

体育教育专业(师范类)本科人才培养方案

学科门类:教育学

专业代码:040201

主干学科与相近专业:主干学科:体育学、教育学、心理学;相近专业:社会体育、休闲体育、运动人体科学等。

一、专业简介

体育教育本科专业主要培养从事学校体育教育、教学、训练与竞赛,学校体育科学研究、学校体育管理、社会体育指导等工作的一专多能的复合型体育教育人才。宿州学院体育教育本科专业实行“3.25+0.75”培养模式;同时学生可根据自身专业特长及今后就业发展意向,选择不同专项,并按专业方向课程模块接受人才培养。紧紧围绕“学历教育+体育特殊职业资格教育”,对学生进行多证书教育培养。

二、培养目标与服务面向

培养具备现代教育与体育教育学科基础理论知识,能在各级各类学校胜任体育教学、课外运动训练与竞赛工作、体育科学研究、学校体育管理等方面工作的复合型人才;同时为适应地方经济建设和社会发展需要,培养理论基础较扎实、专业知识面较宽、实践能力强、综合素质高,具有较强的创新精神和创业能力,胜任社会体育指导工作的应用型人才。

三、培养要求

毕业生应获得以下几方面的素质:

1. 思想政治素质

初步掌握马列主义、毛泽东思想和中国特色的社会主义理论体系;树立正确的世界观、人生观和价值观;坚定共产主义理想信念,自觉承担实现中华民族伟大复兴的历史使命;勤于学习、善于实践、勇于创新、甘于奉献;具有良好的社会公德、职业道德和家庭美德。

2. 专业技能素质

掌握相关运动项目的基本技能,具备教学训练中所必需的讲解、示范、保护帮助、分析纠正错误、组织制定相关文件的技能与方法;具有体育教师所必备的教学、训练、科研、竞赛组织、裁判、学校体育管理工作的基本能力;具备社会体育指导工作能力。

3. 文化素质

具有较强的语言文字表达、人际沟通、组织协调及领导方面的基本能力;掌握开展学校体育工作所需的教育科学、运动科学、心理科学、社会科学和运动项目的基本理论和基本知识;掌握一门外语和计算机语言,能够阅读本专业的外文资料,熟练应用计算机技术;掌握文献检索、资料查询的基本方法,具有一定的科学研究和实际工作能力。

4. 身心素质

具有健康的体魄、良好的心理素质、坚强的意志力,以及很好的心理自我调节能力;具有感受美、鉴赏美、表现美和创造美的情感与能力。

四、知识、能力和素质分析表(表一)

综合能力	专项能力	对应课程与实践
1. 基础素质与能力	1.1 政治素质	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、马克思主义基本原理
	1.2 人文素质	教师语言、教师道德规范、奥林匹克、体育史及通识教育选修课
	1.3 分析运算能力	体育统计、测量评价等专业课
	1.4 英语应用能力	大学英语
	1.5 计算机应用能力	计算机应用技术
	1.6 利用现代化手段获取信息能力	计算机应用技术、现代教育技术运用、体育科研与方法及毕业论文等
	1.7 组织管理、语言表达、人际交往以及在团队中发挥作用的能力	教师口语和体操、体育管理及素质拓展运动等专业课
	1.8 身心素质	体育心理学、素质拓展等课程
2. 专业基础理论及应用能力	2.1 专业基础理论	运动解剖学、运动训练学等
	2.2 专业应用能力	专业基础实践课、体育保健学、毕业论文和毕业实习等
3. 专业知识与应用能力	3.1 专业知识	教师专业发展、现代教育技术等
	3.2 专业知识应用能力	毕业论文、毕业实习裁判和训练等
4. 专业基本技能	4.1 专业技术的掌握	实用体能训练理论与方法等
	4.2 专业技术的应用	高级私人教练理论与实践等
5. 创新创业能力	5.1 创新能力	学术讲座; 发明制作; 科研项目; 科技协会; 社会实践
	5.2 创业能力	发明制作; 科研项目; 科技协会; 社会实践(观摩/见习)

五、学制及学位

1. 学制: 标准学制为 4 年, 修业年限为 4~6 年。
2. 学位: 教育学学士学位。

六、毕业要求

1. 具有良好的思想和身体素质, 符合学校规定的德育和体育标准。
2. 完成专业教学计划规定的全部教学环节, 修满 184 学分, 成绩合格。

七、课程设置及学分、课时分配一览表(表二)

课程类型		学分/课时					占总学分比例
		理论教学	实验教学		实践	小计	
			课内	单设			
必修课	通识教育必修课	36/530	1/24	—	4/63	41/617	22.3%
	学科专业基础课	23/392	3/42	—	7/116	33/550	17.9%
	专业核心课	15/244	1.5/26	—	16.5/270	33/540	17.9%
	教师教育方向课	8/136	—	—	4/88	12/224	6.5%
	健身俱乐部经营管理方向课	6.25/100	0.75/12	—	5/80	12/192	6.5%
	集中实践教学	—	—	—	34/—	34/56	18.6%
小计	学分/课时	80.25/1302	6.25/104	—	66.5/537	153/1987	83.2%
	占总学分比例	43.6%	3.4%	—	36.2%	83.2%	
选修课	通识教育选修课	6/96	—	—	1/16	7/112	3.8%
	专业选修课	1/16	—	—	7/112	8/128	4.3%
	专业任选课 (最低学分要求)	4/64	—	—	6/96	10/160	5.4%
	创新创业实践活动	—	—	—	6/—	6/—	3.3%
小计	学分/课时	11/176	—	—	20/224	31/400	16.8%
	占总学分比例	6%	—	—	10.8%	16.8%	
合计(其中实践总学分)		184(92.75)/2387					100% (50.4%)

八、全学程教学运行周数安排总表(表三)

项目	学年		一			二			三			四		合计
	1	2	短 1	3	4	短 2	5	6	短 3	7	8			
课堂教学	15	16		16	16		16	16		7		102		
入学教育及专业导论	1											1		
国防教育与军事训练	2											2		
社会实践			(2)			(2)						(4)		
体育教育专业见习		2		2	2		1	1				8		
体育教育课程实习							1	1				2		
教育实习										18		18		
毕业论文(设计)										12(答辩 2 周)		12		
毕业教育											1	1		
复习考试	2	2		2	2		2	2		1		13		
机 动											1	1		
总周数	20	20		20	20		20	20		40		160		

说明:①“()”代表在课外分散进行,不计算在教学周内。
②短 1,短 2,短 3 为该学年暑假小学期。

九、专业主干课程简介

本专业的主干课程有:运动生理学、体育保健学、学校体育学(课程标准分析)、篮球、体操、田径、武术、健美操、运动解剖学、运动训练学。

1. 运动生理学(13ZH121401、13ZH121402)

课时/学分:96/5.5;课程性质:专业核心课。

课程主要内容:

理论部分:运动的能量代谢、肌肉活动、躯体运动的神经调控、运动与内分泌、血液、呼吸、血液循环、运动与免疫、酸碱平衡、肌肉力量、有氧工作能力、速度和无氧耐力、平衡、灵敏与柔韧、运动过程中人体机能状态的变化、运动技能学习、运动与环境、运动员科学选材、肥胖与体重控制、体适能与运动处方、年龄、性别与运动。

实验部分:前庭功能稳定性的测评、人体反应时的测评、肺通气功能的测定、视力、视野的测评、人体安静与运动过程中心率和动脉血压的测评、人体安静和运动时心电图的测量与评价、PWC170 的测评、最大摄氧量的测评、无氧功率的测评、体成分的测量与评价、人体 ABO 血型的鉴定。

2. 体育保健学(13ZH121404)

课时/学分:64/3.5;课程性质:专业核心课。

课程主要内容:健康概述;运动与环境;运动与营养;不同人群的体育卫生;体格检查;运动性疲劳;体育教育的医务监督;运动训练和比赛期的医务监督;运动性病症;运动损伤概述;运动损伤的病理和处埋;运动损伤的急救;运动损伤的治疗和康复;常见运动损伤;人体各部位运动损伤;按摩。

3. 学校体育学(课程标准分析)(13ZH121403)

课时/学分:64/3.5;课程性质:专业核心课。

课程主要内容:体育的精神价值、体育的精神追求与人生哲学、体育与人的关系,我国国家体育目标、竞技体育目标、健身体育目标、学校体育目标及四者的关系,学校体育的目标,体育教学原则、体育教学内容、体育教学方法,体育教学工作计划与考核,体育课,课外体育活动,课余体育训练和竞赛,学校体育管理。

4. 篮球(13ZH121411、13ZH121412)

课时/学分:62/4;课程性质:专业核心课。

课程主要内容:

理论部分:篮球运动发展趋势及其基本特点、篮球运动的起源与发展、中国篮球运动现状、篮球运动竞赛规则演变以及技、战术关系;篮球技术的分类及应用、篮球技术分析及典型技术运作分析、篮球技术教学顺序及易犯错误的纠正方法、篮球技术的概念、意义、篮球技术动作方法及练习方法;篮球基础战术理论、篮球战术全队配合(包括快攻的攻防体系)、篮球战术分类、应用以及优缺点、教学步骤、典型战术配合方法的结构简图、篮球战术的概念及意义、篮球战术练习方法。

实践部分:篮球的运球、传接球、投篮、突破、抢篮板球技术;篮球的脚步动作、抢打断球技术、防守对手技术、抢篮板球(防守)技术;进攻战术基础配合、防守战术基础配合、进攻战术全队配合、防守战术全队配合。

5. 体操(13XJ121408、13XJ121409)

课时/学分:94/5;课程性质:本学科基础课。

课程主要内容:

理论部分:绪论、体操术语、保护与帮助、队列队形练习的教法与要求、基本体操、体操教学、体操动作技术分析、体操比赛的组织与裁判;技术部分教学:基本体操、专项素质练习、技巧、单杠、双杠、跳跃。

6. 田径(13ZH121405、13ZH121406、13ZH121407)

课时/学分:94/6;课程性质:专业核心课。

课程主要内容:

理论部分:田径运动的起源与发展,田径运动基本原理和田径运动的竞技性与健身性,田径技术教学的基本原则和基本方法;观察和分析田径技术教学中分析问题和纠正错误的基本方法;田径运动组织竞赛和裁判工作;青少年和女子田径运动特点;课外活动的组织及课余田径初级训练的基本原理与方法;田径运动场地的计算与设计。

实践部分:短跑技术与训练;跨栏和障碍跑技术与训练;竞走、中长跑技术与训练;跳远技术与训练;跳高技术与训练;推铅球技术与训练;掷标枪技术与训练等。

7. 武术(13ZH121409、13ZH121410)

课时/学分:64/4;课程性质:专业核心课。

课程主要内容:

理论部分:武术概述,长拳、太极拳技法分析,武术图解知识及识图方法,武术教学的特点、方法及步骤,武术训练的预防及注意事项,武术竞赛规则、武术竞赛的组织、编排与裁判方法。

实践部分:武术基本功动作及组合、五步拳、初级长拳(第三路)、初级剑(刀)、二十四式太极拳、基本散手动作(专选内容:国际竞赛套路、刀、枪、棍、剑、南拳、四十二式太极拳,五十六式太极拳)。

8. 健美操(13ZH121408)

课时/学分:32/2.5;课程性质:专业核心课。

课程主要内容:

理论部分:健美操概述、术语、健美操的教学方法、健美操的创编原则与方法、健美操竞赛组织与裁判。

技术部分:竞技健美操规则姿态练习、健美操的基本步伐、大众锻炼标准成套动作、竞技健美操成套动作、难度动作、专项身体素质、校园健美操等。

9. 运动解剖学(13XJ121401、13XJ121402)

课时/学分:77/5;课程性质:本学科基础课。

课程主要内容:人体组成的结构基础、人体运动的执行结构、人体运动的物质代谢结构、人体运动的调控结构、人体的生长发育等内容。

10. 运动训练学(13XJ121406)

课时/学分:48/3;课程性质:本学科基础课。

课程主要内容:竞技体育与运动训练运动员体能及其训练、运动训练的科学管理、运动员选材、运动训练的基本原则、运动训练方法与手段、运动员技术能力及其训练、运动员战术能力及其训练、运动员多年训练计划与组织、运动员年度训练计划与组织、运动员周、课训练计划与组织、项群训练理论等。

十、主要实践教学环节简介

1. 教育实习,共18周,14学分,在第七、八两个学期分两个阶段进行。

第一阶段在实习基地学校集中实习,安排在第七学期,12周。期间每位实习学生至少观摩听课6—8学时,并在指导教师指导下进行课后的评讲工作;每位实习学生至少完成6—8学时的新课授课任务,并协助实习基地学校的指导教师做好学校体育课程教学及体育训练辅导工作;第二阶段安排在第八学期,6周,与学生就业意向相结合,以顶岗实习为主,重点是教育教学管理的各个环节进行实习。

2. 体育教育专业见习,共2周时间,安排在第五、六两个学期分两个阶段进行。第五学期主要是认知见习,了解体育教学的基本情况;第六学期主要是专业见习,了解体育教学的基本要求,现代教育对体育教师专业成长的基本要求等。见习主要安排在基地学校或校内进行。

3. 体育教育专业课程实习,共8周时间,第2、3、4各学期安排两周,由体育学院各课程任课老师组织,时间机动,不计学分和学时。安排在第五、六两个学期各1周,由体育学院统一组织,主要是针对中小学《体育与健康课程》,选取部分课程教学内容,在教师指导下,要求学生运用体育教学与组织方法,对教学内容进行实习教学,提高学生教学实践能力。课程实习主要安排在校内进行。

十一、教学计划表(表四)

课程类型	课程编号	课程名称	总学分	总学时数(分学期)								学时类型分配			考核类型		
				1	2	3	4	5	6	7	8	讲课	实验	实践	考试	考查	
通识教育必修课程	13TS000401	思想道德修养与法律基础	3	45									30		15+(3)		√
	13TS000402	中国近现代史纲要	2		32								32				√
	13TS000403	马克思主义基本原理	3			48							32		16	√	
	13TS000404	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论(一)	3				48						32		16	√	
	13TS000405	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论(二)	3					48					32		16	√	
	13TS000410	大学英语(一)	3.5	60									60		(15)		√
	13TS000411	大学英语(二)	4.5		64								64		(16)	√	
	13TS000412	大学英语(三)	4			64							64				√
	13TS000413	大学英语(四)	4				64						64			√	
	13TS000415	计算机应用技术	2			48							24	24		√	
	13TS000420	应用文写作	2		32								32				√
	13TS000421	大学生就业指导与创业教育	2							20			20		(12)		√
	13TS000422	大学生职业生涯规划	1	16									16				√
	13TS000423	大学生心理健康与安全教育	2	28									28		(4)		√
	13TS000424	形势与政策	2	1-6 学期,每学期 6 个专题讲座										(95)		√	
	小 计(41/617)			41	149	128	160	112	48	20			530	24	63		
通识教育选修课	公选课 B 类		6	该模块课程由学校统一搭建。学生均应选修至少 1 个学分的跨专业工程教育类课程,并在 B、C 模块修满 6 学分(且每个模块不得低于 2 学分)													
	公选课 C 类																
	跨专业工程教育选修课																
小 计			7														

(续表)

课程类型	课程编号	课程名称	总学分	总学时数(分学期)								学时类型分配			考核类型		
				1	2	3	4	5	6	7	8	讲课	实验	实践	考试	考查	
学科专业基础课程	13XJ121401	运动解剖学(一)★	3	45									35	10		√	
	13XJ121402	运动解剖学(二)★	2		32								24	8		√	
	13XJ121403	体育概论	2	30									30				√
	13XJ121404	体育绘图	2	30									26		4		√
	13XJ121405	体育心理学	2				32						32				√
	13XJ121406	运动训练学★	3					48					48				√
	13XJ121407	体育科学研究导论	3						48				48				√
	13XJ121408	体操(一)★	2	30									4		26	√	
	13XJ121409	体操(二)★	3		64								6		58	√	
	13XJ121410	游泳	2				32						4		28		√
	13XJ000412	心理学	3			48							48				√
	13XJ000413	教育学	3				48						48				√
	13XJ000414	教师专业发展	1	15									15				√
	13XJ000415	现代教育技术应用	2				48						24	24			√
	小 计(33/550)			33	150	96	48	160	48	48			392	42	116		
专业核心课程	13ZH121401	运动生理学(一)★	3.5			64						54	10		√		
	13ZH121402	运动生理学(二)★	2				32					24	8		√		
	13ZH121403	学校体育学(课程标准分析)★	3.5					64				56		8	√		
	13ZH121404	体育保健学★	3.5						64			56	8		√		
	13ZH121405	田径(一)★	2	30								6		24	√		
	13ZH121406	田径(二)★	2		32							6		26	√		
	13ZH121407	田径(三)★	2			32						6		26	√		
	13ZH121408	健美操★	2.5			32						4		28	√		

(续表)

课程类型	课程编号	课程名称		总学分	总学时数(分学期)								学时类型分配			考核类型		
					1	2	3	4	5	6	7	8	讲课	实验	实践	考试	考查	
专业核心课	13ZH121409	武术(一)★		2			32						4		28	√		
	13ZH121410	武术(二)★		2				32					4		28	√		
	13ZH121411	球类	篮球(一)	2	30								6		24	√		
	13ZH121412		篮球(二)	2		32							6		26	√		
	13ZH121413		排球	2		32							6		26	√		
	13ZH121414		足球	2			32						6		26	√		
小 计(33/540)				33	60	96	192	64	64	64			244	26	270			
专 业 课	教师教育课方向	13ZF000401	普通话		1		16/						16		(16)		√	
		13ZF000408	教师语言		1		/16						16				√	
		13ZF000403	教育研究方法		1.5					32				16		16		√
		13ZF000405	中小学教师职业道德规范与教育法规		1					16/				16				√
		13ZF000406	中学生品德发展与道德教育		1					/16				16				√
		13ZF121401	中学体育教学设计		2					32				24		8	√	
		13ZF121402	中小学体育教师专业领域提升		2						32			16		16		√
		13ZF121403	中小学体育教师专题强化与技能拓展		1.5							32		16		16		√
		13ZF121404	微格教学与无生授课		1						32					32		√
		健身俱乐部经营管理方向	13ZF000401	普通话		1		16/						16		(16)		√
13ZF000408	教师语言		1		/16						16				√			
13ZF121405	高级私人教练理论与实践		2						32			6		26		√		
13ZF121406	运动创伤急救与康复保健		2							32		20	12			√		
13ZF121407	健身俱乐部管理		2					32				32				√		
13ZF121408	实用体能训练理论与方法		2					32				6		26		√		
13ZF121409	健身与健美		2						32			4		28		√		
小 计(12/224)				备注:选一个方向且在该方向修满 12 个学分。两个方向学生必须在第二学期修普通话与教师语言														

(续表)

课程类型	课程编号	课程名称	总学分	总学时数(分学期)								学时类型分配			考核类型		
				1	2	3	4	5	6	7	8	讲课	实验	实践	考试	考查	
专业选修课	13ZR121401	田径教学理论与实践(一)	4					64					8		56	√	
	13ZR121402	田径教学理论与实践(二)	4						64				8		56	√	
	13ZR121403	篮球教学理论与实践(一)	4					64					8		56	√	
	13ZR121404	篮球教学理论与实践(二)	4						64				8		56	√	
	13ZR121405	足球教学理论与实践(一)	4					64					8		56	√	
	13ZR121406	足球教学理论与实践(二)	4						64				8		56	√	
	13ZR121407	排球教学理论与实践(一)	4					64					8		56	√	
	13ZR121408	排球教学理论与实践(二)	4						64				8		56	√	
	13ZR121409	武术教学理论与实践(一)	4					64					8		56	√	
	13ZR121410	武术教学理论与实践(二)	4						64				8		56	√	
	13ZR121411	体育舞蹈教学理论与实践(一)	4					64					8		56	√	
	13ZR121412	体育舞蹈教学理论与实践(二)	4						64				8		56	√	
	13ZR121413	健美操与形体操教学理论与实践(一)	4					64					8		56	√	
	13ZR121414	健美操与形体操教学理论与实践(二)	4						64				8		56	√	
	13ZR121415	网球教学理论与实践(一)	4					64					8		56	√	
	13ZR121416	网球教学理论与实践(二)	4						64				8		56	√	
小 计(8/128)			备注:选一门课程且修满 8 学分														
专业任选课程	13ZR121417	体育测量与评价	2			32							28		4		√
	13ZR121418	健康教育学	2				32						32				√
	13ZR121419	体育统计学	2					32					24	8			√
	13ZR121420	运动生物化学	2						32				32				√
	13ZR121421	奥林匹克学	2					32					32				√
	13ZR121422	体育管理学	2							32			32				√
	13ZR121423	体育竞赛裁判学	2				32						20		12		√
	13ZR121424	运动营养学	2					32					32				√
	13ZR121425	体育史	2			32							32				√

(续表)

课程类型	课程编号	课程名称	总学分	总学时数(分学期)								学时类型分配			考核类型			
				1	2	3	4	5	6	7	8	讲课	实验	实践	考试	考查		
专业任选课程	13ZR121426	乒乓球	2			32									32		√	
	13ZR121427	羽毛球	2					32							32		√	
	13ZR121428	跆拳道	2			32									32		√	
	13ZR121429	网球	2				32								32		√	
	13ZR121430	体育游戏	2					32							32		√	
	13ZR121431	导引养生	2				32								32		√	
	13ZR121432	花式跳绳	2			32									32		√	
	13ZR121433	定向运动	2					32							32		√	
	13ZR121434	太极柔力球	2						32						32		√	
	13ZR121435	素质拓展运动	2						32						32		√	
	13ZR121436	瑜伽	2				32								32		√	
	13ZR121437	舞龙舞狮	2						32						32		√	
	13ZR121438	棋牌入门	2						32						32		√	
	小 计(10/160)备注:专业任选课至少修满 10 学分,且理论课程修业不少于 4 学分																	
课内教学合计		总学分/学时	144/2219	359	352	432	400	352	292	32								
		各学期课堂教学周数		15	16	16	16	16	16	7								
		平均周学时数		24	22	27	25	22	19	4.5								
综合实践教学	集中实践教学	见表五	34															
	创新创业实践活动	见创新创业实践活动环节	6															
	小 计		40															
总学分合计			184															

说明:①“()”代表在课外进行,不计算在总课时内;②大学英语实践课在自主学习中心学习,由外国语学院统一安排,同理论课一并计入课程成绩,不计入总课时;③形势与政策课 1—6 学期每学期安排 15—16 课时,通过专题讲座等形式,完成教学任务,不计入总课时。成绩每学年考核一次,该课程总成绩为各学年考核平均成绩(计入学生成绩册);④计算机文化基础等级考试为一级;⑤大学生职业生涯规划于第 1 学期前八周开设,每周 2 节。大学生就业指导与创业教育第 6 学期前十周开设,每周 2 节;⑥第七学期课程共计 8 周,其中课堂教学 7 周,考试 1 周

十二、集中实践教学环节(表五)

课程编号	实践环节名称	学分	课时	实践总周数(分学期)								实践方式		
				1	2	3	4	5	6	7	8			
13SJ000401	入学教育及专业导论	1	8+(8)	1										在学校指导下实施
13SJ000402	国防教育与军事训练 (含军事理论)	2	16+(16)	2										由学校统一安排在第一学期2周
13SJ000403	社会实践(观摩/见习)	4			(2)		(2)							由各二级学院和校团委利用暑期安排
13SJ121404	教师教育专业见习	1	16		2	2	2	1	1					第五、六学期安排在实习基地见习1周,每周0.5学分
13SJ121405	体育教育专业课程实习	1	16					1	1					第五、六学期在校内课程实习1周,每周0.5学分
	专业拓展培训(国家二级裁判员培训)							(0.5)						讲座6学时,实践8学时,考核2学时。利用周末进行,不计入总课时
	专业拓展培训(国家一级社会体育指导员培训)							(0.5)						集中培训与实践,集中考核,不计入总课时
13SJ121406	教育实习	14										18		第七、八学期连续进行
13SJ121407	毕业论文	10										12(答辩2)		第七、八学期连续进行
13SJ121408	毕业教育	1											1	在学校指导下实施
	机动												1	
合 计		34	56	3	2	2	2	2	2			32		

十三、创新创业实践活动环节

根据《宿州学院大学生创新创业实践活动学分认定管理办法》认定。