

休闲体育专业三年制人才培养方案

(2024 级)

一、专业名称及代码

专业名称：休闲体育

专业代码：570302

专业群：运动休闲

二、入学要求

普通高中阶段教育毕业生（或中职毕业生，或普通高中、中职毕业生、或具备高中（中职）同等学历）

三、修业年限

基本学制 3 年，学习年限 3-6 年，学分制

四、职业面向

（一）职业领域

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）	主要岗位群或技术领域 举例	职业资格证书和职业技能等级证书 举例
教育与体育 大类（57）	体育类 （5703）	体育（89）	体育健身和娱乐场所服务人员（4-14-05），其他健康、体育和休闲服务人员（4-14-99）	社会体育指导员、户外领队、营地指导员、高山向导、体验式培训师	社会体育指导员（攀岩） 社会体育指导员（户外） 社会体育指导员（游泳） 游泳救生员

（二）职业证书

职业资格证书/职业技能等级证书/执业资格证书

证书名称	颁证单位	建议等级	融通课程
社会体育指导员（攀岩）	国家体育总局、国家人力资源和社会保障部联合颁发	四级	休闲运动专项训练 1、2
社会体育指导员（游泳）、救生员	国家体育总局、国家人力资源和社会保障部联合颁发	四级	休闲运动专项训练 2
游泳救生员	国家体育总局、国家人力资源和社会保障部联合颁发	四级	休闲运动专项训练 2
社会体育指导员（户外）	中国登山协会	四级	户外运动基础技能

（三）工作任务与职业能力分解表

序号	工作领域	工作任务	职业能力	相关课程	考证考级要求
1	攀岩俱乐部	攀岩教学 攀爬保护 攀岩活动赛事组织	1. 能根据学生、会员的现状进行攀岩运动的指导； 2. 能为学生会员的攀爬进行保护； 3. 能规范操作攀岩保护器、安全带、绳索等器械； 4. 能规范组织攀岩活动和赛事； 5. 能积极推广和普及攀岩运动；	攀岩基础技能 休闲运动专项训练 1 运动训练理论与方法	社会体育指导员（攀岩）四级
2	户外俱乐部	户外运动教学 户外活动保护 户外活动赛事组织	1. 能根据学生、会员的现状进行户外运动的指导； 2. 能规范操作户外保护器、安全带、绳索等器械； 3. 能规范组织户外活动和赛事； 4. 能积极推广和普及户外运动；	户外运动基础技能 绳索应用与救援 定向越野	社会体育指导员（户外）四级

3	游泳俱乐部	游泳运动教学 游泳救生 游泳赛事组织	1. 根据学员的实际情况进行游泳活动指导 2. 培养团队协作、应急处理及创新教学方法设计能力。 3. 进行体育赛事策划与执行、体育场馆运营管理。 4. 青少年游泳培训、游泳俱乐部管理。	游泳基础技能 休闲运动专项训练 2 运动训练理论与方法	社会体育指导员 （游泳）四级
---	-------	--------------------------	---	-----------------------------------	-------------------

五、培养目标及规格

（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、体育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、可持续发展的能力和人工智能运用能力；熟练掌握休闲体育专业理论知识和户外、游泳运动技能，具备较丰富的户外、游泳教育职业能力和户外救援、游泳救援实践经验，能够胜任户外、游泳教育教学、户外救援组织、游泳救生等休闲体育项目运营与管理等工作的高素质技能人才。

（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

（1）思想政治素质：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。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。

（2）文化素质：具有一定的审美和人文素养，能够形成 1~2 项艺术特长或爱好。

(3) 职业素养：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。具有质量意识、环保意识、生态文明、绿色发展、资源节约、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维、全球视野和市场洞察力。(4) 身心素质：具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和户外、游泳运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯。

2. 知识

(1) 了解休闲体育行业的发展现状与趋势，掌握必备的政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

(2) 掌握户外运动、户外救援技术的训练方法与手段，户外运动装备的使用与操作，具备户外救援的预案编制、防范、应急处理等能力。

(3) 掌握四种基本泳姿以及训练方法与手段、游泳救生的基本技能，具备游泳俱乐部的管理、预案编制、防范、应急处理等能力。

(4) 熟悉与休闲体育专业相关的法律法规以及环境保护、安全防护与急救、突发事件处理的方法与手段。

3. 能力

(1) 能探究学习、终身学习，会分析问题和解决问题，具有良好的语言文字表达能力、沟通能力、信息技术应用能力和人工智能运用能力。

(2) 能进行户外运动、教育等项目指导与教学，具有户外运动项目较高的运动水平。

(3) 能够进行游泳教学的训练与指导能力，具有游泳俱乐部运营的较高水平。

(4) 能处理突发事件、会化解团队矛盾与应急安全急救，具有户外、游泳运动等赛事、活动的策划与推广能力，具备其他体育项目运动技能。

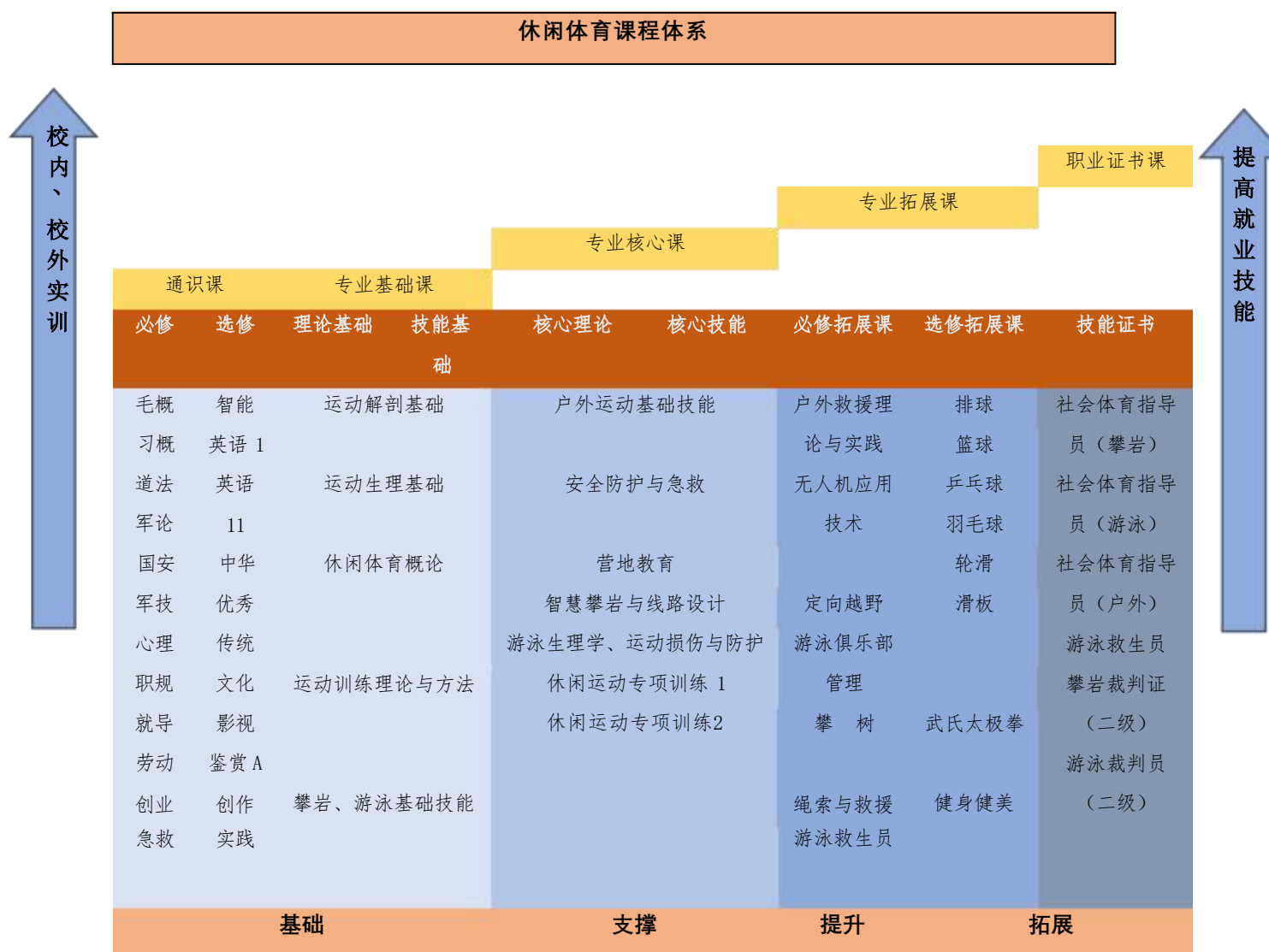
六、课程设置及要求

（一）人才培养特色

休闲体育专业旨在培养一专多能的休闲体育行业复合型人才，通过一年在校扎实的基础理论、技能的学习，一年以全国“一校一品”示范基地（攀岩）和浙江省社会体育指导员（攀岩）培训基地为平台，浙江省游泳救生员培训基地，提升休闲体育专项技能，一年以衢州视域以及浙江省范围的休闲体育产业中优质的企业为实践基地，实施休闲体育专项技能的实践和升华。形成一年打基础，一年练专项和一年做实践的进阶式休闲体育人才培养模式，为打造区域“基层攀岩教练游泳教练员摇篮”提供助力。

（二）课程体系

主要包括通识课程、专业课程和素质拓展课程（第二课堂）共 3 类。课程体系如图 1 所示。



实践技能成长路线如图 2 所示。



1. 通识课程

通识课划分为通识必修课、通识限选课和通识任选课。其中通识必修课包括思想政治理论课、军事课、心理健康教育、劳育、职业发展与就业指导、创新创业基础、急救技能等课程；通识限选课包括中华优秀传统文化、人工智能基础、外语、美育类等课程。

2. 专业课程

包括专业基础（平台）课、专业核心课、专业拓展课等，并涵盖相关实践性教学环节。

（1）专业基础（平台）课：专业基础课程为休闲体育专业基础课程，为专业核心课程提供基础性支撑作用，包括运动解剖基础、运动生理基础、休闲体育概论、运动训练理论与方法、攀岩运动基础技能、游泳基础技能等课程。

（2）专业核心课：专业核心课是由攀岩教练、户外救援、户外领队、游泳教练员、游泳救生员、游泳俱乐部管理人员等岗位所必须的课程组成，包括户外运动基础技能、游泳运动基础技能、安全防护与急救、休闲运动专项训练 1、休闲运动专项训练2、智慧攀岩与线路设计、游泳运动生理学、运动损伤与防护等课程。

（3）专业拓展课：包括定向越野、绳索应用与救援、攀树、无人机应用技术、户外救援理论与实践、游泳俱乐部运营与管理、滑板、轮滑、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、武氏太极拳、健身健美等课程。

（4）综合实践课程：综合实践课程为独立开设的实践课程，包括校内（课程）综合实训、毕业综合实践、认识实习、岗位实习等。

3. 素质拓展课程（第二课堂）

采用认定制。学生可参与素质拓展课程（第二课堂）获得相应学分。

七、教学进程总体安排

（一）教学周数安排

(二) 按学期安排课程

课程结构		课程性质	课程代码	课程名称	课程类型	学分	学时			教学周	各学期周学时						考核方式	备注
							共计	理论	实践		1	2	3	4	5	6		
通识课	公共必修课		22110021	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	A	2	32	32		7		5					考查	详见思政课开课计划表
			22110035	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	A	3	48	48		10		5					考试	详见思政课开课计划表
			22110033	思想道德与法治	A	3	48	48		12	4						考试	详见思政课开课计划表
			22110031	形势与政策	A	2	32	32		8				4			考查	详见思政课开课计划表
			2202D0100007	军事理论	A	2	36	36		2	18						考查	详见思政课开课计划表
			2201D0100002	国家安全教育	A	1	16	16		4	4						考查	详见思政课开课计划表
			23120250	军事技能训练	C	2	112		112	2	56						考查	
			4002D0100007	大学生心理健康教育	B	2	32	24	8	8	4						考查	
			4000D5100007	职业生涯规划	B	0.5	8	6	2	4	2						考查	

程			4000D 51000 08	就业指导	B	0.5	10	6	4	5					2		考查	
			4001D 01000 05	劳动教育理论	A	1	16	16		2		8			8		考查	第 2、第 4 学期 开展劳动周， 计划与成绩录 在第 4 学期
			4001D 01000 06	劳动实践	C	1	24		24	2		12			12		考查	第 2、第 4 学期 开展劳动周， 计划与成绩录 在第 4 学期
			4801D 51000 01	创新创业基础	B	1.5	24	16	8	12	2						考查	详见创新创业 基础课开课计 划
			1100D 51000 03	急救技能	C	0.5	12		12	3				4			考查	详见急救技能 开课计划表
	通识必修课小计					22	450	280	170		16	10	4	6				
	通识 限选 课	公 共 选 修 课	1402D 01100 06	人工智能基础	B	2	32	16	16	16	2						考查	必选，详见人 工智能基础开 课计划表
			2102D 01100 57	实用英语 I	A	2	32	32		16	2						考查	
			2102D 01100 58	实用英语 II	A	2	32	32		16		2					考查	
			2102D 01100 60	中华优秀传统文化	A	2	32	32		16	2						考查	必选，详见公 共教学部排课 计划
			1201D 01100 05	影视鉴赏 A	A	1	16	16		6		3					考查	2 门课一起选

			1201D 01100 06	vlog 创作实践	C	1	16		16	6		3					考 查	
通识限选课小计						10	160	128	32		6	8	0	0				
通识 任选 课	公 共 选 修			公共选修课	A	2	32										考 查	关联公共选修 课课程组
通识任选课小计						2	32	32										
通识课程小计						34	642	440	202		22	18	4	6				
专 业 课 程	专业 基础 课	专 业 必 修 课		运动解剖基础	B	4	64	56	8	16		4					考 试	
				运动生理基础	B	4	64	56	8	16			4				考 试	
				休闲体育概论	A	3	48	48		16	3						考 试	
				运动训练理论与方法	B	2	32	16	16	16	2						考 查	
				攀岩基础技能	B	2	32	16	16	8	4 (前)						考 查	以证代考
				游泳运动基础	B	2	32	16	16	8	4 (后)						考 查	以证代考
	专业基础课小计						17	272	208	64		11	4	4	0			
	专业 核心 课	专 业 必 修 课	17310 040	户外运动基础技能	B	3	48	4	44	16			3				考 查	16 课时为野外 实践
				游泳运动基础技能	B	4	64	4	60	16			3					
			17310 090	安全防护与急救	B	4	64	56	8	16				4			考 查	
			1806D 02000 07	休闲运动专项训练 1	B	4	48	6	42	12		3					考 查	
			1806D 02000 06	休闲运动专项训练2	B	3	48	6	42	16			3				考 查	
				游泳运动生理学	B	4	64	8	56	16				4			考 查	

			智能攀岩与线路设计	B	4	64	6	58	16				4			考查	
专业核心课小计					25	400	90	310		0	3	9	12				
按周 实践 课	专 业 必 修 课		游泳救援技术	C	2	32	0	32	16			2				考查	以证代考
		17370 071	定向越野	B	3	48	6	42	16				3			考查	
			户外救援理论与实践	B	2	32	16	16	16		2					考查	
		17370 161	绳索应用与救援	B	2	32	4	28	16				2			考查	
		17370 141	攀 树	B	2	32	6	26	16			2				考查	
			篮球	C	2	32	0	32	16			2				考查	二 选 一
			排球	C	2	32	0	32	16			2				考查	
			羽毛球	C	2	32	0	32	16				2			考查	二 选 一
			乒乓球	C	2	32	0	32	16				2			考查	
			轮滑	C	2	32	0	32	16			2				考查	二 选 一
			滑板	C	2	32	0	32	16			2				考查	
			武氏太极拳	C	2	32	0	32	16				2			考查	二 选 一
			健身健美	C	2	32	0	32	16				2			考查	
专业拓展课小计					19	304	32	272		0	2	8	9				
按周 实践 课	专 业 必 修 课	42000 12000 01	认识实习	C	1	22		22	1	22						考查	
			岗位实习	C	31	682		682	31						22	考查	
		42000 42000 01	毕业设计	C	4	88		88	4						22	考查	

		1731 0160	赛事组织与策划实训	C	1	24		24	1		24					考 查	
			休闲体育综合实训	C	1	24		24	1			24				考 查	
		1731 0190	专项技能综合实训	C	2	48		48	2				24			考 查	
		按周实践课小计				40	888		888		0	24	24	24		24	
		专业课程小计				133	2474	738	1736		9	12	24	18			
素质拓展 课	其 他	4210D 03000 01	素质拓展课 A	B	10	1										1 考 查	培养方案录在 第 6 学期
		素质拓展课小计				10	1										
职业证书 课	其 他	42100 771	职业证书课	B	1	1										1 考 查	培养方案录在 第 6 学期
		职业证书课小计				1	1										
体质测试 课	其 他	23000 11000 01	体质测试	C	1	1										1 考 查	培养方案录在 第 6 学期
		体质测试课小计				1	1										
		总计				147	2506	778	1728		33	25	35	27			

注：1. 课程类型 A 表示纯理论课，B 是理论+实践课，C 是纯实践课；2. 每学期平均周学时数 24 左右，最少不低于 20 学时。

（三）素质拓展课程（第二课堂）设计

三年制完成 10 学分素质拓展课程，其中5 学分为必选课，5 学分为选修课。

序 号	活动主题	活动目标	活动内容	学期	学 分
1	始业教育与学业规划	引导、帮助新生认识高职教育和大学生活特点，认识所学专业及其发展趋势，认识自我以及自身成才的途径，制定好大学期间的学业规划。	1. 入党启蒙教育，提高政治觉悟。 2. 理想抱负教育，树立学习信心。 3. 心理健康教育，健全个性发展。 4. 学业规划教育，顺利甚至高质量的完成学业。 5. 专业负责人介绍专业基本情况，进行学生职业规划教育等。	1	1
2	思政理论	通过组织社会实践活	结合当前社会热点和中央的大政方	2	1

	课社会实践	动，引导学生深入实际，接触社会、了解社会。在实践中提高思想道德修养，增强法律意识和解决实际问题的能力，增强团队合作能力和自我管理的水平，全面提高学生的综合素质	针，确定活动主题。要求学生以团队合作的形式，在暑期按指定主题进行深入细致的社会调研，撰写调研报告。		
3	讲座活动 (8次)	拓展人文与工程专业知识，了解专业发展前沿动态，开拓学生视野	“尚德讲吧”“知行大讲堂”(安全知识讲座、就业讲座、营销讲座、法律讲座、自主创业讲座、心理健康讲座、集体荣誉感讲座、励志讲座、高雅艺术进校园等)	1~5	1
4	体育与健康	促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼；使学生掌握在自我认知、人际沟通、学习、情感、就业等方面的自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能，切实提高心理素质	1. 课外体育能力练习：①大学生体质测试能力练习；②全面身体素质练习；③各项体育单项比赛。 2. 参加并完成心理健康教育实践活动。	1~5	1
5	劳动实践	弘扬劳动精神，引导学生崇尚劳动、尊重劳动，促进学生德智体美劳全面发展	1. 卫生打扫：打扫寝室卫生、教室卫生、校园卫生的校内劳动等。 2. 二级学院组织安排的其他劳动实践等。	1~5	1
6	*职有礼类	培养学生尚德、爱岗敬业、宽宏坚毅的核心能力，争做文明、合格公民	1. 国旗下有礼活动； 2. 课堂有礼活动； 3. 校院组织的各类衢州有礼类的活动等。	1~5	
7	*职有爱类	培养学生关爱自我、关爱他人的良好品格	校院组织的各类衢州有爱类的活动，如朋辈课堂、志愿者活动等。	1~5	

8	*职健康类	促进学生生理、心理全面的健康发展	校院组织的各类衢州健康类的活动，如参加健康校园跑活动、心理普查等	1~5	
9	*职悦读类	提升学生的综合素质，拓展专业知识和视野，养成良好的学习习惯和自学能力	阅读专业或其他积极向上的书目并撰写读书心得。	1~5	
10	*职强技、双创类	提升学生的专业技能，紧密对接社会岗位需求，培养大学生创新精神与实践能力和实践能力，促进大学生的创新精神、实践能力和综合素质的不断提高	1. 以专业实训室等为载体，开展各类项目研究。 2. 各级别大学生科技创新项目的申报和研究、学术论文的撰写和公开发表、各类专利申请等。 3. 获得校级以上荣誉。 4. 院级及以上团体组织的各类专业竞赛活动。 5. 基于各类平台、各种方式的创业活动，并取得一定的效果。 6. 其他各类有助于提升专业技能的项目。	1~5	
11	社团公选课	提升个人素养和艺术情操	社团公选课（不重复累加）	1~4	1

注：1-5 项为素质拓展课程必选学分；6-11 项为素质拓展课程选修学分，要求学生选择参加其中一项或几项，并获得相应学分。

八、实施保障（融入人工智能）

（一）师资队伍

1. 师资结构

休闲体育专业目前已拥有一支职称、年龄、知识和学术结构较为合理的专业教师队伍，教授 2 人，副教授 1 人，讲师 4 人，双师教师占比 100%，是一支富有活力的专业团队。

2. 专任教师要求

休闲体育专任教师均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；具有体育等相关专业本科学历以上；具有扎实的休闲体育专业相关理论功底和实践能力；具有较强的信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究；每5年累计不少于6个月的企业实践经历。

3. 专业带头人

专业带头人具有副教授职称，能够较好地把握国内外行业、专业发展，能密切联系行业企业，了解行业企业对休闲体育专业人才的需求实际。教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在休闲体育领域有一定的专业影响力，特别是游泳、攀岩领域有较高的影响力。

4. 兼职教师

主要从户外行业企业、攀岩企业、游泳俱乐部等相关企业聘任。具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的休闲体育专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级及以上相关专业职称（或中级培训师等技师及以上职业资格证书），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教学任务。

（二）教学设施

主要包括能够满足正常课程教学、实习实训所必需的专业教室、实训室和实训基地。

1. 专业教室基本条件

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。

2. 校内实训室基本要求

校内实训基地，符合国家休闲体育专业教学标准，能够满足休闲体育专业教学、实践的需要，具体见表1。

表（1）

实训室名称	主要功能	主要设备	对应课程	面积	工位数
攀岩场	攀岩教学与训练	速度赛道、难度赛道	休闲运动专项训练 1	400 m ²	20
抱石馆	攀岩教学与训练	攀石赛道	休闲运动专项训练 1	200 m ²	20
游泳池	游泳教学	8条50米标	休闲运动专	2500 m ²	20

	与训练	准赛道	项训练2		
健身房	运动训练	健身器材	运动训练理论与方法	800 m ²	20
户外实训室	户外运动课程教学	户外运动器械	户外运动基础技能	200 m ²	20

3. 校内生产性实训基地基本要求

由于专业特点，暂时未配备生产性实训基地。

4. 校外基地基本要求

选择能够提供开展休闲运动、户外运动、游泳运动实习实训等的企业作为校外基地，建立稳定的指导教师队伍，制订完善的实训、实习管理规章制度。与专业建立紧密联系的校外实训基地分布在省内外，特别是**地区的相关产业，按合作密切程度分为一般基地、紧密基地、示范基地，详见表（2）。

表（2）

序号	基地名称	合作层次	目前已开展的合作项目	预期开展的合作项目
1	**山运动森林小镇	紧密合作型	教学见习	岗位实习
2	****户外实训中心	紧密合作型	教学见习、岗位实习	联合育人
3	****体育实训中心	示范基地	教学见习、岗位实习	联合育人
4	****体育实训中心	紧密合作型	教学见习、岗位实习	联合育人

5	**市消防救援支队实训中心	示范基地	教学见习、岗位实习	订单班培养
6	**市攀岩协会	紧密合作型	教学见习、岗位实习	订单班培养
7	**市攀岩协会	紧密合作型	教学见习、岗位实习	联合育人
8	**市**体育发展有限公司 衢州分公司	紧密合作型	教学见习、岗位实习	联合育人
9	**市**体育文化发展有限公司	紧密合作型	教学见习、岗位实习	联合育人
10	*****攀岩有限公司	紧密合作型	教学见习、岗位实习	联合育人
11	**游泳健身俱乐部	紧密合作型	教学见习、岗位实习	联合育人

5. 学生实习基地基本要求

具有稳定的校外实习基地；能提供相关实习岗位，能涵盖当前户外运动产业发展需求，可接纳一定规模的学生实习；能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；并对学生实习保障安全的工作、学习、生活的规章制度。

6. 支持信息化教学方面的基本要求

休闲体育专业团队教师多措并举不断改善教学条件，搭建信息化教学资源平台，开发精品在线开发课程、新形态教材等信息化资源，采用“线上线下”相结合的混合式教学，提高教育教学水平；如，《岩壁上的百米赛跑——速度攀岩》、《岩壁芭蕾——攀岩》、《大自然中的体育——山地户外运动》等省在线开放课程，《攀岩运动》等户外运动的教材、

（三）教学资源

主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施需要的教材、图书及数字资源等。

1. 教材选用基本要求

按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。学校建立由专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构，完善教材选用制度，经过规范程

序择优选用教材。严格执行国家、省、校等有关教材的选用规定，优先使用国家规划教材、国家优秀教材、省级优秀教材等，公共基础课教材从国家和省级教育行政部门发布的规划教材中选用，专业基础与专业核心及拓展课程教材选用休闲体育最新教材，同时根据需要融入社会体育指导员证书考试大纲，编写具有本校特色的新形态教材。

2. 图书、文献配备基本要求

根据实际的教学要求，图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。馆内设有医学书库、社科书库、文刊阅览室、医刊阅览室、报刊阅览室、外文阅览室，电子阅览室等，阅览座位 ≥ 800 个，每周开放时间 ≥ 70 小时。每年应定时与图书馆工作人员对接，适时增加和购置本

专业最新图书文献，图书文献主要包括：休闲体育行业政策法规、行业标准、技术规范等；户外运动专业操作技术、游泳行业发展类图书和实务案例类图书。

3. 数字资源配备基本要求

建设、配备与本专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。建议使用已建成的专业国家教学资源库、国家精品资源共享课、在线开放课程等资源。

表（3）

序号	课程名称	教学平台	网址
1	岩壁上的百米赛跑—速度攀岩精品在线开放课程	浙江省高等院校在线开放课程平台	https://www.zjooc.cn/ucenter/teacher/course/build/mooc
2	岩壁芭蕾—攀岩	浙江省高等院校在线开放课程平台	https://www.zjooc.cn/ucenter/teacher/course/build/mooc
3	大自然中的体育——山地户外运动	浙江省高等院校在线开放课程平台	https://www.zjooc.cn/ucenter/teacher/course/build/mooc

（四）教学方法

1. 以“学生主体、能力本位、工学一体”的理念为指导，全面推行项目+模块化教学；
2. 运用案例教学法等，将思政元素融入专业课程，专业元素融合思政课程；
3. 在专业课程教学中实施“创新创业融入课程”，培养创新创业人才；
4. 依托丰富的课程教学资源，专业核心主干课程开展线上线下混合式教学模式；
5. 灵活运用活页式新型教材、数字教材，及时更新资源供给，促进学生自主学习。

（五）学习评价

1. 课程评价：遵从“以学生为主体，尊重个体差异、注重个体发展、激发个体潜能”的现代教育理念，改进结果评价，强化过程评价，探索增值评价，健全综合评价，关注学生在学习过程中职业素养提升程度、知识学习努力程度、技术技能进步程度，推行以学生成长为导向的课程教学评价机制，适应学生个性化、差异化发展。
2. 过程评价：充分发挥信息化教学、智慧教室等教学环境作用，依托智慧职教、浙江省高等学校在线开放课程共享平台、超星泛雅、智慧树等在线开放课程平台，运用云课堂、雨课堂、云班课等线上线下教学辅助手段，进行课前、课中、课后的专业课程教学的全程考核与评价，促进学生自主学习和个性化发展。
3. 综合评价：运用大数据等信息技术手段，通过对学生专业核心技能发展和职业综合素质发展等过程的完整记录和实时评价分析，完成对学生综合素质的全面评估，给予学生提出成长建议，引导学生及时改进。

4. 专业能力评价：

依托“项目+模块”课程体系，对接职业技能等级证书和国家职业资格证书，实施书证融通，将专业能力考核与技能证书考评融合，满足“一专多能”复合型人才培养需要。

（六）质量管理

1. 学校和二级学院建立专业建设和教学质量诊断与改进机制，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. 学校和二级学院完善教学管理机制，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. 基层教学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

（一）学分

课程结构		学分	必修学分	选修学分	占总学分比例（%）
通识课程	通识必修课	22	22	0	15.0%
	通识限选课	10	0	10	6.8%
	通识任选课	2	0	2	1.4%
专业课程	专业基础课	17	17	0	11.6%
	专业核心课	25	25	0	17.0%
	专业拓展课	19	11	8	12.9%
	按周实践课	40	40	0	27.2%
素质拓展课		10	0	10	6.8%
职业资格证书		1	1	0	0.7%

体质测试课	1	1	0	0.7%
合计	147	117	30	100%

注：1. 通识课程不超过43 学分；2. 本专业需修满 147 学分方可毕业

（二）学时

课程结构		学时	占总学时比例 (%)	其中实践学时	实践学时占总学时比 (%)	其中选修学时	选修学时占总学时比例 (%)
通识课程	通识必修课	450	17.96%	170	6.78%	0	0%
	通识限选课	160	6.38%	32	1.28%	160	6.38%
	通识任选课	32	1.28%	0	0%	32	1.28%
专业课程	专业基础课	272	10.85%	56	2.23%	0	0%
	专业核心课	400	15.96%	310	12.37%	0	0%
	专业拓展课	304	12.13%	272	10.85%	128	5.11%
	按周实践课	888	35.43%	888	35.43%	0	0%
合计		250	100%	1728	68.95%	320	12.77%

注：1. 素质拓展课、职业资格证书、体质测试课不计学时。

2. （1）总学时 2500-2800，医药卫生类专业可上浮至 3000 学时；（2）通识课程学时占比在 25%—33%之间；（3）实践学时不少于总学时的 50%；（4）选修学时不少于总学时的 10%。

（三）职业资格证书（职业技能证书）

至少取得职业资格证书或职业技能等级证书 1 学分。

1. 职业技能等级证书：取得四级及以上山地户外指导员等级证书，游泳救生员证书计 1 学分。

2. 职业资格证书：取得四级及以上社会体育指导员（攀岩）国家职业资格以上证书，或四级及以上社会体育指导员（游泳）国家职业资格以上证书计 1 学分。

3. 职业技能等级证书与职业资格证书必须取得至少 1 个。

（四）其他要求

按照教育部《国家学生体质健康标准测试》，测试的成绩达到50 分以上。

十、附录

（一）人才培养方案实施要点

立足**区域户外资源优势，遵循休闲体育专业高质量发展目标要求，以服务**中小微体育相关企业为依托，为其培养高素质休闲体育人才；同时紧密对接休闲体育产业链布局，校企携手共同实施人才培养，满足区域经济社会发展需要。

在人才培养实施过程中，坚持与区域内体育相关企业共同制定人才培养方案、共建实训基地、共同制定课程标准、共同开发课程等多形态开展校企合作。同时拓展与体育关联的行业，以**市消防救援学院为平台，与**市消防支队建立常态化的人才培养合作，拓展学生的就业途径。在教学过程中，坚持以学生为中心的项目教学、案例教学、情境教学、任务驱动法等教学方法，以及参与式、讨论式、探究式、互动式等教学方法组织实施教学，坚持做中学、做中教。注重信息化教学手段在课程教学中的应用，增强教学效果。教学中全面推行线上线下混合式教学模式。

2024 版休闲体育人才培养方案，坚持以攀岩、游泳为主线，深化多元化技能的同时，融入了户外救援、游泳救援相关技能，旨在培养多元立体的休闲体育产业人才。

（二）人才培养模式改革措施

1. 教学团队方面

不断加强师资队伍建设，优化教师队伍结构，改革教师培养和使用机制。建立老中青搭配合理、教学效果明显、在师资队伍建设方面起到示范作用的校级教学团队，重点加强中青年教师队伍的建设，通过国内培训与国外研修相结合以及合作企业等生产一线实践锻炼，以提高业务水平和综合素质。

2. 课程与教学资源方面

在现有的课程与教学资源基础上，立足于休闲体育专业的可持续发展，将教学资源建设与深化教学改革，推进专业建设、课程建设、系统建设以及建立教学工作长效机制等方面的创新探索有机结合。以教材建设和精品课程建设为手段，推进教学改革，加强教材建设，自主编写与完善系列专业教材，建立一个完成的课程与教学资源体系。

3. 教学方式方法方面

教学过程中，教师注重教学方法改革，积极采用现代化教学手段，课程教学尽可能多地采用多媒体教学，课程教学积极采用“启发式”、“讨论式”；探索课堂教学与“请进来，走出去”相结合，即根据课程部分应用性强的教学内容，请企业、行业的专家进课堂讲授，或到实际中参观与教学相关的工作内容。

4. 实践教学方面

构建创新型人才培养体系，提高休闲体育专业人才培养质量。培养学生的创业精神和创新精神，培养学生自学能力和运用人工智能学习能力，将可持续发展教育贯穿培养的全过程，加强实践教育与产业结合，全面提高学生实践能力。

5. 教学管理方面

建设和完善休闲体育专业质量监控和管理机制，加强院级教学督导，对课堂教学、岗位实践、毕业环节等教学过程的各环节进行督导指导；定期开展教学经验交流、教师互听课、讲课比赛、多媒体课件制作技术交流等。

（三）通识课、专业课课程目标、主要内容和教学要求等课程简介

1. 公共基础课程（通识课）简介

（1）毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》是教育部规定的高校学生必修课程，是对大学生进行中国特色社会主义道路、理论、制度和文化自信教育的主渠道，是高校思想政治理论教育课程体系的重要组成部分。该课程紧密结合我国新民主主义革命、社会主义建设、改革开放和现代化建设实践，主要包含了马克思主义基本原理与中国实际相结合的历史进程，以及马克思主义中国化两大理论成果即毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系等相关内容。

（2）习近平新时代中国特色社会主义思想概论

《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》是教育部规定的高校学生必修课程，是对大学生进行中国特色社会主义道路、理论、制度和文化自信教育的主渠道，是高校思想政治理论教育课程体系的重要组成部分。该课程立足中国特色社会主义进入新时代这一历史方位，聚焦马克思主义中国化时代化的最新理论成果——当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，系统讲授习近平新时代中国特色社会主义思想的理论渊源、历史根据、精神实质、理论特质、历史地位以及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、政治保证等基本问题，全面呈现了党的十八大以来以习近平同志为主要代表的中国共产党人推动马克思主义中国化时代所实现的新飞跃。

（3）思想道德与法治

《思想道德与法治》课程是各专业公共基础课，是教育部规定的高等学校学生必修的课程，也是高等学校思想政治理论课核心课程。其基本内容和课程教学的主要目标是：综合运用马克思主义的基本观点和方法，从当代大学生面临和关心的实际问题出发，进行正确的人生观、价值观、道德观和法治观教育，牢固树立社会主义核心价值观，引导学生树立高尚的思想情操，养成良好的道德品质和健全人格。

（4）形势与政策

《形势与政策》课程是根据《新时代学校思想政治理论课改革创新实施方案》精神，在全国各高校开设的一门思想政治理论课，是每一位学生的必修课程。本

课程主要讲授党的理论创新最新成果，新时代坚持和发展中国特色社会主义的生动实践，马克思主义形势观政策观、党的路线方针政策、基本国情、国内外形势及其热点难点问题，帮助学生准确理解当代中国马克思主义，深刻领会党和国家事业取得的历史性成就、面临的历史性机遇和挑战，引导大学生正确认识世界和中国发展大势，正确认识中国特色和国际比较，正确认识时代责任和历史使命，正确认识远大抱负和脚踏实地。

（5）军事理论

《军事理论》课程是根据《普通高等学校军事课教学大纲》等文件精神，在普通高等学校开设的必修课程。本课程以习近平强军思想和习近平总书记关于教育的

重要论述为思想遵循，全面贯彻党的教育方针、新时代军事战略方针和总体国家安全观，围绕立德树人根本任务和强军目标根本要求，提升学生国防意识和军事素养，为实施新时代军民融合发展战略和建设国防后备力量服务。

通过本课程教学，使学生了解掌握军事基础知识，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。课程内容主要涵盖中国国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备等。本课程实行学分制管理，课程考核成绩记入学生学籍档案，教学时数36学时，记2学分。

（6）国家安全教育

《国家安全教育》课程是2024年秋季起在普通高等学校开设的一门必修课程。本课程以习近平新时代中国特色社会主义思想为遵循，以总体国家安全观为指导，以国家安全理论与实践为主线，以学生国家安全意识提升为落脚点，传授国家安全基本知识，培养学生国家安全意识；提升学生甄别危害国家安全行为和事件的能力；引导学生履行维护国家安全的义务，使人生更有意义、更有价值。

课程内容主要涵盖总体国家安全观、政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态安全、资源安全、核安全、海外利益安全、太空安全深海安全、极地安全、生物安全等。本课程实行学分制管理，课程考核成绩记入学生学籍档案，教学时数16学时，记1学分。

（7）军事技能训练

《军事技能训练》为我校学生的必修课程，列入学校人才培养方案和教学计划，目标是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。

《军事技能训练》实际训练时间为14天，训练内容包括共同条令教育与训练、防卫技能与战时防护训练、战备基础与应用训练等。《军事技能训练》考核由学校和承训教官共同组织实施，成绩分优秀、良好、及格和不及格四个等级。根据学生参训时间、现实表现、掌握程度综合评定。

（8）大学生心理健康教育

《大学生心理健康教育》课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共必修课程。本课程旨在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，提升生命安全意识，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。通过本课程的教学，使学生了解心理发展特征及异常表现，掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能，树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

（9）职业生涯规划

《职业生涯规划》开设于第一学期，旨在培育学生的职业素养，提升学生的职场竞争力，帮助学生合理规划职场人生。课程任务是引导学生正确认识自我，正确规划职业生涯，正确认识职业，认知所学专业的行业就业前景，树立正确的择业心理。

（10）就业指导

《就业指导》开设于三年制高职的第四学期，两年制高职第二学期，依据高职教育“设计导向”的职教观、行动导向的教学观理念，根据高职学生的学习规律、认知能力和心理特点，注重教师的社会调研、深化与企业的交流合作，强化学生的实践和体验，致力于打造课程内容上的实用性、模式上的实践性、考核上的开放性。课程旨在培育学生的职业素养，提升学生的职场竞争力，帮助学生合理规划职场人生。课程任务是帮助学生分析内外部环境，根据自身的特点准备求职材料，掌握求职面试的技巧，提高求职能力，维护求职权益，为学生顺利就业创造条件。

（11）劳动教育理论

《劳动教育理论》主要培养学生理解和形成马克思主义劳动观，牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的观念；养成良好的劳动习惯，塑造基本的劳动品质；培育勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神，弘扬劳模精神和工匠精神。

（12）劳动实践

《劳动实践》结合专业特色，开展日常生活劳动、校内外公益服务性劳动、实习实训等，增强学生的职业荣誉感和责任感，提高职业劳动技能水平，培育不断探索、精益求精、追求卓越的工匠精神和爱岗敬业的劳动态度，坚信“三百六十行，行行出状元”，体认劳动不分贵贱，任何职业都很光荣，都能出彩。

（13）创新创业基础

《创新创业基础》课程以培养、提高学生创新意识与创业能力为目的，课程类型包括理论课程及实践课程；理论课程侧重传授创新创业知识，实践课程侧重培养创新创业意识和技能。通过本课程的教学，让学生掌握创新创业的基本含义与分类、商业模式的基本概念及模式，在实战项目中培养学生灵活运用创新方法进行产品、技术创新以及商业模式拓展，提高学生在实践中运用所学知识发现问题和解决实际问题的创新思维与创业能力。

（14）急救技能

《急救技能》课程培养学生具备基本的急救意识，具有积极应对各种突发事件的基本素质；掌握院前急救的基础原则、基本知识和技能。能作为“第一反应人”，运用基本救护知识与技能，做出准确的评估，并第一时间拨打120电话，给与实施及时有效的救治。培养敬佑生命、爱护生命的情感，救死扶伤的社会责任感。主要内容：院外成人心肺复苏、AED 的使用、创伤基本救护技术（止血、包扎、固定 搬运）、气道异物梗阻急救。环境理化因素损伤的救护，如中暑、淹溺、电击伤、蛇咬伤、犬咬伤等。

（15）人工智能基础

《人工智能基础》课程是面向全校各专业学生开设的一门通识课程，以人工智能技术与学科交叉为导向，通过人工智能知识学习、技能训练和综合应用实践，培养学生的人工智能思维，自觉使用人工智能思维思考学习和工作中的问题。课程还旨在帮助学生掌握在图像识别、自然语言处理、智能预测等关键领域中的应用技能，以增强他们解决实际问题 and 推动创新发展的能力。

（16）实用英语 I

《实用英语 I》课程是面向我校非英语专业一年级学生、在第一学期开设的通识限选课程。课程在中等职业学校和普通高中教育的基础上，旨在培养学生学习英语和应用英语的能力，增强学生英语听、说、读、写技能，培养能够在日常生活中用英语进行有效沟通的高素质技术技能人才。课程内容包括英语听力训练、基本口语表达、文段阅读、实用写作等，要求学生掌握常用词汇和基本口语表达，能够运用英语应对日常生活和学习中的各种情境，具备一定的英语交流能力。

（17）实用英语 II

《实用英语 II》课程是面向我校非英语专业一年级学生、在第二学期开设的通识限选课程。课程在中等职业学校和普通高中教育的基础上，旨在培养学生学习英

语和应用英语的能力，增强学生英语听、说、读、写技能，培养能够在日常生活和职场中用英语进行有效沟通的高素质技术技能人才。课程内容包括英语听说训练、口语交际、阅读理解、实用写作等，要求学生提高词汇量、掌握写作技巧、提升听说能力，能够运用英语自如应对生活场景和职场情境，具备顺畅的英语交流能力。

（18）中华优秀传统文化

《中华优秀传统文化》课程是一门面向我校所有专业一年级学生在第一学期或第二学期开设的通识限选课，旨在讲授中国传统文化、传承中华民族精神、弘扬中华优秀历史传统，引导学生主动探索中华优秀传统文化中的生活智慧、文化智慧、思想智慧，增强文化自信与文化自觉。主要教学内容包括三个模块，其中，生活智慧模块包括中华饮食与人文情怀、华夏衣冠与礼仪法度、身心养生与浩然气概；文化智慧包括语言文字与中国思维、生命关怀与中国情感、中华文脉与中国精神、风雅歌诗与中国气韵、书画园林与中国审美、非遗传承与中国创造；思想智慧包括已达人的儒家思想、自然圆融的佛道思想、兼容并蓄的思想体系。

（19）影视鉴赏 A

《影视鉴赏A》旨在通过对影视作品、导演、艺术流派、风格与特征等赏析，结合授课对象的专业特性与影视之间的交叉综合关系，丰富学生的影视美育知识，提高学生对影视作品的审美感受力及鉴赏能力，培养学生的综合素质，提高艺术修养，加强人文素质，提高感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力。

（20）vlog 创作实践

《vlog 创作实践》课程是针对全院非艺术类专业开设的公共美育系列课程之一。课程主要聚焦于新媒体时代下高职学生如何通过手机、GoPro 等便携设备进行日常主题的影视创作。有效地提高学生的影视鉴赏、创作能力，进而提高学生用镜头“发现美、捕捉美”的能力。

2. 专业基础课

（1）运动解剖基础

《运动解剖基础》课程主要介绍人体骨骼、肌肉、关节、神经系统等结构与功能，以及运动对人体的影响。具体包括骨骼肌的收缩方式、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等。通过本课程的学习，使学生获得系统的正常人体各器官形态结构的知识，掌握与体育运动联系最为密切的运动系统各器官形态结构的特点、关节的机械运动规律、运动的主

要肌群以及发展肌肉力量和柔韧性等素质的基本原理。同时，探讨体育运动对人体各器官的影响和对外部特征的影响，为学生后续学习其他医学课程奠定基础。

（2）运动生理基础

《运动生理基础》课程是专门研究人体的运动能力和对运动的反应与适应过程的科学。它是高等院校体育专业必修的一门专业基础课，具有理论性、实践性和应用性。学生将掌握正常人体生理活动的基本知识、基本理论和生命活动发展变化的规律；了解体育运动对人体机能的影响及其机理；学会运用运动生理学的原理指导体育教学、运动训练和健身实践。

（3）休闲体育概论

《休闲体育概论》课程是一门集理论性、实践性和应用性于一体的课程，旨在培养具有休闲体育理论知识和实践能力的专业人才。课程不仅注重理论知识的传授，还通过案例分析和实践环节，让学生深入了解休闲体育的实际应用。从宏观上介绍世界发达国家休闲运动成功案例，如国际休闲研究与服务机构、休闲体育服务产业等；同时，也从微观层面分析休闲体育与居民生活、社区环境、国家发展之间的关系。

（4）运动训练理论与方法

《运动训练理论与方法》课程是体育专业及相关领域的一门核心课程，旨在培养学生掌握运动训练的基本理论与科学方法，提高运动训练实践能力。通过本课程的学习，学生将能够运用所学知识指导运动训练实践，提高运动训练的科学性和有效性。同时，课程还注重培养学生的创新思维和实践能力，以适应不断变化的运动训练需求。

（5）攀岩基础技能

《攀岩基础技能》课程以“安全防护+技术筑基+体能适配”为核心，通过系统化教学帮助学员掌握攀岩基础装备使用、核心动作模式及安全保护技能，提升学生的装备使用和基础攀爬能力，能够进行5.9左右难度系数的线路攀爬。

（6）游泳救生

《游泳救生》课程通过初期的游泳技能学习，能够达到初级游泳救生员的标准，能够对危险情况有预判能力。

3. 专业核心课

（1）户外运动基础技能

《户外运动基础技能》课程致力于将学生打造成能够熟练掌握户外运动的基本技能，具有户外领队能力，具体而言，本课程不仅要求学生深刻理解户外运动的基本原则，如安全第一、准备充分等，还通过生动的案例和实战演练，让这些原则内化于心，外化于行。

（2）游泳运动基础技能

《游泳运动基础技能》课程通过初期的游泳技能学习，初步掌握基本泳姿，通过练习与学习，进一步了解游泳俱乐部的发展现状以及俱乐部运营与管理的相关理论知识，进一步提高学生对游泳运动的认识。

（3）安全防护与急救

《安全防护与急救》课程的培养目标非常明确且全面，旨在将学生培养成为具备一定安全意识和急救能力。使学生能够深入理解和评估在各类户外活动中可能遇到的各种潜在风险，从而提前采取措施避免或减少伤害的发生。除了个人技能的培养外，户外安全与急救课程还注重团队协作能力的训练。通过团队活动和模拟演练，学生将学会如何在团队中发挥自己的作用，与队友相互配合，共同应对户外活动中遇到的各种挑战和困难。这种团队协作能力对于确保集体安全至关重要。

（3）休闲运动专项训练 1、2

《休闲运动专项训练课程 1》课程旨在通过课程的学习，使学生不仅掌握攀岩运动基本技能，还能胜任攀岩社会指导员工作岗位，为学生就业奠定坚实基础。同时，强化学生的身体素质，提高其耐力、力量、速度等运动能力；通过专业的技能教学，引导学生理解运动生理学、心理学等相关知识，为其深入学习和实践打下基础。

《休闲运动专项训练课程2》课程旨在通过课程学习，使学生不能掌握游泳得基本运动技能，还能胜任游泳教练员得岗位工作，为学生今后就业奠定基础。同时，强化学生的身体素质，提高其耐力、力量、速度等运动能力；通过专业的技能教学，引导学生理解运动生理学、心理学等相关知识，为其深入学习和实践打下基础。

（5）智慧攀岩与线路设计

《智慧攀岩与线路设计》课程聚焦智慧攀岩的教学体系与线路设计逻辑，融合理论知识与实践技能，旨在培养具备专业教学能力的攀岩教练及具备创新思维的线路设计师。课程覆盖基础教学方法论、安全操作规范及线路设计的科学逻辑，提升学生的攀岩教学能力和攀岩线路设计能力。

4. 专业拓展课

(1) 定向越野

《定向越野》课程旨在全面而深入地培养学生的综合能力，特别是在自然环境中的导航技能与生存智慧。本课程精心设计，旨在让学生掌握使用地图和指南针的精准技艺，这些不仅是定向运动的基础，更是户外探险不可或缺的“指南针”。学生将学会如何在复杂多变的地形中迅速识别并定位地图上的显著特征点，提高学生户外活动技能。

(2) 户外救援理论与实践

《户外救援理论与实践》是一门旨在培养学员在户外环境中进行紧急救援能力的专业课程。使学员掌握户外救援的基本理论知识，包括各种户外环境特点、常见危险类型及预防方法。使学员掌握户外救援的基本理论知识，包括各种户外环境特点、常见危险类型及预防方法。使学员掌握户外救援的基本理论知识，包括各种户外环境特点、常见危险类型及预防方法。

(3) 游泳俱乐部运营与管理

《游泳俱乐部运营与管理》该课程能培养学生综合运营能力，使其掌握俱乐部全流程管理要点；提升市场洞察与营销能力，精准把握客户需求；锻炼团队协作与领导能力，有效管理员工；增强问题解决能力，应对运营中的突发状况；培养创新思维，助力俱乐部特色发展。

(4) 绳索运用与救援

《绳索运用与救援》课程不仅要求学生深入理解绳索救援的基本原理和操作流程，还强调对绳索系统选择、安装及维护的精细掌握。通过系统的学习，学生将能够熟练运用各种绳索装备，确保在复杂多变的救援环境中，能够迅速、准确地构建出稳定可靠的救援系统。课程将设置多种团队协作训练项目，帮助学生学会如何在紧张复杂的救援环境中保持冷静、迅速做出正确决策，并与队友紧密配合，共同完成任务。

(5) 攀树

《攀树》课程首要关注的是培养学生的安全意识。学生将深入学习攀树活动中可能遇到的各种安全隐患，并掌握一系列详尽且高效的安全技能和自我保护措施，确保在攀树过程中始终保持高度的警觉性和防范能力。在技能掌握方面，攀树课程将细致入微地教授学生攀树的基本技巧，从绳索的选择与使用，到各种复杂结绳方法的掌握，再到上升与下降技术的熟练运用，每一个环节都力求让学员做到精通。同时，高强度的攀树训练，学生的身体协调性、力量和耐力将得到显著的增强。

（6）篮球

《篮球》课程旨在培养学生的篮球技能和体育素养，提高他们的身体素质和团队协作能力。通过系统的学习和训练，学生将掌握篮球基本技术、战术理解和应用，增强比赛中的竞技水平。同时，课程注重培养学生的体育精神，如公平竞争、尊重对手、团队合作和自我挑战。篮球课程还鼓励学生发展领导力和决策能力，通过篮球运动体验成功与失败，学习如何设定目标、规划训练和评估个人表现。最终，篮球课程致力于帮助学生形成终身体育锻炼的习惯，促进身心健康。

（7）羽毛球

《羽毛球》课程旨在培养学生的羽毛球技能，提高他们的身体素质和协调能力。课程内容包括基本技术训练、战术应用、比赛规则理解以及心理素质培养。通过系统学习，学生将能够掌握正确的击球姿势、步伐移动、球拍握法等基础技能，并在实战中灵活运用。同时，课程还注重培养学生的团队合作精神和公平竞争意识，以及通过羽毛球运动增强自信心和抗压能力。最终目标是使学生能够在享受羽毛球运动乐趣的同时，达到提高身体素质、增进健康的目的。

（8）轮滑

《轮滑》课程旨在培养学生的身体协调性、平衡感和敏捷性。通过系统的学习和训练，学生能够掌握轮滑的基本技能和技巧，提高个人的体育素质。同时，课程还注重培养学生的团队合作精神和竞争意识，通过参与轮滑活动和比赛，增强学生的社交能力和自信心。此外，轮滑课程也鼓励学生学习如何安全地使用轮滑装备，培养安全意识和自我保护能力。

（9）滑板

《滑板》课程旨在培养学生的平衡能力、协调性以及空间感知能力。通过系统的学习，学生将掌握基本的滑板技巧，如站立、滑行、转弯和停止等。课程还鼓励学生发展个性化的滑板风格，增强自信心和创造力。此外，滑板课程还注重安全教育，教授学生如何正确使用防护装备，以及在滑行过程中如何避免受伤。通过团队合作和比赛，学生将学习到团队精神和公平竞争的重要性。最终，课程旨在通过滑板运动，提高学生的身体素质，培养积极向上的生活态度和坚持不懈的精神。

（10）排球

《排球》课程旨在为学生打开排球运动的大门。通过系统的教学，让学习者掌握排球的基本技术动作，理解比赛的基本规则，培养对排球运动的兴趣和热情，同时提升身体的协调性、反应能力和团队协作精神。

（11）乒乓球

《乒乓球》课程以"标准化动作教学+趣味化训练"为核心，通过科学分段课程帮助学生掌握乒乓球基础技术、建立运动思维，培养终身运动兴趣。（12）武氏太极拳。

（12）武氏太极拳

《武氏太极拳》课程以"强身健体、修心养德、传承文化"为核心，通过系统教学帮助学生掌握武术基本功、基础套路及传统武德，培养身体协调性、爆发力与专注力，感受中华武术的独特魅力。通过系统学习，掌握实用攻防技巧、理解武术文化内涵的学习者。

（13）健身健美

《健身健美》课程以"科学入门、安全高效、习惯养成"为核心，通过系统教学帮助学生掌握基础运动模式、建立正确训练逻辑、提升综合体能，为长期健身规划奠定坚实基础。

5. 综合实践课程

（1）认识实习

《认识实习》课程是一门专业实践类课程，是学生认知专业的重要教学环节，该课程旨在通过实践环节使学生对本休闲体育专业有更深入的了解和认知。主要目的是使学生通过实践活动，了解休闲体育专业的实际应用场景、行业现状和发展趋势。通过实习，学生能够增强对专业的感性认识，激发学习兴趣，培养理论联系实际意识，提高解决实际问题的能力。

（2）岗位实习

《岗位实习》课程是学生将在休闲体育相关企业或机构的不同岗位进行实习，如攀岩教练、游泳教练员、户外运动领队等，亲身体验岗位工作，在真实工作环境中锻炼和提升休闲体育相关技能。休闲体育岗位实习旨在使学生通过实际工作环境中的实践，深入了解休闲体育行业的工作内容、流程和要求，增强专业技能和职业素养，为将来的职业发展奠定基础。

（3）毕业设计

《毕业设计》课程是休闲体育专业学生在完成所有必修和选修课程后，进行综合性实践与创新的重要环节。该课程旨在培养学生运用所学专业知识解决实际问题的能力，以及创新思维和科研能力。学生需独立完成毕业设计项目，严禁抄袭和剽窃他人成果。

（4）赛事组织与策划

《赛事组织与策划实训》课程，使学生了解体育赛事的基本概念和类型，以及体育赛事组织与策划的重要性和意义。培养学生具备体育赛事策划、组织、管理和营销等方面的基本能力。提高学生的创新思维和团队协作能力，为将来从事体育赛事相关工作打下基础。

（5）休闲体育综合实训

《休闲体育综合实训》课程通过组织和筹划实践活动，能够锻炼学生的组织策划能力，提升学生的综合能力。适应**本地的生态特点，有山有水，运用自然创造就业环境。

（6）专项技能综合实训

《专项技能综合实训》课程专注于休闲体育领域的户外方向、游泳两个方向，旨在通过综合实训的方式，提升学生的游泳、户外专业技能和实际应用能力。通过本课程的学习，学生将能够在休闲体育户外领域或游泳领域具备较高的专业素养和实践能力，为未来的职业发展或深造奠定坚实基础。

本方案由休闲体育专业教师及区域内户外企业实践专家共同研讨，经过2024 级的实施与完善过程，于 2025 年 7 月修订完成，并经专业指导委员会论证。

【附】执笔人： 审核人： 修订时间：

****职业技术学院**

2025 级**专业人才培养方案论证意见**

论证意见：		
姓名	单位	职称或职务
论证专家签字：		
年 月 日		

****职业技术学院**

2025 级**专业人才培养方案审核意见**

专业名称		执笔人	
专业带头人		修订时间	
专业建设指导委员会			

意见	主任（签字）：年 月 日
二级学院审核意见	二级学院院长（签字并盖章）：年 月 日
教务处审核意见	教务处处长（签字并盖章）：年 月 日
校教学委员会意见	教学委员会主任（签字）：年 月 日