

# 聊城大学运动健康管理微专业培养方案

## 一、专业简介

本专业依托我校运动训练专业山东省一流本科专业建设点，以“健康中国2030”国家战略为背景，以体育教育学和运动康复学前沿理论为基础，着重强化运动健康管理理论与实践技能训练。其内容涵盖减肥塑形、合理膳食、姿势评估、力量训练、拉伸、运动损伤的预防与康复等热门内容。教学和阵容强大，有全国体能培训讲师2名，社会体育指导员培训讲师1名，体育专业博士5名。主要面向校内非体育专业大学生和校外体育运动爱好者、体能教练员、社会体育指导员、体育教师等。

## 二、培养目标与结业要求

### （一）培养目标

本专业旨在培养学生综合运用体育运动和运动健康的相关知识和技能，分析人体运动和健康领域的复杂问题，并具备合理的设计体育锻炼计划、运动处方和合理的运动营养膳食计划的能力。通过学习，学生能够形成“健康第一”价值观和“终身体育”的健康观，形成创新思维，成为指导社会不同人群进行运动健康管理的指导员。

### （二）结业要求

#### 1. 知识体系

系统掌握体育教育基本理论和科学运动健身康复训练等的基础理论、技术和方法。

#### 2. 能力体系

2.1 掌握体育锻炼的基本方法，能够从训练准备、锻炼内容和恢复再生等方面科学设计训练计划；

2.2 掌握运动康复的基本方法，能够针对常见运动损伤选择和正确使用康复评定手段，做出规范科学的康复评估，具有设计运动处方的能力。

#### 3. 素质体系

热爱运动、重视健康、尊重生命、预防损伤、合理膳食，改善人体功能、增进人民群众的健康福祉。

表 1 结业要求与培养目标对应关系

培养目标 结业要求	知识目标	能力目标	素质目标
知识体系	H	M	L
能力体系	M	H	L
素质体系	L	L	H

注：H：高支撑度，M：中支撑度，L：低支撑度。

### 三、修读年限

本微专业基本学制 1 年，允许修读年限为 1-2 年。

### 四、课程设置

本微专业开设解剖生理学、体能训练概论、运动处方学、导引养生、运动营养学 5 门课程。其中，运动解剖学采用线上授课，其余 4 门课程采用线上线下混合式授课。5 门课程，每门 2 学分、32 学时，共计 10 学分、160 学时。

### 五、结业学分

修够 10 学分。

### 六、结业方式

修满本专业规定的结业学分，授予聊城大学运动健康管理微专业结业证书。

微专业不在中国高等教育学生信息网（学信网）备注信息，不具有学士学位授予资格。

### 七、课程的学时、学分及学期安排

课程号	课程名称	学分 数	总学 时	学时分配				开设 学期	考核 方式	上课方式
				课内 教学	实验 教学	实践 教学	实践 周数			
wzy050101	解剖生理学	2	32	32				春季	考查	线上
wzy050102	体能训练概论	2	32	16		16	4	春季	考查	线上线下混合
wzy050103	运动处方学	2	32	32				春季	考查	线上线下混合
wzy050104	导引养生	2	32	16		16	4	秋季	考查	线上线下混合
wzy050105	运动营养学	2	32	32				秋季	考查	线上线下混合
合计		10	160	128		32				