

# 湖北体育职业学院

## 健身指导与管理专业人才培养方案

执笔人：韩添翼

系负责人：刘鸣鸣

教务处长：高华伟

主管院长：杨青

体育运营与管理系

## 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、招生对象

普通高中毕业生或同等学力者

### 三、学制及学习形式

三年 全日制

### 四、职业范围

所属专业大类	所属专业类	对应行业	主要职业类别	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
教育与体育类	体育类	体育	健身场所服务人员	1. 器械健身教练 2. 团操健身教练 3. 健身会籍管理	1. 职业资格证书：初级职业社会体育指导员（健身教练、团操教练） 2. 1+X 证书：初级运动营养咨询与指导 3. 行业证书：CBBA 证书，健美操、啦啦操、健身健美裁判员

### 五、培养目标

培养思想政治坚定、德技并修、全面发展，适应健身市场发展需要，具有具有健康体格、聪颖智格、健全人格、高尚品格和鲜明国格的职业素养，掌握健身和健康相关的教学与训练、咨询与指导、服务与管理等基本知识和技术技能，具备健身企业各项目（有氧器械、固定器

械、自由器械、徒手器械、康体器械等)的指导与管理的实践操作能力,面向体育行业的健身场所(俱乐部)等领域或行业,从事运动功能筛查与教学、运动营养评估与指导、运动损伤与防护、健身咨询与指导、健身服务与管理、科学健身知识普及与传播等工作的高素质劳动者和技术技能人才。

## 六、培养规格

### 1. 素质目标

(1) 具有正确的世界观、人生观、价值观。坚决拥护中国共产党的领导,树立中国特色社会主义共同理想,践行社会主义核心价值观,具有爱国情怀、国家认同感、中华民族自豪感,遵守法律,遵规守纪,具有社会责任感和参与感,怀揣中国梦。

(2) 具有良好的职业道德和职业素养。遵守、履行道德准则和行为规范;尊重劳动、热爱劳动;崇德向善、诚实守信、爱岗敬业,具有精益求精的工匠精神;具有集体意识和团队合作精神,具有质量意识、绿色环保意识、安全意识、职业生涯规划意识等;具有从事相关职业应具备的其他职业素养要求。

(3) 具有良好的身心素质和人文素养。达到《国家学生体质健康标准》要求,具有健康的体魄和心理、健全的人格;具有一定的审美和人文素养。

(4) 具备学习和职业发展方面的知识,具有较强的接受新知识、新事物以及自主学习、终身学习的能力。

### 2. 知识目标

(1) 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。

(2) 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等相关知识。

(3) 掌握不同健身人群功能筛查、体质监测和体态评估的基本理论和相关知识。

(4) 掌握不同健身人群运动营养补充的基本理论和相关知识。

(5) 掌握器械健身教练、团操健身教练相关的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、运动处方制定与实施的基本理论和相关知识。

(6) 掌握运动人体科学、运动防护、运动训练与健身指导等的基本理论和相关知识。

(7) 熟悉健身场所（俱乐部）人力资源开发、日常运营、营销管理及其它管理等工作的基本理论和相关知识。

### 3. 能力目标

#### (1) 通用能力

具有好学勤学善学的学习能力，审问慎思明辨的思维能力，爱劳精技笃行的践行能力，竞争合作立人的竞合能力，乐业精业敬业的创业能力；具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力；具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。良好的心理素质，严密的组织纪律性和自律能力。

#### (2) 专业能力

具有功能筛查、体质监测和体态评估的能力，能对不同人群进行运动功能筛查、体质测量与评价、体态评估与分析，并给出运动建

议；具有制订运动营养处方的能力，能对不同健身人群进行合理膳食营养搭配；具有器械健身教练、团操健身教练相关的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、运动处方制定与实施的能力，能对不同人群进行健身指导；具有运动损伤的预防、处理与康复的能力，能对不同人群进行运动前的运动损伤预防、运动中的运动损伤处理以及运动损伤后的运动康复锻炼；基本具备健身场所（俱乐部）营运与管理的能力，基本能对健身场所（俱乐部）进行较科学的管理和高效的经营。

### （3）拓展能力

拓展新兴运动项目或休闲项目以及传统健身项目的技能训练指导与教学能力，需掌握如：舞蹈、棋类、台球、武术、保龄球等课程的基本技术技能。学生可持续发展，开设教育学和消费心理学课程，掌握教师和销售的基本知识。

## 七、培养模式

（1）专业定位：服务武汉经济和湖北省“8+1”城市圈社会发展，以培养学生从事健身健美职业必备技能为主，同时具备良好气质形象、善于沟通的人文修养，培养学生能够在各类健身俱乐部、体育服务有限公司、健身器械公司、健身营养品公司、运动康复等行业从业的高素质技术型专门人才。

（2）人才培养模式：本专业逐步形成“以服务为宗旨，以全面素质教育为基础，以校企合作为途径，以专业能力培养为主干，依据健身指导与管理的工作过程组织教学”的“订单式”人才培养模式，采取理实一体教学模式，打造特色专业。

(3) 教学模式：以一般健身指导和管理的工作过程作为教学组织依据，采取项目驱动和基于工作过程的行动导向式教学模式。

## 八、课程体系

## 健身指导与管理专业课程体系

课程类别	课程
公共必修课程	入学教育、军事理论与军事技能训练、思想道德修养与法律基础、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、形势与政策、中华优秀传统文化、大学生心理健康教育、大学生创新创业教育、体育英语、计算机应用基础、应用文写作、毕业教育
专业基础课程	运动解剖生理学、运动营养学、运动处方、健美操、健身教练基础、体能训练与指导
专业核心课程	健身原理与方法、运动损伤与预防、身体运动功能性训练、健身俱乐部营运与管理、器械健身指导、有氧课程（搏击操、动感单车、瑜伽、普拉提）
专业实践课程	认识实习、跟岗实习、顶岗实习、毕业设计
公共拓展课程	普通话、沟通与礼仪、文学欣赏、音乐欣赏、体育文化、现代企业管理、演讲与口才、人文与社会
专业拓展课程	体质测量与评价、运动训练学、健身赛事舞台表演、体育赛事策划与组织、羽毛球、篮球、花式跳绳、形体、社交舞、体育游戏

## 九、核心课程描述

### （一）健身原理与方法

课程名称：健身原理与方法

课程定位：专业核心课

参考学时：72 学时

知识目标：本课程是本专业的专业核心课程，主要以运动解剖学、运动生理学、运动生物力学及运动训练为基础，结合健身运动自身规律，使学生掌握形体肌肉健身训练方法。

能力目标：通过学习，使学生能够针对不同健身人群的体质、体态进行评估；能够针对不同类型的健身人群实际情况制定相应的健身训练计划并实施；能够进行训练动作教学指导；能够具有指导学员科学有效的训练并提供安全防护与训练强度监控的能力。

素质目标：通过学习，使学生具备终身体育，热爱健身运动的兴趣；具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的精神；具备团结协作的精神和良好的职业道德素养；具备会员至上的思维。

### （二）身体运动功能性训练

课程名称：身体运动供能性训练

课程定位：专业核心课

参考学时：36 学时

知识目标：通过学习，使学生了解身体运动功能训练的基本概念和原理；掌握功能性动作筛查和测试方法；掌握基础动作模式；掌握身体运动功能训练的基本方法和手段；掌握身体运动功能训练计划的制订。

能力目标：通过学习，使学生具备功能性动作筛查和测试的能力；具备从事身体运动功能训练的基本技术和技能指导；具备制订身体运动功能训练计划的能力。

素质目标：通过学习，培养学生观察、操作、独立思考并解决问题的能力；培养学生吃苦耐劳、团队合作的意识，与人沟通交流的能力；培养学生终生锻炼的意识。

### （三）健身俱乐部运营与管理

课程名称：健身俱乐部运营与管理

课程定位：专业核心课

参考学时：36 学时

知识目标：本课程是本专业的专业核心课程，通过对本课程的学习掌握健身俱乐部的概念、起源、意义、特征、管理和经营等基本概念和基本原理，结合我国体育俱乐部的现状及体育俱乐部的发展趋势，使学生正确认识体育俱乐部的功能。

能力目标：通过学习，使学生掌握俱乐部管理与经营的运作程序、方法和手段；提高俱乐部管理的意识和能力；学会经营俱乐部的方式方法。同时，通过大量的案例分析和评述，加强理论与实践的联系，提高学生的实践意识和分析能力。

素质目标：通过学习，使学生树立正确的人生观、价值观与世界观；培养团队合作，服务至上的意识；培养诚实守信的品质和爱岗敬业的精神；培养独立思考，细心踏实的品质。

### （四）运动损伤与防护

课程名称：运动损伤与防护

课程定位：专业核心课

参考学时：36 学时

知识目标：通过学习，使学生掌握运动损伤的概念与分类以及私人教练在运动损伤与防护中所起的作用与执业范围；基本了解身体各部位所出现的急性与慢性损伤，掌握如何预防，以及损伤后如何进行身体功能恢复以及体能调整等；基本掌握针对不同健身人群制订科学的合理的运动防护方案。

能力目标：通过学习，使学生能对中轴、上肢、下肢部位的损伤进行准确的应急处理以及制订身体功能恢复方案；能正确利用护具规避运动损伤；能够准确制订重建时期的灵活性、稳定性、柔韧度、肌肉适能、心肺适能恢复训练方案；能正确进行心肺复苏和自动体外除颤仪及其他急救技术；能针对不同肌肉损伤症状进行肌内效贴扎贴防护。

素质目标：通过学习，培养学生团队合作的意识，与人良好沟通交流的能力；具备角色意识，充分认知个人在团队与环境中的不同角色；具备观察与动手意识，能够在学后主动实操练习；具备分析与实践意识，将所学知识运用到实际应用中；具备安全意识，保障自我与防护他人的安全。

### （五）器械健身指导

课程名称：器械健身指导

课程定位：专业核心课

参考学时：72 学时

知识目标：掌握器械健身指导的基本理论知识；掌握不同健身人群的体质、体态监测与评价；掌握健身训练过程中的指导方法；掌握不同类型健身人群的特征及训练方法并制定健身训练计划并实施。

能力目标：能够针对不同健身人群的体质、体态进行监测与评价；能够针对不同类型的健身人群实际情况制定相应的健身训练计划并实施；能够进行训练动作教学指导；能够指导学员科学有效的训练并提供安全防护与训练强度监控。

素质目标：通过学习，使学生具备终身体育，热爱健身运动的兴趣；具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的精神；具备团结协作的精神和良好的职业道德素养；具备会员至上的思维。

## （六）搏击操

课程名称：搏击操

课程定位：专业核心课

参考学时：36 学时

知识目标：了解搏击运动的起源、发展及其特点；了解搏击运动的基本知识，基本技能；掌握系统的搏击教学手段，教学方法。

能力目标：通过学习，使学生能够熟练运用搏击的基本技术，具备一定实战能力；初步具备承担搏击教学的能力。

素质目标：通过学习，使学生热爱健身行业和自由搏击教练事业，积极传播全民健身的健康理念；培养勇敢顽强的意志品质、合作精神和为教育事业献身的无私奉献精神，使学生养成终身锻炼的良好习惯。

## （七）健身瑜伽

课程名称：健身瑜伽

课程定位：专业核心课

参考学时：72 学时

知识目标：了解瑜伽基本理论，瑜伽教练应具备的知识与能力，组合创编的要求、原则、方法；掌握瑜伽体位法的动作技术要领；掌握练习瑜伽体位的禁忌，能从专业角度分析体式的健身原理；掌握瑜伽课程的教学特点、基本手段、教学常规及课堂组织规范。

能力目标：能掌握所学体式的动作技术；能从运动解剖的角度对每一个体式进行呼吸、路线、要点和功能的描述；能很好的进行教学技巧的运用；能对不同类型的瑜伽组合进行创编。

素质目标：通过学习，使学生热爱瑜伽行业和瑜伽教练事业，积极传播全民健身的健康理念；具备艰苦奋斗、突破自我的意志品质和团结协作意识与创新意识；具有一定的人文素养、良好的学习习惯和终身体育锻炼意识；具备瑜伽教练的人格品质、敬业精神和工匠精神。

#### （八）普拉提

课程名称：普拉提

课程定位：专业核心课

参考学时：72 学时

知识目标：了解普拉提的基本要素；熟悉普拉提训练原则和术语；熟悉人体的主要肌肉结构和普拉提的动作指导；掌握普拉提课程设计和教学实施。

能力目标：能对客户进行普拉提的专业评估、训练前的身体激活和训练；够培养学生正确体态，良好的审美观念；能制订普拉提

教学训练方案和实施。

素质目标：具备吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质；具备相互沟通和人际交往能力，用户至上思维；具备评估、操作、独立思考并解决问题的能力。

#### （九）动感单车

课程名称：动感单车

课程定位：专业核心课

参考学时：36 学时

知识目标：了解动感单车基本理论知识及结构；了解编排动感单车课程的基本原则；熟悉动感单车运动的注意事项及安全知识；掌握动感单车教练的必备知识。

能力目标：能够独立完成动感单车的基本动作；能够熟练掌握动感单车课程基本的授课技能；能够编排一节基本的动感单车课；能够合理地选取动感单车音乐并进行剪辑。

素质目标：具有较强的语言表达及沟通交流能力；具有一定的审美及音乐表现力；具有终身体育锻炼的意识。

## 十、课程结构

健身指导与管理专业课程结构学分比例表

类别	学分数	占总学 分比例	学时数	占总学 时比例	备 注
公共课程	29	21%	528	19.5%	
专业课程	79	56%	1758	65%	
拓展课程	12	9%	216	8%	
素质课程	20	14%	200	7.5%	
合计	140		2702		

## 十一、教学进程安排

## (一) 教学进程表

课程类别	序号	课程编号	课程名称	学分	考核方式	理论	理实一体	实践	总学时	学期学时分配(周学时)					
										第一年		第二年		第三学年	
										一	二	三	四	五	六
公共课程	1	143560101	入学教育	1	●		20		20	1*					
	2	143560102	军事理论与军事技能训练	3	●		60		60	3*					
	3	143560103	思想道德修养与法律基础	3	○		60		60	4					
	4	143560104	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	4	○		72		72		4				
	5	143560105	形势与政策	1	●	16			16	2*	2*2	2*	2*		
	6	143560106	中华优秀传统文化	2	●		36		36	2					
	7	143560107	大学生心理健康教育	2	●	36			36	2					
	8	143560108	大学生创新创业教育	2	●		36		36		2				
	9	143560109	体育英语	4	○	72			72	2	2				

	10	143560110	计算机应用基础	4	○			66	66	2	2				
	11	143560111	应用文写作	2	○	66			36		2				
	12	143560112	毕业教育	1	●		18		18						
		小 计		29					528	12	12				
专业课程	1	570307101	运动解剖生理学	6	○	88		20	108	3	3				
	2	570307102	健美操	4	○		72		72	4					
	3	570307103	健身教练基础	2	○		36		36	2					
	4	570307104	运动处方	2	○		36		36				2		
	5	570307105	运动营养学	2	○		36		36			2			
	6	570307106	体能训练与指导	2	●		36		36				2		
	7	570307107	运动损伤与防护	2	○		36		36			2			
	8	570307108	★健身原理与方法	4	○		72		72		4				
	9	570307109	★身体运动功能性训练	4	○	12		60	72			4			
	10	570307110	★器械健身指导	4	○		72		72				4		
	11	570307111	★健身俱乐部运营与管理	2	●		36		36			2			
	12	570307112	★搏击操	2	○			36	36		2				
	13	570307113	★健身瑜伽	4	○			72	72	2	2				
	14	570307114	★普拉提	4	○			72	72			2	2		
	15	570307115	★动感单车	2	○			36	36				2		
	16	570307301	认识实习	1				30	30	30					
	17	570307302	跟岗实习	12				360	360						360
	18	570307303	毕业论文、毕业设计 (含毕业实习报告等)	4				60	60						60
	19	570307304	顶岗实习	16				480	480						480
		小 计		79					1758	11	11	12	12		
拓展课程	专业拓展	1	专业拓展课程 1	2					36			2			
		2	专业拓展课程 2	2					36			2			
		3	专业拓展课程 3	2					36				2		
		4	专业拓展课程 4	2					36				2		
	公共拓展	5	公共拓展课程 1	2					36			2			
		6	公共拓展课程 2	2					36				2		
		小 计		12					216			6	6		
		合 计		120					2502	23	23	18	18		

备注：★表示专业核心课程。●表示考查课程，○表示考试课程。

针对部分阶段性教学、周学时较多的课程（例：军事理论与军事技能训练等），不记入周总学时，原则上周总学时应该控制在 24-26 学时。

## （二）拓展课程一览表

课程类型	课程编码	课程名称	考核形式	学时	学分	理论学时	实践学时
专业拓展课 任选 4 门	570307201	杠铃操	●	36	2		36
	570307202	踏板操	●	36	2		36
	570307203	游泳	●	36	2		36
	570307204	羽毛球	●	36	2		36
	570307205	篮球网球	●	36	2		36
	570307206	体育游戏	●	36	2		36
	570307207	形体舞蹈	●	36	2		36
	570307208	健身器械的维护与保养	●	36	2		36
	570307209	健身赛事舞台表演	●	36	2		36
	570307210	健身俱乐部会籍销售	●	36	2		36
公共拓展课 任选 2 门	143560201	文学欣赏	●	36	2	36	
	143560202	音乐欣赏	●	36	2	36	
	143560203	体育文化	●	36	2	36	
	143560204	普通话	●	36	2	36	
	143560205	沟通与礼仪	●	36	2	36	
	143560206	现代企业管理	●	36	2	36	
	143560207	演讲与口才	●	36	2	36	
	143560208	人文与社会	●	36	2	36	

## (三) 实践教学计划一览表

类别	序号	项目	考核形式	开课学期	总学时	安排方式	地点
专业实践	1	认识实习	考查	1	30	讲座、参观	合作企业
	2	跟岗实习	考查	5	360	实践	合作企业
	3	顶岗实习	考查	6	480	实践	合作企业
	4	毕业设计	考查	6	60	参观、实践、作品、报告	合作企业
	小计					<b>930</b>	
素质养成	1	军事理论与军事技能训练	考查	1	60	军训	学校
	2	入学教育	考查	1	20	讲座	学校
	3	毕业教育	考查	6	18	讲座、毕业典礼	校内
	小计					<b>98</b>	
素质养成	1	志愿服务与社会实践	考查	1-5	50	实践	校内外
	2	生活习惯养成	考查	1-5	50	实践	校内外
	3	文体活动	考查	1-5	20	实践	校内
	4	劳动教育	考查	1-4	20	实践	校内
	5	社团活动	考查	1-4	10	实践	校内
	6	主题教育班会	考查	1-4	20	实践	校内
	7	技能证书	考查	1-6	20	证书	校内外
	8	演讲与口才	考查	1-6	10	实践	校内外
小计：15 门					<b>200</b>		
<b>总计</b>					<b>1228</b>		

## 十二、毕业标准

本专业学生达到下述两个方面要求，方可毕业。

### （一）学分

学生思想品德符合要求，修完本专业教学计划规定的全部课程（包括实践教学），至少修满 140 学分（包括课程学分 120 学分，素质课程学分 20 学分），同时，专业核心课程成绩合格，准予毕业。

### （二）职业资格证书

#### 1. 通用证书

普通话水平测试等级证书、计算机、或英语应用能力等级证书。

#### 2. 执业证书

（至少获取一个与本专业职业岗位相关的职业资格证书）

职业资格证书：初级职业社会体育指导员（健身教练、团操教练）

1+X 证书：初级运动营养咨询与指导

行业证书：CBBA 证书，健美操、啦啦操、健身健美裁判员证书

## 十三、专业教学环境与教学条件

### （一）师资队伍要求

#### 1. 专业带头人条件

通过内培外聘方式，塑造专业带头人，将专业带头人培养成教学名师和现场专家，并以“产、学、研”相结合的模式，促进专业带头人的人培养与专业的快速发展。

专业带头人需具备的条件是：

（1）具有扎实的理论基础，有坚实的专业理论和实践能力，积极承担教学任务，讲授本专业两门以上专业课或专业基础课，完成教学基本工作量，教学效果良好，学生满意率高；

(2) 学术造诣深,具有较强的科研能力和创新意识,了解本专业的前沿发展动态,能及时提出与本专业相关的科研方向和课题;

(3) 具有较强的生产实践和社会实践能力,能够较好从事和组织学生的实践教学,取得良好的效果;

(4) 负责制定专业发展规划及本专业人才培养方案的制定与实施;承担专业建设、专业教育教学研究及校内外实训基地的建设;

(5) 具有较好的团结协作精神和组织管理能力,组织制定了切实可行的专业建设规划,并在本专业人才培养方案及课程标准的制订和修订、带领本专业开展人才培养模式改革、开展课程、教材和实习实训基地建设等方面取得显著成绩;

(6) 具有较强的科研能力和创新意识,了解本专业的前沿发展动态,能及时提出与本专业相关的科研方向和课题;

(7) 近三年年度考核均在“合格”以上。

## 2. 专任教师条件

(1) 具有高校教师资格和本专业领域有关证书;

(2) 有理想信念、道德情操、扎实学识、仁爱之心;

(3) 具有体育教育、运动人体科学、运动训练、运动医学等相关本以上学历;

(4) 具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力;

(5) 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;

(6) 每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

## 3. 兼职教师条件

(1) 来自健身机构、健身培训机构、健身健美行业协会或体育相

关企业；

(2) 具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神；

(3) 具有扎实的社会体育专业知识和丰富的实际工作经验；

(4) 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教学任务。

## (二) 校内实践教学条件要求

### (1) 器械健身实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、人体骨骼模型、肌肉模型、关节模型、跑步机、椭圆仪、登山机、哑铃、壶铃、杠铃、TRX训练架、框式深蹲架、卧推架、大飞鸟综合训练器、核心综合训练器、背部综合训练器、腿部综合训练器等设备（设施），用于器械健身指导、健身教练基础、运动解剖生理、身体运动功能训练等的实训教学。

### (2) 健美操实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、音响、踏板、杠铃（团操专用）、瑜伽垫、瑜伽球等设备（设施），用于健美操、有氧搏击操、健身操舞等课程的实训教学。

### (3) 体能实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、体能训练器材（综合体能训练架、体能训练包、药球、敏捷梯、小栏架、标志筒、平衡垫、核心训练炮筒、阻力伞等）、体能监测仪器、体能评估仪器等设备（设施），用于体能训练与指导、身体运动功能训练等课程的实训教学。

### (4) 体育保健与康复实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi 覆盖、心肺复苏模拟人、人体模型、治疗床、急救器材、运动护具、肌效内贴、筋膜枪等设备（设施），用于体育保健与康复、运动损伤与防护等课程的实训教学。

#### （5）其他运动项目健身实训室

其他运动项目健身实训室应包括动感单车、篮球、羽毛球实训室、田径场等，用于篮球、羽毛球等运动项目课程实训教学。

### 校内实训基地（室）配置与要求

序号	实验实训基地（室）名称	功能（实训实习项目）	面积、设备名称及台套数要求	适用课程	容量（一次性容纳人数）
1	器械健身实训室	健身器械的使用；个性化健身训练计划的制定与实施；健身俱乐部各种器械的维护及修理。	800 m <sup>2</sup> ；跑步机、椭圆仪、登山机、哑铃、壶铃、杠铃、深蹲架、卧推架、大飞鸟综合训练器、背部综合训练器、腿部综合训练器等；多媒体教学仪器 1 套	器械健身指导、健身教练基础、身体运动功能训练等	80-100
2	健美操实训室	健身操舞等团操健身教练专项技术；团操课训练与教学指导方法等。	300 m <sup>2</sup> ；音响、踏板、杠铃（团操专用）、瑜伽垫、瑜伽球等；多媒体教学仪器 1 套。	健美操、有氧搏击、街舞、健身操舞等	60-80
3	体能实训室	体能训练与指导	600 m <sup>2</sup> ；综合体能训练架、体能训练包、药球、敏捷梯、小栏架、标志筒、平衡垫、核心训练炮筒、阻力伞等；多媒体教学仪器 1 套。	身体运动功能训练、体能训练与指导	30-40
4	体育保健与康复实训室	常见运动损伤的预防与急救；常见运动性伤病的诊断与初步处理。	300 m <sup>2</sup> ；心肺复苏模拟人、人体模型、治疗床、急救器材、运动护具、肌效内贴、筋膜枪等；多媒体教学仪器 1 套。	体育保健康复、运动损伤与护等	25-35
5	动感单车实训室	动感单车骑行技术指导	200 m <sup>2</sup> ；动感单车、音响灯光、镜子、空调，多媒体教学仪器 1 套。	动感单车	25-30
6	普拉提（瑜伽）实训室	普拉提（瑜伽）训练与教学指导方法	200 m <sup>2</sup> ；普拉提悬吊系统、镜子、音响、空调、把杆等；多媒体教学仪器 1 套。	普拉提、瑜伽等	30-35
7	运动营养实训室	营养状况评估；SOAP 全流程营养咨询与指导；营养配餐。	120 m <sup>2</sup> ；软尺，体成分仪，电子血压计，食物交换份模型，食物称；厨房用具；厨房餐具；厨房炊具等；多媒体教学仪器 1 套。	运动营养、器械健身指导等	30-35

8	运动解剖实训室	搭建人体骨架；展示关节的各种运动形式；展示肌肉的练方法。	120 m <sup>2</sup> ；人体骨骼模型、人体肌肉模型、各人体组织器官模型等；多媒体教学仪器1套。	运动解剖生理、功能解剖	50-60
9	运动生理实训室	血压、脉搏、肌肉力量、血乳酸和血糖的测量等。	120 m <sup>2</sup> ；尿液分析仪、血乳酸测定仪、掌上血糖测定仪、血压计，等；多媒体教学仪器1套。	运动解剖生理	50-60
10	国民体质监测实训室	身高体重；身体成分测定；坐位体前屈；纵跳；肺活量；台阶试验等。	120 m <sup>2</sup> ；国民体质检测仪系统、国民体质管理系统、身体成份分析仪等；多媒体教学仪器1套。	身体运动功能训练、器械健身指导、国民体质监测等	50-60

### 3. 校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地。能够提供开展器械健身教练指导、团操健身教练指导等职业岗位的实训活动，实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐全。

#### (三) 校外实训基地

序号	基地名称	功能	实习规模
1			
2			
3			
4			
.....			

## 十四、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. 教材选用基本要求按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。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。

2. 图书文献配备基本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。专业类图书文献主要包括：行业政策法规资料、有关职业标准，教学标准、教学与训练方法、教学与训练操作规范以及教学与训练实例类图书等。

3. 数字教学资源配置基本要求建设、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。

### 十五、专业教学考核、评价与管理

1. 为实现各专业人才培养目标规格和保证教育教学质量，体现办学理念 and 特色，使得学生的基本理论知识、基本技术技能、基本素养得到有效的培养，各门课程以过程性考核和期末考核相结合作为考核方式。

2. 学生能力测试以形成性考核为主，可以根据不同课程的特点和要求采取笔试、口试、实操、作品展示、成果汇报等多种方式进行考核；

3. 考核以能力考核为核心，综合考核专业知识、专业技能、方法能力、职业素质、团队合作等方面；

4. 各门课程根据课程的特点和要求，制定考核方案，方案由课程负责人制定。

### 十六、人才培养方案专家论证意见

湖北体育职业学院于 2019 年 12 月 20 日召开了健身指导与管理专业人才培养方案的论证会议。与会专家本着对专业人才培养方案高度负责的精神，对专业人才培养方案的可行

性进行了论证。专家们一致认为：

一、健身指导与管理专业顺应了国家大力推动全民健身的形势，服务于湖北省、武汉市区域经济发展，服务于国内日益成熟的健身市场，具有极大的发展空间且具有人才培养的可行性。

二、湖北体育职业学院师资队伍结构良好、素质高，教学条件好，校内外实训基地均能满足教学需要，质量保障体系完善。

三、在湖北省体育局的支持下，每年将获得稳定的资金支持，各项训练设备、教师进修、专家团队的聘请都能得到保证。经过论证，与会专家一致认为该专业人才培养方案科学合理、符合实际，体现了高职专业人才培养方案的高等性、职业性、开放性、适应性等原则，具备可行性，可以按此方案开展专业人才培养工作。

建议：

专家组一致同意《健身管理与指导专业人才培养方案》可行。

负责人：

年 月 日

序号	姓名	工作单位	职务/职称	联系方式	签字
1					
2					

附：专业调研报告

专业调研报告

一、调研概况

二、行业企业对××人才的需求情况

三、行业企业及毕业生对专业教学产意见和建议

四、专业教学改革思路