衢州学院体能训练与健康促进微专业招生简章

一、基本信息

1.微专业名称：体能训练与健康促进

2.依托专业所在部门：体育工作部；依托学科与专业：体育学、体能训练。

3.参与单位：衢州市卫生健康委员会、衢州市体育局、衢州市残疾人联合会、衢州市中医院、衢州职业技术学院医学院等。

4.微专业负责人：毛圣力 副教授

5.学制与学分：2 个学期，6 门课程，共 12 学分、192 学时。

6. 拟开课时间：2027 年 3 月；授课方式：线上线下混合式教学

二、专业简介

1.定位与特色：本微专业紧扣“健康中国”战略，依托体育工作部体能训练本科专业核心资源，融合体育学、预防医学、教育学与心理学知识，面向社区健康、健身指导及企事业单位健康管理等需求，培养掌握体能指导、健康监测评估与运动健康干预技能的复合型应用人才。

采用“线上+线下”“理论+实践”“校企协同”的培养模式，线上开展理论学习与案例研讨，线下组织健康监测实训、体能训练实操及健康干预项目实践。学习内容兼顾身体健康与心理状态调节，关注老年人、儿童青少年、慢性病患者等人群的特点，帮助学生理解不同人群的健康需求。

在学习过程中，学生将把健康促进知识与主修专业相结合，通过身体功能测试、训练方案设计、膳食指导和项目评估等任务，逐步形成从健康需求识别到干预实施与效果反馈的实践能力，为参与社区健康服务、学校健康教育及健康管理相关工作积累经验。

2.适合人群：面向全校大二及以上年级本科生，不限专业，无先修课程要求，体育类、教育类专业学生优先。适合对体能训练、健康管理、社区健康服务有兴趣，愿意参与实践学习的学生。

三、培养目标

1.知识与技能：掌握健康促进基本理论、体能训练原理与方法、运动营养及特殊人群健康管理知识，理解身体活动、科学训练、合理膳食与心理状态调节之间的联系，形成跨学科健康服务知识体系。

2. 监测与指导：能够规范使用常用健康监测仪器，开展身体成分、心肺功能和运动能力等指标的监测评估，结合不同人群的特点，设计个性化体能训练、膳食指导及健康促进方案。

3. 实践与协作：能够围绕真实健康需求，参与健康干预项目的调研、方案设计、组织实施与效果评估；在校内教师与行业导师指导下，提升沟通表达、团队协作和实践创新能力。

4. 职业衔接：面向健身机构、社区卫生服务中心、学校及企事业单位等场景，培养体能指导、健康监测评估和健康干预项目实施等方面的能力，为参与健康服务实践及相关领域后续学习奠定基础。

四、课程体系

1. 课程设置：学制 2 个学期，每学期安排 3 门课程，均采用线上线下混合式教学。

序号	课程名称	学分	学时	开课学期	授课方式
1	健康促进理论与实践	2	32	2026—2027 学年第一学期	线上线下混合教学
2	体能训练原理与方法	2	32	2026—2027 学年第一学期	线上线下混合教学
3	健康监测与评估	2	32	2026—2027 学年第一学期	线上线下混合教学
4	运动营养与膳食指导	2	32	2026—2027 学年第二学期	线上线下混合教学
5	特殊人群体能健康管理	2	32	2026—2027 学年第二学期	线上线下混合教学
6	健康干预项目设计与实施	2	32	2026—2027 学年第二学期	线上线下混合教学
合计		12	192	—	—

2.核心课程简介

（1）健康促进理论与实践：学习健康促进的基本理论、策略与方法，结合社区健康服务案例，开展实践调研与健康促进方案设计，理解健康需求识别和干预策略选择的方法。

（2）体能训练原理与方法：学习体能训练的生理生化基础、训练原则和常用手段，通过训练任务设计与实操练习，提升体能训练方案设计和现场指导能力。

（3）健康监测与评估：学习心率监测仪、体成分分析仪等常用设备的操作方法，掌握身体成分、心肺功能及运动能力等指标的评估技术，完成仪器操作和评估报告。

（4）运动营养与膳食指导：学习运动营养基础理论，结合健身人群、慢性病患者等不同人群的营养需求，开展膳食方案设计训练，提升营养知识的实际应用能力。

（5）特殊人群体能健康管理：分析老年人、儿童青少年、慢性病患者等人群的体能健康特点，通过案例学习，掌握个性化体能训练和健康管理方案的设计思路。

（6）健康干预项目设计与实施：围绕真实健康需求，开展项目方案设计、组织实施与效果评估，结合项目成果展示，综合运用前期所学知识与技能。

3.课程特色

基础与应用递进：第一学期学习健康促进理论、体能训练方法和健康监测评估；第二学期进一步学习运动营养、特殊人群健康管理，并通过综合项目完成方案设计、实施与效果评估。

理论与实践结合：课程共 192 学时，其中理论 88 学时、实验 8 学时、实践 96 学时；线上 68 学时、线下 124 学时，注重仪器操作、训练指导与项目实践。

过程与成果并重：结合平时表现、实践报告、实操考核、仪器操作、线上测验、案例分析与项目展示等方式评价学习成效，让学生在完成学习任务的过程中积累训练方案、健康评估报告和干预项目成果。

五、师资力量

1.负责人引领：微专业由毛圣力副教授担任负责人，长期从事体育等方向的教学科研，主持多项省部级教改和科研项目，主讲的《太极柔力球》入选省级一流课程，为微专业课程建设与实践培养提供支持。

2.跨学科团队协作：由体育工作部骨干教师与衢州市中医院、衢州职业技术学院医学院专家共同参与教学，专业背景覆盖体能训练、运动人体科学、运动营养、运动康复及运动心理等方向。李可峰教授、庄汝杰主任医师及校内相关课程教师共同参与课程教学与实践指导。

3.教学成果支撑：团队建设有《健身健美》《太极柔力球》等省级线上线下混合式一流课程，拥有省级青年教师教学竞赛、教学创新大赛等获奖经验，并积累了体医融合运动干预、线上线下混合教学及课程思政建设经验。

4.双导师协同指导：实行“课程负责人+行业导师”双导师制，每门课程由校内课程负责人和行业导师共同参与，协同开展理论教学、案例讲解、仪器操作、项目设计与实践评价，帮助学生理解实际健康服务中的问题和需求。

六、核心优势与亮点

1.学科交叉，拓展专业发展空间：整合体育、医学、教育与心理学知识，兼顾体能训练、健康监测、营养指导与心理状态调节，帮助不同专业学生形成“主修专业+健康促进”的复合能力，更好地理解和服务不同人群。

2.平台支撑，强化实操训练：依托健康监测实验室与体能训练中心，使用心率监测仪、体成分分析仪、全无线表面肌电测试系统，以及力量训练架、敏捷梯等设备开展实训，将课堂知识转化为监测评估、训练设计和实操指导能力。

3.协同育人，对接真实健康需求：联动医疗卫生、体育及健康服务机构，依托校外实践基地引入社区健康促进、个性化体能指导等案例与项目，让学生在真实任务中认识岗位要求，提升方案设计、沟通协作和项目实施能力。

4.混合教学，贯通理论与实践：线上依托学校教学平台开展理论学习与案例研讨，线下通过实验室操作、实践基地实训与项目训练深化应用；由体育工作部负责日常教学管理，并通过学生反馈持续改进教学。

5.学分管理，支持结业认定：完成全部课程学习、修满 12 学分并考核合格，颁发“体能训练与健康促进”微专业结业证书。成绩纳入学生个人学业档案，学分可按学校规定兑换通识教育学分。

七、报名与咨询

招生对象：全校大二及以上年级本科生，不限专业，无先修课程要求；体育类、教育类专业学生优先录取。

招生规模：每届计划招收 15-30 人。

选拔方式：学生自愿报名，采用“报名材料审核+简单面试”的方式择优录取，重点考察学习意愿与综合素质，关注学生参与实践学习和团队协作的意愿。

报名安排：具体报名时间、材料提交方式及开课安排另行通知，请关注学校及体育工作部后续招生通知。

钉钉咨询群：请加入“体能训练与健康促进微专业”钉钉群，后续关注群内通知，了解报名条件与方式、选拔安排、课程学习及学业管理等信息。



钉钉群号：201280015063

咨询联系：宗老师 15063359233

欢迎加入体能训练与健康促进微专业，学习科学训练方法，提升健康服务能力！在这里，你将学习如何评估身体状态、设计训练方案，把健康知识转化为实用技能。从关注自身健康，到理解不同人群的健康需求，在课程学习与实践体验中，探索主修专业与健康促进的结合点。期待与你一起走进科学运动、主动健康的课堂，用所学服务他人，让健康理念融入日常生活！