +4学分 |
| 5. 第三课堂 | +2学分 |
| 6. 第四课堂 | +2学分 |