

休闲体育专业本科培养方案

一、培养目标

培养具有良好的敬业精神和职业意识，掌握休闲体育的基本理论、知识与技能，能够从事休闲体育服务业和健身指导等工作，具备从事休闲体育指导、体育旅游项目开发、休闲体育产品策划等工作的高素质、应用型专门人才。

二、培养要求和培养特色

热爱社会主义祖国，拥护中国共产党领导，掌握马克思主义、毛泽东思想和邓小平理论的基本原理，热爱生活，身心健康，具有科学与人文素养，德、智、体、美全面发展。

系统掌握休闲体育、休闲体育管理、休闲体育经营策划等基本理论、基本知识和基本技能；熟悉我国有关教育、体育工作的方针、政策和法规，了解休闲体育的发展动态；具有较强的休闲体育指导、推广、经营、管理、赛事运作等能力；获得两个以上相关专业资质证书。

掌握一门外语和计算机应用技能，经过毕业论文（设计）训练，成绩合格。

具有健康的身心素质、良好的卫生习惯以及较扎实的营养卫生知识；具有感受美、鉴赏美、表现美和创造美的情感与能力。

三、专业核心课程

专业核心课程共 31 门，包括体育史、休闲体育概论、中外体育休闲比较、休闲体育市场营销、休闲体育项目策划与管理、健身俱乐部经营与管理、体育心理学、体育管理学、体育科研方法、体育旅游、社会体育指导、体育赛事组织与管理、体育经济学、体育法学、运动训练学、体育统计学、体育保健与康复、体适能评定、田径 I、田径 II、基本体操、软式排球、健美操、网球、羽毛球、篮球、游泳、高尔夫运动 I、高尔夫运动 II、太极拳、户外拓展。

四、专业准入和准出标准

（一）准入课程要求及分流时间

准入课程的成绩在 70 分（含）以上。

（二）准出课程要求

每门准出课程的学期成绩在 60 分（含）以上，其中学位课程按学校有关规定执行；毕业论文在合格（含）以上，毕业实习成绩在合格（含）以上。

五、学制和学位

基本学制为四年，学生可根据自身情况在三至六年内完成学业。符合准出课程要求，修满学分并达到学校规定的有关要求，才能取得毕业资格，授予教育学学士学位。

六、最低毕业学分及课内学时（含Ⅱ类学分）

（一）课程设置、学分安排

本专业毕业最低学分为 156 学分，其中Ⅰ类学分：通识教育必修课程 31 学分，通识教育选修课程 12 学分，学科专业类基础课程 15 学分，学科专业核心课程 56 学分，专业选修课程 20 学分，实践性环节 16 学分，共 150 学分；Ⅱ类学分包括：开放性实验（实训）、学科竞赛、科研训练（含学年论文）、专业特色实践训练活动、服务性学习、社会实践活动、学术成果、职业资格证书等，共 6 学分。

（二）学生修读学分的要求

1. 每个学生必须分别达到各类课程学分的下限才能毕业，各类课程学分不能相互替代。
2. 专业选修课程群中，按顺序，5 学分的技能课程须任选一门，2 学分技能课程须任选二项，2 学分专业理论课选 2 门，2 学分学校体育理论课程任选 2 门，剩余 0.5 学分的专业课程选四门，国防教育必修。另外，选课在 12 人以下原则上不开课。

七、教育实习

专业实习（毕业实习）原则上安排在第三学年第 6 学期的“五一”假后至第四学年第 7 学期的“国庆节”之前（含暑假）。

八、课程设置、结构及学分分配一览表

（一）课程设置：

课程设置共五类：通识教育课程，分为必修课程和选修课程；学科专业类基础课程；学科专业核心课程；个性化模块专业选修课程；实践性环节。

（二）课程结构与学分分配一览表

表 1 课程结构比例表

课程类型	修习类型	课程门数	学分数	学分比例（%）
通识教育类	公共必修课	13	31	19.9
	公共选修课	6	12	7.7
学科专业类基础课程	专业必修课	4	15	9.6
学科专业核心课程	专业必修课	31	56	35.9
实践环节及短学期安排	专业必修课	5	16	10.3
专业选修课程	专业选修课	12	20	12.8
Ⅱ类学分	必修		6	3.8
合计		71	156	100

表 2 休闲体育专业通识教育课程设置与学分分布

1. 必修课程 31 学分

课程 ID	课 程 名 称	课程学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注 课外学时
			理论课	实验(践)课		
105649	思想道德修养与法律基础 Education of Ideology and Morality and Introduction to the Law	3*	32		一 秋或春	16
105650	中国近代史纲要 Compendium of Chinese Modern History	2*	22		一 秋或春	10
105651	马克思主义基本原理概论 Introduction to Basic Principle of Marxism	3*	32		二 秋或春	16
105654	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 Introduction to Mao Zedong Thought and Socialist Theoretical System with Chinese Characteristics	4*	64		二 秋或春	32
105880	形势与政策 Political Situation and Policies	2	32		三 春	
105937	军事训练 Military Training	1	16		一	
103330	大学英语 I College English	3*	48	16	一 秋、春	
103331	大学英语 II College English	3*	48	16	一 秋、春	
103332	大学英语 III College English	3*	48	16	二 秋、春	
103333	大学英语 IV College English	3*	48	16	二 秋、春	
101246	大学计算机基础 College Computer Foundation	2*	24	24	一 秋	48
104010	大学生心理健康教育 Mental Health Education	1	16		一 秋	
200062 200063	大学生职业发展与就业指导 Career Planning and Employment Guidance for College Students	1	16		二 秋 三 秋	

注：国家学生体质健康标准测试Ⅲ、Ⅳ将在大学三年级、四年级进行相关测试。

2. 选修课程 12 学分

(1) 限选课 2 学分

课程 ID	课 程 名 称	课程学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注 课外学时
			理论课	实验(践)课		
100003	大学语文 College Chinese Literature and Language	2	32		二 春秋	
100233	应用文写作 Practical Writing	2	32		二 春秋	
106899	生命科学导论 Introduction to Life Sciences	2	32		二 春秋	
200262	文科数学 Liberal Mathematics	2	32		二 春秋	

(2) 核心通识课 6 学分（非师范生要求在艺术鉴赏与审美体验类里必选 2 学分）

课程 ID	课 程 名 称	课程学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注 课外学时
			理论课	实验(践)课		
	国学经典与文化遗产	2	32		春 秋	
	西方文明与全球视野	2	32		春 秋	
	科学进步与科学精神	2	32		春 秋	
	生命环境与生命关怀	2	32		春 秋	
	艺术鉴赏与审美体验	2	32		春 秋	

(3) 其他通识课 4 学分

课程目录见学校通识课程总目录

表 3 休闲体育 专业课程设置与学分分布

1. 学科专业类基础课程（必修课程） 15 学分

课程 ID	课 程 名 称	课程学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注		
			理论课	实验(践)课		课外学时	准入课程	准出课程
102375	体育学概论 Sports Generality	2*	32		一 秋	64		√
102374	运动解剖学 Sports Anatomy	5*	48	32	一 秋	160	√	
102363	▲运动生理学 Sports Physiology	5*	48	32	一 春	160	√	
101254	多媒体课件制作 Multimedia Courseware	3*	32	32	一 春	128		

2. 学科专业核心课程（必修课程 56 学分）

课程 ID	课 程 名 称	课程学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注		
			理论课	实验(践)课		课外学时	准入课程	准出课程
102399	体育史 Sport History	2*	32		二 秋	64		√
102394	▲休闲体育概论 Introduction of Lesuire Sports	2*	28	4	一 春	64		√
102750	中外体育休闲比较 Comparison of Chinese and Foreign Sports leisure	2*	32		三 秋	64		√
102415	▲★休闲体育市场营销 Leisure Sports Marketing	2*	24	8	二 秋	64		√
102420	休闲体育项目策划与管理 Planning and Management of Leisure Sports Project	2*	26	6	三 秋	64		√
102418	健身俱乐部经营与管理 The operation and Management of the Fitness Club	2*	26	6	二 春	64		√
102365	体育心理学 Psychology of Physical Education	3*	38	10	二 春	96		√
102367	体育管理学 Sports Management Science	2*	32		三 秋	48		√
102378	体育科研方法 Methodology of Sports Science	2*	24	8	三 春	64		√
102416	体育旅游 Sports Tourism	2*	28	4	二 秋	64		√

课程 ID	课 程 名 称	课程 学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注		
			理论 课	实验 (践)课		课外 学时	准入 课程	准出 课程
102620	社会体育指导 Social Sports Guidance	2*	32		三 秋	64		√
107496	◆体育赛事组织与管理 The Management Organization of Sports	2*		32	三 春	64		√
102528	体育经济学 Sports Economics	2*	32		一 春	64		√
102404	体育法学 Laws and Regulations of Sports in China	2*	32		二 秋	64		
102353	运动训练学 Theories of Sport Training	2*	26	6	三 秋	64		√
102330	体育统计学 Sports Statistics	2*	26	6	三 秋	64		√
106100	体育保健与康复 Sports Health Care and Rehabilitation	3*	32	16	二 春	98		√
102419	体适能评定 Method of Evaluating Physical Fitness	2*		32	二 春	64		
200388	田径 I Track and Field I	2	10	54	一 秋	128		√
106993	田径 II Track and Field II	2*	10	54	一 春	128		√
102433	基本体操 Fundamental Gymnastics	1*	4	28	一 秋	64		√
102477	软式排球 Soft Volleyball	2*	8	56	一 秋	128		√
102366	健美操 Aerobics	1*	4	28	二 秋	64		
200965	▲网球 Tennis	1*	4	28	二 秋	64		√
102423	羽毛球 Badminton	1*	4	28	一 春	64		√
102384	★篮球 Basketball	2*	8	56	一 春	128		
102348	游泳 Swimming	2*	8	56	一 秋	128		√
102425	高尔夫运动 I Golf I	1	4	28	一 秋	64		√
108418	▲高尔夫运动 II Golf II	1*	4	28	一 春	64		√
102424	太极拳 Tai-Ji	1*	4	28	二 秋	64		√

课程 ID	课 程 名 称	课程学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注		
			理论课	实验(践)课		课外学时	准入课程	准出课程
107455	户外拓展 Outdoor Sports	1*	4	28	二 秋	64		

3. 实践环节及短学期安排 16 学分

课程 ID	课 程 名 称	课程学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注		
			理论课	实验(践)课		课外学时	准入课程	准出课程
105989	专业见习 School/Class Observation	2			二, 三 秋	2 周		√
200602	专业实习 Practical Training	7			三春至 四 秋	16 周		√
107461	毕业论文 Thesis	6			四秋至 四春			√
200560	大学生创业基础教育 Entrepreneurship and Basic Education of College Students	1	16		二 短	1 周		

4. 专业选修课 20 学分 (1×5 学分+4×2 学分+2×2 学分+4×0.5 学分+1 学分)

课程 ID	课 程 名 称	课程学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注		
			理论课	实验(践)课		课外学时	准入课程	准出课程
200801	健美运动 I Bodybuilding I	2	4	60	二 春			
200802	健美运动 II Bodybuilding II	2	4	60	三 秋			
200803	健美运动 III Bodybuilding III	1	2	30	三 春			
200804	运动艺术 (健美操等 I) Movement Art I	2	4	60	二 春			
200805	运动艺术 (健美操等 II) Movement Art II	2	4	60	三 秋			
200806	运动艺术 (健美操等 III) Movement Art III	1	2	30	三 春			
200807	羽毛球 I Badminton I	2	4	60	二 春			
200808	羽毛球 II Badminton II	2	4	60	三 秋			

课程 ID	课 程 名 称	课程 学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注		
			理论 课	实验 (践)课		课外 学时	准入 课程	准出 课程
200809	羽毛球III BadmintonIII	1	2	30	三 春			
200810	游泳与救生 I Swimming I	2	4	60	二 春			
200811	游泳与救生 II Swimming II	2	4	60	三 秋			
200812	游泳与救生III SwimmingIII	1	2	30	三 春			
200813	网球 I Tennis I	2	4	60	二 春			
200814	网球 II Tennis II	2	4	60	三 秋			
200815	网球III TennisIII	1	2	30	三 春			
200816	跆拳道 I Taekwondo I	2	4	60	二 春			
200817	跆拳道 II Taekwondo II	2	4	60	三 秋			
200818	跆拳道III TaekwondoIII	1	2	30	三 春			

以上课程任选一个项目 5 学分（主项）

课程 ID	课 程 名 称	课程 学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注		
			理论 课	实验 (践)课		课外 学时	准入 课程	准出 课程
200819	健美运动 Body-Building	2	6	58	三 秋			
200825	运动艺术（健美操等） Movement Art	2	6	58	三 秋			
107476	羽毛球 Badminton	2	6	58	三 秋			
200851	游泳与救生 Swimming and Lifesaving	2	6	58	三 秋			
200852	网球 Tennis	2	6	58	三 秋			
107510	跆拳道 Taekwondo	2	6	58	三 秋			

以上课程任选一个项目 2 学分（副项）

课程 ID	课 程 名 称	课程学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注		
			理论课	实验(践)课		课外学时	准入课程	准出课程
200853	休闲体育产业经济学 Leisure Sports Industrial Economics	2	32		二 春			
200854	休闲消费心理学 Leisure Consumption Psychology Science	2	32		二 春			
200855	体育旅游资源开发与管理 The Development and Management of Sports Tourism Resources	2	32		二 春			
102417	休闲体育市场调查与预测 The Market Investigation and Prediction of Leisure Sports	2	32		二 春			
200856	企业管理理论与实务 Theory and Practice of Enterprise Management	2	32		二 春			
200857	公共关系与商务礼仪 Public Relations and Business Etiquette	2	32		二 春			
200858	广告营销传播理论与实务 Theory and Practice of Advertising and Marketing Communication	2	32		二 春			

以上课程任选四门共 8 学分（技能类课程和理论类课程各选二门）

课程 ID	课 程 名 称	课程学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注		
			理论课	实验(践)课		课外学时	准入课程	准出课程
102369	学校体育学 Theories of School Physical Education	2	32		三 秋			
200383	体育教学论 Theories of Physical Education Teaching	2	26	6	三 秋			
102380	体育学科教学法 Sports Discipline Teaching Method	2	20	12	三 秋			
102595	体育绘图 Sports Cartography	2	32		三 秋			
200859	体育课堂教学技能训练 PE Classroom Teaching Skills Training	2	32		三 秋			
200860	体育测量与评价 Measurement and Evaluation of Physical Education	2	24	8	三 秋			

以上课程任选二门共 4 学分

课程 ID	课 程 名 称	课程 学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注		
			理论 课	实验 (践)课		课外 学时	准入 课程	准出 课程
105661	国防教育 National Defense Education	1	16		一 短			
200096	台球 Billiards	0.5		16	一 短			
102630	排舞 Line Dance	0.5		16	一 短			
107509	棋牌 Chess	0.5		16	一 短			
107487	空竹 Diabolo	0.5		16	一 短			
107508	风筝 Kite Movement	0.5		16	一 短			
201114	软式高尔夫运动 Soft Golf	0.5		16	一 短			
107498	钓鱼 Sport Fishing	0.5		16	二 短			
102624	体育游戏 Sports Game	0.5		16	二 短			
200861	民族民间体育 The National Folk Sports	0.5		16	二 短			
200862	中小学校园体操 School Gymnastics	0.5		16	二 短			
107497	汽摩运动 Auto Motor	0.5		16	二 短			
200863	滨海运动休闲 The Coastal Leisure Sports	0.5		16	二 短			

以上国防教育 1 学分必选，其它专业课程任选四门 2 学分（一短和二短分别选二门），共 3 学分。

注：1、课程标注说明：学位课程▲；双语课程★；单独开设实验课程◆；考试课程*。

2、副修专业课程说明：修满 25-30 分，可获副修专业证书；修满 50-60 学分跨一级学科，含毕业论文，可获副修专业学位。

7. II类学分 6 学分

（非收费学分，另详见具体管理办法）