

# 休闲体育专业人才培养方案

(专业代码: 040207T)

## 一、专业简介

休闲体育专业于 2023 年 4 月经教育部批准设置, 同年 9 月开始招生。该专业以山西省与晋中市人民政府办公厅《关于加快发展健身休闲产业的实施意见》为指导, 以培养服务地方“体育产业”人才为目标, 面向区域体育产业发展需求, 设置户外运动与健身指导两个方向, 主要研究体育学、休闲学、管理学等理论知识, 以及户外运动及大众健身相关运动技能。学生通过系统学习, 掌握休闲体育、大众健身、体育旅游等相关知识和技能, 能够在休闲体育企业、相关管理部门、学校、协会、社区等行业从事休闲体育组织与指导、教学与管理、项目设计与开发以及市场营销等工作。休闲体育专业所属体育系拥有综合体育馆 1 个, 高标准 400 米塑胶田径场 2 个、室外篮球场 17 个、室外排球场 2 个、室外网球场 7 个; 拥有生理、解剖、保健实验室 3 个, 多媒体教室 9 个、2023 年新建运动解剖生理实验室虚拟仿真系统, 能够满足专业教学需求。该专业与晋中市中小学示范性实践基地、鼎力健身、山西大圣酷跑体育文化有限公司、九龙国际滑雪场等 9 家单位形成了合作意向, 打造专业建设与服务地方企业的产教融合一体化发展模式, 既可以满足学生实习需要, 也可以进行就业规划, 为应用型人才培养奠定了扎实的基础。

## 二、培养目标

休闲体育专业立足“全民健身”“健康中国”“体育山西”战略目标, 为晋中及山西地区休闲健身行业发展提供人才服务, 旨在培养德、智、体、美、劳五育并行, 能够适应中国特色社会主义新时代建设和山西体育产业发展需求, 具有高度责任感、较好科学文化素养, 具备扎实的休闲体育基础理论知识和运动技能, 能够在休闲体育企业、行政管理部门、社团组织和学校等单位从事休闲体育项目指导与服务、休闲体育项目设计与开发、休闲体育产品营销与策划等工作的地方应用型人才。

毕业 5 年左右, 预期目标:

培养目标 1: 能够践行和传播新时代中国特色社会主义思想, 具备健康理念, 热爱休闲体育事业; 具有高度的社会责任感和职业认同度, 能够贯彻党和国家的体育工作方针政策, 恪守学术道德规范, 遵守相关法律法规和职业准则, 具备吃苦耐劳的职业精神。

培养目标 2: 具备扎实的体育学基本理论知识、基本技能和基本方法, 掌握休闲体育专业理论知识和运动技能, 能够胜任户外运动、冰雪与水上运动、营地教育、健身指导等领域的教练员与培训师工作。

培养目标 3: 具备良好的沟通与交流能力, 组织管理能力; 能够胜任团队组织与管理工作, 能够在项目策划、建设、管理过程中承担团队角色任务, 乐于参与小组实践和合作学习, 能在休闲体

育行业从事项目策划及管理工作。

培养目标 4：掌握体育科学研究的基本手段和方法，具有创新思维，能不断拓展休闲体育知识领域，把握休闲体育学科前沿动态，能够通过终身学习，不断提高自身专业能力和业务水平，立志成为休闲体育行业从业佼佼者。

#### （一）毕业要求

##### 1.【品德修养】

热爱祖国，有坚定的政治信念。拥护中国共产党的领导，牢固树立并践行新时代中国特色社会主义思想核心价值观，具有良好的思想道德修养和人文素养，能够遵守体育行业法律法规和职业规范，能够以扎实的专业知识和饱满的工作热情，结合地区社情民情，从事休闲体育事业。

##### 2.【学科知识】

具备扎实的体育学基础理论知识。掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，熟悉本专业领域的前沿动态和发展趋势，具备从事休闲体育科学研究的能力。

##### 3.【创新能力】

具备逻辑思辨和创新能力。能够发现、辨析、解决休闲体育行业的现象和问题，具有批判性思维和创新创业意识，具备一定的工作创新能力和基本创业素质。

##### 4.【应用能力】

具备扎实的休闲体育专业知识和技能，以及体育风险意识；具有休闲运动项目指导、训练和推广能力，能够在工作中灵活运用所学知识和技能解决实际问题，具备社会普遍认可的本专业相关领域的职业资质，具有损伤防治和遇险急救能力。

##### 5.【信息素养】

具有信息技术应用能力。能够熟练运用计算机进行文字、图像和信息处理，恰当使用自媒体平台。具备运用计算机技术和多媒体工具完成休闲体育产品策划与营销、研发和推广的能力。

##### 6.【沟通合作】

具有良好的沟通表达能力。能够通过口头和书面表达方式在休闲体育活动或项目实施中，与客户、社会公众、团队成员进行有效沟通和交流。

##### 7.【团队合作】

具有团队意识、合作意识和组织能力。理解团队协作的重要性，掌握团队协作知识与技能，具备较强的团队协作能力和独立工作能力；能将专业知识融会贯通，在休闲体育活动中从事项目管理工作。

##### 8.【国际视野】

具有国际视野和国际理解能力，掌握基本的外语阅读和听说能力。了解国际休闲体育行业的发展动态、发展趋势，能够把握及应对国际交流合作；尊重和理解不同文化的差异性和多样性，坚持文化自信，在吸收外来休闲体育文化的基础上结合中国特色，继承和发扬中国传统休闲体育文化。

#### 9. 【持续发展】

具有良好的身体素质和心理素质。树立终身学习意识，有较强的社会适应力；能够结合时代需求，制定自我学习计划和职业生涯规划，适应社会和个人可持续发展。

“毕业要求-培养目标”关联矩阵

毕业要求	培养目标			
	目标1	目标2	目标3	目标4
品德修养	√			
学科知识		√		
创新能力				√
应用能力		√		
信息素养		√		
沟通表达			√	
团队合作			√	
国际视野			√	
持续发展				√

#### (二) 毕业要求分解指标

毕业要求1：【品德修养】		支撑课程
指标分解点	1.1 【坚定信念】热爱祖国，具有坚定的政治信念，树立正确的人生观和价值观，了解国情、民情和社情；掌握习近平新时代中国特色社会主义思想，能够践行社会主义核心价值观。	中国近现代史纲要1-2、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论1、四史（党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史）、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、思想政治与道德修养

	<p><b>1.2 【立德为先】</b>拥护中国共产党的领导和社会主义制度，具有良好的道德修养和社会责任感，具有较强的形势分析和判断能力，。</p>	<p>思想道德与法治、马克思主义基本原理、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论2、形势与政策、思想政治与道德修养</p>
	<p><b>1.3 【遵纪守法】</b>具有遵纪守法的意识，具备优良的体育职业素养和职业道德，能够结合地方社情、民情发展休闲体育事业。</p>	<p>思想道德与法治、体育社会学、休闲体育概论、体育旅游概论、军事训练、专业导论</p>
<p>毕业要求2: 【学科知识】</p>		
<p>指标分解点</p>	<p><b>2.1 【筑牢基础】</b>有高度的休闲体育职业认同度，具备扎实的体育学基础理论知识，了解本专业学科现状和前沿动态，能够用所学知识解决工作中的复杂问题。</p>	<p>体育概论、运动解剖学1-2、运动生理学1-2、体育心理学、健康教育学、体育社会学</p>
	<p><b>2.2 【提升技能】</b>掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。</p>	<p>休闲体育概论、体育旅游概论、体育俱乐部经营与管理、体育活动策划与组织、休闲体育项目管理、户外运动基础1-2、冰雪运动基础1-2、职业生涯规划与就业指导</p>
<p>毕业要求3: 【创新能力】</p>		
<p>指标分解点</p>	<p><b>3.1 【思维创新】</b>具有逻辑思辨的能力，能够对本专业知识进行反思，使用批判性思维和创新意识进行休闲体育专业领域的产品设计与开发、经营与管理。</p>	<p>体育旅游概论、体育俱乐部经营与管理、体育活动策划与组织、休闲体育项目管理、户外拓展、创新创业理论、科学研究与创新创业</p>
	<p><b>3.2 【能力创新】</b>能够将创新思维作用于行业需求，发现、辨析和解决休闲体育行业现象和问题，具备一定的创新工作能力和创业基本素</p>	<p>定向运动、攀岩与登山、定向制图实训、毕业实习、科学研究与创新创业</p>

	质。	业、创新创业理论、职业资格与技能认证
毕业要求4: 【应用能力】		
指标分解点	4.1 【专业技能】形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系, 具有体育风险意识, 并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。	基本体操、户外运动基础1-2、冰雪运动基础1-2、游泳、体能训练、素质拓展、营地教育基础、健身健美、滑雪、健身操舞
	4.2 【技能指导】具备休闲运动项目指导、训练和推广的能力, 并获得两个或以上的专业相关职业资质。	游泳、定向运动、滑雪、营地教育、攀岩与登山、桨板、功能性训练、运动营养学、感觉统合训练、私人健身教练、体态评估与矫正、职业资格与技能认证
	4.3 【健康指导】掌握基本的运动人体科学与运动损伤急救知识和技术, 在休闲体育活动中具有一定的损伤防治及遇险急救能力。	体能训练、冰雪运动基础2、儿童体适能、户外救援、功能性训练
毕业要求5: 【信息素养】		
指标分解点	5.1 【现代技术运用】能够熟练运用计算机办公软件, 传统工具和新媒体平台, 进行休闲体育产品策划与营销。	计算机应用基础I、体育活动策划与组织、休闲体育项目管理、健身健美、儿童体适能、定向制图实训
	5.2 【信息技术运用】具备较强的信息技术应用能力, 能够恰当使用现代信息技术手段进行休闲体育领域的研究、传播、组织等。	形(心)意拳、体育科学研究方法、定向制图实训、毕业论文(设计)
毕业要求6: 【沟通表达】		
指标分解点	6.1 【语言沟通】具备流畅的表达能力, 能够和团队成员、社会公众进行口头表达和有效沟	大学外语1-4、基本体操、毽球、山西体育文

	通，学会分享个人成功体验。	化、儿童体适能、户外拓展、桨板、健身操舞、感觉统合训练、社会实践与社会工作
	<b>6.2【书面表达】</b> 具备以书面形式进行沟通表达的能力，能以文字形式准确传递信息，并且能够利用专业知识撰写策划方案、研究报告和学术论文。	体育科学研究方法、户外运动基础2、体育活动策划与组织、体育社会学、毕业论文（设计）、
<b>毕业要求7：【团队合作】</b>		
指标分解点	<b>7.1【团队协作】</b> 掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行协作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动工作中能主动融入团队，合理分工及协作完成工作。	马克思主义基本原理、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论2、军事理论、大学生心理健康教育、毽球、定向运动、素质拓展、营地教育基础、户外救援、营地教育
	<b>7.2【项目管理】</b> 能够将专业知识和专业技能融会贯通，在休闲体育行业从事项目管理工作。	体育俱乐部经营与管理、休闲体育项目管理、营地教育、毕业实习
<b>毕业要求8：【国际视野】</b>		
指标分解点	<b>8.1【国际视野】</b> 具备开阔的国际视野，掌握基本的外语阅读和听说能力，了解休闲体育行业动态和发展趋势；能够把握国际交流与合作。	大学英语1-4、休闲体育概论、运动营养学、私人健身教练
	<b>8.2【文化交流】</b> 尊重和理解文化差异性和多样性，在吸收学习外来休闲体育文化的基础上继承和发扬中国传统休闲体育文化。	体育概论、山西体育文化、滑雪、桨板、体态评估与矫正、文化艺术活动
<b>毕业要求9：【持续发展】</b>		
指标分解点	<b>9.1【自主学习】</b> 具有自主学习的意识，树立终身体育的职业观，善于在实践中发现问题，总结经验，具备较强的社会适应能力。	大学外语1-4、专业导论、运动生理学1-2、体能训练、职业生涯规划与

		就业指导、社会实践与社会工作
	<p><b>9.2 【健康发展】</b>身心健康，具有自我管理能力，能够做好职业生涯规划，形成终身学习的习惯，适应社会经济和个人可持续发展需要。</p>	<p>健康教育学、体育心理学、形（心）意拳、体态评估与矫正、毕业实习、创新创业理论、大学生安全教育、劳动教育</p>





课程类别	毕业要求	品德修养			学科知识		创新能力		应用能力			信息素养		沟通表达		团队合作		国际视野		持续发展		
		1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	3.1	3.2	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	6.1	6.2	7.1	7.2	8.1	8.2	9.1	9.2	
	对应关系																					
	课程名称																					
学科专业基础课程	专业导论			√																	√	
	运动解剖学 1				√																	
	运动解剖学 2				√																	
	体育概论				√															√		
	运动生理学 1				√																√	
	运动生理学 2				√																√	
	体育心理学				√																	√
	体育社会学			√	√										√							
	健康教育*				√																	√
体育科学研究方法												√		√								
专业核心课程	休闲体育概论			√	√														√			
	体育旅游概论			√	√	√																
	体育俱乐部经营与管理				√	√											√					
	体育活动策划与组织				√	√						√			√							
	休闲体育项目管理				√	√						√					√					
	基本体操								√					√								
	户外运动基础 1				√				√													
	户外运动基础 2				√				√							√						
	冰雪运动基础 1				√				√													
	冰雪运动基础 2				√				√		√											
	游泳								√	√												
	体能训练								√		√										√	
	毽球														√		√					
山西体育文化														√					√			

课程类别	课程名称	毕业要求																			
		品德修养			学科知识		创新能力		应用能力			信息素养		沟通表达		团队合作		国际视野		持续发展	
	对应关系	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	3.1	3.2	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	6.1	6.2	7.1	7.2	8.1	8.2	9.1	9.2
专业核心课程	定向运动							√		√						√					
	素质拓展								√							√					
	形（心）意拳												√								√
	营地教育基础								√							√					
	健身健美								√			√									
	儿童体适能												√		√						
	户外拓展							√							√						
	滑雪									√	√									√	
	户外救援											√					√				
	营地教育										√						√	√			
	攀岩与登山								√		√										
	桨板										√				√					√	
	功能性训练										√	√									
	健身操舞									√					√						
	运动营养学										√								√		
	感觉统合训练										√				√						
私人健身教练										√								√			
体态评估与矫正										√									√		√

课程类别	课程名称	对应关系																				
		毕业要求			品德修养		学科知识		创新能力		应用能力			信息素养		沟通表达		团队合作		国际视野		持续发展
		1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	3.1	3.2	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	6.1	6.2	7.1	7.2	8.1	8.2	9.1	9.2	
实践环节	军事训练			√																		
	劳动教育																				√	
	定向制图实训							√				√	√									
	毕业实习							√									√				√	
	毕业论文（设计）												√		√							
	思想政治与道德修养	√	√																			
	科学研究与创新创业							√	√													
	社会实践与社会工作														√						√	
	文化艺术活动																			√		
	职业资格与技能认证											√										

说明：√代表课程及实践环节对毕业要求支撑。

#### 四、专业核心课程

休闲体育概论、体育旅游概论、体育俱乐部经营与管理、体育活动策划与组织、休闲体育项目管理、山西体育文化、基本体操、户外运动基础 1-2、冰雪运动基础 1-2、毽球、游泳、体能训练、定向运动、素质拓展、形（心）意拳、营地教育基础、健身健美、儿童体适能。

#### 五、主要实践教学环节

定向制图实训、毕业实习、毕业论文（设计）、科学研究与创新创业、社会实践与社会工作、文化艺术活动、职业资格与技能认证。

#### 六、学制、学分、学位授予类型

学制：四年，实行弹性学制 4-6 年

学分：153 学分

学位授予类型：教育学学士

#### 七、课程体系结构与学分比例

课程类别		课程性质	学分数	学时数	理论讲授	实验实践	学分比例 (%)
通识教育课程	思想政治理论课程	必修	18	311	261	50	11.7
	基本文化素质课程	必修	19	373	328	45	12.4
	通识教育选修课程	选修	8	128	128	0	5.3
	合计			<b>45</b>	<b>812</b>	<b>717</b>	<b>95</b>
学科专业课程	学科专业基础课程	必修	18	290	238	52	11.8
	专业核心课程	必修	33.5	622	183	439	21.9
	专业选修课程	选修	20.5	480	62	418	13.4
	合计			<b>72</b>	<b>1392</b>	<b>483</b>	<b>909</b>
职业能力教育课程	专业模块课程	选修	6	96	64	32	3.9
	合计			<b>6</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>32</b>
实践环节	基础实践	必修	3	3 周		3 周	2.0
	专业实践	必修	19	38 周		38 周	12.4
	第二课堂	选修	8				5.2
	合计			<b>30</b>			
总计			<b>153</b>	<b>2300</b>	<b>1264</b>	<b>1036</b>	<b>100</b>
总学分 153，课堂教学学分 123（理论教学学分 74.7，实践教学学分 48.3），实践教学总学分 78.3（集中实践学分 30、独立设置实验、实训课教学实践学分 2、课内教学实践学分 46.3），占专业总学分 51.2%；人文社会与科学素养课程（理论+实验实践）学分 27，占比 17.6%；学科专业课程（理论+实验实践）学分 97，占比 63.4%；必修课程学分 51.5，选修课程学分 42.5，选修课程学分占总学分 27.8 %；课堂教学总学时 2300，其中理论学时 1264，实践学时 1036。							

八、课程设置及学时学分学期分配表

课程类别	课程名称	课程代码	课程性质	学分	各学期周学时								教学周数	总学时	学时分配		考核方式		备注
					一	二	三	四	五	六	七	八			讲授	实践	考试	考查	
	思想道德与法治 Ideological Morality & Rules of Law	231610001A	必修	3	3								13	39	33	6	√		
	中国近现代史纲要1 Outline of Modern Chinese History 1	231610002A	必修	2		2							16	32	32	0	√		
	中国近现代史纲要2 Outline of Modern Chinese History 2	231610003A	必修	1		2							8	16	0	16		√	
	马克思主义基本原理 Basic Principles of Marxism	231610004A	必修	3				3					16	48	42	6	√		
	毛泽东思想和中国特色社会主 义理论体系概论1 Mao Zedong Thought & Socialism with Chinese Characteristics 1	231610005A	必修	2			2						16	32	32	0	√		
	毛泽东思想和中国特色社会主 义理论体系概论2 Mao Zedong Thought & Socialism with Chinese Characteristics 2	231610006A	必修	1			2						8	16	0	16		√	
	习近平新时代中国特色社会主义思想概 论 Introduction to Xi Jinping	231610007A	必修	3			3						16	48	42	6	√		

课程类别	课程名称	课程代码	课程性质	学分数	各学期周学时								教学周数	总学时	学时分配		考核方式		备注
					一	二	三	四	五	六	七	八			讲授	实践	考试	考查	
	Thought on Socialism with Chinese Characteristics for a New Era																		
	形势与政策 Political Situation and Policy	231610008A- 231610015A	必修	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	64	64	0		√	
	四史（党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史） Histories of the Party, NewChina,the Reform and Opening-up,and Socialist Development	231610016A - 231610019A	选修	1	2								8	16	16	0		√	选修 1 学分进行修读
	小计			18										311	261	50			

课程类别	课程名称	课程代码	课程性质	学分数	各学期周学时								教学周数	总学时	学时分配		考核方式		备注
					一	二	三	四	五	六	七	八			讲授	实践	考试	考查	
通识教育课程	大学外语1 College Foreign Language 1	230310001A	必修	2.5	4								13	52	36	16	√		
	大学外语2 College Foreign Language 2	230310002A	必修	3.5		4							16	64	48	16	√		
	大学外语3 College Foreign Language 3	230310003A	必修	2			2						16	32	32	0	√		
	大学外语4 College Foreign Language 4	230310004A	必修	2				2					16	32	32	0	√		
	计算机应用基础 I (办公软件Office) Computer Application Foundation I	231110001A	必修	2	3								13	39	26	13	√		
	大学生心理健康教育 Mental Health Education	233410001A	必修	2	2								13	32	26 (6 )	0		√	线下+线上
	军事理论* Military Theory	233610001A	必修	1	2								13	26	26	0		√	
	大学生安全教育* Safety education for college students	233610002A	必修	1		2							16	32	32	0		√	
职业生涯规划与就业指导* Career planning and Employment	234410001A	必修	1			2						16	32	32	0		√		



课程类别	课程名称	课程代码	课程性质	学分数	各学期周学时								教学周数	总学时	学时分配		考核方式		备注
					一	二	三	四	五	六	七	八			讲授	实践	考试	考查	
学科专业基础课程	专业导论 Introduction to Leisure sports Major	231210601B	必修	0.5	2								4	8	8	0		√	
	运动解剖学1 Motor anatomy1	231210602B	必修	1.5	2								13	26	20	6		√	
	运动解剖学2 Motor anatomy2	231210603B	必修	2		2							16	32	26	6	√		
	体育概论 Introduction to physical education	231210604B	必修	2		2							16	32	32	0	√		
	运动生理学1 Exercise physiology1	231210605B	必修	2			2						16	32	24	8		√	
	运动生理学2 Exercise physiology2	231210606B	必修	2				2					16	32	24	8	√		
	体育心理学 Sports psychology	231210607B	必修	2				2					16	32	28	4	√		
	体育社会学 Sociology of Sport	231210608B	必修	2					2				16	32	26	6	√		
	健康教育学 Health education	231210609B	必修	2					2				16	32	24	8	√		
	体育科学研究方法 Sports scientific cresearch methods	231210610B	必修	2						2			16	32	26	6	√		
小计				18									290	238	52				

课程类别	课程名称	课程代码	课程性质	学分数	各学期周学时								教学周数	总学时	学时分配		考核方式		备注
					一	二	三	四	五	六	七	八			讲授	实践	考试	考查	
学科 专业 课程	休闲体育概论 Introduction to leisure sports	231210611B	必修	2			2						16	32	27	5	√		
	体育旅游概论 Introduction to sports tourism	231210612B	必修	2			2						16	32	32	0	√		
	体育活动策划与组织 Planning and organizing sports activities	231210613B	必修	2			2						16	32	16	16	√		
	体育俱乐部经营与管理 Sports club operation and management	231210614B	必修	2				2					16	32	24	8	√		
	休闲体育项目管理 Leisure sports project management	231210615B	必修	2					2				16	32	16	16	√		
	基本体操 Gymnastics	231210616B	必修	1	2								13	26	4	22		√	
	户外运动基础1 Outdoor sports foundation1	231210617B	必修	1	2								13	26	4	22		√	
	户外运动基础2 Outdoor sports foundation2	231210618B	必修	2		2							16	32	2	30	√		
	冰雪运动基础1 Foundation of ice and snow sports1	231210619B	必修	1	2								13	26	4	22		√	校企合作17-18周集中授课
	毽球 Shuttlecock	231210620B	必修	1.5		2							16	32	2	30		√	
游泳 Swimming	231210621B	必修	1.5		2							16	32	2	30		√		

课程类别	课程名称	课程代码	课程性质	学分数	各学期周学时								教学周数	总学时	学时分配		考核方式		备注
					一	二	三	四	五	六	七	八			讲授	实践	考试	考查	
	山西体育文化 Shanxi sports culture	231210622B	必修	1.5			2						16	32	4	28		√	
	定向运动 Orientation movement	231210623B	必修	2			2						16	32	6	26	√		第3周至第10周户外实践
	冰雪运动基础2 Foundation of ice and snow sports1	231210624B	必修	2			2						16	32	4	28	√		校企合作17-18周集中授课
	素质拓展 Outdoor development	231210625B	必修	1.5			2						16	32	8	24		√	
	形(心)意拳 Xing(Heart)quan	231210626B	必修	1.5			2						16	32	2	30		√	
	体能训练 Physical training and snow	231210627B	必修	2			2						16	32	8	24	√		4
	营地教育基础 Camp education1	231210628B	必修	2			2						16	32	6	26		√	第8周至第16周户外实践
	健身健美 Bodybuilding	231210629B	必修	1.5			4						8	32	2	30		√	
	儿童体适能 Children's physical fitness	231210630B	必修	1.5			4						8	32	10	22		√	第1周至第8周校企合作实践教学
	小计			33.5									622	183	439				

课程类别	课程名称	课程代码	课程性质	学分	各学期周学时								教学周数	总学时	学时分配		考核方式		备注			
					一	二	三	四	五	六	七	八			讲授	实践	考试	考查				
学科专业课程	户外运动模块	桨板 Stand up paddle	231210647B	必修	4				4					8	64	12	52	√		第8周至第16周户外教学		
		户外拓展 Outward Bound	231210648B	必修	1.5					2					16	32	6	26			√	
		滑雪 Ski	231210649B	必修	2					32					1	32	4	28	√			校企合作17-18周集中授课
		营地教育 Camp education2	231210650B	必修	2					2					16	32	8	24	√			
		户外救援 Outdoor rescue	231210651B	必修	1.5						2				16	32	12	20			√	第8周至第16周户外实践 第12周至第16周户外实践
		攀岩与登山 Rock climbing and mountaineering	231210652B	必修	1.5						2				16	32	4	28			√	
		小计				12.5										224	46	178				
	健身指导模块	私人健身教练 Personal fitness trainer	231210653B	必修	4				4						16	64	14	50	√		选定某一方向后需修完该方向所有课程	
		功能性训练 Functional Training	231210654B	必修	2					2					16	32	8	24	√			
		健身操舞 Aerobics dance	231210655B	必修	1.5					2					16	32	2	30		√		
		运动营养学 Sports nutrition	231210656B	必修	2					2					16	32	20	12	√			
		感觉统合训练 Sensory integration training	231210657B	必修	1.5						2				16	32	12	20		√		
		体态评估与矫正 Posture assessment and correction	231210658B	必修	1.5						2				16	32	20	12		√		
	小计				12.5										224	76	148					

课程类别	课程名称	课程代码	课程性质	学分数	各学期周学时								教学周数	总学时	学时分配		考核方式		备注
					一	二	三	四	五	六	七	八			讲授	实践	考试	考查	
学科专业课程	无线电测向 Direction finding	231210631B	选修	1				2					16	32	2	30		√	任选8学分
	啦啦操 Cheer leading	231210632B	选修	1				2					16	32	2	30		√	
	旱地冰壶 Dry land curling	231210633B	选修	1				2					16	32	2	30		√	
	地掷球 Bocci	231210634B	选修	1				2					16	32	2	30		√	
	轮滑 Roller skating	231210635B	选修	1					2				16	32	2	30		√	
	柔力球 Roliball	231210636B	选修	1					2				16	32	2	30		√	
	山地自行车 Mountain bike	231210637B	选修	1					2				16	32	2	30		√	
	门球 Gate ball	231210638B	选修	1					2				16	32	2	30		√	
	榆社霸王鞭 Yu She farewell whip	231210639B	选修	1						2			16	32	2	30		√	
	飞盘 Frisbee	231210640B	选修	1						2			16	32	2	30		√	
	花样跳绳 Fancy skipping rope	231210641B	选修	1						2			16	32	2	30		√	
	体育摄影 Sports photography	231210642B	选修	1						2			16	32	16	16		√	
	健身花戏 Fitness show	231210643B	选修	1								4	8	32	2	30		√	
健身气功	231210644B	选修	1								4	8	32	2	30		√		

课程类别	课程名称	课程代码	课程性质	学分数	各学期周学时								教学周数	总学时	学时分配		考核方式		备注
					一	二	三	四	五	六	七	八			讲授	实践	考试	考查	
	Fitness qigong																		
	垂钓 Go fishing	231210645B	选修	1								4	8	32	2	30			v
	野外生存 Wilderness survival	231210646B	选修	1								4	8	32	2	30			v
	小计			8										256	16	240			

课程类别	课程名称	课程代码	课程性质	学分数	各学期周学时								教学周数	总学时	学时分配		考核方式		备注
					一	二	三	四	五	六	七	八			讲授	实践	考试	考查	
职业能力教育课程	户外运动模块	游泳与救护 Swimming and rescue	231210601C	选修	2					2			16	32	4	28		√	选定某一方向任修6学分
		素质拓展指导员 Expand Trainer	231210602C	选修	2					2			16	32	16	16		√	
		运动训练学 Sports training science	231210603C	选修	2					2			16	32	32	0		√	
		休闲体育设施与管理 Leisure sports facilities and management	231210604C	选修	2						2		16	32	32	0		√	
		营地指导员 Base of camp instruction	231210605C	选修	2						2		16	32	8	24		√	
	健身指导模块	社会体育健身指导 Fitness instructor	231210606C	选修						2			16	32	16	16		√	
		运动康复 Exercise Rehabilitation	231210607C	选修						2			16	32	24	8		√	
		休闲体育政策与法规 Leisure sports policies and regulations	231210608C	选修	2					2			16	32	30	2		√	
		运动技能学习与控制 Motor skill learning and control	231210609C	选修	2						2		16	32	32	0		√	
		运动损伤与急救 Sports injuries and first aid	231210610C	选修	2						4		8	32	16	16		√	
	小计				6								96	64	32				
合计				73.5									1488	564	924				

课程类别		实践环节名称	课程代码	学分数	周数	学期序号	考核方式	备注
实践教学环节	基础实践	军事训练 Military Training	233610001D	2	2周	1	考查	
		劳动教育 Labor Education	233410001D	1	1周	1/2	考查	
		小计			3			
	专业实践	定向制图实训 Orientation drawing training	231210603D	4	8周	6		课程设计
		毕业实习 Graduation Internship	231210604D	9	18周	7		实习报告
		毕业论文(设计) Graduation thesis(design)	231210605D	6	12周	6-8	答辩	
		小计			19			
	第二课堂	思想政治与道德修养 Ideology and Politics & Moral Cultivation	233710001D	8	根据《晋中学院关于加强第二课堂建设的实施意见》《晋中学院第二课堂学分认定管理办法(试行)》规定,由团委和院系制订活动方案和认定办法共同组织实施。			
		科学研究与创新创业 Scientific Research & Innovative Entrepreneurship						
		社会实践与社会工作 Social Practice and Social Work						
		文化艺术活动 Cultural and Artistic Activities						
		职业资格与技能认证 Vocational Qualifications & Skills Certification						
合计			30					

## 九、推荐阅读书目

序号	书名	著者	出版社	出版时间（年）
1	创伤急救学	童培建	中国中医药出版社	2016
2	户外拓展训练全书	臧道祥 韩庭卫	地震出版社	2022
3	户外运动（理论）	孟刚	北京师范大学出版社	2008
4	户外运动装备品牌推荐及选购指南	世界品牌研究课题组	北京工业大学出版社	2014
5	攀岩技术教本	东秀矾	旗標出版社	2018
6	户外运动组织与管理	刘华荣	中国地质大学出版社	2020
7	户外运动风险管理	李元,董范,周云	中国地质大学出版社	2020
8	大学生户外运动	董立	西南交通大学出版社	2010
9	青少年营地教育户外生存标准手册	大鹏	化学工业出版社	2019
11	体育游戏 (户外运动探索与创新)	姚维国	人民体育出版社	2012
12	冰雪运动损伤与防护	臧克成 刘扬 鹿国晖	化学工业出版社	2018
13	冰雪休闲运动指南	刘振忠	上海交通大学出版社	2015
14	冰雪运动创新创业实务指导	刘振忠 周静	上海交通大学出版社	2019
15	中小学校园冰雪运动	人民教育出版 社课程教材研究 所	人民教育出版社	2016
16	中国冰雪项目运动伤病防治 —国家队队医培训教材	国家体育总局冬 季运动管理中心	中国计划出版社	2022
17	冰雪运动（冰雪基础）	刘忠武 王永祥	高等教育出版社	2007
18	单板滑雪完全指南	(美) 凯文 瑞安	北京科学技术出版社	2017

序号	书名	著者	出版社	出版时间 (年)
19	旱地冰球运动	袁勇	东华大学出版社	2017
20	游泳(游泳与救护)	梅雪雄	高等教育出版社	2002
21	营地水上运动教程	国家体育总局青少年体育司	高致	2020
22	体适能教学与训练指导	美国国家运动与体育教育协会	人民邮电出版社	2020
23	儿童青少年体适能教师教学指导	美国国家运动与体育教育协会	人民邮电出版社	2020
24	慢性病社区防控与健康健康管理	张帆 王凌云	化学工业出版社	2020
25	体育俱乐部的经营与管理 (健身房管理)	刘平江等	北京航空航天大学出版社	2017
26	体能训练理论与方法	赵焕彬	高等教育出版社	2020
27	导游基础知识	刘燕	华中科技大学出版社	2020
28	休闲体育活动的策划与管理 项目设计	卢锋等	四川大学出版社	2017
29	体育赛事的组织与管理	樊智军	人民体育出版社	2007
30	体育旅游(市场营销)	黄海燕 张林	高等教育出版社	2016

## 十、培养方案修订历程

2023 版 休闲体育专业人才培养方案为第一次正式投入使用的专业人才培养方案。

2022 年申报休闲体育专业，经与晋中市休闲体育行业企业进行座谈，及邀请省内外专家进行论证，制订了初版休闲体育专业人才培养方案，确定了以户外运动为主要特色的培养方向；2023 年专业确定首次招生后，经教务部组织，及多次征求专家意见，对课程及学时进行了部分调整，增加了相关核心课程，形成了本版人才培养方案。