

焦作大学民族传统体育（太极拳方向）专业人才培养方案（2021 级）

一、专业名称与代码

1. 专业名称：民族传统体育（太极拳方向）

2. 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，可以根据学生学习需求，灵活、合理、弹性安排学习时间（仅限实践、实训活动）。

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
体育类 (67)	民族传统 体育类 (670406)	教育 (P83) 体育 社会团体 (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

本专业培养德、智、体、美、劳全面发展，较系统掌握民族传统体育基本理论、基本技能和方法，并有较高民族传统体育文化素养、较强实践能力与创新精神，能在学校、运动队及社会体

育领域中从事民族传统体育教学、训练、科研、健身指导以及文化传承工作的应用型专业人才

（二）培养规格

根据中共中央、国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》及教育部、财政部《中国特色高水平高职学校和专业建设计划绩效管理暂行办法》的有关精神，本专业学生应达到以下要求：

1. 素质要求

（1）坚决拥护中国共产党领导和社会主义制度，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，具有为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗的志向和责任感。

（2）愿为社会主义现代化建设服务，有崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、艰苦奋斗、尊重生命、团结合作的品质；具有良好的思想品质、社会公德和职业道德。

2. 知识要求

（1）掌握运动技术学科、运动人体学科、教学法的基本理论、基本知识。

（2）掌握一般运动训练和专项运动训练的分析方法和技术。

（3）具有从事专项运动训练与教学、竞赛组织与裁判等工作的基本能力。

（4）了解民族传统体育一般训练和专项训练的发展动态。并能运用本专业的知识进行基础科学研究。

3. 能力要求

掌握体育、卫生保健和心理调节的基础知识，具有强健的体魄和良好的生活规律。

发展综合素质，增强创新能力和社会适应能力。

（1）养成科学锻炼身体的习惯和文明健康的生活规律，具备探究学习、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）能正确理解传统与现代、继承与创新的关系，具备运用所学知识、技术与方法进行社会实践的能力。

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》24 学时，理论授课 24 学时，周 4 学时，1.5 学分，第三学期开设。

《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》48 学时，理论授课 48 学时，周 6 学时，3 学分，第三学期开设。

《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，考试课，共 36 学时，2 学分；其中面授 12 学时，在线课程学习 24 学时。《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、展览等各种形式进行，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，考查课，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，考查课，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，考查课，共 18 学时，1 学分。具体如下表所示：

课程名称	开课学期	考核形式	学时	周学时	学分
大学生职业生涯规划与发展	第二学期	考查课	20	4	1
大学生创业基础	第三学期	考查课	32	2	2
大学生就业指导	第四学期	考查课	18	3	1

5. 艺术教育

该课程由教务处统一安排，双学期开设，取得 8 个学分方可毕业。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

通过讲座、报告会、网络课程、展览等多种形式，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。

7. 计算机文化基础

《计算机文化基础》第二学期开设，理论 30 学时，上机 30 学时，3 学分。

8. 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。

9. 劳动教育

劳动专题教育，理论课，共 1.5 学分，在第二学期开设，具体课程由教务处统一安排。

劳动实践教育，实践课，0.5 学分，第一到第五学期，每学期由教务处、学工处、团委、后勤服务公司等相关部门联合组织开展“劳动周”活动，强化劳动教育，弘扬劳动精神、劳模精神，

教育引导学生崇尚劳动、尊重劳动。

10. 太极英语

安排在第三、四学期，96 学时。理论 96 学时，6 学分。

课程目标：课程结束后，学生初步具备运用太极拳英语进行太极拳教学和对话的能力。

主要内容和教学要求：学习太极拳动作名称、动作要领的英文翻译，并能运用英文进行简单的太极拳教学实践。

（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。实践 308 学时，18 学分。

课程目标：学生完成教学任务后，能较熟练运用太极拳专业知识讲解太极拳动作，熟练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 26 式太极拳、陈式太极拳传统一、二套路，太极拳动作的文化解读以及太极拳的基本知识和动作的技击含义；使学生具备能练、能讲、能教、能写的基本教学与训练能力。

2. 社会体育概论★

安排在第四学期，32 学时。理论 16 学时，实践 16 学时，2 学分。

课程目标：课程结束后，学生可掌握身体锻炼的理论，休闲体育的相关内容以及社会体育组织和管理的基本方法。

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，以及以身体锻炼为目的的群众性体育活动及其组织和管理方法。

3. 太极拳理论★

安排在第二学期，32 学时。理论 32 学时，2 学分。

课程目标：通过该课程学习，使学生能够全面了解太极拳形成的过程，能较熟练运用太极拳专业知识讲解太极拳健身养生的作用与功能。

主要内容和教学要求：主要学习太极拳运动的基础知识、基础理论和基本方法，以及对人体各部位的要求等内容；理论结合实际，弘扬中国传统文化，树立文化自信。

4. 运动解剖学★

安排在第二学期，44 学时。理论 28 学时，实践 16 学时，2 学分。

课程目标：通过课堂讲授，使学生比较系统地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：通过理论学习和实验操作使学生巩固和加深对人体结构和生理功能的认知，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，64 学时。理论 48 学时，实践 16 学时，4 学分。

课程目标：课程结束后，学生可进行体育教学和体育锻炼的教学工作，为运动训练提供科学的理论指导。

主要内容和教学要求：了解人体运动的生理学原理和机制，掌握不同年龄、性别，不同运动项目和不同锻炼水平人群的生理学特点。

6. 运动训练学

安排在第五学期，共 32 学时。理论 32 学时，2 学分。

课程目标：课程结束后，学生能基本掌握运动训练的基本原理与方法，初步具备制定年度、月、周、课训练计划的能力。

主要内容和教学要求：了解运动训练的目标、任务和方法，掌握运动训练的基本概念和基本内容，具备制定运动训练计划和运动处方的能力。

7. 武术★

安排在第一、二学期，120 学时。实践 120 学时，7 学分。

课程目标：通过课程教学，使学生基本掌握武术专业知识、专业技能和训练方法，初步具备武术教学与训练的能力。

主要内容和教学要求：主要学习武术的基本知识、基本技能和裁判方法。教与学相结合，在课堂教学中安排实践课，提高学生运用所学知识和技术进行实践的能力。

8. 中医基础理论★

安排在第二学期，32 学时。理论 32 学时，2 学分。

课程目标：课程结束后，学生能运用中医的相关知识和方法

解释武术和太极拳健身养生机理。同时，丰富太极拳和武术的理论知识，提高训练水平。

主要内容和教学要求：主要学习中医学的基础理论和基础知识，侧重于气血论、经络穴道和整体观等内容的讲述。引导学生进行跨学科的理论思考，提高太极拳健身养生功能的说服力。

9. 太极推手★

安排在第三、四学期，128 学时。实践 128 学时，8 学分。

课程目标：课程结束后，学生能基本掌握太极拳推手的技法特点，并能在套路演练中合理展现。

主要内容和教学要求：主要内容包括单推、双推，定步、活步、乱采花和大捋。推手是太极拳运动系统的重要内容，教学过程中要注意动作的规范性，避免伤害事故发生。

10. 中国传统文化概述

安排在第五学期，32 学时。理论 32 学时，2 学分。

课程目标：通过该课程的学习，使学生了解中国传统文化的主要内容、分类与结构，领悟中国传统文化精神内涵，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。以具体事例和身边的社会现象讲述。

11. 太极拳技击与实战

安排在第五学期，28 学时。实践 28 学时，1 学分。

课程目标：课程结束后，学生能基本运用太极拳的技法进行对抗和实战。

主要内容和教学要求：学习太极拳踢、打、摔、拿技术动作以及进行心理素质、意志品质的培养。通过课程学习提高学生的太极拳技击水平与心理素质。

12. 其它太极拳套路

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）。实践 64 学时，4 学分。

课程目标：课程结束后，学生能了解杨式、和式太极拳的运动特点，明确陈式、杨式与和式太极拳的区别和联系，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技术特点，使学生全面了解各流派太极拳运动特点和技术风格。

13. 球类

安排在第一、二、四学期，64 学时（篮球 16 学时，1 学分；足球 32 学时，2 学分；排球 16 学时，1 学分），4 学分。

课程目标：通过课程学习，能使学生正确掌握篮球、足球和排球的训练方法和比赛规则，为终生体育打基础。

主要内容和教学要求：学习篮球、足球、排球运动的基本知识、基本技能和组织方法以及裁判法，能胜任中小学体育教学和课余训练工作。

14. 田径

安排在第一学期，28 学时。实践 28 学时，1 学分。

课程目标：课程学习结束后，学生可基本掌握田径运动的技能以及各个运动项目的特点，为教学和科学训练提供帮助，为专升本学生考试提供专业指导，提高专升本率。

主要内容和教学要求：学习田赛和竞赛相关运动项目的基本技能和锻炼方法，提高专升本升学率。

15. 太极拳器械

安排在第三、四学期，64 学时。实践 64 学时，4 学分。

课程目标：通过该课程学习，学生能较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、刀与扇的套路动作并掌握其运动特点。

16. 跆拳道

安排在第三学期，32 学时。实践 32 学时，2 学分。

课程目标：通过该课程学习，使学生掌握跆拳道的基本技法、技术特点和段位结构，能进行基础的跆拳道教学训练。

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。

17. 康复保健

安排在第三学期，32 学时。理论 32 学时，2 学分。

课程目标：课程结束后，学生能掌握一定的保健按摩知识和

按摩手法，可以进行运动后的放松恢复、自我调节。

主要内容和教学要求：主要介绍保健按摩的基本原理，基本手法，并结合人体经络穴位，帮助运动恢复。理论与实践相结合。

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。以表格形式列出本专业开设课程类别、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，并反映有关学时比例。具体内容见附表 1。

八、实施保障

（一）师资队伍

1. 队伍结构

本专业专职教师 16 名，其中教授 1 名，副教授 8 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 85%；双师素质教师占专业教师比例达 94%；职称、年龄形成合理的梯队结构。

2. 专职教师

专职教师具有高校教师资格；能够认真落实党的教育方针，有理想信念、有道德情操；具备扎实的专业理论知识和教育实践能力，能够紧跟时代发展，利用网络教学工具开展信息化教学、教科研研究与教学改革。

3. 专业带头人

专业带头人是焦作市武术名师，武术六段，国家一级裁判员，具有丰富的专业理论知识与较强的教育教学能力。能够把握本专业发展方向和社会对本专业人才的实际需求，在教学设计、教学管理、专业研究方面具有较强的工作能力，在相关领域具有一定的影响力。

4. 兼职教师

本专业共有兼职教师 11 人，均来自相关的行业企业，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，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

专业教室配备智慧黑板、多媒体计算机、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

本专业校内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、技能鉴定等需要。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 6 个稳定的校外实训基地。温县职教中心太极武院、焦作林瑶三六九健身运动有限公司、焦作市海涛世嘉健身有限公司、焦作市鸿丰体育有限公司、焦武堂搏击俱乐部、焦作市篮协。实训岗位、实训指导教师确定，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。学校建立由专业教师、行业专家和教研人员参与的教材选用机构，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，两个特色书库。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

本专业已经建立三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像视频素材，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、理论和实训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（50%）和期末考试（50%）两部分组成。学生平时成绩由出勤、作业、问题讨论、表现等组成；考试课程必须进行学期考试，形式有开卷考试、闭卷考试、过程型考核等。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“课程+思政”的育人模式。梳理每一门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，推进全员全过程全方位的三全育人模式，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

通过 3 年的学习，学生要修满专业人才培养方案所规定的学分，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。同时，鼓励学生积极参加社会实践，获得相关的职业资格证书。毕业时，学生还应具备深厚的民族自信心和民族自豪感，坚决拥护中国共产党领导，崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，努力成为新

时代中国特色社会主义的建设者和道德模范的引领者。

订单班学生通过与合作企业共同培养，在完成普通班级学生培养要求的同时，还需满足企业所要求获取的相关资格证书。

十、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

安排表

院系名称：太极武术学院

入学年份：2021 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				2			
	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*				
	10001012	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	1.5	24	24				4*			
	10001018	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	48				6*			
	11992020	太极英语 1	4	64	64				4*			
	11992021	太极英语 2	2	32	32					2*		
	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	1.5	30	30			3*				
	03001001j	计算机文化基础上机	1.5	30		30		3*				
	10001009	军事理论	2	36	36		3*					
	10001010	军事技能	2	112		112	✓					
	17001001	思想品德 1	1				✓					
	17001002	思想品德 2	1					✓				
	17001003	思想品德 3	1						✓			
	17001004	思想品德 4	1							✓		
	17001005	思想品德 5	1								✓	
	17001006	思想品德 6	1									✓
	17001007	大学生健康教育	2	36	9	27	2					
	15001001	劳动专题教育	1.5									
	17001008	劳动实践教育 1	0.1				✓					
	17001009	劳动实践教育 2	0.1					✓				
	17001010	劳动实践教育 3	0.1						✓			
	17001011	劳动实践教育 4	0.1							✓		
	17001012	劳动实践教育 5	0.1								✓	
	小计		36	582	401	181	7	13	12	7		

	公共选修课	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	公共选修课,由教务处统一安排 (双学期开课每学期限选二门)	8	128	128			2		4		
		小计		6	128	128			2		4		
专业(技能)课程	专业必修课	11992015	运动解剖学★	2	44	28	16		3*				
		11992014	康复保健	2	32		32			2*			
		11992003	运动生理学 1★	2	32	32				2*			
		11992004y	运动生理学 2★	2	32	16	16				2*		
		11992005	太极拳理论★	2	32	32			2*				
		11992006	中国传统文化概述	2	32	32						4*	
		11992007	运动训练学	2	32	32						4*	
		11992008	社会体育概论★	2	32	16	16				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*				
		11992013	中医基础理论★	2	32	32			2*				
		11025006	太极拳技击与实战	1	28		28					2*	
		11025008	太极推手 1★	4	64		64			4*			
		11025009	太极推手 2★	4	64		64				4*		
		小计		52	886	220	664	10	17	12	12	10	
	专业限选课 (或者专业特色或者方向课)	11025001	太极器械 1	2	32		32			2			
		11025002	太极器械 2	2	32		32				2*		
		11025003	杨式太极拳	2	32		32					4*	
		11025004	和式太极拳	2	32		32					4*	
		11025019	田径	1	28		28	2					
		11025020	篮球	1	16		16	2					
		11025014	排球	1	16		16				2		
		11025015	跆拳道	2	32		32			2			
		11025018	足球	2	32		32		2				
		小计		15	252		252	4	2	4	4	8	6
	实践环节课程	11993001	体育项目综合素质实训	2	2周		2周			✓			
		11993003	运动损伤应急处理能力实训	2	2周		2周				✓		

		11993002	太极拳训练指导能力实训	2	2周		2周		✓				
		11993004	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	10周	15周
	总计			140	2648	669	2055	21	32	28	23	18	

注：★表示核心课程，*表示考试课，√表示开课学期。

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
2648	140	2059	77.60%	710	26.81%	380	18.45%