



眉山職業技術學院

Meishan vocational and technical college

三年制高等職業教育

人才培養方案

2023 級健身指導與管理專業

2023 年 6 月

一、专业名称及代码

专业名称	健身指导与管理	专业代码	570307
所属专业群名称	无		
群内专业及代码	无		

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

基本学业年限为 3 年，最长修业年限为 5 年。

四、职业面向

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 或技术领域举例	职业资格证书 或技能等级 证书举例
教育与体育 大类 (57)	体育类 (5703)	健身休闲活动 (R893)	社会体育指导员 (4-13-04-01)； 体育场馆管理员 (4-13-04-02)； 康复辅助技术 咨询师 (4-14-03-06)；	私人教练员； 团操教练员； 会籍顾问	运动营养咨 询与指导；健 身教练职业 技能证书初 级；团操教练 职业技能证 书初级；瑜伽 (普拉提)教 练

五、培养目标与培养规格

(一) 培养目标

本专业立足眉山，面向成渝经济圈，培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，掌握扎实的科学文化基础和科学健身等知识，具备运动功能筛查与教学、体

态评估与纠正、健身咨询与指导、运动营养咨询与指导、健身客户服务与管理等能力，具有工匠精神和信息素养，能够从事私人健身教练、团操健身教练、健身客户管理等工作的高素质技术技能人才。

毕业五年后，成长为私人健身教练部门经理、团操健身教练主管、健身俱乐部场馆经营与管理等工作的高素质管理人才。

（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）践行社会主义核心价值观，坚定理想信念，自觉树立“四个意识”，增强“四个自信”，遵守党纪国法、遵守公德良俗，爱岗敬业、热爱劳动、团结协作。

（2）具备良好的人文素养、职业道德和创新精神，能够在健身指导与管理活动中履行相关责任。

（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，养成良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯。

2. 知识

（1）掌握对健身对象实施健康筛查与运动风险评估的内容与方法；

（2）掌握运动功能筛查与分析、体态评估与分析的内容和方法；

（3）掌握运动营养咨询与指导等基础知识；

（4）掌握健身客户服务与管理，健身课程宣传与推广，健身机构日常基本运营管理及宣传与推广的基本流程与方式；

(5) 掌握制订与实施健身计划的基本原则与方法。

(6) 掌握开展科学健身教学与训练、咨询与指导的基本内容与方法。

(7) 掌握对健身设备运行、安全检查、日常管理和维护、健身设备安全操作的方法和步骤。

(8) 掌握信息技术、数字技术等相关基础知识；

(9) 了解探究学习、终身学习和可持续发展的内容与方法。

3. 能力

(1) 具有对健身对象实施健康筛查与运动风险评估的能力；

(2) 具有运动功能筛查与分析、体态评估与分析的能力；

(3) 具有运动营养咨询与指导的能力；

(4) 具有健身客户服务与管理，健身课程宣传与推广，健身机构日常基本运营管理及宣传与推广的能力；

(5) 具有制订与实施健身计划的能力；

(6) 具有开展科学健身教学与训练、咨询与指导的能力；

(7) 具有对健身设备运行、安全检查、日常管理和维护、健身设备安全操作的能力；

(8) 具有信息技术、数字技术等应用能力；

(9) 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力。

六、课程设置

(一) 专业面向职业岗位与教学分析

职业岗位	典型工作任务	职业能力要求	开设课程
	任务一：课程销售	1、能够销售私教课程；	运动解剖学、 健身原理与方法、体能
	任务二：课程教学	2、能够为会员提供专业化、个性	

岗位一 私人教练	任务三： 健身服务	化、高质量的全方位健康指导(体质测试、制订训练计划、完成训练、课后沟通、跟进及回顾训练过程、设立新目标等)； 3、能够为会员提供基础器械指导，完成器械区域的巡场以及上级安排的其他工作。3、配合健身房的场外宣传与公开课，接洽一些商业活动及演出，年会节目舞蹈编排等。	训练、运动生理学、运动心理学、器械健身、拉伸运动系统训练、健身营养科学、功能性训练、运动损伤与康复、健身健美实务、实用运动处方
岗位二 团操教练员	任务一：课程教学	1、能够完成团体操课的编排，定时定点对健身房场内会员进行操课的示范与指导；	运动解剖学、健美操、形体、体能训练、运动生理学、时尚健身课程设计与实施、动感单车、普拉提、瑜伽、团操、综合格斗
	任务二：健身服务	2、对会员的课程接纳进行正确的引导，灌输科学的健身意识，引导会员养成良好的健身习惯；	
	任务三：部门协助	3、配合健身房的场外宣传与公开课，接洽一些商业活动及演出，年会节目舞蹈编排等。	
岗位三 会籍顾问	任务一：市场拓展	1、派单或接待来访顾客，收集、整理顾客资料并联系约访，向顾客传播健康理念，推广和维护公司品牌形象；	运动解剖学、健身原理与方法、体能训练、运动生理学、运动心理学、健身场馆经营与管理
	任务二：会员卡销售	2、熟悉各项业务及卡种，负责会员卡的销售，熟悉公司销售制度与流程，并认真填写每日工作记录和有关销售报表。	
	任务三： 顾客维护	3、跟进顾客，定时致电或拜访会员，表达问候的同时能从专业角度帮助顾客解决一些健身问题，为会员和潜在会员提供优质顾客服务。	

（二）本专业课程结构

		课程数（门）		学时		学分	
		数量	占比	数量	占比	数量	占比
课程结构	文化素质课程	16	38%	860	33%	49	33%
	专业基础课程	6	14%	256	10%	16	11%
	专业核心课程	7	17%	544	22%	34	23%
	专业拓展课程	8	19%	288	11%	18	13%
	专业实训	3	7%	200	8%	5	3%
	专业实习	2	5%	400	16%	25	17%
	小计	42	100%	2548	100%	147	100%
修习类型	必修课	30	71%	1940	77%	109	75%
	选修课	12	29%	608	23%	38	25%
	小计	42	100%	2548	100%	147	100%
课程类型	A类课	7	17%	232	8%	15	9%
	B类课	30	71%	1716	68%	102	70%
	C类课	5	12%	600	24%	30	21%
	小计	42	100%	2548	100%	147	100%
理实结构	理论课			840	32%		
	实践课			1708	68%		
	小计			2548	100%		

（四）主要课程及内容要求

1. 文化与素质课程简介

（1）公共必修课

①《军事理论与军事训练》课程：本课程主要学习关于中国国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备等军事基本理论知识；针对共同条令教育与训练、

射击与战术训练、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开展相关训练，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。

②《思想道德与法治》课程：本课程是一门融思想性、政治性、科学性、理论性、实践性于一体的思想政治理论课，针对大学生成长过程中面临的思想和法治问题，开展马克思主义的世界观、人生观、价值观、道德观、法治观教育，帮助大学生筑牢理想信念之基，培育和践行社会主义核心价值观，传承中华传统美德，弘扬中国精神，尊重和维护宪法权威，提升思想道德素质和法治素养。

③《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》课程：本课程以马克思主义中国化为主线，系统学习毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想的形成过程、主要内容、精神实质、历史地位和指导意义等内容，提升大学生运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题的能力，引导学生深刻理解中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、社会主义为什么好，坚定“四个自信”。

④《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》课程：本课程通过讲述马克思主义中国化最新理论成果——习近平新时代中国特色社会主义思想，全面解读党在新时代的基本理论、基本路线、基本方略，使青年学生理解中国特色社会主义进入新时代的科学内涵和基本特征，切实增强全面贯彻党的基本理论、基本路线、基本方略的自觉性和主动性，进一步坚定建设富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国的决心，引导学生坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，在实现中国梦的实践中放飞青春梦想。

⑤《形势与政策》课程：本课程以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，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为主要内容，针对大学生思想特点进行马克思主义形势观、政策观教育，帮助其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，坚定“四个自信”。

⑥《信息技术》课程：本课程主要学习信息检索与信息安全等信息技术基础知识、办公软件的使用技术、图形图像和音视频数字媒体技术，培养学生获取信息、加工信息、传播信息和应用信息的能力，提升信息技术核心素养。

⑦《大学生心理健康教育》课程：本课程主要学习心理健康教育的基本概念、自我意识、压力管理和情绪调节、人际关系与社会适应、恋爱与性心理、学习心理以及职业生涯规划等内容，通过学习，使大学生能够正确认识自我与环境，树立心理健康意识，传授心理调适的方法，增强大学生的自我心理调节能力，有效消除心理困惑，提高受挫能力和适应能力。

⑧《职业发展与就业创业指导》课程：本课程涵盖了“大学生职业生涯规划”“大学生就业指导”和“大学生创业指导”三门课程的教学内容。通过课程的学习，使学生了解职业生涯规划的基本方法，了解国家就业创业政策，引导学生树立正确的择业观、创业观和就业观，切实提高学生就业竞争力，为大学生顺利就业、适应社会及树立创新创业意识提供必要的指导。

⑨《劳动教育》课程：本课程通过对日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动中知识、技能的学习，培养学生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；引导学生树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的思想观

念；继承中华民族勤俭节约、敬业奉献的优良传统，弘扬开拓创新、砥砺奋进的时代精神；养成良好的劳动习惯和品质。

⑩《大学生安全教育》课程：本课程是针对高校在校大学生的安全教育，根据大学生的特点，分别从国家安全、公共安全、人身财产、消防、交通、食品卫生、教学实验、网络信息、兼职就业、自然灾害等方面，全面系统地介绍危险辨识、安全保护、事故防范、救援组织的知识和方法，以及常用法律法规，目的在于教育大学生认清安全形势，提高安全意识，拓展安全知识，培养安全技能，以顺利完成大学学业，为大学生投身社会和报效祖国作好积极的准备。

⑪《艺术教育》：本课程 2.0 学分，以艺术课程为主，包括音乐、美术、书法、舞蹈、影视等相关课程。

⑫《交际口语》课程：本课程培养学生在别人遇到不顺心的事时具有安慰他人的意识，学会说安慰别人的话，学会倾听，有交际的自信心，说话时态度自然大方。培养学生初步具有文明和谐地进行人际交往的能力，培养学生关爱他人的品质。

（2）公共选修课

公共选修课包括马克思主义理论类课程、党史国史、创新创业教育与实践、健康教育、美育课程、职业素养、艺术导论、音乐鉴赏、美术鉴赏、影视鉴赏、戏剧鉴赏、舞蹈鉴赏、书法鉴赏、戏曲鉴赏等课程。

①《中华优秀传统文化》课程：本课程主要学习以儒学为代表的中国传统文化的核心价值观，传统礼仪、节日、教育、服饰、饮食、交通、建筑、艺术、工艺等文化内涵，以及东坡文化与巴蜀文化，提升学生的思想道德与文化素养，增强对中华民族的认同感，引导学生坚定文化自信。

②《大学语文》课程：本课程精选古今中外优秀文学名著学习篇目，主要学习文学鉴赏的基本原理、作品赏析的基本方法、常用文体的基础知识、写作方法与技巧，

提高学生的阅读、赏析、写作、沟通水平，提升其审美能力和鉴赏能力，培育其良好的人文素养。

③《大学英语》课程：本课程主要学习语音、语法、词汇、语篇和语用知识，培养学生具备必要的英语听、说、读、写、译技能，有效完成日常生活和职场情境的沟通任务；获得多元文化知识，有效完成跨文化交际，用英语传播中华文化；辨别中英两种语言思维方式的异同，具有一定的逻辑、思辨和创新思维水平；掌握恰当的英语学习策略，能够运用英语进行终身学习。

④通识素质教育课程：本课程由学生自选课程，2.0学分以上，包括中华优秀传统文化类、法法律类、创新创业类、信息技术类、职业素养类、其它类等课程，学生可根据学生个人意愿选修，毕业前修完。

2. 主要专业（技能）课简介

（1）专业平台课程

①《运动解剖学》课程：本课程主要学习运动系统的组成及解剖学特点、上下肢骨及其连结、骨骼肌总论及各论、关节运动幅度与肌肉发力的关系、身体主要肌肉的起止点及功能等内容，使学生掌握正常人体的解剖学特征的基本规律及体育运动对人体形态结构产生的影响和发展规律，培养学生能够运用运动解剖学基本理论和基本知识解决体育运动中的实际问题的能力。

②《健身原理与方法》课程：本课程让学生了解健身运动的内涵与特点，以及健身的科学基础，熟知健身锻炼应遵循的原则，掌握健身锻炼的方法与手段及健身锻炼的效果评定。能够根据不同的人群，制定科学、合理的健身锻炼计划并能组织群体参与身体锻炼。培养学生的自主学习和团队协作学习能力的同时，进一步培养学生语言沟通与表达能力，提升健身兴趣及终身体育锻炼意识。

③《健美操》课程：本课程是伴随着人类文明的发展而兴起的一项新兴的体育运动。它起源于传统的有氧健身操，以有氧运动为基础，以健、力、美为特征，融体操、

音乐、舞蹈、芭蕾为一体，深受学生们的喜爱。本课程除了具有一般体育运动共有的锻炼身体、增强体质、增进健康的作用外，对改善人的体形体态、提高韵律、审美能力及身体协调性有着特殊的作用。通过本课程的学习，旨在培养学生掌握健美操运动的基本知识、技术、技能，掌握科学锻炼身体的方式、方法，接受终身体育思想，形成终身锻炼身体的习惯；提高运动技术技能、审美能力及培养良好的体育道德和合作精神、正确处理竞争与合作的关系，培养创编能力、团队精神和集体荣誉感等方面会起到重要作用。

④《形体》课程：本课程主要是融健身、健心、健美为一体，塑造优美体形及姿态和加强形体美的审美教育课程。形体课是以健美练习，姿态练习，协调练习为主要手段，来改变体形的原始状态，提高人体运动系统的灵活性，控制力和表现力，培养高雅气质，并向学生进行美育教育的一门专业课。经过系统形体训练的学生，一般身体匀称，举止得体，行如风，坐如钟，立如松，睡如弓，落落大方，充分体现学生蓬勃向上的生命活力。

⑤《体能训练》课程：本课程主要是以基础体能建设和体能训练方法为基础，以身体五项素质（速度、力量、耐力、灵敏、柔韧）练习为主要内容，通过合理科学的体育锻炼过程，培养学生掌握相应训练方法的能力，提高学生速度、力量、耐力、灵敏和柔韧的水平，完成体能储备，培养良好的训练习惯。

⑥《运动生理学》课程：本课程主要学习运动过程中的物质与能量代谢、有氧工作能力和无氧工作能力、运动性疲劳的生理学本质、运动技能的学习发展因素、运动过程中人体机能变化规律等内容，使学生掌握正常人体机能活动的基本规律，培养学生科学思维、理论指导实践精神，从而指导人们科学地从事体育锻炼与运动训练。

（2）专业核心课程

①《器械健身》课程：本课程是专业课程体系中的专业核心课，课程以技能实践为主，主要学习有氧器械、固定器械、自由器械的功能和使用方法，使学生能够进行有氧训练、减脂、增肌等不同目的的训练和指导。在实践操作过程中融合运动解剖学知识，使学生深入理解课程与课程之间的联系，增强职业技能的应用，从而促进学生与人沟通和职业能力。

②《拉伸运动系统训练》课程：本课程是专业课程体系中的专业核心课，课程以技能实践为主，结合各部位肌肉的运动解剖学知识，主要学习针对头颈部、前臂、上臂、胸部、背部、腰腹部、臀部、大腿、小腿等部位进行静力性主动拉伸和静力性被动拉伸的方法，使学生能够完成自身肌肉拉伸训练，还能够对健身人群进行肌肉放松指导。增强职业技能应用的同时促进学生与人沟通能力。

③《健身营养科学》课程：本课程主要了解健身与营养方案概述，掌握不同人群的健身与营养方案。能为减脂瘦身人群、强身健美人群、塑形增高人群、中老年人群、健康危机与疾病人群制定健身与营养方案。培养学生自主学习能力，提高学生的综合文化素质，培养学生科学锻炼的意识。

④《功能性训练》课程：本课程是专业课程体系中的专业核心课，课程以技能实践为主，主要学习壶铃、炮筒、弹力带、波速球、药球、TRX 等小工具和功能性地胶训练的方法和技能，能够进行减脂塑形、提高身体运动能力等不同目的的训练和指导。在实践操作过程中融合运动解剖学、运动生理学等知识，使学生掌握科学健身的理论知识，提升身体功能性指标，正确认识塑形健身的意义。

⑤《团操》课程：团操课程是以有氧健身操基础上结合各种风格舞蹈、健身项目及其他辅助器械，经过科学合理的编排后指导健身者进行锻炼。主要内容包括基本步伐和套路等团操的教学能力，发展个人专项团操技能，提升综合专业能力。

⑥《实用运动处方》课程：本课程是专业核心课，课程以运动方案概述、运动与慢性疾病、体力活动推荐量为主要内容，根据健身者的年龄、性别、一般医学检查、康复医学检查、运动筛查、身体素质等结果，按其身体健康状况，结合主客观条件，用方案的形式制订对健身者个性化的运动内容，并指出在运动中的注意事项。培养学生在实践操作过程中独立思考能力，提高学生从事健身教练工作的基本技能，增强职业技能的应用。

⑦《时尚健身课程设计与实施》课程：本课程主要根据每个同学的不同情况，建议选择适合自己主攻方向且相辅相成的风格课程，达到一专多能的效果，更多的为学生创造实践实习机会与舞台，注重课堂实战能力的提升，由学生脱变成优秀的操课教练。

（3）专业拓展课程

①《瑜伽》课程：通过课堂教学，使学生掌握瑜伽相关理论、基本体式的示范以及讲解，能够进行课程的设计及实践。学生在教学实践过程中需要掌握相应的教学手段和技能，学生通过瑜伽以及瑜伽练习与教学，旨在培养学生组织能力和教学能力。从而能够增强其科学健身意识、提升身体素质、促进学生健身指导能力、树立正确的科学健身价值观和责任感。

②《动感单车》课程：本课程通过丰富的教学内容和多样化的教学形式，帮助学生认识动感单车对人类强健体魄、塑造良好身体形象的重要作用，了解现代动感单车项目发展趋势，理解动感单车的运动特征并遵循动感单车使用规范；使学生能够利用常用的工具软件和信息化技术，了解并自主学习新兴动感单车理论，具备支撑专业学习的能力，能在日常生活、学习和工作中综合运用所掌握的知识，解决动感单车使用与教学的问题；使学生拥有团队意识和职业精神，具备独立思考和主动探究能力，为学生职业能力的持续发展奠定基础。

③《普拉提》课程：学生通过本课程学习，能够掌握普拉提相关基本理论、体式、常用小器械和部分大器械的使用，同时具备示范、领带以及课程设计的相关能力。能够增强健身意识、提升身体素质、促进学生健身指导能力、树立正确的科学健身价值观和责任感，为其职业发展、终身学习和服务社会奠定基础。

④《运动心理学》课程：本课程主要研究人们在体育运动条件下的心理活动发展规律的学科，是体育科学体系中的一个重要支柱学科，对于竞技体育、学校体育和大众健身有着重要的意义；旨在帮助学生了解各种心理现象，在体育运动中的表现特点，体育运动中心理活动的基本规律，帮助学生掌握运动中心理状态的主要调节方法，提高学生的专业素养，心理素质和综合职业素养，尤其对提高学生的心理素养起着关键的作用。

⑤《综合格斗》课程：本课程是以踢、打、摔、拿为主要内容，以站立格斗和地面缠斗为主要形式，以打击和制服对手为主要目的对抗性徒手搏击项目。本门课程针对健身指导与管理专业的特点，主要传授现代武术综合格斗的基本技法，即站立对抗技术的踢、打、摔等技法，学习站立的基本拳法、肘法、膝法、腿法及摔法，通过本课程的学习不仅能使健身指导与管理专业学生掌握一定的格斗技能和防身自卫技巧，了解格斗的基本理论，还要求学生掌握多种拳法、腿法、肘法和膝法的组合动作技术以及各种组合技术的喂靶方式。使学生能尽快胜任健身房综合格斗教练的工作。

⑥《运动损伤与康复》课程：本课程主要学习常见的运动医务监督定性定量评估、身体主要肌肉群的初、中、高级运动康复方式方法、膝内翻膝外翻的运动干预措施、常见的亚健康状态的运动干预等内容，使学生掌握运动损伤的预防与运动康复的基础理论、基本知识、基本技能，培养学生独立思考、创新精神、合作精神和从事本领域实际工作的基本能力和基本技能。

⑦《健身场馆经营与管理》课程：本课程主要学习健身俱乐部从业人员基础知识、健身俱乐部日常运营管理、会籍顾问的相关知识以及私人教练的相关知识等内容，通过学习让学生了解健身行业的发展史、俱乐部的组织结构、营养学的基础知识、客户服务的基础知识以及健身俱乐部员工的行为规范，从而培养学生的客户服务意识、良好的职业道德和树立健康意识，为学生能更好地适应工作打下坚实的基础。

⑧《健身健美实务》课程：本课程让学生了解健身健美运动概念、发展历程，了解健身健美初、中、高级训练方法，并针对自身或者不同训练对象需求制定减脂、增肌、塑形等训练计划，并结合已学习的器械健身、拉伸方法、功能性训练等技术技能进行实操验证，最终形成科学合理的训练方案。本课程通过创建职业角色情景，经过评估、设计、实操讲解等流程，促进学生职业能力转化，从而提升学生科学健身意识，严谨、热情的工作态度，以及较好的与人沟通能力。

七、课程学时及学分分配表

课程类别		总学时	理论学时	实践学时	实践学时占比	课程总学时占比	学分数	课程总学分占比
必修课程	公共必修课	540	324	216	40%	22%	29	20%
	专业必修课	1400	188	1212	87%	56%	80	55%
选修课程	公共选修课	320	216	104	36%	11%	20	12%
	专业选修课	288	112	176	61%	11%	18	13%
总计		2548	840	1708		100%	147	100%

注：表中公共选修课、专业选修课均以最低学时、学分计算。

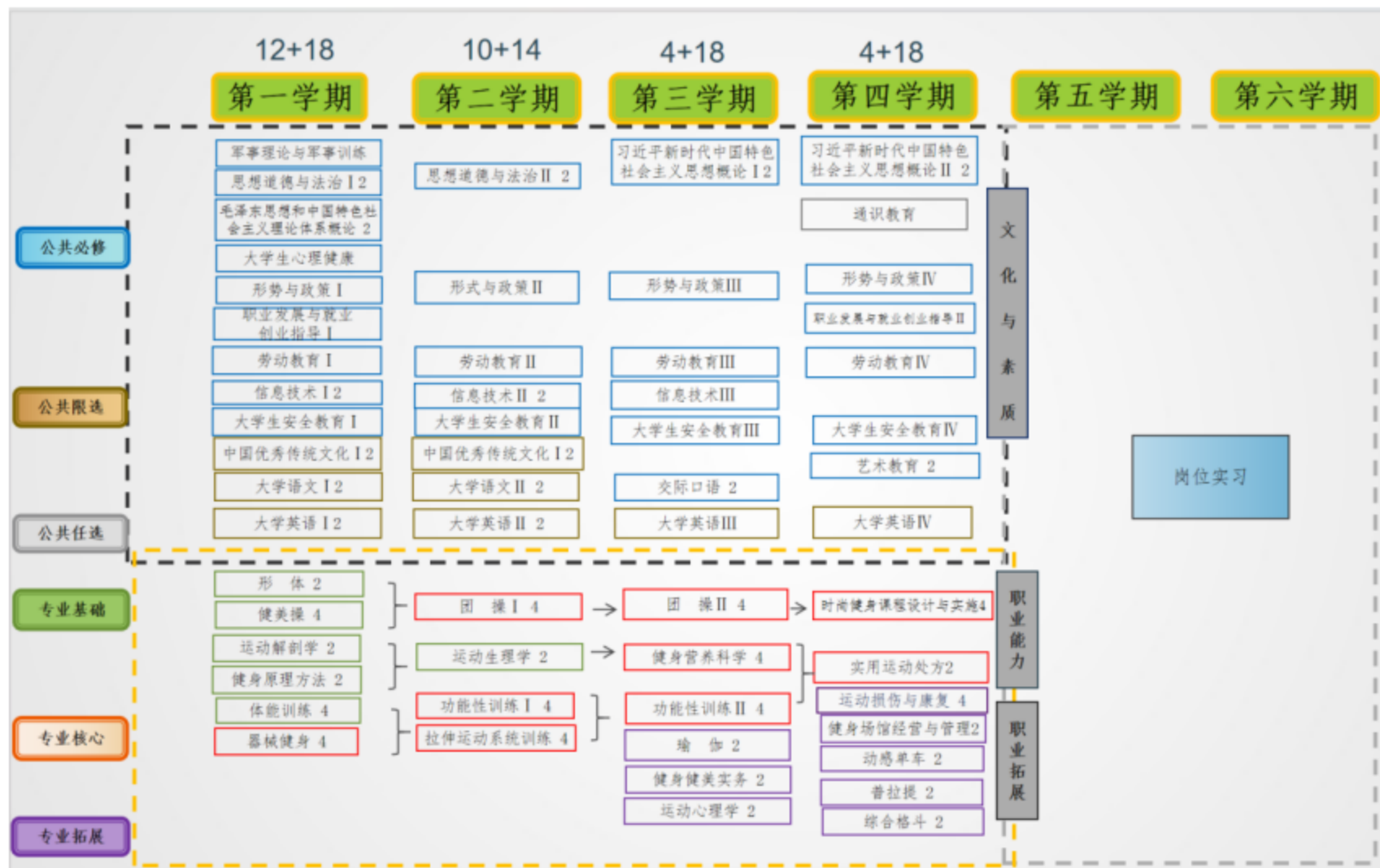
八、教学进程总体安排

(一) 教学总体安排

学年	学期	周学时	教学周历																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1		★ △	★ △	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	▲	▲			
	2		=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	※	=	●	=	=	=	=	=	▲	▲
2	3		=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	●	●	=	=	=	=	=	=	▲	▲
	4		=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	●	●	=	=	=	=	=	=	▲	▲
3	5		○	○	○	○	○	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	6		☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	□	□	□	□		

入学教育△ 军训★ 理实一体教学= 专项集中实训教学● 考试▲
 认识实习※ 岗位实习☆ 技能鉴定○ 毕业论文(实习报告、毕业设计)□

(二) 课程地图



(三) 教学进程安排表

课程类别	课程性质	序号	课程代码	课程名称	学分	学时分配			各学期周学时数×理论教学周数						考核形式	开课方式	开课部门	备注
						学时	理论	实践	1	2	3	4	5	6				
									17周	20周	20周	20周	20周	18周				
文化与素质课程	必修	1	80001001	军事训练及军事理论	4.0	148	36	112	36+112						◎	☑	人武部	
		2	80001002	思想道德与法治	3.0	48	40	8	2*12	2*12					※	√	马克思主义学院	
		3	80001003	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2.0	32	24	8	2*16						※	√	马克思主义学院	
		4	80001004	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3.0	48	40	8			2*12	2*12			※	√	马克思主义学院	
		5	80001006	大学生心理健康教育	2.0	32	24	8	2*16						◎	☑	师范教育系	
		6	80001007	形势与政策	2.0	32	32		2*4	2*4	2*4	2*4			◎	√	马克思主义学院	
		7	80001008	职业发展与就业创业指导	2.0	32	20	12	2*8			2*8			◎	√	学工部	
		8	80001009	劳动教育	1.0	16	4	12	16						◎	√	各系部	
		9	80001010	信息技术	5.0	80	40	40	2*16	2*16	16				※	☑	文化艺术系	
		10	80001011	大学生安全教育	1	8	8	0	每学期2个学时						◎	√	学工部	
		11	80001012	艺术教育	2.0	32	24	8			2*16				◎	√	文化艺术系 师范教育系	安排在第3或第4学期
		12	80001013	交际口语	2.0	32	32				2*16				◎	√	文化艺术系	
	限选	13	80002004	中国优秀传统文化	4.0	64	52	12	2*16	2*16					◎	√	马克思主义学院	三选一
			80002010	革命文化	4.0	64	52	12	2*16	2*16					◎	√	马克思主义学院	
			80002011	社会主义先进文化	4.0	64	52	12	2*16	2*16					◎	√	马克思主义学院	
		14	80002005	大学语文	4.0	64	50	14	4*16						※	√	文化艺术系	二选一
			80002009	文学鉴赏	4.0	64	64		4*16						※	√	文化艺术系	
		15	80002007	大学英语	8.0	128	80	48	2*16	2*16	2*16	2*16			※	☑		二选一,

			80002008	专业英语	8.0	128	80	48	2*16	2*16	2*16	2*16			※	☒		第一年线下， 第二年线上
	任选	16	通识素质 教育课程		4.0	64			自选						◎			
	小计				49	860	540	320										
专业基础	必修	1	20114001	运动解剖学	2	32	32		2*16						※	✓	文化艺术系	
		2	20114002	健身原理与方法	2	32	20	12	2*16						※	✓	文化艺术系	
		3	20114003	健美操	4	64	4	60	4*16						※	✓	文化艺术系	
		4	20114004	形体	2	32	2	30	2*16						※	✓	文化艺术系	
		5	20114005	体能训练	4	64	10	54	4*16						※	✓	文化艺术系	
		6	20114006	运动生理学	2	32	32			2*16					※	✓	文化艺术系	
	小计				16	256	100	156										
专业核心	必修	1	20115001	器械健身	4	64	4	60	4*16						※	✓	文化艺术系	
		2	20115002	拉伸运动系统训练	4	64	8	56		4*16					※	✓	文化艺术系	
		3	20115003	健身营养科学	4	64	44	20			4*16				※	✓	文化艺术系	
		4	20115004	功能性训练	8	128	16	112		4*16	4*16				※	✓	文化艺术系	
		5	20115005	团操	8	128	8	120		4*16	4*16				※	✓	文化艺术系	
		6	20115009	时尚健身课程设计与实施	4	64	4	60				2*16			※	✓	文化艺术系	
		7	20115010	实用运动处方	2	32	4	28				2*16			※	✓	文化艺术系	
	小计				34	544	88	456										
专业拓展	限选	1	20116004	瑜伽	2	32	4	28			2*16				※	✓	文化艺术系	三选一
		2	20116015	运动舞蹈	2	32	4	28			2*16				※	✓	文化艺术系	
		3	20116006	体质测量与评价	2	32	4	28			2*16				※	✓	文化艺术系	
	限选	4	20116010	动感单车	2	32	4	28				2*16			※	✓	文化艺术系	三选一
		5	20116011	运动科学导论	2	32	4	28				2*16			※	✓	文化艺术系	
		6	20116012	流行舞蹈	2	32	4	28				2*16			※	✓	文化艺术系	
	限选	7	20116007	普拉提	2	32	4	28				2*16			※	✓	文化艺术系	三选一

		8	20116008	游 泳	2	32	4	28				2*16			※	√	文化艺术系	
		9	20116016	体育舞蹈	2	32	2	30				2*16			※	√	文化艺术系	
	限选	10	20116014	运动心理学	2	32	32				2*16				※	√	师范教育系	三选一
		11	20116002	运动生物力学	2	32	32				2*16				※	√	师范教育系	
		12	20116017	运动心理与咨询	2	32	32				2*16				※	√	师范教育系	
	限选	13	20116013	健身场馆经营与管理	2	32	32					2*16			※	√	文化艺术系	三选一
		14	20116018	休闲活动策划与管理	2	32	32					2*16			※	√	文化艺术系	
		15	20116019	社会体育指导员公共理论	2	32	32					2*16			※	√	文化艺术系	
	限选	16	20116020	运动损伤与康复	4	64	28	36				4*16			※	√	文化艺术系	三选一
		17	20116021	保健按摩	4	64	28	36				4*16			※	√	文化艺术系	
		18	20116022	运动治疗技术	4	64	28	36				4*16			※	√	文化艺术系	
	限选	19	20116001	健身健美实务	2	32	4	28				2*16			※	√	文化艺术系	三选一
		20	20116023	健身教练	2	32	4	28				2*16			※	√	文化艺术系	
		21	20116024	私教营销	2	32	4	28				2*16			※	√	文化艺术系	
	任选	22	20117004	综合格斗	2	32	4	28				自选			※	√	文化艺术系	三选一
		23	20117002	跆拳道	2	32	4	28							※	√	文化艺术系	
		24	20117007	自由搏击	2	32	4	28							※	√	文化艺术系	
	小计				18	288	112	176										
专业实训	必修	1	20119003	专业综合实训	1	40		40		40*1					◎	√	文化艺术系	
		2	20119001	私教综合实训	2	80		80			40*2				◎	√	文化艺术系	
		3	20119002	团操综合实训	2	80		80				40*2			◎	√	文化艺术系	
专业实习	必修	1	20118004	认识实习	1	16		16	16						◎		文化艺术系	
		2	20118005	岗位实习	24	384		384					384		◎		文化艺术系	
其他	限选		无需编码	第二课堂学分	3.0				限选+任选									不计入总学时
总计					147	2548	840	1708										

注：表中※为考试课，◎为考查课，√为线下教学，□为线上教学，☑为线上线下混和教学。

九、实施保障

（一）师资队伍

●队伍结构

根据课程设计安排和行政班级数量,本专业专任教师与学生比例不低于 1:18,具有双师素质教师占专业教师比例不低于 60%,专任教师队伍职称结构按照初、中高三个级别;年龄结构按照中、青年划分;学历按照本、硕、博结构配比均衡;打造出一支以专业带头人为龙头,专兼结合,结构合理、梯队整齐、师德高尚的教师团队。

●专任教师

专任教师应具有高校教师资格;有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心;具有体育教学等相关专业本科及以上学历;具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力;具有较强信息化教学能力,能够开展课程教学改革和科学研究;有每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历;本专业目前有专业教师 18 人,根据生师比 1:25 的要求,目前完全能保证课程实施。

●专业带头人

专业带头人治学严谨,师德良好,具有副高及以上职称,具有双师素质,并从事本专业教学三年以上;在健身领域具有高深造诣,能够较好地把握健身专业的前沿发展动态,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,能准确把握人才培养目标,主持本专业人才培养方案的制订;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,专业带头人黄艳,副教授。

●兼职教师

兼职教师主要从本专业相关的行业企业聘任,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,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

1. 校内实训条件

本专业实践教学条件一览表

序号	实训室名称	主要功能	工位数
1	智能动感单车实训室	保障动感单车实践课程中各	

		模块教学的实施，提供教学场地、设备设施及支持学生开展信息化学习的条件。	50
2	功能性训练实训室	保障功能性训练实践课程中小工具训练、评估与测试以及私教课程的实施，以及支持学生进行课下自我的练习，同时为教师科研提供工具。	50
3	综合格斗实训室	保障综合格斗实践课程中拳法、腿法、肘法及膝法的强化训练；收纳综合格斗训练用脚靶、手靶及拳套等器械。	10
4	器械健身实训中心	保障器械健身实践课程中，课程的正常进行。提供教学场地、设备设施及支持学生开展扩展学习的条件。	50
5	体适能测评实训室	保障体适能基础课程的教学、测试及设备的展示，支持学生课下自我进行测试和评估，同时为体能测试和评估提供工具	1
6	康复实训室	保障运动损伤与康复课程教学需要，为教学提供场地、设备设施及支持学生开展课后练习、所需，为私教课的个性化定制服务。	20
7	形体舞蹈综合实训室	保障操舞类实践课程中各模块教学的实施，提供教学场地、设备设施及支持学生开展信息化学习的条件。	50
8	普拉提（瑜伽）实训	保障瑜伽、普拉提实践课程中	

	室	各模块教学的实施,提供教学场地、设备设施及支持学生开展信息化学习的条件。	
9	营养配餐实训室	保障健身营养科学实践教学的实施,提供教学场地、设备设施及支持学生利用营养配餐知识,制作健身营养餐。	目前还未建设,计划两年内建设

2. 校外实训基地 (按照 1: 20 的基本要求配置)

- (1) 实训基地能一次性提供容纳 30 人及以上的场地。
- (2) 实训基地企业能为实训学生提供必需的资料和设施设备,提供必要的实训安全保护措施和优良的实训环境。
- (3) 能对实训学生进行日常考勤管理和业务管理,并派有经验的健身专业人员指导实训。
- (4) 能对实训学生进行岗前安保知识、操作规范培训,负有实训安全保护责任。
- (5) 能提供学生实训期间所需的基本安全生产保障,如安全教育资料、劳动防护用品等。
- (6) 能提供实训指导书、设备操作手册等学习资料以及实训单位的规章制度。
- (7) 不安排超越实训学生年龄、体力和专业知识以及承受能力以外的工作,预防危险事故的发生。

3. 校外实习基地

- (1) 能提供实习项目和实习岗位,并与健身专业一致或相近。
- (2) 能提供实习岗位特点、岗位要求、实习必备的基础知识和核心技能等书面材料。
- (3) 应具备独立的法人资格,合法经营,具有一定的行业代表性。
- (4) 应具有良好的安全理念、完善的安全管理措施和安全管理规章制度,符合国家规定的安全标准和要求。
- (5) 应具有现代管理理念和完善的管理制度,应通过相应的质量管理体系认证或获

得相关先进单位称号。

(6) 实习企业从业人员有一定规模。

(三) 教学资源

1. 教材选用基本要求

按照《眉山职业技术学院建材建设与管理实施细则》相关规定执行。教材的选用要符合教学大纲或专业规范,选择正式出版的规划教材、行业发展教材或者自编教材,优先选用规划教材和自编教材,教材内容要符合人才培养目标和行业发展需求。

2. 图书文献配备基本要求

图书馆配备以健身、体能训练、操课为主题的图书。

3. 数字资源配备基本要求

建设精品在线课程,辅助完成线上线下同步教学。

(四) 教学方法

推进“学生主体,职业导向”的教学改革。将持续推进职业导向教学改革,所有教师、所有课程都要以学生为主体,教师为主导,以项目、任务、情境、案例为教学载体,开展小组合作教学、体验式教学、启发式教学,在做中学,学中做,学做合一,在此基础上融入课堂教学平台,对学生的学习能够有很好的监控,合理运用信息化教学手段,解决在教学中教师教和学生学等方面存在的问题,有效提升教学效果。

(五) 教学评价

1. 专业技能教学考核标准

专业技能考核以职业标准、行业标准和岗位规范为依据,注重学生对职业技能掌握的标准化、规范化。制订“定量与定性相结合,个性与共性相统一,过程性考核与终极性考核相协调”的“知识、能力、素质”三位一体的考核机制,按规定,切实发挥考试对学生学习的评估作用,科学合理地对学生学习质量进行管理。

2. 理实一体课程考核标准

遵循教学工作的规律，融入现代教育管理理念，建立科学系统、简便易行的教学环节质量标准。

3. 理论课程考核标准

将常规性教学检查和周期性教学检查相结合，及时查找和纠正教学中存在的问题，对带有普遍性和全局性的问题要认真深入地开展总结研究，推动教学工作的持续改进。

4. 实习、实训考核标准

顶岗实习考核以企业评价为主，专业指导教师为辅。对学生的道德品质、工作态度、敬业精神、责任意识、协作精神、专业能力等多方面进行综合考核，听取企业指导老师的意见，结合学院指导教师检查、指导情况、实习总结来综合评定。

5. 其它要求

考试或考核成绩不合格的学生，在下一学年的第二周进行补考。

（六）质量保障

1. 建立教学管理制度。

学院在教学和学生管理上制定一套完善的规章制度，保证教学的顺利进行和学生的学习发展。并组建专业建设领导小组，负责专业建设的全面管理、协调和规划工作，对专业建设的人才培养方案、教学模式、课程标准、教学评价标准、教学管理、质量保证等进行规划与指导。

2. 完成各主要人才培养环节质量标准的建设。

要根据学校的办学定位和高素质、高技能人才培养目标，从人才培养的全过程出发，确定人才培养方案制定（修订）、专业设置、教材选用、课程教学（包括授课教

师资格、备课、课堂讲授、辅导答疑、课程考核等环节)、实践教学(包括实验实训、课程设计、校内外顶岗实习、毕业设计、毕业论文等环节)等人才培养主要环节的质量标准,为监测人才培养质量提供依据。

3. 完善以评价为主、多种手段结合、用人单位与社会参与的质量监控机制。

在采取制度化、规范化的听课制度和督导制度以及教学检查等手段的同时,建立网络化的人才培养质量监控系统,由学生、教师、企业、社会等不同的主体对本专业的人才培养质量情况进行监督,通过校内外评价的有机结合,全面立体地了解和分析教学质量及人才培养的总体状况,不断改进并提高教学质量和人才培养质量。

4. 推荐考取相关能力等级与职业技能等级证书,证书参考列举如下:

- (1) 全国计算机等级考试证书;
- (2) 全国英语等级考试证书;
- (3) 普通话水平测试等级证书;
- (4) 1+X 证书(运动营养咨询与指导);
- (5) 初级健身教练或团操教练(国家职业资格鉴定);
- (6) 本专业相关行业协会等级证书(中级以上)。

十、毕业要求

1. 课程学习要求:修满本专业人才培养方案规定的课程共 2516 学时和 145 学分,达到规定的素质、知识、能力等规格要求。

2. 德育考核要求:德育量化考核获得良好以上。

十一、编制依据

本方案依据《国家职业教育改革实施方案》、《关于实施中国特色高水平高职学校和专业建设计划的意见》,《关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》、《高等职业学校健身指导与管理专业教学标准》、《高等职业学校健身指

导与管理专业实训教学条件建设标准》、眉山职业技术学院《关于制订 2022 年版人才培养方案的指导意见》以及本专业的《人才培养调研报告》编制。

- 附件：1. 眉山职业技术学院健身指导与管理专业人才培养调研报告；
2. 眉山职业技术学院健身指导与管理专业课程对毕业要求的支撑分析；
3. 眉山职业技术学院健身指导与管理专业人才培养方案专家论证意见；
4. 眉山职业技术学院健身指导与管理专业人才培养方案审批表。

附件 1

眉山职业技术学院健身指导与管理专业 人才培养调研报告

制定人：体育教研室

审核人：张红平

一、调研基本情况

（一）调研时间

2023 年 4 月-5 月

（二）调研目的

通过对健身行业发展趋势和人才需求进行调研，预测行业的发展前景；通过对典型企业的岗位需求和岗位核心能力、毕业生发展需求、相关院校本专业人才培养情况进行调研，结合我校实际情况，科学编制健身指导与管理专业人才培养方案，提升人才培养的针对性和可操作性。

（三）调研对象

调研对象为眉山、成都两地健身行业典型企业。

在余主任、黄主任带领下，完成了成都区域范围内知名健身场馆的调研。分别为成都 UP 健身连锁调研和“乾坤乐健·伯爵荟”调研与洽谈现代学徒制合作事宜。

4 月 24 日，体育教研室王文军、张媛涵、刘欣一行 3 人对眉山市达达健身（凯旋店）、途睿健身游泳俱乐部进行走访调研。就企业人才需求、学生集中实训、定岗实习以及现代学徒制等问题与途睿健身中心店长进行了初步的探讨，为我校培养健身指导与管理专业的学生提供新的发展方向。

4 月 26 日，体育教研室宋志彬、杨欢、白静一行，眉山市教育和体育局体育场馆服务中心健身房和乐山市 Young Blood 综合训练馆进行了专业调研，通过对负责人的沟通了解专业知识，其健身俱乐部的规模、服务态度、理念、健身人群的大体情况以及消费理念，行业的现状及发展趋势；通过跟实习学生的沟通交流，了解学生对知

识技能的需求、工作性质、工作时间、薪资待遇等。

4月28日下午，体育教研室于海平教师组织，宋飞霖、杨志鹏、周朝太教师参与。共同前往眉山东坡区景辉开展调研工作。指导教师通过与学生就实习情况、实习收获、实习报告的撰写进度和就业与深造等相关问题进行深入沟通。随后，参观了学生的实训基地以及了解现场实习情况。从实习的检查过程中，发现目前我校学生专业知识扎实，但沟通交流能力还需加强，主要表现在无法将自己的知识讲授给会员，无法与会员建立良好的沟通平台。这些存在的问题，也将促进我们调整课程教学措施，增强学生专业技能。

通过和学生和企业负责人之间的深入沟通，了解了学生在工作中的表现，以及企业对于我校学生的满意度，同时，深入探讨了目前健身行业的发展前景以及企业对于人才的需求、深化企业合作等方面与企业进行了深入交流，全方位提升学校服务经济社会发展能力。

4月29日，由谭永胜教师组织，与代洪钟、李尚伟和高锐一行，共同前往眉山让健身私教工作室和达达健身（激情店）进行检查工作，目前在让健身私教工作室工作的学生有3名，在达达健身（激情店）工作的学生有5名，通过和学生和企业负责人之间的深入沟通，了解了学生在工作中的表现，以及企业对于我校学生的满意度，同时，深入探讨了目前健身行业的发展前景以及企业对于人才的需求。

（四）调研形式

互联网信息收集、选择具有代表性的企业及现场走访座谈、参观考察、会议研讨、问卷调查、对毕业校友电话访问等形式。

（五）参与人员

体育教研室全体成员

二、行业调研分析

（一）行业发展现状与趋势

1. 让私人健身工作室

让私人健身工作室，占地约 100-150 平，主要健身对象为女性，男性较少。教练有 10 人左右，教练流动性较少，教练主要来源于朋友推荐，目前主要从事私教。

2. 达达健身

达达健身成立于 2009 年初，是康达健身管理机构全力打造的连锁品牌，眉山市有五家门店。服务对象面向所有人群，目前主要从事私教和少儿体适能。

3. 乾坤乐健健身

乾坤乐健于 2015 年创立于成都，致力于打造品质健身、专业健身、快乐健身为经营理念的高端连锁健身中心，目前成都已开设 15 家门店。以快乐的健身方式，高品质的健身服务，专业的训练体系，让 5 万多名会员开启运动健身并收获健康和快乐。

5. 途睿健身俱乐部

眉山途睿健身服务有限公司，成立于 2016 年，位于四川省眉山市，是一家以从事居民服务业为主的企业。企业注册资本 100 万人民币，实缴资本 100 万人民币。

（二）行业人才需求

1. 对于招聘健身从业人员的要求

用人单位基本观点统一。首先外在气质形象很重要，要给人一种能充分信任你的感觉；其次是专业理论知识与技能知识，理论知识是核心，在教学过程中，能更好的给会员解惑。技能知识是基础，能更好拉近与会员的距离；最后是教学方法手段，根据不同的需求予以不同的训练手段，以达到会员的目的要求，不同点：让道健身需要学生具备更多的专业素质技能，比如田径或篮球等项目技能；途睿健身则需要具备游泳教练员或救生员资质的学生，这是眉山门店经营需要重点。

2. 就目前我校健身管理专业开展的课程是否符和健身房所需

企业也了解了我校已开展的专业课程，主要以运动解剖学、运动生理学、康复课程为理论支撑，以团操、单车、拉伸、器械、功能性训练等专业技能为主，加上格斗、瑜伽、按摩、销售为辅助课程，更好的展示出学校课程的特性与特点。企业对学校开设表示肯定，部分企业表示，人才的培养可以与企业联合培养，比如建立订单班等模式，打通人才输送与培养关系。

三、典型企业调研分析

（一）典型企业岗位设置情况分析

实地走访调研企业针对企业岗位设置的比较齐全，包括了前台、销售、会籍、教

练等相关岗位，相比传统销售，现在企业要求人人都要销售完成业绩，竞争强、业绩压力大。

（二）典型企业岗位要求分析

形象、气质在调研过程中，得到的反馈排在首位，外在气质形象很重要，要具备从业人员的身体条件，要能有明显训练痕迹，有训练成果，要给人一种能充分信任你的感觉；其次是专业理论知识与技能知识，理论知识是核心，在教学过程中，能更好的给会员解惑。技能知识是基础，能更好拉近与会员的距离；最后是教学方法手段，根据不同的需求予以不同的训练手段，以达到会员的目的要求。

四、毕业生调研分析

（一）毕业生工作岗位现状

刚毕业学生基本处于企业培训、学习阶段，通过培训合格正式上岗，主要从事前台、销售、操课和巡场管理；毕业 1-3 年学生部分能进入私教领域和企业管理，毕业 3 年以上有很少量学生能达到店铺负责人的级别。各岗位竞争激烈，业绩压力很严重，有一部分学生 1-3 年时间淘汰出健身行业。

（二）毕业生需求分析

健身行业发展、淘汰很快，岗位设置多，人员需求量大，所有走访调研企业均有大量招聘需求。

五、调研结果分析及建议措施

通过对以上不同区域、不同类型的相关健身场馆深度调研，可知目前健身房项目开展方向由多方面涉及到专精的转变，首先都有涉及少儿体适能和体育中考训练的计划，有个别企业也在专注于上述两方面的业务拓展，其次，针对员工，教练的培养侧重于个人形象的提升，包括了身体基础条件和后期训练情况，必须要具备一眼就能感知是从事健身行业人员的外在条件，再次就是自身销售的本领，是否能为企业创造价值和利润，包括了销售的策略，销售技巧的掌握情况和实战营销的本领，而我们的课程开设在这些方面相对不足。

目前我校的健身指导与管理专业开设课程，分为公共课和专业课两类，公共课包括了思想道德修养与法治、信息技术、大学语文、英语、毛概、交际口语，专业课又分为专业基础课程、专业核心和专业限选课程，包括了运动解剖学、生理学、体适能

基础、器械健身、体能训练、团操、功能性训练、健身营养科学、格斗、瑜伽、普拉提、动感单车、运动损伤与康复等课程。开设课程基本涵盖了健身房开设的相关项目，符合人才培养目标和健身房教练的基本要求。但仍需整改，后续可根据情况增设青少年体适能和中考体育内容方面教学，其次要把私教营销实战化，让学生在掌握营销的相关知识后，能很好的运用。

附件 2

眉山职业技术学院健身指导与管理专业
课程对目标规格的支撑分析

课程名称 \ 能力要素	知识要求			能力要求		基本素质要求		
	专业基础 知识	专业 知识	其他相 关知识	专业 能力	综合 能力	人文和 科学素 质	专业 素质	身心和 艺术素 质
军事训练及军事理论			M		M			M
思想道德与法治			M		M	H		M
毛泽东思想和中国特色社会 主义理论体系概论			M		M	H		L
习近平新时代中国特色社会主义思想概论			M		M			L
形势与政策			M		L	L		M
信息技术			M		H	M		L
大学生心理健康教育			L		H			H
劳动教育			M		M			H
职业发展与就业创业指导			L		H	H		H
大学生安全教育			L		L			H
艺术教育			L		L			L
交际口语			M		M		M	
中华优秀传统文化			M		M	H		L
大学语文			L		L	L		
大学英语		L				H		M
通识素质教育课程			L		L	L		
运动解剖学	M			M			M	
健身原理与方法	M			M			M	
健美操	M			M			M	
形体	M			M			M	
体能训练	M			M			M	
运动生理学	M			M			M	
运动心理学	M			M			M	
动感单车	H			H			H	
普拉提	H			H			H	
瑜伽		H		H			H	
健身场馆经营与管理		H		H			H	
器械健身		H		H			H	

拉伸运动系统训练		H		H			H	
健身营养科学		H		H			H	
功能性训练		H		H			H	
团操		H		H			H	
运动损伤与康复		H		H			H	
综合格斗		M		M			M	
时尚健身课程设计与实施		H		H			H	
实用运动处方		H		H			H	

备注：课程体系与毕业要求的支撑分别用“H（高支撑度）、M（中支撑度）、L（低支撑度）”表示。其中H代表直接支撑，M代表间接支撑，L代表关联支撑。

附件 3

眉山职业技术学院健身指导与管理专业 人才培养方案专家论证意见

姓 名	职务/职称	工作单位	专业特长	签名
黄 艳	副教授	眉山职业技术学院	体育管理、团操	
于海平	副教授	眉山职业技术学院	体育教学、拉伸	
张红平	讲 师	眉山职业技术学院	健美操、动感单车	
代洪钟	讲 师	眉山职业技术学院	体能训练	
刘 欣	讲 师	眉山职业技术学院	瑜伽 普拉提	
高 锐	讲 师	眉山职业技术学院	田径、健身原理	
黄莉梅	总经理	眉山让道健康管理 有限公司	私人教练	
郭志远	副总经理	成都乾坤乐健健身 服务有限公司	健身教练 职业鉴定	
评审的主要意见和建议： 人才培养目标定位的准确，课程体系与目标达成一致性高，平台课程、核心课程与拓展课程间的比例及课程之间的相互关系合理，实践性教学体系设计的合理，能看出明显的专业特色。				
结论性意见： 合理				
专家组组长（签字）： 年 月 日				

附件 4

眉山职业技术学院健身指导与管理专业
人才培养方案审批表

系部： 文化艺术系 (盖章)

序号	专业名称	适用年级	专业负责人 (签字)
1	健身指导与管理专业	2023 级	
2			
3			
4			
5			
系部审核意见： 系部负责人 (签字)： 系部党总支负责人 (签字、盖章)： 年 月 日			
教务处审核意见： 教务处 (盖章) 年 月 日			

学校党委审批意见：