

健身指导与管理专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：健身指导与管理

专业代码：570307

二、入学要求

一般为高中阶段教育毕业生或具有同等学力者

三、修业年限

全日制 3 年

四、职业面向

表 1 职业面向表

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)	职业资格证书或技能等级证书举例
5703	570307	4-04	4-13-04-01	社会体育指导员	健身教练证、运动营养师、运动康复师

五、培养目标与规格

(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，面向体育健身行业职业群，能够从事私人教练、运动康复、健身顾问、健身俱乐部运营与管理等工作的高素质技术技能人才。

(二) 培养规格

本专业毕业生应具备的素质、知识和能力等方面的要求如下：

1. 素质

- (1) 坚决拥护中国共产党的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 1~2 项运动技能、养成良好的健身和卫生习惯,以及良好的行为习惯。

(6) 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。

2. 知识

(1) 掌握体育健身基础理论知识和专门知识,具备从事体育健身俱乐部会籍顾问、私人教练岗位的基本能力和基本技能。

(2) 掌握体育健身市场销售的基本知识。

(3) 了解国内外体育健身基本情况与发展动态。

3. 能力

(1) 具有较强的事业心和社会责任感,具有团队精神、合作与协作能力和一定的语言表达能力。

(2) 具有学习本专业的新概念、新方法、新技术和掌握新知识的能力。

(3) 具备从事体育健身俱乐部会籍顾问、私人教练岗位的基本能力和基本技能。

(4) 能提出工作方案,完成工作任务;具有组织管理、协调各方面关系的能力。

六、课程设置及要求

(一) 公共基础课程

1. 思想道德与法治(课时:54 学时 学分:3 学分)

(1) 课程目标:通过本课程的学习,把大学生的爱国主义情感、科学的理想信念落实到职业岗位中去,培养学生的道德情感、职业精神和法律观念,使学生不断提高自身的职业道德和法律素质,增强诚实守信品质、敬业精神、责任意识、法制意识和创新精神。同时为学生学会适应社会、学会交流沟通和团队协作及可持续发展能力打下坚实的基础,使之成为思想政治素质合格、具有可持续发展能力的技能型人才,以适应未来工作岗位的需要。

(2) 主要内容:习近平新时代中国特色社会主义思想、道德教育、理想信念教育、法制观教育。

(3) 教学要求:坚持以立德树人为根本任务,充分利用校内优良的各专业实训中心实现教书育人;通过开展校内丰富多彩的校园文化活动实现活动育人;营造校内良好的物质环境和精神环境实现环境育人;制定校内良好的制度环境实现管理育人。

2. 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论(课时:72 学时 学分:4 学分)

(1) 课程目标:本课程立足于对大学生进行系统的马克思主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的教育,指导学生运用马克思主义的世界观和方法论去认识和分析问题,正确认识中国国情和社会主义建设的客观规律,确立建设中国特色社会主义的理想信念,增强在中国共产党领导下全面建设小康社会、加快推进社会主义现

代化的自觉性和坚定性。引导大学生正确认识肩负的历史使命，努力成为德智体美全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人，为学生的健康成长、文明生活、科学发展打下良好的基础。

(2) 主要内容：马克思主义中国化两大理论成果、新民主主义革命理论、社会主义改造理论、社会主义建设理论，中国特色社会主义建设理论，实现祖国完全统一理论，外交和国际战略等。

(3) 教学要求：在开展实践教学和网络教学的同时，本课程以课堂教学为中心，全面采用多媒体教学手段，灵活运用了参与式、讨论式、演讲式、辩论式、案例式等多种教学方法，构筑“教”与“学”的良性互动平台。

3. 形势与政策(课时:96 学时 学分:1 学分)

(1) 课程目标：帮助学生全面正确地认识党和国家面临的形势和任务，拥护党的路线、方针和政策，增强实现改革开放和社会主义现代化建设宏伟目标的信心和社会责任感，提高新时代大学生投身于国家经济建设事业的自觉性和态度，明确自身的人生定位和奋斗目标。

(2) 主要内容：党的路线、方针、政策宣传与教育；国内外重大时事宣传与教育；国家安全教育；节能减排、绿色环保、金融知识、社会责任、人口资源、海洋科学、管理等人文素养、科学素养方面知识。

(3) 教学要求：全面采用现代多媒体教学手段，灵活运用参与式、讨论式、调查研究式、案例式等多种教学方法，以力求通过多种教学方法在教学过程中的结合运用，使理论具体化、观点问题化，过程互动化，构筑“教”与“学”的良性互动平台。

4. 国防教育与军事技能训练(课时:148 学时 学分:4 学分)

(1) 课程目标：通过学校历史的教育，提高学生对学校的了解和热爱。通过军事理论知识的讲解，提高学生爱国主义情怀。通过军事训练，提高学生的身体素质和保卫祖国的本领。

(2) 主要内容：学校历史、专业介绍，军事理论知识，军事动作。

(3) 教学要求：坚持课堂教学和教师面授在军事课教学中的主渠道作用，重视信息技术、多媒体技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程应用。《军事理论》教学进入正常授课课堂，实行小班授课，严禁以集中讲座等形式替代课堂教学。《军事技能》训练应坚持按纲施训、依法治训原则，积极推广仿真训练和模拟训练，结合各地爱国主义教育基地资源，组织学生现地教学。

5. 高职职业体育(课时:126 学时 学分:6 学分)

(1) 课程目标：通过本课程的学习，使学生掌握锻炼身体、提高身体素质的方法；掌握一到两个专长项目；掌握对自身体质评价的方法。

(2) 主要内容：简化二十四式太极拳、足球、篮球、排球、乒乓球、健美操、跆

拳道、散打、田径、大学生体质健康标准测试。

(3) 教学要求：利用现有的体育设施、器材，使学生在理论和实践中掌握锻炼身体、提高身体素质的方法；掌握一到两个专长项目；掌握对自身素质评价的方法。

6. 职业规划与职业素质养成训练(课时:24 学时 学分:1.5 学分)

(1) 课程目标：通过课程教学，大学生应当在态度、知识和技能三个层面均达到以下目标。态度层面：大学生树立起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。知识层面：让学生基本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；

(2) 主要内容：打造最好的自己、导航职业生涯，丰富大学生活、奠定职业发展，科学认识自我、准确职业定位，提升职业素养、成为合格的职业人，提升职业能力、实现职场的可持续发展，把握就业形势和就业政策、决定求职方向，为进入工作而准备，完善自我成就幸福人生。

(3) 教学要求：坚持实践教学为主，坚持多样化、综合化教学。在教学过程中综合运用多种教学方法，如角色扮演、参观考察、案例教学、现场观摩、场景模拟等，多种方法能充分调动学生感官，帮助学生深刻理解教学内容。坚持学生参与性、互动式教学。

7. 就业指导(课时:24 学时 学分:1 学分)

(1) 课程目标：通过课程教学，使学生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以及创业的基本知识。技能层面：掌握信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。

(2) 主要内容：“双创”的时代背景、内涵和对大学生的要求，创业的方式方法，就业的途径。

(3) 教学要求：教学中坚持理论与实践相结合，提高学生的参与度，根据学生市场营销专业特点开展相关的职业分析和创业指导。

8. 专业创新创业指导(课时:12 学时 学分:1 学分)

(1) 课程目标：本课程既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的创新创业意识培养，通过激发大学生生涯发展规划的自主意识，树立正确的创业、就业观，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并在学习过程中自觉地提高创业和就业能力。

(2) 主要内容：认清就业形势；就业准备与信息收集；就业心理及其调适；求职技巧与求职礼仪；求职安全；就业政策与法规；大学生创新创业概述；大学生创业者素质提升；创业机会与市场商业模式；新企业创办与管理；互联网背景下的大学生创业。

(3) 教学要求：引导学生了解当前就业形势，熟悉相关就业政策，准确进行自我定位。掌握就业信息收集的方法与途径，提升学生收集、处理、利用就业信息的能力。帮助学生树立求职安全意识，通过合理方法与途径维护自身合法权益。认识创业计划书的作用，了解创业规划书的主要内容，能够独立制作创业计划书。了解互联网背景下创新创业的时代意义；准确把握创新创业与职业生涯发展的关系。

9. 高职生心理健康(课时:36 学时 学分:2 学分)

(1) 课程目标：通过系统心理健康教育，帮助学生树立正确的生命观，学会正确的面对挫折，学会交往。

(2) 主要内容：心理健康知识、自我分析性格、生命观、心理疾病的筛查和预防。

(3) 教学要求：运用大量的事例，通过视频教学和学生讨论，提高教育教学的参与度。

10. 高职应用语文(课时:36 学时 学分:2 学分)

(1) 课程目标：突出语文教学的实用性，在听、说、读、写等方面提高学生能力素质；以人文精神为支点，追求知识的多元化，把渗透着高尚社会道德、价值观、审美情趣和科学思维方式的优秀文化作品，转化为受教育者的人格气质和品德修养，彰显人格内涵。

(2) 主要内容：口语表达能力训练、写作能力训练、书写能力训练。

(3) 教学要求：以中国文学所体现的人文精神及优秀传统熏陶学生。要培养具有全面素质的人才，必须做到知识、能力、做人三者相互统一。在阅读理解文学作品的过程中提高学生的思维品质和审美悟性。进一步提高和强化对本国语文的理解能力和运用水平。

11. 高职公共英语(课时:98 学时 学分:5 学分)

(1) 课程目标：经过本课程的学习，使学生掌握一定的英语基础知识和技能，具有一定的听、说、读、写、译的能力，从而能借助词典阅读和翻译有关英语业务资料，在涉外交际的日常活动和业务活动中进行简单的口头和书面交流，并为今后进一步提高英语的交际能力的学习打下基础。在加强英语语言基础知识和基本技能训练的同时，重视培养学生实际使用英语进行交际的能力。同时，培养学生养成良好的学习作风和正确的学习方法，提高学生的逻辑思维能力和独立工作的能力，丰富学生社会文化知识，增强学生对文化差异的敏感性。

(2) 主要内容：英语交际听说，应用读译，实用写作等方面知识。

(3) 教学要求：采用以学生为中心的“主题教学”模式，以听、说交际实例引入，以完成某项听说任务驱动，开展项目的任务教学，讲练结合，实现教学过程的“教、学、做”合一。

12. 计算机应用基础(课时:46 学时 学分:2 学分)

(1) 课程目标：经过本课程的学习，培养学生熟练掌握计算机的基本操作技能，使学生能够进行 Windows 中文操作系统的基本操作；能熟练的进行文字输入、编辑、设置和排版；能够进行电子表格的编辑和数据管理；具有使用计算机进行网上浏览获取信息的能力，能够掌握收发电子邮件、下载文件、网上交流等操作技能。

(2) 主要内容：计算机基础知识、Windows 7、Internet 应用、文字处理、应用电子表格、制作演示文稿。

(3) 教学要求：采用以学生为中心的“多媒体演示实例”、“任务驱动”教学模式，以实际案例引入，来完成每章节任务，开展本课程基于工作项目的任务教学，讲、练、演示相结合，实现教学过程的“教、学、做”合一。

13. 中国传统文化(课时:32 学时 学分:1.5 学分)

(1) 课程目标：中国文化史是文化学与中国历史学相结合的人文学科知识，反映中华族群物质文明和精神文明构建的历史样态和传承重构中对于中国社会进程的动态影响。本课程将在导引学生初步解读中国文化基本状态的基础上，拓展、增进学生的人文学科知识和人文素质修养。

(2) 主要内容：《中国文化通论》是对中国文化的发展历程、中国的历史地理环境、中国文化各领域诸如语言文字、哲学、史学、宗教、文学、艺术、科技、道德伦理、选举科举等的发展脉络及其成就以及中国传统文化的基本精神、基本特征的概述。

(3) 教学要求：了解中国古代文化赖以产生、发展的主、客观条件及其发生发展的历史进程；了解传统文化中哲学、史学、教育、宗教、文学、艺术、科学技术、伦理道德、科举等的基本内容及其发展演变；把握传统文化的基本精神和基本特征，正确认识传统文化中的精华与糟粕，树立继承、弘扬传统文化的自觉意识；以史为鉴、放眼未来、把握文化转型与发展的趋势，积极为社会主义新文化的构建贡献力量。

14. 社交礼仪(课时:32 学时 学分:1.5 学分)

(1) 课程目标：在教学中，对学生进行社交礼仪理念的培养、懂得一定的社交礼仪理论，实际操练一般社交礼仪行为规范，既要让学生学习了解不同文化背景习俗知识，又要模拟实践社交礼仪活动。

(2) 主要内容：仪容仪态礼仪，服饰礼仪，交往礼仪，宴请礼仪等。

(3) 教学要求：讲授、案例分析、电子教案、多媒体课件，广泛应用到教学中，重点得到突出，难点得到化解。让学生完成虚拟设计，优化了教学过程，提高了学生的设计能力。

15. 艺术鉴赏(课时:32 学时 学分:1.5 学分)

(1) 课程目标：使学生了解艺术的发展历史，提高学时对古代和现代东西方艺术的鉴赏能力，研究各个时期艺术作品的风格形式，培养学生对艺术的审美感，提高学

生的艺术修养和艺术鉴赏力，完善学生的人格及艺术个性表现能力。

(2) 主要内容：了解美术、绘画、书法、戏曲、文学、舞蹈、影视、建筑等艺术的历史，并学会欣赏八大艺术。

(3) 教学要求：了解艺术鉴赏的意义和作用，熟悉艺术语言，认识艺术形象，理解艺术意蕴，提高艺术鉴赏力。

16. 劳动专题教育(课时:30 学时 学分:1 学分)

(1) 课程目标：使学生树立正确的劳动观念，具备完成一定劳动任务所需要的设计、操作能力及团队合作能力，培育积极的劳动精神，养成良好的劳动习惯和品质。

(2) 主要内容：主要包括日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动中的知识、技能与价值观。

(3) 教学要求：结合专业特点，增强职业荣誉感和责任感，提高职业劳动技能水平，培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度。组织学生持续开展日常生活劳动，自我管理生活，提高劳动自立自强的意识和能力；定期开展校内外公益服务性劳动，做好校园环境秩序维护，运用专业技能为社会、为他人提供相关公益服务，培育社会公德，厚植爱国爱民的情怀；依托实习实训，参与真实的生产劳动和服务性劳动，增强职业认同感和劳动自豪感，提升创意物化能力，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。

17. 国家安全教育(课时:18 学时 学分:1 学分)

(1) 课程目标：使学生能够深入理解和准确把握总体国家安全观，理解中国特色国家安全体系，掌握总体国家安全观的内涵和精神实质，牢固树立国家利益至上的观念，树立国家安全底线思维，增强自觉维护国家安全意识，具备维护国家安全的能力，将国家安全意识转化为自觉行动，强化责任担当。

(2) 主要内容：主要学习国土安全、军事安全、经济安全、网络安全等领域的基本内涵、重要性、面临的威胁与挑战、维护的途径与方法。

(3) 教学要求：围绕总体国家安全观和国家安全各领域，确定综合性或特定领域的主题。实践学时通过组织讲座、参观、调研、体验式实践活动等方式，进行案例分析、实地考察、访谈探究、行动反思，积极引导学生自主参与、体验感悟。

(二) 专业（技能）课程

1. 专业基础课

(1) 《体育市场营销》(课时:36 学分:2)

课程目标：通过本课程的学习，使学生基本掌握体育营销的基本概念、理论、特点、过程和实际运作中应注意的问题；培养学生理论联系实际和初步运用所学知识分析体育市场的的能力，并具有一定的体育市场营销策划能力。学习体育市场中的营销运作，以适应体育产业化的发展趋势，充分发挥体育的经济功能。

主要内容：市场营销概论和体育产业发展概述。体育经营组织的营销过程。非体育经营组织的体育营销手段。体育市场营销的操作指南。营销策划案例。

教学要求：基本掌握体育营销的基本概念、理论、特点、过程 and 实际运作中应注意的问题，理论联系实际，让学生掌握一定的体育营销策划能力。

(2) 《体育史》(课时:32 学分:2)

课程目标：通过该课程的学习一是还原体育在历史中的本来面目，实事求是，正本清源，以利于体育文化的继承与传播；二是总结体育发展的经验教训，进而揭示体育发展的客观规律，为当代体育的发展提供借鉴。

主要内容：体育起源；体育在各社会形态中的表现形式；体育在社会发展过程中的作用及地位；体育在各个时期的内容及其与人的需要的关系；体育与生产力、经济发展的关系；各时期体育与文化的关系，体育的社会制约性及其目的、任务；各时期的体育手段、方法和内容等。

教学要求：增长体育历史知识，增加体育人文素养；培养史学思维，扩大体育视野；学习优秀遗产，培养民族精神；探索发展规律，指导体育实践。

(3) 《运动处方》(课时:36 学分:2)

课程目标：通过该课程的学习力求达到理论与实践相结合,提高其实用性和可操作性,使学生学习后,能将其运用到制订运动处方的实际工作中。

主要内容：包括运动处方的基本理论、预防健身性运动处方制订的依据、耐力运动处方、力量运动处方、柔韧性运动处方等。

教学要求：掌握各个运动处方的理论和实践，以及各运动处方的使用。

(4) 《体育保健学》(课时:36 学分:2)

课程目标：通过该课程的学习能够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 and 效果。

主要内容：体育卫生；保健按摩；体育疗法；体育伤病的预防 and 处理。

教学要求：运用所学知识促进体育运动参加者的身体发育、增进其健康，提高身体训练水平，从而为不断改进体育教学与训练工作，提高运动技术水平创造条件。

(5) 《运动解剖学》(课时:36 学分:2)

课程目标：通过本课程学习，使学生了解人体的基本形态结构、功能及其运动规律。

主要内容：理解运动对人体形态结构的影响，掌握运动解剖学的基本理论、基本知识和基本研究方法，

教学要求：旨在培养同学们运用运动解剖学的相关知识解决体育运动中的实际问题，并为以后从事学校体育教育或科研工作奠定基础，也为学生后续课程的顺利学习

提供条件。

(6) 《运动生理学》(课时:36 学分:2)

课程目标:通过本课程的学习,使学生在对人体基本机能活动规律基本了解的基础上;再进一步阐明体育运动对人体机能活动影响的基本规律及机制,使其懂得体育教学和运动训练过程中的生理学原理。

主要内容:学会从整体水平、器官和系统水平、细胞或分子水平上,了解不同年龄、性别和训练水平的人群进行运动时的生理特点,以达到增进健康、提高体能、防治一些常见疾病和提高运动水平的目的。

教学要求:通过该课程的学习为后继运动人体科学学科的学习以及今后指导体育实践活动提供科学的理论依据。

2. 专业能力课

(1) 《健身教练技术》(课时:384 学分:7)

课程目标:通过本课程教学,使学生了解健身教练的职责,理解健身指导的特点,掌握健身指导的基本理论、基本方法、基本技能,熟悉健身指导的程序与方法。

主要内容:抗阻力训练方法、有氧训练方法、小器械训练方法、康复训练方法、特殊人群的训练方法、私教方案的制定等。

教学要求:旨在培养健身指导的实用能力,并为学生日后从事体育教学训练和全民健身指导奠定基础。也为学生后续课程的顺利学习提供条件。

(2) 《私教营销》(课时:32 学分:3)

课程目标:通过本课程的学习,使学生基本掌握私教营销的基本概念、理论、特点、过程和实际运作中应注意的问题。

主要内容:培养学生理论联系实际和初步运用所学知识分析私教营销市场的的能力,并具有一定的私教营销能力。学习健身私教的营销运作。

教学要求:理论联系实际,让学生能熟练运用所学知识进行一对一私教营销方案制定。

(3) 《运动营养学》(课时:32 学分:3)

课程目标:通过本课程教学,使学生了解运动营养的发展趋势,理解运动营养的作用与意义,掌握运动营养学基础理论、概念和方法。

主要内容:熟悉运动训练和体育锻炼中人体的营养特点及应用运动营养学的理论方法指导训练和体育锻炼。

教学要求:旨在培养学生严谨的作风,一丝不苟的态度,能针对性地分析和解决体育运动实践中的问题,并为学生日后从事体育教学训练和健身指导奠定基础。也为学生后续课程的顺利学习提供条件。

(4) 《健身团操》(课时:64 学分:4)

课程目标：通过本课程教学，使学生了解健身团操的由来与发展，理解健身团操课程的作用与意义，掌握健身团操的基本知识、基本技术、基本技能，熟悉教学训练方法及基本程序。

主要内容：各种流行团操的教学与实践。团操的编排以及团操音乐的编辑。

教学要求：旨在培养学生专业技能及学以致用能力，并为学生日后从事健身团操项目教学与训练奠定基础。

3. 专业实践课

专业实践课程：520 学时（实践 520），48 学分，包括《暑期自主实践》、《专项实训》、《顶岗实习》、《跟岗实习》和《毕业实习》。

《专项实训》：20 学时，1 学分，第 3 学期开设。

《跟岗实习》：180 学时，18 学分。第 5、6 学期开设。

《顶岗实习》：180 学时，18 学分，第 5、6 学期开设。

《毕业实习》：160 学时，10 学分，第 5、6 学期开设。

4. 专业拓展课程

(1) 《跆拳道》(课时:96 学分:4)

课程目标：

①基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的，分为五个领域目标。

a. 运动参与目标：引导学生在学校体育运动中培养跆拳道运动的兴趣以及养成良好的习惯，吸引更多的学生积极参与到跆拳道学习体育运动中培养跆拳道运动的兴趣以及养成良好的习惯，帮助学生积极主动的参加体育运动，掌握相关防治职业病的方法。

b. 运动技能目标：全面掌握跆拳道发展史、礼仪、礼节、品势、步法、腿法、拳法，了解与专业相关的保健、养身、防治职业病的相关体育理论知识。

c. 身体健康目标：发展力量、速度、耐力、灵敏等身体素质，结合相关专业，加强防治职业病训练，全面保障身体健康。

d. 心理健康目标：培养学生对跆拳道的兴趣，养成自觉锻炼的好习惯，在跆拳道训练中规范礼仪和互帮互助的精神。

e. 社会适应目标：通过跆拳道训练和社团活动培养学生的交往能力、适应能力、合作能力，培养良好的人际关系和团结协作的团队精神，使得学生在练习跆拳道的过程中内在修养逐渐得到提高。

②发展目标

发展目标是针对部分学生学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，分为五个领域目标。

a. 运动参与目标：在跆拳道训练中，通过健身、防身、修身，贯彻“以礼始，以礼终”的宽容和谦让的内涵，使学生健身防身，塑造坚强的意志品质，提高学生的综合素质和现代意识。

b. 运动技能目标：学生在掌握跆拳道基本技术的同时，通过丰富的形式开展体能训练，发展跑、跳、反应等身体协调性基本能力，提高身体素质，增强意志品质培养。

c. 身体健康目标：掌握跆拳道运动的基本理论知识、基本技术，并能持之以恒的加以练习，为终生体育锻炼打下良好基础。

d. 心理健康目标：跆拳道强调“以礼始，以礼终”的宽容和谦让，练习中讲究礼仪、修养以及完善的人格，引导学生在行为规范和道德修养方面得到提高和发展。

e. 社会适应目标：通过跆拳道教学提高学生自理能力、增强保护意识、掌握防身技能，有利于学生养成互帮互助、团结协作的优良品质，培养良好的人际关系和社交能力，并以此指导自我社会实践。

主要内容：跆拳道课程内容主要由理论和实践两大部分组成。理论内容包括体育基础理论部分和跆拳道礼仪部分，实践内容包括礼节、品势、步法、腿法、拳法，跆拳道理论部分教学内容贯穿到实践课进行教学，实践部分是教学重点，教师根据学校的场地器材情况、学生水平、接受能力等按照实践部分的内容有选择性的进行教学。

体育课程的知识与技能学习分为认知、联系、完善三个阶段；通过教学过程对不同的技术（能）所要达到的目标分为了解、初步掌握、基本掌握、熟练掌握四个层次，这四个层次的一般涵义表述如下：

了解——对跆拳道运动技术有感知，练习者的神经过程处于泛化阶段，主要是通过视觉观察示范动作并进行模仿练习，较多地利用视觉来控制武术各项技术动作。

初步掌握——练习者经过一定的跆拳道技术练习之后，初步掌握了各段落技术动作，并开始把各个环节动作在教师的带动下联系起来，把技术环节结合成为完整动作。

基本掌握——在这个阶段，练习者的跆拳道动作已在大脑中建立起巩固的动力定型，练习者能够基本掌握完整的动作。

熟练掌握——这个阶段自动化程度提高，练习者不仅能够熟练掌握技术还能够及时的纠正他人的错误动作。练习者的注意力主要用于对环境变化信息的加工上，对动作本身的注意很少；视觉控制作用减弱，动觉控制作用加强，能及时发现和纠正错误技术动作和运用。

课程内容：

①跆拳道理论内容部分：

a. 跆拳道的起源与发展（了解）

b. 跆拳道的内容包括手型、手法、步型、步法、腿法等，实战技术和品势太极一

章。(掌握)

c. 跆拳道作用及特点(基本掌握)

d. 跆拳道的礼仪(掌握)

②跆拳道实践教学内容:

a. 基本步伐, 基本腿法和提膝慢动作。(熟练掌握)

b. 学习跆拳道腿法技术, 前踢、横踢、劈踢、推踢(熟练掌握)和基本实战技术。

(了解)

c. 学习跆拳道品式 1 章。(熟练掌握)

d. 对战练习(拳法与腿法在赛场上的运用练习固定靶练习, 行进间组合腿法练习, 行进间组合踢靶练习), 反应靶练习, 组合进攻动作, 加强防守动作, 防头, 击头意识。(了解)

教学要求:

①充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用, 努力倡导开放式、探究式教学, 营造生动、活泼、主动的学习氛围。

②通过丰富的形式开展体能训练, 增强学生意志品质培养。体能训练的过程也是对学生耐力意志力品质的培养。持续的体能训练多数学生会有难以坚持的状况, 教师需要不断通过激励和竞争激发学生坚持训练, 学生越难越坚持, 这种坚持能够增加学生体力及心理上的耐受力。

③训练中增加“喂招”配合练习, 增强学生“伙伴”意识。适当在跆拳道课中加大“喂招”、“喂靶”等练习, 让学生在练习中增加相互的理解和包容, 特别在实战练习中, 引导学生在动作失误攻击到对方时, 伙伴之间不能因为对方攻击到自己而耿耿于怀, 应该怀着相互理解与尊重的心态, 在练习中相互鼓励、相互纠错、共同提高。

④注重跆拳道课堂教学的延展性, 积极建设跆拳道社团。大力开展丰富多彩的活动, 将跆拳道运动结合学校的专业人才培养方案。通过不断促进课余时间的跆拳道活动, 在活动中对学生进行体育方面的帮助, 进行更加专业权威的指导帮助更加科学的锻炼模式, 同时也将课外活动的成绩或参与锻炼的积极程度纳入到学生的跆拳道成绩评价中更加激励学生参与跆拳道锻炼的热情, 吸引更多的学生积极参与到跆拳道的学习与锻炼中来, 帮助他们养成终身锻炼的良好习惯。

(2) 《瑜伽》(课时:24 学分:2)

课程目标: 通过本课程教学, 使学生了解瑜伽运动发展状况、瑜伽体系分类以及运动特点等知识, 掌握瑜伽运动的基本知识、注意事项、练习方法以及瑜伽体位法、调息法以及冥想等方法。

主要内容: 各种瑜伽体位及训练方法, 不同瑜伽训练的功能。

教学要求: 旨在培养学生正确体态和学生对自身行为的控制能力以及与人和谐相

处的能力，使学生能够掌握瑜伽运动的基本技术，且具备瑜伽各种课程教学与科学研究的能力，为学生日后从事瑜伽教学奠定基础。同时，作为瑜伽入门的基础性知识，也为后续课程的顺利学习提供条件。

(3) 《普拉提》(课时:24 学分:2)

课程目标：通过本课程教学，使学生了解普拉提运动对改善人体姿态及促进人体健康的作用，理解普拉提运动的基本规律，掌握普拉提运动的基本知识、基本技术和基本技能，熟悉普拉提教学与训练的基本程序与方法。

主要内容：普拉提的历史与发展，各种普拉提器械的功能和使用方法，普拉提训练方法。

教学要求：旨在培养学生普拉提教学与训练能力，并为学生日后从事普拉提教学训练和健身指导奠定基础。

(4) 运动按摩(课时:24 学分:2)

课程目标：通过本课程的学习使学生熟悉和掌握运动按摩必须具备的能力和手法，能运用所学知识和技能做简单的运动按摩。

主要内容：各种运动后的按摩手法以及不同部位的肌肉按摩与放松和拉伸。

教学要求：教会学生采用推摩，搓揉和按压等专门的特殊技巧推拿人体的软组织和分离具体肌群。

七、教学进程总体安排（附表3）

八、实施保障

（一）师资队伍

1. 专任教师

(1) 本专业专职教师应具备健身及其相关专业专本科以上学历，初级以上职称，体育健身相关专业职业资格证书，从事教学3年以上，熟悉健身行业和本专业发展现状与趋势，具有开发专业课程的能力，能够指导新教师完成上岗实习工作，要求教师在胜任主要教学任务的前提下，还能担任其他类型的教学工作。

(2) 具有项目教学实施能力，整合和应用能力。

(3) 每年应到企业进行实践学习。

2. 兼职教师

(1) 具有体育健身行业或健身教练相关资格技术职称。

(2) 具有相关专业专科以上学历。

(3) 企业实践型兼职教师需具备健身行业多年工作经验，在俱乐部担任中层以上职位，不但能够教授学生理论知识同时有很丰富的企业实战经验。

本专业的教师都要求双师型的实战派导师。

教师需具备良好的工作态度:团结协作，合力育才；严于律己，全面发展；真诚

地热爱高等职业教育事业；自觉努力提高自己的文化素养和专业学术水平。

实践课教师能够充分认识实践教学、实践能力的重要性，要具有丰富的理论知识和熟练的操作技能，具备指导专业实践教学的能力。了解健身企业的工作方法、工作流程和工作方向，具有岗位实践经历与体验。

（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、实训室和实训基地。

1. 专业教室基本条件：

教室配备黑板、多媒体计算机。投影设备、音响设备、互联网接入，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：

实训室配备身体各个肌肉部位各种健身训练所需求的完整器械，各种有氧设备以及各种功能性小器械，可以满足各种健身实训实践需要。

3. 校外实训实习基地基本要求

该专业具有固定的实训基地，学院和北京鼎健国际体育进行校企合作，鼎健国际体育旗下在北京具有十多家实体健身场馆，每年场馆数量还在不断的增加，能够接受一定规模的毕业生，实训实习基地能够提供学生实训、实习、就业、创业一体化服务。

（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、图书及数字化资源等。

1. 教材选用基本要求

社会体育（健身教练）专业各门专业课程选取的教材均为高职高专学生适用的“十一五、十二五”国家规划教材以及高职高专系列优秀教材。

2. 数字教学资源

数字教学资源，其中包含与专业相关的音频、视频等专业学习资源，以及健身赛事相关视频，同时邀请行业内顶级人才进行学生培养和教学。

3. 图书文献配备基本要求

现有专业书籍、报刊 200 多册，种类齐全，涉及面广，能够满足学生专业学习、教师专业教学研究、教学实施和社会服务需要。

（四）教学方法

根据该专业学习课程的特点，采用“教、学、练”一体化教学模式。在教学过程中教师主要采取任务驱动教学法、项目导向教学法、案例解析教学法、启发式教学法、多媒体组合教学法、过程导向教学法、研讨问题教学法等多种教学方法。教师应从“主演”转变成“导演”，以学生为主体开展教学。

（五）学习评价

采取平时成绩考核、期末成绩考核与训练评估相结合的方式，注重对学生的训练任务完成情况、作业上交、团队协作和沟通能力的综合评估。评价方式多元化，有笔试、顶岗实习、职业技能比赛、职业资格鉴定等评价、评定方式，力求体现学生的综合能力。评价的方式可以采取同学监督评价与教师评价相结合的方式。

（六）质量管理

社会体育（健身教练）专业是服务于健身俱乐部一线的技术应用型人才，针对人才培养方案的质量管理提出高职社会体育（健身教练）专业工学结合的人才培养模式，学生不仅要在校内完成理论和实践的学习，而且每位学生必须在健身俱乐部中至少半年的顶岗实习。

九、毕业要求

（一）毕业资格

1. 须修完所有课程和实训环节且成绩合格；
2. 须修完本专业人才培养方案所规定的学时学分；
3. 须完成规定的教学活动，综合素质、知识和能力测评达到合格；
4. 须实现培养目标，达到培养规格；
5. 须修完毕业综合训练且验收过关。

（二）能力证书考证要求

1. 获得普通话水平测试等级证书，
2. 获得健身教练、运动康复师、运动营养师等职业技能证书之一。

十、各类附表

附表 1：工作任务与职业能力分解对照表

附表 2：教学周数安排表

附表 3：按学期开设课程进程表（含学分分配）

附表 4：课程结构比例表

附表 5：取得资格证书一览表

附表 6：专业主干、核心课程说明

附表 1:

工作任务与职业能力分解对照表

序号	工作领域	工作任务	职业能力	对应课程	职业资格证书
1	客户的首次会谈与咨询	1. 建立相容性	1. 能正确应用会谈流程 2. 能正确判断客户需求 3. 在会谈时注意提问的禁忌	私教营销	健身教练证 运动营养师 运动康复师
		2. 目标设定	1. 能判断客户的心理类型等 2. 会使用条件假设引导 3. 能根据客户要求设置短期、中期和长期目标 4. 会使用成就动机与目标动机提高客户积极性	健身训练基础、私教营销	
		3. 签约	1. 能设计合同书 2. 能设计参与同意书 3. 能设计承担风险责任书 4. 对所提供的服务能客观的进行描述	私教营销、运动处方	
2		1. 健康评估的工具	1. 两种评估量表的使用 2. 熟悉量表的优势与不足 3. 额外检查的项目 4. 记录所有有价值的信息	运动生理学（能量代谢）	
		2. 健康风险因素	1. 评估冠心病的风险因素 2. 肺部呼吸系统疾病 3. 代谢性疾病 4. 骨科疾病 5. 评估生活习惯、服药史、运动史等因素	运动解剖学、运动生理学（能量代谢）	
		3. 健康风险的分层与建议	1. 能根据客户的健康信息做原始风险分级 2. 能对不同等级的客户做出测试的建议 3. 能对不同等级的客户提出医务监督建议	运动解剖学、运动、运动生理学（能量代谢）、运动营养学、健身技术训练	
3	体能测试与评价	1. 身体形态与机能测试	1. 能正确使用皮褶卡钳、血压计等工具量具 2. 会正确读取记录测试数据 3. 能判断测试数据的百分位数 4. 会对安静心率、血压和身体成分和腰臀比等测试数据进行解释分析	私教营销、健身技术训练、运动处方	
		2. 力量测试	1. 能正确组织实施最大肌力与肌耐力测试 2. 能对最大肌力测试进行安全保护 3. 会使用 3RM/5RM 推算 1RM 4. 能判断哪些动作可以实施最大肌力测试 5. 熟练操作 1RM 卧蹬、1RM 卧推的测试流程 6. 熟练操作 YMCA 卧推、仰卧起坐测试流程	私教营销、健身技术训练、运动处方	

		3. 柔韧性测试	1. 熟悉坐位体前屈的测试程序 2. 会正确读取记录测试数据 3. 会判断测试的数据百分位数 4. 会对常见的错误进行纠正	私教营销、健身技术训练、运动处方	
		4. 耐力测试	1. 熟悉最大摄氧量测试的条件与处理方法 2. 会使用功率自行车测试的程序 3. 会根据测试结果推算出最大摄氧量 4. 会使用 YWCA 台阶测试的程序 5. 会根据测试结果推算出最大摄氧量 6. 会使用 12 分钟跑与 ROCKPORT 走的测试流程 7. 会根据测试结果推算出最大摄氧量 8. 熟悉选择测试形式的考虑因素	私教营销、健身技术训练、运动处方	
4	训练技术	1. 热身准备与运动恢复技术	1. 能示范和讲解三种拉伸练习的技术要求 2. 会根据特定情况选择适合的拉伸类型 3. 能示范讲解徒手动态热身技术 4. 能示范讲解瑞士球热身练习技术 5. 能判断和纠正常见的错误动作 6. 能很好的控制拉伸的强度与持续时间 7. 能正确操作示范疲劳恢复技术	健身技术训练、运动按摩	
		2. 无氧训练技术	1. 能示范和讲解力量训练的基本技术动作 2. 能正确教授动作 3. 能正确实施常见力量训练中的保护 4. 能对每个身体部位练习动作掌握不少于 3 种练习手段 5. 会判断和纠正常见的错误动作 6. 会示范讲解力量练习中呼吸的技术 7. 会矫正常见的错误技术动作 8. 会矫正常见的错误技术动作	健身技术训练、运动解剖学	
		3. 有氧练习技术	1. 会操作和示范跑台、功率车、登山机、椭圆机等常用有氧练习器材 2. 熟悉各种器材的优势与不足 3. 能在训练时监控训练的强度 4. 会操作和示范走、跑、游的基本技术 5. 会纠正常见的错误动作 6. 会在训练前、中、后选择适当的营养补充 7. 会示范讲解有氧练习中呼吸的技术 8. 会帮助客户选择合适的场地、服装、鞋子	健身技术训练、运动营养学、运动生理学、运动解剖学	
		4. 伤病急救技术	1. 能判断基本生命体征，熟悉急救步骤 2. 会熟练操作心肺复苏术 3. 能判断常见的运动急性损伤类型 4. 能判断伤病的分期与进展 5. 能操作常见的预康复练习手段	健身技术训练	

5	训练计划制定	1. 阻力训练计划	1. 会根据客户时间设定高效的周期训练计划 2. 会更根据客户需求选择练习的形式 3. 会根据客户需求确定训练频率 4. 会合理设计训练的负荷与重复次数 5. 会合理设计训练的组数和训练量 6. 能区别核心与辅助练习动作 7. 会合理设定训练的顺序 8. 会根据不同需求应用“推拉交替”与“超级组”的技术 9. 会根据不同需求设定训练的休息时间 10. 会利用多样性原则降低训练的疲劳	运动处方、健身技术训练	
		2. 有氧训练计划	1. 会根据客户时间设定高效的周期训练计划 2. 会更根据客户需求选择练习的形式 3. 会根据客户需求确定训练频率 4. 会利用卡式公式计算储备心率 5. 会利用最大量氧量强度和无氧阈强度设定训练计划 6. 会根据客户需求选择长距离、配速、间歇、重复和法特莱克五种常见训练方法 7. 会利用多样性原则降低训练的疲劳 8. 会应用常见指标判定是否存在过度训练 9. 会合理设置恢复性训练	运动处方、健身技术训练	
		3. 速度灵敏训练计划	1. 会根据客户时间设定高效的周期训练计划 2. 会更根据客户需求选择练习的形式 3. 会根据客户需求确定训练频率 4. 会设定速度训练的三级训练法 5. 会整合速度与灵敏训练与有氧训练	运动处方、健身技术训练	
		4. 特殊人群需求	1. 能为骨关节炎患者设定训练处方 2. 能为糖尿病患者设定训练处方 3. 能为高血压患者设定训练处方 4. 能为慢性呼吸性疾病的患者设定训练处方 5. 能为青少年、孕妇和老年人设定训练处方	运动处方、健身技术训练	
		5. 伤病人士需求	1. 会根据伤病进展设置康复计划表 2. 会应用常见评定标准选择进阶与降阶练习 3. 会使用周期性计划原理制定计划	运动处方、健身技术训练	

附表 2:

教学周数安排表

[illegible]

附表 3:

教学进程表（含学分分配）

课程模块		课程序号	课程名称	学分	学时			课程类别	考核方式		学期授课周数及学时分配						修读方式		备注	
					计划学时	理论学时	实践学时		考试	考查	第1学期	第2学期	第3学期	第4学期	第5学期	第6学期	必修	选修		
											15	16	18	16	18	12				
基础能力课程模块 %	公共素质课程	1	思想道德与法治	3	54	30	24	B		1	30							√		
		2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系	4	72	46	26	B	2			46						√		
		3	形势与政策	1	96	36	60	B		1-6	6	6	6	6	6	6	√			
		4	国防教育与军事技能训练	4	148	36	112	B		1	36							√		
		5	高职职业体育	6	126	20	106	B		1-4	30	32	32	32				√		
		6	职业生涯规划与职业素质养成训练	1.5	24	20	4	B		2		24						√		
		7	就业指导	1	24	20	4	B		4				24				√		
		8	专业创新创业指导	1	12	10	2	B		5					12			√		
		9	高职生心理健康	2	36	20	16	B		1	36							√		
	公共技能课程	1	高职应用语文	2	36	30	6	B		1	36							√		
		2	高职公共英语	5	98	66	32	B	1-3		30	32	36					√		
		3	计算机应用基础	2	46	20	26	B		1	46							√		
		4	中国传统文化	1.5	32	22	10	B		2		32						√		
		5	社交礼仪	1.5	32	22	10	B		2		32						√		
		6	艺术鉴赏	1.5	32	22	10	B		2		32						√		
		7	劳动专题教育	1	30	16	14	C		3			30							
8		国家安全教育	1	18	12	6			2		14	2	2							
专业能力课程模块 %	专业基础课程	1	体育史	2	32	32		B	1		32							√		
		2	体育保健学	2	36	36		B	2			36						√		
		3	体育营销	2	36	24	12	B	2			36								
		4	运动处方	2	36	24	12	B	4					36			√		核心课程	
		5	运动解剖学	2	36	24	12	B	3				36				√		核心课程	
		6	运动生理学	2	36	36		B	3				36				√		核心课程	
	专业能力课程	1	健身技术训练	7	384	128	256	B		1-4	90	96	108	96				√		核心课程
		2	私教营销	3	32	20	12	A	4					32				√		核心课程
		3	运动营养学	3	32	16	16	B	4					32				√		核心课程
		4	有氧舞蹈	1	18		18	B		3			18							
		5	搏击操	1	18		18	B		4				18						
		6	核心训练操	2	24		24	B		3			24					√		核心课程
	专业实践课程	1	暑期专业自主实践	1				C										√		暑假进行，2周
		2	专项实训	1	20		20	C		3			①					√		集中实训
		3	跟岗实习	18	180		180	C		5.6					180			√		
		4	顶岗实习	18	180		180	C		5.6					180			√		
		5	毕业实习	10	160		160	C		6					160			√		
		6	毕业设计答辩	5	120		120	C		6						⑥		√		
	专业拓展课程	1	跆拳道	4	96	12	84	B		1-4	24	24	24	24						
2		瑜伽	2	24	12	12	B		2		24							√		
3		运动按摩	2	24	12	12	B		4				24					√		
4		普拉提	2	24	12	12	B		3			24						√		
社会能力课程模块%		1	暑期学生社会实践	2	40		40	C										√	暑假2周	
		2	学生社团活动	4	64		64	C			32	32							√	
合 计				137	2568	836	1732				428	498	366	340	520					
比 例						33%	67%				17%	19%	14%	13%	20%					
周课时											28.5	28	20	21	17					

注：核心课程、职业资格证书课程需注明。

附表 4:

课程结构比例表

模块名称		课程类别	学时数			学分数	学时比例（%）		
			总学时	理论学时	实践学时				
基础能力课程模块	公共素质课程	A							
		B	592	238	354	23.5	23%		
		C							
	公共技能课程	A							
		B	276	182	94	14.5	11%		
		C	48	28	20	2	2%		
专业（技能）课程模块	专业基础课程	A							
		B	212	176	36	10	8%		
		C							
	专业能力课程	A							
		B	508	164	344	17	20%		
		C							
	专业实践课程	A							
		B							
		C	660		660	53	26%		
	专业拓展课程	A							
		B	168	48	120	10	7%		
		C							
社会能力课程模块		C	104		104	6	4%		
合 计			2568	812	1724	136			
占总学时比例	A 类课程		B 类课程			C 类课程			
			67%			33%			

说明：课程类别分为纯理论课程（A 类）、理论+实践课程（B 类）、纯实践课程（C 类）。

附表 5:

取得资格证书一览表

证书类别	资格证书名称	发证单位	等级	学分	必修	选修	建议考取时间
英语	全国公共英语等级考试合格证书	教育部考试中心	二级	2		选修	
体育	大学生体质健康合格证书	三门峡社会管理职业学院	合格	2	必修		
普通话	国家普通话水平测试等级证书	河南省语言文字工作委员会	二级乙等以上	2	必修		
专业职业资格证书	健身教练证	国家体育总局	初级及以上	2	必修		第二、三学期
	运动营养师	教育部 1+X 证书 中国食品营养学会		2	必修		第三学期
	运动康复师	国家体育总局	初级及以上	2	选修		第四学期

附表 6:

专业核心课程说明

序号	课程名称	课程目标	主要内容	主要项目	建议教材	教学方式	考核方式	开设学期	学时数
1	运动解剖学	通过本课程学习,使学生了解人体的基本形态结构、功能及其运动规律。	理解运动对人体形态结构的影响,掌握运动解剖学的基本理论、基本知识和基本研究方法		《运动解剖学》	理论+实践	考试	3	36
2	运动生理学	通过本课程的学习,使学生在对人体基本机能活动规律基本了解的基础上;再进一步阐明体育运动对人体机能活动影响的基本规律及机制,使其懂得体育教学和运动训练过程中的生理学原理。	学会从整体水平、器官和系统水平、细胞或分子水平上,了解不同年龄、性别和训练水平的人群进行运动时的生理特点,以达到增进健康、提高体能、防治一些常见疾病和提高运动水平的目的。		《运动生理学》	理论+实践	考试	3	36
3	运动处方	通过该课程的学习力求达到理论与实践相结合,提高其实用性和可操作性,使学生学习后,能将其运用到制订运动处方的实际工作中。	包括运动处方的基本理论、预防健身性运动处方制订的依据、耐力运动处方、力量运动处方、柔韧性运动处方等。		《运动处方》	理论+实践	考试	4	36

4	健身技术训练	通过本课程教学，使学生了解健身教练的职责，理解健身指导的特点，掌握健身指导的基本理论、基本方法、基本技能，熟悉健身指导的程序与方法。	抗阻力训练方法、有氧训练方法、小器械训练方法、康复训练方法、特殊人群的训练方法、私教方案的制定等。		《健身教练》	理论+实践	考查	1-4	384
5	私教营销	通过本课程的学习，使学生基本掌握私教营销的基本概念、理论、特点、过程和实际运作中应注意的问题。	培养学生理论联系实际和初步运用所学知识分析私教营销市场的能力，并具有一定的私教营销能力。学习健身私教的营销运作。			理论+实践	考试	4	32
6	运动营养学	通过本课程教学，使学生了解运动营养的发展趋势，理解运动营养的作用与意义，掌握运动营养学基础理论、概念和方法。	熟悉运动训练和体育锻炼中人体的营养特点及应用运动营养学的理论方法指导训练和体育锻炼。		《运动营养学》	理论+实践	考试	4	32