

# 体育保健与康复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保健与康复专业，由洛阳职业技术学院护理与康养学院教学指导委员会组织专业教师，洛阳白马医院、洛阳世必爱文化传播有限公司等合作企业的专家及2025届毕业生共同制订，从2025级体育保健与康复专业学生开始实施。

主要编制人员一览表

序号	姓 名	所 在 单 位	职称/职务
1	张彦芳	洛阳职业技术学院	教授/护理与康养学院院长
2	王芳	洛阳职业技术学院	副教授/护理与康养学院副院长
3	张丹	洛阳职业技术学院	博士
4	任京龙	洛阳职业技术学院	讲师/中医教研室主任
5	毕予华	洛阳职业技术学院	副教授/公共基础部副主任
6	刘书莲	洛阳职业技术学院	副教授/护理与康养学院副院长
7	卢华杰	洛阳职业技术学院	讲师/教学科研办公室主任
8	李玉萍	洛阳职业技术学院	副教授/教研室主任
9	宋丁	洛阳职业技术学院	讲师/康复教研室主任
10	陈强龙	洛阳职业技术学院	讲师/体育教研室骨干教师
11	段婧	弘宝森林托育服务有限公司	总经理、总园长
12	赵东群	洛阳师范学院	讲师/教研室主任
13	蔡延辉	洛阳世必爱文化传播有限公司	高级讲师
14	刘琳	洛阳白马医院	医养康中心主任
15	曹博男	洛阳职业技术学院	2025届毕业生

# 2025 级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（570306）

## 二、入学要求

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力。

## 三、修业年限

三年

## 四、职业面向与就业岗位

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)	职业类证书
教育与体育大类 (57)	体育类 (5703)	体育 (89) ; 卫生 (84)	体育专业人员(2-09-07) 健身和娱乐场所服务人员 (4-13-04) 健康咨询服务人员 (4-14-02) 保健服务人员(4-10-04) 医疗辅助服务人员 (4-14-01) 教育辅助服务人员 (2-09-99-00)	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; 体适能教师	社会体育指导员证书 运动营养与指导 保健调理师 健康管理师 运动保健按摩师 康复医学技师 教师资格证

## 五、培养目标与培养规格

### （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精益求精的工匠精神，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、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技能人才。

## （二）培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力等方面达到以下要求：

### 1. 素质要求

**Q1** 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。

**Q2** 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。

**Q3** 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。

**Q4** 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。

**Q5** 具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和 1~2 项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯。

**Q6** 具有一定的审美和人文素养，能够形成 1~2 项体育特长或爱好。

### 2. 知识要求

**K1** 掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

**K2** 掌握运动人体科学、骨科学、中医学、康复医学、营养学的基础理论和基本知识。

**K3** 掌握临床医学概论、运动康复技术、中医传统疗法、物理因子治疗技术的基本知识与方法。

K4 掌握运动伤病的防护、急救及康复的基本知识与方法。

K5 掌握人体体质测量与评定、运动处方、体适能技术的基本知识与方法。

### 3. 能力要求

A1 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

A2 具有良好的语言文字表达能力和沟通能力。

A3 能够对常见疾病及损伤进行运动康复训练。

A4 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。

A5 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。

A6 能够评估常见急慢性运动伤病并进行现场急救、处理。

A7 能够实施拉伸、贴扎、护具使用等运动防护技术。

A8 能够评估人体体质健康状况并制定运动处方和运动健康管理方案。

A9 能够指导不同人群科学健身和预防运动伤病。

A10 具有基础营养知识和专业营养技能，能够针对不同运动项目，科学、合理地安排膳食，并能够熟练地制定营养套餐，针对各种人群，正确合理推荐运动营养食品的能力。

## 六、课程设置

本专业课程主要包括公共基础课程和专业课程。

### （一）公共基础课程

公共基础课程包括公共基础必修课程和公共基础选修课程，其中，公共基础必修课程，共 15 门，合计 37 学分；公共基础选修课程共 8 学分。主要课程有：思想政治理论课（包括：思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想

会主义思想概论、形势与政策）、国家安全教育、军事理论、大学生心理健康，大学体育、劳动教育、大学生职业发展与就业指导、大学生创新创业基础、高职英语、信息技术、中华优秀传统文化。

主要公共基础课程简介如下：

序号	课程名称	学分及学时	课程目标	主要内容和教学要求
1	思想道德与法治	3 学分 54 学时	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。	帮助大学生投身社会主义和谐文化建设，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开放为核心的时代精神，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。
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2 学分 36 学时	使当代大学生了解马克思主义中国化的过程，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，培养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。	帮助学生理解和掌握中国特色社会主义的基本理论、基本路线和党的各项方针政策，确立建设中国特色社会主义的共同理想，增强社会责任感与历史使命感，积极投身全面建设社会主义事业的伟大实践之中。
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3 学分 54 学时	引导青年大学生认清新时代的历史方位，坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装自己，勇做新时代的弄潮儿，努力成长为能担当民族复兴大任的时代新人，在激扬青春、奉献社会的进程中书写无愧于时代的壮丽篇章。	充分体现“十个明确”“十四个坚持”的核心内容，系统阐述关于新时代坚持和发展中国特色社会主义的总目标、总任务、总体布局、战略布局和发展方向、发展方式、发展动力、战略步骤、外部条件、政治保证等基本观点，全面介绍习近平总书记对经济、政治、法治、科技、文化、教育、民生、民族、宗教、社会、生态文明、国家安全、国防和军队、“一国两制”和祖国统一、统一战线、外交、

				党的建设等方面作出的理论概括和战略指引。引导学生树立对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对中华民族伟大复兴中国梦的信心，在知行合一、学以致用上下功夫，增长知识、锤炼品格。
4	形势与政策	2 学分 36 学时	对大学生进行比较系统的党的路线、方针和政策教育、国内形势教育、国际形势和我国对外政策教育的主渠道、主阵地，在大学生思想政治教育中担负着重要使命，是每个大学生的必修课程。	以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以高校培养目标为依据，紧密结合国内外形势和大学生的思想实际，通过适时地进行形势政策教育、世界政治经济与国际关系基本知识教育，帮助学生开阔视野，及时了解和正确对待国内外重大时事，使大学生在改革开放的环境下具有坚定的立场、具有较强的分析能力和适应能力。
5	国家安全教育	1 学分 16 学时	使学生能够深入理解和准确把握总体国家安全观，丰富国家安全知识，牢固树立国家利益至上的观念，增强自觉维护国家安全的意识；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，为培养社会主义合格建设者和可靠接班人打下坚实基础。	内容包括中国特色国家安全道路、统筹发展与安全、维护人民安全、维护政治安全、维护经济安全、维护军事、科技、文化、社会安全、维护国际安全、增强国家安全意识，全面践行国家总体安全观等。
6	大学生心理健康	2 学分 36 学时	使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。	涵盖了从知识到技能再到运用的全过程，将心理健康知识与自身生活有机地结合起来，既有知识的传授，又有技能的练习，还有对技能的运用；了解自身的心理特点和性格特征，掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能，努力实现大学生在知识、技能及素质三个层面的显著提高，帮助大学生树立积极乐观心态，为大学生实现角色转换做好心理保障。

7	大学体育	6 学分 108 学时	<p>根据《全国普通高校体育教学指导纲要》、《学校体育工作条例》的要求及我校实际情况,遵照健康第一的教育思想,提高对身体和健康的认识,掌握有关身体健康的基本知识和科学健身的方法;提高自我保健意识,增强体质、促进身体健康,养成良好的体育锻炼习惯,保持良好的心态;掌握1-2项体育运动项目的基础知识、基本技术、基本技能,作为终身锻炼的手段;增强体质健康和心理健康、增强社会适应能力;培养终身运动意识,为实现“健康中国”奠定基础。</p>	<p>大学体育一:健身气功(八段锦、校园五禽戏);大学体育二:篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、太极拳、健美操、跆拳道、瑜伽、毽球,;大学体育三:形体、形体与礼仪、健美操、体育舞蹈、防身术、游泳、瑜伽、太极拳、羽毛球、跳绳、飞盘、拓展训练等。按照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》开展在校生达标测试。体质测试和课外体育锻炼同为课程考核的内容之一,不合格者不能获得相应学期的学分。体育课程考核合格并获得规定学分是学生毕业的必要条件之一。</p>
8	劳动教育	1 学分 16 学时	<p>本课程教学以“情景分类、模块导向、任务驱动”为指导思想,结合“党中央关于全面加强新时代大中小学劳动教育的指导意见”,通过教学活动、实践活动等方式,使学生掌握必要的劳动技能和知识,培养学生良好的劳动习惯和劳动精神。课程以劳树德、以劳增智、以劳健体、以劳益美、以劳促创,使学生形成良好的劳动习惯、劳动品质,促进学生的全面发展为最终目标。</p>	<p>内容涵盖劳动最光荣、劳动技能、劳动安全三个模块,通过“理论讲授+大师示范+实操训练”的三阶教学模式,实现劳动教育与专业的教育、思政教育的深度融合,打造有深度、有温度、有力度的劳动教育课程,培养德技并修的新时代高素质劳动者,为制造强国、质量强国建设提供人才支撑。</p>
9	大学生职业发展与就业指导	2 学分 38 学时	<p>引导学生树立职业生涯发展的自主意识,树立积极正确的人生观、价值观和就业观念;了解职业发展的阶段特点,较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境,了解就业形势与政策法规;掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识,掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等,促进学生高质量就业。</p>	<p>课程内容将学生的职业发展与就业指导有机地结合起来,既有知识的传授,又有技能的培养,还有态度和观念的转变;既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注学生的全面发展。帮助学生掌握相关的求职技巧,努力实现在态度、知识和技能三个层面的转变,做好向“职业人”转换的各种准备。</p>
10	大学生创新创业基础	2 学分 32 学时	<p>通过“岗课赛证创”的有机融合,帮助学生理解创新思维与创业活动的核心内涵,掌握市</p>	<p>围绕创新思维培养与创业实践能力提升,系统讲授创新方法论、创业机会识别、商业模式构建、</p>

			场分析、商业模式设计、资源整合及风险评估等基本技能，培养团队协作能力与问题解决能力，同时引导学生认识创新创业的社会价值，激发学生的创业意识和企业家精神，使其具备在复杂环境中识别机会、应对挑战并推动创新落地的综合素质。	团队管理、融资策略及风险管理等内容，结合案例分析、项目实训与模拟实践，引导学生掌握从创意到落地全流程技能；教学要求注重理论与实践融合，通过团队协作、小组竞赛等方式完成自我认知、商业计划书写作、路演汇报等任务，强化市场调研与资源整合能力，培养学生社会责任意识，使学生树立科学的创新观和创业观。
11	军事理论	4 学分 114 学时	让学生了解掌握军事基础知识和基本军事技能，增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神，传承红色基因，提高学生综合国防素质。	主要包括中国国防、军事思想、国家安全、现代战争、信息化战争等部分。在教学过程中，注重理论联系实际，不断改进教学方法和手段，确保教学质量。同时，灵活运用“史记结合、以史带记”的教学方法，注重理论与实践相结合，创新教学方法和手段，激发学生的学习兴趣和主动性。
12	高职英语	3 学分 54 学时	全面提升学生的职场涉外沟通能力、多元文化交流能力、语言思维能力以及自主学习能力。通过课程学习，学生将能够熟练运用英语进行国际交流，理解并尊重不同文化背景下的交流方式，同时具备独立解决问题和终身学习的能力。	以“人文技能”为核心，强调英语知识与人文素养的结合。学生不仅学习语言技能，还培养批判性思维、跨文化交际能力以及终身学习的能力。内容涵盖广泛的主题，包括理想信念、社交媒体、中华美食、职场文化等，通过“主题+任务”双轮驱动模式，融入数字化教学资源，培养学生多元文化交流能力与国际视野。采用混合式教学模式，强化语言实践应用能力；设计多样化任务型活动，提升学生解决复杂问题的综合素养。完善形成性评价体系，依托智能测评系统实时跟踪学习成效。
13	现代信息技术	2 学分 36 学时	让学生了解信息技术的基本概念、原理和应用领域，掌握信息技术工具的基本操作技能。培养学生运用信息技术解决实际问题的能力，包括信息获取、分析、处理、表达和交流的能力，以及利用信息技术进行自主学习、协作学习和创	主要包括计算机的发展、系统组成、编码等基本知识； <b>Windows</b> 操作系统的操作和设置；掌握 <b>WPS</b> 文字文稿、电子表格、演示文稿的基本操作；计算机网络的基本知识和应用； <b>IT</b> 新技术相关知识。灵活运用多种教学方法激发学生的学习兴趣，提



			新实践的能力。培养学生对信息技术的兴趣，增强信息安全意识和社会责任感。	高教学效果；重视实践教学环节，培养学生的动手能力和创新能力；采用多元化评价方式考查学生对知识和技能的掌握程度；充分利用各种教学资源培养学生的信息素养。
14	人工智能	2 学分 36 学时	使学生树立人工智能思维意识，拓展人工智能落地应用的思路，掌握人工智能产品开发的基本方法。培养学生的动手操作能力和分析解决问题的能力。并了解信息时代的发展，体会科学精神，增强科学意识。	了解人工智能的起源和发展历程及其各行业的应用。熟悉人工智能的应用场景。了解 python 编程，掌握人工智能背景下，计算机视觉、语音识别、智能搜索、智能编程等技术的基础概念和操作。根据不同的教学内容和学生的实际情况，灵活运用各类教学方法，以案例分析和项目式学习为主，融合线上线下混合教学模式引导学生理解技术原理与应用场景。通过实践教学让学生在实践中掌握信息技术技能，培养学生的动手能力和创新能力。
15	中华优秀传统文化	2 学分 36 学时	掌握人类历史上各种体裁的优秀文学作品的阅读鉴赏方法，具备正确的人生观、价值观、世界观，热爱中国语文字，热爱中华优秀传统文化，自觉传承优秀文化遗产，向往伟大人物的人格精神，树立文化自信，提高审美能力和人文素养。理解优秀作品丰富深刻的内涵和人文底蕴，熟练掌握优美的语言艺术，能够熟练准确运用汉语言文字进行创作，写作应用文体，表达思想，交流感情，并根据工作需要，在传承的基础上进行必要的创新。	内容包括三部分：文学赏析、应用文写作、口语训练。其中文学赏析又分为古代文学、现代文学、当代文学、外国文学。涵盖古今中外经典文学作品，包括古代诗词、文言文经典、现当代小说、散文、外国文学名著选段等，涉及诗歌、小说、散文、戏剧等多种文学体裁，让学生领略不同文化背景下的文学魅力。通过学习，提升学生阅读、作品鉴赏、思考与写作能力；采用灵活多样的教学形式，利用大学语文教学的网上平台，让学生积极参与教学实践活动。

## （二）专业课程

共 20 门，合计 58 学分。主要有专业基础课程、专业核心课程和专业拓展课程。

专业基础课程共 7 门，合计 19 学分。包括运动解剖学、运动生理学、骨科学概要、运动营养、中医基础理论、临床医学概要、经络与

腧穴。

专业核心课程共 8 门，合计 27 学分。包括康复评定技术、运动康复技术、中医传统疗法、运动伤病防护与急救、物理因子治疗技术、运动处方、体质测量与评定、体适能技术。

专业拓展课程共 5 门，合计 12 学分。包括交际礼仪实务、市场营销、教育学、儿童和青少年体育教育指导、健康管理。

专业课程介绍如下：

课程类别	序号	课程名称	学分及学时	课程目标	主要内容和教学要求
专业基础课程	1	运动解剖学	3 学分 46 学时	通过本课程的学习，主要让学生掌握人体的构造，有助于理解专业知识，比如心理现象的生理基础，体育运动的技巧等。	包括运动器官以及与之密切相关的心血管系统和神经系统等，其具体研究课题有：关节运动幅度与肌肉发力的关系、机械力对骨组织的影响、运动训练时肌肉内血管形态的变化、运动对肌纤维形态结构的影响、运动终极形态的变化以及旋转运动和直线加速运动对平衡器官的影响等。
	2	运动生理学	3 学分 52 学时	通过学习让学生在正确认识人体机能活动基本规律的基础上，进一步了解体育运动对人体机能发展变化的影响；初步掌握体育教学和运动训练过程的生理学原理；掌握不同年龄、性别，不同运动项目和不同训练水平运动员的生理特点，从而能科学地组织、参与体育教学，指导体育锻炼和运动训练。	使同学们认识到人体的机能和形态是密切联系的，初步了解呼吸、内分泌、免疫力与运动的关系，速度、耐力、柔韧、灵敏等基本运动机能的原理，运动训练促进身体机能发展的原则。
	3	中医基础理论	3 学分 60 学时	以中国古代朴素的唯物论和辩证法思想为科学，以整体观为指导思想，以脏腑经络的生理病理为理论核心，融合了历代著名医家真知灼见的一门课程。通过本课程的学习，学生能掌握基础知识、基本概念、基本原理，树立	本课程主要运用现代科学原理和方法对中医基础理论进行科学诠释，包括运用现代生物学、生理学、免疫学、物理学及现代复杂性系统科学原理和方法对中医基础理论进行现代科学研究，旨在揭示中医基础理论的深刻科学内涵，为体育保健、养生康复及临

			体育保健康复的认识论和方法论。	床实践服务。
4	经络与腧穴	2 学分 34 学时	通过本课程的学习，主要掌握经络与腧穴的基本内容，重点掌握十二经脉、奇经八脉的循行和病候以及常用腧穴的类别、定位、主治、配伍和针灸方法，熟悉经络与腧穴的现代研究成果。进而具有在人体上准确划出经络、点出腧穴的能力，具备相应岗位需要的职业能力	包括经络、腧穴两大部分。其总任务是使学生掌握经络、腧穴等有关的基本知识和基本技能，具有在人体上划经取穴的能力
5	运动营养	2 学分 34 学时	通过对运动营养学基本概念、基本原理的教学，使学生掌握运动营养学的基础知识和合理营养的基本要求，掌握不同生理时期的营养需要和膳食要求，尤其是青少年儿童的营养需要和膳食要求，掌握不同项目运动员的营养特点，并能将营养学的知识应用于运动实践。	在全面了解运动营养学基础知识和健身运动合理膳食的基础上，重点突出不同健身需求人群的膳食营养，儿童少年、中老年健身人群的膳食营养，常见慢性病患者锻炼期的膳食营养以及运动员的膳食营养，同时掌握常见的运动营养补充剂、运动锻炼和常用药膳、运动营养补充的误区和违禁药物以及营养评价和食品安全等内容。
6	骨科学概要	2 学分 28 学时	本课程让学生了解运用医学保健的知识和方法，对体育运动参加者进行医务监督和指导，使体育锻炼能更好地达到增强体质、增进健康和提高运动技术水平。骨科学概要的课程目标是培养学生掌握骨科领域的基本理论和技术，具备正确的临床思维和判断能力，准确地诊断和治疗骨骼系统疾病，提高患者的生活质量。	使学生掌握骨骼系统的基本解剖学知识，包括骨骼系统的组成、骨骼的形态和结构等。掌握骨科临床诊断和治疗的基本方法，包括骨折的分类和处理、骨关节疾病的诊断和治疗等。理解骨骼系统的生理学功能，包括骨骼的支持和保护功能、造血功能等。熟悉常见的骨骼系统疾病的病理生理特点；了解骨折、骨质疏松等常见疾病发生机制和临床表现。
7	临床医学概论	4 学分 68 学时	通过本课程的学习，让学生认识临床医学中体格检查与诊断、病史的询问和常见症状；认识常见疾病的治疗方法和常用检查方法。	主要内容包括临床常见症状、体格检查、问诊与病史；重点讲解了呼吸系统、循环系统、消化系统、血液与造血系统、泌尿与男性生殖系统、内分泌系统、神经系统、运动系统等各系统内、外、妇、儿、老年各科常见疾病的病因、病理、临床表现、实验室检查及康复治疗学、器械检查。

专业 核心 课程	1	康复 评定 技术	4 学分 68 学 时	通过本课程的学习，让学生掌握基本生理指标测量、人体形态学测量、关节活动度评定、肌力评定、肌张力评定、平衡协调能力的评定、步态分析及ADL评定的相关基本理论；熟悉心肺功能评定、疼痛的评定、运动控制障碍评定及高级脑功能障碍评定的相关理论；了解环境的评定、生活质量评定的相应理论。	包括康复评定概述、人体形态评定、肌力与肌张力评定、关节活动度评定、感觉功能评定、平衡与协调功能评定、步态分析、神经反射及发育评定、心肺功能评定、神经肌肉电生理检查、认知功能评定、康复心理评定、日常生活活动能力评定、生存质量评定。
	2	运动 康复 技术	6 学分 102 学 时	通过本课程的学习，主要让学生能掌握关节活动技术、关节松动术、牵伸技术等肌骨系统基本理论、操作技能、临床适应症、禁忌症；熟悉轮椅训练、步行功能训练的基本方法及操作技术；熟悉呼吸功能训练、Bobath 技术、Brunnstrom 技术等的基本理论、操作技术及临床应用；了解有氧运动、放松训练、水中运动等的操作技术及临床应用。达到应用运动治疗专业知识判断病人功能障碍部位、程度、预后；具有正确指导患者运动训练的能力。	运动治疗技术学的基本内容分为绪论和各论两部分，绪论主要讲述运动治疗的基本理论；各论主要讲述常见运动疗法(被动运动、主动运动、关节松动术、神经发育促进技术等)的主要治疗技术。讲授内容主要以康复专业常用的运动治疗技术为主；并介绍国内外运动治疗学新成果、新技术及临床应用。
	3	中医 传统 疗法	4 学分 68 学 时	本课程基于临床康复工作过程，对应康复岗位能力需求，培养学生在临床康复、运动康复、康复中心等康复岗位必需的康复治疗能力和学生的个性发展能力。	围绕体育保健与康复工作过程将其分成中医推拿技术的使用、中医物理疗法技术的使用、中医针灸技术的使用等三大模块，涉及推拿疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、针灸疗法、药物外治法等五项具体工作任务。内容选择与编排上结合临床最新知识、技术进行调整，每项具体工作增加职业态度要求、医疗用品的处理、康复治疗师对自身防护措施等。
	4	运 动 处方	2 学分 34 学 时	用于指导患者的康复锻炼，使学生掌握将运动处方用于代谢综合症等慢性疾病的预防技能，以及大众健身的科	包括运动种类、运动强度、运动时间、运动频率、运动进度、注意事项等五个运动处方知识要点，根据患者或者体育健身者的

			学指导，为提高国民“健康体适能”提供科学的方法和途径。了解制定运动处方的基本理论、基本知识、基本技能，掌握运动处方的制定原则，并在实践中能指导处方对象进行科学的运动。	年龄、性别、一般医学检查、康复医学检查、运动试验、身体素质/体适能测试等结果，按其年龄、性别、健康状况、身体素质、以及心血管、运动器官的功能状况，结合主客观条件，用处方的形式制订对患者或者体育健身者适合的运动内容、运动强度、运动时间及频率，并指出运动中的注意事项，以达到科学地、有计划地进行康复治疗或预防健身。
5	物理因子治疗技术	3 学分 50 学时	通过本课程的学习，主要让学生学会选择和运用电疗、光疗、磁疗、超声治疗、传导热治疗、生物反馈等物理因子的理论和操作技术。	主要是对物理因子治疗技术进行研究，包括物理因子的物理特性、生物学作用、治疗方法及临床应用等内容。从宏观方面研究物理因子对机体整体水平的影响，以了解其作用的动态变化及效果；从微观方面研究物理因子对超微结构功能形态的改变以探讨物理因子作用的本质，通过宏观和微观的研究，最终达到全面认识物理因子在康复临床应用的技术、适应证和注意事项。
6	运动伤病防护与急救	2 学分 34 学时	通过本课程的学习，初步掌握运动伤害的基本处理原则和具体处理方法，可以应付运动中常见运动伤害的初步诊断和急救处理，能够从解决实际问题的角度出发，对运动过程中出现的急性损伤实施正确有效的处理和救护。	使学生掌握运动伤害的基本急救知识与抢救技术，作为运动伤害现场的第一证人和急救处理者，初步掌握：现场损伤的急救检查、运动急救基础、知识呼吸和循环系统的急救、肌肉骨骼损伤的急救等基本知识和手段。
7	体适能技术	4 学分 68 学时	提高心肺耐力：通过有氧运动训练和体能测试，培养学生的心血管系统健康，提高身体素质。提升身体灵活性：通过瑜伽、伸展训练和关节活动，增强学生的身体柔韧性和关节活动范围。培养身体协调性：通过平衡训练和多元化活动，提高学生的身体控制能力和运动协调性。通过健康教育和运动知识传授，培养学生对身体健康的	有氧运动：包括快走、慢跑、跳绳等，通过长时间、中低强度的持续运动，提高心肺功能和耐力水平。重力训练：采用举重、器械训练等方式，锻炼学生的肌肉力量、耐力和爆发力。瑜伽和伸展训练：通过不同的体位法和伸展动作，促进学生身体的柔韧性、平衡和稳定性。平衡训练：通过单脚站立、平衡球等训练方式，培养学生的身体协调性和平衡感。

				重视和积极参与的意识。	
	8	体测与定 质量评	2 学分 32 学时	本课程旨在使学生系统掌握不同人群（包括普通人群、运动员及特殊人群）的体质测量与健康评定的基本理论与核心技能。培养学生能够独立、规范地完成身体形态、机能、素质和身体成分等一系列指标的测试与评价，并具备综合分析数据、科学解读结果、出具个性化健康评估与运动建议报告的能力。同时，注重培养学生严谨求实的科学态度、良好的沟通能力与职业道德。	教学内容系统涵盖体质概念、国民体质标准、各类体质指标的测量与评价理论，以及针对不同人群的体质评定方法，并通过身体形态、机能、素质及身体成分等项目的实操训练，培养学生规范化的测试技能与综合报告撰写能力；教学要求秉持理实一体化原则，综合运用案例教学、任务驱动及小组协作等方法，依托现代化测量设备与网络教学平台，强化实操规范与数据分析能力，并采用过程性与终结性相结合的考核方式，确保学生能够科学、严谨地完成体质测量与评定工作，达成“岗课赛证”综合育人目标。
专业拓展课（选修）	1	交际礼仪实务	1 学分 16 学时	培养学生在医疗场景下的专业沟通能力与职业形象管理技能，强化医患沟通、跨文化适应及冲突化解素养，提升康复服务场景中的职业规范性。	系统学习康复机构接待流程、职业着装规范、电话/网络沟通礼仪及文书标准，通过情景模拟训练掌握礼仪实务操作，强化服务意识与专业形象。
	2	市场营销	1 学分 16 学时	引导学生掌握健康服务业态特征，培养康复服务产品设计、品牌推广及客户关系管理能力，适应数字化营销趋势。	聚焦健康产业竞争分析、康复产品生命周期管理、新媒体营销渠道运营及客户数据应用，要求学生完成市场调研报告或营销方案设计。
	3	健康管理	4 学分 72 学时	培养学生设计健康风险评估与慢性病分层干预方案的能力，掌握健康管理项目运营模式，融合医学与管理学知识服务个体及群体健康需求。	涵盖可穿戴设备监测技术、生活方式疾病预防策略、健康档案动态跟踪系统及企业健康项目设计，要求学生独立完成健康管理全流程方案。
	4	教育学	3 学分 52 学时	深化现代教育理论在体育教学中的应用，重点培养差异化教学设计、课堂组织及科学评价能力，提升体育教育专业化水平。	研究运动技能习得规律、多媒体教学技术应用、教学反思改进机制，通过微格教学实践掌握教学设计核心方法。
	5	儿童和青少年体育教育	3 学分 52 学时	使学生掌握生长发育敏感期运动能力发展规律，培养少儿运动损伤预防、趣味化训练设计及特殊儿童运动干预能力。	学习年龄分段训练原则、少儿体能评估体系、肥胖/残疾儿童适应性训练方案，实践构建家校协同体育教育模式。

		指导			
--	--	----	--	--	--

### （三）实践教学环节

实践性教学应贯穿于人才培养全过程。实践性教学主要包括实训教学、认识实习、岗位实习、社会实践活动等形式。（详见附表三）

#### 1.实训

结合专业课程，在校内外进行运动损伤防护、康复评定技术、运动性病症处理、物理因子治疗、传统疗法（如推拿、针灸）、体能训练与指导等实训，包括单项技能实训、综合能力实训等。

#### 2.实习

在体育、卫生等行业的运动队、体育俱乐部、康复中心、医院康复科、社区健康服务机构等场所进行运动防护、康复治疗、健康指导等实习，包括认识实习和岗位实习。

实习是学生思想道德、文化知识、专业理论和职业技能训练等方面的综合实践课，是体育保健与康复专业人才培养的必要环节。实习有利于体育保健与康复专业学生了解运动损伤发生规律、熟悉康复治疗流程、巩固专业思想、培养解决实际问题的能力。认识实习在第四学期进行，时间为4周。通过参观、观摩、见习等灵活多样的形式开展实践性教学。毕业实习在第五、六学期进行，时间为28周。主要安排在运动队、康复机构、医院、健身中心等单位进行。实习主要内容包括了解实习单位的运作模式、组织架构、规章制度和服务理念；掌握本岗位的典型工作流程、工作内容及核心技能；养成严谨细致、精益求精、关爱患者的职业精神。与省体育医院、市运动康复中心、多家职业体育俱乐部及大型健身企业等建立稳定、够用的实习基地，选派专门的实习指导教师和人员，组织开展专业对口实习，加强对学生的

实习的指导、管理和考核。

### 3.社会实践

在校期间通过暑期社会实践、社区健康志愿服务、赛事医疗保障服务等多种形式引导学生参与社会实践活动，鼓励学生进行岗位实践，熟悉体育保健与康复相关岗位的工作内容，尽早形成对体育健康产业的职业认同感和归属感。

#### （四）课程体系与培养规格关联矩阵

课程体系与培养规格关联矩阵

课程名称	培养规格		
	素质（Q）	知识（K）	能力（A）
思想道德与法治	Q2		
毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	Q1		
习近平新时代中国特色社会主义思想概论	Q1		
形势与政策	Q2		
国家安全教育	Q2		A2
军事理论	Q3		
大学生心理健康	Q4		A5
大学体育	Q4		A4
劳动教育	Q5		
大学生职业发展与就业指导	Q5		A3
大学生创新创业基础	Q5		A3
高职英语	Q3		A1
现代信息技术	Q3		A6
人工智能	Q3		A2
中华优秀传统文化	Q3		A1
运动解剖学	Q1	K3	A2
运动生理学	Q1	K3	A2
中医基础理论	Q1	K2	A4
经络与腧穴	Q1	K2	A4
运动营养	Q3	K2	A10
骨科学概要	Q3	K2	A6
临床医学概论	Q3	K3	A1
康复评定技术	Q3	K3	A7、A8
运动康复技术	Q3	K3	A3
中医传统疗法	Q1	K3	A4
运动处方	Q3	K5	A8



物理因子治疗技术	Q3	K3	A5
运动伤病防护与急救	Q3	K4	A6
体质测量与评定	Q1	K3	A5
体适能技术	Q5	K5	A9
交际礼仪实务	Q2	K1	A2
市场营销	Q3	K1	A2
健康管理	Q3	K5	A8
教育学	Q2	K1	A2
儿童和青少年体育教育指导	Q4	K5	A9

## 七、教学进程安排

教学进程安排表制订时参照教育部高等职业学校体育保健与康复专业教学标准文件要求的学分、学时、课程设置、实践性教学环节等内容。为强化产教融合，依据学生已有基础和教学基地情况，认识实习以及岗位实习均在实习基地进行。

（一）教学周具体安排表 （附表一）

（二）教学进程安排表 （附表二）

（三）实习实践教学安排表 （附表三）

（四）公共选修课程 （附表四）

（五）学时比例表 （附表五）

## 八、实施保障

（一）师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

### 1.队伍结构

本专业现有在校生 70 人，生师比为 10:1，教学团队现有教师情况如下：

专业课程教师配置总数：7 人		生师比：10:1	
结构类型	类别	人数	比例
职称结构	教授	0	0%

	副教授	2	25%
	讲师	5	62.5%
	初级	1	12.5%
学位结构	硕士	7	87.5%
	本科	1	12.5%
年龄结构	35 岁以下	3	37.5%
	35-45 岁	4	50.0%
	45 岁以上	1	12.5%
双师型教师		5	62.5%
专业带头人		1	12.5%
专任教师		6	75.0%
兼职教师（行业导师）		2	25.0%

## 2.专业带头人

专业带头人张丹，具有博士学位和较强的实践能力，能够较好地把握体育健康服务行业和体育保健与康复专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本专业人才的需求实际，主持专业建设、开展教育教学改革、教科研工作和社会服务能力强，在本专业改革发展中起引领作用。

## 3.专任教师

本专业的专职专业课教师均具有高校教师资格，本专业本科及以上学历 7 人；具有本专业理论和实践能力；能够落实课程思政要求，挖掘专业课程中的思政教育元素和资源；能够运用信息技术开展混合式教学等教法改革；跟踪体育健康行业发展前沿，开展技术研发与社会服务；专业教师每年至少 1 个月在企业或生产性实训基地锻炼，每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

## 4.兼职教师

本专业的兼职教师来自高水平运动队、医院康复科、专业康复机构、体适能机构等企业生产一线，具有扎实的专业知识和丰富的实践

工作经验，其中有 1 名能工巧匠，具有中级及以上专业技术职务，了解教育教学规律，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等专业教学任务。

## （二）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、实验室、实训室和实习实训基地。

### 1.专业教室

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，具有无线网络环境及网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，安防标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

### 2.校内实训室

本专业建有 19 个校内实训室，康复实训中心、中医实训中心、体能训练中心面积约 5000 平方米，设置有人体运动学实训室、运动治疗实训室、物理因子治疗实训室、中国传统康复实训室、康复评定实训室、推拿实训室、针灸实训室、艾灸实训室等，设备设施齐全，实训室安全、环境、管理等达到国家发布的有关专业实训教学条件建设标准（仪器设备配备规范）要求。实验、实训环境与设备设施对接真实工作情境，完全能够满足本专业课程的实训教学需要。

校内专业实训室一览表

序号	实训室名称	主要设备及功能
1	人体解剖学实训室	主要设备：投影设备、白板、人体标本、解剖台与解剖工具套装、解剖模型、数字化解剖教学系统等。 主要功能：用于人体解剖学、人体运动学等实训教学中运动、呼吸、循环、神经等各系统解剖实训项目的开展。
2	康复评定技术实训室	主要设备：投影设备、白板、握力计、捏力计、背拉力计、测高仪、测重仪、通用量角器、电子量角器、运动心电测试系统、简易上肢

		<p>功能评价器、平衡功能评定训练系统、认知评定训练系统、手功能作业评定箱等。</p> <p>主要功能：用于康复评定技术、运动治疗技术、作业治疗技术、常见疾病康复等实训教学中关节活动范围测量、肌力评定、关节活动度的评定、肌张力评定、日常生活活动能力评定等实训项目的开展。</p>
3	作业治疗技术实训室	<p>主要设备：投影设备、白板、可调式作业桌、OT 桌配套椅、OT 综合训练台、砂磨台、重锤手指功能训练器、橡皮筋手指功能训练器、手平衡协调训练器、手指阶梯训练架、上肢协调功能训练器、认知评定训练系统、模拟家居单元、轮椅（各类）、助行器（各类）、拐杖（各类）等。</p> <p>主要功能：用于作业治疗技术、康复评定技术、常见疾病康复、康复辅助器具技术等实训教学中手功能评估与训练、认知功能评估与训练、日常生活能力评估与训练等实训项目的开展。</p>
4	言语治疗技术/吞咽治疗技术实训室	<p>主要设备：投影设备、白板、言语治疗工作台、言语治疗工作椅、言语障碍康复评估训练系统、吞咽障碍电刺激治疗仪、发音口型矫正镜、节拍器、呼吸训练器、吸舌器、吸痰器等。</p> <p>主要功能：用于言语治疗技术、康复评定技术、常见疾病康复等实训教学中失语症、吞咽障碍、构音障碍的评定与治疗、儿童语言发育迟缓的评估与治疗等实训项目的开展。</p>
5	康复辅助器具技术实训室	<p>主要设备：投影设备、白板、数控恒温水箱、烘箱、真空泵、工作台、低温热塑板、静态踝足矫形器、膝踝足矫形器、PTB 小腿假肢、大腿假肢等。</p> <p>主要功能：用于康复辅助器具技术、作业治疗技术、常见疾病康复等实训教学中常见低温矫形器的制作、常见矫形器的适配检查与训练等实训项目的开展。</p>
6	物理因子治疗技术实训室	<p>主要设备：配备投影设备、白板、电疗（直流电、低频电、中频电、高频电疗设备）、光疗、超声波治疗、磁疗、功能性电刺激、传导热治疗、冷疗、颈椎牵引仪、腰椎牵引仪等。</p> <p>主要功能：用于物理因子治疗技术、常见疾病康复等实训教学中电疗法、光疗法、磁疗法、温度疗法的实践操作等实训项目的开展。</p>
7	传统康复治疗技术实训室	<p>主要设备：投影设备、白板、经络穴位模型、耳穴模型、足部反射区模型、按摩床、按摩凳、灸盒、火罐等。</p> <p>主要功能：用于中国传统康复技术、常见疾病康复等实训教学中针灸、推拿、按摩等手法的实践操作项目开展。</p>
8	人体运动学实训室	<p>主要设备：投影设备、白板、人体全身模型、人体全身骨骼模型、人体全身肌肉模型、神经系统模型、脊柱模型与解剖图谱、各类关节模型与解剖图谱、婴儿模型、血压计、听诊器、肺量计、运动垫等。</p> <p>主要功能：用于人体运动学、康复评定技术、运动治疗技术、作业治疗技术、常见疾病康复等实训教学中运动生物力学分析、关节运动、运动与心肺功能、运动控制与步态等实训项目的开展。</p>
9	康复工程 3D 雕刻技术实训室	<p>主要设备：投影设备、白板、3D 智能雕刻矫形器制作系统、3D 打印矫形鞋垫制作系统。</p> <p>主要功能：用于康复工程技术、假肢学、矫形器学等实训教学中康</p>

		复工程相关软件设计、3D 打印、3D 雕刻制作等实训项目的开展。
10	运动治疗技术实训室	<p>主要设备：投影设备、白板、PT 训练床、多体位手法治疗床、PT 凳、PT 训练垫、肩梯、肋木、姿势矫正镜、平行杠、楔形板、轮椅、训练用棍、沙袋和哑铃、墙拉力器、肌力训练设备、前臂旋转训练器、滑轮吊环、电动起立床、功率车、治疗床（含网架）、连续性关节被动训练器（CPM）、训练用阶梯、训练用球、踏步器、助行器、平衡训练设备、运动控制能力训练设备、儿童运动训练器材等。</p> <p>主要功能：用于运动治疗技术、常见疾病康复等实训教学中肌力训练、关节活动度训练、关节松动术、肌肉牵伸、平衡及协调的评定及训练等实训项目的开展。</p>
11	针灸推拿实训室	<p>主要设备：多媒体人体针灸穴（位）交互数字平台、电动升降 PT 床、针刺训练模块、中医推拿用床等。</p> <p>主要功能：学生可以在模型上进行针刺练习；认识十二经络及腧穴；学会常用推拿手法等。</p>
12	针灸推拿虚拟仿真实训室	<p>主要设备：针灸推拿虚拟仿真教学平台、中医针灸经络腧穴解剖实训考核系统、一体化针刺手法训练及考核系统、针灸经络模型套装、针灸腿部训练模型、针灸头部训练模型、针灸训练手臂模型（针刺训练手臂）等。</p> <p>主要功能：学生可以在虚拟环境中进行针灸穴位定位、针刺手法练习等训练，通过反复模拟实践，提高操作技能的准确性和熟练度，同时减少在真人身上操作的风险，为临床实践打下坚实基础。</p>
13	中医正骨实训室	<p>主要设备：有定向定量多功能牵引架、颈腰椎多功能牵引床、颈椎牵引套装、多功能牵引网架、坐式手动牵引架、电动牵引床、三维正脊仪等。</p> <p>主要功能：练习骨折、脱位等手法复位技能，熟悉正骨手法操作要点，掌握固定、康复等技术，提升临床实践能力，助力传承中医正骨技艺。</p>
14	骨伤基础实训室	<p>主要设备：有不同型号夹板套装等，</p> <p>主要功能：供学生练习骨折夹板固定等技能，提升临床实践技能。</p>
15	院内急救综合训练室	<p>主要设备：有高级心肺复苏训练模拟人、AED、除颤监护仪、担架等。</p> <p>主要功能：模拟真实场景进行心肺复苏操作训练，学习电除颤和 AED 的正确使用方法，包括设备的操作、电极片的粘贴位置、不同情况下的使用时机等。另外，学生在本实训室通过模拟人、夹板、担架等设备，可练习止血、包扎、固定及搬运等关键操作，确保在真实急救中能快速、准确地处理骨折伤员。是提升综合急救能力的专业训练场所。</p>

16	临床技能训练室	主要设备：有肝脏触诊模型、腹部触诊听诊模拟人、骨髓穿刺模型、心肺听诊模型等。 主要功能：主要供临床医学专业的教师、学生进行内科技能、外科技能、急救技能、护理技能等多学科的综合训练，以及竞赛备战、临床技能强化、团队协作演练应用。
17	营养实训室 1	主要设备：电脑，营养配餐软件等。 主要功能：有食物成分的查询；一餐、一日、一周的配餐过程；对配餐的评价等。主要用于配餐计算的简便和强化膳食结构设计、营养素搭配平衡的技能。
18	解剖实训室 1	主要设备：人体结构模型以及数字人虚拟系统。 主要功能：帮助学生更好地认识人体结构构造，为教师解剖教学提供场地与设备支持，学生通过解剖观察，标本辨识，将理论知识转化为直观认知，掌握解剖操作规范与技巧。
19	解剖实训室 2	主要设备：人体结构模型以及数字人虚拟系统。 主要功能：帮助学生更好地认识人体结构构造，为教师解剖教学提供场地与设备支持，学生通过解剖观察，标本辨识，将理论知识转化为直观认知，掌握解剖操作规范与技巧。

### 3.校外实习基地

依据专业人才培养方案的要求，选择适合本专业学生特点，与能为学生提供实习实践岗位的企业进行校企合作，符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，现拥有 3 个校外实习基地，实习条件完备且符合产业发展实际，满足本专业人才培养的需要和未来就业需求。

校外实习基地一览表

序号	校外实习基地名称	实习内容
1	洛阳白马医院	参与康复医学科日常诊疗工作，学习常见运动损伤的临床评估、物理因子治疗及运动疗法；在带教老师指导下，协助完成慢性疼痛患者、术后患者及老年患者的个体化康复训练计划制定与实施；熟悉医院康复工作流程、病历书写及医患沟通技巧；了解康复工程辅助器具的应用。
2	洛阳正骨医院	重点学习运动系统创伤与疾病的保守治疗及术后康复方案，包括骨折、脱位、软组织损伤的中西医结合康复技术；掌握骨科专科体格检查、康复评定方法；参与传统中医手法及现代康复技术的实操；了解运动防护在骨科康复中的应用及康复工程支具的适配与使用。
3	洛阳世必爱文化传播有限公司	深入体育健身与健康管理一线，参与健身中心或体育培训机构的日常运营与服务；学习为不同人群进行体适能测试与评估，制定个性化的运动处方与健身指导方案；掌握团体课程指导、运动营养咨询及健康生活方式宣教技能；参

序号	校外实习基地名称	实习内容
		与赛事活动保障，实践运动损伤的现场预防、应急处理与简易康复指导；了解体育健康产业的市场运营与客户服务流程。

### （三）教学资源

#### 1.教材选用

主要采用国家规划教材、省规划教材及行业规划教材，内容对接职业标准与职业技能等级考试考核要求。

#### 2.图书文献配备

学院图书馆和院部采购图书共 116.49 万册，供学生及教师学习参考。现代化的图书馆，珍藏各类医学类图书数万册，拥有多种纸质和电子两类文献资料，存有多种体育保健与康复专业学术期刊，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。

#### 3.数字资源配备

在数字资源方面，利用开放的国家精品在线开放课程，为师生搭建了网络教学平台。本专业整合泛雅超星、智慧职教等平台的在线课程，为学生提供电子教案、网络视频、实训项目题库等在线学习资源，满足学生专业学习、教师专业教学研究、教学实施和社会服务需要。其中《大学体育》为国家级精品在线开放课程。

### （四）教学方法

#### 1.人才培养模式改革

依据体育保健与康复专业职业岗位能力要求，以“立德树人”为主线，将专业思政元素贯穿于教育教学全过程，采取任务驱动教学法、项目导向教学法、案例教学法、启发式教学法等教学法等多种教学方法，融入课程思政元素。开展知识竞赛、技能比武等构建线上线下混合式教学模式，调动学生学习的积极性和主动性，使学生熟悉体育保

健与康复岗位工作内容，提升专业知识与技能的综合应用能力。

## 2. 课堂教学方式创新

(1) 任务驱动教学法：在《运动防护》、《运动康复技术》等核心课程中，将理论教学与实践操作无缝衔接。例如，在“常见运动损伤的处理”单元，教师在讲解损伤机理与处理原则后，立即指导学生相互进行实操演练，如 RICE 原则应用、绷带包扎、贴扎固定等，实现“学中做、做中学”。

(2) 案例教学法：选取健身人群及普通患者的真实康复案例（如膝关节前交叉韧带重建术后康复、肩袖损伤保守治疗、慢性下背痛的运动干预等），通过“案例导入—功能评估—方案研讨—实践干预—效果评价”五步法，引导学生构建临床思维，提升综合分析能力。

(3) 情景模拟与角色扮演法：设置“运动赛场急救”“康复中心接待与评估”“慢性病运动处方咨询”等模拟场景。学生分别扮演康复师、治疗师、患者、家属等角色，演练问诊、评估、沟通、急救及健康指导等全流程，强化职业行为规范与人文关怀精神。

(4) 项目导向教学法：以综合性康复任务为载体设计教学项目。例如，围绕“为一位踝关节扭伤患者制定并执行为期 4 周的康复方案”项目，学生需完成初期评估、设定阶段性目标、设计并实施康复训练计划（如关节活动度训练、力量训练、平衡训练）、进行中期再评估与方案调整、撰写最终康复报告，全面培养项目执行与管理能力。

## (五) 学习评价

### 1. 评价标准

#### (1) 课程考核

按课程教学标准的要求进行，分为考试和考查两种。考试课过程性评价占总成绩的 30%，终结性评价占总成绩的 70%，按百分制考评，



60 分为及格。考查课过程性评价占总成绩的 60%，终结性评价占总成绩的 40%，按百分制考评，60 分为及格。过程性评价包括职业规范、语言交流、实践、理论知识、课堂表现、日常作业等各个方面；终结性评价指课程期末考试。

## （2）实习成绩评定

岗位实习为认识实习和顶岗实习。成绩为实习考核成绩（40%）、实习总结评定成绩（40%）、职业综合能力评价（20%）之和。岗位实习要进行轮岗考核和实习小结，实习考核由企业带教老师进行轮岗考核，实习考核成绩按实际成绩进行折算，由企业带教老师做出实习总结评定，做出职业综合能力评价。毕业实习成绩按优秀、良好、合格、不合格评定，60 分以下为不合格、60 分为合格、60-80 分为良好，80-100 分优秀。

## （3）毕业考核

毕业考核在第六学期进行。毕业考核科目为运动康复技术、康复评定技术、中医传统疗法共 3 门，满分各 100 分，60 分为及格。

### 2.评价主体

采用“教师评价+学生互评+企业评价”多元主体评价，实习环节由企业带教老师参与实习过程的考核。

### 3.评价方式

融合职业技能鉴定与学业考核，结合校内评价与校外评价、过程性评价与终结性评价，重点考察学生的职业核心能力（沟通能力、学习创新、责任关怀、职业素养、解决问题的能力）和专业技能。

### 4.评价过程

学习评价过程贯穿学生整个学业周期，以“全程追踪、阶段聚焦、多元参与、闭环改进”为原则，按“课程学习阶段—实习实践阶段—

毕业考核阶段”三个核心环节有序推进，实现对学生专业知识、职业技能与职业素养的全方位、动态化评价。

## （六）质量管理

### 1.学校对人才培养质量

学校制定专业人才培养质量保障机制，健全专业教学质量监控管理制度，改进结果评价，强化过程评价，探索增值评价，吸纳行业组织、企业等参与评价，并及时公开相关信息，接受教育督导和社会监督，健全综合评价。完善人才培养方案、课程标准、课堂评价、实验教学、实习实训、毕业设计以及资源建设等质量保障建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达到人才培养规格要求。

### 2.学院对专业建设质量

实施二级学院教学管理，制定二级学院教学管理办法和教学质量各环节管理制度；成立由院长任组长的教学工作分委会，贯彻落实上级有关教育工作的文件精神、制定学院有关教学及管理工作的指导思想、政策、规划，负责审议专业建设与改革、调整与规划等工作。

为了完善教学管理制度，加强校风、学风建设，提高教学质量，实施教考分离考试制度。教师以教学大纲为依据进行教学和考核，各课程统一组建题库，任课老师不参与所任课程的期末考试命题，由非任课老师从题库中随机抽题组建期末试卷，相关教师集体流水评卷。

建立定期对实践教学基地运行质量评价的制度，建立实践教学基地评估机制，保证实践教学基地能满足课程实训、综合实训和顶岗实习的需求，确保实践教学质量稳步提高。

### 3.教研室对课程教学质量

教研室作为课程教学质量管控的核心单元，以“对标专业培养目标、契合体育保健行业需求、保障学生能力达标”为导向，从课程设计、教

学实施、质量评估、持续改进四个维度，建立全流程、精细化的管理机制，确保每门课程的教学质量符合专业人才培养要求。建立线上线下相结合的集中备课制度，定期召开教学研讨会议，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。

#### 4.外部反馈评价

##### （1）毕业生就业单位评价

定期向康复中心、健身俱乐部等合作单位发放调查问卷并开展访谈，系统收集用人单位对毕业生在专业技能（如运动损伤防护、康复方案制定、理疗设备操作）、职业素养（如责任心、沟通能力、团队精神）及岗位适应能力等方面的综合评价；同时，深入探讨毕业生在实际工作中展现的优势与不足，以及行业在技术理念与服务模式上的最新需求，作为优化课程内容、强化实践教学、精准对接岗位要求的核心依据。

##### （2）毕业生跟踪反馈

通过线上问卷、电话访谈等多种渠道，收集毕业生对所学课程实用性、自身职业发展状况（如晋升路径、技能瓶颈）以及新的学习需求的直接反馈；专业将据此对人才培养目标、课程体系设置及教学内容进行前瞻性调整与持续改进。

### 九、毕业要求

#### （一）胜任力

该专业学生毕业时，需拥护中国共产党的领导和社会主义制度，践行社会主义核心价值观，具备职业操守与社会责任感，恪守伦理法规，尊重生命健康权；以服务对象康复为中心，坚持科学严谨态度，具有团队协作精神和持续学习的进取心。掌握人体运动原理、常见运动损伤机制与康复理论，熟悉功能评估方法、物理治疗技术及急救流

程，了解运动处方制定原则与健康促进策略。能独立执行康复评估、急救处理及基础康复技术操作；指导科学训练与运动防护，高效沟通并开展健康教育。拥有良好身心素质、艺术修养与劳动精神，体质测试合格，具备终身学习和问题解决能力。

毕业要求与培养规格关联矩阵

毕业要求	培养规格																
	素质（Q）					知识（K）						能力（A）					
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	K1	K2	K3	K4	K5	K6	A1	A2	A3	A4	A5	A6
毕业要求 1：拥护中国共产党的领导，践行社会主义核心价值观，践行体育职业道德，遵守行业法规；尊重生命健康权，具备社会责任感与团队协作精神。	√	√	√	√											√		
毕业要求 2：掌握语文等文化基础知识与信息技术，有良好人文和科学素养，能够进行合理的职业生涯规划。	√	√	√	√	√					√			√				
毕业要求 3：掌握运动解剖学、生理学、康复评估技术及常见运动损伤防治理论，熟悉体能训练原理。					√	√	√	√	√	√				√			
毕业要求 4：能独立执行运动功能评估、急救处理、康复技术操作；指导科学训练与防护，具备健康宣教能力。		√						√			√	√	√	√	√		
毕业要求 5：熟练应用智能康复设备，考取康复治疗师/运动防护师职业资质，积极获取拓展认证（如贴扎技术、急救导师）。	√	√		√							√				√	√	√

（二）学分要求：本专业必须修满 135 学分方可毕业。其中，公共基础课 37 学分；专业基础课 19 学分；专业核心课 27 学分；公共选修课 8 学分、专业拓展课程（选修）12 学分；认识实习 4 学分、集中岗位实习 28 学分。

（三）本专业鼓励获得的相关资格证书有保健按摩师、养老护理员、急救相关证书、健身教练证书、普通话证书、健康管理师、裁判员等级证书。

附表一

教学周具体安排表

周次 学期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
一		军事技能训练			课堂教学 15 周															考试 1 周	社会 实践
二	课堂教学 18 周																		考试 1 周	社会 实践	
三	课堂教学 18 周																		考试 1 周	社会 实践	
四	课堂教学 14 周														期末考试 2 周		认识实习 4 周+岗位实习 1 周				
五	岗位实习 21 周																				
六	岗位实习 6 周						就业实践+毕业考试														

附表二

教学进程安排表

序号	课程类别	课程代码	课程名称	学分	考试	考查	总学时	理论	实践	线上	第一学年		第二学年			第三学年	
											1	2	3	4		5	6
											20	20	20	16	4	20	20
1	公共基础课程	121001	思想道德与法治	3	1		54	46	8		54						
2		121028	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	2		36	32	4			36					
3		121027	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	3		54	46	8				54				
4		121020/ 121025	形势与政策	2		2--3	36	18	18			18	18				
5		121033	国家安全教育	1		2	16	16				16					
6		161002	军事理论	4		1	114	8	78	28	114						
7		161003	大学生心理健康	2		1	36	30	6		36						
8		141001-3	大学体育	6	1,3,5		108	8	64	36	36		36			36	
9		161001	劳动教育	1		1	16			16	16						
10		121034	大学生职业发展与就业指导	2		2	38	8		30		38					
11		181010	大学生创新创业基础	2		2	32	8		24		32					
12		131060	高职英语	3	1		54	50	4		54						
13		071995	现代信息技术	2		1	36	18	18		36						
14		071902	人工智能	2		2	36	18	18			36					
15			101425	中华优秀传统文化	2		1	36	36			36					
小计				37			702	342	226	134	382	176	108	0		36	
16	公共选修课程		在公共选修课模块中，须修满6个学分课程（每门公共选修课记1学分，每学期限选2门）	8		1--4	144	144									
公共课合计				45			846	486	226	134	382	176	108	0		36	
1	专业	021523	运动解剖学	3	1		48	30	18		48					岗位实习	



2	基础课程	021210	运动生理学	3	2		52	40	12			52			认识实习 4 周	28 周：面向卫生、基层医疗机构的康复医学科、养老院或体育教学相关的体育培训机构，从事物理治疗、作业治疗、健康照护、运动训练等康复治疗或体育教学相关的实习岗位 28 周。		
3		021054	中医基础理论	3	1		60	42	18		60							
4		021056	经络与腧穴	2	2		34	16	18			34						
5		021047	运动营养	2		2	34	28	6			34						
6		021394	骨科学概要	2		2	32	14	18			32						
7		021057	临床医学概论	4		4	68	38	30					68				
小计				19			328	208	120		108	152	0	68				
1	专业核心课程	031593	康复评定技术	4	3		68	20	48				68					
2		031594	运动康复技术	6	3		102	28	74				102					
3		021524	中医传统疗法	4	4		68	32	36					68				
4		011359	运动处方	2		4	34	14	20					34				
5		031595	物理因子治疗技术	3		3	50	24	26				50					
6		021215	运动伤病防护与急救	2		2	34	6	28			34						
7		011473	体适能技术	4	4		68	0	68					68				
8		011440	体育测量与评定	2		4	32	0	32					32				
小计				27			456	124	332			34	220	202				
1	专业拓展课（选修）	011361	交际礼仪实务	1		4	16	4	12					16				
2		091232	市场营销	1		2	16	10	6			16						
3		011444	健康管理	4		4	72	0	72					72				
4		011356	教育学	3		2	52	52	0			52						
5		011363	儿童和青少年体育教育指导	3		3	52	20	32				52					
小计				12			208	86	122	0	0	68	52	88				
专业课合计				103			1838	904	800	134	490	430	380	358		36	0	
1	实习	011307	认识实习	4		4	104		104						104			
2		011188	岗位实习	28		5-6	728	0	728							728		
小计				32	0	0	832	0	832	0	0	0	0	0	104	728	0	
总计				135	0	0	2670	904	1632	134	490	430	380	358	104	764		
毕业考试：理论《运动康复技术》+《康复评定技术》+《中医传统疗法》																		

附表三

实习实践教学安排表

序号	类别	实践教学名称	学分	周数	实习实践学时	开设学期	备注
1	军事课	军事技能	2	3	78	1	
2	社会实践	思想道德与法治	1	1	8	2	学生即可参加教师组织的实践教学，也可通过提交思政理论学习相关的实践成果获得学分。
		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论		1	4	3	
		习近平新时代中国特色社会主义思想概论		1	8	4	
3	岗位实习	认识实习	4		104	4	认识实习 4 周
4		岗位实习	28	28	728	5-6	岗位实习 28 周
合计			35		930		

附表四

## 公共选修课程

编号	类型	课程名称	学分	学时	授课学期
1	任选	移动互联网时代的信息安全与防护	1	18	1-4
2	任选	食品营养与食品安全	1	18	1-4
3	任选	生命安全与救援	1	18	1-4
4	任选	全球变化生态学	1	18	1-4
5	任选	家园的治理：环境科学概论	1	18	1-4
6	任选	全球变化与地球系统科学	1	18	1-4
7	任选	垃圾分类	1	18	1-4
8	任选	经济决策思维与原理	1	18	1-4
9	任选	经济与社会：如何用决策思维洞察生活	1	18	1-4
10	任选	经济学原理（上）：中国故事	1	22	1-4
11	任选	法社会学	1	18	1-4
12	任选	中国民间艺术的奇妙之旅（民间艺术赏析）	1	18	1-4
13	任选	现代人口管理学	1	18	1-4
14	任选	民俗资源与旅游	1	18	1-4
15	任选	人工智能与科学之美	1	22	1-4
16	任选	人力资源管理：基于创新创业视角	1	18	1-4
17	任选	海洋与人类文明	1	18	1-4
18	任选	生命智能	1	18	1-4
19	任选	智慧海洋	1	18	1-4
20	任选	内部控制与风险管理	1	18	1-4
21	任选	管理素质与能力的五项修炼——跟我学“管理学”	1	18	1-4
22	任选	行政管理学	1	18	1-4
23	任选	中国历史人文地理（上）	1	18	1-4
24	任选	中国历史人文地理（下）	1	18	1-4
25	任选	设计与人文：当代公共艺术	1	18	1-4
26	任选	人文智能	1	18	1-4
27	任选	生态文明——撑起美丽中国梦	1	18	1-4
28	任选	名侦探柯南与化学探秘	1	18	1-4
29	任选	大数据算法	1	18	1-4
30	任选	人工智能	1	18	1-4
31	任选	人工智能，语言与伦理	1	18	1-4
32	任选	《时间简史》导读	1	18	1-4
33	任选	人工智能与信息社会	1	18	1-4
34	任选	舌尖上的植物学	1	18	1-4
35	任选	婚恋-职场-人格	1	18	1-4
36	任选	礼行天下 仪见倾心	1	18	1-4
37	任选	社会心理学	1	18	1-4
38	任选	大学生心理健康与发展	1	18	1-4

39	任选	大学生安全教育	1	18	1-4
40	任选	创新创业	1	18	1-4
41	任选	创新创业大赛赛前特训	1	18	1-4
42	任选	党史	1	18	1-4
43	任选	新中国史	1	18	1-4
44	任选	改革开放史	1	18	1-4
45	任选	社会主义发展史	1	18	1-4
46	任选	中华优秀传统文化之戏曲瑰宝	1	14	1-4
47	限选	书法鉴赏	1	18	1-4
48	限选	戏剧鉴赏	1	18	1-4
49	限选	艺术导论	1	18	1-4
50	限选	音乐鉴赏	1	18	1-4
51	限选	美术鉴赏	1	18	1-4
52	限选	影视鉴赏	1	18	1-4
53	限选	舞蹈鉴赏	1	18	1-4
54	限选	戏曲鉴赏	1	18	1-4
公共选修课程采用动态管理方式，根据实际需要按照学年进行调整					

注：学生在 1-4 学期，需要在选修课模块中任选修读完成 8 个以上学分课程，其中限选课至少完成 4 学分。

附表五

学时比例表

课程模块		学分	总学时	课程类型		各学时比例
				理论学时	实践学时	
公共基础必修课程		37	702	476	226	26.29%
专业基础课程		19	328	208	120	12.28%
专业核心课程		27	456	124	332	17.08%
实习实训课程		32	832	0	832	31.16%
选修课程	公共基础选修课程	8	144	144	0	13.18%
	专业拓展课程 (选修)	12	208	86	122	
小计		135	2670	1038	1632	100.00%
总学时		2670				
占比				38.88%	61.12%	