

体育保健与康复专业人才培养方案

一、专业名称（专业代码）

体育保健与康复（570306）

二、入学要求

普通高中毕业、中等职业学校毕业或者具备同等学力者。

三、修业年限

学制：三年，修业年限最长不超过六年。

四、职业面向

表 1 本专业职业面向

| 所属专业大类 (代码) | 所属专业类 (代码) | 主要职业类别 (代码) | 主要岗位群或技术 领域举例 | 职业资格证书举例 |
|----------------|---------------|--|---|---------------------------------|
| 教育与体育 (57) | 体育类 (5703) | 体育专业人员(2-09-07) 健身和娱乐场所服务人员(4-13-04) 健康咨询服务人员(4-14-02) 保健服务人员(4-10-04) 医疗辅助服务人员(4-14-01) | 运动康复师 体能康复师 运动防护师 保健调理师 健康管理师 | 社会体育指导员证书 体育保健师证书 健康管理师证书 |

五、培养模式

本专业采取“中方课程+引进课程”培养模式，主要依据教育部公布的专业教学标准制订课程，并辅以引进的 CC 课程。

六、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，德智体美劳全面发展，具有深厚的家国情怀，宽广的国际视野，较高的英文水准，良好的职业道德与工匠精神，掌握本专业知识和技术技能，面向体育、卫生等行业的体育专业人员、健身和娱乐场所服务人员、健康咨询服务人员、保健服务人员、医疗辅助服务人员等职业群，能够从事运动康复、体能康复、运动保健、传统保健康复、健康指导与管理工作等（岗位）工作的高素质国际化技术技能人才。

（二）培养规格

本专业学生应在素质、知识及能力等方面达到以下要求：

1. 通识教育

（1）政治思想素质：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）职业道德素质：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）公民综合素质：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) 自主发展素质：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。

(5) 身心健康素质：具有健康的体魄、心理和健全的人格，具有良好的自我认知，能恰当地进行自我评价与自我接纳；掌握基本运动知识和 1~2 项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯。

(6) 人文艺术素质：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。

(7) 国际化素质：理解人类命运共同体的内涵与价值，有全球视野与胸怀，做好与国际文化对接、交流、沟通的准备。

2.通用职业能力

(1) 具有探究学习、终身学习的能力，能适时创新学习方法及学习成果，适时更新知识和技能，适应新的环境和需求。

(2) 具有良好的中英文语言、文字表达能力和沟通能力，能与他人通过口头、书面形式进行有效沟通。

(3) 具有团队合作能力，能与团队其它成员相互合作，理顺工作关系，促进目标实现。

(4) 具有信息技术工具的应用能力，能有效地使用办公软件及其他现代信息技术工具，使各项任务顺利实现。

(5) 具有信息处理的能力，能从众多信息源中识别、收集、分析、组织信息，获得有效数据，使用合法合理的方式和手段表达和发布信息。

(6) 具有自我反思的能力，能对自己的行动、决定和结果负责，并做出反思，及时调整完善。

(7) 具有个人管理能力，能灵活应对变化，合理使用时间、资源，使项目任务顺利实现。

(8) 具有批判性思维和解决问题的能力，能通过自己已经掌握的知识与技能系统地分析、评估问题，并做出判断，提出解决问题的方法，能定性或定量地评价资料，并以此来接受别人的想法或提出质疑。

3.专业能力

本专业毕业生应具备如下专业能力：

(1) 能够对不同人群进行健康教育能力

(2) 能够对常见疾病及损伤进行运动康复训练；

(3) 能够运用推拿、拔罐等传统中医疗法对常见疾病及损伤进行康复治疗；

(4) 能够合理运用理疗仪器对常见疾病及损伤进行康复治疗；

(5) 能够评估常见急慢性运动伤病并进行现场急救、处理；

(6) 能够实施拉伸、贴扎、护具使用等运动防护技术；

(7) 能够评估人体体质健康状况并制定运动处方和运动健康管理方案；

(8) 能够指导不同人群进行科学健身和预防运动伤病。

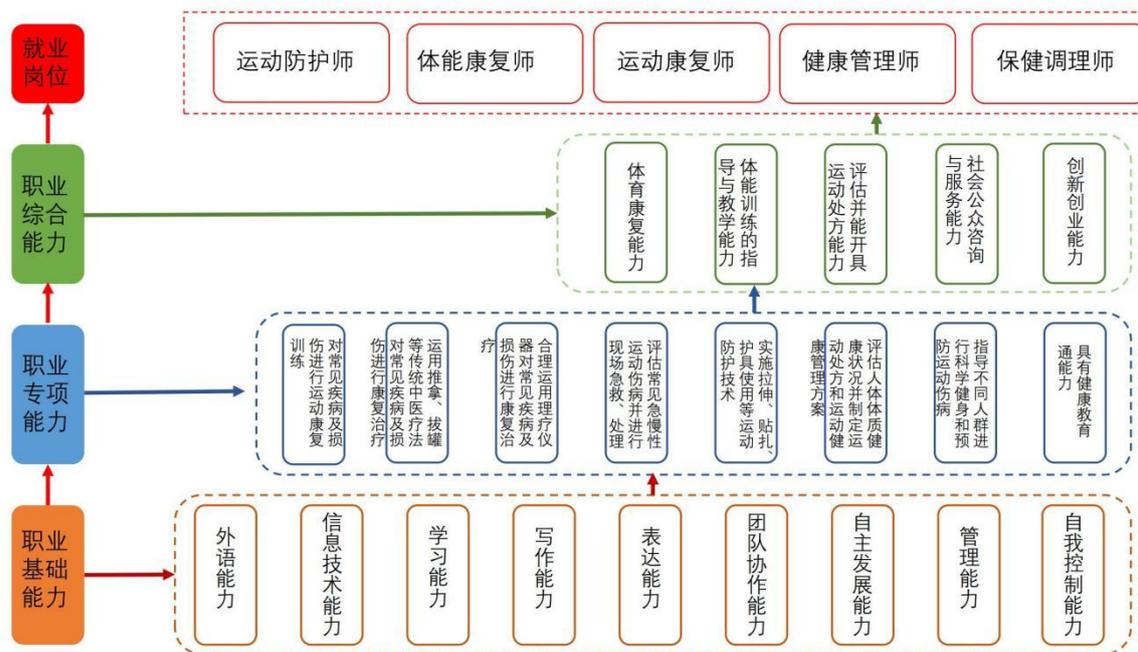


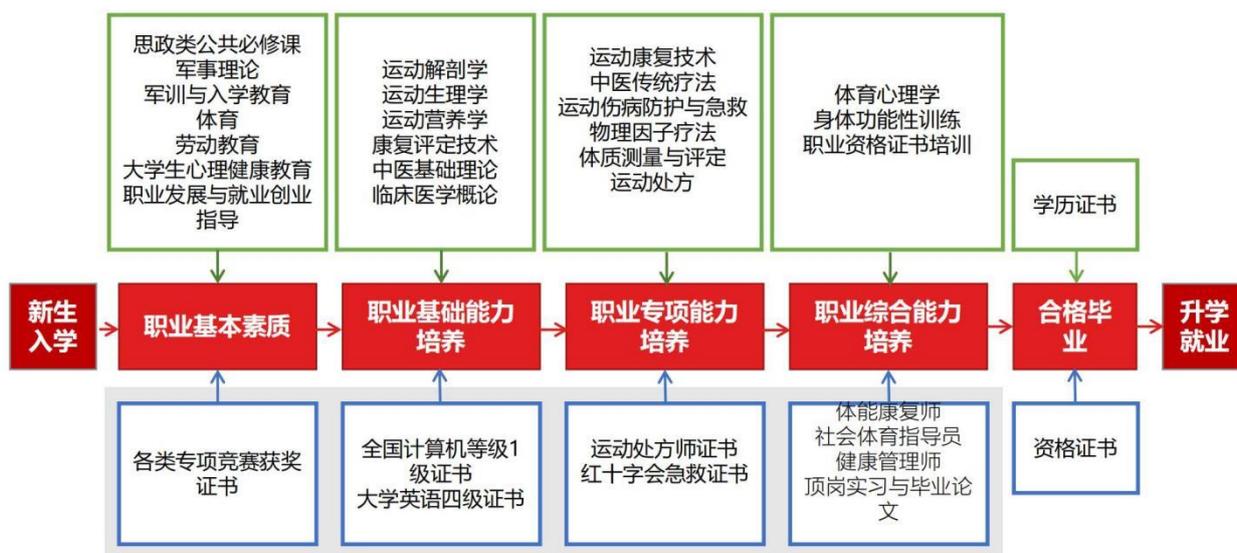
图 1 本专业的能力结构图

七、课程设置与学时安排

1. 课程体系架构

课程体系的设置服务于专业能力结构的要求，整个课程体系划分为公共课、专业基础课、专业核心课、专业拓展课、毕业实践等五大模块，为学生逐步构建职业基本素质、职业基础能力、职业专项能力和职业综合能力，以适应职业面向与岗位需求。

图 2 课程体系与职业能力之间的匹配关系



2.学时、学分安排

表 2 共建专业课程学时、学分分配表

| 课程设置 | | | | | | 每学期周课时安排 | | | | | |
|-------|---------------|-----|-----|------|---------|----------|----|----|----|----|-----|
| 课程模块 | 性质 | 课程数 | 学分 | 学时 | 学时比 | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 |
| 公共基础课 | 必修 | 23 | 39 | 693 | 26.14% | 16 | 14 | 2 | 0 | | |
| 公共选修课 | 选修 | 4 | 8 | 128 | 4.83% | | 2 | 2 | 4 | | |
| 专业基础课 | 必修 | 6 | 24 | 416 | 15.69% | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 |
| 专业核心课 | 必修 | 6 | 24 | 416 | 15.69% | 0 | 4 | 4 | 12 | 4 | 0 |
| 专业拓展课 | 选修 | 8 | 28 | 448 | 16.90% | 0 | 2 | 11 | 3 | 8 | |
| 毕业实践 | 必修 | 2 | 22 | 550 | 20.75% | | | | | 4W | 18W |
| 总计 | | 49 | 145 | 2651 | 100.00% | 24 | 26 | 23 | 23 | 16 | |
| | 其中专业实践学时占总学时 | | | | | 54.74% | | | | | |
| | 选修课学时占比 | | | | | 12.29% | | | | | |
| | 引进课程学时占专业课学时比 | | | | | 36.30% | | | | | |

3.课程说明

公共基础课的课程说明见培养方案的通用部分。

表 3 专业基础课程说明

| 序号 | 课程名称 | 主要教学内容 | 课程思政目标 |
|----|-------|---|--|
| 1 | 运动解剖学 | <p>课程目标：通过学习，使学生在对人体基本机能活动规律有了基本了解的基础上，进一步阐明体育运动对人体机能活动影响的基本规律及机制，懂得体育教学和运动训练过程中的解剖生理学原理，并学会从整体水平、器官和系统水平，细胞或分子水平上了解不同年龄、性别和训练水平的人群进行运动时的生理特点，以达到增进健康，提高体能，防治一些常见疾病和提高运动水平的目的，为今后指导体育实践活动提供科学的理论依据。</p> <p>课程内容：通过本课程的学习，使学生掌握正常人体生命活动的现象、规律及其调节机制；掌握与运动训练及体育健身有关的生理学基础知识；了解运动解剖生理学在运动实际中的应用；掌握体育教学、训练中常用生理指标的测试方法。分为两大类教学，第一类为基础类，系统掌握与运动有关的生理支持系统；了解细胞、组织的结构，掌握人体主要器官的位置、形态结构，体育锻炼对人体形态、结构的影响，了解体育锻炼的解剖学依据，具有观察模型、标本、活体结构及分析体育动作的能力。第二类为应用类，掌握运动过程中人体生理系统的反应、适应能力，学会指导不同人群参与体育锻炼的手段和方法以及学会应用生理指标进行测评。</p> | <p>通过课堂教学和实验，培养学生辩证唯物主义观点、求实的科学态度和正确的思维方法。</p> |
| 2 | 运动生理学 | <p>课程目标：通过本课程的学习使学生能够掌握运动生理学的基本理论、基本知识、基本实验操作技能和一定的科学研究方法，同时具有初步应用生理学的理论与方法指导和评价体育教学、体育锻炼和课余运动训练的能力。</p> <p>课程内容：通过学习了解运动生理研究的对象、目</p> | <p>通过课堂教学和实验，培养学生辩证唯物主义观点，求实的科学态度和正确的思维方法。</p> |

| | | | |
|---|--------|--|--|
| | | 的和任务；运动生理学的研究方法；了解运动生理学生理学的发展并掌握生命活动的基本生理特征及人体生理功能的调节方式。了解正常人体各器官系统的生理功能活动规律及其调节机制。掌握体育锻炼对集体各器官系统功能的影响及其机理，特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响。 | |
| 3 | 康复评定技术 | <p>课程目标：通过本课程学习，能够掌握康复评定的基本理论和基本知识，掌握最常用的康复评定技术，能针对不同功能障碍的病人进行功能评定。</p> <p>课程内容：主要包括康复评定原理、方法与程序，肌力评定、肌张力评定、关节活动度评定、平衡与协调功能评定、感觉与知觉功能评定、日常生活活动能力评定、神经电生理评定等。</p> | <p>培养学生责任心、爱心、耐心和细心；</p> <p>培养良好的团结协作精神，尊重师长，尊重患者。</p> |
| 4 | 中医基础理论 | <p>课程目标：通过本课程学习，要求学生掌握中医学的基本概念、基本理论、基本知识和基本思维方法。</p> <p>课程内容：主要包括中医学的哲学基础（精气学说、阴阳学说、五行学说）、藏象、精气血津液神、经络、体质、病因、发病、病机、防治原则等。</p> | <p>正确领会中医在整体的、运动的、辩证的思想指导下所阐述的生命观、健康观、疾病观和医学模式。</p> <p>增强对中医基础理论知识的认知能力，培养发现问题、分析问题、解决问题的能力。</p> |
| 5 | 运动营养 | <p>课程目标：通过本课程学习，掌握营养与各种慢性疾病的关系及防治原则和方法，掌握常见运动营养补剂的使用原则和方法。</p> <p>课程内容：主要包括运动营养基础、运动与健康膳食指导、营养与健身运动、营养与常见慢性病、常见的运动营养补剂等。</p> | <p>培养理论联系实际的科学精神；</p> <p>培养探究、务实的工作态度。</p> |
| 6 | 临床医学概论 | <p>课程目标：通过本课程学习，要求学生掌握一定的临床医学基本理论、基本知识、基本技能，全面了解临床医学各疾病的概述和诊疗常规，发现临床需求，具备解决问题的能力和方法。</p> <p>课程内容：主要包括各科常见病、多发病的病因、发病机理、临床表现、诊断及治疗原则。</p> | <p>通过学习，培养学生敬业爱岗精神，增强辩证思维能力。</p> <p>培养学生救死扶伤、全心全意为患者服务的职业道德素质，增强尊重患者、关爱生命的人文精神。</p> |

表 4 专业核心课程说明

| 序号 | 课程名称 | 主要教学内容 | 课程思政目标 |
|----|--------|--|---|
| 1 | 运动康复技术 | <p>课程目标：通过本课程学习，理解运动康复工作的原理，掌握各种常见疾病的运动康复治疗方法，熟练掌握各种运动康复技术的操作技巧。</p> <p>课程内容：主要包括运动康复基本知识、常用器械和设备使用、关节活动范围训练技术、关节松动术、肌肉力量康复训练、平衡与协调功能训练、本体感觉神经肌肉易化技术、心肺功能训练。</p> | <p>培养科学方法和求真的态度；</p> <p>培养爱护生命的理念及爱伤、爱患的人文思想；</p> <p>培养和谐的人际沟通能力和团结协作的团队理念。</p> |
| 2 | 中医传统疗法 | <p>课程目标：通过本课程学习，掌握中医传统疗法的基本知识和基本技能，能够胜任临床康复、家庭康复、社区康复等岗位。</p> <p>课程内容：主要包括推拿、灸法、刮痧、拔罐、贴敷、中医熏蒸等。推拿包括推拿手法、经穴推拿、保健推拿、</p> | <p>培养学生良好的康复工作习惯、严谨求实的工作态度；</p> <p>培养对患者高度的责任心和爱心。</p> |

| | | | |
|---|-----------|---|---|
| | | 常见疾病的诊断及推拿治疗。 | |
| 3 | 运动伤病防护与急救 | <p>课程目标：通过本课程学习，掌握各种急慢性运动损伤的临床症状、预防方法和非手术治疗手段，掌握各种运动损伤的发生机制。</p> <p>课程内容：主要包括运动伤害的成因与防护过程模式，运动损伤的类型和处理，拉伸、贴扎与护具的应用，急救基本知识与技术，常见运动损伤和运动型病症的筛查、防护、诊断与急救。</p> | <p>培养安全运动意识，强化预防观念；</p> <p>强化责任意识，培养爱心和耐心。</p> |
| 4 | 物理因子疗法 | <p>课程目标：通过本课程学习，掌握物理因子治疗的基本理论、基本知识、举办技能，学会常用的物理治疗治疗仪器的操作方法，熟练掌握物理因子治疗的适应症和禁忌症。</p> <p>课程内容：物理因子治疗概念、物理因子分类、治疗原理等，低、中、高频电疗法的治疗原理、适应症、禁忌症及治疗技术，红外线、紫外线灯光疗法，超声波疗法，磁疗法，传导热热疗法，冷疗法，水疗法，冲击波疗法，压力疗法。</p> | <p>强化以患者为中心的治疗理念，充分体现以人为本的务实行动；</p> <p>培养刻苦勤奋的学习态度和严谨求实的工作作风。</p> |
| 5 | 体质测量及评定 | <p>课程目标：通过本课程学习，了解体质测量及评定的概念及影响因素，掌握体质测量及评定的方法。</p> <p>课程内容：主要包括人体形态的测量与评定，人体机能的测量与评定；身体素质的测量与评定，身体成分的测量与评定，营养的测量与评定。</p> | <p>培养严谨的工作态度 and 一丝不苟的敬业精神。</p> |
| 6 | 运动处方 | <p>课程目标：通过本课程学习，了解运动处方的基本理论，掌握运动处方制定的基本方法，熟悉运动处方的实施与监控。</p> <p>课程内容：主要包括运动处方的概念、制定、实施和评价，预防健身性运动处方，康复治疗性运动处方，竞技训练运动处方。</p> | <p>培养严谨务实的职业精神和以人为本的服务理念。</p> |

表 5 专业拓展课程说明

| 序号 | 课程名称 | 主要教学内容 | 课程思政目标 |
|----|----------|--|---|
| 1 | 体育心理学 | <p>课程目标：了解体育活动与人的心理发展的关系，初步掌握体育教学、社会体育活动、体育竞赛中的心理活动规律、了解运动技能学习的心理特征，初步掌握体育心理训练方法，培养应用体育心理学知识指导社会体育工作的能力。</p> <p>课程内容：体育与心理的关系、体育动机、兴趣和态度、体育教学心理、社会体育活动心理、体育竞赛心理、运动技能心理、体育活动与心理健康、体育心理训练。</p> | <p>注重辩证唯物主义的心理指导思想。反映国内外体育心理学的最新研究成果和不同的学术观点，使教学内容具有时代性和先进性。重视理论与实践相结合。在加强基本理论和基础知识教学的同时，加强学生能力的培养。</p> |
| 2 | 身体功能性训练 | <p>课程目标：了解身体运动功能训练的原理，掌握身体运动功能教学内容、练习方法、练习负荷控制等内容，初步具备从事身体运动功能教学的技能。</p> <p>课程内容：了解身体运动功能训练基本原理；通过实践初步形成基本的身体运动功能训练技能；具备一定的身体运动功能教学的指导能力。</p> | <p>注重培养学生的自学能力，观察能力和分析、解决问题的能力。培养学生树立正确的世界观、人生观和价值观，增强学生的事业心和责任意识。</p> |
| 3 | 公开演讲（引进） | <p>本课程为学生提供了公开演讲所需的实用策略，帮助学生培养演讲技能，设计和提供清晰、自信和热情的口头演讲。口语表达强调的是灵活性、有意义的语言选择、节奏的微小变化和声音强调。随着学生对公共演讲的深入了解，本课程将培养学</p> | <p>提升学生的文化修养和口语表达能力，以良好的形象和声音为国家发声。通过演讲交流的方式，培养沟通能力与协作能力，树立文化</p> |

| | | | |
|---|--------------|---|--|
| | | 生们的以上各项软技能，还将强调有助于富有成效的工作关系的人际关系和团队建设技能。 | 自信与团队意识，为职业发展打下基础。 |
| 4 | 高效写作 (引进) | 良好的写作技能是对现有技术技能的补充，也是应用技术技能的必要条件，以确保个人和组织的成功。本课程使学生掌握了有效的书面交流所需的策略，以确保有效的沟通方式来计划、组织、起草和修改所有类型的书面文件 | 培养学生准确表达，提升思维的严密性整体性和逻辑性。同时，在写作素材的选择中突出价值取向，融入职业素养，培养职业精神。 |
| 5 | 视觉叙事 (引进) | 讲故事是人类交流的基本组成部分。在越来越依赖数字媒体的世界中，理论知识很重要，但语言组织也同样重要。本课程将为学生提供通过媒体讲故事的综合方法。本课程培养学生发展、设计和表达非语言视觉交流所需的方法和策略。 | 本课程立足于时代，通过培养在信息时代对视觉媒体的运用，了解视觉信息传播在社会发展中承担的重要责任，体会视觉叙事的力量，培养学生的社会责任和职业道德。 |
| 6 | 体育保健学 | 课程目标：使学生掌握体育保健的基本理论、基本知识和基本技能，掌握体育保健的基本规律和中国传统养生的基本理论和 方法，掌握人体在运动过程中保健规律和措施，掌握几种人群的 保健特点与要求；指导人们从事符合生理规律的运动，以收到增 强体质、增进健康的效果。 课程内容：人体保健的基本规律、健康检查、体育运动保健指导、运动性伤病的预防和处理、按摩、几种人群的保健要求。 | 1、正确理解人体结构与机能之间,有机体局部 与整体之间是统一的,不可分割的,是相互依存、相互制约、相 互影响的关系。2、运用相关科学的方法与手段,不断改善运动 环境,适应外界环境变化,进行合理的体育锻炼,才能达到促进 身体发育、增进健康、增强体质的目的。3、加强实践教学环节,注重实际动手能力的培养。 |
| 7 | 相关资格证书辅导 | 根据学生意愿和社会需要,对运动康复师证书、运动防护师证书、健康管理师证书、社会体育指导员等进行针对性地教学辅导 | |

表 6 毕业实践课程说明

| 序号 | 课程名称 | 主要教学内容 | 课程思政目标 |
|----|--------------|--|--|
| 1 | 顶岗实习 | 顶岗实习的形式由实习生自行联系或学院协助联系实习单位相结合进行实习。 通过实习,使实习生了解社会体育工作基本内容和特点,熟悉教育工作的性质和职责,进一步增强其从事体育教育工作的信心和决心;通过实习,使实习生初步形成了解社会需求,有利于学生的能力培养,认识自己的不足,激发学习的热情; | 通过顶岗实习培养学生吃苦耐劳、团结合作的精神品质和正确的处事原则,进一步增强学生实际操作能力、专业应用能力和岗位适应能力,使学生面向社会,接触社会,学会在实践中学习,培养职业感 |
| 2 | 毕业设计 (论文) | 毕业设计(论文)属于本专业的实践教学环节,实践对象为本专业的学生。 实践环节的目的在于,使学生具备综合运用所学知识理论与理论,分析、阐述和解决体育教育理论和实践问题的能力;巩固、深化和扩大学生所学基本理论、知识和基本技能;综合训练学生进行科学研究的基本过程、方法和程序,如调查研究、查阅文献以及文献综述和立题论证,设计方案的制定与论证,理论分析与实验研究,结合分析、报告、总结、撰写学位论文;培养学生创新能力和良好的学术思想。 毕业论文是对教学过程的总结,对教学起着检 | 注重学术道德与诚信教育,培养职业素养好、实践能力强,科研水平高的高素质学生必须在学术道德与诚信教育中发挥思想政治教育的作用,促进学生自觉遵守学术规范、提升学术道德水平、养成实事求是的科学精神和严谨的治学态度。 |

| | | |
|--|--|--|
| | 查、巩固和提高的作用。与其他教学环节的不同之处在于与它的独立性、综合性和实用性。对于学生来说，毕业论文既可以全面检查学生基础理论掌握的情况、技能的熟练程度及分析和解决问题的能力，又能培养和锻炼学生的实际工作能力。 | |
|--|--|--|

4.培养规格实现矩阵（见附图 1）

5.教学进度安排

- (1) 教学计划进度表——共建专业（附表 1）
- (2) 教学活动时间分配表（附表 2）

八、毕业条件

1. 在学制规定的期限内完成人才培养方案所规定的课程学习且成绩合格，修满 141 学分。
2. 计算机应用能力水平达到全国计算机等级考试 1 级以上。
3. 具有良好的中英文语言、文字表达能力和沟通能力，能与他人通过口头、书面形式进行有效沟通。

毕业时英语水平达到相当于 CEFR（Common European Framework of Reference for Languages，欧洲语言共同框架）A2 级别。

4. 取得以下至少 1 门技能证书：

- (1) 社会体育指导员（初级）
- (2) 运动营养师（无等级）
- (3) 运动处方师（无等级）
- (4) 康复治疗士（初级）
- (5) 体育职业技能培训证书（初级）

5. 在校期间至少修满“第二课堂”16 个学分。

九、实施保障

1.师资队伍

本专业共有校内师资 5 名，其中高级职称 3 人，中级职称 1 人，初级职称 1 人。另有企业兼职教师 2 人，具备高级工程师、工程师职称的占 50%以上。教师中具有双师背景的占 100%。师资队伍一栏表见表 7。

表 7 师资队伍一览表（按课程负责人列）

| 序号 | 姓名 | 单位 | 职称 | 专业特长 | 主讲课程 | 专兼职 |
|----|-----|----------|-----|----------|---------------------|-----|
| 1 | 张新立 | 苏州百年职业学院 | 教授 | 体育心理学 | 体育心理学 | 专职 |
| 2 | 马丽娟 | 苏州百年职业学院 | 副教授 | 形体塑形 | 运动营养 | 专职 |
| 3 | 胡芳 | 苏州百年职业学院 | 副教授 | 乒乓球、运动康复 | 康复评定技术、运动康复技术 | 专职 |
| 4 | 栾功杰 | 苏州百年职业学院 | 讲师 | 田径、体能康复 | 运动生理学、运动解剖学、身体功能性训练 | 专职 |
| 5 | 倪佳佳 | 苏州百年职业学院 | 助教 | 健身健美 | 物理因子疗法、体质测量与评定 | 专职 |

| | | | | | | |
|---|----|--------------------|------------|------------|------------------------------|----|
| 6 | 高强 | 莱州中华武术职业 中等专业学校 | 讲师 | 运动康复 | 运动伤病防护与急救 | 兼职 |
| 7 | 吴琦 | 徐州中医院 | 主任医师 教授 | 中医学 针灸学 | 中医基础理论、 中医传统疗法、临 床医学概论 | 兼职 |

2.教材与课程资源

(1) 教材

教材选用须符合《职业院校教材管理办法》《江苏省职业院校教材管理实施细则》《苏州百年职业学院教材管理办法》等文件规定，教材必须体现党和国家意志，做到凡选必审。选用或使用境外教材，按照国家有关政策执行，无论是选用的教材还是合作方指定的教材，要组织专家对教材的政治性、思想性、科学性和适应性进行全面审查，并形成书面使用审查意见，提交学校教材工作委员会审定批准。对于指定教材内容不符合我国教材要求的应对相关内容进行整改和调整并形成书面报告，报学校教材工作委员会审批后使用。鼓励选用我国出版社翻译出版、影印出版的国外优秀教材。坚持按需选用，凡选必审，为我所用，严格把关。

本专业的课程教材推荐如表 8

表 8 专业课程教材推荐一览表

| 序号 | 课程名称 | 教材名称 | 出版社 | 出版时间 | 作者 | 书号 |
|----|--------|----------------|-------------|--------|--------|---------------|
| 1 | 运动解剖学 | 运动解剖学 (第三版) | 高等教育出版社 | 2015.3 | 李世昌 | 9787040419221 |
| 2 | 运动生理学 | 运动生理学 (第三版) | 高等教育出版社 | 2015.4 | 邓树勋 | 9787040267242 |
| 3 | 中医基础理论 | 中医基础理论 | 人民卫生出版社 | 2018.5 | 陈刚 | 9787117262170 |
| 4 | 临床医学概论 | 临床医学概论 | 中南大学出版社有限公司 | 2019.8 | 彭克 | 9787548737490 |
| 5 | 运动营养 | 运动营养学 (第三版) | 高等教育出版社 | 2022.7 | 张钧 张蕴琨 | 9787040583359 |

(2) 课程资源

在线教学平台：大学生慕课、超星平台

在线教学内容：教材附带的教学资源

3.教学设施

(1)校内实训基地

为满足教学做一体化及实习实训课教学需求，本专业拥有完善的实践教学设施设备，建立了校内的体能康复实训室、中医传统保健康复实训室、运动保健实训室和多种体育项目的实训场地场所，学生可以在课堂和课后的学习中体验工作场景，从而得到实践实训锻炼。可开设的专业实训课程如表 9 所示：

表 9 校内实训设施一览表

| 序号 | 实训室名称 | 承担的主要实训项目或课程 |
|----|-------------|---------------------------------------|
| 1 | 体能康复实训室 | 运动解剖、运动生理、康复评定技术、体质测量与评定及体能训练等课程教学与实训 |
| 2 | 中医传统保健康复实训室 | 经络与腧穴、中医传统疗法、中医养生等课程教学与实训 |
| 3 | 运动保健实训室 | 运动伤病防护与急救、骨科学、临床医学概论等课程教学与实训 |

| | | |
|----|-------|---------------|
| 4 | 形体训练室 | 形体训练, 瑜伽, 普拉提 |
| 5 | 力量房 | 肌肉训练; 健身指导 |
| 6 | 网球场 | 网球教学和比赛 |
| 7 | 篮球场 | 篮球教学和比赛 |
| 8 | 羽毛球场 | 羽毛球教学和比赛 |
| 9 | 足球场 | 足球教学和比赛 |
| 10 | 排球场 | 排球教学和比赛 |
| 11 | 乒乓球室 | 乒乓球教学和比赛 |

(2)校外实习基地

我院与当地多家企业建立了深度合作关系,既能充分满足学生实习实训需要,也为毕业生提供了很多就业岗位。近年来与本院合作的单位主要有:苏州市立医院体育保健与康复实训基地、独墅湖体育管理中心(独墅湖攀岩馆、游泳馆,壁球馆),苏州雨灵瑜伽馆、苏州好运瑜伽馆、苏州贵都邻里中心跆拳道馆等,每个合作单位都能接收 10 人以上学生,并提供至少连续 1 个月的顶岗实习。具体如表 10 所示。

表 10 校外实训基地一览表

| 序号 | 企业名称 | 基地主要作用 |
|----|-------------------|---|
| 1 | 苏州市立医院体育保健与康复实训基地 | 聘请该单位专业人员作为专业发展委员会校外委员 参与学院专业建设和课程建设 学生课程见习、实习 为学生提供校外实训指导 |
| 2 | 苏州独墅湖体育管理中心 | 聘请该单位专业人员作为专业发展委员会校外委员 参与学院专业建设和课程建设 学生课程见习 为学生提供(教练)实习岗位 |
| 3 | 苏州奥体中心 | 聘请该单位专业人员作为专业发展委员会校外委员 参与学院专业建设和课程建设 学生课程见习 为学生提供(教练)实习岗位 |
| 4 | 苏州雨灵瑜伽馆 | 聘请该单位专业人员作为专业发展委员会校外委员 参与学院专业建设和课程建设 学生课程见习、实习 为学生提供校外实训指导 |
| 5 | 苏州好运瑜伽馆 | 学生课程见习、实习 为学生提供校外实训指导 |
| 6 | 苏州贵都邻里中心跆拳道馆 | 学生课程见习、实习 为学生提供校外实训指导 |

4. 顶岗实习要求与管理

顶岗实习是必修课程,不得免修,如成绩不合格,必须重修。顶岗实习一般安排在第六学期,累计不少于 6 个月。二级学院可结合本部门专业教学进程的特点与需要,适当调整实习时间安排。实习岗位原则上要求和学生所学专业对口。顶岗实习必须签订三方协议,“无协议不实习”。

十、质量保障

学校以建立目标体系、完善标准体系和制度体系、提高利益相关方对人才培养工作质量的满意度为目标,按照“需求导向、自我保证、多元诊断、重在改进”的工作方针,切实履行人才培养工作质量保证主体的责任,建立常态化的内部质量保证体系和可持续的诊断与改进工作机制,建立《苏州百年职业

学院教学质量监控与保障体系》，不断提高我校人才培养质量。

十一、特色与其他

（一）本专业校内实训场地和场所种类全，数量多，建立了校内的体能康复实训室、中医传统保健康复实训室、运动保健实训室和多种体育项目的实训场地场所，学生可以在课堂和课后的学习中体验实际工作场景，从而得到实践和实训锻炼。

（二）本专业注重和发展了与校外企业的良好合作，为学生提供苏州市立医院、苏州独墅湖体育管理中心，苏州奥体中心，多家瑜伽馆和跆拳道馆等校外实习基地，既能充分满足学生实习实训需要，也为毕业生提供了很多就业岗位。

（三）学校积极推进“名师立教”战略，注重专业人才培养和引进，拥有一支年龄、学历、职称等结构合理的优秀专任教师团队。

附图 1：培养规格实现矩阵

附表 1：教学计划进度表——共建专业

附表 2：教学活动时间分配表

附图 1：培养规格实现矩阵

| 体育保健与康复（共建）专业培养规格矩阵 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------|---|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|---|---|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 培养规格 | 通识教育 | | | | | | | 通用职业能力 | | | | | | | | 专业能力 | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 课程 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 思想道德与法治 | √ | √ | √ | √ | √ | | √ | √ | | | | | √ | √ | | | | | | | | | |
| 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | √ | √ | √ | √ | | | √ | √ | | | | | √ | √ | | | | | | | | | |
| 习近平新时代中国特色社会主义思想概论 | √ | √ | √ | √ | | | √ | √ | | | | | √ | √ | | | | | | | | | |
| 形势与政策 | √ | √ | √ | √ | | | √ | √ | | | | √ | √ | √ | √ | | | | | | | | |
| 思想政治理论实践课 | √ | √ | √ | √ | √ | | √ | √ | | | | | √ | √ | √ | | | | | | | | |
| 军事理论 | √ | √ | √ | √ | √ | | √ | √ | | | | | | √ | | | | | | | | | |
| 军训与入学教育 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | | | | | | √ | | | | | | | | | | |
| 体育I-III | | | | | √ | | √ | √ | | | | | √ | √ | | | | | | | | | |
| 大学生心理健康教育 | | √ | √ | √ | √ | | √ | √ | √ | √ | | √ | √ | √ | √ | | | | | | | | |
| 职业发展与就业创业指导I-III | | √ | √ | √ | √ | | √ | √ | | | | | √ | √ | | | | | | | | | |
| 高等数学 | | | √ | | | | | | | | | | √ | √ | | | | | | | | | |
| 大学语文 | | | | √ | | √ | | √ | | | | | √ | | | | | | | | | | |
| 英语 | √ | √ | √ | √ | | √ | √ | √ | √ | √ | | | | | | | | | | | | | |
| 劳动教育 | √ | √ | √ | √ | √ | | √ | √ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 公选课 | | | √ | √ | √ | √ | √ | | | | | | √ | √ | | | | | | | | | |
| 计算机应用基础 | | √ | | | | | | | | | | | √ | √ | | | | | | | | | |
| 运动解剖学 | | | | | | | √ | | | | | | | | | | √ | | | | | √ | |
| 运动生理学 | | | | | | | √ | | | | | | | | | | √ | | | | | √ | √ |
| 康复评定技术（引进） | | | | | | | | √ | | | | | | | | | | √ | | | | √ | |
| 中医基础理论 | | | | | | | √ | | | | | | | | | | √ | √ | √ | √ | | | |
| 运动营养（引进） | | | | | | | √ | | | | | √ | √ | √ | √ | √ | | | | | | | √ |
| 临床医学概论 | | | | | | | √ | | | | | | | | | | | | √ | √ | | | |
| 运动康复技术 | | | | | | | | √ | | | | | √ | | | √ | | | | | | √ | |
| 中医传统疗法 | | | | | | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | | | | √ | |
| 运动伤病防护与急救（引进） | | | | | | | | √ | | | | √ | | | | | | | √ | | | | |
| 物理因子疗法 | | | | | | | | | | | | | √ | √ | | | | | √ | | | | |
| 体质测量及评定 | | | | | | | | | | | | | √ | √ | | | | | √ | | | | √ |
| 运动处方（引进） | | | | | √ | | | √ | | | | √ | √ | √ | √ | √ | | | | | | | √ |
| 身体功能性训练 | | | | | √ | | | √ | | | | | √ | | | √ | | | | | | √ | √ |
| 体育心理学 | | | | | √ | | | √ | | | | | √ | | | √ | | | | | | | √ |
| 体育保健学 | | | | | √ | | | √ | | | | | √ | | | √ | √ | | √ | √ | | √ | √ |

附表 1: 教学计划进度表——共建专业

| 体育保健与康复（共建）教学计划进程表 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------------|-----------------------------------|--|------|------|------|------|------|---------|----|----|----|----|------|------------------------------|-----------------|
| 课程性质 | 课程代码 | 课程名称（中文） | 课程名（英文） | 学分 | 课程属性 | 学时 | | 考核方式 | 学期课堂周课时 | | | | | | 授课语言 | 备注 |
| | | | | | | 共计 | 实践 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| 公共课 | COM601 | 思想道德与法治 | Value, Morality and Rule of Law | 2 | 必修 | 32 | 0 | 考查 | 2 | | | | | | 中文 | |
| | COM602 | 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | Contemporary Chinese Political Theories | 2 | 必修 | 32 | 0 | 考查 | 2 | | | | | | 中文 | |
| | COM603 | 习近平新时代中国特色社会主义思想概论 | Xi Jinping Thought on Socialism with Chinese Characteristics for a New Era | 3 | 必修 | 48 | 0 | 考查 | | 4 | | | | | 中文 | 13周*4, 后两周实践 |
| | COM604 | 思想政治理论实践 | Practical of Ideological and Political Theory | 1 | 必修 | 25 | 25 | 考查 | | 2W | | | | | 中文 | |
| | COM605 | 形势与政策 I | Situation and Policy I | 0.25 | 必修 | 4 | 0 | 考查 | | 2 | | | | | 中文 | |
| | COM606 | 形势与政策 II | Situation and Policy II | 0.25 | 必修 | 4 | 0 | 考查 | | | 2 | | | | 中文 | |
| | COM607 | 形势与政策 III | Situation and Policy III | 0.25 | 必修 | 4 | 0 | 考查 | | | | 2 | | | 中文 | |
| | COM608 | 形势与政策 IV | Situation and Policy IV | 0.25 | 必修 | 4 | 0 | 考查 | | | | | 2 | | 中文 | |
| | COM609 | 军事理论 | Military Theories | 1 | 必修 | 16 | 0 | 考查 | | | | | | | 中文 | 11-17周, 辅以慕课 |
| | COM610 | 职业发展与就业创业指导 I | Career Development & Job Search I | 1 | 必修 | 16 | 6 | 考查 | | 2 | | | | | 中文 | 4-10周 |
| | COM611 | 大学生心理健康教育 | Mental Health Education | 2 | 必修 | 32 | 16 | 考查 | | | | | | | 中文 | 1-8周, 辅以慕课 |
| | COM612 | 职业发展与就业创业指导 II | Career Development & Job Search II | 1 | 必修 | 16 | 6 | 考查 | | | 2 | | | | 中文 | 9-16周 |
| | COM613 | 职业发展与就业创业指导 III | Career Development & Job Search III | 1 | 必修 | 16 | 6 | 考查 | | | | | | 讲座*4 | 中文 | 四次讲座 |
| | COM614 | 军训与入学教育 | Military Training | 2 | 必修 | 80 | 70 | 考查 | 2W | | | | | | 中文 | |
| | COM615 | 劳动教育 | Labor Education | 1 | 必修 | 16 | 10 | 考查 | | 2 | | | | | 中文 | 3次理论课, 劳动实践12学时 |
| | COM616 | 计算机应用基础 | Fundamentals of Computer Application | 3 | 必修 | 48 | 32 | 考查 | | 2 | | | | | 中文 | |
| | COM619 | 大学语文 I | College Chinese I | 2 | 必修 | 32 | 0 | 考试 | | 2 | | | | | 中文 | |
| | COM620 | 大学语文 II | College Chinese II | 2 | 必修 | 32 | 0 | 考试 | | | 2 | | | | 中文 | |
| | COM621 | 体育 I | Physical Education I | 2 | 必修 | 36 | 28 | 考查 | | 2 | | | | | 中文 | |
| | COM622 | 体育 II | Physical Education II | 2 | 必修 | 36 | 32 | 考查 | | | 2 | | | | 中文 | 拓展学时“keep”运动打卡 |
| | COM623 | 体育 III | Physical Education III | 2 | 必修 | 36 | 32 | 考查 | | | | 2 | | | 中文 | |
| | ENG601 | 基础英语 I (核心) | English Foundation I (Core) | 4 | 必修 | 64 | 14 | 考试 | 4 | | | | | | 英文 | |
| | ENG602 | 基础英语 I (进阶) | English Foundation I (Extensive) | | 必修 | | | | | 14 | 考试 | | | | | 英文 |
| | ENG603 | 基础英语 II (核心) | English Foundation II (Core) | 4 | 必修 | 64 | 14 | 考试 | 4 | | | | | | 英文 | |
| ENG604 | 基础英语 II (进阶) | English Foundation II (Extensive) | 必修 | | 14 | | | | | 考试 | | | | | 英文 | |
| | | 公共选修课 | | 8 | 选修 | 128 | | 考查 | | 2 | 2 | 4 | | | | |
| | 小计 | | | 47 | | 821 | 319 | | 16 | 16 | 4 | 4 | | | | |
| 专业基础课 | AHR601 | 运动解剖学 | Sport Anatomy | 4 | 必修 | 72 | 10 | 考试 | 4 | | | | | 中文 | 专接本课程; 社会体育指导员证书; 体育职业技能培训证书 | |
| | AHR602 | 运动生理学 | Sport physiology | 4 | 必修 | 72 | 10 | 考试 | 4 | | | | | 中文 | 专接本课程; 社会体育指导员证书; 体育职业技能培训证书 | |
| | AHR603 | 中医基础理论 | Foundation of Chinese Traditional Medicine | 4 | 必修 | 64 | 8 | 考查 | | 4 | | | | 中文 | | |
| | AHR604 | 临床医学概论 | Foundation of Clinical Medicine | 4 | 必修 | 64 | 16 | 考查 | | | 4 | | | 中文 | 专接本课程 | |
| | AHR605 | 康复评定技术 (引进) | Rehabilitation Assessment | 4 | 必修 | 72 | 32 | 考试 | | | | 4 | | 双语 | | |
| | AHR606 | 运动营养 (引进) | Sport Nutrition | 4 | 必修 | 72 | 24 | 考试 | | | | | 4 | 双语 | 运动营养师证书; 体育职业技能培训证书 | |
| | | 小计 | | | 24 | | 416 | 100 | | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | |
| 专业核心课 | AHR607 | 运动处方 (引进) | Exercise Prescription | 4 | 必修 | 64 | 16 | 考试 | | | | 4 | | 双语 | 岗赛课证课程, 运动处方师证书 | |
| | AHR608 | 中医传统疗法 | Therapy of Chinese Traditional Medicine | 4 | 必修 | 72 | 54 | 考查 | | | 4 | | | 中文 | | |
| | AHR609 | 运动伤病防护与急救 (引进) | Injury Prevention and Mobility Concepts | 4 | 必修 | 72 | 40 | 考试 | | | | 4 | | 双语 | 专接本课程 | |
| | AHR610 | 物理因子疗法 | Physical Therapy | 4 | 必修 | 64 | 32 | 考查 | | | | 4 | | 中文 | | |
| | AHR611 | 体质测量及评定 | Measurement and Evaluation for Physical Fitness | 4 | 必修 | 72 | 48 | 考查 | | 4 | | | | 中文 | | |
| | AHR612 | 运动康复技术 | Technology of Sport Rehabilitation | 4 | 必修 | 72 | 54 | 考查 | | | | | 4 | 中文 | | |
| | 小计 | | | 24 | | 416 | 244 | | 0 | 4 | 4 | 12 | 4 | 0 | | |
| 专业拓展课 | AHR613 | 身体功能性训练 | Body functional training | 4 | 限选 | 64 | 64 | 考查 | | | 4 | | | 中文 | | |
| | AHR614 | 体育心理学 | Sport Psychology | 4 | 限选 | 64 | 32 | 考查 | | | | | 4 | 中文 | 专接本课程 | |
| | MPC-PRCS-102SLA | 公开演讲 (引进) | Public Speaking | 2 | 限选 | 48 | 16 | 考查 | | 2 | | | | 双语 | CC微证书课程 | |
| | MPC-PRCS-101SLA | 高效写作 (引进) | Efficient & Effective Writing Techniques | 3 | 限选 | 48 | 16 | 考查 | | | | 3 | | 双语 | CC微证书课程 | |
| | MPC-PRCS-103SLA | 视觉叙事 (引进) | Visual Storytelling | 3 | 限选 | 32 | 16 | 考查 | | | 3 | | | 双语 | CC微证书课程 | |
| | ENG609 | 职场英语 | English for Career | 4 | 限选 | 64 | 0 | 考试 | | | 4 | | | 英文 | | |
| | AHR615 | 体育保健学 | Physical Health | 4 | 限选 | 64 | 32 | 考查 | | | | | 4 | 中文 | | |
| | AHR617 | 相关资格证书辅导 | Tutoring to Certificate of Instructor of Some Sports | 4 | 限选 | 64 | 32 | 考试 | | | | | 4 | 中文 | 岗赛课证课程; 专接本课程 | |
| | 小计 | | | 28 | | 448 | 208 | | 0 | 2 | 11 | 3 | 8 | | | |
| 毕业实践 | AHRP01 | 顶岗实习 | Internship | 18 | 必修 | 450 | 450 | 考查 | | | | | | 18W | 中文 | |
| | AHRP02 | 毕业设计 (论文) | Final Year Project | 4 | 必修 | 100 | 100 | 考查 | | | | | 4W | 中文 | | |
| | 小计 | | | 22 | | 550 | 550 | | | | | | | 22W | | |
| 合计 | | | | 145 | | 2651 | 1421 | | 24 | 26 | 23 | 23 | 16 | | | |

注: 考核方式: 考试/考查, 考试: 平时考核+期末考试; 考查: 平时考核。每学期考试课程不应少于2门。

附表 2：教学活动时间分配表

| 周次 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|----|-----------|---|---|-----------|---|---|---|---|---|----|-----------|----|----|------|----|----|------|-----|------|----|
| 一 | 入学与军训 | | | 理论（含实践）教学 | | | | | | | | | | | | | 答疑考核 | 实践周 | | |
| 二 | 理论（含实践）教学 | | | | | | | | | | | | | 答疑考核 | | | | | | |
| 三 | 理论（含实践）教学 | | | | | | | | | | | | | 答疑考核 | | | | | | |
| 四 | 理论（含实践）教学 | | | | | | | | | | | | | 答疑考核 | | | | | | |
| 五 | 理论（含实践）教学 | | | | | | | | | | 毕业设计、顶岗实习 | | | | | | | | | |
| 六 | 顶岗实习 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 毕业教育 | |