

附件 2

现代学徒制《单车、杠铃》课程标准

企业：广州市动益健健身有限公司 学校：私立华联学院

一、课程名称

《单车、杠铃》

二、适用专业及面向岗位

适用于体育运营与管理专业。面向健身教练岗位。

三、课程性质

学徒岗位限选课

四、课程设计

本课程作为体育服务管理专业学徒岗位限选课程，旨在让学生掌握动感单车和杠铃操的专业技术，进而为学生就业提供支撑。

五、课程教学目标

总体目标：

通过动感单车和杠铃操的教学，向学生传授其基本动作和技术，以及教学能力。在教学过程中，培养学生正确的身体姿态、塑造健美体型、陶冶美的情操，努力提高艺术修养和审美能力，以及教学能力，并让学生在今后的工作和学习中运用所学健身知识，得到稳定工作的同时、塑造健美的体魄、感染更多人坚持健身，增进健康。

（一）能力目标

- 1、掌握动感单车和杠铃操的基本技术
- 2、掌握动感单车和杠铃操的教学方法

（二）知识目标

- 1、掌握动感单车的特点、结构与装备
- 2、牢记动感单车的技术动作
- 3、掌握杠铃操的特点、内容和注意事项
- 4、掌握杠铃操的技术动作

（三）素质目标

- 1、培养顽强刻苦的个人品质
- 2、培养诚实守信的道德品质
- 3、培养奉献社会的道德品质

（四）证书目标

六、参考学时与学分

总学时：72 （含考试 4 学时）

学 分：3

七、课程结构

序 号	学习任务 （单元、模 块）	对接典型工作 任务及职业能 力要求	知识、技能、态度要求	教学活动 设计（与工作任 务相融合）	学 时
1	动感单车	对接第1岗位群 1. 具有较强的语言表 达能力； 2. 具有较强的责任心；	了解动感单车的特点以及其结构特点	动感单车的特点、结构与装备	36
			掌握把位、位置与姿势、控制、动作幅度、时间、呼吸、骑行动作等技术动作	动感单车的技术动作	
			掌握课堂组织、课堂控制、安全指导 安全指导、预先编排教学、指导、表演、交流等方面教学方法	动感单车的教学方法	
2	杠铃操	3. 具有一定的自我学习能力和创新能力； 4. 具有一定的人际交往能力； 5. 具有扎实的专业基础知识； 6. 具有私人教练的专业指导能力。	牢记杠铃操的特点、内容以及注意事项	杠铃操的特点、内容以及注意事项	36
			掌握杠铃操的基本站姿、深蹲、推胸、背部、提拉和推举动作要领	杠铃操的动作技术	
			掌握肱三头肌、肱二头肌、TRICEP PULL OVER、TRECEP DIPS等动作技术		
			TRICEP PUSHUP、BICEPS、弓步、肩膀、UPRIGHT ROW、LATERAL/SIDE RAISE、FRONT RAISE、腹部等动作技术		
合计					72

八、资源开发与利用

（一）教材编写与使用 《团操教练》九州出版社，2018.05

（二）数字化资源开发与利用

1、基本教学资源：教学课件、多媒体素材、课程进度表、视频资料。

2、网络教学资源：为学生提供相关的课程网站、电子资料。

（三）企业岗位培养资源的开发与利用

企业通过师傅带徒形式，进行团操教练、健身教练、会籍、运营与管理技术技能训练，教学任务由学校教师和企业师傅共同承担，形成双导师制。

九、教学建议

1、教学方法

根据高职高专教育特点和课程教学内容，本课程采用理论和实际相结合、讲授与讨论结合的教学方法。培养学生掌握基本动感单车和杠铃操的基本技能，掌握编排与组织的能力，实现本课程的教学目的和任务。

2、教学手段

理论课上采用启发、讨论等教学手段和实践课上采用课分组练习等教学手段，课后自学、查资料课下学习方式，引导学生思考。

十、课程实施条件

（一）主讲教师基本信息

周志俊 副教授 广州大学硕士研究生导师

（二）实践教学基本条件

1、健身房 2、单车、杠铃 3、白板

十一、教学评价

1、考核方式与标准

（1）学习态度（占20%）：主要包括课堂表现和出勤情况。

（2）平时成绩（占20%）：采用完成作业及课堂提问的方法。

（3）期末成绩（占60%）：主要考察学生的技术运用，团队配合能力。

① 理论成绩（占40%）：采取作业考查的形式，评定学生理论掌握情况。

② 技能成绩（占60%）：根据学生技评情况予以评定。

2、教学评价

采用督导巡课、教师听课、学生评教等方式对教学进行评价

（撰稿人： 广州市动益健健身有限公司：周志俊 私立华联学院：邓金迪）

现代学徒制《高级健身教练营销》课程标准

企业：广州市动益健健身有限公司 **学校：**私立华联学院

一、课程名称

《高级健身教练营销》

二、适用专业及面向岗位

适用于体育运营与管理专业。面向健身教练、健身会籍、招生专员等岗位。

三、课程性质

学徒岗位限选课

四、课程设计

本课程是体育运营与管理专业选修课程，作为专业选修课程，旨在让学生掌握高级健身教练营销的专业理论知识、专业技术，进而为学生就业提供支撑。

五、课程教学目标

总体目标：

通过高级健身教练营销课程的教学，向学生传授健身教练营销的基础理论和知识，学习并加强健身教练营销能力，重点提高学生的实际营销能力。通过在企业学习，使学生掌握正确的营销理念，锻炼积极向上的心态，学习有效可行的营销办法，使学生熟练掌握高级健身教练营销方式方法，努力提高自身的综合实战能力，为学生在今后的健身教练营销工作中可以学以致用。

（一）能力目标

1. 掌握健身教练营销的基本原理
2. 掌握健身教练营销的基本模式
3. 学会指定营销策略的知识和办法
4. 掌握健身企业规划的知识

（二）知识目标

1. 掌握市场营销的基本原理
2. 掌握健身教练营销的基本知识
3. 掌握营销策略制定的相关知识
4. 掌握健身市场推销的基本原理

（三）素质目标

1. 培养顽强刻苦的个人品质
2. 培养诚实守信的道德品质
3. 培养奉献社会的道德品质

（四）证书目标

国家职业资格健身教练中级证书

六、参考学时与学分

学时：72 学时（含考试 4 学时）

学分：4 学分

七、课程结构

序号	课 程 内 容		教 学 基 本 要 求		课时
	课程模块（单元）	教学课题（岗位群项目）	能力要求	知识要求	
1	理论模块	市场与市场营销	1、熟知企业与市场的必要关系	1、市场营销及作用 2、市场营销环境 3、健身行业消费者市场	6
		健身教练企业战略规划	1、健身行业的企业战略 2、具有制定营销策略的能力 3、具有市场营销管理的能力	1、掌握企业战略的基本概念 2、掌握拓展业务的合适机会 3、掌握战略计划制定与规划	
		市场营销信息系统	1、掌握健身企业营销的结构 2、掌握健身教练市场市场调研的方法	1、健身企业营销信息系统的概念 2、健身市场营销调研	
2	实践模块	市场营销和决策	掌握健身教练营销的基本策略和可行方案制定	1、健身教练营销组合的内容 2、健身教练营销组合时间的要点	26
		沟通组合决策	掌握健身教练营销的沟通组合决策	1、沟通模式 2、有效的市场营销沟	

				通方案 3、健身教练营销沟通 组合决策	
		健身教练营 销	掌握健身教练营销 的实践能力	1、健身教练营销的实 践	

八、资源开发与利用

教学课件、多媒体素材、课程进度表、视频资料。

（一）教材编写与使用

《健身教练》高等教育出版社，2009.10

（二）数字化资源开发与利用

网络教学资源：为学生提供相关的课程网站、电子资料。

（三）企业岗位培养资源的开发与利用

利用企业现有条件培养学生实操和实践能力。

九、教学建议

1. 教学方法

根据高职高专教育特点和课程教学内容，本课程采用理论和实际相结合、讲授与讨论结合的教学方法，注重学生在学习中进行实践学习，边工作边学习，在实践中总结。培养学生掌握高级健身教练营销的相关知识技巧，掌握健身教练营销的能力。

2. 教学手段

理论课上采用启发、讨论等教学手段和实践课上采用课分组练习等教学手段。在企业中实践学习，用实际实践引导学生进行思考。

十、课程实施条件

1. 健身行业的相关企业

2. 理论教学所需的基本条件：投影仪、白板、电脑等。

十一、教学评价

采用督导巡课、教师听课、学生评教等方式对教学进行评价

现代学徒制《健身教练国家职业资格》课程标准

企业：广州市动益健健身有限公司

学校：私立华联学院

一、课程名称

《健身教练国家职业资格》

二、适用专业及面向岗位

适用于体育运营与管理专业。面向健身教练岗位。

三、课程性质

学徒岗位必修课

四、课程设计

本课程是学徒必修课程，旨在让学生掌握健身健美的专业理论知识、专业技术，进而为学生就业提供支撑。

五、课程教学目标

总体目标：

通过健身教练国家职业资格课程的学习，向学生传授健身健美的基本理论和知识，基本动作和技术，以及教学能力，并通过国家职业资格考核。

（一）能力目标

- 1、掌握体能测试和评价体制健康状况的方法
- 2、掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法
- 3、掌握健身教练初级的基本动作方法和技能
- 4、掌握合理选择人体需要的健康营养成分

（二）知识目标

- 1、掌握人体肌肉的位置及原理
- 2、掌握抗阻训练基本知识
- 3、掌握有氧训练相关知识
- 4、掌握大肌群的拉伸知识

（三）素质目标

- 1、培养顽强刻苦的个人品质
- 2、培养诚实守信的道德品质
- 3、培养奉献社会的道德品质

（四）证书目标

国家职业资格健身教练初级证书

六、参考学时与学分

总学时：72 （含考试 4 学时）

学 分：4

七、课程结构

序号	学习任务 (单元、 模块)	对接典型工 作任务及职 业能力要求	知识、技能、态度 要求	教学活动 设计（与工作任务相融合）	学时
1	理论 模块	健身教练概述	1、熟知健身教练的必备素质与职业规范	1、健身教练发展史 2、健身教练的必备素质 3、健身教练的职业规范	12
2		人体运动的结构与功能基础	4、运动系统 5、心血管系统 6、呼吸系统	4、掌握肌肉结构与功能 5、掌握运动对心血管系统的影响 6、掌握运动对呼吸系统的影响	
3		健康与运动营养	掌握营养学相关知识	3、营养素的类型 4、食物的营养价值 5、合理膳食与营养 6、运动与营养	
4	实践模块	运动技术	掌握健身健美实操知识	3、抗阻训练技术 4、伸展练习技术 5、有氧运动技术	60
5		运动计划	设计运动计划	4、抗阻训练计划 5、伸展练习计划 6、有氧运动计划	
6		体重控制	掌握控制体重的方法	2、减肥 3、增重	

八、资源开发与利用

（一）教材编写与使用 《健身教练》高等教育出版社，2009.10

（二）数字化资源开发与利用

1、基本教学资源：教学课件、多媒体素材、课程进度表、视频资料。

2、网络教学资源：为学生提供相关的课程网站、电子资料。

（三）企业岗位培养资源的开发与利用

企业通过师傅带徒形式，进行团操教练、健身教练、会籍、运营

与管理技术技能训练，教学任务由学校教师和企业师傅共同承担，形成双导师制。

九、教学建议

1、教学方法

根据高职高专教育特点和课程教学内容，本课程采用理论和实际相结合、讲授与讨论结合的教学方法。培养学生掌握基本健身知识与技能，掌握科学健身指导的能力，实现本课程的教学目的和任务。

2、教学手段

理论课上采用启发、讨论等教学手段和实践课上采用实操练习等教学手段，课后自学、查资料课下学习方式，引导学生思考。

十、课程实施条件（200 字以内）

（一）主讲教师基本信息

（1）遵守国家法律、法规以及方针政策，身体健康的企业在岗员工；

（2）具有良好的职业道德和协作意识，遵守校企共同制订的教学及其他规章制度；

（3）具备三年以上企业岗位工作经历、大专以上学历，并符合以下条件之一：中级及以上专业技术职称、获得高级及以上职业资格等级证书、中层及以上领导职务；

（4）爱岗敬业，具有较强的教学（带徒弟）能力。

（二）实践教学基本条件

1、健身房 2、固定器械、自由器械、小器械等器械 3、白板

十二、教学评价

1、考核方式与标准

（1）学习态度（占 20%）：主要包括课堂表现和出勤情况。

（2）平时成绩（占 20%）：采用完成作业及课堂提问的方法。

（3）期末成绩（占 60%）：主要考察学生的技术运用，团队配合能力。

① 理论成绩（占 40%）：采取作业考查的形式，评定学生理论掌握情况。

② 技能成绩（占 60%）：根据学生技评情况予以评定。

2、教学评价

采用督导巡课、教师听课、学生评教等方式对教学进行评价

（撰稿人： 广州市动益健健身有限公司：周志俊 私立华联学院：邓金迪）

现代学徒制《健身教练》课程标准

企业：广州市动益健健身有限公司 学校：私立华联学院

一、课程名称

《健身教练》

二、适用专业及面向岗位

适用于体育专业。面向健身教练岗位。

三、课程性质

学徒岗位必修课

四、课程设计

本课程是体育服务管理专业选修课程，作为专业必修课程，旨在让学生掌握健身健美的专业理论知识、专业技术，进而为学生就业提供支撑。

五、课程教学目标

总体目标：

通过健身教练课程的教学，向学生传授健身健美的基本理论和知识，基本动作和技术，以及教学能力。在教学过程中，培养学生正确的身体姿态、塑造健美体型、陶冶美的情操，使学生从初步认识健身健美到熟练掌握健身健美方式方法的同时，努力提高艺术修养和审美能力，以及教学能力，并让学生在今后的工作和学习中运用所学健身知识，得到稳定工作的同时、塑造健美的体魄、感染更多人坚持健身，增进健康。

（一）能力目标

1. 掌握体能测试和评价体制健康状况的方法
2. 掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法
3. 掌握健身教练初级的基本动作方法和技能
4. 掌握合理选择人体需要的健康营养成分

（二）知识目标

1. 掌握人体肌肉的位置及原理
2. 掌握抗阻训练基本知识
3. 掌握有氧训练相关知识
4. 掌握大肌群的拉伸知识

（三）素质目标

1. 培养顽强刻苦的个人品质
2. 培养诚实守信的道德品质
3. 培养奉献社会的道德品质

(四) 证书目标

国家职业资格健身教练初级证书

六、参考学时与学分

学时：288 学时

学分：16 学分

七、课程结构

序号	课 程 内 容		教 学 基 本 要 求		课时
	课程模块（单元）	教 学 课 题 (岗位群项目)	能 力 要 求	知 识 要 求	
1	理论模块	健身教练概述	1、熟知健身教练的必备素质与职业规范	1、健身教练发展史 2、健身教练的必备素质 3、健身教练的职业规范	144
		人体运动的结构与功能基础	7、运动系统 8、心血管系统 9、呼吸系统	7、掌握肌肉结构与功能 8、掌握运动对心血管系统的影响 9、掌握运动对呼吸系统的影响	
		健康与运动营养	掌握营养学相关知识	7、营养素的类型 8、食物的营养价值 9、合理膳食与营养 10、运动与营养	
2	实践模块	运动技术	掌握健身健美实操知识	6、抗阻训练技术 7、伸展练习技术 8、有氧运动技术	144
		运动计划	设计运动计划	7、抗阻训练计划 8、伸展练习计划 9、有氧运动计划	
		体重控制	掌握控制体重的方法	2、减肥 3、增重	

八、资源开发与利用

教学课件、多媒体素材、课程进度表、视频资料。

（一）教材编写与使用

《健身教练》高等教育出版社，2009.10

（二）数字化资源开发与利用

网络教学资源：为学生提供相关的课程网站、电子资料。

（三）企业岗位培养资源的开发与利用

利用企业现有条件培养学生实操和实践能力。

九、教学建议

1. 教学方法

根据高职高专教育特点和课程教学内容，本课程采用理论和实际相结合、讲授与讨论结合的教学方法。培养学生掌握基本足球知识与技能，掌握进行赛事编排与组织的能力，实现本课程的教学目的和任务。

2. 教学手段

理论课上采用启发、讨论等教学手段和实践课上采用课分组练习等教学手段，课后自学、查资料课下学习方式，引导学生思考。

十、课程实施条件

1. 健身房

2. 固定器械、自由器械、小器械等器械

3. 白板

十一、教学评价

采用督导巡课、教师听课、学生评教等方式对教学进行评价

（撰稿人： 广州市动益健健身有限公司：周志俊 私立华联学院：邓金迪）

《健身俱乐部运营与管理》课程标准

企业：广州市动益健健身有限公司

学校：私立华联学院

一、课程名称

《健身俱乐部运营与管理》

二、适用专业及面向岗位

适用于体育运营与管理专业。面向健身教练岗位。

三、课程性质

学徒岗位限选课

四、课程设计

本课程作为专业课程，旨在让学生掌握健身俱乐部运营与管理的基础知识，开阔学生的知识面，进而为学生就业提供支撑。

五、课程教学目标

总体目标：

通过俱乐部运营与管理的教学，向学生传授健身俱乐部的运营与管理的方式方法。

（一）能力目标

- 1、掌握健身休闲俱乐部的营销管理
- 2、掌握健身休闲俱乐部的服务管理
- 3、掌握健身休闲俱乐部的设施管理
- 4、掌握健身休闲俱乐部的会员管理

（二）知识目标

- 1、掌握健身休闲俱乐部的产生与发展
- 2、掌握健身休闲俱乐部的创立方法
- 3、掌握健身休闲俱乐部的产品设计

（三）素质目标

- 1、培养顽强刻苦的个人品质
- 2、培养诚实守信的道德品质
- 3、培养奉献社会的道德品质

（四）证书目标

六、参考学时与学分

总学时：72 （含考试4学时）

学 分：4

七、课程结构

序号	学习任务 (单元、 模块)	对接典型工作 任务及职业能 力要求	知识、技能、 态度要求	教学活动 设计（与工作任务相融合）	学时
1	理论模块	健身俱乐部综述		1、健身休闲俱乐部的产生与发展 2、健身休闲俱乐部的性质与职能 3、类型与基本业务 4、问题与发展趋势	4
2		健身休闲俱乐部的创立	掌握创立俱乐部的要素	1、基本条件与影响因素 2、程序 3、组织结构和组织管理	6
3		健身休闲俱乐部的产品设计	尝试设计俱乐部产品	1、服务产品概述 2、产品设计与创新 3、体育娱乐体验设计	4
4		营销管理	基本掌握健身休闲俱乐部营销的方法	9、营销管理 10、目标市场的管理 11、分销渠道的管理 12、促销管理	6
5		健身休闲俱乐部服务管理	基本掌握各环节的服务管理方法	1、售前服务管理 2、售中服务管理 3、售后服务管理	6
6		健身休闲俱乐部服务质量管理	掌握服务管理的方法	1、服务质量的测量 2、服务质量的补救 3、服务质量管理的方法	4
7		健身休闲俱乐部人力资源开发与管理	掌握俱乐部人力资源管理的方法	1、人员的招聘与甄选 2、人力资源开发 3、人员的薪酬与福利	6
8		健身休闲俱乐部设施管理	掌握设施管理的方法	1、设备管理 2、设备管理的程序和方法 3、设备的保养与维修	4
9		建设休闲俱乐部财务管理	掌握财务管理的方法	1、资产管理 2、成本费用管理	6

				3、收入利润管理 4、财务评价	
1 0		健身休闲俱乐部信息管理	掌握相关信息处理的方法	1、信息技术的应用 2、电子商务管理	4
1 1		健身休闲俱乐部的危机管理	能够树立危机意识	1、危机分析及预警 2、危机处理战略和危机管理工具	4
1 2		会员管理	掌握管理会员的方法	1、会员消费心理与影响因素 2、会员评估的意义与要素 3、会员档案应用于管理策略	12
1 3		投诉管理	能够协调处理投诉问题	投诉管理	6

八、资源开发与利用

（一）教材编写与使用

《健身休闲俱乐部经营管理》高等教育出版社，2015.0

（二）数字化资源开发与利用

- 1、基本教学资源：教学课件、多媒体素材、课程进度表、视频资料。
- 2、网络教学资源：为学生提供相关的课程网站、电子资料。

（三）企业岗位培养资源的开发与利用

企业通过师傅带徒形式，进行团操教练、健身教练、会籍、运营与管理技术技能训练，教学任务由学校教师和企业师傅共同承担，形成双导师制。

九、教学建议

1、教学方法

根据高职高专教育特点和课程教学内容，本课程采用理论和实际相结合、讲授与讨论结合的教学方法。培养学生掌握健身俱乐部经营与管理的方法，实现本课程的教学目的和任务。

2、教学手段

理论课上采用启发、讨论等教学手段和实践课上采用课分组练习等教学手段，课后自学、查资料课下学习方式，引导学生思考。

十、课程实施条件

（一）主讲教师基本信息

- （1）遵守国家法律、法规以及方针政策，身体健康的企业在岗员工；
- （2）具有良好的职业道德和协作意识，遵守校企共同制订的教学及

其他规章制度；

(3) 具备三年以上企业岗位工作经历、大专以上学历，并符合以下条件之一：中级及以上专业技术职称、获得高级及以上职业资格等级证书、中层及以上领导职务；

(4) 爱岗敬业，具有较强的教学（带徒弟）能力。

(二) 实践教学基本条件

有具体实体店俱乐部团操教、私人教练、会籍销售、运营管理人员等岗位和师资（师傅）进行实践。目前合作的俱乐部共 36 所。

十三、教学评价

1、考核方式与标准

(1) 学习态度（占 20%）：主要包括课堂表现和出勤情况。

(2) 平时成绩（占 20%）：采用完成作业及课堂提问的方法。

(3) 期末成绩（占 60%）：主要考察学生的技术运用，团队配合能力。

理论成绩（占 40%）：采取作业考查的形式，评定学生理论掌握情况。

技能成绩（占 60%）：根据学生技评情况予以评定。

2、教学评价

采用督导巡课、教师听课、学生评教等方式对教学进行评价

（撰稿人： 广州市动益健健身有限公司：周志俊 私立华联学院：邓金迪）

现代学徒制《跆拳道》课程标准

企业：广州市动益健健身有限公司

学校：私立华联学院

一、课程名称

《跆拳道》

二、适用专业及面向岗位

适用于体育运营与管理专业。面向健身教练岗位。

三、课程性质

学徒岗位限选课

四、课程设计

本课程是体育服务管理专业选修课程，作为非专业必修课程，旨在让学生了解跆拳道的基本知识为扩大学生就业，进一步培养学生的职业素养。

跆拳道运动是大众普遍喜爱的运动项目之一，它具有娱乐性、简便性、健身性等特点，对大众增强体质、增进健康具有很高的价值。在 21 世纪的今天，跆拳道不仅风靡高校，还进入到学校的体育教学课堂，而且为学生们课余锻炼增添了新的内容。结合体育服务与管理专业学生的情况，采用理论结合实际，以学生就业为前提考虑设计本课程。

五、课程教学目标

总体目标：培养学生坚持四项基本原则，热爱体育事业，热爱跆拳道运动，具备良好的道德品质和作风，积极为社会主义现代化建设服务。通过本课程学习，使学生了解跆拳道运动的基本规律，掌握跆拳道运动的基本理论知识、基本技、战术和基本技能，具备指导大众开展跆拳道运动的能力。学生能够运用所学进行跆拳道竞赛的组织与编排方法。能够运用跆拳道规则进行裁判。

（一）能力目标

- 1、掌握基本跆拳道技、战术进行比赛
- 2、掌握基本跆拳道教学的规律
- 3、能够组织基层跆拳道比赛
- 4、能够运用跆拳道竞赛规则进行执裁

（二）知识目标

- 1、了解跆拳道运动发展史
- 2、了解基本技术动作要领
- 3、了解最新跆拳道竞赛规则
- 4、了解跆拳道比赛基本组织、编排的方法

（三）素质目标

- 1、培养勤学苦练的道德品质
- 2、培养诚实守信的道德品质
- 3、培养奉献社会的道德品质

（四）证书目标

- 1、考取三级跆拳道社会指导员证书
- 2、考取三级跆拳道裁判员证书

六、参考学时与学分

总学时：72 （含考试4学时）

学分：3

七、课程结构

序号	学习任务(单元、模块)		对接典型工作任务及职业能力要求	知识、技能、态度要求	教学活动设计（与工作任务相融合）	学时
1	理论模块	跆拳道运动与健身	对接第1岗位群 1.具有较强的语言表达能力； 2.具有较强的责任心； 3.具有一定的自我学习能力和创新能力； 4.具有一定的人际交往能力； 5.具有扎实的专业基础知识；	1、懂得跆拳道的发展与起源 2、懂得跆拳道的健身价值	1、了解跆拳道在中国的发展及其精神内涵 2、了解跆拳道的健身价值	10
		《跆拳道竞赛规则》	1、掌握《跆拳道竞赛规则》 2、能够运用跆拳道竞赛规则进行执裁	1、了解最新跆拳道竞赛规则 2、了解执裁过程需要注意的事项		
		跆拳道运动竞赛的组织与编排工作	1、掌握跆拳道运动竞赛的组织与编排工作的方法 2、能够组织及编排基层跆拳道比赛	1、了解跆拳道运动竞赛的组织与编排工作的特点 2、了解组织及编排基层跆拳道比赛的基本流程		
2	实	基本技、	识；	1、掌握基本腿法	1、了解基本腿法的要领	62

实践模块	战术	6.具有私人教练的专业指导能力。	2、掌握品势（太极一、二章） 3、能够进行一对一实战	2、了解品势的发力特点 3、了解实战技巧	
	教学实践		1、掌握跆拳道基本教学方法	1、了解跆拳道基本教学的特点	
	竞赛裁判实习		1、模拟执裁 2、竞赛执裁	1、熟悉竞赛规则 2、了解执裁易犯错误	
	合计				72

八、资源开发与利用

（一）教材编写与使用

1、教材选用

《普通高校跆拳道课程教材》，南开大学出版社，2011；

《体育与健康》，中山大学出版社，2013；

2、参考资料选用

《跆拳道竞赛规则》，中国跆拳道协会审定，2018

《跆拳道》，高等教育出版社，2005.；

（二）数字化资源开发与利用

1、基本教学资源：教学课件、多媒体素材、课程进度表、视频资料。

2、网络教学资源：为学生提供相关的课程网站、电子资料。

（三）企业岗位培养资源的开发与利用

企业通过师傅带徒形式，进行团操教练、健身教练、会籍、运营与管理技术技能训练，教学任务由学校教师和企业师傅共同承担，形成双导师制。

九、教学建议

1、教学模式

根据高职高专教育特点和课程教学内容，本课程采用传统运动技能教学和启发式（发现式）体育教学的模式。

2、教学方法

根据高职高专教育特点和课程教学内容，本课程采用理论和实际相结合、讲授与讨论结合的教学方法。培养学生掌握基本跆拳道知识与技能，掌握进行赛事编排与组织的能力，实现本课程的教学目的和任务。

3、教学手段

理论课上采用启发、讨论等教学手段和实践课上采用课分组练习、小型比赛等教学手段，课后自学、查资料的课下学习方式，引导学生思考。

十、课程实施条件

（一）主讲教师资格要求

- 1、本科学历
- 2、讲师职称
- 3、跆拳道专业相关资格证书

（二）实践教学基本条件

- 1、跆拳道场地（如无标准的12米x12米场地，可为8米x8米场地）
- 2、多媒体课室

十一、教学评价

1、考核方式与标准

- （1）学习态度（占 20%）：主要包括课堂表现和出勤情况。
 - （2）平时成绩（占 20%）：采用完成作业及课堂提问的方法。
 - （3）期末成绩（占 60%）：主要考察学生的技术运用，团队配合能力。
- ① 理论成绩（占 40%）：采取作业考查的形式，评定学生理论掌握情况。
 - ② 技能成绩（占 60%）：根据学生技评情况予以评定。

2、教学评价

采用督导巡课、教师听课、学生评教等方式对教学进行评价。

（撰稿人： 广州市动益健健身有限公司：周志俊 私立华联学院：邓金迪）

现代学徒制《体育课程设计与指导》课程标准

企业：广州市动益健健身有限公司 学校：私立华联学院

一、课程名称

《体育课程设计与指导》

二、适用专业及面向岗位

适用于体育教育、运动训练专业（又可适用于社会体育与指导、体育运营与管理专业）。面向体育教师、社会指导员以及健身教练岗位。（针对合作企业个性化需求设置的学徒岗位课程，可特别说明）

三、课程性质

学徒岗位限选课

四、课程设计

本课程以体育运营与管理专业培养目标的实际需要为依据，确定了以就业面向为核心的课程设计的理念，确立了专业基础课程必须服务于职业需要的指导思想。

该课程于第四学期开设，属于理论少而精，主要以实践为主的一门具普遍性、实用性和综合性的职业岗位技能课程。

五、课程教学目标

总体目标：

通过本课程学习，使学生基本了解学校体育课的基本规律、基本原理和方法，掌握学校体育课的基本理论、基础知识和基本技能。能够撰写体育课教案，能独立完成体育课教学。

（一）能力目标

1. 能够运用体育课的基本理论、基础知识和基本技能策划体育课
2. 能够根据教学对象实际完成体育课教案，独立完成体育课教学
3. 能够测定体育课密度、评价体育课负荷，对体育课作出初步分析评价。
4. 能够测定课密度、课负荷，掌握评析课的基本方法。

（二）知识目标

1. 了解学校体育课的基本规律、原理和方法。

2. 了解体育教学内容的概念、意义及其发展。
3. 理解体育教学目标及制定目标的依据。
4. 理解学校体育课的基本类型、结构、组织形式。
5. 理解常用教学手段，并用于体育教学实践中。

（三）素质目标

1. 能理论联系实际，将所学的知识应用于体育工作实践
2. 树立服务意识和敬业精神。
3. 学会与人共处，培养良好的协作精神，

六、参考学时与学分

学时数：72学时（含考试4学时）

学 分：4

七、课程结构

序号	学习任务 (单元、模块)	对接典型工作任务及 职业能力要求	知识、技能、态度要求	教学活动 设计（与工作任务相融合）	参考 课时
1. 体育与体育课程	1. 现代社会主要特征	对接第 1.2 岗位群 1.对各种操课熟悉和了解，并具备 3 种以上操课的授课能力。 2.与会员沟通，了解会员身体状况，为会员提供专业的指导及系统针对性的私教课程；	1. 懂得现代社会主要特征	1. 了解现代社会主要特征	2
	2. 现代社会对人才的要求		1. 增强对现代人才要求的认识 2. 努力实践现代人才标准	1. 掌握现代社会对人才的要求	
	3. 体育与体育课程		1. 强化对体育、体育教学、体育过程的理解与认识	1. 理解体育概念与本质 2. 理解体育过程、体育教学、体育课程 3. 理解体育课程的目标。 4. 理解体育课程的范畴	
2. 体育教学概述	1. 体育教学的基本概念与特点	对接第 1.2 岗位群 1.对各种操课熟悉和了解，并具备 3 种以上操课的授课能力。 2.与会员沟通，了解会员身体状况，为会员提供专业的指导及系统	1. 能够举例说明体育教学与其他课程教学的不同。	1. 理解体育教学的概念 2. 理解体育教学的特点	3
	2. 体育教学的意义和作用		1. 能够从亲身体会讲解体育课对自身成长的作用	1. 理解体育教学的意义 2. 理解体育教学的作用	

	3. 体育教学的结构	针对性的私教课程；	1. 懂得教师在体育课主导作用的体现 2. 懂得学生主体作用含义 3. 能够合理用好四要素	1.理解体育教学四要素：教师、学生、教材、教学手段 2.理解体育课结构“三段论”与“四段论”	
	4. 体育教学的目的任务		1. 能够列出体育教学的目的与任务，举例说明	1. 理解体育教学的目的 2. 理解体育教学的任务	
3. 体育教学的基本规律	1. 体育教学的科学依据	对接第 1.2 岗位群 1.对各种操课熟悉和了解，并具备 3 种以上操课的授课能力。 2.与会员沟通，了解会员身体状况，为会员提供专业的指导及系统针对性的私教课程；	1. 能够应用教育学原理安排教育学 2. 能够应用生理学原理安排体育课技能学习与负荷	1. 了解体育教学与的教育学基础。 2.掌握体育教学的生理学基础	2
	2. 体育教学的基本规律		1.能够用相关理论指导安排体育课的结构与安排。	1.理解认识规律“实践-认识-再实践-再认识” 2.掌握动作技能形成的规律“初学-改进-提高” 3.人体生理机能活动能力变化规律	
4. 体育教学的内容	1. 体育教学内容的特点	对接第 1.2 岗位群 1.对各种操课熟悉和了解，并具备 3 种以上操课的授课能力。 2.与会员沟通，了解会员身体状况，为会员提供专业的指导及系统针对性的私教课程；	1. 能够对体育教学内容教学分析，合理采用	1. 理解解体育教学内容的特点：运动性、健身性、娱乐性、独立性	2
	2. 目前体育教学内容的选择趋势		1.懂得现代生活与体育的密切关系，会将传统教学内容与现代文化元素结合，创新体育教学内容。	1.理解体育教学内容现代化、综合化、多样化、弹性化、乡土化的含义	
	3. 体育教学内容		1.能够选择符合现代体育文化发展的教学内容，使课教学目标与教学内容相吻合	1.基本体操 2.体操 3.田径 4.游泳 5.球类 6.武术 7.舞蹈<健美操> 8.时尚运动	
5. 体育教学的方法	1. 体育教学方法的分类	对接第 1.2 岗位群 1.对各种操课熟悉和了解，并具备 3 种以上操课的授课能力。 2.与会员沟通，了解会员身体状况，为会员提	1. 能够根据体育课目标与任务，选择合理教学方法	1. 理解体育教学方法概念 2. 理解体育教学方法分类	7
	2 体育教学中的教学方法		1. 能够合理使用各种教学方法	1. 理解语言法 2. 理解讲解与示范法 3. 理解完整与分解法	

	3. 体育教学中的练习方法	供专业的指导及系统针对性的私教课程；	1. 能够合理使用各种练习方法	1. 理解重复练习法 2. 理解变换练习法 3. 理解循环练习法 4. 理解游戏法 5. 理解比赛法	
	4. 体育教学中的教育方法		1. 能够合理使用各种教育方法	1. 理解说服法 2. 理解榜样法 3. 理解评比法 4. 理解奖惩法	
	5. 体育教学的其他手段与方法		1. 能够根据不同对象不同目标、不同要求合理使用有关手段与方法	1. 理解自然力的应用 2. 理解军事体育活动 3. 理解游戏与娱乐	
6. 体育学习评价	1. 体育学习评价的内容	对接第 1.2 岗位群 1. 对各种操课熟悉和了解，并具备 3 种以上操课的授课能力。	1. 会测体能并进行评价 2. 能够考核体育技能 3. 会评价学生在体育课中各种表现的能力	1. 理解体能的评定 2. 理解体育知识与技能的评定 3. 理解学习态度的评定 4. 了解情意表现与合作精神的评定	2
	2. 怎样进行体育学习评价	2. 与会员沟通，了解会员身体状况，为会员提供专业的指导及系统针对性的私教课程；	1. 能够对学生体育课成绩进行定性与定量评价	1. 理解定性与定量评价相结合 2. 了解终结性与过程性评价相结合 3. 了解绝对性与相对性评价相结合	
7. 体育教学设计与体育课堂教学	1. 体育教学设计	对接第 1.2 岗位群 1. 对各种操课熟悉和了解，并具备 3 种以上操课的授课能力。	1. 能够进行体育教学设计	1. 理解体育教学概念 2. 理解体育教学设计的主要内容 3. 理解体育教学设计的基本步骤	8
	2. 体育课堂教学	2. 与会员沟通，了解会员身体状况，为会员提供专业的指导及系统针对性的私教课程	1. 能够合理组织体育教学 2. 能够在课堂教学中采用合理的组织形式 3. 会有小使用课堂教学方	1. 体育课堂教学基本要素 2. 体育课堂教学组织形式 3. 体育课堂教学活动的组织形式	

			法 4. 会写教案，按教案要求上课	4. 体育课堂教学方法 5. 体育课堂教学教案	
8. 体育课实训	1. 观摩课	对接第 1.2 岗位群 1. 对各种操课熟悉和了解，并具备 3 种以上操课的授课能力。 2. 与会员沟通，了解会员身体状况，为会员提供专业的指导及系统针对性的私教课程；	1. 基本掌握体育课流程	1. 观摩完整体育课 2. 记录下体育课流程	42
	2. 小组讨论		1. 能够对观摩课做简单评价	1. 每人完成观课小结 2. 小组讨论交流分享体会	
	3. 课堂汇报		1. 能够写出完整教案 2. 能够独立完成体育课教学	1. 以小组为单位，集体备一节体育课，写出教案。 2. 准备课堂授课（每组推荐一人做老师，其他人做学生）	
	4. 小老师实践		1. 做本校大二体育锻炼课助教 2. 具有组织与管理体育锻炼课的能力	1. 强化体育教学基本原理、基本知识、基本技能 2. 进一步熟练教学流程与组织	
合计					68

八、资源开发与利用

（一）教材编写与使用

1. 教材选用

推荐使用经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材《体育课程与教学论》，季浏主编，广西师范大学出版社，2013 年 5 月。

2. 参考资料选用

《初中体育与健康新课程教学法》季浏、王晓赞等主编，高等教育出版社，2003 年 7 月。

《体育原理导论》杨文轩、陈琦著，北京大学出版社，1996 年 9 月。

（二）企业岗位培养资源的开发与利用

通过本课程学习，使学生基本了解学校体育课的基本规律、基本原理和方法，掌握学校体育课的基本理论、基础知识和基本技能。能够撰写体育课教案，能独立完成体育课教学。本课程为基础课程，适用于体育教育、运动训练、体能训练、社会体育指导以及健身指导等各种体育方向。

（三）企业岗位培养资源的开发与利用

企业现有条件培养学生实操和实践能力。

九、教学建议

在教学过程中，注重学生创新能力和动手操作技能的培养，力求达到教学有法、贵在得法的境界，灵活运用多种教学方法，学生边学练，采取“教、学、做”一体化的模式，充分调动学生的学习积极性。强调教学密切联系全民健身、体育保健康复和运动训练实践中的具体实例，培养学生发现问题、分析与解决问题的能力，提高教学质量。

1. 课堂讲授为辅，实践教学为主。并结合我国体育教育中的有关问题进行课堂讨论、现场观摩等形式。

2. 知识讲授注重案例教学和训练法

教学过程中，充分利用多媒体教学，既运用诸如讲授法、提问法、讨论法等一些常规性的教学方法，突出对学生发现问题、分析问题、解决问题能力的培养。同时要求学生充分发挥学习的主体作用，做到课上认真听讲，勤于思索，积极参与讨论分析，注重理论的实际应用。

3. 实训教学突出技能培养，着重任务驱动采用任务驱动教学法，教学过程中注重行为引导。

该模式的教学组织与实施一般过程为：实际业务导入——理论知识介绍——明确操作任务、示范引导——模仿试做——纠错重做——总结经验。各环节具体要求如下：

课堂设计——将运动处方理论学习与技能培训设计为相应的课堂学习行为，形成以培养专业能力为核心、学习能力和社会能力为辅的课堂教学方案。

示范引导——主讲教师进行操作示范，在此过程中结合录像、课件进一步向学生展示操作的全过程。

模仿试做——学生在观看老师演示后分组开始动手实际操作，教师巡视指导，及时发现错误。复杂的角色分工操作需要进行小组成员

协同。

纠错重做——及时纠正个别错误，集体讲评一般错误，之后让学生重做容易出错的步骤。

总结经验——最后老师对操作步骤进行复述，特别提醒容易出错的步骤和环节，总结整堂课技能要点、方法要点。

4. 情境体验教学法：在课堂教学中，模拟有关教学场景，让学生体验运动实际中科学知识与运动技能教学的有机结合，以更好的理解文化与技术的紧密联系。通过运动技术教法讨论分析、教学示范面的比较、体育课中学生队伍调动等教学环节的讨论，有效加深学生对体育课结构认识，提高组织与管理的能力。

十、课程实施条件

（一）主讲教师资格要求

1. 专任专业教师应具备本专业或相近专业大学本科以上学历（含本科）；

2. 本专业专任专业教师“双师”资格（具备相关专业职业资格证书或企业经历）的比例要达到 60%以上；

3. 专任专业教师与学生比例 1:25 左右，其中企业兼职教师占教师总数的比例不低于 50%；

4. 专任专业教师应接受过职业教育教学方法论的培训，具有开发职业课程的能力。

（二）实践教学基本条件

校内教学场地应满足理论教学的基本要求，即具备多媒体，且能满足 20 人上课需求。

本校公共体育课是本课程主要的实习机会，学生将在公共体育教师的指导下完成 20 个学时的教学实践。

十四、教学评价

1. 考核方式与标准

（1）考核应以形成性考核为主，可以采取平时考核和作业成绩占 40%、期末开卷考试成绩占 60%的方式进行；

（2）考核要以能力考核为核心，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；

2. 教学评价

基本思路：

（1）《体育课程设计与指导》是《体育运营与管理》专业的专

业技能必修课程之一,评价标准以课程标准制定的课程目标、教学内容和教学要求为依据。

(2) 考查的内容、深度与广度与课程目标与教学内容相一致。采用平时成绩与期末考试成绩相结合的方式进行。

(撰稿人: 广州市动益健健身有限公司: 周志俊 私立华联学院: 邓金迪)

现代学徒制《武术》课程标准

企业：广州市动益健健身有限公司

学校：私立华联学院

一、课程名称

《武术》

二、适用专业及面向岗位

适用于体育运营与管理专业。面向健身教练岗位。

三、课程性质

学徒岗位限选课

四、课程设计

本课程是体育服务管理专业选修课程，作为非专业必修课程，旨在让学生了解武术的基本知识为扩大学生就业，进一步培养学生的职业素养。

武术运动是大众普遍喜爱的运动项目之一，它具有娱乐性、简便性、健身性等特点，对大众增强体质、增进健康具有很高的价值。在21 世纪的今天，武术不仅流传于民间乡里，而且不断进入到学校的体育教学课堂，而且为学生们课余锻炼增添了新的内容。结合体育服务与管理专业学生的情况，采用理论结合实际，以学生就业为前提考虑设计本课程。

五、课程教学目标

总体目标：

培养学生坚持四项基本原则，热爱体育事业，热爱武术运动，具备良好的道德品质和作风，积极为社会主义现代化建设服务。通过本课程学习，使学生了解武术运动的基本规律，掌握武术运动的基本理论知识、基本技、战术和基本技能，具备指导大众开展武术运动的能力。学生能够运用所学进行武术运动健身指导。

（一）能力目标

- 1、掌握基本武术基本功，基本套路及攻防含义。
- 2、掌握基本武术教学的能力

（二）知识目标

- 1、掌握武术运动发展史

2、掌握基本技术动作要领

（三）素质目标

1、培养勤学苦练的道德品质

2、培养诚实守信的道德品质

3、培养奉献社会的道德品质

六、参考学时与学分

总学时：72 （理论学时：4 实践学时： 68 ）

学分：3

七、课程结构

序号	学习任务（单元、模块）		对接典型工作任务及职业能力要求	知识、技能、态度要求	教学活动设计（与工作任务相融合）	学时
1	理论模块	武术运动的概述	对接第1岗位群 1.具有较强的语言表达能力；	1、懂得武术的起源与发展 2、懂得武术的运动形式	1、了解武术的起源与发展 2、了解武术的运动形式	4
		武术运动与健身	2.具有较强的责任心； 3.具有一定的自我学习能力和创新能力；	1、懂得武术运动的健身功能	1、了解武术运动的健身作用	
2	实践模块	基本技术	4.具有一定的人际交往能力； 5.具有扎实的专业基础知识； 6.具有私人教练的专业指导能力。	1、掌握基本手型、手法 2、掌握基本步型、步法 3、掌握基本腿法 4、掌握基本跳跃动作	1、了解基本技术的动作要领 2、了解基本技术的动作发力特点	68
		套路学习		1、掌握五步拳 2、掌握24式太极拳 3、掌握初级长拳	1、了解套路练习的特点 2、了解套路练习的规律 3、了解套路练习的路线	
合计						72

八、资源开发与利用

（一）教材编写与使用

《体育学院通用教材：武术》，人民体育出版社，2007 年；
《体育与健康》，中山大学出版社，2013 年；

（二）数字化资源开发与利用

1、基本教学资源：教学课件、多媒体素材、课程进度表、视频资料。

2、网络教学资源：为学生提供相关的课程网站、电子资料。

（三）企业岗位培养资源的开发与利用

企业通过师傅带徒形式，进行团操教练、健身教练、会籍、运营与管理技术技能训练，教学任务由学校教师和企业师傅共同承担，形成双导师制。

九、教学建议

1、教学模式

根据高职高专教育特点和课程教学内容，本课程采用传统运动技能教学和启发式（发现式）体育教学的模式。

2、教学方法

根据高职高专教育特点和课程教学内容，本课程采用理论和实际相结合、讲授与讨论结合的教学方法。培养学生掌握基本武术知识与技能，掌握基本的教授方法及技巧，实现本课程的教学目的和任务。

3、教学手段

理论课上采用启发、讨论等教学手段和实践课上采用课分组练习、小型比赛等教学手段，课后自学、查资料的课下学习方式，引导学生思考。

十、课程实施条件

（一）主讲教师资格要求

1、研究生学历

2、武术五段，中国武术二级裁判员等专业相关资格证书

（二）实践教学基本条件

1、武术场地，模拟考试

2、多媒体课室

十五、教学评价

1、考核方式与标准

（1）学习态度（占20%）：主要包括课堂表现和出勤情况。

（2）平时成绩（占20%）：采用完成作业及课堂提问的方法。

(3) 期末成绩 (占60%): 主要考察学生的技术运用, 团队配合能力。

① 理论成绩 (占40%): 采取作业考查的形式, 评定学生理论掌握情况。

② 技能成绩 (占60%): 根据学生技评情况予以评定。

2、教学评价

采用督导巡课、教师听课、学生评教等方式对教学进行评价。

(撰稿人: 广州市动益健健身有限公司: 周志俊 私立华联学院: 邓金迪)

现代学徒制《瑜伽》课程标准

企业：广州市动益健健身有限公司

学校：私立华联学院

一、课程名称

《瑜伽》

二、适用专业及面向岗位

适用于体育运营与管理专业。面向健身教练岗位。

三、课程性质

学徒岗位限选课

四、课程设计

让学生掌握瑜伽的基本理论知识，着重传授瑜伽的体位法、调息法、放松术、冥想、饮食、舞韵等基本技术，进而为学生就业提供支撑。

五、课程教学目标

总体目标：

通过瑜伽的教学，向学生传授瑜伽的基本理论和知识，基本动作和技术，以及教学能力。在教学过程中，培养学生正确的身体姿态、塑造体型、陶冶美的情操，努力提高艺术修养和审美能力，以及教学能力，并让学生在今后的工作和学习中运用所学瑜伽知识，得到稳定工作的同时、塑造健美的体魄、感染更多人坚持健身，增进健康。

（一）能力目标

- 1、掌握瑜伽的基本理论知识
- 2、掌握瑜伽的基本动作方法和技能

（二）知识目标

- 1、瑜伽的发展历史
- 2、瑜伽练习的基本方法
- 3、掌握瑜伽的基础体式
- 4、掌握瑜伽练习的注意事项

（三）素质目标

- 1、培养顽强刻苦的个人品质
- 2、培养诚实守信的道德品质

3、培养奉献社会的道德品质

(四) 证书目标

六、参考学时与学分

总学时：72 （含考试4学时）

学 分：3

七、课程结构

序号	学习任务 （单元、 模块）	对接典型工作 任务及职业能 力要求	知识、技能、态度要 求	教学活动 设计（与工作任务相融 合）	学时
1	理论 模块	对接第1岗位群 1. 具有较强的 语言表达能力； 2. 具有较强的 责任心； 3. 具有一定的 自我学习能力和 创新能力； 4. 具有一定的 人际交往能力； 5. 具有扎实的 专业基础知识； 6. 具有私人教 练的专业指导 能力。	1、了解瑜伽的发展 史	瑜伽的起源	12
			2、瑜伽练习方法	瑜伽练习方法	
			3、瑜伽手法		
			4、呼吸法与调息		
			5、冥想		
			1、基础站姿		
			2、基础坐姿		
			3、放松体式		
			4、体位串联		
2	实践模块		1、基础热身	瑜伽热身	60
			2、高阶热身		
			掌握初级动作	减脂塑形综合瑜伽体式	
			掌握初级动作	减脂加强瑜伽体式	
			掌握初级动作	塑形加强瑜伽体式	
			掌握初级动作	排毒减压瑜伽体式	
合计				72	

八、资源开发与利用

(一) 教材编写与使用

《瑜伽全书》青岛出版社，2010. 05

(二) 数字化资源开发与利用

- 1、基本教学资源：教学课件、多媒体素材、课程进度表、视频资料。
- 2、网络教学资源：为学生提供相关的课程网站、电子资料。

(三) 企业岗位培养资源的开发与利用

企业通过师傅带徒形式，进行团操教练、健身教练、会籍、运营

与管理技术技能训练，教学任务由学校教师和企业师傅共同承担，形成双导师制。

九、教学建议

1、教学方法

根据高职高专教育特点和课程教学内容，本课程采用理论和实际相结合、讲授与讨论结合的教学方法。培养学生掌握基本瑜伽知识与技能，掌握瑜伽教学的能力，实现本课程的教学目的和任务。

2、教学手段

理论课上采用启发、讨论等教学手段和实践课上采用课分组练习等教学手段，课后自学、查资料课下学习方式，引导学生思考。

十、课程实施条件

1、健身房 2、瑜伽垫 3、白板

十六、教学评价

1、考核方式与标准

（1）学习态度（占20%）：主要包括课堂表现和出勤情况。

（2）平时成绩（占20%）：采用完成作业及课堂提问的方法。

（3）期末成绩（占60%）：主要考察学生的技术运用，团队配合能力。

① 理论成绩（占40%）：采取作业考查的形式，评定学生理论掌握情况。

② 技能成绩（占60%）：根据学生技评情况予以评定。

2、教学评价

采用督导巡课、教师听课、学生评教等方式对教学进行评价

（撰稿人： 广州市动益健健身有限公司：周志俊 私立华联学院：邓金迪）

现代学徒制《运动防护》课程标准

企业：广州市动益健健身有限公司

学校：私立华联学院

一、课程名称

《运动防护》

二、适用专业及面向岗位

适用于体育专业。面向运动康复岗位。采用督导巡课、教师听课、学生评教等方式对教学进行评价

三、课程性质

学徒岗位必修课

四、课程设计

程作为专业必修课程，旨在让学生掌握运动防护的基本理论知识、基本防护技术，进而为学生就业提供支撑。

五、课程教学目标

总目标：

运动防护课的教学，向学生传授运动防护的基本理论知识，基本防护技术。让学生在今后的工作和学习中运用所学运动防护知识，增进健康。

（一）能力目标

1. 运动损伤的预防知识与技术
2. 急救基本知识与技术
3. 运动损伤的康复知识与技术

（二）知识目标

1. 运动康复的理论基础
2. 实践操作

（三）素质目标

1. 强刻苦的个人品质
2. 守信的道德品质
3. 会的道德品质

（四）证书目标

体能训练师相关证书

六、参考学时与学分

学时：72 （含考试4学时）

学分：4

七、课程结构

序号	课 程 内 容		教 学 基 本 要 求		课时
	课程模块 (单元)	教 学 课 题 (岗位群项目)	能 力 要 求	知 识 要 求	
1	理论 模块	运动损伤概述	什么是运动损伤	1、运动损伤的概念 2、常见运动损伤的分类与处理 3、轻微运动损伤的应急处理方法	10
		运动损伤预防知识与技术	掌握预防知识与技术	1、热身与整理活动 2、帖扎与防护的应用 3、其他运动伤病的预防要点	
		运动损伤的康复知识与技术	牢记并灵活运用运动损伤康复的方法	1、运动损伤康复的概念 2、运动损伤康复的方法 3、运动康复的训练方法	
2	实践模块	面部、头颈部和脊柱损伤的处理方法	牢记并灵活运用损伤的筛查与处理方法	1、损伤预防性锻炼技术 2、损伤的筛查技术 3、常见运动损伤的处理方法	62
		肩、胸及上肢损伤的处理方法	牢记并灵活运用损伤的筛查与处理方法	1、损伤预防性锻炼技术 2、损伤的筛查技术 3、常见运动损伤的处理方法	
		躯干及大腿损伤的处理方法	牢记并灵活运用损伤的筛查与处理方法	1、损伤预防性锻炼技术 2、损伤的筛查技术 3、常见运动损伤的处理方法	
		下肢常见损伤的处理方法	牢记并灵活运用损伤的筛查与处理方法	1、损伤预防性锻炼技术 2、损伤的筛查技术 3、常见运动损伤的处理方法	

		常见运动性 病症	牢记并灵活运用 损伤的筛查与处 理方法	1、运动应激综合征 2、与环境相关的急症 3、其他相关病症	
--	--	-------------	---------------------------	-------------------------------------	--

八、资源开发与利用

学课件、多媒体素材、课程进度表、视频资料。

（一）教材编写与使用

《运动伤害预防与急救》高等教育出版社，2015.08

（二）数字化资源开发与利用

教学资源：为学生提供相关的课程网站、电子资料。

（三）企业岗位培养资源的开发与利用

企业现有条件培养学生实操和实践能力。

九、教学建议

1. 教学方法

根据高职高专教育特点和课程教学内容，本课程采用理论和实际相结合、讲授与讨论结合的教学方法。培养学生掌握基本运动防护技能，实现本课程的教学目的和任务。

2. 教学手段

理论课上采用启发、讨论等教学手段和实践课上采用课分组练习等教学手段，课后自学、查资料课下学习方式，引导学生思考。

十、课程实施条件

实操室

十一、教学评价

采用督导巡课、教师听课、学生评教等方式对教学进行评价

（撰稿人： 广州市动益健健身有限公司：周志俊 私立华联学院：邓金迪）

现代学徒制《游泳与水上救护》课程标准

企业：广州市动益健健身有限公司 学校：私立华联学院

一、课程名称

《游泳与水上救护》

二、适用专业及面向岗位

适用于社会体育指导专业（又可适用于运动健身专业）。面向健身教练岗位。

三、课程性质

学徒岗位限选课

四、课程设计

对于体育与运营管理专业的学生应了解游泳对健康的重要意义、作用以及卫生、保健知识和锻炼价值；掌握游泳的基本原理和方法以及安全预防措施，自救、互救等知识，进而熟悉水性、掌握水中的呼吸方法以及蛙泳的基本技术、技能。

五、课程教学目标

素养名称	具体表现	游泳与水上运动教学发展重点和行为表现
运 动 能 力	体能状况	1. 通过初试体能测试，明确自己的体能状况； 2 .能够运用游泳测试标准分析与评价专项体能； 3. 在游泳动作当中，表现出一定的速度、力扯、协调等体能水平，确保游泳运动的正常发挥。
	运动认知	1. 游泳运动的起源、发展与价值； 2. 游泳的四种泳姿动作、原理与提高水平的方法； 3. 能够运用专业术语讲解动作技术并裁判； 4. 能够欣赏与评价游泳比赛。
	游泳技术动作的运用	1 .游泳动作运用认知； 2. 在游泳运动当中，体现出学生的速度、耐力、爆发力等。

	体育展示与比赛	1. 通过游泳比赛展示出一般体能和专项体能； 2. 在游泳比赛中，技术动作规范，各种泳姿动作当中表现出速度、耐力与爆发力； 3. 组织游泳专项体能测试，游泳比赛展示。
健康行为	体育锻炼意识与习惯	1. 完成课下老师布置的游泳专项体能作业； 2. 运用游泳课堂当中学习的体能和专项体能运用到比赛当中。
	健康知识掌握与运用	1. 了解和运用游泳热身的动作，养成热身习惯，提高健康知识的学习能力； 2. 了解并掌握救生的知识与技能，并能制定一套救生急救方案。
	情绪调控	1. 游泳运动过程中自我认知和情绪调控； 2. 游泳比赛中控制不良情绪。
	环境适应	1. 游泳安全防范意识，判断水情能力。 2. 游泳练习中人际交往与团队合作； 3. 游泳比赛比赛中公平竞争与正确对待胜负。
体育品德	体育品格	1. 表现出尊重观众、对手、裁判、语言、行为（文明参赛、观赛）； 2. 能够胜任角色、表现出负责任的社会行为（社会责任感）。
	体育精神	在游泳比赛中表现出自尊自信、意志顽强、超越自我、勇于进取。
	体育道德	在游泳比赛中遵守规则、诚信守规、服从裁判。

六、参考学时与学分

学时：72（含考试4学时）

学分：3

七、课程结构

序号	学习任务（单元、模块）	对接典型工作任务及职业能力要求	知识、技能、态度要求	教学活动设计（与工作任务相融合）	学时
1	理论模块	对接第1岗位群 1. 具有较强的语言表达能力； 2. 具有较强的责任心； 3. 具有一定的自我学习能力和创新能力；	1、游泳技术的基础知识 2、游泳的安全卫生常识 3、游泳知识介绍	1. 学习游泳的起源 2. 练习游泳方法 3. 学习游泳的基础体式	12
2	实践模块		1、游泳运动的几种姿势；	1、了解游泳对健康的重要意义、作用以及卫	56

		4. 具有一定的 人际交往能力; 5. 具有扎实的 专业基础知识; 6. 具有私人教 练的专业指导 能力。	2、蛙泳、自由泳基 本技术动作分析; 3、熟悉水性;蛙泳、 自由泳基本技术动 作教学与练习。	生、保健知识和锻炼价 值; 2、掌握游泳的基本原 理和方法以及安全预防 措施,自救、互救等知 识,进而熟悉水性、掌 握水中的呼吸方。	
合计					68

八、资源开发与利用

(一) 教材编写与使用

教学参考书:

《游泳成功教学》,迪克主编,北京体育大学出版社,2007年1月;
《游泳运动教程》,陈武山主编,人民体育出版社,2007年6月。

(二) 企业岗位培养资源的开发与利用

企业通过师傅带徒形式,进行团操教练、健身教练、会籍、运营与管理技术技能训练,教学任务由学校教师和企业师傅共同承担,形成双导师制。

(三) 企业岗位培养资源的开发与利用

企业现有条件培养学生实操和实践能力。

九、教学建议

(一) 理论部分

1. 游泳运动概述:游泳运动特点、价值,对人体作用,发展趋势。
2. 游泳运动几种姿势,蛙泳、自由泳基本技术动作分析。
3. 游泳运动竞赛规则,裁判方法和组织编排。

(二) 实践部分

1. 熟悉水性:水中行走,浸水与呼吸,浮体滑行,漂浮与水中站立练习。

2. 蛙泳:身体姿势,腿部动作,腿与呼吸,臂部动作,臂与呼吸。
3. 自由泳:介绍自由泳打水,自由泳手臂动作。

十、课程实施条件

- 1、通过讲解、示范或教材、图片、录像等让学生明确动作要领。
- 2、通过组织学生各种模仿练习,使学生掌握正确腿、手的动作。
- 3、在学生能够掌握正确的分解动作以后,让学生逐步组合动作,提高配合能力,并不断提高泳距,完善动作配合。

十一、教学评价（200 字以内）

评分标准：

（一）平时考核:40 分

1. 出勤 10 分
2. 课堂表现 10 分
3. 测验 20 分

（二）期末考核:60 分

期末考试主要是实践考试,所有学习游泳的学生考核内容相同,考核主要内容为蛙泳基本技术,自由泳技术和身体素质测试等。

（撰稿人： 广州市动益健健身有限公司：周志俊 私立华联学院：邓金迪）