

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：670410

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

三年。

四、职业面向（见表1）

表1 健身指导与管理专业职业面向

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)	主要岗位群或技术领域举例	职业资格或职业技能等级证书举例
教育与体育大类(67)	体育类(6704)	体育(89)	健身和娱乐场所服务人员(4-13-04)	私人健身教练 团操教练 健身机构和健身设施的管理工作	健身教练 社会体育指导员 运动营养师

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，掌握本专业知识和技术技能，面向体育行业的健身和娱乐场所健身指导和管理人员等职业群，具备健身健美运动指导和健身机构运营管理能力，能够从事私人健身教练、团操教练、会籍销售、健身咨询指导和组织管理工作的高素质技术技能人才。

（二）培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力方面达到以下要求：

1. 素质

(1) 坚定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、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) 具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动和体能训练知识，以及健美操运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯。

(6) 具有一定的审美和人文素养，能够形成 1-2 项艺术特长或爱好。

2. 知识

(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、安全消防等知识。

(3) 掌握社会体育学、运动人体科学、教育学基本理论知识。

(4) 掌握人体测量与评价相关的理论知识。

(5) 掌握从事健身场馆的组织管理、经营开发、健身指导工作职责的基本知识。

(6) 掌握职业健身教练所涉及运动项目的基础理论，包括技术原理、技术规则、训练方法等。

(7) 掌握大众体育健身咨询指导的基本理论与方法。

(8) 掌握社会体育活动和赛事策划、组织和管理的的基本理论与方法。

3. 能力

(1) 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

(2) 具有良好的语言、文字表达的能力和沟通能力。

(3) 具有健身指导知识与健身运动计划制定的能力。

(4) 具备运动训练、健身指导基本知识和专项技术。

(5) 具备健身场所器械的使用方法，具有健身运动教学、训练和编排的能力。

(6) 具有健身俱乐部经营的基本知识和基本管理技能。

(7) 能够根据体质监测结果，制定切实可行的运动处方，并对运动过程中发生的运

动损伤进行诊断和初步处理。

六、课程设置

主要包括职业基本素质课程和职业能力课程。

（一）职业基本素质课程

必修课：《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》、《思想道德修养和法律基础》、《形势与政策》、《军事理论》、《军事技能（军训）》、《心理健康教育》、《计算机应用基础》、《大学生职业生涯规划》、《劳动教育》、《大学英语》。

选修课：《大学语文》、《普通话》、《国家安全健康教育》、《党史国史》、《大学生职业素养》、《音乐欣赏》、《艺术教育》。

（二）职业能力课程

专业课程一般包括专业（技能）基础课程、专业（技能）核心课程、专业（技能）拓展课程及相关实践性教学环节。

（1）职业基本能力课程

包括：《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》、《健身健康概论》、《体育概论》。

（2）职业核心能力课程

包括：《健身俱乐部经营与管理》、《运动营养学》、《体质测量与评价》、《瑜伽》、《健身拳击》、《动感单车》、《羽毛球》、《田径》、《武术》、《篮球》、《器械类健身》、《乒乓球》、《健身操》等课程。

表 2 职业核心课程

序号	课程名称	主要内容及教学要求
1	健身俱乐部经营与管理	内容：健身俱乐部从业人员基础知识、日常运营管理、私人教练、健身俱乐部会员管理系统等。 要求：能够将理论知识运动到实践中。

2	运动营养学	<p>内容：运动营养学基础；健身运动的合理营养；健身人群的膳食营养；儿童少年、中老年健身人群的膳食营养；常见慢性病患者锻炼期的膳食营养；运动员的膳食营养等。</p> <p>要求：掌握制定原则，灵活运用。</p>
3	体质测量与评价	<p>内容：测验的编制与组织实施；身体形态、机能、素质、的测量与评价；运动技术的测量与评价、情感的测量与评价、体质测量与评价。</p> <p>要求：能够将理论知识运动到实践中，并根据条件自制简易测量工具。</p>
4	瑜伽	<p>内容：使学生能够掌握一种终身受用的健身方式；培养良好的人格气质；系统地掌握瑜伽的基本理论、基本知识和基本技能，具备瑜伽教学、训练、参赛、执裁、创新、创业等基本能力。</p> <p>要求：掌握制定原则，灵活运用。</p>
5	健身拳击	<p>内容：该课程是针对学生在“拳击”专项技术、战术、理论、竞赛规则及身体素质等方面进行的系统、科学的教学、训练、学习和实践，以提高学生专项运动水平，掌握专项理论知识、教学训练方法手段等为目的，以培养胜任健身俱乐部拳击专项教学及健身工作的专门人才为目标，而开设的一门专业课程。</p> <p>要求：能够将理论知识运动到实践中，并根据条件自制简易测量工具。</p>
6	动感单车	<p>内容：动感单车的概念、发展简史、动感单车的训练计划，以及各种骑行的动作和技巧。</p> <p>要求：全面掌握动感单车课程的内容，并灵活运用。</p>
7	羽毛球	<p>内容：羽毛球的基本技术、羽毛球基本战术的运用能力、身体素质；羽毛球的基本理论知识、规则、裁判法；了解羽毛球运动的特点及其锻炼价值，掌握羽毛球的锻炼方法韧性和灵敏性及训练。</p> <p>要求：掌握动作要领，指导学员和客户科学健身。</p>
8	田径	<p>内容：基本掌握田径教学的基本理论、基本知识、基本技能，掌握田径运动的健身方法。</p> <p>要求：掌握动作要领，指导学员和客户科学健身。</p>
9	武术	<p>内容：初步掌握武术基本理论、基本知识和基本技能；掌握武术运动健身方法。</p> <p>要求：掌握动作要领，指导学员和客户科学健身。</p>
10	篮球	<p>内容：篮球的基本技术、基础配合、篮球规则裁判法。篮球赛事的赏析。篮球运动的发展简史等内容。</p>

		要求：能够掌握技术动作要领，指导纠正常见错误动作。
11	器械类健身 (固定器械 训练、自由 抗阻训练)	内容：掌握各种精要性练习、自重训练，哑铃，壶铃，拉力器，弹力带等力量训练；补充性练习，药球、稳定球等稳定敏捷类训练。徒手自重、器械、专项小器械混合体能训练的方法和技巧。 要求：对不同人群和客户，均能制定训练并指导其科学训练。
12	乒乓球	内容：乒乓球的特点与意义，世界乒乓球运动发展概况简介，我国乒乓球运动发展概况。场地、球台、球拍种类、性能。乒乓球的基本动作要领。乒乓球竞赛规则与裁判法、乒乓球竞赛的组织编排 要求：掌握动作要领，指导学员和客户科学健身。
13	健身操	内容：健身操运动的特点及发展趋势；健身操运动在实践中的应用；健身操运动的技术动作及动作要领；健身操运动的创新创编。 要求：能够灵活运用理论知识到工作实践中。

(3) 职业拓展能力课程

包括：《运动伤病防治与康复》、《体育市场营销》、《体育活动策划与组织》、《锻炼心理学》、《合唱艺术》等。

(4) 职业能力实践性教学课程

主要包括实训、实习、社会实践、毕业设计（论文）等。

①实训:在校内大学生健身指导训练中心和学校周边合作的健身俱乐部进行器械健身健美、制定健身处方和营养方案、健美操、健身教练项目等实训。培养学生的理论应用和解决问题的能力，注重理论用于实践,同时将德育、安全教育、绿色环保、健康素养等知识融入实训中。

②社会实践:在暑假或节假日时间进行，提高本专业在实际工作中的情况，提高学生感性认识，总结学校学习中的不足，起到查漏补缺的作用。

③实习:在各类健身俱乐部进行实习。

④毕业设计（论文）:一般放在第3学年进行，包括毕业论文的思路、格式、研究方

法，以及毕业应该做好的各种软硬件材料。

七、教学进程总体安排（见附录）

八、实施保障

（一）师资队伍

本专业现有教师 17 名，其中教授 1 人，副教授 6 人，中级职称 9 人，博士研究生 1 人，硕士研究生 7 人。同时，双师型素质教师占教师总人数 70%以上，职称、年龄、学历、结构比例合理。其中拥有健身指导资质和行业经验的教师 9 人，国家级社会体育指导员 1 人，一级社会体育指导员 7 人。

本专业教师具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，承担专业课程教学、实习实训指导。

专业带头人具有正教授职称，能够较好把握健身指导与管理专业的实际需求，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域具有一定的专业影响力。其他老师均具有一定的社会健身指导俱乐部实践经验，具备较强的专业教学能力。

（二）教学设施

教学设施完全能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教师、校内实训室和校外实训基地。

1. 日常教学设施

本专业拥有现代化的多媒体教室满足日常公共理论课和专业理论课教学。教室内拥有现代化的黑板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入端口，并安装了网络安全防护措施；有应急照明装置，符合紧急疏散要求，标志明显，能够保障逃生通道畅通无阻。

2. 校内实训设施

（1）体质监测技能实训室

实训室内拥有投影设备、白板、WIFI 覆盖、身高体重计、坐位体前屈测试仪、纵跳计、功率自行车等体质监测相关仪器设备。设备能够满足运动生理学、运动处方课程的教学与实训。

(2) 健身教练技能实训室

拥有健身教练技能实训室。配备有投影仪、白板、WIFI 覆盖、跑步机、椭圆仪、固定自行车、坐姿胸椎训练器、坐姿颈前下拉训练器、史密斯综合训练器、大飞鸟综合训练器、核心综合训练器、核心训练炮筒、壶铃、健身球、健身半球等健身教练技能相关仪器设备；满足健身教练、体能训练等课程的教学与实训。

(3) 健美操及其他运动项目实训室

拥有健美操及健身气功、瑜伽、跆拳道等标准实训设施。

(4) 社会体育活动策划与组织技能实训室

拥有投影仪、白板、WIFI 覆盖、沙球、药球、标志桶、标志盘、瑜伽球、绳梯等开展社会体育活动的相关仪器设备，满足社会体育活动策划与组织等课程的教学与实训。

(三) 教学资源

首先，完善教材选用制度。按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。学校建立专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构，经过规范程序择优选用教材。

其次，拥有现代化的图书馆和现代化的智慧校园网络系统，满足师生文献资料的查阅。拥有行业政策法规资料、有关职业标准、有关健身指导与管理的技术、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。

同时，拥有与本专业相关的音视频素材、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。

(四) 教学方法

本专业学生多是普通高中的毕业生，学生学习态度端正，但学习技巧和效率有待进一

步提高。缺乏理论的认识与实践的结合。因此，教学方法多采用探究式教学和情景式教学。

首先，在基础理论课教学中，采用探究式教学。第一步，结合教学目标和课程单元，给学生提出问题和目标。第二步，结合课程内容和现实情况进行深入分析，加强学生的思考和与现实结合的能力。第三步，引导和总结对问题认识、了解、适用的过程，提高学生学习能力。

再次，在专业（技术）课程教学中，在技术动作要领学习传授的同时，多采用情景式教学。因为本专业学生运动项目技术学习的目的是更好的进行健身指导与管理，因此关键是能够针对不同技术水平，不同年龄的技术学习者的教学特点和规律的掌握。

（五）教学评价

对学生学习的评价，采用过程性评价与考核性评价相结合的方式进行。一般出勤情况占总成绩的 10%；平时成绩、表现和学习态度等占 50%；学期结束时的理论或技术占总成绩的 40%。

（六）质量管理

1. 组织保障

学校和体育院系建立了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管管理制度，保证课堂教学、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，保障人才培养质量。

2. 制度保障

学校和体育院系完善了教学管理机制，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，建立健全了巡课、听课、评教、评学，等制度，建立了与企业联动的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. 校企合作机制

学校建立了毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，能对生源情况、在校学业水平、毕业生就业情况等进行分析，并能够定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

同时，专业教研组织能充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养

质量。

九、毕业要求

学生通过规定年限的学习，修满专业人才培养方案所规定的学时学分，完成规定的教学活动，达到本专业人才培养目标和培养规格的要求。

十、附录

附录 I：健身指导与管理专业教学进程安排表

课程类别	课程性质	课程名称	学时数			学分	考核方式	按学年、学期教学进程安排 (周学时、教学周数)						备注	
			总学时	理论学时	实践学时			第一学年		第二学年		第三学年			
								1	2	3	4	5	6		
								18周	18周	18周	18周	18周	18周		
职业基	必修	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	36	36	0	2	4		2						
		思想道德与法治	54	36	18	3	3	3							
		形势与政策	32	32	0	1	5	▲	▲	▲	▲			每学期4次专题讲座，共16次	
		习近平新时代中国特色社会主义思想概论	54	36	18	3	1	3						2023级以后放到第三学期	
		军事理论	36	36	0	2	2	2							
		军事技能(军训)	112	0	112	2	2	▲						必修通识课	
		心理健康教育	36	26	10	2	2	2							
		现代信息技术	32	16	16	2	2	2							
		大学生职业生涯规划	32	16	16	2	2	2							

本 素 质 课 程		创业基础	32	16	16	2	2		2					
		就业指导	32	16	16	2	2				2			
		劳动教育 I	18	2	16	1	2							每周 1 学时
		劳动教育 II	18	2	16	1	2							
		劳动教育 III	18	2	16	1	2							
		劳动教育 IV	18	2	16	1	2							
		大学英语 I	72	72	0	2	2	4						
		大学英语 II	72	72	0	2	2		4					
		大学语文	36	30	6	2	2		2					
		小计	740	448	292	33								
		占比	24.62%											
	选 修		普通话	36	30	6	2	2		2				
			国家安全健康教育	36	30	6	2	2		2				
			党史国史	36	30	6	2	2			2			
		大学生职业素养	36	30	6	2	2			2				
		音乐欣赏	36	30	6	2	2		2					
		艺术教育	36	30	6	2	2		2					
		小计	216	180	36	12								
	占比	7.19%												
职 业 能 力 基 础 课 程	必 修	运动解剖学	64	48	16	4	1	4						
		运动生理学	72	48	24	4	1		4					
		体育保健学	72	48	24	4	1			4				
		健身健康概论	36	18	18	2	1		2					
		体育概论	32	28	4	2	1	2						
		小计	276	190	86	16								
		占比	9.18%											
职 业 能 力 核 心	必 修	健身俱乐部经营 与管理	36	12	24	2	2			2				
		运动营养学	36	6	30	2	1			2				
		体质测量与评价	36	18	18	2	1			2				
		瑜伽	36	6	30	2	1			2				
		健身拳击	36	6	30	2	1				2			

课	动感单车	36	6	30	2	1			2				
	羽毛球	36	6	30	2	1				2			
	田径	68	12	56	4	1	2	2					
	篮球	64	12	52	4	1	4						
	武术	72	12	60	4	1		4					
	器械类健身（固定器械训练、自由抗阻训练）	208	40	168	12	1	4	4	4				
	乒乓球	36	6	30	2	1				2			
	健身操	144	24	120	8	1			4	4			
	运动伤病防治与康复	36	18	18	2	2				2			
	小计	880	184	696	50								
	占比	29.27%											
职业能力拓展课	体育市场营销	36	18	18	2	2							网络通识
	体育活动策划与组织	36	30	6	2	2							网络通识
	锻炼心理学	36	36	0	2	2							网络通识
	合唱艺术	36	30	6	2	2							网络通识
	小计	144	114	30	8								
	占比	4.79%											
毕业实习	顶岗实习 I	360	0	360	20						▲		
	顶岗实习 II	360	0	360	20							▲	
	毕业设计(论文)	30	30	0	2							▲	
	小计	750	30	720	42								
	占比	24.95%											
总计	3006	1146	1860	161									

注：

- ▲表示在本学期授课
- 考核方式一栏中 1 代表考试，2 代表考查，3 代表论文+报告心得，4 代表过程考核+考试，5 代表过程考核+报告心得。
- 每学期网络通识课建议不超过 4 门。

附录 II：健身指导与管理专业课程学时及比例

课程类别		学时分配			学时比例
		总学时	理论学时	实践学时	
职业基础素质课程	必修课	740	448	292	24.62%
	选修	216	180	36	7.19%
职业能力课程	职业能力基础课程	276	190	86	9.18%
	职业能力核心课程	880	184	696	29.27%
	职业能力拓展课程	144	114	30	4.79%
顶岗实习		750	30	720	24.95%
合计		3006	1146	1860	
比例分配			38.12%	61.88%	100%