

2024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，具备社会责任感【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

- 【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。
- 【要求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。
- 【要求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。
- 【要求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。
- 【要求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。
- 【要求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。
- 【要求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。
- 【要求8】终身学习：具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。
- 【要求9】职业规范：（1）具有较高的人文和科学素养。（2）具有较强职业操守。（3）具有健康的体魄，良好的心理素质，健康行为习惯和生活方式。

专业核心课程

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

专业核心实践

运动专项理论与实践 I 运动专项理论与实践 II

全英文课程

运动技能学习与控制 专业论文写作

推荐学制 4年 最低毕业学分 144+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学分

(1) 思政类

18.5学分

1) 必修课程 17学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
ADMN1002G	形势与政策 I	1.0	0.0-2.0	32	一(秋冬)+一(春夏)
MARX1001G	思想道德与法治	3.0	2.0-2.0	64	一(秋冬)
MARX1002G	中国近现代史纲要	3.0	3.0-0.0	48	一(秋冬)
MARX2001G	马克思主义基本原理	3.0	3.0-0.0	48	二(秋冬)/二(春夏)
MARX3001G	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	3.0	3.0-0.0	48	三(秋冬)/三(春夏)
MARX3002G	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3.0	2.0-2.0	64	三(秋冬)/三(春夏)
ADMN2001G	形势与政策 II	1.0	0.0-2.0	32	四(春夏)

2) 选修课程 1.5学分

在以下课程中选择一门修读

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
ECON2001G	中国改革开放史	1.5	1.5-0.0	24	二(秋)/二(冬)/二(春)/二(夏)
HIST2001G	新中国史	1.5	1.5-0.0	24	二(秋)/二(冬)/二(春)/二(夏)
MARX2002G	中国共产党历史	1.5	1.5-0.0	24	二(秋)/二(冬)/二(春)/二(夏)
MARX2003G	社会主义发展史	1.5	1.5-0.0	24	二(秋)/二(冬)/二(春)/二(夏)

(2) 军体类

4学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
ADMN1001G	军训	2.0	+2	64	一(秋)
EDU2001G	军事理论	2.0	2.0-0.0	32	二(秋冬)/二(春夏)

(3) 外语类

9学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
EDU1020M	大学英语 (预备级)	3.0	2.0-2.0	64	一(秋冬)
SIS1091M	基础英语 I	3.0	2.0-2.0	64	一(春夏)
SIS1092M	基础英语 II	3.0	2.0-2.0	64	二(秋冬)

(4) 计算机类

2学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
EDU1005M	计算机基础	2.0	1.5-1.0	40	一(春)

(5) 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. 专业基础课程

2学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
EDU2001F	习近平总书记关于教育的重要论述	2.0	2.0-0.0	32	二(春)

3. 专业课程

89学分

(1) 专业必修课程

59学分

1) 理论类课程 27学分

A. 专业基础课 19学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
EDU1012M	运动解剖学**	3.0	2.5-1.0	56	一(秋冬)
EDU1013M	运动生理学*	4.0	3.0-2.0	80	一(春夏)
EDU1009M	体育概论*	2.0	2.0-0.0	32	一(夏)
EDU3037M	体育社会学**	2.0	2.0-0.0	32	二(秋)
EDU2024M	体育心理学*	2.0	1.0-2.0	48	二(冬)
EDU3035M	体育科学研究方法**	2.0	2.0-0.0	32	二(冬)
EDU2017M	健康教育学**	2.0	2.0-0.0	32	二(夏)
EDU2023M	体育统计学**	2.0	2.0-0.0	32	二(夏)

B. 专业核心课 8学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
EDU2022M	体育竞赛学*	2.0	2.0-0.0	32	二(春)
EDU2040M	运动训练学*	3.0	3.0-0.0	48	二(春夏)
EDU3045M	运动技能学习与控制*	3.0	3.0-0.0	48	三(秋冬)

2) 实践类课程 32学分

A. 技能类课程 12学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
EDU1006M	篮球	3.0	1.0-4.0	80	一(秋冬)
EDU1010M	田径 I *	3.0	1.0-4.0	80	一(秋冬)
EDU1007M	体操	3.0	1.0-4.0	80	二(秋冬)
EDU2046M	足球	3.0	1.0-4.0	80	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	总学时	建议学年学期
EDU1015M	运动专项理论与实践 I *	5.0	0.0-10.	160	一(秋冬)
EDU1017M	运动专项理论与实践 II *	5.0	0.0-10.	160	一(春夏)
EDU2042M	运动专项理论与实践 III	5.0	0.0-10.	160	二(秋冬)
EDU2044M	运动专项理论与实践 IV	5.0	0.0-10.	160	二(春夏)

(2) 专业选修课程 18学分

1)理论类选修课程 10学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
EDU2016M	奥林匹克文化	2.0	2.0-0.0	32	二(春)
EDU3042M	学校体育学	3.0	3.0-0.0	48	三(秋冬)
EDU2021M	体育经济学	2.0	1.5-1.0	40	三(冬)
EDU3023M	锻炼心理学	2.0	2.0-0.0	32	三(春)
EDU3034M	体育管理学	2.0	2.0-0.0	32	三(春)
EDU3036M	体育课程与教学论	2.0	1.5-1.0	40	三(春)
EDU3041M	休闲体育概论	2.0	2.0-0.0	32	三(夏)

2)技能类选修课程 8学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
EDU1011M	田径 II	3.0	1.0-4.0	80	一(春夏)
EDU3025M	健美操	2.0	1.0-2.0	48	二(秋)
EDU3043M	羽毛球	2.0	1.0-2.0	48	二(冬)
EDU2036M	瑜伽	2.0	1.0-2.0	48	二(春)
EDU3030M	乒乓球	2.0	1.0-2.0	48	三(秋)
EDU3022M	传统武术	2.0	1.0-2.0	48	三(春)
EDU3026M	街舞	1.0	0.0-2.0	32	三(夏)

(3) 实践教学环节 6学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
EDU4008M	毕业实习**	5.0	+5	160	四(秋)
EDU4010M	劳动教育**	1.0	+1	32	四(秋)

(4) 毕业论文 (设计) 6学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
-----	------	----	-----	-----	--------

EDU4007M	毕业论文**	6.0	+10	320	四(春夏)
----------	--------	-----	-----	-----	-------

4. 个性修读课程

15学分

学生可按照自身未来发展方向，自主选择以下3种模块中的一种进行修读。

1) 本专业进阶模块

A. 理论类

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
EDU2041M	运动医学	2.0	1.5-1.0	40	二(秋)
EDU1014M	运动生物力学	2.0	1.5-1.0	40	二(春)
EDU2049M	专业论文写作	1.0	1.0-0.0	16	二(春)
EDU3047M	运动科学实验	1.0	0.0-2.0	32	三(春)
EDU3024M	健康体适能	2.0	1.5-1.0	40	三(夏)
EDU3048M	运动生物化学	2.0	2.0-0.0	32	三(夏)

B. 技能类

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
EDU2048M	游泳	1.0	+1	32	二(短)
EDU3038M	网球	2.0	1.0-2.0	48	三(秋)
EDU3050M	运动专项理论与实践V	5.0	0.0-10.	160	三(秋冬)
EDU3028M	排球	2.0	1.0-2.0	48	三(冬)
EDU3033M	体能训练	2.0	1.0-2.0	48	三(冬)
EDU3052M	运动专项理论与实践VI	5.0	0.0-10.	160	三(春夏)
EDU4011M	运动专项理论与实践VII	2.5	0.0-5.0	80	四(冬)

C. 研究生课程

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
0311016	体育科学研究方法	2.0		32	
0321026	运动生理学研究进展	2.0		32	
0321085	运动训练理论与方法	2.0		32	
0323013	体育产业理论与实践	2.0		32	

2) 跨专业学习模块

学生可修读其他院系开设的微辅修项目，修读完成后，可获得微辅修证书。若修读的微辅修项目要求学分不足15学分，不足部分可用本专业“专业基础课程”“专业课程”或“本专业进阶模块”中的课程补足。

3) 学生自主修读模块

学生根据自身学业规划、职业规划等制定相应课程修读计划。自主选择修读感兴趣的本科课程、研究生课程或经

认定的境内、外交流的课程。其中，通识选修课程不得多于2学分，并需至少修读1门由其他学院开设的课程类别为“专业基础课程”或“专业课程”且不在本专业培养方案内的课程。

A.跨专业课程至少1门 1门

5. 其他必修环节（认定型学分）

(1) 美育类

要求学生修读2学分美育类课程。可修读通识选修课程中的“文艺审美”类课程、“博雅技艺”类中艺术类课程、艺术类专业课程，详见本科生院公布的美育类课程清单。

(2) 劳育类

要求学生修读32学时劳动教育类课程。可修读学校设置的公共劳动平台课程或院系开设的专业实践劳动课程，详见本科生院公布的劳动教育类课程清单。

(3) 创新创业类

要求学生修读2学分创新创业类课程，详见本科生院公布的创新创业类课程清单。

(4) 心理健康类

要求学生修读2学分心理健康类课程，详见本科生院公布的心理健康类课程清单。

6. 第二课堂

+4学分

学生在校内参加各类实践项目，包括参与理想信念教育、文化艺术活动、学科竞赛、创新创业和科研实践训练、科学研究、学术报告、学生工作等。

具体办法：参加二课堂项目累计记点 ≥ 4 ，且该记点中参加基础必修类项目累计记点 ≥ 2.5 者，可获得二课堂4学分。累计记点 < 4 者，二课堂等级为“不合格”； $4 \leq$ 累计记点 < 5 者，二课堂等级为“合格”； $5 \leq$ 累计记点 < 6 者，二课堂等级为“良好”；累计记点 ≥ 6 者，二课堂等级为“优秀”。

基础必修类项目：包括理想信念教育（如新生导论课0.5记点，形势与政策II课程1记点）和文化艺术活动类（记点 ≥ 1 ）。

专业特色类项目：包括学术报告、跨学科类竞赛、科研实践训练、学科竞赛、科学研究、创新实验。鼓励参加各类学术报告、科研实践训练等。

个性通选类项目：包括素质提升类项目、活动以及学生工作经历等。

7. 第三课堂

+2学分

学生在校外、境内参加各类社会实践、就业创业实践实训等项目，以及校内外志愿服务活动。

具体办法：参加三课堂项目累计记点 ≥ 2 ，且该记点中参加基础必修类项目累计记点 ≥ 0.5 者，可获得三课堂2学分。累计记点 < 2 者，三课堂等级为“不合格”； $2 \leq$ 累计记点 < 3 者，三课堂等级为“合格”； $3 \leq$ 累计记点 < 4 者，三课堂等级为“良好”；累计记点 ≥ 4 者，三课堂等级为“优秀”。

基础必修类项目：参与社会实践活动，且实践时间累计一周以上并通过考核可获1记点，考核结果为校级优秀及以上的获1.5记点。

专业特色类项目：包括就业实习实践、创业实践实训等。

个性通选类项目：包括学生在校内外参加各类青年志愿者项目。

8. 第四课堂

+2学分

学生参加国（境）外高校等开展的各类国际化学习交流活动。学生可通过以下任一修读方式获得“第四课堂”学分：

- 1.赴国（境）外高校等参加并完成与我校共建的2+2、3+X等联合培养项目；
- 2.赴国（境）外高校等参加交流项目并获得有效课程学分；
- 3.赴国（境）外高校等参加4周及以上的各类交流项目并提供修读证明等相关材料；
- 4.赴国（境）外高校等参加少于4周的交流项目且没有获得有效课程学分的，需再修读1门经学校认定的国际化课程且考核通过；

5.参加线上境外交流项目并达到《浙江大学本科生线上境外交流与合作项目管理办法（试行）》（浙大本发〔2022〕4号）中关于“国际化模块”的要求；

6.参加线上境外交流项目，但未达到《浙江大学本科生线上境外交流与合作项目管理办法（试行）》（浙大本发〔2022〕4号）中关于“国际化模块”要求的，需再修读1门经学校认定的国际化课程且考核通过；

7.已获得第三课堂2学分并认定等级者，使用其多余记点中的2记点替换“第四课堂”学分的，需再修读1门经学校认定的国际化课程且考核通过。

辅修培养方案：

微辅修：12学分。

辅修专业（项目）：29学分，修读标注*的课程。

辅修学位：52学分，修读标注*和**的课程。

微辅修：12学分

课程号	课程名称	学分	周学时	总学时	建议学年学期
EDU1015M	运动专项理论与实践 I	5.0	0.0-10.	160	一(秋冬)
EDU1009M	体育概论	2.0	2.0-0.0	32	一(夏)
EDU2022M	体育竞赛学	2.0	2.0-0.0	32	二(春)
EDU2040M	运动训练学	3.0	3.0-0.0	48	二(春夏)

培养方案修读指导性计划

第一学年									
类别	课程号	课程名称	学分	秋	冬	春	夏	暑	备注
一课堂	ADMN1001G	军训	2.0	64					必修
	ADMN1002G	形势与政策 I	1.0	32					必修
	EDU1006M	篮球	3.0	80					必修
	EDU1010M	田径 I	3.0	80					必修
	EDU1012M	运动解剖学	3.0	56					必修
	EDU1015M	运动专项理论与实践 I	5.0	160					必修
	EDU1020M	大学英语（预备级）	3.0	64					必修
	MARX1001G	思想道德与法治	3.0	64					必修
	MARX1002G	中国近现代史纲要	3.0	48					必修
	EDU1005M	计算机基础	2.0			40			必修
	ADMN1002G	形势与政策 I	1.0			32			必修
	EDU1013M	运动生理学	4.0			80			必修
	EDU1017M	运动专项理论与实践 II	5.0			160			必修
	SIS1091M	基础英语 I	3.0			64			必修
	EDU1009M	体育概论	2.0				32		必修

	EDU1011M	田径II	3.0			80			选修
第二学年									
类别	课程号	课程名称	学分	秋	冬	春	夏	暑	备注
一课堂	EDU3037M	体育社会学	2.0	32					必修
	EDU1007M	体操	3.0	80					必修
	EDU2001G	军事理论	2.0	32					必修
	EDU2042M	运动专项理论与实践III	5.0	160					必修
	MARX2001G	马克思主义基本原理	3.0	48					必修
	SIS1092M	基础英语II	3.0	64					必修
	EDU2024M	体育心理学	2.0		48				必修
	EDU3035M	体育科学研究方法	2.0		32				必修
	EDU2001F	习近平总书记关于教育的重要论述	2.0			32			必修
	EDU2022M	体育竞赛学	2.0			32			必修
	EDU2040M	运动训练学	3.0			48			必修
	EDU2044M	运动专项理论与实践IV	5.0			160			必修
	EDU2046M	足球	3.0			80			必修
	EDU2017M	健康教育学	2.0				32		必修
	EDU2023M	体育统计学	2.0				32		必修
	ECON2001G	中国改革开放史	1.5	24					选修
	EDU2041M	运动医学	2.0	40					选修
	EDU3025M	健美操	2.0	48					选修
	HIST2001G	新中国史	1.5	24					选修
	MARX2002G	中国共产党历史	1.5	24					选修
	MARX2003G	社会主义发展史	1.5	24					选修
	EDU3043M	羽毛球	2.0		48				选修
	EDU1014M	运动生物力学	2.0			40			选修
	EDU2016M	奥林匹克文化	2.0			32			选修
	EDU2036M	瑜伽	2.0			48			选修
	EDU2049M	专业论文写作	1.0			16			选修
第三学年									
类别	课程号	课程名称	学分	秋	冬	春	夏	暑	备注
一课堂	EDU3045M	运动技能学习与控制	3.0	48					必修
	MARX3001G	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	3.0	48					必修
	MARX3002G	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3.0	64					必修

	EDU3030M	乒乓球	2.0	48					选修
	EDU3038M	网球	2.0	48					选修
	EDU3042M	学校体育学	3.0	48					选修
	EDU3050M	运动专项理论与实践V	5.0	160					选修
	EDU2021M	体育经济学	2.0	40					选修
	EDU3028M	排球	2.0	48					选修
	EDU3033M	体能训练	2.0	48					选修
	EDU3022M	传统武术	2.0			48			选修
	EDU3023M	锻炼心理学	2.0			32			选修
	EDU3034M	体育管理学	2.0			32			选修
	EDU3036M	体育课程与教学论	2.0			40			选修
	EDU3047M	运动科学实验	1.0			32			选修
	EDU3052M	运动专项理论与实践VI	5.0			160			选修
	EDU3024M	健康体适能	2.0				40		选修
	EDU3026M	街舞	1.0				32		选修
	EDU3041M	休闲体育概论	2.0				32		选修
	EDU3048M	运动生物化学	2.0				32		选修
第四学年									
类别	课程号	课程名称	学分	秋	冬	春	夏	暑	备注
一课堂	EDU4008M	毕业实习	5.0	160					必修
	EDU4010M	劳动教育	1.0	32					必修
	ADMN2001G	形势与政策II	1.0			32			必修
	EDU4007M	毕业论文	6.0			320			必修
	EDU4011M	运动专项理论与实践VII	2.5		80				选修

