

# 南通师范高等专科学校

## 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

高中阶段教育毕业生或具有同等学力者。

### 三、修业年限

标准学制：3年

修业年限：3~5年

### 四、职业面向

表1健身指导与管理专业主要就业岗位及资格证书

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）	专业之资格证书和职业技能等级证书
教育与体育大类（57）	体育类（5703）	体育（89） 商务服务业（72）	健身和娱乐场所服务人员（4-13-04）； 体育专业人员（2-09-07） 体育健身和娱乐场所服务人员（4-14-05）； 其他文化、体育和娱乐服务人员（4-13-99）	健身教练、健身休闲场所管理人员、运动顾问、运动营养师、体育健身培训推广	<b>职业资格证书：</b> 国家职业资格健身教练证书（初级、中级） <b>职业技能等级证书：</b> 教练员资格证 “1+X”证书制度试点职业技能等级证书： 运动营养咨询与指导、体重管理师

### 五、培养目标与培养规格

#### （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、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力；具有鲜明国格、聪颖智格、健康体格、健全人格、卓越匠格；掌握健身和健康相关的教学与训练、咨询与指导、服务与管理等方面理论知识和技术技能，面向体育行业的健身场所（俱乐部）等职业群，能够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、健身计划制订与实施、健身客户服务与管理、科学健身知识普及与传播等工作的高素质复合型技术技能人才。

## （二）培养规格

本专业学生应在系统学习相关专业知识和完成有关实习实训基础上，全面提升素质、知识、能力，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，总体上须达到以下要求：

### 1. 素质

（1）坚决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。

（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、工匠精神和创新思维。

（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）具有强健的体魄、健康的心理和健全的人格，养成良好的健身与卫生习惯。

（6）具有一定的人文素养、良好的学习习惯、养成终身健身锻炼意识和健康美的审美意识，能够形成一两项艺术特长或爱好。

（7）具有大健康观，树立每个人是健康第一责任人意识，养成良好的行为习惯。

（8）养成自觉健身、热爱全民健身事业，传播全民健身与健康理念，指导科学健身的良好习惯。

（9）具有努力追求自我发展和自我完善、有求知欲和终身学习的精神，诚实守信、谦逊正直。

（10）具有乐于奉献，热忱服务、尽职尽责、坚持科学、讲究文明、钻研业务、勤于进取、突破自我、互相尊重、团结协作的职业道德素质。

### 2. 知识

（1）掌握必备的思想政理论、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、安全消防等知识。

（3）掌握掌握健康筛查与运动风险评估的基本理论和相关知识。

（4）掌握健康体适能测评、功能筛查和体态评估的基本理论和相关知识。

（5）掌握运动营养评估与指导的基本理论和相关知识。

（6）掌握健身场所（俱乐部）常规健身器材安全检查和维护的基本理论和相关知识。

（7）掌握器械健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施的基本理论和相关知识。

（8）掌握团操健身教练的健身课程教学计划制订与实施、展示团操健身技术动作、教学方法与技巧实施的基本理论和相关知识。

（9）掌握运动损伤与防护与健身指导等的基本理论和相关知识。

（10）熟悉健身场所（俱乐部）健身客户的服务管理与开发维护、日常运营等基本理论和相关知识。

### 3. 能力

（1）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，乐业敬业敬业的创业能力。

(2) 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力以及探究学习、独立思考、逻辑推理、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

(3) 具有健康筛查与运动风险评估的能力；能对不同健身人群进行健康筛查与运动风险评估，并给出科学、合理的健身运动建议。

(4) 具有健康体适能测评、功能筛查和体态评估的能力；能对不同健身人群进行健康体适能测量与评价、运动功能筛查与分析、体态评估与分析，并给出科学、合理的健身运动建议。

(5) 具有运动营养评估与指导能力；能对不同健身人群制订科学、合理的运动营养方案并实施。

(6) 具有对健身器材进行安全检查和维护的能力；能熟练按照器械操作规范要求和流程对不同健身人群进行安全、科学、有效的健身指导。

(7) 具有制订与实施器械健身课程健身计划的能力；能对不同健身人群进行器械健身教学与训练、咨询与指导、服务与管理过程中的问题给予专业解答并实施。

(8) 具有制订与实施团操健身课程教学计划的能力；能对不同健身人群较好的制订健身俱乐部团操课程教学计划，并能较好的展示团操健身技术动作，合理运用各种教学方法与技巧实施教学。

(9) 具有运动损伤与防护的能力；能对不同健身人群运动前的损伤预防、运动中的损伤处理以及运动损伤后的康复锻炼。

(10) 基本具备健身客户服务与管理的能力；基本能对健身场所（俱乐部）健身客户的管理与开发维护、日常运营等方面进行较科学和有效的管理。

(11) 具有将所学知识运用于社会实践、推行健康生活方式、服务全民健身事业、推崇科学健身知识的能力。

## 六、课程设置与要求

### (一) 课程设置

课程设置包括公共基础课程和专业（技能）课程，见表2。

表2三年制体育运营与管理专业课程设置情况一览表

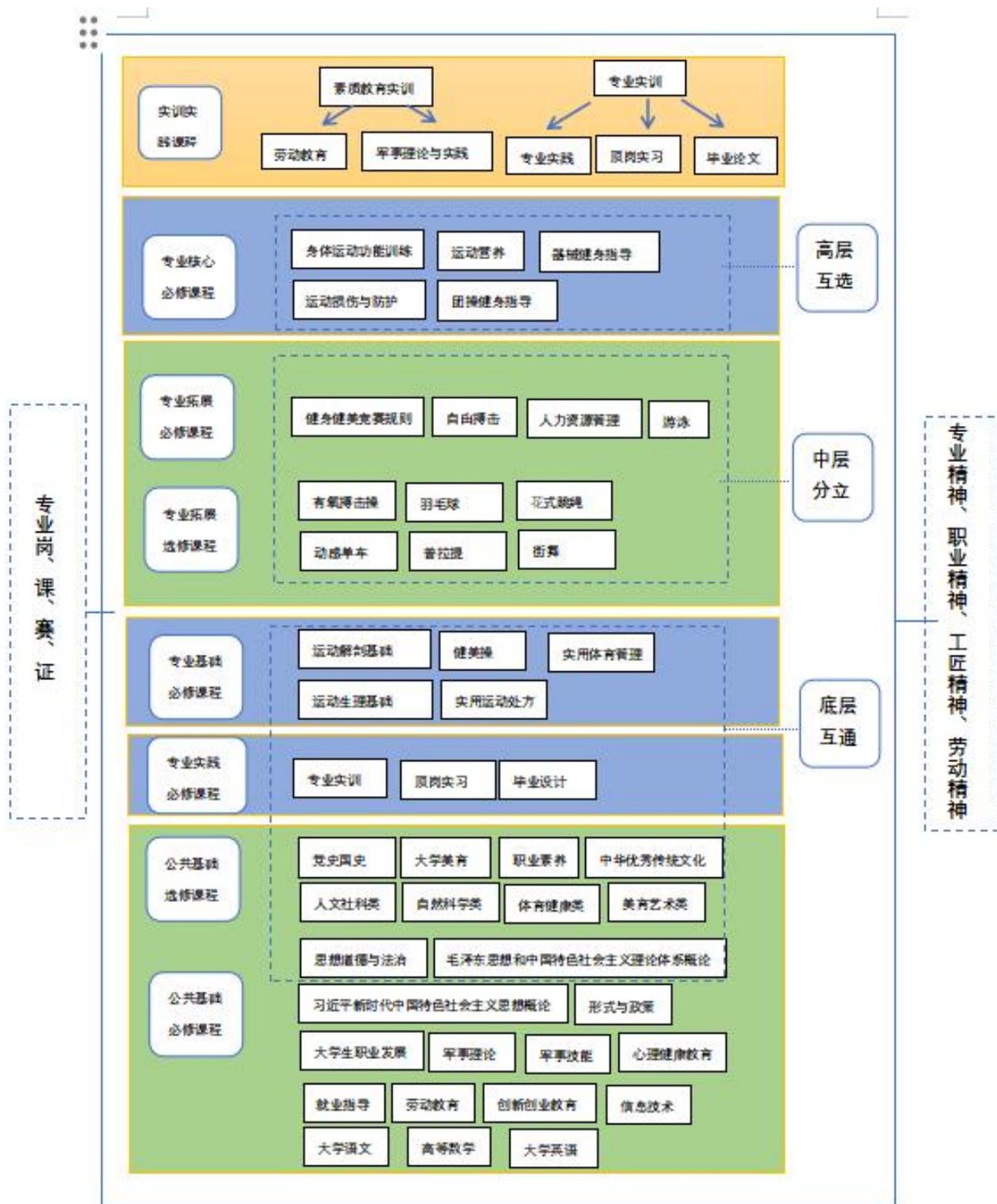
课程模块名称	课程性质 (实施要求)		主要课程
公共基础课程	必修		思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策、大学生职业发展、军事理论、军事技能、心理健康教育、就业指导、劳动教育、创新创业教育、信息技术、大学语文、高等数学、大学英语
	选修	限选	党史国史、大学美育、职业素养、中华优秀传统文化人文社科类、自然科学类、体育健康类、美育艺术类
		任选	
专业基础课程	必修		运动解剖基础、健身教练基础、运动生理基础、实用体育管理、健美操、实用运动处方

专业 核心课程	必修	身体运动功能训练、健身俱乐部经营与管理、器械健身指导、运动损伤与防护、运动营养、团操健身指导
专业 拓展课程	必修	有氧搏击操、自由搏击、普拉提、动感单车、游泳、羽毛球
	选修	健身健美竞赛规则、人力资源管理、花式跳绳、街舞
专业 实践课程	必修	顶岗实习、毕业设计（论文）

## （二）课程体系结构

课程体系设置依据本专业育人理念，按照“底层共享、中层分立、高层互选”的原则设置公共基础课程、专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程与专业实践课程，具体见下图。

图三年制健身指导与管理专业课程体系结构图



### （三）课程描述

1. 公共基础课程（参见附录）
2. 专业（技能）课程（参见附件2）
3. 实践性教学环节

除在课程中设置一定的实验、实习、社会实践等安排之外，安排认知实习、跟岗实习、顶岗实习、毕业实操考核等实践性教学环节。其中顶岗实习严格执行学校相关顶岗实习教学和学生管理工作规范。

### 七、教学进程总体安排

#### （一）教学总周数分配表

表3三年制健身指导与管理专业教学总周数分配表

学期 周次安排	第1学期	第2学期	第3学期	第4学期	第5学期	第6学期
教学	14	18	18	18	18	
入学教育、军训	2					
复习考试	2	2	2	2	2	
毕业实习						12
毕业论文（设计）						6
毕业鉴定与考试						2
小计	18	20	20	20	20	20

#### （二）教学进程安排表

见附录《2025级健身指导与管理专业三年制课程设置及教学进度表》

### 八、实施保障

#### （一）师资队伍

##### 1. 队伍结构

学生数与本专业师生比例不高于25:1，具有硕士及以上学位教师占专任教师比例超过30%；双师素质教师占专业教师比例是70%，专任教师队伍考虑职称、年龄，形成合理的梯队结构。

##### 2. 专任教师

专任教师具有高校教师资格；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育学、教育学、管理学等相关专业本科及以上学历；具有扎实的本专业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

专业带头人原则上应具有副高及以上职称，具有良好的思想政治素质和道德修养、丰富的理论和实践教学经验，能够较好地把握体育运营与管理专业发展，能广泛联系体育场馆、体育培训、体育用品行业企业，了解行业企业对本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，在本区域本领域具有一定的专业影响。

### 4. 兼职教师

主要从体育场馆、体育培训等行业企业聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具备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或在企业担任部门经理以上职务，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. 专业教室

专业教室配备智能化教学支持环境，能够满足教学多样化需求：配备多媒体计算机、投影设备、音响设备，白板、有互联网接入、WiFi环境，并具有网络安全及应急安全防护措施。

### 2. 校内实训室

表4体育学院健身指导与管理专业实训室一览表

序号	实训基地名称	地点	实训内容	最大容纳实训人数
1	体能训练基地	田径场、健身房	体能训练的基本方法与手段	200
2	体操实训室	体操房	垫上、徒手、单双杠等基本体操	40
3	健美操实训室	健美操房	健美操基本动作、动作组合与编排	40
4	篮球实训基地	体育馆、室外篮球场	移动、运、传、投篮等动作	150
5	网球实训基地	网球场	网球基本技战术	20
6	健身指导实训室	健身房	器械与自由重量健身方法与手段	20
7	羽毛球实训基地	体育馆	羽毛球基本技术与战术	30
8	武术实训基地	体育馆	武术的基本套路	40
9	排球实训基地	体育馆	排球基本技战术	30
10	足球实训基地	足球场	足球基本技战术	40

11	乒乓球实训室	乒乓球房	乒乓球基本技战术	30
12	体质健康测试中心	体质健康测试中心	学生体质监测、国民体质监测等	40
13	运动人体科学实训室	运动人体科学实训中心	运动解剖、运动生理学、保健与康复	80

### 3. 校外实习、实训基地

具有稳定的、一定规模与数量的校外实习实训基地，能够提供开展体育专项技能、体育市场营销、体育场馆的运营、体育赛事（活动）的策划组织与实施等实习实训活动，实习实训设施齐备，实习实训岗位充足、实习实训指导教师配备齐全，实习实训管理及实施规章制度齐全。

表5校外实习实训基地一览表

序号	企业名称	实习实训内容	最大容纳实训人数
1	无锡飞扬时光体育文化管理有限公司	(1) 健身指导专项技能实训； (2) 健身器械管理实训； (3) 团课健身指导实训； (4) 制定运动处方等	30
2	上海呈康体育文化有限公司		30
3	南通乐动体育发展有限公司		20
4	南通传鼎实业有限公司		20
5	南通耀火体育发展有限公司		20
6	南通鸿阳体育运动中心		20
7	江苏德苍泰体育文化发展有限公司		20
8	苏州成长星体育有限公司		20
9	壹辕体育赛事策划工作室		10

### (三) 教学资源

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

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教材，优先选用国规、省规优质教材和能够反映先进技术发展水平、特色鲜明，并满足高等职业教育目标要求的校企教材、新型教材。定期组织教材专项审查，禁止不合格教材进入课堂。

#### 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。专业类图书文献包括：行业政策法规资料、体育产业文献资料，有关体育管理与体育营销类图书，体育运营与管理教学与训练方法、操作规范及实例类图书，有关体育运动项目的标准与规范、教学与方法的图书等。

### 3. 数字资源配备基本要求

围绕专业培养目标，开发、建设体育运营与管理专业有关的音视频素材、教学课件、数字教材等专业教学资源；注重校企合作，共同开发课证融通资源，建成种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、能满足信息化教学的数字教学资源库。

#### （四）教学方法

##### 1. 教学方法：

公共基础课程主要采用教学方法：案例教学法、演示法、示范法、小组合作法，倡导体验式教学、启发式教学和讨论教学，实现讲练结合读写结合、个人活动与小组活动相结合、课内课外相结合、线上线下相结合。专业基础课程采用讲授法、模拟教学法、仿真教学法、案例教学法、讨论法、产出导向法、任务驱动、小组合作法、项目教学法、情境教学法、理实一体化。教学法，推进教法改革，全面提高教学质量，提高教育教学技能，实现理论与实践，教、学、做一体化。

##### 2. 教学手段：

借助学校提供的数字化教学资源库和教学平台，引进网络直播课堂、翻转课堂等开放式的教学形式，将线上线下教学相结合，帮助学生获取更多的学习资源，增强自主学习意识，提高自学能力。

#### （五）学习评价

学生课程成绩一般采用多元评价主体（行、企、社、师、生），多维评价指标。加强对教学过程的质量监控，改革教学评价的标准和方法。对学生的学业考核评价内容兼顾认知、技能、情感等方面，体现评价标准、评价主体、评价方式、评价过程的多元化，如观察、口试、笔试、顶岗操作、职业技能大赛、职业资格鉴定等评价评定方式。

学生专业课程成绩由过程性评价与终结性评价组成。根据各类课程特点设定不同的比值，但理论考核成绩比值原则上不超过50%；平时成绩一般由出勤、课堂表现、作业完成情况等组成，平时考核成绩比值原则上不超过30%；实践考核要求以项目形式进行，邀请同行、行业企业专家等参与。

#### （六）质量管理

质量管理是人才培养的生命线，通过建立健全各项管理机制为人才培养质量保驾护航。

1. 校院两级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，达成人才培养目标。

2. 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

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. 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. 专业教研团队充分利用评价分析结果有效改进教学，持续提高人才培养质量。

## 九、毕业要求

### （一）培养目标和培养规格要求：

达到本专业人才培养目标和培养规格相对应的职业素质、知识、能力要求。

#### 1. 素质要求

1-1 思想道德素质：热爱祖国，遵纪守法，拥护中国共产党的领导；具有爱国主义、集体主义、社会主义思想；具有良好的思想品德、社会公德；具有服务与管理意识和艰苦创业、团队协作的精神。

1-2 身心素质：身体健康、精神饱满、工作积极、态度认真、心理素质过硬、能正确处理体育服务、体育管理过程中的各种突发事故。

1-3 职业素质与人文素质：热爱健身指导与管理专业，具有本专业的专业知识和专业技能。具有良好的职业道德，较强的敬业精神和创新精神；具有强烈的事业心、责任心和社会责任感。

1-4 其他：具有一定的文学、艺术修养和人文科学素养；具有一定的体育服务与管理方面的专业素养；具有一定的客观审美能力。

#### 2. 知识要求

2-1 基础知识：掌握必需的人文科学知识、军事和国防知识、法律知识；具备大专文化基础知识，包括德育、英语，计算机等文化基础知识。

2-2 专业知识：掌握健身指导与管理的基础知识、基本技能；掌握健身教练员的相关知识和技能；掌握运动损伤与康复方面的基础知识和基本技能；掌握健康体适能测评、功能筛查和体态评估的基本理论和相关知识；掌握健身场所（俱乐部）常规健身器材的安全检查和维护的基本理论和相关知识；掌握团操健身教练的健身课程教学计划制订与实施、展示团操健身技术动作、教学方法与技巧实施的基本理论和相关知识；掌握健身场所（俱乐部）健身客户的服务管理与开发维护、日常运营等基本理论和相关知识。

#### 3. 能力要求

3-1 岗位能力：具有从事健身指导与管理专业各职业岗位的实际工作能力。

3-2 活动能力：具有企事业单位、城镇社区、健身指导与组织能力。

3-3 综合能力：具有良好的语言表达能力和较强的沟通协调能力；具有团队协作能力和创新能力。

## **(二) 学分要求**

在规定的修业年限内完成规定课程学习且成绩合格，修满规定学分，方可毕业。

## **(三) 学业要求**

完成岗位实习等实践教学活动，毕业论文（设计）合格。

## **(四) 技能要求**

取得以下专业技能与职业能力等级证书

1. 通用能力证书：全国高等学校英语应用能力B级证书、全国计算机等级考试一级证书、普通话三级甲等证书。

### **2. 职业能力证书：**

学生在校期间需取得下列职业资格和职业技能等级证书：

- (1) 获得初级健身教练证；
- (2) 获得各类二级裁判员证中的其中一类；
- (3) 获得游泳救生员证、营养师证、体重管理师及各类教练员证的其中一项。

## **(五) 其他要求**

1. 无纪律处分或已解除；
2. 符合学院其他制度规定的毕业要求。

十、附录

健身指导与管理专业课程设置及教学进度安排表

课程类别	课程编码	课程名称	学分	总学时分配			学期/周学时						考核方式	教学承担部门	备注		
							—	二	三	四	五	六					
				学时	理论	实践	16	18	18	18	18	18					
公共基础课程	G09101	思想道德与法治	3	48	38	10	2	2						考试	马克思主义学院		
	G09102	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	36	26	10			2					考试	马克思主义学院		
	G09103	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	36	12				3				考试	马克思主义学院		
	G09104	形势与政策	1	32	16	16	2(4周)	2(4周)	2(4周)	2(4周)				考查	马克思主义学院	每学期4周	
	G09107	国家安全教育	1	32	16	16	2(4周)	2(4周)	2(4周)	2(4周)				考查	马克思主义学院	每学期4周	
	G53101	大学生职业发展	1	16	8	8	1							考查	招生就业处		
	G54101	军事理论	2	36	36	0	2							考查	安全保卫处		
	G54102	军事训练	2	112	0	112	2周							考查	安全保卫处		
	G52101	心理健康教育	2	32	16	16	1	1						考查	学生工作处		
	G53102	就业指导	1	16	8	8					1			考查	招生就业处		
	G05102	信息技术	4	64	16	48	2	2						考试	信息技术学院		
	G51101	大学语文	4	64	32	32	2	2						考试	初等教育学院		
	G51102	高等数学	4	64	40	24	2	2						考试	初等教育学院		
	G51103	大学英语	8	128	64	64	2	2	2	2				考试	初等教育学院		
	小计			38	728	352	376	17	12	5	6	1					
	选修课程	G09208	党史国史	2	32	20	12										尔雅平台
		G51202	大学美育	2	32	20	12							考查	体育学院	尔雅平台	
		G51201	劳动教育	2	32	16	16							考查	体育学院		
		G51203	创新创业教育	2	32	16	16							考查	体育学院	尔雅平台	
G51205		中华优秀传统文化	2	32	20	12							考查	体育学院	尔雅平台		
G51207		人文社科类	4	第二学期开设, 开设人文社科类、自然科学类、体育健康类、美育艺术类等公共基础任选课程, 每生任选2门, 要求修满4 学分。													
G51208		自然科学类															
G51209		体育健康类															
G51210		美育艺术类															
小计			14	160	92	68	0	2	0	0	0						
公共基础课程小计			52	888	444	444	17	12	5	6	1						
专业基础课程	063111101	运动解剖学	3	48	40	8	3						考试	体育学院			
	063111202	运动生理学	3	54	46	8		3					考试	体育学院			
	063111203	健身教练基础	4	72	40	32			2	2			考试	体育学院			
	063111104	实用体育管理	2	36	28	8		2					考试	体育学院			
	063111305	实用运动处方	4	72	60	12			2	2			考试	体育学院			
	063111106	健美操	4	68	12	56	2	2					考查	体育学院			
	063111107	基本体操	2	32	6	26	2										
	063111108	大球基础 1 (篮球)	4	64	8	56	4						考查	体育学院			
	063111209	大球基础2 (排球)	4	72	12	60		4					考查	体育学院			
	063111310	小球基础 1 (网球)	2	36	8	28			2				考查	体育学院			
	063111411	小球基础2 (乒乓球)	2	36	8	28				2			考查	体育学院			
	063111412	大球基础3 (足球)	4	72	12	60			4								
专业基础课 (12 门) 小计			38	662	280	382	11	11	10	6	0						

课程类别	课程编码	课程名称	学分	总学时分配			学期/周学时						考核方式	教学承担部门	备注	
							—	二	三	四	五	六				
				学时	理论	实践	16	18	18	18	18	18				
专业核心课程	063121112	身体运动功能训练	4	72	12	60			2	2			考试	体育学院		
	063121313	运动营养	4	72	60	12			4				考试	体育学院		
	063121414	运动损伤与防护	4	72	52	20			4				考试	体育学院		
	063121415	器械健身指导	4	72	12	60			4				考试	体育学院		
	063121516	团操健身指导	4	72	12	60					4		考试	体育学院		
	063122517	健身俱乐部经营与管理	4	72	60	12					4		考查	体育学院		
	专业核心课(6门)小计			24	432	208	224	0	0	6	10	8				
专业拓展课程	063131221	健身健美竞赛规则	2	36	28	8		2					考试	体育学院		
	063131222	自由搏击	2	36	24	12		2					考查	体育学院		
	063131323	体育保健学	2	36	8	28			2				考试	体育学院		
	063131324	游泳	2	60	10	50			2周				考查	体育学院		
	063132525	羽毛球	2	36	8	28					4		考查	体育学院		
	063132526	花式跳绳	2	36	8	28							考查	体育学院		
	063132527	街舞	2	36	8	28					4		考查	体育学院		
	063132528	普拉提	2	36	8	28							考查	体育学院		
	063132529	动感单车	2	36	8	28					4		考查	体育学院		
	063132530	有氧搏击操	2	36	8	28							考查	体育学院		
专业拓展课(10门)小计			20	384	118	266	0	4	4	0	12					
专业实践课程	062141631	顶岗实习	12	216	0	216						12周		体育学院		
	062141632	毕业设计(论文)	6	108	0	108						6周		体育学院		
	专业实践课(2门)小计			18	324	0	324									
专业课程小计			100	1802	606	1196	11	15	20	16	20					
总计			152	2690	1050	1640	28	27	25	22	21					