

运动训练专业培养方案

运动训练专业始建于 2000 年，同年开始招收本科学生。经过长期发展，在学科建设、科学研究、师资队伍、人才培养、教学改革等方面形成了明显的优势，现为校级特色专业、国家一流本科专业建设点。

运动训练专业隶属于一级学科体育学，以教育学、管理学、心理学、医学等为支撑学科。本专业注重培养学生的专项运动技能、运动训练指导及竞赛组织能力，兼顾学校体育教育和社会体育指导能力。依托综合性大学的学科资源和师资力量，注重强化为国家培养全面发展的优秀竞技体育人才和优秀体育工作者。毕业生能够胜任专业运动队、业余体校和中小学校的运动训练及教育管理工作。

一、培养目标

培养德、智、体、美、劳全面发展，具有良好的科学素质、文化素养和高度的社会责任感，具备竞技体育的基本理论、基本知识和较强的实践能力和创新精神，能够胜任专项运动的训练、竞赛、管理和科研工作，并能从事学校体育教育、教学及社会体育指导等工作的应用型人才。本专业学生在毕业后 5 年预期能够应用国际前沿的训练理论于专业实践中，承担运动队的执教和管理，以及体育教育教学等工作，并能实现以下目标：

目标 1：具有中国特色社会主义国家认同感，坚守良好的职业道德和行为规范，以发展体育事业为己任，拥有较高的人文素养、科学精神，具备强健的体魄与积极乐观的生活态度。

目标 2：专项运动技能接近或达到一级运动员水平，裁判等级达到国家二级等级水平，掌握运动训练、竞赛的基本理论与方法，掌握基本的运动科学研究方法，可以胜任专项训练与教学、竞赛组织与裁判等工作需要。

目标 3：掌握体育管理、大众健身以及体育政策法规等基本理论与方法，可以获取、了解、掌握和运用管理、训练方面的职业信息，能够胜任各级、各类体育事业中的训练、教学、管理等工作。

二、毕业要求

1.自觉践行社会主义核心价值观，自觉弘扬中华民族体育文化精神，具备积极正确的体育职业情感、态度和价值观，底蕴浓厚、热爱体育、强健体魄、积极乐观，做体育行业道德情操、科学素养、敬业精神的领路人。【职业道德素养】

2.系统掌握体育学基础知识和必要的人文科学、自然科学及各分支学科的专门知识，理解运动技能的相关原理和应用。【专业理论知识】

3.能较熟练应用外语、计算机及其他信息技术开展学习，可以有效地进行自主学习，不断获取新的知识。【获取知识能力】

4.具有较强的专业运动技能，并且能够运用所学知识和技能发现、分析和解决体育领域实际问题的能力。【专业实践能力】

5.了解运动训练专业的理论前沿和发展趋势，具有自主发展和独立从事创新性科学研究的能力。【科研创新能力】

6.具有良好的文字表达能力和语言表达能力，具备突出的团队意识和合作技能，能够在跨文化背景下进行沟通、交流与合作。【沟通合作能力】

三、学期与学制

学期：每学年分为秋季、春季和夏季三个学期，夏季学期为选择性学期

学制：标准学制 4 年，学习期限为 3-6 年

四、毕业与授位

学生在培养方案规定的学习年限内，达到《西南大学本科学士学籍管理办法》（西校〔2021〕385 号）规定的毕业条件，准予毕业；符合《西南大学全日制本科毕业生学士学位授予工作实施细则（修订）》（西校〔2021〕33 号）规定的学位授予基本要求，授予学士学位。

毕业学分：主修学位 139 学分、来华留学生 120 学分

授予学位：教育学学士

具体学分要求包括：

通识教育课程：43 学分	通识必修课：35 学分
	通识选修课：8 学分
学科基础课程：18 学分	学科必修课：18 学分
专业发展课程：64 学分	专业必修课：44 学分
	专业选修课：20 学分
综合实践课程：14 学分	实践必修课：14 学分
选修学分：28 学分	选修比例：20 %
实验和实践学分：74 学分	实验和实践比例：53%

五、主要实验（习）及其教学要求

运动训练专业学科基础课程开设共计 30 个实验，涉及 5 门课程；专业选修课程开设共计 24 个实验，涉及 4 门课程。

主要实验课程：运动解剖学（6 个实验，12 课时，0.5 学分）；运动生理学（6 个实验，12 课时，0.5 学分）；体育心理学（6 个实验，12 课时，0.5 个学分）；健康教育学（6 个，12 课时，0.5 学分）；体育保健学（6 个实验，12 课时，0.5 学分）

选修实验课程：运动损伤与康复（6 个实验，12 课时，0.5 学分）；体育统计学（6 个实验，12 课时，0.5 学分）；运动技术诊断与分析（6 个实验，12 课时，0.5 学分）；

体质测量与评价（6个实验，12课时，0.5学分）；

实验教学要求：根据我国体育事业的发展和用人单位的需求，实验室不断完善实验教学体系，培养学生科学思维、动手能力，形成“基础实验-综合实验-创新实验”三层次的实验教学模式。在此模式中，将本科生的实验课程分为三个层次，每一个高层次实验课程都以下一层次的实验内容作为基础，层层递进，每一层次实验内容均有新的深化和更高的要求，使学生知识和能力得到提升。

具体要求：

第一层次为基础型实验。主要完成实验课程中的基础实验，帮助学生理解和深化课程中的理论知识。

第二层次为综合型实验。主要完成各类综合性开放实验，在基础实验的基础上重点在于提升学生知识在运动场景下的实践转化能力、科研思维以及教学实践能力。

第三层次为创新探索型实验。主要目的是鼓励学生自主设计完成创新性实验和科研实践，并进行科研探索，促进科学思维，扩大科学视野，培养创新能力。

实验开设体现三方面：

（1）实验项目按实验室-实验课程-实验项目分层次顺序设置。

（2）强化基础，重视综合，鼓励创新型实验的开设。

（3）加强实验内容与专业课、科研、实践应用项目的密切联系，并有效地衔接各门实验课程内容，避免相近课程实验内容的重复设置。

实践教学要求：通过实践教学环节，学生应努力提高个人组织运动训练、竞赛的能力，为成为一名优秀的竞技体育从业者打下良好的基础。第一，学生应该在指导教师的指导下，按照实践教学的要求，认真完成运动训练专业实作训练、专业实习等任务；第二，学生应该通过实践教学环节，将所学的运动训练、竞赛的理论知识与基层运动训练、竞赛的实际情况相结合，努力提高个人的运动训练计划、竞赛组织规程的设计与策划能力；第三，学生应该在指导教师的指导下，能够开展符合运动训练、竞赛规律的教练员训练实践和竞赛管理实践；第四，学生在实践教学中，不仅要重视提高组织训练、竞赛的能力，而且要重视提高通过运动训练、竞赛活动加强对青少年人格塑造的能力。

六、课程计划

[illegible]

课程类别	课程编码	课程名称	学分	总学时	理论学时	实验学时	实践学时	开课学期	大类培养阶段课程	来华留学生课程	辅修课程	辅修学期	考核方式	备注
通识教育选修课程		公共艺术类	2											
		自然科学类												
		要求选修学分	8	如一门课程同时具备思想政治类、心理健康类、公共艺术类、人文社科类（或自然科学类）中的 2 种/3 种/4 种属性，视为同时满足条件，以该课程实际学分计入。其他通识选修课学分任选。选修与本专业重复或相近的通识教育选修课程，不计入通识教育选修课程学分。										
学科基础课程	07213459	运动解剖学	3	52	40	12	0	1		√			考试	专业核心课程
	07210120	体育概论	2	32	32	0	0	1		√			考试	专业核心课程
	07213053	运动生理学	3	52	40	12	0	2		√			考试	专业核心课程
	07213628	体育心理学	2	36	24	12	0	3		√			考试	专业核心课程
	07210440	体育社会学	2	32	32	0	0	4		√			考试	
	07213629	健康教育	2	36	24	12	0	4		√			考试	
	07213152	体育科学研究方法	2	32	32	0	0	7		√			考试	
	07323243	体育保健学	2	36	24	12	0	5		√			考试	
	小计		18	296	236	60	0			18				
专业发展必修课程	07313006	运动训练学	3	48	48	0	0	5		√			考试	专业核心课程
	07312882	体育竞赛学	2	32	32	0	0	6		√			考试	专业核心课程
	07313156	运动技能学习与控制	2	32	32	0	0	5		√			考试	专业核心课程
	07313480	田径 A	2	48	6	0	42	1		√			考查	
	07313564	田径 B	2	48	6	0	42	2		√			考试	
	07313481	体操 A	2	48	6	0	42	1		√			考查	
	07313565	体操 B	2	48	6	0	42	2		√			考试	
	07313594	游泳与救护 A	1	24	2	0	22	3		√			考试	
	07313595	游泳与救护 B	2	48	6	0	42	4		√			考查	
	07313568	篮球	2	48	6	0	42	3		√			考试	
	07313569	武术	2	48	6	0	42	3		√			考试	
	07313570	排球	2	48	6	0	42	4		√			考试	
	07313571	足球	2	48	6	0	42	5		√			考试	
	专项教学训练理论与实践 A、B、C、D、E、F、G 田径、游泳、艺术体操、篮球、足球、排球、网球、乒乓球、羽毛球、跆拳道、橄榄球 (限任修 1 项目)		1.5	36	4	0	32	1		√			考查	专业核心课程 含劳动教育 8 学时
			3	72	6	0	66	2		√			考试	
			3	72	6	0	66	3		√			考查	
			3	72	6	0	66	4		√			考试	
			3	72	6	0	66	5		√			考查	
			1.5	36	4	0	32	6		√			考查	
			3	72	6	0	66	7		√			考试	
	小计		44	912	182	0	730			44				

课程类别	课程编码	课程名称	学分	总学时	理论学时	实验学时	实践学时	开课学期	大类培养阶段课程	来华留学生课程	辅修课程	辅修学期	考核方式	备注
专业 发展 选修 课程	运动技能课程模块（总计 38 学分，至少选修 8 学分）													
	07323132	网球	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323133	乒乓球	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323134	羽毛球	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323135	橄榄球	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323136	散打	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323137	瑜伽	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323138	跆拳道	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323139	健美操	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323141	体育舞蹈	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323142	体育游戏	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323143	传统体育养生功法	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323144	定向运动与野外生存	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323145	体能训练理论与方法	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323413	中华射艺	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323572	独轮车	1	16	0	0	16	1-8					考查	
	07323573	中华陀螺	1	16	0	0	16	1-8					考查	
	07323574	啦啦操	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323575	拳击	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323576	柔力球	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	07323626	兵道	2	32	0	0	32	1-8					考查	
	学科教育课程模块（总计 9 学分，至少选修 3 学分）													
	07323049	学校体育学	2	32	32	0	0	1-8					考查	
	07323428	体育教学设计与实作训练	2	32	8	0	24	1-8					考查	
	07322886	体育课程与教学论	2	32	32	0	0	1-8						
	07323577	中小学体育教学案例	2	32	16	0	16	1-8					考查	
	07323578	体育教学见习研习	1	16	4	0	12	1-8					考查	
	专业理论课程模块（总计 30 学分，至少选修 5 学分）													
	07323146	运动技术诊断与分析	2	36	24	12	0	1-8					考查	
	07323147	体质测量与评价	2	36	24	12	0	1-8					考查	
	07323631	体育统计学	2	36	24	12	0	1-8					考查	
	07320430	体育史	2	32	32	0	0	1-8					考查	
	07320450	体育管理学	2	32	32	0	0	1-8					考查	
	07320480	运动营养学	2	32	32	0	0	1-8					考查	
	07321890	运动损伤与康复	2	36	24	12	0	1-8					考查	
	07323630	运动生物化学	2	36	24	0	0	1-8					考查	

课程类别	课程编码	课程名称	学分	总学时	理论学时	实验学时	实践学时	开课学期	大类培养阶段课程	来华留学生课程	辅修课程	辅修学期	考核方式	备注
专业发展选修课程	07323419	适应体育概论	2	32	32	0	0	1-8					考查	
	07323584	运动是良医	2	32	32	0	0	1-8					考查	
	07323585	足球教练员基础理论	2	32	32	0	0	1-8					考查	
	07323586	运动流行病学	2	32	32	0	0	1-8					考查	
	07323627	互联网+体育	2	32	32	0	0	1-8					考查	
		专项竞赛规则与裁判法 A、B、C、D (田游系列、篮足排系列、乒羽网系列、健美项目系列, 共 4 个系列课程)	1	16	12	0	4	1-8					考查	
	1		16	12	0	4	1-8					考查		
	1		16	12	0	4	1-8					考查		
	1		16	12	0	4	1-8					考查		
	国际课程模块（总计 2 学分，除中外合作办学专业，以及参加出国（境）交流学习项目的本科生外，均需修满 2 学分）													
		国际课程	2							√				学生可通过学校暑期国际课程周、国际课程云课堂等途径选修
	小计		79											
	要求选修学分		20							2				
综合实践课程	07613591	毕业实习	8				≥8 周	6/7		√			考查	
	076107902	毕业论文（设计、作品）	4					6-8		√			考查	
	07613592	劳动教育与社会实践	1	24			24	1-6					考查	
	07613593	基本体能与技能测试	1					7/8		√			考查	
	小计		14							13				
跨专业选修课程														可以替换通识教育选修或专业发展选修学分（除选修课中的必选类别以外）
创新创业版块		科研学分												可替代专选课学分
		技能学分												可替代通选课学分
		实践学分												
		创业学分												
	小计		≤10											

注: 1.除学校有特别规定的课程外,原则上理论课16学时计1学分,实验(习)课24学时计1学分(既有理论又有实验(习)的课程,实验(习)课程部分按此标准折算),实习(实训)环节1周计1学分,不超过8学分。

2.大学外语和大学体育课程考试成绩按照《关于实施全日制普通本科学生通识必修课程大学外语、大学体育教学改革的通知(试行)》(西大教务〔2021〕17号)文件进行标准化处理。

3.来华留学生在现有中国学生专业培养方案中用汉语课程和中国概况课程替换思想政治类课程、军事理论、军事技能、公共外语、职业规划与就业指导等课程;其中政治理论课程为学习哲学、政治学专业国际学生必修课。通识选修课、学科必修课、专业核心课与中国学生培养方案保持一致。在专

业选修课程中设置国际课程模块（每个学生必选 2-4 学分），并明确标注“学生通过学校暑期国际课程周、国际课程‘云校园’等途径选修优质国际课程并获得学分”。其他专业必修课程和专业选修课程根据专业实际情况选择性开设，来华留学生课程计划用“√”予以明确标注。

七、说明

1.本次培养方案的执行对象：从 2022 级本科学生开始执行；

2.本次修订培养方案的负责人和参加人员：

负责人：郭立亚（党委书记，教授）、黄晓灵（院长，专业负责人，教授）、郎君（学院教学副院长，副教授）、刘峥（学院副院长，教授）

参加人员：刘斌（校体委办公室主任，教授）、张新（学院理论部主任，副教授）、颜晓（学院球类部部长，副教授）、潘仲秋（学院田游部部长，副教授）、李兵（学院体武部部长，副教授）、杨锋（学院教师教育系主任）、张庭然（学院实验室主任）、刘自慧（教学办主任）、罗玉珍（教学秘书）

基础教育学校教师代表：肖素华（重庆市南开中学校，特级教师）；梁柱（重庆市第八中学校，特级教师）；沈清敏（重庆市第一中学校，特级教师）；周勇（重庆市巴蜀中学校，高级教师）；马钊（西南大学附属中学校，高级教师）；涂永华（西南大学附属中学校，高级教师）

同行专家代表：唐炎（上海体育学院副校长，教授）；许文鑫（福建师范大学体育学院副院长，教授）

毕业生代表：2008 级运动训练专业学生（冉松山、王晓宇、秦一、）

高年级学生代表：2018 级运动训练专业学生（汪洪耀，薛景聪，王齐琦，陈硕，黄怡）

3.中外合作办学专业按照中外合作办学协议执行，国内培养期间与非中外合作办学专业学生一体化管理；

4.来华留学生培养方案由国际学院负责审核；

5.鼓励学院（部）积极探索拔尖创新人才培养，允许单独编班和制定个性化培养方案；

6.其他说明：

（1）学生在学科专业必修课程：专项教学训练理论与实践（限任选 1 项目），上课学期 1/2/3/4/5/6/7。

（2）学生在专业发展选修课程中要求选修学分至少达 20 学分；其中：运动技能课程模块至少修 8 学分；学科教育课程模块至少修 3 学分；专业理论课程模块至少修 5 学分；国际课程模块至少修 2 学分。

（3）学生在运动技能课程模块中所选课程不得与专项教学训练理论与实践课程相同，课程选课人数在 15-20 人；学科教育课程模块和专业理论课程模块选课人数在 30 人以上（含 30 人）方可开班。

（4）第 6 学期前 8 周安排毕业实习；

（5）第 7 学期安排毕业论文开题的准备工作（包括查询资料、确定毕业论文题目和指导教师、开题报告）、论文撰写；第 8 学期 4-5 月组织学生进行毕业论文答辩。

附表 1

运动训练专业毕业要求指标点分解

毕业要求	指标点
1.自觉践行社会主义核心价值观，自觉弘扬中华民族体育文化精神，具备积极正确的体育职业情感、态度和价值观，底蕴浓厚、热爱体育、强健体魄、积极乐观，做体育行业道德情操、科学素养、敬业精神的领路人。【职业道德素养】	1.1 国家认同 热爱祖国，热爱人民，拥护中国共产党，牢固树立并践行社会主义核心价值观，具有高度的社会责任感、良好的敬业精神、创新精神和实践能力。 1.2 职业道德 遵纪守法，诚实守信，具有良好的人文社会科学素养、公民道德水平以及弘扬中华民族体育文化精神的自觉意识。身心健康、精力充沛，具有强健体魄、积极的人生态度和良好的心理素质。
2.系统掌握体育学基础知识和必要的人文科学、自然科学及各分支学科的专门知识，理解运动技能的相关原理和应用。【专业理论知识】	2.1 学科知识 掌握体育学学科基础知识，包括人体运动的本质及功能、体育运动过程的心理现象与规律、体育的社会现象及规律、健康教育的基本理论知识。 2.2 专业知识 掌握运动训练专业的核心知识，包括运动技能理论与实践知识（田径类、体操类、球类、武术与民族传统体育类、游泳类、健身休闲类、户外运动类）、运动训练理论与方法（运动训练过程、专项运动教学、运动竞赛组织和管理的理论与方法）以及竞技参赛学。
3.能较熟练应用外语、计算机及其他信息技术开展学习，可以有效地进行自主学习，不断获取新的知识。【获取知识能力】	3.1 信息技术 掌握一门外语、计算机应用技术，具有利用现代信息媒体技术获取前沿信息和知识的能力。 3.2 文献检索 掌握体育科学文献资料检索的基本方法，具有获取生理学、生物力学、心理学等基础性自然科学知识的能力。
4.具有较强的专业运动技能，并且能够运用所学知识发现、分析和解决体育领域实际问题的能力。【专业实践能力】	4.1 运动技能 掌握较强的专项运动技能，能将专业知识和专业技能融会贯通，具备专项运动教学、运动训练的能力。 4.2 竞赛组织 掌握运动队、体育竞赛组织的管理原理及方法，具备较强的竞赛组织能力以及适应未来工作所需的操作能力和管理能力。
5.了解运动训练专业的理论前沿和发展趋势，具有自主发展和独立从事创新性科学研究的能力。【科研创新能力】	5.1 科学研究 掌握运动科学的基本原理和运动科学研究方法与手段，了解运动训练的前沿发展及趋势，具备敏锐的观察力、分析和解决体育领域实际问题的能力。 5.2 自主发展 了解国家的体育工作方针、政策和法规，能够自主学习、自我发展，具有相关领域工作所需的创新精神、创业意识和从业资质。
6.具有良好的文字表达能力和语言表达能力，具备突出的团队意识和合作技能，能够在跨文化背景下进行沟通、交流与合作。【沟通合作能力】	6.1 社会服务 掌握社会服务的基本技能与方法，具有较强的团队精神、协作能力以及公共服务意识，能够从事体育公益服务工作。 6.2 沟通表达 掌握良好的语言文字表达和沟通技巧，具有参与国际交流互动获取前沿的管理、训练等知识的能力。

附表 2

运动训练专业毕业要求对培养目标支撑的矩阵表

毕业要求	培养目标 1	培养目标 2	培养目标 3
职业道德素养	√		
专业理论知识		√	√
获取知识能力		√	√
专业实践能力		√	√
科研创新能力		√	
沟通合作能力	√		√

附表 3

运动训练专业课程对毕业要求支撑的矩阵表

课程类别	课程名称	毕业要求 1	毕业要求 2	毕业要求 3	毕业要求 4	毕业要求 5	毕业要求 6
通识必修课程	思想道德与法治	M					
	中国近现代史纲要	H					
	马克思主义基本原理	H					
	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	H					
	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	H					
	形势与政策	L					
	军事理论	M					
	军事技能	M					
	大学英语			H			M
	大学计算机基础			H			
	大学生职业发展与就业指导	L					
	大学生创业基础	L					
学科基础课程	运动解剖学		H				
	体育概论		H				
	运动生理学		H				
	体育心理学		H				
	体育社会学		M				
	健康教育学		M				
	体育科学研究方法			H		H	
	体育保健学		M				
专业必修课程	运动训练学		H				
	体育竞赛学		H				
	运动技能学习与控制		H				
	田径		M		M		
	体操		M		M		
	游泳与救护		M		M		
	篮球		M		M		
	武术		M		M		
	排球		M		M		
	足球		M		M		
	专项教学训练理论与实践				H		H
综合实践课程	毕业实习	H			H		M
	毕业论文（设计、作品）		H			H	
	劳动教育与社会实践						M
	基础体能与技能测试				M		

注：1. 每门课程对各项毕业要求指标点的支撑强度用相应的系数或者 H\L\M 表示，具体表述形式各专业自行决定。支撑强度的含义是：该门课程覆盖毕业要求指标点的多寡，每门课程对各项毕业要求的支撑强度应有具体依据，每项毕业要求能够完全被相关的课程支撑。

2. 矩阵应覆盖所有必修环节。

附表 4

运动训练专业课程对毕业要求指标点支撑的矩阵表

课程类别	课程名称	毕业要求 1		毕业要求 2		毕业要求 3		毕业要求 4		毕业要求 5		毕业要求 6	
		1.1	1.2	2.1	2.2	3.1	3.2	4.1	4.2	5.1	5.2	6.1	6.2
通识必修课程	思想道德与法治		√										
	中国近现代史纲要	√											
	马克思主义基本原理	√											
	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	√											
	军事理论	√											
	军事技能	√											
	大学英语												√
	大学计算机基础					√							
	大学生职业发展与就业指导		√										
	大学生创业基础		√										
学科基础课程	运动解剖学			√									
	体育概论			√									
	运动生理学			√									
	体育心理学			√									
	体育社会学			√									
	健康教育			√									
	体育科学研究方法						√			√			
	体育保健学			√									
专业必修课程	运动训练学			√									
	体育竞赛学			√									
	运动技能学习与控制			√									
	田径				√								
	体操				√								
	游泳与救护				√								
	篮球				√								
	武术				√								
	排球				√								
	足球				√								
	专项教学训练理论与实践				√								√
综合实践课程	毕业实习							√	√				
	毕业论文（设计、作品）						√			√			
	劳动教育与社会实践											√	
	基本体能与技能测试												

注：每门课程对各项毕业要求指标点的支撑用“√”表示，每项毕业要求分解指标点都应有相应的课程作为支撑。