

《健身基础理论》课程教学大纲

(2026 年制定)

一、课程基本信息

课程代码	26425W01	课程名称	健身基础理论
英文名称	Fundamentals of Fitness Theory		
课程类别	专业基础课	课程性质	必修
学时/学分	32 学时/2 学分	学时分配	理论：32 学时；实验：学时。
课程负责人		职 称	
适用微专业	表演型健身指导与管理		
授课语言	中文	开课学院	体育学院
先修课程			
后续课程			
建议修读学期	☒ 第 3 学期 ☐ 第 4 学期 ☐ 第 5 学期 ☐ 第 6 学期 ☐ 第 7 学期		

二、课程概述

本课程是表演型健身指导与管理微专业的入门基础课程。课程系统讲授健身运动的基本概念、发展历程、科学原理及健身指导的基本理论，涵盖健身运动概述、健康体适能理论、运动解剖与生理学基础、健身运动的基本原则与方法、健身安全与防护等内容。通过本课程的学习，帮助学生建立科学的健身知识体系，理解健身运动对人体健康的促进作用，掌握健身指导的基本理论框架，为后续健身技能入门、运动营养、运动康复等课程的学习奠定坚实的理论基础。课程注重将科学健身理念与健康中国战略相结合，引导学生树立服务全民健身事业的责任意识。

三、课程目标

课程目标 1（知识目标）：系统掌握健身运动的基本概念、发展历程与分类体系，理解健康体适能的理论框架，熟悉运动解剖学、运动生理学等健身相关基础学科的核心知识。

课程目标 2（能力目标）：能够运用健身基础理论分析不同人群的健身需求与特点，具备初步的健身指导理论素养，为制定科学健身方案提供理论依据。

课程目标 3（素质目标）：树立科学健身与终身体育的健康理念，理解健身指导者在全民健身事业中的社会责任，培养服务大众健康的职业使命感与职业道德意识。

四、各章教学要求及教学要点

（一）理论教学（ 32 学时）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应课程目标
1	健身运动概述	健身运动的概念、分类与特点；国内外健身运动的发展历程与趋势；健身运动在健康中国战略中的地位与作用	4	掌握健身运动的基本概念与分类；了解国内外健身行业发展现状与趋势	结合“健康中国2030”战略，阐述健身运动对国家发展与民族健康的重要意义，增强学生服务国家战略的责任感	讲授法、案例教学法	目标 1 目标 3

2	健康体适能理论	健康体适能的概念与构成要素（心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、身体成分）；体适能测评的基本方法	6	理解健康体适能的五大要素及其相互关系；掌握体适能测评的基本原理与方法		讲授法、启发式教学法	目标1 目标2
3	运动解剖学基础	人体骨骼系统、肌肉系统的基本结构与功能；主要运动肌群的解剖学特征；运动中的关节力学原理	6	掌握人体主要骨骼与肌肉的结构与功能；理解运动动作的解剖学基础	引导学生认识人体结构的精妙与生命的神奇，培养敬畏生命、尊重科学的素养	讲授法、图示教学法	目标1
4	运动生理学基础	运动中的能量代谢系统；心血管系统、呼吸系统对运动的适应；神经调节与运动控制	6	理解运动时人体各系统的生理反应与适应机制；掌握能量代谢的基本原理		讲授法、问题教学法	目标1
5	健身运动的基本原则与方法	健身运动的科学原则（超负荷原则、渐进性原则、特异性原则等）；有氧运动、抗阻训练、柔韧性训练的基本方法	6	掌握健身运动的五大科学原则；了解各类训练方法的特点与应用	强调科学健身的重要性，批判伪健身理论与方法，培养求真务实的科学精神	讲授法、案例教学法	目标1 目标2

6	健身安全与防护	健身运动中的常见风险与安全隐患；运动损伤的预防与应急处理；特殊人群健身的安全注意事项	4	掌握健身安全防护的基本知识与技能；了解常见运动损伤的预防与处理方法	树立“安全第一”的职业理念，培养对健身者生命健康高度负责的职业操守	讲授法、案例教学法、讨论式教学法	目标2、目标3
---	---------	--	---	-----------------------------------	-----------------------------------	------------------	---------

(二) 实验/实践教学 (学时/周)

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应课程目标
1							
...							

五、课程成绩评定及课程目标达成度评价办法

(一) 成绩评定方式 (百分制)

采用形成性评价和终结性评价相结合的方式。形成性评价（平时成绩）占 40%，包括课堂表现（10%）、课后作业（15%）、课堂讨论与案例分析（15%）；终结性评价（期末考试）占 60%，采用闭卷考试形式，全面考查学生对健身基础理论知识的掌握程度与应用能力。

(二) 课程考核环节及评分标准

考核环节	评分标准					支撑课程目标
	优秀 (90-100 分)	良好 (80-89 分)	中等 (70-79 分)	及格 (60-69 分)	不及格 (0-59 分)	
课堂表现	全勤，积极发言，观点有深度，思维清晰	全勤，主动参与讨论，发言有一定质量	基本全勤，参与讨论但积极性一般	有缺勤，参与讨论较少	缺勤严重，不参与课堂互动	目标 3
课后作业	按时完成，内容完整，逻辑清晰，观点正确	按时完成，内容较完整，逻辑较清晰	基本完成，内容基本完整	完成部分作业，质量一般	未完成或抄袭	目标1 目标2
期末考试	按照参考答案和评分标准评分，成绩 90-100 分	按照参考答案和评分标准评分，成绩 80-89 分	按照参考答案和评分标准评分，成绩 70-79 分	按照参考答案和评分标准评分，成绩 60-69 分	按照参考答案和评分标准评分，成绩 60 分以下	目标1 目标2

六、课程学习资源

1. 选用教材

王红英、纪凯丽.《健身理论与指导》.上海：上海交通大学出版社，2020.

2. 在线学习资源

《健身理论与指导》中国大学 MOOC 课程：<https://www.icourse163.org/>

国家高等教育智慧教育平台健身课程资源：<https://higher.smartedu.cn/>

3. 其他教学拓展资源

[1] 朱元利，郑文海.《健身理论与指导》.北京：高等教育出版社，2016.

[2] 王瑞元，苏全生.《运动生理学》.北京：人民体育出版社，2012.

[3] 《健康中国 2030 规划纲要》

执笔：

审核：

审定：

制（修）订时间： 年 月 日

《健身技能入门》课程教学大纲

(2026 年制定)

一、课程基本信息

课程代码	26425W02	课程名称	健身技能入门
英文名称	Introduction to Fitness Skills		
课程类别	专业基础课	课程性质	必修
学时/学分	32 学时/2 学分	学时分配	理论：32 学时；实验：学时。
课程负责人		职 称	
适用微专业	表演型健身指导与管理		
授课语言	中文	开课学院	体育学院
先修课程	健身基础理论		
后续课程	健身原理与方法、团操健身指导		
建议修读学期	☒ 第 3 学期 ☐ 第 4 学期 ☐ 第 5 学期 ☐ 第 6 学期 ☐ 第 7 学期		

二、课程概述

本课程是表演型健身指导与管理微专业的核心实践基础课程。课程以实践教学为主，系统教授健身运动的基本技能与训练方法，包括有氧训练技术、抗阻训练技术、柔韧性训练技术、核心力量训练等核心内容。课程注重培养学生的实际操作能力，使学生熟练掌握各类健身器械的使用方法、基本训练动作的规范技术以及科学训练的基本流程。通过本课程的学习，学生能够具备独立指导他人进行基础健身训练的能力，为后续团操健身指导、特色表演项目等课程奠定技能基础。

三、课程目标

课程目标 1（知识目标）：掌握有氧训练、抗阻训练、柔韧性训练、核心力量训练的基本技术原理与动作规范。

课程目标 2（能力目标）：能够熟练操作各类健身器械，规范完成主要训练动作，具备设计基础健身训练方案并指导他人实践的能力。

课程目标 3（素质目标）：培养科学训练、安全第一的职业意识，养成规范操作的良好习惯，树立终身体育的健康理念。

四、各章教学要求及教学要点

（一）理论教学（ 32 学时）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应课程目标
1	有氧训练技术	有氧运动的基本原理与训练原则；跑步机、椭圆机、功率自行车等有氧器械的操作方法；有氧训练的心率监控与强度控制	6	掌握有氧训练的基本原理；熟练操作常见有氧器械；能够根据训练目标合理控制运动强度	强调科学训练、循序渐进的重要性，培养学生尊重科学、敬畏生命的职业态度	示范教学法、任务驱动教学法	目标 1 目标 2
2	抗阻训练技术（一）	抗阻训练的基本原理与训练原则；自由重量训练（哑铃、杠铃）的基本动作与技术规范；胸部、背部肌群的训练方法	6	掌握抗阻训练的基本原理；掌握自由重量训练的核心动作技术；了解主要肌群的训练方法		示范教学法、分解教学法	目标 1 目标 2

3	抗阻训练技术（二）	固定器械训练的基本动作与技术规范；下肢肌群、肩部、臂部肌群的训练方法；抗阻训练计划的制定与负荷安排	6	掌握固定器械的操作方法；掌握全身主要肌群的训练技术；具备制定基础抗阻训练计划的能力	培养学生严谨、规范的操作习惯，杜绝训练中的侥幸心理与不规范行为	示范教学法、任务驱动教学法	目标1 目标2
4	柔韧性训练技术	柔韧性训练的基本原理与方法；静态拉伸、动态拉伸、PNF拉伸的技术要领；全身各部位的拉伸训练	4	掌握各类柔韧性训练方法的技术要领；能够指导他人进行科学的柔韧性训练		示范教学法、练习法	目标1 目标2
5	核心力量训练	核心力量的概念与训练原理；平板支撑、卷腹、背起等核心训练动作的技术规范；核心训练方案的设计	4	掌握核心力量训练的主要动作技术；能够设计简单的核心训练方案		示范教学法、练习法	目标1 目标2
6	综合训练实践	健身训练前的热身与激活；训练中的动作组合与流程安排；训练后的放松与恢复；完整训练课程的模拟教学	6	能够独立组织和指导一次完整的健身训练课程；具备基本的健身教学能力	培养学生敬业、负责的职业精神，理解健身指导者“传道授业”的社会价值	情景模拟法、任务驱动教学法	目标2 目标3

（二）实验/实践教学（学时/周）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应课程目标
1							
...							

五、课程成绩评定及课程目标达成度评价办法

（一）成绩评定方式（百分制）

采用形成性评价和终结性评价相结合的方式。形成性评价（平时成绩）占 50%，包括课堂出勤与训练参与（15%）、训练动作考核（20%）、训练方案设计作业（15%）；终结性评价（期末技能考核）占 50%，通过现场技能展示与教学模拟，全面考查学生的健身技能掌握程度与教学指导能力。

（二）课程考核环节及评分标准

考核环节	评分标准					支撑课程目标
	优秀 (90-100 分)	良好 (80-89 分)	中等 (70-79 分)	及格 (60-69 分)	不及格 (0-59 分)	
课堂出勤与训练参与	全勤，积极发言，观点有深度，思维清晰	全勤，主动参与讨论，发言有一定质量	基本全勤，参与讨论但积极性一般	有缺勤，参与讨论较少	缺勤严重，不参与课堂互动	目标 3
训练动作考核	动作规范标准，能清晰讲解技术要领	动作较为规范，能基本讲解技	动作基本正确，讲解不够清晰	动作有较多错误，无法正确讲解	动作严重不规范，无法完成考核	目标1 目标2
期末考试	技能展示规范流畅，教学组织科学合理，讲解清晰有感染力	技能展示较为规范，教学组织较合理，讲解较清晰	技能展示基本正确，教学组织基本合理	技能展示有较多不足，教学组织较混乱	无法完成技能展示与教学模拟	目标1 目标2 目标3

六、课程学习资源

1. 选用教材

《健身教练国家职业资格培训教材》。北京：国家体育总局职业技能鉴定指

2. 在线学习资源

(1) 《健身教练》学银在线课程: <https://xueyinonline.com/>

(2) 国家体育总局健身教练职业能力培训平台

3. 其他教学拓展资源

[1] 美国国家体能协会 (NSCA). 《NSCA-CPT 美国国家体能协会私人教练认证指南》. 北京: 人民邮电出版社.

[2] 中国健美协会. 《健身教练职业能力培训测评大纲》.

执笔:

审核:

审定:

制(修)订时间: 年 月 日

《健身原理与方法》课程教学大纲

(2026 年制定)

一、课程基本信息

课程代码	26425W03	课程名称	健身原理与方法
英文名称	Principles and Methods of Fitness		
课程类别	专业基础课	课程性质	必修
学时/学分	32 学时/2 学分	学时分配	理论：24 学时；实验：8 学时。
课程负责人		职 称	
适用微专业	表演型健身指导与管理		
授课语言	中文	开课学院	体育学院
先修课程	健身基础理论、健身技能入门		
后续课程	运动营养与健身、运动康复与健身融合实践		
建议修读学期	☐ 第 3 学期 ☒ 第 4 学期 ☐ 第 5 学期 ☐ 第 6 学期 ☐ 第 7 学期		

二、课程概述

本课程是表演型健身指导与管理微专业的核心理论课程。课程在健身基础理论与技能入门的基础上，深入讲授健身运动的科学原理与系统方法，包括健身训练的生理学基础、训练计划的制定原理与方法、不同人群的健身指导策略、健身效果的评估与监控等内容。课程注重理论与实践的结合，通过案例分析、方案设计等教学环节，培养学生的科学健身指导能力。通过本课程的学习，学生能够系统掌握健身训练的科学原理与方法论，具备独立制定个性化健身方案的专业能力。

三、课程目标

课程目标 1（知识目标）：深入理解健身训练的生理学、生物力学原理，掌握训练计划制定的科学方法与流程，熟悉不同人群的健身指导策略。

课程目标 2（能力目标）：能够独立完成健康体适能评估，根据不同人群的特点制定科学、安全、有效的个性化健身方案。

课程目标 3（素质目标）：培养科学循证的健身指导思维，树立以健身者为中心的服务理念，具备严谨、负责的职业素养。

四、各章教学要求及教学要点

（一）理论教学（ 28 学时）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应课程目标
1	健身训练的生理学基础	运动训练的生理适应机制；神经肌肉系统的适应；心肺系统的适应；内分泌系统对训练的反应与适应	4	理解不同训练负荷对人体的生理刺激与适应规律；掌握训练适应的基本原理		讲授法、混合式教学	目标 1
2	训练计划的制定原理	训练计划的基本要素（频率、强度、时间、类型）；渐进性超负荷原则的应用；训练周期的安排方法；训练变量的调控策略	4	掌握训练计划制定的核心要素与原则；理解训练变量的调控方法	强调科学制定训练计划的重要性，反对盲目训练与急功近利的错误观念	讲授法、案例教学法、混合式教学	目标 1 目标 2

3	健康体适能评估方法	健康体适能评估的内容与流程；心肺耐力评估、肌肉力量与耐力评估、柔韧性评估、身体成分评估的方法与标准	4	掌握各类体适能评估的标准方法与操作流程；能够根据评估结果分析健身需求		讲授法、示范教学法、混合式教学	目标1 目标2
4	不同人群的健身指导（一）	儿童青少年健身的特点与指导策略；成年人健身的特点与指导策略；女性健身的特殊问题与指导方法	4	掌握儿童青少年、成年人、女性等不同人群的健身需求特点与指导策略	关注不同人群的健康公平，体现全民健身的普惠理念	讲授法、案例教学法、讨论式教学法	目标1 目标2
5	不同人群的健身指导（二）	老年人健身的特点与注意事项；慢性病人群的运动干预原则；特殊人群（孕妇、肥胖人群等）的健身指导策略	4	掌握老年人与特殊人群的健身指导原则与安全注意事项	培养学生关爱弱势群体的社会责任意识，体现“健康中国”全民覆盖的理念	讲授法、案例教学法	目标1 目标2 目标3
6	健身效果评估与训练监控	健身效果的评估指标与方法；训练负荷的监控手段（心率监测、RPE等）；训练计划的调整与优化策略	4	掌握健身效果评估与训练监控的基本方法；能够根据反馈信息调整训练方案		讲授法、问题教学法、混合式教学	目标1 目标2

(二) 实验/实践教学 (8 学时/周)

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应课程目标
1	体适能评估实训	体适能评估的完整流程实操；心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、身体成分的测评操作	4	能够独立完成健康体适能评估的全部流程	培养学生严谨、规范的操作习惯，确保评估结果的准确可靠	示范教学法、实践操作法	目标 2
2	健身方案制定实训	基于体适能评估结果制定个性化健身方案；方案的口头陈述与同行评议	4	能够根据不同评估结果制定科学合理的个性化健身方案	培养以健身者为中心的服务理念，尊重个体差异	任务驱动教学法、讨论式教学法	目标 2、目标 3

五、课程成绩评定及课程目标达成度评价办法

(一) 成绩评定方式 (百分制)

采用形成性评价和终结性评价相结合的方式。形成性评价（平时成绩）占 50%，包括在线学习（15%）、体适能评估实训报告（15%）、健身方案设计作业（20%）；终结性评价（期末考试）占 50%，采用闭卷考试形式，重点考查学生对健身原理与方法的综合应用能力

(二) 课程考核环节及评分标准

考核环节	评分标准					支撑课程目标
	优秀 (90-100 分)	良好 (80-89 分)	中等 (70-79 分)	及格 (60-69 分)	不及格 (0-59 分)	
课堂出勤与训练参与	全勤，积极发言，观点有深度，思维清晰	全勤，主动参与讨论，发言有一定质量	基本全勤，参与讨论但积极性一般	有缺勤，参与讨论较少	缺勤严重，不参与课堂互动	目标 1
体适能评估实训报告	评估流程完整规范，数据准确，分析深入	评估流程较规范，数据较准确，分析较深入	评估流程基本规范，数据基本准确	评估流程有较多不规范之处	无法完成评估报告	目标2

健身方案设计	方案科学合理、个性鲜明、可操作性强,讲解清晰	方案较科学合理,有一定针对性	方案基本合理,但缺乏针对性	方案存在较多科学性问题	方案严重不合理或抄袭	目标2、目标3
期末考试	技能展示规范流畅,教学组织科学合理,讲解清晰有感染力	技能展示较为规范,教学组织较合理,讲解较清晰	技能展示基本正确,教学组织基本合理	技能展示有较多不足,教学组织较混乱	无法完成技能展示与教学模拟	目标1 目标2 目标3

六、课程学习资源

1. 选用教材

王瑞元.《运动生理学》. 北京: 人民体育出版社, 2012.

2. 在线学习资源

(1)《健身理论与指导》中国大学 MOOC: <https://www.icourse163.org/>

(2) 国家高等教育智慧教育平台: <https://higher.smartedu.cn/>

3. 其他教学拓展资源

[1] 美国运动医学会 (ACSM).《ACSM 运动测试与运动处方指南》. 北京: 北京体育大学出版社.

[2] 中国体育科学学会.《运动处方师培训教材》.

.

执笔:

审核:

审定:

制(修)订时间: 年 月 日

《运动营养与健身》课程教学大纲

(2026 年制定)

一、课程基本信息

课程代码	26425W04	课程名称	运动营养与健身
英文名称	Sports Nutrition and Fitness		
课程类别	专业基础课	课程性质	必修
学时/学分	32 学时/2 学分	学时分配	理论：16 学时；实验：16 学时。
课程负责人		职 称	
适用微专业	表演型健身指导与管理		
授课语言	中文	开课学院	体育学院
先修课程	健身基础理论		
后续课程	运动康复与健身融合实践		
建议修读学期	☐ 第 3 学期 ☒ 第 4 学期 ☐ 第 5 学期 ☐ 第 6 学期 ☐ 第 7 学期		

二、课程概述

本课程是表演型健身指导与管理微专业的核心课程。课程系统讲授运动营养学的基本理论与健身实践中的应用方法，涵盖营养素的功能与代谢、能量平衡与体重管理、健身运动的合理营养策略、运动营养补充剂的应用等内容。课程注重理论与实践的结合，通过膳食评估、营养方案设计等实践环节，培养学生将营养学知识应用于健身指导实践的能力。通过本课程的学习，学生能够掌握科学健身营养知识，具备为健身人群提供合理膳食指导与营养方案设计的专业能力。

三、课程目标

课程目标 1（知识目标）：系统掌握各类营养素的生理功能与代谢特点，理解能量平衡的基本原理，熟悉健身运动中的营养需求与膳食原则。

课程目标 2（能力目标）：能够进行健身人群的膳食评估与营养咨询，能够根据不同健身目标（增肌、减脂、塑形等）制定科学合理的营养方案。

课程目标 3（素质目标）：树立科学营养与合理膳食的健康理念，能够批判性地分析运动营养补充剂的功效与风险，培养对健身者健康高度负责的职业素养。

四、各章教学要求及教学要点

（一）理论教学（16 学时）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应 课程目标
1	运动营养学概述	运动营养学的基本概念、研究对象与发展历程；运动营养在健身指导中的地位与作用；国内外运动营养研究的前沿动态	2	了解运动营养学的基本框架与学科定位；理解运动营养在健身指导中的重要性	结合“健康中国”战略，阐述合理营养对全民健康的基础性作用	讲授法	目标 1

2	宏量营养素与运动	碳水化合物在运动中的功能与需求；蛋白质在运动中的代谢与需求；脂肪在运动中的功能与需求；宏量营养素的合理配比	3	掌握三大宏量营养素的生理功能与运动人群的需求特点；理解合理配比的原则		讲授法、案例教学法	目标 1
3	微量营养素与水	维生素在运动中的功能与需求；矿物质在运动中的功能与需求；水与电解质平衡在运动中的重要性	2	掌握主要维生素、矿物质在运动中的功能与需求特点；理解运动中水与电解质补充的重要性		讲授法	目标 1
4	能量平衡与体重管理	能量平衡的基本原理；基础代谢率与总能量消耗的估算；减脂、增肌、塑形的能量调控策略	3	掌握能量平衡的基本原理与计算方法；理解不同健身目标的能量调控策略	批判分析极端节食、盲目减重等不科学的体重管理方法，倡导健康体重管理理念	讲授法、案例教学法	目标 1 目标 2
5	健身人群的合理营养	不同健身项目（有氧训练、抗阻训练等）的营养需求特点；训练前、中、后的营养策略；不同健身目标人群的膳食原则	3	掌握不同健身类型的营养需求差异；掌握训练各阶段的营养补充策略		讲授法、案例教学法	目标 1 目标 2

6	运动营养补充剂	常见运动营养补充剂的种类与功效（蛋白粉、肌酸、支链氨基酸等）；运动营养补充剂的科学评价与合理使用；运动禁药与反兴奋剂知识	3	了解常见运动营养补充剂的作用机制与适用场景；具备科学评价与合理指导运动营养补充的能力	强化反兴奋剂意识，培养学生诚信、守法的职业操守；批判夸大宣传的伪营养产品	讲授法、案例教学法、讨论式教学法	目标1 目标2 目标3
---	---------	--	---	--	--------------------------------------	------------------	-------------------

（二）实验/实践教学（ 16 学时/周）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应课程目标
1	膳食评估实训	膳食调查方法（24小时回顾法、食物频率问卷等）；膳食营养分析软件的使用；个人膳食营养状况的评估与报告撰写	6	掌握膳食调查与营养评估的基本方法；能够独立完成个人膳食营养评估报告	培养学生严谨、细致的工作作风，确保膳食评估的科学性与准确性	任务驱动教学法、实践操作法	目标1 目标2
2	健身营养方案设计	基于健身目标（增肌/减脂/塑形）的营养方案设计；膳食配餐计划制定；营养方案的口头陈述与同行评议	6	能够根据不同健身目标制定科学合理的营养方案	培养以健身者为中心的服务理念，尊重个体差异与饮食习惯	任务驱动教学法、讨论式教学法	目标2、目标3
3	运动营养案例研讨	典型健身人群营养指导案例分析与讨论；运动营养补充剂使用案例分析	4	能够运用所学知识分析解决健身营养实践中的常见问题		案例教学法、讨论式教学法	目标2、目标3

五、课程成绩评定及课程目标达成度评价办法

（一）成绩评定方式（百分制）

采用形成性评价和终结性评价相结合的方式。形成性评价（平时成绩）占 50%，包括课堂参与（10%）、膳食评估报告（20%）、营养方案设计（20%）；终结性评价（期末考试）占 50%，采用闭卷考试形式，重点考查学生对运动营养知识的综合应用能力。

（二）课程考核环节及评分标准

考核环节	评分标准					支撑课程目标
	优秀 (90-100 分)	良好 (80-89 分)	中等 (70-79 分)	及格 (60-69 分)	不及格 (0-59 分)	
课堂出勤与训练参与	全勤，积极发言，观点有深度，思维清晰	全勤，主动参与讨论，发言有一定质量	基本全勤，参与讨论但积极性一般	有缺勤，参与讨论较少	缺勤严重，不参与课堂互动	目标 1
营养方案设计	方案科学合理、针对性强、可操作性好，讲解清晰	方案较科学合理，有一定针对性	方案基本合理但缺乏针对性	方案存在较多科学性问題	方案严重不合理或抄袭	目标2、目标3
期末考试	技能展示规范流畅，教学组织科学合理，讲解清晰有感染力	技能展示较为规范，教学组织较合理，讲解较清晰	技能展示基本正确，教学组织基本合理	技能展示有较多不足，教学组织较混乱	无法完成技能展示与教学模拟	目标1 目标2 目标3

六、课程学习资源

1. 选用教材

张蕴琨，金其贯.《运动营养学》. 北京：高等教育出版社.

2. 在线学习资源

(1)《运动营养学》中国大学 MOOC: <https://www.icourse163.org/>

(2) 国家高等教育智慧教育平台运动营养课程

3. 其他教学拓展资源

[1] 《运动营养师职业能力培训教材》. 国家体育总局人力资源开发中心.

[2] ACSM.《ACSM 运动营养指南》. 北京：北京体育大学出版社.

执笔：

审核：

审定：

制（修）订时间： 年 月 日

《运动康复与健身融合实践》课程教学大纲

(2026 年制定)

一、课程基本信息

课程代码	26425W05	课程名称	运动康复与健身融合实践
英文名称	Integration Practice of Exercise Rehabilitation and Fitness		
课程类别	专业基础课	课程性质	必修
学时/学分	32 学时/2 学分	学时分配	理论: 32 学时; 实验: 学时。 线上: 32 学时; 线下: 学时。
课程负责人		职 称	
适用微专业	表演型健身指导与管理		
授课语言	中文	开课学院	体育学院
先修课程	健身基础理论、健身原理与方法		
后续课程	健身俱乐部岗位实训		
建议修读学期	☒ 第 3 学期 ☐ 第 4 学期 ☐ 第 5 学期 ☐ 第 6 学期 ☐ 第 7 学期		

二、课程概述

本课程是表演型健身指导与管理微专业的核心理论课程,采用线上教学模式。课程系统讲授运动康复的基本理论与方法及其在健身实践中的融合应用,涵盖运动损伤的预防与康复、常见运动损伤的康复训练、慢性疾病的运动干预、体态评估与矫正等内容。课程注重理论与实践的结合,通过案例分析、视频教学等方式,培养学生将运动康复知识融入健身指导实践的能力。通过本课程的学习,学生能够掌握运动康复的核心知识与技能,具备在健身指导中识别风险、预防损伤、实施基础康复训练的专业能力。

三、课程目标

课程目标 1（知识目标）：系统掌握运动损伤的预防与康复的基本理论，熟悉常见运动损伤的康复训练方法与慢性疾病运动干预的原则。

课程目标 2（能力目标）：能够识别健身训练中的运动损伤风险，具备指导健身人群进行基础运动康复训练的能力。

课程目标 3（素质目标）：树立“运动是良医”的科学理念，培养安全健身、科学康复的职业意识，具备对健身者健康安全高度负责的职业素养。

四、各章教学要求及教学要点

（一）理论教学（32 学时）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应 课程目标
1	运动康复概述	运动康复的基本概念、发展历程与学科体系；运动康复在健身指导中的地位与作用；运动康复的基本原则与伦理规范	4	掌握运动康复的基本概念与学科框架；理解运动康复在健身指导中的重要性	结合“健康中国”战略，阐述运动康复在全民健康促进中的重要作用	线上讲授法、混合式教学	目标 1

2	运动损伤的预防	运动损伤的分类与成因分析；运动损伤的风险评估方法；运动损伤的预防策略（热身、拉伸、防护装备等）	5	掌握常见运动损伤的类型与成因；掌握运动损伤的预防策略与方法	树立“预防为主”的安全理念，培养对健身者生命安全高度负责的职业操守	线上讲授法、案例教学法、混合式教学	目标 1、目标 2
3	常见运动损伤的康复（一）	软组织损伤（肌肉拉伤、韧带扭伤等）的康复原则与方法；关节损伤的康复训练	5	掌握常见软组织与关节损伤的康复训练方法		线上讲授法、视频示范法、混合式教学	目标 1、目标 2
4	常见运动损伤的康复（二）	脊柱相关损伤（腰背痛、颈椎病等）的康复训练；下肢常见损伤（膝、踝等）的康复训练；上肢常见损伤（肩、肘等）的康复训练	5	掌握脊柱及四肢常见运动损伤的康复训练方法	培养学生关爱患者、尊重生命的职业情怀	线上讲授法、视频示范法、案例教学法	目标 1 目标 2
5	慢性疾病的运动干预	常见慢性疾病（高血压、糖尿病、冠心病、肥胖等）的运动干预原则与方法；运动处方的制定与实施	5	掌握常见慢性疾病运动干预的基本原则与方法	关注慢性病患者的健康需求，体现全民健身的普惠理念与社会责任	线上讲授法、案例教学法	目标 1 目标 2

6	体态评估与矫正训练	常见不良体态（圆肩、驼背、骨盆前倾等）的评估方法与矫正训练；体态矫正在健身训练中的应用	4	掌握常见不良体态的评估方法与矫正训练技术		线上讲授法、视频示范法	目标1 目标2
7	运动康复与健身的融合	运动康复理念在健身指导中的整合应用；康复训练与常规健身训练的衔接与过渡；健身人群运动损伤后的重返训练策略	4	理解运动康复与健身训练的融合逻辑；掌握康复后重返训练的科学策略	培养学生系统思维与综合能力	线上讲授法、案例教学法、讨论式教学法	目标2、 目标3

（二）实验/实践教学（ 0 学时/周）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应课程目标

五、课程成绩评定及课程目标达成度评价办法

（一）成绩评定方式（百分制）

采用形成性评价和终结性评价相结合的方式。形成性评价（平时成绩）占 50%，包括在线学习完成度（15%）、在线讨论参与（10%）、案例分析作业（25%）；终结性评价（期末考试）占 50%，采用线上闭卷考试形式，重点考查学生对运动康复知识的综合应用能力。

（二）课程考核环节及评分标准

考核环节	评分标准					支撑课程目标
	优秀 (90-100 分)	良好 (80-89 分)	中等 (70-79 分)	及格 (60-69 分)	不及格 (0-59 分)	
在线学习	完成全部视	完成全部视	完成大部分	完成部分学	未完成学习	目标 1

完成度与训练参与	频学习与单元测试,成绩优异	频学习与单元测试,成绩良好	学习任务,成绩一般	习任务	任务	
案例分析作业	分析深入全面,康复方案科学合理,论述逻辑清晰	分析较深入,方案较合理,论述较清晰	分析基本到位,方案基本合理	分析较浅,方案存在较多问题	无法完成或抄袭	目标1、目标2、目标3
期末考试	按照参考答案和评分标准评分,成绩90-100分	按照参考答案和评分标准评分,成绩80-89分	按照参考答案和评分标准评分,成绩70-79分	按照参考答案和评分标准评分,成绩60-69分	按照参考答案和评分标准评分,成绩60分以下	目标1 目标2

六、课程学习资源

1. 选用教材

王安利.《运动医学》.北京:人民体育出版社.

2. 在线学习资源

(1)《运动处方学》中国大学 MOOC: <https://www.icourse163.org/>

(2)《运动与健康》中国大学 MOOC: <https://www.icourse163.org/>

3. 其他教学拓展资源

[1] 美国运动医学会 (ACSM).《ACSM 运动测试与运动处方指南》.北京:北京体育大学出版社.

[2] 《运动康复师职业能力培训教材》

执笔:

审核:

审定:

制(修)订时间: 年 月 日

《健身俱乐部经营与管理》课程教学大纲

(2026 年制定)

一、课程基本信息

课程代码	26425W06	课程名称	健身俱乐部经营与管理
英文名称	Fitness Club Operation and Management		
课程类别	专业基础课	课程性质	必修
学时/学分	32 学时/2 学分	学时分配	理论: 32 学时; 实验: 学时。 线上: 32 学时; 线下: 学时。
课程负责人		职 称	
适用微专业	表演型健身指导与管理		
授课语言	中文	开课学院	体育学院
先修课程	无		
后续课程	健身俱乐部岗位实训		
建议修读学期	☒ 第 3 学期 ☐ 第 4 学期 ☐ 第 5 学期 ☐ 第 6 学期 ☐ 第 7 学期		

二、课程概述

本课程是表演型健身指导与管理微专业的拓展课程,采用线上教学模式。课程系统讲授健身俱乐部的经营管理理论与实践,涵盖健身俱乐部的创立与规划、产品设计与服务管理、市场营销与会员管理、人力资源管理、财务管理、设施设备管理、危机管理等内容。课程注重理论与行业实践的结合,通过案例分析、行业调研等方式,培养学生对健身俱乐部运营管理的系统认知与实践能力。通过本课程的学习,学生能够掌握健身俱乐部经营管理的基本理论与方法,具备从事健身俱乐部运营管理工作的基本素养与初步能力。

三、课程目标

课程目标 1（知识目标）：系统掌握健身俱乐部经营管理的基本理论，熟悉健身俱乐部的运营模式、管理架构与业务流程。

课程目标 2（能力目标）：能够运用经营管理理论分析健身俱乐部的运营问题，具备健身俱乐部市场分析、服务管理、会员管理等基本能力。

课程目标 3（素质目标）：培养市场意识、服务意识与创新意识，树立诚信经营、规范管理的职业理念，具备健身行业管理者的基本职业素养。

四、各章教学要求及教学要点

（一）理论教学（32 学时）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应 课程目标
1	健身俱乐部概述	健身俱乐部的概念、类型与发展历程；国内外健身俱乐部行业发展现状与趋势；健身俱乐部在体育产业中的地位与作用	4	掌握健身俱乐部的基本概念与分类；了解国内外健身行业的发展现状与趋势	结合国家体育产业发展政策，阐述健身行业在国民经济中的重要作用	线上讲授法、混合式教学	目标 1

2	健身俱乐部的创立与规划	健身俱乐部的市场调研与选址策略；健身俱乐部的投资预算与商业模式设计；健身俱乐部的组织架构与制度建设	5	掌握健身俱乐部创立的流程与关键要素；理解商业模式设计的基本逻辑	培养学生合法合规经营的意识，遵守行业规范与商业伦理	线上讲授法、案例教学法、混合式教学	目标 1、目标 2
3	健身俱乐部的产品与服务管理	健身俱乐部核心产品（会员卡、私教、团操课程等）的设计与定价；服务质量管理与服务标准建设；客户关系管理与会员服务	5	掌握健身俱乐部产品设计与服务管理的关键要素	树立“客户至上”的服务理念，培养以会员为中心的管理思维	线上讲授法、案例教学法	目标 1、目标 2
4	健身俱乐部的营销管理	健身俱乐部的市场细分与目标市场选择；营销策略（产品、价格、渠道、促销）的制定与实施；数字营销与社交媒体运营	5	掌握健身俱乐部营销管理的基本理论与方法	倡导诚信经营营销，反对虚假宣传与不正当竞争	线上讲授法、案例教学法	目标 1 目标 2
5	健身俱乐部的人力资源管理	健身俱乐部的岗位设置与人员招聘；教练团队的管理与培训；员工的绩效考核与激励机制	4	掌握健身俱乐部人力资源管理的基本方法	培养以人为本的管理理念，尊重员工、关爱员工	线上讲授法、案例教学法	目标 1 目标 2

6	健身俱乐部的财务管理与设施管理	健身俱乐部的财务预算与成本控制；收入来源与盈利模式分析；设施的采购、维护与安全管理	4	掌握健身俱乐部财务管理与设施管理的基本知识	培养勤俭节约、规范管理的职业素养	线上讲授法、案例教学法	目标 1
7	健身俱乐部的危机管理与行业前沿	健身俱乐部的常见风险与危机类型；危机预防与应对策略；智慧健身与健身行业数字化转型趋势	5	掌握健身俱乐部危机管理的基本方法；了解健身行业的前沿发展趋势	培养风险意识与危机应对能力；引导学生关注行业创新，培养创新创业精神	线上讲授法、案例教学法、讨论式教学法	目标 2、目标 3

(二) 实验/实践教学 (0 学时/周)

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应课程目标

五、课程成绩评定及课程目标达成度评价办法

(一) 成绩评定方式 (百分制)

采用形成性评价和终结性评价相结合的方式。形成性评价 (平时成绩) 占 50%，包括在线学习完成度 (15%)、行业调研报告 (15%)、案例分析作业 (20%)；终结性评价 (期末考试) 占 50%，采用线上闭卷考试形式，重点考查学生对健身俱乐部经营管理知识的综合应用能力。

(二) 课程考核环节及评分标准

考核环节	评分标准					支撑 课程目 标
	优秀 (90-100 分)	良好 (80-89 分)	中等 (70-79 分)	及格 (60-69 分)	不及格 (0-59 分)	
在线学习 完成度与 训练参与	完成全部视 频学习与单 元测试,成绩 优异	完成全部视 频学习与单 元测试,成绩 良好	完成大部分 学习任务, 成绩一般	完成部分学 习任务	未完成学习 任务	目标 1
行业调研 报告	调研深入,数 据翔实,分析 透彻,建议可 行	调研较深 入,数据较 翔实,分析 较透彻	调研基本完 成,分析基 本合理	调研较浅, 分析较粗 糙	无法完成 或抄袭	目标2、 目标3
期末考试	按照参考答 案和评分标 准评分,成绩 90-100 分	按照参考答 案和评分标 准评分,成绩 80-89 分	按照参考答 案和评分标 准评分,成 绩 70-79 分	按照参考答 案和评分标 准评分,成 绩 60-69 分	按照参考答 案和评分标 准评分,成 绩 60 分以下	目标1 目标2

六、课程学习资源

1. 选用教材

刘兵.《健身俱乐部经营管理》. 北京: 高等教育出版社.

2. 在线学习资源

《健身运动俱乐部经营与管理》山东大学 MOOC: <https://www.icourse163.org/>

《商业健身俱乐部管理》山西财经大学 MOOC: <https://www.icourse163.org/>

3. 其他教学拓展资源

[1] 方信渊, 陈尚义.《健身俱乐部经营管理——健身工厂经营宝典》.

[2] 国家体育总局.《体育产业发展“十四五”规划》.

执笔:

审核:

审定:

制(修)订时间: 年 月 日

《团操健身指导》课程教学大纲

(2026 年制定)

一、课程基本信息

课程代码	26425W07	课程名称	团操健身指导
英文名称	Group Exercise Instruction		
课程类别	专业基础课	课程性质	必修
学时/学分	32 学时/2 学分	学时分配	理论: 学时; 实验: 32 学时。 线上: 学时; 线下: 学时。
课程负责人		职 称	
适用微专业	表演型健身指导与管理		
授课语言	中文	开课学院	体育学院
先修课程	健身技能入门		
后续课程	特色表演项目教学、编排与实训		
建议修读学期	☒ 第 3 学期 ☐ 第 4 学期 ☐ 第 5 学期 ☐ 第 6 学期 ☐ 第 7 学期		

二、课程概述

本课程是表演型健身指导与管理微专业核心实践课程。课程以团操教练就业为导向，以应用为目标，以实践为主线，系统教授团操健身课程的教学与指导技能。课程涵盖团操课程的基本理论、授课技巧与教学方法、团操课程类型与组织、团操动作创编与音乐剪辑等内容。通过本课程的学习，学生能够掌握团操健身指导的核心技能，具备独立编排与教授团操课程的专业能力。

四、课程目标

课程目标 1（知识目标）：掌握团操健身课程的基本理论、授课

原则与教学方法，了解不同类型团操课程的特点与组织方式。

课程目标 2（能力目标）：能够独立完成团操课程的动作编排、音乐剪辑与课程教学，具备团操健身指导的完整实践能力。

课程目标 3（素质目标）：培养良好的舞台表现力与教学感染力，树立以学员为中心的教学理念，具备团队合作精神与课堂组织能力。

四、各章教学要求及教学要点

（一）实践教学（32 学时）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应 课程目标
1	团 操 健 身 概述与基础 理论	团操课程的概念、起源与发展；团操教练的职业素养与能力要求；团操课程的授课原则与指导方法	4	掌握团操健身的基本概念与授课原则；了解团操教练的职业要求	阐述团操健身在全民健身中的普及作用，增强学生的职业使命感	讲授法、示范教学法	目标 1、目标 3
2	团操授课技巧与教学方法	团操课堂的教学流程（热身、主体、放松）；口令教学法与示范教学法；课堂互动与氛围营造技巧；音乐节奏与动作的配合	6	掌握团操课堂的标准教学流程与核心教学方法	培养以学员为中心的教学理念，关注每一位学员的参与体验	示范教学法、分解教学法、练习法	目标 1、目标 2

3	团操课程类型与组织	常见团操课程类型（有氧操、踏板操、搏击操、尊巴等）的特点与教学要点；不同强度团操课程的组织与编排	6	了解常见团操课程类型的特点；掌握不同强度课程的编排方法		示范教学法、练习法	目标 1、目标 2
4	团操动作创编	团操动作的基本元素与组合规律；动作创编的原则与方法；成套动作的编排与过渡设计	6	掌握团操动作创编的基本原则与方法；能够独立完成成套动作编排	鼓励创新，培养学生的艺术审美与创造力	任务驱动教学法、练习法	目标 2
5	团操课程音乐剪辑与运用	团操课程音乐的选择原则；音乐节奏分析与动作配合；音乐剪辑软件的基本操作与音频处理	4	掌握团操课程音乐选择与剪辑的基本技能		示范教学法、实践操作法	目标 2
6	团操课程教学实践与考核	完整团操课程的教学模拟与演练；同伴互评与教师点评；教学反思与改进	6	培养敬业、负责的职业精神与精益求精的教学态度	培养敬业、负责的职业精神与精益求精的教学态度	情景模拟法、同伴互评法	目标 2、目标 3

（二）实验/实践教学（ 0 学时/周）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应课程目标

五、课程成绩评定及课程目标达成度评价办法

（一）成绩评定方式（百分制）

采用形成性评价和终结性评价相结合的方式。形成性评价（平时成绩）占 50%，包括课堂出勤与训练参与（15%）、动作创编作业（15%）、教学模拟表现（20%）；终结性评价（期末技能考核）占 50%，通过现场团操课程教学展示，全面考查学生的团操教学能力与综合素养。

（二）课程考核环节及评分标准

考核环节	评分标准					支撑课程目标
	优秀 (90-100 分)	良好 (80-89 分)	中等 (70-79 分)	及格 (60-69 分)	不及格 (0-59 分)	
课堂出勤与训练参与	全勤，训练态度积极，动作完成质量高	全勤，训练态度认真，动作质量较好	基本全勤，训练态度一般	有缺勤，参与度较低	缺勤严重，不参与训练	目标 3
动作创编作业	创编新颖合理，动作流畅有美感，音乐配合精准	创编较合理，动作较流畅，音乐配合较好	创编基本合理，动作基本流畅	创编存在较多问题	无法完成或抄袭	目标2
期末技能考核	教学流程完整规范，动作示范标准，口令清晰有感染力，课堂氛围良好	教学流程较完整，动作示范较标准，口令较清晰	教学流程基本完整，动作基本规范	教学流程有较多不足，教学效果较差	无法完成教学展示	目标1 目标2 目标 3

六、课程学习资源

1. 选用教材

《团操教练国家职业资格培训教材》. 北京：国家体育总局职业技能鉴定指导中心.

2. 在线学习资源

(1) 《健身有氧操》学银在线课程：<https://mooc1.chaoxing.com/>

(2) 国家体育总局团操教练职业能力培训平台

3. 其他教学拓展资源

[1] 《团体健身：团课设计与教学指导（第4版）》.

[2] 中国健美协会.《团操教练职业能力培训测评大纲》.

执笔:

审核:

审定:

制(修)订时间: 年 月 日

《特色表演项目教学、编排与实训》课程教学大纲

(2026 年制定)

一、课程基本信息

课程代码	26425W08	课程名称	特色表演项目教学、编排与实训
英文名称	Teaching, Choreography and Training of Characteristic Performance Programs		
课程类别	专业基础课	课程性质	必修
学时/学分	32 学时/2 学分	学时分配	理论: 学时; 实验: 32 学时。 线上: 学时; 线下: 学时。
课程负责人		职 称	
适用微专业	表演型健身指导与管理		
授课语言	中文	开课学院	体育学院
先修课程	健身技能入门、团操健身指导		
后续课程	健身俱乐部岗位实训		
建议修读学期	☐ 第 3 学期 ☐ 第 4 学期 ☒ 第 5 学期 ☐ 第 6 学期 ☐ 第 7 学期		

二、课程概述

本课程是表演型健身指导与管理微专业的核心特色课程。课程聚焦体育舞蹈、啦啦操、舞龙舞狮等表演性体育项目的教学、编排与实训,系统讲授表演性健身项目的技术体系、编排方法与教学指导策略。课程注重“表演”与“健身”的深度融合,通过项目化教学与实训演练,培养学生将表演技能转化为商业健身课程的能力。通过本课程的学习,学生能够掌握一项以上表演性健身运动专项技能,具备表演项目的教学、编排与指导能力。

五、课程目标

课程目标 1（知识目标）：系统掌握体育舞蹈、啦啦操、舞龙舞狮等表演性健身项目的技术体系与教学理论，了解表演性健身项目的发展趋势与市场价值。

课程目标 2（能力目标）：掌握一项以上表演性健身运动专项技能，能够独立完成表演项目的动作编排、训练组织与教学指导。

课程目标 3（素质目标）：培养舞台表现力与艺术审美素养，树立文化自信与创新意识，具备将表演艺术与健身指导融合发展的专业视野。

四、各章教学要求及教学要点

（一）实践教学（32 学时）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应课程目标
1	表演性健身项目概述	表演性健身项目的概念、分类与发展趋势；表演性健身项目在健身行业中的价值与应用场景；本课程的学习目标与考核要求	2	了解表演性健身项目的基本概念与行业价值；明确本课程的学习目标	阐述表演性健身项目在弘扬体育文化、丰富群众文体生活中的重要作用	讲授法、示范教学法	目标 1、目标 3
2	体育舞蹈教学与编排（一）	体育舞蹈的基本技术（拉丁舞/标准舞的基础步伐与动作）；体育舞蹈的教学方法与训练组织	6	掌握体育舞蹈的基本技术动作与教学方法		示范教学法、分解教学法、练习法	目标 1、目标 2

3	体育舞蹈教学与编排（二）	体育舞蹈的成套编排原则与方法；音乐选择与舞蹈编排的配合；体育舞蹈表演作品的创编与呈现	4	掌握体育舞蹈成套编排的方法；能够独立完成体育舞蹈表演作品的创编	培养学生艺术审美与创造力	任务驱动教学法、练习法	目标 2
4	啦啦操教学与编排（一）	啦啦操的基本技术（手位、步伐、跳跃、托举等）；啦啦操的教学方法与训练组织	6	掌握啦啦操的基本技术动作与教学方法		示范教学法、分解教学法、练习法	目标 1、目标 2
5	啦啦操教学与编排（二）	啦啦操成套编排的原则与方法；音乐选择、队形设计与道具运用；啦啦操表演作品的创编与呈现	4	掌握啦啦操成套编排的方法；能够独立完成啦啦操表演作品的创编	培养团队协作精神与集体荣誉感	任务驱动教学法、练习法	目标 2、目标 3
6	舞龙舞狮教学与编排	舞龙舞狮的基本技术与套路；舞龙舞狮的教学方法与训练组织；舞龙舞狮表演的编排与呈现	4	掌握舞龙舞狮的基本技术与教学方法	弘扬中华民族传统体育文化，增强文化自信与民族自豪感	示范教学法、练习法	目标 1、目标 2、目标 3
7	表演项目综合实训与考核	学生自选表演项目的完整教学与编排实践；小组合作完成表演作品的创编与展示；同伴互评与教师点评	6	能够独立完成一个完整表演作品的创编、组织与教学	培养精益求精的艺术追求与敬业精神	项目驱动法、同伴互评法、情景模拟法	目标 2、目标 3

（二）实验/实践教学（ 0 学时/周）

序号	教学单元	教学内容	学时	学习要求	课程思政	教学方法	对应课程目标

五、课程成绩评定及课程目标达成度评价办法

（一）成绩评定方式（百分制）

采用形成性评价和终结性评价相结合的方式。形成性评价（平时成绩）占 50%，包括课堂出勤与训练参与（15%）、单元技能考核（15%）、编排作业（20%）；终结性评价（期末综合考核）占 50%，通过完整表演作品的创编与展示，全面考查学生的表演项目综合能力。

（二）课程考核环节及评分标准

考核环节	评分标准					支撑课程目标
	优秀 (90-100 分)	良好 (80-89 分)	中等 (70-79 分)	及格 (60-69 分)	不及格 (0-59 分)	
课堂出勤与训练参与	全勤，训练态度积极，动作完成质量高	全勤，训练态度认真，动作质量较好	基本全勤，训练态度一般	有缺勤，参与度较低	缺勤严重，不参与训练	目标 3
单元技能考核	技术动作规范标准，能清晰讲解技术要领	技术动作较为规范，能基本讲解技术要领	技术动作基本正确	技术动作有较多错误	无法完成考核	目标1 目标2
期末综合考核	表演作品编排新颖有创意，技术展现精湛，教学演示清晰，具有较强感染力	编排较有新意，技术展现较好，教学演示较清晰	编排基本合理，技术展现一般	编排存在较多问题，技术展现较差	无法完成作品创编与展示	目标1 目标2 目标 3

六、课程学习资源

1. 选用教材

《体育舞蹈》/《啦啦操》/《舞龙舞狮》相关国家规划教材（根据学生所选

项目确定)

2. 在线学习资源

(1) 国家高等教育智慧教育平台体育艺术表演类课程

(2) 中国大学生体育协会啦啦操分会教学资源平台

3. 其他教学拓展资源

[1] 中国体育舞蹈联合会.《体育舞蹈教学与训练》.

[2] 国际啦啦操联盟 (ICU).《啦啦操竞赛规则与教学指南》.

[3] 国家体育总局社会体育指导中心.《舞龙舞狮竞赛规则与裁判法》.

执笔:

审核:

审定:

制(修)订时间: 年 月 日