江苏护理职业学院
2026级体育保健与康复专业（三年制）人才培养方案

编写人员：

戴天娇（江苏护理职业学院）

邹　颖（江苏护理职业学院）

薛彩萍（江苏护理职业学院）

李　伟（江苏护理职业学院）

周苏坡（江苏护理职业学院）

李佳妍（江苏护理职业学院）

张林落（江苏护理职业学院）

黄　昊（江苏护理职业学院）

孙琦月（江苏护理职业学院）

孙小斐（江苏护理职业学院）

高　伟（江苏护理职业学院）

贾丛洲（江苏护理职业学院）

审 核 意 见

专业带头人	专业建设指导委员会	二级学院	教务处
负责人： 年 月 日	负责人： 年 月 日	负责人： 年 月 日	处长： 年 月 日

修订时间：2026 年 7 月

批准开始使用时间：2026 年 9 月

一、专业名称及代码

专业名称：体育保健与康复

专业代码：570306

二、入学要求

高中阶段教育毕业生或具有同等学力者。

三、修业年限

学制：三年制

修业年限：3-5 年

学历：专科

学习形式：全日制

四、职业面向

本专业职业面向如表 1 所示：

表 1 职业面向一览表

所属专业大类及代码	所属专业类及代码	对应行业及代码	主要职业类别及代码	主要岗位类别或技术领域	执业资格证书或职业技能等级证书
教育与体育大类（57）	体育类（5703）	体育（R89） 卫生（Q84)	体育专业人员（2-09-07） 健身和娱乐场所服务人员（4-13-04） 保健服务人员（4-10-04） 医疗辅助服务人员（4-14-01） 健康咨询服务人员（4-14-01） 康复矫正服务人员（4-14-03） 康养、休闲服务人员（4-14-06）	健身教练员 社会体育指导员 运动康复师 体能康复师 运动防护师 保健按摩师 保健调理师 运动处方师 健康管理师 体重管理师	健身教练员 社会体育指导员 运动防护师 保健按摩师 保健调理师 运动处方师 健康管理师 体重管理师

五、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，适应中国特色社会主义现代化建设事业需要的建设者和接班人，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力；具备基于运动指导与运动康复岗位胜任力，掌握康复评定、运动指导、运动损伤防护及运动康复等专业知识和技能，形成运动指导与运动康复深度融合的X型复合能力结构，面向文化体育与娱乐、健康保健服务和康养服务等行业的体育专业人员、健身和休闲场所工作人员、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，能够从事个性化运动指导、运动损伤评估与康复、体育保健与运动防护、慢性病运动干预与体态矫正等工作的高技能人才。

（二）培养规格

1．素质要求

（1）思想道德素质

坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；能熟练掌握与本专业从事职业活动相关的国家法律、行业规定等；遵守职业道德准则和行为规范，具备社会责任感和担当精神。

（2）文化素质

具有较为稳定的内在基本品质，具有满足基本应用的各学科常识，有一定的汲取知识的能力，具有一定的综合情感素养，较高水平的认知和个性特点。

（3）身心素质

具有强健的体魄、良好的卫生习惯；具备稳定向上的情感力量。

（4）专业素质

具有一定的体育健康和运动康复基本素质，良好的体育精神和职业道德；具有爱岗敬业、自律诚信的良好品质；热爱体育保健与康复专业，具有从事体育保健与康复专业的职业岗位素质；具有良好的语言表达、沟通协作、协调组织能力和团队精神。

2．知识要求

（1）工具性知识

具有必备的英语知识；熟练掌握计算机应用、信息检索等基础知识。

（2）人文、社会自然科学知识

具有一定社会学常识、礼仪常识、以及必要的政治经济常识，基本的法学常识、军事常识；具有必备的就业知识；具有自救、急救等常识。

（3）专业基础知识

掌握运动解剖、运动生理、运动康复概论、中医基础、运动营养、健身指导相关基础知识：识辨人体骨、关节、肌肉并明晰运动功能联动；掌握人体运动应激与适应机制；通晓运动康复流程与体卫融合模式，树立全周期康复理念；理解中医整体辨证思路，熟知经络腧穴基础；能结合人群情况制定运动营养膳食方案，运用体适能测评设计适配健身方案。

（4）专业核心知识

熟练掌握康复评定技术，规范开展各类功能评估；熟知运动损伤发病机制、预防与处置方法；能依据个体情况科学制定适配运动处方；精通各类运动康复实操技术，掌握体育保健干预手段；通晓传统康复技术原理与操作，融合现代康复与传统康复手段，综合运用各类技能开展运动损伤康复、健康保健服务。

（5）专业拓展知识

掌握体态评估与矫正实操及各类物理因子治疗技术；通晓体能训练实操方法，能针对特殊人群开展专业健身指导；熟悉健身、康复工作室运营管理要点；学习行业先锋典型，熟练掌握各类现场急救技能，拓宽康复服务场景，提升综合服务与应急处置能力。

3．能力要求

（1）基本能力

综合运用运动解剖、生理学原理分析运动损伤机制与代偿问题；依托全周期康复理念规范完成接诊、信息采集与风险排查；结合中医理论辨证，借助经络腧穴定位施术；依据运动营养学给出个性化膳食指导；运用健身知识为不同人群设计安全可行的健身方案，支撑完整康复保健服务。

（2）专业能力

熟练开展各类康复评定并规范记录结果；识别运动损伤风险并给出防护方案；结合评定结果为不同人群定制、调整运动处方，可针对慢病设计安全运动方案；独立操作现代与传统康复技术处理常见肌骨损伤；筛查各类体态异常并制定矫正训练；掌握心肺复苏、AED、创伤急救等应急处置技能，应对运动突发意外。

（3）创新能力

具备较强专业思辨与创新服务能力，可系统研判运动康复复杂个案，突破标准化操作局限，主动优化服务方案。能以设计导向职业思维，提炼标准化运动促进方案，灵活应对服务突发问题、动态调整干预策略。跨领域融合多学科知识，创新设计综合健康服务方案；秉持担当坚韧的职业品格，在疑难服务场景中持续反思成长。

六、课程设置与要求

（一）课程设置概况

本专业课程体系分为公共基础课程（公共必修课程、公共选修课程）、专业（技能）课程（专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程、专业选修课程）。

专业课程体系以康复治疗专业群为共享基础，依据X型双核能力结构进行模块化建构。运动康复能力模块依托康复治疗技术专业，开设《康复评定技术》《运动康复技术》等课程，夯实标准化评估与临床干预基础；传统康复能力模块，依托中医康复技术专业，开设《中医学基础》《传统康复技术》等课程，强化中医特色手法与辨证施治能力；健康促进能力模块，依托健康管理专业，开设《运动营养学》等课程，培养整体健康管理与服务设计能力。三大模块相互融通，共同支撑学生“体卫融合”复合型技能的形成。

（二）课程设置情况

表2　课程设置一览表

课程类别	课程模块		课程门数	课程名称
公共基础课程	公共必修课程		14	习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、思想道德与法治、大学生心理健康教育、职业生涯与发展规划、公共艺术课、劳动教育、体育与健康、大学英语/日语、中华优秀传统文化、信息技术、医学人工智能、军事理论和军事技能
	公共选修课程		7	限选课程：马克思主义基本原理、国家安全教育、“四史”学习、就业指导、创新创业教育、外语 任选课程：人文素养提升课程
专业课程	专业必修课程	专业基础课程	6	运动解剖学、运动生理学、运动康复概论、中医学基础、运动营养学、健身理论与指导、
		专业核心课程	6	康复评定技术、运动损伤与防护、运动处方、运动康复技术、体育保健技术、传统康复技术
	专业选修课程	专业拓展课程	7	限选课程：体态评估与矫正、物理因子治疗技术、健身/康复工作室运营管理、特殊人群健身指导、体能训练理论与实操、先锋榜样与急救技能 任选课程：专业素养提升课程
	实践教学		3	专业见习、顶岗实习、专项综合技能
第二课堂	思想成长、社会实践、志愿公益、创新创业、文体活动、工作履历6个模块			

共设置课程43门，总学时为2614学时，其中，公共基础课程739学时，占比28.27%，选修课程362学时，占比13.85%，实践教学1633学时（含顶岗实习960学时），占比62.47%。

（三）课程内容及要求

1. 公共基础必修课程

表3 公共基础必修课程及学时安排

序号	课程名称	学分	学时			学期
			总计	理论	实践	
1	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	51	42	9	2
2	形势与政策	2	32	32	0	1-4
3	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	32	0	1
4	思想道德与法治	3	48	39	9	1
5	大学生心理健康教育	2	32	26	6	1
6	职业生涯与发展规划	1	20	10	10	2
7	公共艺术课	2	32	16	16	2
8	劳动教育	1.5	24	12	12	1-2
9	体育与健康	6	108	16	92	1-4
10	外语	6	98	78	20	1-2
11	中华优秀传统文化	2	32	32	0	2
12	信息技术	2	32	16	16	1
13	医学人工智能▲	1	16	16	0	1
14	军事理论和军事技能*	4	148	36	112	1
合计		**37.5**	**557**	**363**	**194**	/

注：（1）带*课程计入总学分，不计入总学时和周学时；带▲课程计入总学分和总学时，不计入周学时。

（2）公共艺术课包括艺术美学基础、中外美术通史、舞蹈美学概论、音乐美学基础（美学与艺术史论类）；民族民间舞蹈赏析、舞剧精品赏析、经典音乐作品鉴赏、民族器乐鉴赏、书法鉴赏、古今书画名作赏析、现代美术作品赏析、民间美术赏析、电影赏析（艺术鉴赏评论类）；素描与色彩创作、插画创意绘制、手工与创意制作、歌唱艺术、舞蹈基础与形体训练（艺术体验和实践类）共18门公共艺术课程。

2. 公共基础选修课程

表4 公共基础选修课程及学时安排

序号	课程名称	学分	学时	学期
1	马克思主义基本原理▲	1	16	1
2	“四史”学习▲	2	34	2
3	就业指导▲	1	18	4
4	创新创业教育	2	32	1
5	外语▲	2	34	2
6	人文素养提升课程▲	2	32	1-2

7	国家安全教育▲	1	16	2
合计		**11**	**182**	

注：带▲课程计入总学分和总学时，不计入周学时。

3. 专业必修课程

表 5 专业必修课程及学时安排

序号	课程性质	课程名称	学分	学时			学期
				总计	理论	实践	
1	专业基础课程	运动解剖学	4	64	34	30	1
2		运动生理学	4	64	34	30	1
3		运动康复概论	2	32	32	0	1
4		中医学基础	2	34	24	10	2
5		运动营养学	3	51	39	12	2
6		健身理论与指导	4	68	10	58	2
7	专业核心课程	康复评定技术	3	51	24	27	3
8		运动损伤与防护	4	68	40	28	3
9		体育保健技术	3	51	27	24	3
10		传统康复技术	4	68	24	44	3
11		运动处方	4	56	30	26	4
12		运动康复技术	4	56	24	32	4
合计			**41**	**663**	**342**	**321**	/

专业核心课程介绍：

（1）康复评定技术

系统讲授康复评定完整流程与各类标准化评估手段。理论部分涵盖人体运动功能解剖基础、功能障碍分级标准、疼痛评估量表、体态与动作风险筛查理论，重点讲解关节活动度、徒手肌力、平衡协调、心肺耐力、功能性动作筛查等评定项目的原理、适用人群与结果判读逻辑，区分健康人群、运动损伤患者、慢性病群体的评估侧重点。实操教学围绕测量工具规范使用展开，指导学生完成肩、肘、腕、髋、膝、踝等全身各大关节活动度精准测量，分级开展徒手肌力测试，规范记录各项数据，结合评估结果综合判断肌肉失衡、关节受限、运动代偿等问题，建立从信息采集、指标测量到功能诊断的完整思维，为后续运动干预、康复方案制定提供客观数据支撑，同步训练学生规范书写评定报告、与服务对象沟通评估结果的职业能力。

（2）运动损伤与防护

课程分为损伤基础理论、损伤应急处置、损伤预防三大模块。理论板块梳理骨骼、肌肉、韧带、软组织常见运动损伤的发病机制、诱因、临床表现与鉴别要点，区分急性扭挫伤、慢性劳损、过度使用性损伤、运动关节退变等不同损伤类型，分析不同运动项目专属损伤风险，讲解运动负荷、体态异常、热身放松缺失、场地器械缺陷等致病因素。实操教学包含运动损伤现场急救操作，急性期冷敷、加压、制动等基础处理技术，亚急性期损伤管控方法。防护模块重点讲授科学热身与放松流程、专项力量防护训练、运动护具适配选择、日常体态矫正预防手段，同时开展健康宣教实训，教会学生针对运动员、健身爱好者、青少年、中老年群体制定分层损伤预防方案，培养提前识别损伤隐患、降低运动受伤概率的专业能力。

（3）运动处方

聚焦个性化运动方案设计全流程，先讲授运动处方核心构成要素，包含运动类型、强度、时长、频率、进阶原则、安全阈值等基础理论，区分康复期、慢病调理期、健康提升期三类人群的处方设计逻辑。教学结合前期康复评定数据，针对踝关节扭伤、肩袖损伤、膝前痛等运动损伤恢复期患者，制定循序渐进的功能恢复运动方案；针对高血压、糖尿病、骨质疏松等慢性病群体，明确各类疾病运动禁忌，设计低风险适配运动内容；面向普通健身人群制定体质提升处方。课程同步训练疗效跟踪方法，指导学生定期监测身体指标、功能变化，根据反馈动态调整运动负荷与动作内容，规避过度训练风险，掌握运动处方完整落地、迭代优化的实操流程，落实体医融合服务要求。

（4）运动康复技术

课程以常见肌骨运动损伤康复干预为核心，融合现代康复治疗理论与实操手法。理论部分讲解关节松动术、神经肌肉促进技术、筋膜放松、功能性康复训练的作用机理、适用病症与操作禁忌，梳理肩、膝、踝、腰颈高发损伤的康复分期干预思路。实操教学分阶段开展训练，急性期侧重消肿止痛、维持关节活动度的温和操作；亚急性期强化肌力重建、改善软组织弹性；恢复期开展功能性整合训练，消除异常代偿模式。学生独立完成标准化康复操作，针对踝关节扭伤、肩周炎、腰肌劳损、髌股关节疼痛等典型病例开展完整康复干预，学习搭配筋膜刀等工具辅助操作，具备独立处理各类常见运动康复实操水平。

（5）体育保健技术

课程面向大众日常健康养护、运动疲劳恢复开设，兼顾普通健身人群与亚健康群体保健需求。理论内容讲解运动疲劳产生机理、亚健康常见诱因、体质养护核心逻辑，区分青少年、上班族、中老年、运动爱好者不同人群保健需求差异，介绍运动放松、呼吸调理、体态养护、日常体能维持等保健原理。实操板块教授泡沫轴筋膜放松、静态拉伸、功能性放松训练、简易居家保健动作、日常体质提升练习等实用技术，传授运动前后科学放松流程，缓解肌肉僵硬酸痛，改善长期久坐引发的肩颈腰背不适。同时教学基础体质监测方法，结合人群生活习惯给出常态化体育保健建议，搭建预防式健康服务思维，将康复干预延伸至日常健康维护，实现损伤预防与体质提升相结合。

（6）传统康复技术

课程依托中医基础理论开展教学，先系统讲解经络循行路线、常用腧穴定位、中医整体观念与辨证基础，梳理肌骨疼痛、慢性劳损对应的经络穴位配伍逻辑，区分虚实、劳损、寒湿等不同体质对应的调理思路。实操教学重点训练推拿、拔罐、艾灸、刮痧

四类中医适宜技术，规范掌握不同手法力度、操作时长、器具使用方法，明确各类技术适用病症与操作禁忌。针对软组织损伤、颈肩腰腿痛、运动后肌肉淤堵、慢性疲劳等问题，开展标准化传统康复调理实训，结合现代运动康复需求，实现中医传统疗法与运动损伤干预融合运用。课程同步训练辨证施术思维，能依据服务对象体质、损伤表现搭配适宜传统康复手段，形成中西医结合的特色康复服务能力。

4．专业选修课程

表 6 专业选修课程及学时安排

序号	课程名称	学分	学时			学期
			总计	理论	实践	
1	先锋榜样与急救技能	1	16	8	8	1
2	体态评估与矫正	2	32	20	12	3
3	物理因子治疗技术	2	32	10	22	4
4	健身/康复工作室运营管理	1	16	16	0	4
5	特殊人群健身指导	1.5	24	6	18	4
6	体能训练理论与实操	2	28	2	26	4
7	专业素养提升课程▲	2	32	32	0	3-4
合计		**11.5**	**180**	**94**	**86**	/

注：（1）带▲课程计入总学分和总学时，不计入周学时。

5. 专业实践教学

表 7 专业实践教学及学时安排

序号	课程名称	学分	学时	学期
1	专业见习	2	48	2-3
2	顶岗实习	40	960	4-6
3	专项综合技能实训	1	24	6
合计		**43**	**1032**	/

注：专业实践教学每周计 1 学分 24 学时。

七、教学进程总体安排

（一）教学活动周安排

表 9 教学活动周安排表

学期	入学教育 军事教育	教学	考核	专业 见习	顶岗 实习	专项 技能 训练	毕业 考试	社会 实践	合计

1	2	16	2					1*	**20**
2		17	2	1				1*	**20**
3		17	2	1				1*	**20**
4		14	2		4				**20**
5					20				**20**
6					16	2	2		**20**
合计	**2**	**54**	**8**	**2**	**40**	**2**	**2**	**3***	**120**

注：带*教学活动安排在课外或假期进行。

（二）教学进程安排表

详见附录 1。

八、实施保障

主要从师资队伍、教学设施、教学资源、质量管理等方面进行保障，满足培养目标人才规格的要求，应该满足教学安排的需要，满足学生的多样学习需求，并积极吸收行业企业参与。

（一）师资队伍

主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、学习评价、质量管理等方面。

遵循“四有好老师”和“四个引路人”的标准，打造一支理解能力本位培养理念、具备体卫融合复合知识结构、胜任项目化课程实施的高素质专业教师队伍。

1．队伍结构

整合校内外优质人才资源，聘请企业高级技术人员担任行业导师，构建校企合作、专兼结合的教师团队，定期开展专业教研活动。本专业现有专任教师（含兼职教师）23 人，学生数与本专业专任教师数比例不高于 16:1，满足专业需求；“双师型”教师占专业课教师比例达到 76.67%，以中青年教师为主，高级职称专任教师占比 34.78%，教师团队职称、年龄及工作经验梯队建设合理。

师资结构须体现 X 型导向，专任教师中既有侧重运动康复临床干预的教师（具备康复医学、运动医学背景），也有侧重健康促进与运动指导的教师（具备体育教育、运动训练、营养保健背景），

形成覆盖X型能力结构全谱系的师资队伍，为培养体卫融合复合型人才提供坚实的师资保障。

2. 专业带头人

专业带头人拥有本专业高级职称，能够精准把握国内外体育保健与康复行业及专业的发展动态，具备广泛的行业企业联系网络，深入了解行业企业对本专业人才的实际需求，能够运用DACUM岗位分析法组织岗位能力图谱的持续更新与优化。其教学设计和专业研究能力出众，组织与开展教科研工作的能力亦十分突出，具有指导项目化课程设计与开发的实践经验，在基于能力本位的课程体系构建领域有一定的专业影响力。

3. 专任教师

专任教师须具备高校教师资格，怀揣理想信念与高尚道德情操，拥有扎实的学识和仁爱之心。其学历需为体育学、康复医学、运动医学、中医学等相关专业硕士研究生及以上，具备深厚的本专业理论功底及丰富的实践能力。专任教师须根据自身专长，在X型能力结构中明确自身定位，运动康复方向教师应具备现代康复技术与中医康复技术的实操能力，健康促进方向教师应具备健身指导、运动处方与健康管理的实践能力，形成优势互补的教学团队。此外，教师应具备较强的信息化教学能力和项目化教学实施能力，能够有效开展项目驱动的课程教学改革和科学研究工作。同时，须拥有每五年累计不少于六个月的企业实践经历。

4．兼职教师

兼职教师主要从本专业相关行业企业的高技能人才中选聘，具备扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，持有中级及以上相关专业技术职称或中级以上职业技能等级证书，来自运动康复机构、健康管理中心、体育训练基地、中医康复诊所等体医融合相关行业一线。他们熟悉教育教学规律，能够胜任专业课程教学、

实习实训指导以及学生职业发展规划指导等专业教学任务。根据实际需求，聘请技能大师、劳动模范、能巧工匠等高技能人才，并依据国家相关规定，制定针对兼职教师聘任与管理的具体实施办法。

（二）教学设施

1. 专业教室配备

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。配备黑板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，能接入互联网并提供无线网络环境及网络安全防护措施。应急照明装置均处于良好状态，完全符合紧急疏散要求，疏散标志清晰明显，逃生通道始终保持畅通无阻。

2. 校内外实训场所

校内外实训场所的建设严格对标教育部标准，在面积、设施、安全与管理上均符合规定。整体环境紧密对接运动队康复中心、运动康复机构及社区健康服务站点等真实职业场景，注重营造理实一体、工学结合的教学情境。指导教师配备合理，制度健全，能充分保障运动解剖、康复技术、体能训练等核心技能的实训教学。

（1）运动与康复评定实训室

围绕运动损伤防治与功能评估核心能力建设。配备全套人体解剖模型（骨骼、肌肉、关节）及数字化学习系统，支撑运动解剖学、运动生理学教学。同时配置专业评估设备：平衡功能测试仪、心肺功能测试系统（功率自行车、运动平板）、关节活动度与肌力测量设备、体态评估系统等，满足从基础生理指标到专项运动功能的系统化评定实训。

（2）多功能数字化实训室

配备大型触控电视、数字化人体解剖学习系统、数字化经络

穴位学习系统、运动急救模型及传统康复设备，适用于运动急救、损伤防治、经络腧穴、推拿按摩、传统康复、运动干预、创新创业、头脑风暴等多领域的实训教学。

（3）物理治疗实训室

配备平衡杠、台阶、姿势镜、治疗床、力量康复训练器及平衡康复训练设备，用于运动功能评估、运动治疗技术、运动干预、测量与评价、运动处方等实训教学。同时，配置超声波治疗仪、电刺激治疗仪、悬吊治疗床、等速肌力测试系统、微波治疗仪、干扰电治疗仪等先进设备，适用于各类肌肉骨骼损伤和疾病的康复治疗、康复理疗、康复手法及康复训练等实训教学。

（4）体能训练与运动干预实训室

对接体能训练与运动处方制定能力培养。配置力量训练架、敏捷梯、振动训练台等体能训练器材，以及运动监护设备（心率、血压监测）。学生可在此开展健康体适能评估、制定并实施针对不同人群（如运动员、慢性病患者）的个性化体能训练与运动干预方案，强化运动处方课程的实践应用。

（5）健康监测实训室

配备健康管理平台、健康体适能评估系统、心肺功能测试、平衡能力测试、慢病康复安全监控系统、脊柱侧弯检测仪、亚健康检测设备，用于运动健康管理方案制定、运动处方开具、脊柱侧弯检测等实训教学。

3. 实习场所

符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等相关要求，经实地考察，确认其合法经营、管理规范，实习条件完备且契合产业发展实际及安全生产法律法规，与学校建立稳定合作关系的单位，被认定为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议。

根据本专业人才培养的需求及未来就业市场的趋势，实习基地应具备提供运动康复、健身指导、健康管理等实习岗位的能力，涵盖当前相关产业发展的主流技术，并能接纳一定规模的学生进行实习。学校与实习单位需共同制定实习计划，确保配备相应数量的指导教师，对学生实习进行全面指导和有效管理。实习单位应安排具备丰富经验的技术或管理人员担任实习指导教师，负责开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，并做好学生实习期间的服务与管理工作。此外，实习单位应具备完善的规章制度，保障学生在日常工作、学习和生活中的权益，提供安全及保险保障，依法依规维护学生的基本权益。

（三）教学资源

主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施所需的教材、图书及数字化资源等。

1. 教材选用

根据国家规定，严格遵循规范程序选用教材，优先选用国家规划教材及国家职业教育教材。专业课程教材充分体现本行业的新技术、新规范、新标准和新形态，并通过数字教材、活页式教材等多种形式进行动态更新。

2. 图书文献配备

图书文献的配备充分满足了人才培养、专业建设、教学科研等各项工作的需求。专业类图书文献涵盖以下领域：运动解剖学、运动生理学、生理生化机能应用测试、运动生物力学。专业实操参考图书文献则包括：体质测量与评价、运动营养学、运动处方、运动健康与管理、运动防护、运动损伤与康复、体育保健学。此外，专业应用参考的行业标准有：中国人群身体活动指南、全民健身指南、中国居民膳食指南等。同时，我们及时配置与新经济、新技能、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的前

沿图书文献。

3. 数字教学资源配备

已配备多种专业线上数字资源辅助教学，目前在使用的包括《康复评定技术》《运动治疗技术》等在线开放课程，学生在线学习管理 APP（超星学习通），以及数字化教学案例库和教学课件（涵盖国家职业教育智慧教育平台、中国大学 MOOC 国家精品课程在线学习平台、智慧树、学堂在线、爱课程等），此外还有虚拟仿真软件（如 3Dbody、运动解剖虚拟仿真）等专业教学资源库。这些资源种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新，全面满足教学需求。

（四）教学方法

根据学生和专业特点，本专业主要采用项目导向、任务驱动、案例分析、情景模拟等多种教学方式，运用启发式、探究式、讨论式等教学方法，推广翻转课堂以及“教、学、做”一体化等新型教学模式，并充分利用多媒体等现代教学手段。

（五）学习评价

根据不同课程的特点，采取灵活多样的考核方式，重点评估学生综合运用所学知识解决实际问题的能力。推行以项目实践或技能操作等实践性过程考核替代传统课程考试的模式，通过过程性考核，突出学习成效和学生职业能力的培养。

考核形式分为考试和考查两大类。学生成绩由平时成绩和期末考试成绩构成。平时成绩包括出勤、作业、课题讨论、提问等多个方面。考试课程须进行学期考试，考试形式包括开卷考试、闭卷考试和过程性考核等。平时成绩占 20%，过程性考核成绩占 30%，考试成绩占 50%。考查课成绩则采用优、良、中、及格、不及格五级分制进行评定。

实践性课程（涵盖假期社会实践、岗位实习等）的考核，由

行业企业指导教师和校内指导教师共同进行评估。

（六）质量管理

1. 学院构建专业人才培养质量保障体系，健全教学质量监控管理制度，优化评价模式（改进结果评价、强化过程评价、探索增值评价），吸纳行业企业参与评价，公开相关信息接受督导与社会监督。完善人才培养各环节质量保障举措，通过教学实施、过程监控、质量评价与持续改进，确保达成人才培养规格。

2. 学校完善教学管理机制，强化日常教学组织与运行管理，定期开展教学质量诊断与改进，健全巡课、听课、评教评学及校企联动实践教学督导制度。严明教学纪律，定期组织公开课、示范课等教研活动，提升教学组织效能。

3. 专业教研组织建立线上线下集中备课与教学研讨制度，运用评价结果优化教学，持续提升人才培养质量。

4. 学校与学院建立毕业生跟踪反馈及社会评价机制，分析生源、职业道德、技能水平、就业质量等指标，定期评估人才培养质量与培养目标达成度

九、毕业要求

通过专业学习具备良好的职业道德和人文素养，掌握体育保健与康复专业基本知识和技能，具有胜任相关工作岗位的能力。学生通过规定年限学习，修完所有课程，修满规定学分，获取规定证书，国家体测成绩合格，达到本专业人才培养目标和培养规格要求即可毕业。

（一）学时学分要求

本专业学生在毕业时应修满 145 学分。其中第一课堂 144（必修课 121.5 学分，选修课 22.5 学分）；第二课堂 6 学分。

（二）毕业考试要求

通过毕业考试（专项综合技能考核），包含《运动康复技能》和《健身指导技能》。

（三）其他要求

体测达到《国家学生体质健康标准》合格要求。

十、附录

附录 1：2026 级体育保健与康复专业（三年制）教学进程安排表。

江苏护理职业学院体育保健与康复专业（三年制）教学进程安排表

执行时间：自2026-2027学年第1学期起　制订时间：2026年6月

课程类别	课程性质		序号	课程名称	考核方式	学分	学时			周课时与教学周											
										第一学年				第二学年				第三学年			
										一		二		三		四		五		六	
							总计	理论	实践	16	2	17	1	17	1	14	4	20		16	2
公共基础课程	必修课		1	习近平新时代中国特色社会主义思想概论		3.0	51	42	9		军事理论和军事技能*	3	专业见习		专业见习		顶岗实习			专项综合技能实训、毕业考试	
			2	形势与政策		2.0	32	32	0	2/5-8W		2/5-8W		2/5-8W		2/5-8W					
			3	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论		2.0	32	32	0	2											
			4	思想道德与法治		3.0	48	39	9	3											
			5	大学生心理健康教育		2.0	32	26	6	2											
			6	职业生涯与发展规划		1.0	20	10	10			2/1-10W									
			7	公共艺术课		2.0	32	16	16			2/1-16W									
			8	劳动教育		1.5	24	12	12	2/1-4W		2/1-8W									
			9	体育与健康		6.0	108	16	92	2/1-12W		2/1-16W		2/1-16W		2/1-10W					
			10	大学英语/日语	1△	6.0	98	78	20	4		2									
			11	中华优秀传统文化		2.0	32	32	0			2/1-16W									
			12	信息技术		2.0	32	16	16			2/1-16W									
			13	医学人工智能▲		1.0	16	12	4	2/8W											
			14	军事理论和军事技能*		4.0	148	36	112												
				小计		**37.5**	**557**	**363**	**194**	**13.5**		**15**		**2.5**		**1.5**					
	选修课	限选	1	马克思主义基本原理▲		1.0	16	16	0	1											
			2	国家安全教育▲		1.0	16	16	0			1/1-16W									
			3	“四史”学习▲		2.0	34	34	0			2									
			4	就业指导▲		1.0	18	18	0							2/1-9W					
			5	创新创业教育		2.0	32	32	0	2											
			6	外语▲		2.0	34	34	0			2									
		任选	7	人文素养提升课程▲		2.0	32	32	0	1		1/1-16W									
				小计		**11.0**	**182**	**182**	**0**	**2**		**0**		**0**		**0**					
专业（技能）课程	必修课	专业基础课	1	运动解剖学	△	4.0	64	34	30	4											
			2	运动生理学	△	4.0	64	34	30	4											
			3	运动康复概论		2.0	32	32	0	2											
			4	中医学基础		2.0	34	24	10			2									
			5	运动营养学	△	3.0	51	39	12			3									
			6	健身理论与指导	△	4.0	68	10	58			4									
				小计		**19.0**	**313**	**173**	**140**	**10**		**9**		**0**		**0**					
		专业核心课	1	康复评定技术	△	3.0	51	24	27					3							
			2	运动损伤与防护	△	4.0	68	40	28					4							
			3	运动处方	△	4.0	56	30	26							4					
			4	运动康复技术	△	4.0	56	24	32							4					
			5	体育保健技术		3.0	51	27	24					3							
			6	传统康复技术		4.0	68	24	44					4							
				小计		**22.0**	**350**	**169**	**181**	**0**		**0**		**14**		**8**					
	选修课（限选）	专业拓展课	1	体态评估与矫正		2.0	32	20	12					2							
			2	物理因子治疗技术		2.0	32	10	22							4/1-8W					
			3	健身/康复工作室运营管理		1.0	16	16	0							2/7-14W					
			4	特殊人群健身指导		1.5	24	6	18							2/1-12W					
			5	体能训练理论与实操		2.0	28	2	26							2					
			6	先锋榜样与急救技能		1.0	16	8	8	2/3-10W											
		任选	7	专业素养提升课程▲		2.0	32	32	0					1/1-16W		2/1-8W					
				小计		**11.5**	**180**	**94**	**86**	**1**		**0**		**2**		**7**					
	实践教学		1	专业见习		2.0	48	0	48												
			2	顶岗实习		40.0	960	0	960												
			3	专项综合技能实训		1.0	24	0	24												
				小计		**43.0**	**1032**	**0**	**1032**												
合计						**144.0**	**2614**	**981**	**1633**	**第1学期**		**第2学期**		**第3学期**		**第4学期**		**第5学期**		**第6学期**	
毕业考试项目：《运动康复技能》、《健身指导技能》						**周学时**				26.5		24		18.5		16.5		24		24	
						开设课程数				15		16		8		10		1		2	
						考试课程数				3		2		2		2		0		0	

注：
1.带*课程计入总学分，不计入总学时和周学时；带▲课程计入总学分和总学时，不计入周学时；专业实践教学每周计1学分24学时。
2.带△课程考核方式是考试，△前数字是考试学期，无数字的是所有学期均考试；未标注△的考核方式是考查。