

# 湖北体育职业学院

## 休闲体育专业人才培养方案

执笔人：吴全岗

系负责人：吴全岗

教务处长：高华伟

主管院长：杨青

社会体育系

## 一、专业名称及代码

专业名称：休闲体育

专业代码：570302

## 二、招生对象

高中毕业生或具有同等学力者。

## 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	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	1、户外运动行业 2、体育旅游行业 3、青少年户外教育行业	1、户外运动组织策划 2、体育旅游的组织策划 3、销售顾问	1、户外运动教练、领队 2、体育旅游策划实施 3、青少年营地教练	1、户外运动指导员 2、营地指导员 3. 体验式培训师

## 五、培养目标

本专业培养德、智、体、美协调发展，具有良好职业素养和创新意识，扎实的基础理论知识、良好的沟通能力和实践能力，能从事休闲体育经营与管理、项目研究与规划、产品策划与设计、活动指导与推广以及相关专业方向教学培训工作，具有较强休闲体育运动技能、懂经营、擅管理的高素质技术技能人才。

## 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) 掌握休闲体育的基础理论和基础知识，了解行业的发展现状与趋势；

(4) 掌握休闲体育运动项目的训练方法与手段；

(5) 掌握休闲体育装备的使用方法，以及大型游乐设备的操作方法与流程；

(6) 掌握休闲体育安全防护与急救、突发事件处理的方法与手段；

(7) 熟悉休闲体育活动与赛事的策划、组织、管理与推广；

(8) 了解休闲体育俱乐部的经营与管理。

### 3. 能力目标

#### (1) 通用能力

具有较强的组织协调能力、沟通能力、人际交往和团队合作能力；  
创新与终身学习的能力；分析判断能力、解决问题能力以及语言表达和逻辑思维能力；

英语应用能力，能进行基本专业术语表达，日常简单对话；

计算机应用能力，能进行日常办公软件操作；

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

具备较高的休闲体育项目运动水平，能够进行休闲体育项目指导与教学；

能够策划组织休闲体育活动和赛事，具有项目执行与推广的能力；

具有休闲体育旅游的策划与推广能力；

具有青少年营地教育的技能和水平，能够从事青少年营地活动的组织策划能力；

具有团队协作精神，能够有效化解团队矛盾冲突的能力；

具有执行安全规范、能够处理突发事件、进行安全防护与急救的能力。

#### (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：飞盘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

### (一) 人才培养模式

在人才培养过程中，深化校企合作，将“学、产、研、训、赛”五个环节全程渗透，实施工学结合。“工”指工作过程，包括生产、

研究、实训、竞赛等四个环节；“学”指教学过程。强调以“产”、“研”、“训”、“赛”来促进学生能力的发展与提升。

### （二）课程模式

以职业技能为主线，以职业生涯为背景，以社会需求为导向，以工作结构为框架，以工作情境为支撑，以工作过程为基础，以稳定就业为考核。从岗位工作任务分析入手，打破专业体系的制约，从工作情境跟社会实践中突破课程结构，根据学科及行业发展特点调整并组织教学体系及内容，从而形成以“工——学——赛”为中心的课程体系。

### （三）教学模式

实施“行动导向、任务驱动”的课程教学模式、不断改进专业教学方法与教学手段，根据“做中学，做中教、教中练、练中赛、赛中学、学中教”的原则。以典型的工作任务、过程、项目为线索确定课程结构，按照教学与培训指导的实际工作任务、工作过程和工作情境组织教学，针对教学实际情况，促进教学方法与手段的改革与创新，基础理论课程采用案例教学、模拟教学、启发教学等方法，增强学生在学习中的主体地位，促进学生学习积极性的提高；专业技能课程采用现场教学、仿真教学、角色扮演、合作学习等灵活多样的教学方法，做到“教学练”一体化，加深学生的感性认识，强化专业技能的掌握。

## 八、课程体系结构

### 休闲体育专业课程体系

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、大学英语、计算机应用基础、应用文写作、毕业教育、劳动教育
专业基础课程	休闲体育概论、体育市场营销、休闲体育的经营与管理、体育赛事的策划与组织、体育俱乐部的经营管理、体育旅游概论、网球、跆拳道、羽毛球、篮球、户外运动、拓展训练
专业核心课程	攀树、飞盘、青少年营地教育、体育旅游的规划与开发、导游实务、休闲体育项目策划与管理
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	文学欣赏、音乐欣赏、体育文化、普通话、沟通与礼仪、现代企业管理、演讲与口才、人文与社会
专业拓展课程	定向运动、攀岩、野外生存、户外赛事的运作与管理、山地自行车、皮划艇、体育产业经济学、运动损伤与急救、健身指导、风险管理

## 九、主要专业核心课程描述

### （一）攀树

课程名称：攀树

课程定位：专业核心课

参考学时：36

知识目标：掌握攀树的基础知识，理解攀树的核心价值，掌握户外教育的引导理论与技巧。

能力目标：掌握攀树器材的正确使用，基本绳结的正确打法，

灵活运用手脚推进法、单绳脚锁法、枝上行走、空中跃枝、摆荡转移等技术；能进行攀树赛事的介绍与讲解，攀树课程的设计与实施。

素质目标：攀树是一种突破传统教育思维和教学模式的体验式课程。通过学习，可以全面提高学生的身体健康素质、心理健康素质，培养不惧困难、勇于挑战的品质，达到完善人格、提升自我目的。

## （二）飞盘

课程名称：飞盘

课程定位：专业核心课

参考学时：36

知识目标：让学生掌握飞盘的基本理论、比赛规则，理解极限飞盘精神。

能力目标：掌握极限飞盘的基本技术，能策划组织飞盘比赛，能设计实施飞盘教学活动。

素质目标：极限飞盘追求“尊重、理解、服从”的极限飞盘精神，它综合了篮球的脚步移动，足球的跑动，网球的跑位、橄榄球的得分、排球胜负的积分方法等优点，是无裁判的和谐性比赛。通过学习能培养学生综合分析、评判能力，提升学生心理素质和团队合作精神，提高社会适应能力。

## （三）青少年营地教育

课程名称：青少年营地教育

课程定位：专业核心课

参考学时：36

知识目标：了解青少年身心发展的特点，熟练掌握营地教育的相关知识，遵循营地指导员基本职责和义务。

能力目标：具备良好的营地活动组织管理能力，能够制订并实施营地活动；具有较好的教学和指导能力，能运用引导反思等技巧，向

活动参加者传播科学、正确的知识理念，让营员在活动过程中得到成长。

素质目标：营地课程以户外团队生活为主要形式，提供融合创造性、娱乐性和教育性的创意课程，通过学习培养共处、共享、共赢的意识，通过学习达到生理、心理、社交能力、文化沟通、生存能力以及服务精神等方面的成长。

#### （四）体育旅游的规划与开发

课程名称：体育旅游的规划与开发

课程定位：专业核心课

参考学时：36

知识目标：掌握体育旅游的规划与开发的基础知识，掌握体育旅游的规划与开发的含义、内容、方法和基本原则。

能力目标：能对体育资源进行综合评估，结合空间区位进行体育旅游的主题设定，进行体育旅游的项目策划、市场分析和营销策划。

素质目标：通过体育旅游的规划与开发学习培养学生全面分析问题、解决问题的能力。

#### （五）导游实务

课程名称：导游实务

课程定位：专业核心课

参考学时：108

知识目标：了解导游服务工作类型和范围，掌握交通、邮电通讯、货币保险及出入境常识，掌握导游服务的原则，遵守导游人员的职责。

能力目标：能运用导游服务程序完成全陪、地陪、领队的导游服务工作，会运用散客服务程序完成散客导游服务工作，会在景区景点进行导游服务、讲解工作，会正确并合理处理旅游者在餐



饮、住房、娱乐、购物方面的个别要求，会正确并合理处理导游服务工作中常见的问题及事故；会运用导游带团技巧为游客提供满意的导游服务。

素质目标：学会分析问题思维方式转变，学会利用和把握已知因素，解决未知问题的能力，学会按时保质完成工作任务，学会事事、时时、处处留心，向他人学习，学会互相帮助、互相扶持、共同提高。

#### （六）休闲体育项目策划与管理

课程名称：休闲体育项目策划与管理

课程定位：专业核心课

参考学时：108

知识目标：了解现代休闲体育的基本概念、基本理论和掌握常见休闲体育项目的内容、方法，能理解休闲体育各个方面相互之间的关系和互补作用。

能力目标：理解并运用基本知识进行各休闲体育运动赛事的组织 and 策划工作，使学生了解休闲体育活动的模式、过程、影响谈判的因素，掌握休闲体育策划的技巧。

素质目标：通过本课程学习，培养德、智、体、美全面发展，具备良好的职业素质和文化修养，培养具备休闲行业专业知识、实践操作能力、良好职业道德实用性人才。

## 十、课程结构

专业课程结构学分比例表

类别	学分数	占总学	学时数	占总学	备注
----	-----	-----	-----	-----	----

		分比例		时比例	
公共课程	42	30%	756	27%	含公共选修课
专业课程	96	70%	2028	73%	含专业选修课
合计	138	100%	2784	100%	

理论实践教学学时比例表

课程	学分	总学时	理论学时	实践学时	占总学时比率 (%)
纯理论课 (A)	32	576	576		20.7%
(理论+实践)课(B)	50	900	476	424	32.3%
纯实践课 (C)	56	1308		1308	47%
合计	138	2784	1052	1732	100%
理论教学时数 (不含公共课) %: 37.8%			实践教学时数 %: 62.2%		

## 十一、教学进程安排

## (一) 教学进程表

课程属性	序号	课程代码	课程名称	课程类型	课程性质	考核方式	学分	教学时数			学期学时分配 (周学时)					
								总学时	理论学时	实践学时	一	二	三	四	五	六
公共课	1	143560101	入学教育	必修	A		2	36	36	0	2					
	2	143560102	军事理论与军事技能	必修	B		3	54	8	46	3*20					
	3	143560103	思想道德修养与法律基础	必修	B		4	72	54	18	4					
	4	143560104	毛泽东思想和中国特色社会主义	必修	B		4	72	54	18		4				
	5	143560105	形势与政策	必修	A		2	36	36	0	2*2	2*2	2*2	2*2		
	6	143560106	中华优秀传统文化	必修	B		2	36	18	18	2					
	7	143560107	大学生心理健康教育	必修	B		2	36	18	18	2					
	8	143560108	大学生创新创业教育	必修	B		2	36	18	18		2				
	9	143560109	大学英语	必修	A		4	72	72		2	2				
	10	143560110	计算机应用基础	必修	B		4	72	36	36	2	2				
	11	143560111	应用文写作	必修	A		2	36	36			2				
	12	143560112	毕业教育	必修	C		1	18		18						1
	13	143560113	劳动教育	必修	C		2	36		36	1	1	1	1		
	14	G143560001	公共选修课 1	公选	A		2	36	36		2					

	15	G143560002	公共选修课 2	公选	A		2	36	36			2				
	16	G143560003	公共选修课 3	公选	A		2	36	36				2			
	17	G143560004	公共选修课 4	公选	A		2	36	36					2		
小计							42	756	530	226	15	15	3	3		1
专业 基础 课	18	670404101	休闲体育概论	必修	A		4	72	72		2	2				
	19	670404102	体育市场营销	必修	A		2	36	36		2					
	20	670404103	休闲体育的经营与管理	必修	A		2	36	36			2				
	21	670404104	体育赛事的策划与组织	必修	B		4	72	36	36	4					
	22	670404105	体育俱乐部的经营管理	必修	A		4	72	72				2	2		
	23	670404106	体育旅游概论	必修	B		3	54	18	36				2		
	24	670404107	网球	必修	B		4	72	54	18		2			2	
	25	670404108	跆拳道	必修	B		2	36	18	18				2		
	26	670404109	羽毛球	必修	B		2	36	18	18		2				
	27	670404110	篮球	必修	B		2	36	18	18				2		
	28	670404111	户外运动	必修	A		2	36	36					2		
	29	670404112	拓展训练	必修	B		2	36	18	18					2	
小计							33	594	432	162	8	8	10	6		

专业课核心课、 专业实践课、 专业选修课	30	670404113	*攀树	必修	B		2	36	18	18			2			
	31	670404114	*飞盘	必修	C		2	36		36				2		
	32	670404115	*青少年营地教育	必修	C		2	36		36				2		
	33	670404116	*体育旅游的规划与开发	必修	C		2	36		36				2		
	34	670404117	*导游实务	必修	C		6	108		108			2	4		
	35	670404118	*休闲体育项目策划与管理	必修	C		6	108		108			2	4		
	36	670411301	认识实习	必修	C		1	30		30	2*15					
	37	670411302	跟岗实习	必修	C		14	360		360					30*12	
	38	670411303	毕业设计含毕业实习报告等	必修	C		4	60		60						4*15
	39	670411304	顶岗实习	必修	C		16	480		480						30*18
	40	670411305	专业拓展课程 1	专选	B		2	36	18	18	2					
	41	670411306	专业拓展课程 2	专选	B		2	36	18	18		2				
	42	670411307	专业拓展课程 3	专选	B		2	36	18	18			2			
	43	670411308	专业拓展课程 4	专选	B		2	36	18	18				2		
小计							63	1434	90	1344	2	2	8	16		
全部课程总计							138	2784	1052	1732	25	25	21	25		

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	670404201	定向运动	●	36	2	10	26
	670404202	攀岩	●	36	2	6	30
	670404203	野外生存	●	36	2	6	30
	670404204	户外赛事的运作与管理	○	36	2	10	26
	670404205	山地自行车	●	36	2	4	32
	670404206	皮划艇	●	36	2	6	30
	670404207	体育产业经济学	○	36	2	32	4
	670404208	运动损伤与急救	○	36	2	32	4
	670404209	健身指导	●	36	2	10	26
	670404210	风险管理	○	36	2	30	6
公共拓展课 任选 4 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 (含素质教育)

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	实习	合作企业
	3	顶岗实习	考查	6	480	实习	合作企业
	4	毕业设计	考查	6	60	毕业设计	合作企业
素质 养成	1	军事训练	考查	1	54	军训	学校
	2	入学教育	考查	1	36	讲座	学校
	3	专业教育	考查	1	4	讲座	学校教室
	4	安全教育	考查	1-6	58	讲座	学校教室
	5	心理健康教育	考查	1-6	48	咨询、讲座、 竞赛	校内
	6	文化讲座	考查	1-6	28	讲座	学校
	7	思想政治教育 (班会活动)	考查	1-6	116	讲座	校内
	8	毕业教育	考查	6	10	讲座、毕业 典礼	校内
社会 实践	1	社会调研	考查	1-6	24	实践、调研	校外
	2		考查	1-6	24	实践、调研	校外
	3		考查	1-6	24	实践、调研	校外
	4		考查	1-6	24	实践、调研	校外
小计: 16 门					1380		

## 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,

完成各教育教学环节，考核成绩合格，修满 145 学分（包括课程学分 125 学分，素质课程学分 20 学分），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、英语应用能力等级证书。

### 2. 职业证书

职业资格证书：山地户外运动社会体育指导员、攀岩社会体育指导、营地指导员、飞盘教练员、拓展培训师、导游证。

职业技能等级证书要求：至少少获得 1 项职业资格证书；具备休闲体育专业相关的基本理论，基础知识；能独立承担体育旅游、户外运动、攀树、飞盘等休闲体育活动和赛事的策划实施工作；具备一定的职业素养、职业技能、职业态度、沟通能力、合作能力，能适应岗位要求。

## 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技能专家，并以“产、学、研”相结合的模式，促进专业带头人人才培养综合能力的提高。

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，能积极承担教学任务，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、专业教学、研究及校内外实训基地的建设；

(5) 具有较好的团队精神和组织管理能力；能组织制定切实可行的专业建设规划；并承担本专业人才培养方案及课程标准的制订和修订工作；能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) 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) 具有休闲体育、户外运动、攀岩、营地教育、拓展训练等相关专业本科以上学历；

(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) 来自高校、体育行业协会、休闲体育俱乐部及企业；

(2) 具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神；

(3) 具有扎实的休闲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工作。

## (二) 校内实践教学条件要求

序号	实训室名称	主要设备及数量	服务课程	主要实训项目	鉴定工种
1		15 米人工岩壁 1 面；具有 3 条		攀岩的教学、训	攀岩社

	攀岩实训基地	不同仰角、难度的攀爬线路。 攀岩装备:安全带 50 条主锁 80 个,扁带 50 条,上升器 20 个,下降器 40 个,头盔 20 个	《攀岩》 《户外运动》	练;户外运动的上升技术、下降技术	会体育指导员、
2	拓展训练基地	断桥 1 个、单杠 1 个、巨人梯 1 个、背摔 1 台、毕业墙 1 个	《拓展训练》	拓展训练的教学、实训	拓展培训师
3	户外运动实训基地	帐篷 20 个、睡袋 40 个、防潮垫 40 个,头灯 40 个,指北针 40 个,对讲机 10 台、炉头 20 个,背包 10 个,登山杖 10 条	《户外运动》	露营、定向穿越等项目的教学实训	山地户外运动社会体育指导员
4	健身房	跑步机 4 台、椭圆机 4 台、功率自行车 4 台、史密斯架 2 台、自由深蹲架 2 台、龙门架 2 台、双杠引体向上器材 2 台、多功能仰卧板 8 台、哑铃 1 套、卧推架 4 台、蹬腿机 2 台推胸机 3 台、划船机 2 台等	《健身指导》	健身指导的教学和实训	健身指导员
5	羽毛球场	12 片羽毛球场; 50 副羽毛球拍等	《羽毛球》	羽毛球的教学、训练、比赛	
6	跆拳道馆	40 套护具、40 脚靶等	《跆拳道》	跆拳道的教学、训练、比赛	
7	篮球场	室内篮球场 1 片、室外篮球场 6 片、60 个篮球等	《篮球》	篮球教学、训练、比赛	
8	田径场	1 片 400m 标准塑胶场等	《飞盘》等课程	教学、训练	

### （三）校外实训基地

序号	基地名称	功能	实习规模
1	武汉天龙户外运动俱乐部	户外运动实习实训	20
2	武汉贝森特拓展培训公司	拓展训练实习实训	20
3	武汉木兰草原景区	体育旅游实习实训	40
4	武汉市登山协会	休闲体育策划实习实训	50

## 十四、教学资源

主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学实施和教学研究、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，体现办学理念和特色，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。