

## 2019 级运动训练专业培养方案

### 培养目标

本专业面向国家体育事业发展的需求，培养具有良好思想品德，遵守法律法规，社会责任感强的高素质体育人才【目标 1】；掌握运动训练和体育教育的基础理论知识和专项运动技能【目标 2】；具备运动训练、体育教育和体育活动管理的专业实践和综合应用能力【目标 3】；能够胜任各级各类运动训练指导【目标 4】、体育教育教学【目标 5】、社会体育指导【目标 6】、运动竞赛管理【目标 7】和体育科学研究【目标 8】等工作；以及具有团队合作精神、社会沟通能力、开拓创新意识和全球竞争力的体育复合型人才【目标 9】。

### 毕业要求

1. 基础知识：能够运用人体科学、体育学、教育学等相关学科的基础知识，解决运动训练、体育教育、运动竞赛等领域中复杂的问题；
2. 专项技能：能够通过专项技能的训练，获得高水平专项技术水平，深刻理解并掌握本专项技术的客观规律及其最新发展的动态；
3. 教学训练：能够运用人体科学、体育学、教育学和心理学等基本原理与方法，组织与指导运动训练或进行体育教学；
4. 科学研究：能够基于体育科学原理及相关学科知识的基础上，采用科学方法对运动技术、训练方法、体育教学、竞赛组织以及体育管理等问题进行研究，包括调研、观察、实验等，并能够运用现代计算工具及技术，处理与分析数据，获得合理有效的结论；
5. 组织管理：能够根据体育活动的特点和客观规律，有效地组织与管理运动训练、体育教学及各种竞赛活动等，并能够在这些实践活动中体现创新意识，考虑社会、健康、安全、法律、文化及环境等因素；
6. 社会服务：能够基于体育及相关学科背景知识进行合理分析、评价各种体育活动对社会、文化、教育、经济的影响，尤其是竞技体育对社会发展的影响和群众体育对人类健康的促进作用；
7. 交流合作：能够就运动训练、体育教育、运动竞赛等体育活动问题与业界同行及社会公众进行有效沟通和交流，在多学科背景下的团队中承担个人、团队成员以及负责人的角色。

### 专业主干课程

体育心理学 体育概论 运动生理学 体育科学研究方法 运动训练学 运动解剖学 健康教育学  
运动技能学习与控制 体育社会学 体育竞赛学

推荐学制 4 年 最低毕业学分 152+4+6+8 授予学位 教育学学士

学科专业类别 体育学类 支撑学科 体育学

### 课程设置与学分分布

1. 通识课程 38.0+4 学分

(1) 思政类 16+2 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
371E0010	形势与政策 I	+1.0	0.0-2.0	一(秋冬)+一(春夏)

551E0010	思想道德修养与法律基础	3.0	2.0-2.0	一(秋冬)
551E0020	中国近现代史纲要	3.0	3.0-0.0	一(春夏)
551E0030	马克思主义基本原理概论	3.0	3.0-0.0	二(秋冬)/二(春夏)
551E0040	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	5.0	4.0-2.0	三(秋冬)/三(春夏)
551E0050	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	2.0	2.0-0.0	三(春夏)/四(秋冬)
371E0020	形势与政策 II	+1.0	0.0-2.0	二、三、四

(2) 军体类 2+2 学分

体育 I、II、III、IV、V、VI 为必修课程, 要求在前 3 年内修读; 四年级修读体育 VII—体操与锻炼。详细修读办法参见《浙江大学 2019 级本科生体育课程修读办法》。

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03110021	军训	+2.0	+2	一(秋)
031E0011	军事理论	2.0	2.0-0.0	二(秋冬)/二(春夏)

(3) 外语类 12 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03150010	大学英语(预备级) I	3.0	2.0-2.0	一(秋冬)
03150020	大学英语(预备级) II	3.0	2.0-2.0	一(春夏)
05000110	普通英语 I	3.0	2.0-2.0	二(秋冬)
05000120	普通英语 II	3.0	2.0-2.0	二(春夏)

(4) 计算机类 2 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03150030	计算机基础	2.0	1.5-1.0	一(春)

(5) 创新创业类 1.5 学分

在创新创业类课程中任选一门修读。创新创业类课程现有《创业基础》、《创业启程》、《大学生 KAB 创业基础》、《职业生涯规划 A》、《职业生涯规划 B》。

(6) 通识选修课程 4.5 学分

在通识选修课程中选修 4.5 学分。通识选修课程下设“中华传统”“世界文明”“当代社会”“文艺审美”“科技创新”“生命探索”及“博雅技艺”等 6+1 类。每一类均包含通识核心课程和普通通识选修课程。

2. 专业课程 108 学分

(1) 专业必修课程 61 学分

以下课程必修

1) 理论类课程 26 学分

A. 专业基础课 19 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03121894	运动解剖学**	3.0	2.5-1.0	一(秋冬)
03121052	体育心理学*	2.0	1.5-1.0	一(春)
03121180	体育概论*	2.0	2.0-0.0	一(春)
03121212	运动生理学*	4.0	3.0-2.0	一(春夏)
03120430	体育统计学**	2.0	2.0-0.0	二(夏)
03123030	健康教育**	2.0	2.0-0.0	二(夏)
03121590	体育科学研究方法**	2.0	2.0-0.0	三(秋)
03191242	体育社会学**	2.0	2.0-0.0	三(秋)

**B. 专业核心课程** 7 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03192270	体育竞赛学*	2.0	2.0-0.0	二(春)
03121714	运动训练学*	3.0	3.0-0.0	二(春夏)
03123040	运动技能学习与控制*	2.0	2.0-0.0	三(夏)

**2) 实践类课程** 35 学分**A. 技能类课程** 15 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03122850	田径 I *	3.0	1.0-4.0	一(秋冬)
03122900	体操*	3.0	1.0-4.0	一(秋冬)
03122920	篮球**	3.0	1.0-4.0	一(秋冬)
03122890	田径 II **	3.0	1.0-4.0	一(春夏)
03122940	足球**	3.0	1.0-4.0	二(春夏)

**B. 运动专项训练** 20 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03123340	运动专项理论与实践 I*	5.0	0.0-10.	一(秋冬)
03123330	运动专项理论与实践 II*	5.0	0.0-10.	一(春夏)
03123320	运动专项理论与实践 III	5.0	0.0-10.	二(秋冬)
03123310	运动专项理论与实践 IV	5.0	0.0-10.	二(春夏)

**(2) 专业选修课程** 35 学分

在以下课程中选修

**1) 理论类选修课程** 14 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03191712	奥林匹克文化	2.0	2.0-0.0	二(秋)
03121692	运动心理学	3.0	3.0-0.0	二(秋冬)
03121722	运动医学	3.0	2.5-1.0	二(秋冬)
03120572	运动生物力学	2.0	1.5-1.0	二(春)
03120533	学校体育学	3.0	3.0-0.0	三(秋冬)
03122320	健康体适能	2.0	1.5-1.0	三(春)
03123090	体育课程与教学论	2.0	1.5-1.0	三(春)
03123390	体育管理学(双语)	3.0	2.0-2.0	三(春夏)
03120560	运动生物化学	2.0	2.0-0.0	三(夏)
03122840	体育教材与教法	2.0	1.0-2.0	三(夏)
03192100	休闲体育概论	2.0	2.0-0.0	三(夏)
03122212	体育经济学	2.0	1.5-1.0	四(春)

**2) 技能类选修课程** 21 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03122541	健美操教学与训练	2.0	1.0-2.0	二(冬)
03192030	羽毛球	2.0	1.0-2.0	二(冬)
03122950	游泳	1.0	+2	二(短)
03192210	瑜伽	2.0	1.0-2.0	二(春)
03122960	乒乓球	2.0	1.0-2.0	三(秋)
03122530	排球教学与训练	2.0	1.0-2.0	三(秋冬)
03123300	运动专项理论与实践 V	5.0	0.0-10.	三(秋冬)
03122980	网球	2.0	1.0-2.0	三(冬)
03123010	体能训练	2.0	1.0-2.0	三(春)
03123020	传统武术	2.0	1.0-2.0	三(春)
03123290	运动专项理论与实践 VI	5.0	0.0-10.	三(春夏)

(3) 实践教学环节 6 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03189040	毕业实习	6.0	+8	四(秋)

(4) 毕业论文(设计) 6 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03189230	毕业论文	6.0	+10	四(春夏)

3. 个性修读课程 6 学分

个性修读课程学分是学校为学生设置的自主发展学分。学生可利用个性修读课程学分,自主选择修读感兴趣的本科课程(通识选修课程认定不得多于 2 学分)或经认定的境内、外交流的课程。

4. 跨专业模块 +3 学分

跨专业模块是学校为鼓励学生跨学科跨专业交叉修读、多样学习而设置的学分。学生修读微辅修、辅修、双专业、双学位的课程或外专业的其他专业课程或经认定的跨学院(系)完成过程性的教学环节等,可认定为该模块学分,同时可计入相应的个性修读课程学分或第二课堂。若学生修读的跨专业课程符合微辅修/辅修条件,可在认定为跨专业模块学分的同时获得微辅修/辅修证书。

5. 国际化模块 +3 学分

学生完成以下经学校认定的国际化环节可作为国际化模块学分,并可同时替换其他相近课程学分或作为其他修读要求中的课程。

- (1) 参加与境外高校的 2+2、3+1 等联合培养项目;
- (2) 境外交流学习并获得学分的课程;
- (3) 在境外参加 2 个月以上的实习实践(实训)、毕业设计(论文)、科学研究等交流项目;
- (4) 经学校认定的其他高水平的国际化课程。

6. 第二课堂 +4 学分

7. 第三课堂 +2 学分

8. 第四课堂 +2 学分

微辅修、辅修、双专业、双学位培养方案:

微辅修: 12 学分, 修读体育概论、体育竞赛学、运动训练学、运动专项理论与实践 I。

辅修: 31 学分, 修读标注“\*”号的课程。

双专业: 51 学分, 在修读辅修课程的基础上, 修读标注“\*\*”号的课程。

双学位: 66 学分, 在修读双专业课程的基础上, 修读运动心理学, 并修读实践教学环节和毕业论文。

微辅修: 12 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03123340	运动专项理论与实践 I	5.0	0.0-10.0	一(秋冬)
03121180	体育概论	2.0	2.0-0.0	一(春)
03192270	体育竞赛学	2.0	2.0-0.0	二(春)
03121714	运动训练学	3.0	3.0-0.0	二(春夏)

# 课程修读导图

