

## 体育保健与康复专业人才培养方案

### 一、专业名称及代码

体育保健与康复 670409

### 二、入学要求

高中阶段教育毕业生或具有同等学力者。

### 三、修业年限

三年

### 四、职业面向

本专业培养的学生能够从事保健按摩师、体育教师等岗位工作。针对以上岗位，配套设置的专业课程有：运动损伤及防治、运动康复学、运动处方、运动解剖学等。（详见下表。）

**表 1 岗位需求与课程设置**

专业类	专业代码	主要对应行业	主要职业类别	主要岗位类别（或技术领域）	对应的职业技能证或执业资格证或赛事名称及类别	证书或赛事对应课程
体育类 6704	670409	体育 卫生	体育专业人员、健身和娱乐场所服务人员、健康咨询服务人员、保健服务人员、医疗辅助服务人员	运动康复师、体能康复师、运动防护师、保健调理师、健康管理师	社会体育指导员证书（游泳、攀岩） 保健调理师、健康管理师	运动损伤及防治、运动康复学、营养学、康复心理学

注：“对应的职业技能证或执业资格证或赛事名称及类别”栏中“☆”标识为国家试点职业技能等级证书。

### 五、培养目标与培养规格

#### （一）培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定的科学文化水平，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的能力；掌握本专业知识和技术技能，面向体育、卫生等行业的体育专业人员、健身和娱乐场所服务人员、健康咨询服务人员、保健服务人员、医疗辅助服务人员等

职业群，能够从事运动康复、体能康复、运动保健、传统保健康复、健康指导与管理等工作的高素质技术技能人才。

## （二）培养规格

### 1. 素质目标：

（1）坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，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，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感；

（2）崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识；

（3）具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维；

（4）勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力、职业生涯规划的意识，有较强的集体意识和团队合作精神；

（5）具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和一两项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯；

（6）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。

### 2. 知识目标：

（1）掌握必备的思想政理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识；

（2）熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等相关知识；

（3）掌握康复医学、营养学的基础理论和基本知识；

（4）掌握运动康复技术、理疗学及实践的基本知识与方法；

（5）掌握运动伤病的防护、急救及康复的基本知识与方法；

（6）掌握体能测量与评定、运动处方的基本知识与方法。

### 3. 能力目标：

（1）具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力；

（2）具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力；

（3）能够对常见疾病及损伤进行运动康复训练；

（4）能够运用推拿、拔罐等中医传统疗法对常见疾病及运动损伤进行康复治疗；

（5）能够合理运用理疗仪器对常见疾病及运动损伤进行康复治疗；

（6）能够评估常见急慢性运动伤病并进行现场急救、处理；

（7）能够实施拉伸、贴扎、护具使用等运动防护技术；

（8）能够评估人体体质健康并制订运动处方和运动健康管理方案；

（9）能够指导不同人群进行科学健身和预防运动伤病。

#### 4. 职业素养：

（1）热爱企业和关心企业的人，把企业当做自己的家，把企业命运和个人命运结合起来，自发的努力工作，贡献自己的力量；

（2）关心同事，爱护同事的人，和团队和谐共存；

（3）责任心，细心与耐心；

（4）保持一颗学习的态度，养成以及锻炼主动学习的能力；

（5）敢于站出来承担事情，承担责任，以主人翁的精神要求自己。

### 六、课程设置及要求

#### （一）公共基础课程

根据党和国家有关文件规定，将思想政治理论、中华优秀传统文化、军事理论与军训、大学生职业发展与就业指导、心理健康教育等列入公共基础必修课；并将党史国史、劳动教育、创新创业教育、应用文写作、计算机技能训练、应用数学、教材教法、大学英语、健康教育、美育课程、职业素养等列入必修课或选修课。

根据实际情况可开设具有本校特色的校本课程。

#### （二）专业（技能）课程

专业课程包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程，并涵盖有关实践性教学环节。

##### （1）专业基础课程

专业基础课程：运动解剖学、运动生理学、运动康复学、运动处方学、理疗学及实践。

##### （2）专业核心课程

专业核心课程设置：运动损伤及防治、运动训练学、运动医务监督、保健推拿学、专项理论与实践、体育市场营销学。

##### （3）专业拓展课程

户外运动、羽毛球、足球、游泳、乒乓球、民族传统体育保健、健身健美、体育赛事策划。

### 七、教学进程总体安排

表 2 必修课、选修课、实践教学学时与学分分配

纵向结构						横向结构					
课程类别		学时分配		学分分配		课程性质		学时分配		学分分配	
		学时	比例%	学分	比例%			学时	比例%	学分	比例%
公共基础课		624	35%	39	34%	必修课	公共基础课	464	21%	29	24%
专业基础课		288	16%	18	16%		专业基础课	288	13%	18	15%
专业课		912	49%	57	50%		专业课	688	30%	43	36%
小计		1824	100%	114	100%		集中实践课	480	36%	30	25%
							必修课小计	1920	100%	120	100%
理 论		912	35%	57	40%	选修课	公共基础课	160	42%	10	42%
实 践	课带实验	912	35%	57	40%		专业课	224	58%	14	58%
	集中实践	480	30%	30	20%		选修课小计	384	100%	24	100%
合计		2304	100%	144	100%	合计		2304	—	144	—
理论：实践		1:1.5		1:1.5		必修：选修		5:1		5:1	
最低毕业学分： 144 学分											

注：1. 按周计算的实践教学学时统一按照16学时/周进行折算。

2. 公共基础课包含公共必修课和公共选修课。

3. 专业课包含专业选修课和专业必修课。

表 3 体育保健与康复专业必修课

课程类别	课 程 名 称	理论/ 实践	学 时			学 分	执 行 学 期										考核 学期	
			总计	理论	实践		1	2	S1	3	4	S2	5	6	考查	考试		
思政与 文化素 质模块	军事理论	A	32	32	0	2.0	32								1			
	思想道德修养与法律基础	A	48	40	8	3.0	48										1	
	习近平新时代中国特色社会主义思想思想概论	A	48	40	8	3.0	48								2			
	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	A	32	28	4	2.0	32								2			
	形势与政策	A	16	16	0	1.0	4	4		4	4				1-4			
	大学英语	A	128	128	0	8.0	64	64									1-2	

四川科技职业学院高等职业教育（专科）专业人才培养方案（2022 级）

课程类别	课 程 名 称	理论/ 实践	学 时			学 分	执 行 学 期										考 核 学 期	
			总计	理论	实践		1	2	S1	3	4	S2	5	6	考查	考试		
	教材教法	A	32	32	0	2	32										1	
	计算机技能训练	B	64	32	32	4	64										1	
	应用文写作	A	32	32	0	2	32										1	
	应用数学	A	32	32	0	2	32										1	
	小计		464	412	52	29	308	148		4	4		0					
专业基础模块	运动解剖学	B	64	56	8	4		64									2	
	运动生理学	B	64	56	8	4			64								3	
	运动营养学	A	32	32	0	2				32							4	
	运动训练学★	A	32	32	0	2				32							3	
	理疗学及实践	B	64	56	8	4				64							3	
	小计		256	232	24	16	0	64		160	32		0					
专业技能模块	运动医务监督★	A	32	32	0	2					32						4	
	户外拓展	C	32	0	32	2					32						4	
	专项理论与实践★	B	320	32	288	20	128	128		64							1-2	3
	保健推拿学★	B	64	16	48	4					64						4	
	运动损伤及防治★	C	64	56	8	4				64								3
	体育市场营销学★	A	32	32	0	2				32								3
	小计		544	168	376	34	128	128		160	128		0					
岗位能力模块	运动处方学	A	32	32	0	2							32				5	
	跆拳道	C	32	2	30	2							32				5	
	民族传统体育保健	C	48	4	44	3							48				5	
	运动康复学	B	64	16	48	4					64						4	
	小计		176	54	124	12	0	0		0	64		112					
合计			1440	866	574	90	436	340		324	228		112					

注：1. “\*”标识为“1+X”证书植入的核心课程（2-3门）。

2. “△”标识为校企合作特色课程，与四川锑科体育发展有限公司共同开发课程，共同制定教学计

划、合作培养，实行“双导师制”使学生能够实现岗位能力与职位能力无缝对接。

3. “★”标识为核心课程（原则上专业基础课2~3门，专业课4~5门）。

4. “理论/实践”栏目：用A表示理论课；B表示“理实一体化课程”；C表示实践课，理实一体化课程计算比例时，按实践课计算。

表 4 体育保健与康复专业选修课（含公共选修课）

课程类别	课程名称		理论/实践	学时			学分	执行学期												考核学期		修读学分
				总计	理论	实践		1	2	S1	3	4	S2	5	6	考查	考试					
专业推荐选修课		乒乓球	C	32	4	28	2					32					3		14 学分			
		游泳	C	64	4	60	4		32				32				2-4					
		羽毛球	C	32	4	28	2						32				4					
		篮球	C	32	4	28	2							32			5					
		体育舞蹈（排舞）	C	32	4	28	2						32				4					
		体育赛事策划	B	32	32	0	2						32					4				
		合计		224	52	172	14		32			32	128		32							
	书证融通模块	1+X 证书		学分银行转换																		
			社会体育指导员职业资格证书	B	64	32	32	4						64						4		
			私人健身教练	B	32	16	16	2							32					5		
			保健调理师	B	64	32	32	4						64						4		
			健康管理师	B	64	32	32	4							64					5		
			合计		224	112	112	14						128		96						
	公共选修课																	√	10			
注：《中国传统文化》1 学分、《大学生创新创业》1 学分、《大学生健康教育》2 学分等为线上课程，要求学生必选，在 1-2 学期开设。《中国文学经典赏析》1 学分、《职业发展与就业指导》1 学分为线下课程，要求学生必选。																						

注：“理论/实践”栏目：用A表示理论课；B表示“理实一体化课程”；C表示实践课，理实一体化课程计算比例时，按实践课计算。

表5 体育保健与康复专业实践教学

项 目		教 学 环 节	学分	实践 周数	执 行 学 期								说 明	
					1	2	S1	3	4	S2	5	6		
公 共 基 础素质	军事技能	军训	2	2	2									
	劳动教育	劳动实践	2	2	1	1								
	就 业 创 新 创 业	就业教育、创新创业教 育	2	2		1			1					
	专业实训	校内专业技能集中实 训	2	2		1			1					
认知实习或课程实习		2	2	1			1							
校外社会实践跟岗/顶 岗实习		12	24			4			8		12			
毕业设计答辩	毕业设计（论文）与答 辩	8	16							14	2			
合 计			30	50	4	3	4	1	2	8	14	14		

注：1. 校外社会实践跟岗/顶岗实习、毕业设计（论文）与答辩按2周1学分计算。

2. 校内专业技能集中实训由二级学院根据课程需要强化实践内容, 包含但不限于技能强化训练、技能竞赛等。

## 八、实施保障

### （一）师资队伍

#### 1. 队伍结构

体育保健与康复专业青年教师应具有高校教师资格和本专业领域有关证书;有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心, 本科及以上学历, 中、高级职称比例达到 60%, 其中高级职称比例不低于 20%, 专业课任课教师中“双师”素质教师比例不低于 40%。整体教师年龄结构较为合理, 具有扎实的专业功底, 业务综合能力较强, 具备较高的思想素质。

#### 2. 专任教师

专任教师具备体育类专业背景, 具有中级或高级职业资格证书, 具备课程教学设计能

力、实践教学能力、课程组织能力、语言沟通能力，具有良好的职业道德、遵纪守法意识和责任心。

### 3. 专业带头人

原则上应具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外行业、专业最新发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业和用人单位对体育保健与康复专业人才的实际需求教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

### 4. “双师型”教师

学院将“双师型”教师队伍建设作为人才队伍建设的核心任务，以教师产学研践习制度为推手，不断健全师资队伍建设机制，拓展教师培养途径。学院加大了“双师型”教师队伍建设的资金保障，给予脱产赴企业践习教师津贴补贴、设立专项资金奖励考取职业资格证书的教师、提高高水平企业兼职教师课酬标准，有效推进了双师素质提升。

### 5. 兼职教师（含企业方）

兼职教师具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神。兄弟院校高层次的体育人才，或具有丰富的教学经验、或专业相关的社会经验，具有高级职业资格，具备课程教学设计能力、组织能力、语言沟通表达能力。

## （二）教学设施

### 1. 实训教学场所

参照高等职业学校体育保健与康复教学标准校内实训教学场所标准，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WiFi 环境，并具有网络安全防护措施。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。能保证该专业实训课程的开展，充分锻炼同学们的动手能力，为就业打下良好基础。各指标点已达标。

### 2. 校内实训室（实训教学设备）

校内实训室（实训教学设备）依据教育部职业院校专业实训教学条件建设标准进行建设，并列表应建、已建、拟建实训室如下：

**表 6—1 校内本专业应建实训室**

序号	实训室名称	完成的实践教学内容	适用课程	备 注
1	体能康复实训室	用于运动解剖、运动生理、临床医学概论、骨科学概要、康复评定技术、运动康复技术、物理因子疗法、体质测量与评定、运动处方、体能训练、人体姿态矫正等课程的教学与实训	运动解剖学、运动生理学、体质测量与评价、体能训练	参照高等职业学校体育保健与康复教学标准校内实训室建设标准



四川科技职业学院高等职业教育（专科）专业人才培养方案（2022 级）

2	运动保健实训室	用于运动伤病防护与急救、骨科学概要、临床医学概论等课程的教学与实训	运动损伤及防治、运动处方	参照高等职业学校体育保健与康复教学标准校内实训室建设标准
3	中医传统保健康复实训室	用于中医基础理论、经络与腧穴、中医传统疗法、中医养生等课程的教学与实训	中医基础理论、经络与腧穴、中医传统疗法、中医养生	参照高等职业学校体育保健与康复教学标准校内实训室建设标准

表 6—2 校内本专业已建实训室

序号	实训室名称	完成的实践教学内容	适用课程	备 注
1	中医传统保健康复实训室	用于中医基础理论、经络与腧穴、中医传统疗法、中医养生等课程的教学与实训	中医基础理论、经络与腧穴、中医传统疗法、中医养生	参照高等职业学校体育保健与康复教学标准校内实训室建设标准
2	运动保健实训室	用于运动伤病防护与急救、骨科学概要、临床医学概论等课程的教学与实训	运动损伤及防治、运动处方	参照高等职业学校体育保健与康复教学标准校内实训室建设标准
3	体能康复实训室	用于运动解剖、运动生理、临床医学概论、骨科学概要、康复评定技术、运动康复技术、物理因子疗法、体质测量与评定、运动处方、体能训练、人体姿态矫正等课程的教学与实训	运动解剖学、运动生理学、体质测量与评价、体能训练	参照高等职业学校体育保健与康复教学标准校内实训室建设标准

表 6—3 校内本专业拟建实训室

序号	实训室名称	完成的实践教学内容	适用课程	拟建成时间	备 注
1	体质测试中心	用于体成分测量、身体姿势测量的教学与实训	体质测量与评价	2023 年 5 月	参照国家教育部教体艺【2014】4 号：教育部关于印发《高等学校体育工作基本标准》、教体艺

					<b>【2014】5 号：</b> 教育部关于印发 《国家学生体质 健康标准（2014 年修订）

## 3. 校外实训条件

表 7 校外实践场所

序号	校外实习基地名称	合作企业名称	实践教学形式	合作深度
1	教学实习基地	四川锲科体育发展有限公司	顶岗实习	课程开发、校企共建实训场所
2	健身实习基地	康博游泳健身中心	跟岗实习	教学资源共建共享
3	健身实习基地	阳氏健身俱乐部	跟岗实习	教学资源共建共享

## （三）教学资源

表 8 体育保健与康复专业教材一览表（参考）

序号	课程名称	教材名称	出版社	作者	出版时间	校企开发教材 (是/否)	新形态教材 (是/否)
1	运动生理学	运动生理学	人民体育出版社	王瑞元	2012 年 2 月	否	否
2	健身健美训练	健身健美运动教程	北京体育大学出版社	健身健美运动教程编写组	2016 年 1 月	否	否
3	理疗学	理疗学	华夏出	乔志	2013 年 1	否	否

	及实践		版社	恒	月		
--	-----	--	----	---	---	--	--

表 9 体育保健与康复专业数字化资源选用表

序号	类型	数字化资源名称	资源网址
1	课程资源库	智慧职教	<a href="https://www.icve.com.cn/">https://www.icve.com.cn/</a>
2	网络资源	中国大学生在线	<a href="http://dxs.moe.gov.cn/zx/">http://dxs.moe.gov.cn/zx/</a>
3	课程资源	中国大学 MOOC（慕课）—国家精品课程在线学习平台	<a href="https://www.icourse163.org/">https://www.icourse163.org/</a>

#### （四）教学方法

##### 1. 讲述法

在教学中，做到“精讲多练”，要给学生更多的练习时间，讲述时要辅以直观的东西以改善讲述的单调性，增加趣味性。

##### 2. 提问法

提问法又称问答法，是教师按照一定的教学要求向学生提出问题，通过问答的形式来引导学生获得或巩固知识的方法。提问是课堂教学的常用方法，主要的目的是引发学习动机、引导思维方向和深度，同时也能检验学生对知识的理解程度。

##### 3. 讨论法

讨论是在一种情境中，师生之间或学生之间通过语言交流互相启迪，分享信息和思想，探究和解决某个问题的活动。

##### 4. 示范法

示范是教师或示范者实际地操作工具和材料，显示完成一项工作和制作一件东西的过程和方法。注意在示范教学中，应该突出方法要领和方法的程序性，在这一过程中可以通过讲述加以提示，同时对一些有一定难度的方法，可以采取重复示范的方法，以加深学生的印象。

##### 5. 练习和实践的指导法

可使学生通过练习牢固地掌握知识，形成技能、技巧，进一步提高要求，发展学生记忆、思维、想象及创作能力。学生先实践，印象深刻；后总结，与理论相结合。学生在理论联系实践中理解掌握知识。

#### （五）学习评价

### 1. 诊断性评价

诊断性评价是指在教学活动开始前，对评价对象的学习准备程度做出鉴定，以便采取相应措施使教学计划顺利、有效实施而进行的测定性评价。诊断性评价的实施时间，一般在课程、学期、学年开始或教学过程中需要的时候。其作用主要有二，一是确定学生的学习准备程度。二是适当安置学生。

### 2. 形成性评价

形成性评价是在教学过程中，为调节和完善教学活动，保证教学目标得以实现而进行的确定学生学习成果的评价。形成性评价的主要目的是改进、完善教学过程，步骤是：

①确定形成性学习单元的目标和内容，分析其包含要点和各要点的层次关系。

②实施形成性测试。测试包括所测单元的所有重点，测试进行后教师要及时分析结果，同学生一起改进、巩固教学。

③实施平行性测试。其目的是对学生所学知识加以复习巩固，确保掌握并为后期学习奠定基础。

### 3. 总结性评价

总结性评价是以预先设定的教学目标为基准，对评价对象达成目标的程度即教学效果做出评价。总结性评价注重考察学生掌握某门学科的整体程度，概括水平较高，测验内容范围较广，常在学期中或学期末进行，次数较少。

按评价所参照的标准划分：（1）目标参照评价 （2）常模参照评价。

### 4. 绝对性评价

绝对评价法是在被评价对象的集合以外确定一个客观标准，将评价对象与这一客观标准相比较，以判断其达到程度的评价方法。

绝对评价设定评价对象以外的客观标准，考察教学目标是否达成，可以促使学生有的放矢，主动学习，并根据评价结果及时发现差距，调整自我，具有明显的教育意义。

## （六）质量管理

1. 对学校和二级院系建立专业建设和教学过程质量监控机制，健全专业教学质量监控管理制度，完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。

2. 学校、二级院系及专业完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，建立与企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学纪律，强化教学组织功能，定期开展公开

课、示范课等教研活动。

3. 学校建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、在校学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

4. 专业教研组织充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

## 九、毕业要求

III类专业：144学分，其中必修课90学分，选修课24学分，实践教学30学分。

在校期间应考取普通话水平测试等级证书，四川省计算机等级考试 I 级或全国计算机等级考试（NCRE）I 级B合格证书；在校期间应选考执业资格证书：高级康复师、推拿师、健康管理师。

## 十、培养方案修订说明

### （一）人才需求调查情况

随着社会的发展，人们的工作节奏、工作压力越来越大，生活中自由支配的时间越来越少，随之带来的是全民身体素质越来越差，加之食品安全问题已经成为危害人们身体健康最突出的问题之一，这些必然导致产生如下结果，也确实呈现出以下结果。表现在：肥胖人群增多、内脏功能下降、睡眠质量下降、病人大幅增多、消极情绪导致的后果频繁等等，当人们物质文明的高度发展之后，必然需要健康的精神文明。身体素质的全民下降，必然会导致部分中高收入人群提高健身的意识，健身成为越来越多人的刚需，如何科学健身、科学做好运动防护以及运动损伤及防治，对专业的、资深的健身教练、保健调理师、健康管理师的需求与日俱增。

### （二）社会岗位需求分析

随着大众健身需求的不断增加，如何科学健身、如何科学处理运动健身带来的身体损伤，资深健身教练、保健调理师、健康管理师的缺口越来越大。

### （三）培养方案修订思路和特色

#### 1. 修订思路

我们通过调研听取多方意见，总结专家教授的建议，依托企业方的优势资源，根据市场需求优化课程设置和改进教学模式，确保学生掌握基本理论基础知识的前提下，着力提高学生的动手实践能力。

#### 2. 修订特色

本专业课程设置重点培养学生对常见疾病及损伤进行运动康复训练能力、运用推拿、拔罐等中医传统疗法对常见疾病及运动损伤进行康复治疗能力、运用理疗仪器对常见疾病及运动损伤进行康复治疗能力、评估常见急慢性运动伤病并进行现场急救、处理能力、拉

伸、贴扎、护具使用等运动防护技术的实施能力、评估人体体质健康并制订运动处方和运动健康管理方案的能力、指导不同人群进行科学健身和预防运动伤病的能力，使学生在步入社会后择业、就业更具竞争力。

## **十一、其它**

### **（一）辅修专业**

休闲体育、体育教育

### **（二）办学依托**

四川锲科体育发展有限公司、康博游泳健身中心

### **（三）简要说明**

本专业人才培养方案由二级学院院长和专业负责人共同拟订，并经过企业方相关专家论证，组织广大师生在用人单位调查和充分论证的基础上形成初稿。

### **（四）可以对口接纳的中职专业**

体育经济与管理、休闲体育

### **（五）可以对口报考的本科专业**

体育经济与管理、休闲体育

## 十二、附录:实践能力培养路线图

