

民族传统体育（太极拳方向）专业人才培养方案

一、专业名称与代码

（一）专业名称：民族传统体育（太极拳方向）

（二）专业代码：670406

二、入学要求

一般为高中阶段教育毕业生或具有同等学力者。

三、修业年限：

基本修业年限3年，可以根据学生灵活学习需求，合理、弹性安排学习时间。

四、职业面向

所属专业大类 (代码)	所属专业类 (代码)	对应行业 (代码)	主要职业类 别(代码)	主要岗位群 或技术领域 举例	推荐职业资格证书
教育与体育大类 (67)	民族传统体育类 (670406)	教育 (P83) 体育 (R89)	健身和娱乐场所服务人员 (4-13-04)	体育教师 武术教练 太极拳教练 社会体育指导员	社会体育指导员等级证 健身指导员等级证 国家武术二级裁判员证 国家武术段位证

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养适应我国体育社会化、产业化、市场化发展需求，德、智、体、美、劳全面发展，能够适应民族传统体育需要，职业能力强，具有创业精神和良好职业道德的高素质、技术技能型

人才。学生毕业后，可以从事社会体育健身指导、技能传授（太极拳专项培训）、组织管理和经营开发等方面工作。

（二）培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力等方面达到以下要求：

1. 素质要求

（1）坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感。

（2）崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识。

2. 知识要求

（1）掌握必备的思想政理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

（2）熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等知识。

3. 能力要求

（1）具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

（2）具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。

(3) 了解民族传统体育，特别是太极拳和太极养生功法的历史沿革和发展趋势，正确理解传统与创新的关系、社会与审美的关系，辩证地做出审美判断。

六、课程设置及要求

主要包括公共基础课程和专业（技能）课程。

（一）公共基础课程

1. “思政课”

《思想道德修养与法律基础》52 学时，周 4 学时，3 学分，第二学期开设。

《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》72 学时，理论授课 60 学时，实践 12 学时，4 学分，第四学期开设。

《形势与政策》安排在第一、二、三、四学期，每学期 12 学时，每学期期末考核，2 学分，该课程采取专题报告形式进行授课。

2. 军事理论

《军事理论》安排在第一学期，共 36 学时，2 学分；其中理论 32 学时，实践 4 学时，授课方式采用网络课程学习与军训期间讲座形式进行。《军事技能》训练时间为 2 周 14 天，112 学时，2 学分。

3. 健康教育

《大学生健康教育》安排在第一学期，36 学时；其中理论 9 学时，实践 27 学时，2 学分。大学生健康教育包括心理健康教

育、预防艾滋病、健康教育等。通过讲座、报告会、网络、展览等多种形式进行，采取讲授与专题讲座相结合、集中与分散授课相结合、理论与实践教学相结合的方式。

4. 创业就业教育

《大学生职业生涯规划与发展》安排在第二学期开设，共 20 学时，1 学分。《大学生创业基础》课程安排在第三学期开设，共 32 学时，2 学分。《大学生就业指导》课程安排在第四学期开设，共 18 学时，1 学分。

5. 艺术教育

学生至少要在学校开设的艺术限定性选修课程中选修 1 门并且通过考核，取得 2 个学分方可毕业。单学期限选一门。艺术限定性选修课程包括《艺术导论》、《音乐鉴赏》、《美术鉴赏》、《影视鉴赏》、《戏剧鉴赏》、《舞蹈鉴赏》、《书法鉴赏》、《戏曲鉴赏》等 8 门，每门课 32 学时，2 学分。

6. 安全教育

将安全教育与德育、法制教育、生命教育、心理健康教育等有机融合，把敬畏生命、保障权利、尊重差异的意识和基本安全常识根治在学生心中。通过讲座、报告会、网络课程、展览等各种形式进行。

7. 计算机文化基础

《计算机文化基础》第一学期开设，理论 30 学时，上机 30 学时，3 学分。

8. 英语

《大学英语》第三、四学期开设，第三学期考试课、第四学期考查课。周 4 学时，6 学分。

9. 思想品德教育

思想品德教育计 6 学分，每学期 1 学分，由学生工作系统负责考核。

10. 劳动教育

结合民族传统体育专业实习实训情况，在第二学期期末，学生进行体育项目综合素质实训前安排一次，在第五学期期末毕业实习前安排一次，强化劳动教育，弘扬劳动精神、劳模精神，教育引导崇尚劳动、尊重劳动。

(二) 专业（技能）课程（加★号的为专业核心课程）

1. 陈式太极拳套路★

安排在第一、二、三、四学期，308 学时，18 学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生能熟练运用太极拳专业知识讲解太极拳动作，掌握太极拳动作的技击含义。

主要内容和教学要求：主要学习陈式太极拳传统套路，26 式太极拳，太极拳段位套路等；太极拳的基本知识和动作的技击含义；使学生具备太极拳的教学与训练能力。

2. 社会体育概论

安排在第三学期，共 32 学时，理论 8 学时，实践 24 学时，2 学分。

课程目标: 通过本课程的学习, 使学生掌握身体锻炼的理论, 休闲体育的相关内容, 社会体育组织和管理的方法。

主要内容和教学要求: 主要学习社会体育的基础知识和基本理论, 以身体锻炼为基本途径的各种群众性体育活动及其组织和管理方法的运用。

3. 太极拳理论★

安排在第一学期, 28 学时, 2 学分。

课程目标: 通过本课程的学习, 使学生掌握太极拳的基本知识、要求和运动规律, 并能熟练运用太极拳专业知识讲解太极拳动作要领。

主要内容和教学要求: 学习太极拳的起源、文化、养生和太极拳运动的基本规律、基本技能的理论依据等内容。为传承太极拳传统文化打下良好基础。

4. 运动解剖学★

安排在第一、二学期, 共 74 学时, 理论 58 学时, 实践 16 学时, 4 学分。

课程目标: 通过本课程的学习, 使学生掌握人体各器官、系统的形态结构和主要功能。

主要内容和教学要求: 学习人体运动系统各器官形态结构的特点、关节的机械运动规律、运动的主要肌群, 以及发展肌肉力量和柔韧性素质的基本原理。巩固和加深对人体解剖学知识的理解, 并掌握一定的实验方法和技能。

5. 运动生理学★

安排在第三、四学期，共 80 学时，理论 48 学时，实践 32 学时，5 学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生掌握正常人体功能活动规律和人体运动时各种机能变化规律，并能运用本课程所学的理论，解决体育运动实践中所遇到的具体问题，科学指导体育教学和运动训练，提高在实践中解决问题的能力。

主要内容和教学要求：阐明人体运动过程的生理学原理；了解不同年龄、性别、不同运动项目和不同锻炼水平人群的生理学特点；并掌握运动生理学的实验方法和技能，科学指导运动训练和体育教学实施。

6. 运动训练学

安排在第五学期，共 32 学时，理论 24 学时，实践 8 学时，2 学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生掌握组织太极拳教学、指导体育锻炼和运动训练的方法，为科学的运动训练提供专业理论指导。

主要内容和教学要求：了解运动训练的目的、任务，掌握运动训练的基本概念和基本内容，学习运动训练的一般规律和运动处方的合理制定。

7. 太极拳英语★

安排在第四、五学期，48 学时，2 学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生掌握太极拳专业术语的英语表述，提升太极拳英语教学和对话能力。

主要内容和教学要求：主要用英文讲授太极拳的经典故事、专业术语、动作要领描述和教学方法，能够胜任太极拳双语教学。

8. 武术★

安排在第一、二学期，120学时，7学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生掌握武术专业知识、专业技能和训练方法，并熟练的进行武术教学与训练。

主要内容和教学要求：主要学习武术的基本知识、技能和训练方法。了解现代武术的最新研究成果，掌握科学训练方法和武术竞赛裁判法。

9. 中医基础理论★

安排在第二学期，32学时，2学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生掌握一定的中医理论知识，并能把中医的相关知识与太极拳的相关理论融合，提升太极拳理论知识水平。

主要内容和教学要求：主要介绍中医学的基础理论和基础知识，着重于气血论、经络穴道和关节等内容。使学生掌握中医学理论体系的主要特点，并应用于太极拳养生实践。

10. 太极推手★

安排在第三、四学期，128学时，8学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生基本掌握太极推手的技击特点，并能在套路演练、实战中合理运用。

主要内容和教学要求：主要内容包括推手套路、太极推手技击、擒拿等。使学生熟练掌握太极推手各种技法在实战中的运用。

11. 中国传统文化概述

安排在第五学期，32 学时，2 学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生能了解中国传统文化的主要内容，分类与结构，树立文化自信。

主要内容和教学要求：内容包括中国传统文化的各种形态、知识、技术、民俗习惯、政治制度、法律、宗教等。使学生了解中国传统文化内涵，提高学生人文素养。

12. 太极拳技击与实战

安排在第一学期，28 学时，1 学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生能基本运用太极拳的技法进行对练和实战。

主要内容和教学要求：主要内容有太极拳技击动作的合理运用，以及心理素质和意志品质的培养。掌握太极拳技法在实战中的运用。

13. 太极拳套路

安排在第五学期，64 学时（和式太极拳 32 学时，2 学分；杨式太极拳 32 学时，2 学分），4 学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生了解杨式、和式太极拳的技术特点，掌握杨式、和式太极拳的基本技术，为教学训练提供帮助。

主要内容和教学要求：主要学习杨式、和式太极拳的套路动作和运动特点，使学生熟练掌握太极拳运动的技术要领和训练方法。

14. 球类

安排在第一、二、四学期，共 92 学时（足球 28 学时，1 学分；排球 32 学时，1 学分；篮球 32 学时，1 学分），3 学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生掌握正确的篮球、排球和足球的练习方法和比赛方法，为终身体育打下良好的基础。

主要内容和教学要求：学习篮球、排球、足球等运动的基本知识、基本技能和组织方法以及裁判法，能胜任学校体育和群众体育教学、训练及竞赛工作。

15. 田径

安排在第二学期，32 学时，2 学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生掌握田径运动的基本规律及各单项的技术与特点，为教学和科学训练提供帮助。

主要内容和教学要求：学习田赛和径赛相关运动项目的科学训练方法及裁判法，学会田径项目的竞赛组织与实施。

16. 太极拳器械

安排在第三、四学期，64 学时，4 学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生熟练掌握太极拳器械的演练技法，运动规律，并能进行基础的教学训练。

主要内容和教学要求：主要学习太极剑、太极刀与太极扇的套路动作，了解其运动特点。太极拳器械是太极拳运动体系的重要组成部分。

17. 跆拳道

安排在第三学期，32学时，2学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生了解跆拳道的起源与发展、特点与作用，掌握跆拳道基本图解知识和基本技法特点。

主要内容和教学要求：学习内容有关跆拳道礼仪、基本功、基本技法，段位动作和裁判法。使学生能够进行跆拳道的教学与竞赛组织。

18. 健美操

安排在第五学期，32学时，1学分。

课程目标：通过本课程的学习，使学生掌握健美操的运动特点和运动规律，并能进行基础的教学实践。

主要内容和教学要求：健美操基本理论，基本动作，健美体型的标准以及各种动作的形体位置和韵律。具有健康意识，健康的心理，良好的道德品质和团队合作能力。

七、教学进程总体安排

教学进程是对本专业技术技能人才培养、教育教学实施进程的总体安排，是专业人才培养方案实施的具体体现。本专业开设

的课程类别、课程性质、课程名称、课程编码、学时学分、学期课程安排、考核方式，以及有关学时比例要求等。具体内容见附录。

八、实施保障

（一）师资队伍

1. 队伍结构

本专业专任教师 14 名，其中教授 1 名，副教授 7 名，高级职称比例达 57%；学生数与专业教师数比例是 18:1；研究生学历或硕士及以上学位比例 64%；双师素质教师占专业教师比例达 70%；职称、年龄形成合理的梯队结构。

2. 专任教师

本专业专任教师具有高校教师资格；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力；具有较强信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究。

3. 专业带头人

本专业带头人具有正高职称，河南省教育厅学术技术带头人，能够较好地把握国内外行业、专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本专业人才的需求实际，在本区域和本领域具有一定的影响力。

4. 兼职教师

本专业共有兼职教师 3 人，主要从本专业相关的行业企业聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

（二）教学设施

1. 教室

专业教室配备黑板、计算机、投影设备、音响设备，互联网接入、WI-FI 环境，并实施网络安全防护措施，安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

2. 校内实训室

本专业拥有运动生理学实验室、运动解剖学实验室、太极拳实训中心 3 个校内实验实训室，能够满足学生职业能力训练。在一定程度上锻炼学生的实践操作能力，构建“教、学、做”一体化的教学环境。

3. 校外实训基地

本专业有 4 个校外实训基地，温县职教中心太极武院、焦作市华盛武院、焦作市篮协、中国太极拳博物馆，实训指导教师及实训岗位确定，实训管理及实施规章制度齐全。

（三）教学资源

1. 教材选用

按照国家规定选用优质教材，禁止不合格教材进入课堂。学校建立专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构，完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材，选用近三年出版的高职教材达到 90%以上。

2. 图书文献配备

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。我院太极拳资料室有太极拳专业类藏书 1000 多册，校图书馆现有藏书 169.8 万册，638 种；有 4 个流通书库，7 个阅览室，2 个特色书库。通过学校网站，可以查阅中国知网、中国期刊全文数据库、维普科技期刊全文数据库等多个数字资源。

3. 数字教学资源配备

本专业已经建立四门课程的网络学习空间，学生可以利用网络学习空间进行自主学习，配备有与本专业相关的音视频素材，种类丰富，形式多样，使用便捷，能满足教学需要。

（四）教学方法

本专业采用项目导向、案例分析、情境模拟、模块化教学等教学方式，在教学中广泛运用启发式、探究式、讨论式、参与式等教学方法，推广混合式教学，教、学、做一体化教学等新型教学模式，推动课堂教学革命。加强课堂教学管理，规范教学秩序，打造优质课堂。

（五）学习评价

根据不同的课程，采取灵活多样的考核形式，着重考核学生综合运用所学知识解决实际问题的能力。

考核分为考试和考查两种。成绩由平时成绩和期末考试成绩组成。学生平时成绩由出勤、作业、课题讨论、提问等组成。考试课程必须进行学期考试，形式有开卷考试、闭卷考试等。平时成绩占 50%，考试成绩占 50%。考查课成绩采用优、良、中、及格、不及格五级分制评定。

实践性课程（含假期社会实践、认知实习、顶岗实习和毕业实习等）的考核由行业企业指导教师和校内指导教师共同考核。

（六）质量管理

1. 成立由行业企业、教研机构、校内外一线教师和学生代表组成的专业建设委员会。

2. 已构建“思政课程+课程思政”的育人模式，所有课程都梳理本课程蕴含的思想政治教育元素，发挥专业课程承载的思想政治教育功能，制定了课程育人方案，推进“三全育人”，实现思想政治教育与技术技能培养的有机统一。

3. 建立专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全专业教学质量监控管理制度，完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。

4. 完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，建立健全听课、评教、评学等制度，建立与企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学纪律，强化教学组织功能，定期开展公开课、示范课等教研活动。

5. 学校建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、在校学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

6. 充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

九、毕业要求

要求学生通过 3 年的学习，修满专业人才培养方案所规定的 145 学分，完成规定的各类教学活动，达到人才培养方案所规定的素质、知识和能力等方面的要求，鼓励学生获得推荐的职业资格证书。具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感，坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范。

十、专业特色

本专业将中医基础理论、中医按摩、中医养生等课程纳入了教学体系，采用分层教学法，因材施教。并根据国内外市场的需要，开设了太极拳英语课程，学习由我院创编出版的《中国 26

式陈氏太极拳》英汉双语教程，积极推进太极拳+太极拳英语+中医养生的培养模式。使本专业毕业生在就业竞争中更具优势。

十一、附录

附表 1. 民族传统体育(太极拳方向)专业课程设置及教学进程表

附表 2. 民族传统体育(太极拳方向)专业学时、学分统计表

附表 1. 民族传统体育(太极拳方向)专业课程设置及教学进程表

院系名称：太极武术学院

入学年份：2019 年

课程类别	课程编码	课程名称	学分	学时数			开课学期						
				总学时	理论学时	实践学时	一		二		三		
							1	2	3	4	5	6	
公共基础必修课	22001001	大学生职业生涯规划与发展	1	20	20			4*					
	22001002	大学生创业基础	2	32	32				3*				
	22001003	大学生就业指导	1	18	18					3			
	10001001	思想道德修养与法律基础	3	52	52			4*					
	10001002	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	4	72	60	12			4*				
	10001003	形势与政策 1	0.5	12	12		2*						
	10001004	形势与政策 2	0.5	12	12			2*					
	10001005	形势与政策 3	0.5	12	12				2*				
	10001006	形势与政策 4	0.5	12	12					2*			
	03001001	计算机文化基础	3	60	30	30		3*					
	02001001	大学英语 1	4	64	64				4*				
	02001002	大学英语 2	2	32	32					2			
	10001009	军事理论	2	36	32	4	2						
	10001010	军事技能	2	112		112	8						
	17001001	思想品德教育	6										
	17001002	大学生健康教育	2	36	9	27	2						
		小计		34	582	397	185						
公共选修课	公共选修课由教务处统一安排		最低达到 8 学分，128 学时 公共选修课主要开设本专业外的不同学科领域的知识，如艺术教育、党史国史、中华优秀传统文化等，使学生兼备人文素养、科学素养和艺术素养。										
	小计		8	128	128								
专业（技能）课程	11992001	运动解剖学 1★	2	28	16	12	2*						
	11992002	运动解剖学 2★	2	46	42	4		3*					
	11992003	运动生理学 1★	2	32	32				2*				
	11992004	运动生理学 2★	3	48	16	32				3*			
	11992005	太极拳理论★	2	28	28		2*						
	11992006	中国传统文化概述	2	32	32						4*		
	11992007	运动训练学	2	32	24	8					4*		
	11992008	社会体育概论	2	32	8	24			2				
	11022009	陈式太极拳套路 1★	4	84		84	6*						

	11022010	陈式太极拳套路 2★	6	96		96		6*				
	11022011	陈式太极拳套路 3★	4	64		64			4*			
	11022012	陈式太极拳套路 4★	4	64		64				4*		
	11022013	武术 1★	3	56		56	4*					
	11022014	武术 2★	4	64		64		4*				
	11025005	中医基础理论★	2	32	32			2*				
	11025006	太极拳技击与实战	1	28		28	2*					
	11025008	太极拳推手 1★	4	64		64			4*			
	11025009	太极拳推手 2★	4	64		64				4*		
	11025011	太极拳英语 1★	1	16	16					1*		
	11025012	太极拳英语 2★	2	32	32						4*	
	11025001	太极拳器械 1	2	32		32			2			
	11025002	太极拳器械 2	2	32		32				2*		
	小计		60	1006	278	728						
	11025003	太极拳套路（杨式）	2	32		32					4*	
	11025004	太极拳套路（和式）	2	32		32					4*	
	11025007	田径	2	32		32		2				
	11025013	篮球	1	32		32				2		
	11025014	排球	1	32		32		2				
	11025015	跆拳道	2	32		32			2			
	11025016	足球	1	28		28	2					
	11025017	健美操	1	32		32					4	
	小计		12	252		252						
实践环节课程	1193001	体育项目综合素质实训	2	2周		2周		✓				
	1193002	太极拳训练指导能力实训	2	2周		2周			✓			
	11992003	运动损伤应急处理能力实训	2	2周		2周				✓		
	11992004	顶岗实习与毕业论文	25	25周		25周					✓	✓
	小计		31	31周		31周	2周	2周	2周	2周	10周	15周
总计			145	2770	675	2095	32	32	29	22	24	

注：表中加*的课程为考试课。

附表 2. 民族传统体育(太极拳方向)专业学时学分统计表

总学时	总学分	实践总学时	实践总学时所占比例	公共基础课学时	公共基础课学时所占比例	选修课总学时	选修课学时所占比例
2770	145	2095	75.63%	710	25.63%	380	13.72%