

专业代码：040209T

## 冰雪运动专业培养方案

北京体育大学冰雪运动项目人才培养始于 20 世纪 50 年代，1963 年曾设立冰上运动专业。为筹办 2022 北京冬奥会，“带动三亿人参与冰雪运动”，2018 年设立冰雪运动专业，2019 年开始招生，2021 年获批“国家一流本科专业建设点”，目前在全国冰雪运动专业学科排名中位列第一。本专业以北京冬奥精神为指引，以“立德树人”为根本任务，以“为党育人、为国育才”为使命，以服务体育强国建设和冰雪运动发展为己任，对接国内外顶级平台，整合优势资源，组建了由冰雪项目世界冠军、知名专家学者、高水平教练员、国际级裁判员构成的“教育、训练、科研”三结合的复合型教学团队，同时依托世界一流水平的北京体育大学二七冰雪科研训练基地和冰雪运动“一带一路”联合实验室、冰雪生物力学实验室、北京市冬奥文化与冰雪运动发展研究基地等科研平台以及国家级一流课程，致力于构建“冰雪并举、冬夏双轮”的融合型人才培养新体系。

### 一、培养目标

#### （一）目标定位

本专业旨在培养具有坚定的理想信念，自觉践行北京冬奥精神，具备扎实的冰雪运动基本理论、熟练的运动技能、过硬的实践能力和创业本领，能够在各类学校、体育俱乐部、企事业单位中胜任冰雪运动教学科研、训练竞赛和文化传播工作的高水平应用型人才，以助力体育强国建设，继续巩固和扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果，持续推动冰雪运动高质量发展。

## （二）目标内涵

毕业后 5 年左右在社会和专业领域发展预期：

### 培养目标 1：心系冰雪

爱国爱党爱社会主义，有大局意识、奉献精神和团结精神，自觉传承和弘扬中华体育精神、北京冬奥精神。具有从事冰雪运动相关工作的职业道德规范，致力于深度挖掘冰雪运动文化内涵。

### 培养目标 2：理论筑基

具备扎实的理论基础、良好的国际视野和终身学习的素质，能够灵活运用专业理论知识对冰雪运动的发展趋势进行研判，发现和解决冰雪运动教育教学和训练竞赛实践中的难点与痛点。

### 培养目标 3：技能运用

具备较高的冰雪运动技能，以及冰雪运动课程开发、竞赛组织、冰雪文化推广和冰雪产业运营的能力，能够根据受众人群的身心特征和实际需求设计技能发展、文化传播和项目推广的实践方案。

### 培养目标 4：创新发展

具有较强的资源获取与整合能力，具备冰雪业态的分析能力与创新创业意识；具备良好的社会服务意识、较强的团队精神和沟通协作能力，能够发展成为推动我国冰雪运动高质量发展的中坚力量。

## 二、毕业要求

### （一）毕业要求项和指标点

本专业学生毕业时应满足以下要求：

#### 毕业要求 1：强思想

1.1 理想信念：爱国爱党爱社会主义，有正确的世界观、人生观、价值观，具有弘扬中华体育精神的自觉意识。

1.2 冰雪精神：传承和弘扬北京冬奥精神，熟悉冰雪运动相关方针、政策和法规等，具有从事冰雪运动教学管理工作的职业道德规范。

1.3 文化素养：具备一定的审美能力和人文素养，掌握一定的自然、人文科学知识。

### **毕业要求 2：懂理论**

2.1 理论素养：熟悉冰雪运动项目的历史发展、技术原理、竞赛形式和科技前沿，系统掌握冰雪运动项目“教、训、赛”等领域的基本知识。

2.2 交叉融合：掌握冰雪运动与体育学科的基本理论与知识，能够灵活运用教育学、心理学、训练学、运动人体科学等相关学科的基本理论、思想与方法，具备跨学科的知识整合与应用能力。

### **毕业要求 3：会技能**

3.1 专项技能：具备较高的“1 冰+1 雪+1 陆”3 项运动技能，可独立开展冰雪运动教学、训练工作，获得教练员资格证、教师资格证或社会体育指导员证。

3.2 学术技能：具备严密的逻辑思维能力，能够独立撰写学术论文与调研报告。

### **毕业要求 4：能实践**

4.1 教育教学：能够综合运用体育教学相关理论和方法开展冰雪运动的教学设计、实施与评价，掌握教学训练中所必需的讲解、示范、保护帮助、反馈评价、组织、制订相关文件的基本技能与方法。

4.2 训练竞赛：能够综合运用训练、竞赛相关理论和方法开展冰雪运动项目训练计划的制订、实施与评价。至少参与 2 次院级或 1 次校级以上竞赛组织管理工作。

### **毕业要求 5：勇创新**

5.1 创新意识：敢于批判、勇于创新，能够在理论学习、技能实践中运用批判性思维方法对教学思想，教学方法，训练理念进行反思和革新。

5.2 创新实践：掌握冰雪运动领域创新研究的基本方法，能够应用专业的知识开展跨学科、跨领域的融合性、交叉性创新实践。参与至少 1 项创新创业实践项目。

### **毕业要求 6：善合作**

6.1 团队协作：具有团队协作精神，掌握沟通合作技巧，能够组织互助合作学习。

6.2 社会服务：具备良好的社会服务意识，至少参与 2 项冰雪项目推广、文化传播、赛事服务等相关志愿服务活动。

### **毕业要求 7：广发展**

7.1 职业规划：能够结合时代特点，冰雪运动、冰雪产业发展趋势和个人职业倾向，确定职业发展目标，并完成 1 份合理的个人职业发展报告。

7.2 发展潜能：具有终身学习的意识和自主学习的能力，持续保持对冰雪运动的热情，创造个人在冰雪运动领域中的贡献和价值。

## (二) 毕业要求与培养目标关系矩阵

培养目标 毕业要求项		1.心系冰雪	2.理论筑基	3.技能运用	4.创新发展
		1.强思想	1.1 理想信念	H	M
	1.2 冰雪精神	H	M	M	
	1.3 文化素养	H	M	M	
2.懂理论	2.1 理论素养		H	M	M
	2.2 交叉融合		H	M	M
3.会技能	3.1 专项技能		M	H	M
	3.2 学术技能		M	H	M
4.能实践	4.1 教育教学		H	H	
	4.2 训练竞赛		H	H	
5.勇创新	5.1 创新意识		M		H
	5.2 创新实践			H	H
6.善合作	6.1 团队协作	M			H
	6.2 社会服务	M			H
7.广发展	7.1 职业规划	M			H
	7.2 发展潜能	M			H

说明：毕业要求与培养目标关系矩阵：列矩阵表说明毕业要求对培养目标发展预期的对应支撑情况，在该矩阵中用特殊符号表示每个毕业要求项对每项培养目标对应关系和支撑程度，H代表高支撑，M代表中支撑，低支撑或没有支撑的不用标示。

### 三、主干学科

体育学、教育学

### 四、学制与学位

学制：4 年

修业年限：4-6 年

授予学位：教育学学士

### 五、课程设置

#### (一) 课程结构表

培养平台	课程性质	课程类别（模块）	修读学分	修读说明	学分分类小计	占总学分比例（%）	
通识	通识必修	思想政治理论类	17		31	20.8%	
		体育素养类	2	修读体育概论 B			
		军事类	2	军事理论			
		大学外语	8	修读大学外语 B			
		大学语文	2	修读大学语文 B-写作与思维训练			
	通识选修	素质养成模块	理想信念与家国情怀	≥2	至少修读“四史”课程 1 学分（1 门课）、国家安全教育课程 1 学分（1 门课），计 2 学分	14	9.4%
			运动与健康	≥2	至少修读“大学生心理健康教育”课程（2 学分）		
			艺术与审美	≥2	至少修读 2 学分		
			劳动与创新创业	≥3	至少修读 3 学分，其中需修读“大学生职业生涯规划”（1 学分）“创新创业与就业指导”（1 学分）2 门课程		
		知识拓展	体育与人文社会	/			

		体育与科学技术	≥1	至少修读人工智能课程 1 学分		
	能力提升	科研素养提升	/			
		职业能力发展				
		通用能力强化				
专业	专业必修	学科基础	14		14	9.4%
		专业核心	49	冰上运动专项训练理论与实践需从速滑（短道）、冰球、冰壶和花样滑冰中选 1 个作为专项	49	32.9%
	专业选修	专业方向	20	每个模块至少修读一门课程	20	13.4%
	拓展选修	≤6				
实践	基础素质拓展	军事技能训练	2	详见实践环节考核说明	4	2.7%
		课外体育实践	1	详见实践环节考核说明		
		审美与人文教育实践	1	详见实践环节考核说明		
		劳动教育与社会服务实践	2	详见实践环节考核说明		
	专业综合实践	毕业论文	4	详见实践环节考核说明	13	8.7%
		专业实习	8	详见实践环节考核说明		
		专业技能实践	1	详见实践环节考核说明		
		创新创业实践	2	详见实践环节考核说明	2	1.3%
毕业要求总学分					149	
毕业要求学时	总学时				2557	
	其中，必修课学时数				1844	
	其中，选修课学时数				713	

(二) 实践教学体系结构表

实践平台	实践环节		涉及课程门数	毕业要求实践学时		毕业要求实践学分	
				学时数	占总学时比例	学分数	占总学分比例
必修课程 课内实践	独立设置的实验实践课程	运动项目技术类课程（术科课）	2	668	26.1%	29	19.5%
		其他实验实践课程	/	/	/	/	/
	含有实验实践的课程		18	166	6.5%	6.9	4.6%
通识选修课程课内实践	通识限选课程独立设置及含实验实践课程		4	16	0.6%	0.5	0.3%
专业选修课程课内实践	独立设置的实验实践课程	运动项目技术类课程（术科课）	8	301.2	11.8%	12.5	8.4%
		其他实验实践课程	/	/	/	/	/
	含有实验实践的课程		1	3.5	0.1%	0.1	0.1%
课外实践	基础素质拓展		/	/	/	6	4.0%
	专业综合实践		/	/	/	13	8.7%
	创新创业实践		/	/	/	2	1.3%
合计				1154.7	45.2%	70	47.0%
集中性实践环节（周数）				16周			

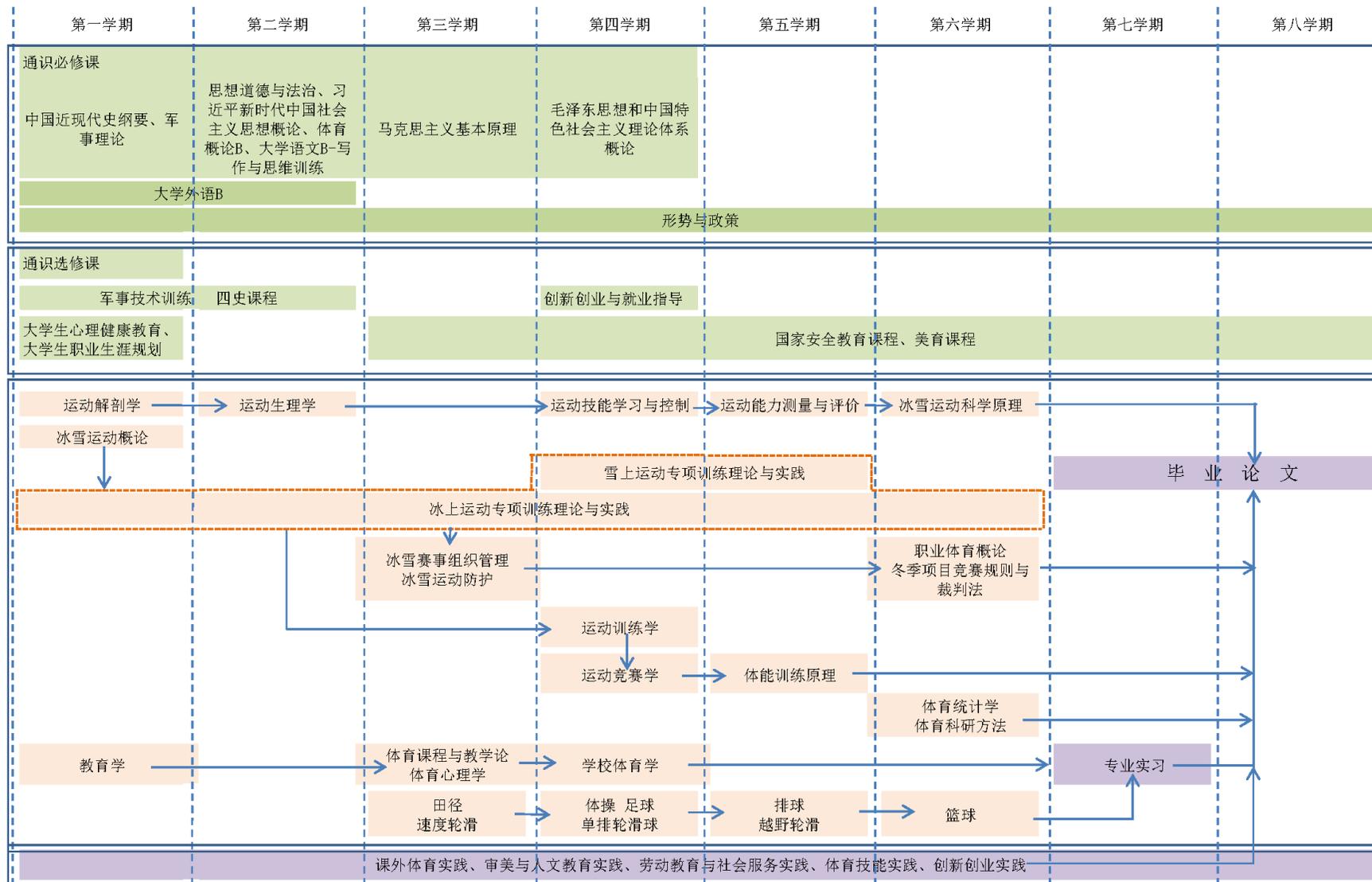
### (三) 课程设置与毕业要求关系矩阵

毕业要求		1.强思想			2.懂理论		3.会技能		4.能实践		5.勇创新		6.善合作		7.广发展	
		1.1 理想 信念	1.2 冰雪 精神	1.3 文化 素养	2.1 理论 素养	2.2 交叉 融合	3.1 专项 技能	3.2 学术 技能	4.1 教育 教学	4.2 训练 竞赛	5.1 创新 意识	5.2 创新 实践	6.1 团队 协作	6.2 社会 服务	7.1 职业 规划	7.2 发展 潜能
必修环节	思想道德与法治	H		M									H		H	M
	中国近现代史纲要	H		M											M	H
	马克思主义基本原理	H			M	M									M	M
	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	H				M									M	M
	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	H				M						M			M	M
	形势与政策	M									M	M			M	M
	体育概论 B			H	H				M	M						
	军事理论	M			M								H	M		
	大学外语 B			H				H					M		H	H
	大学语文 B			H				H					H		H	
通识选修课程	“四史”	H		M											M	H
	国家安全教育	H			M							H	M			
	大学生心理健康教育					M			M			H				M
	人工智能课程									H	H					
	艺术与审美			H		M				M	M					
	大学生职业生涯规划										M	M			H	H
	劳动与创新创业									H	H				H	H

毕业要求 必修环节		1.强思想			2.懂理论		3.会技能		4.能实践		5.勇创新		6.善合作		7.广发展	
		1.1 理想 信念	1.2 冰雪 精神	1.3 文化 素养	2.1 理论 素养	2.2 交叉 融合	3.1 专项 技能	3.2 学术 技能	4.1 教育 教学	4.2 训练 竞赛	5.1 创新 意识	5.2 创新 实践	6.1 团队 协作	6.2 社会 服务	7.1 职业 规划	7.2 发展 潜能
学科基础	教育学				H	H			H						M	
	运动解剖学				H	H	M	M		M						
	运动生理学				H	H	M	M		M						
	体育科学研究方法				H	H		H		M	M					
	体育心理学				H	H	M	M		M						
专业核心	运动训练学				H	H	M	M	H	H						
	运动技能学习与控制				H	H	M	M	H	H						
	运动能力测量与评价				H	H	M	M	H	H						
	体育课程与教学论				H	H			H						M	
	学校体育学				H	H			H						M	
	冰雪运动概论		H	M	H			H	M							
	冰雪运动防护				H	H	M		M	M					M	
	冰雪运动科学原理		M		H	M		H		H						
	冰上运动专项训练理论与实践		H		H		H	M	H	H						
	雪上运动专项训练理论与实践		H		H		H	M	H	H						

毕业要求 必修环节		1.强思想			2.懂理论		3.会技能		4.能实践		5.勇创新		6.善合作		7.广发展	
		1.1 理想 信念	1.2 冰雪 精神	1.3 文化 素养	2.1 理论 素养	2.2 交叉 融合	3.1 专项 技能	3.2 学术 技能	4.1 教育 教学	4.2 训练 竞赛	5.1 创新 意识	5.2 创新 实践	6.1 团队 协作	6.2 社会 服务	7.1 职业 规划	7.2 发展 潜能
素质拓展实 践	军事技能训练				M								H	M		
	课外体育实践						H		M	H						H
	审美与人文教育实践			H		M										H
	劳动教育与社会服务实践												H	H	H	H
专业综合 实践	毕业论文（设计）				H			H			H					M
	专业实习								H	M			H	H	H	H
	专业技能实践								H	M				M	H	H
创新创业实践											H	H	H	M	H	H

### (四) 课程拓扑图



## (五) 课程计划表

### 1. 通识课程

课程性质	课程类别	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时								学时分配			期末考核类型		备注
						大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试	考查	
						1	2	3	4	5	6	7	8						
通识 必修 课程		Z0011001	思想道德与法治◇	3	48		3							42	6			√	
		Z0011002	中国近现代史纲要◇	3	48	3								42	6		√		
		Z0011003	马克思主义基本原理◇	3	48			3						42	6		√		
		Z0011004	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论◇	3	48				3					36	12		√		
		Z0011005	习近平新时代中国特色社会主义思想概论◇	3	48		3							42	6		√		
		Z0011006	形势与政策◇	2	128	√	√	√	√	√	√	√	√	112	16			√	
		Z0011011	体育概论 B◇	2	32		2							28	4		√		
		Z0011015	军事理论	2	36	2								36			√		
		Z00110131	大学外语 B1◇	4	64	4								48	16		√		
		Z00110132	大学外语 B2◇	4	64		4							48	16		√		
		Z0011008	大学语文 B- 写作与思维训练	2	32		2							28	4		√		

课程性质	课程类别	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时								学时分配			期末考核类型		备注	
						大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试	考查		
						1	2	3	4	5	6	7	8							
通识选修	通识限选	Z0111001-4	四史课程◇	1	16	√	√							14	2		√		除要求10学分外，通识课程共需修读14学分	
		Z0111005	国家安全教育课程	1	16	√	√							16			√			
		Z0111006	大学生心理健康教育◇	2	32	2								30	2			√		
		Z0111007	大学生职业生涯规划◇	1	16	2								10	6			√		
		Z0111008	创新创业与就业指导◇	1	32				2					26	6			√		
		详见选课清单	美育课程	2	32			√	√	√	√	√	√	32			√			
		详见选课清单	人工智能课程	1	16			√	√	√	√	√	√	16			√			
	通识任选	知识拓展(任选模板)	体育与人文					√	√	√	√	√	√							
			体育与科技					√	√	√	√	√	√							
		能力提升(任选模块)	科研素养提升						√	√	√	√	√	√						
			职业能力发展						√	√	√	√	√	√						
			通用能力强化						√	√	√	√	√	√						
	合计				41	756	13	14	3	5				648	108					

## 2.专业课程

课程性质	课程类别	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时								学时分配			期末考核类型		备注	
						大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试	考查		
						1	2	3	4	5	6	7	8							
专业必修	学科基础	T3521001	教育学	2	32	2								28	4		√			
		T3521002	运动解剖学◇	4	64	4									52		12	√		
		T3521003	运动生理学◇	4	64		4								52		12	√		
		T3521004	体育科学研究方法◇	2	32						2				20	12		√		
		T3521005	体育心理学◇	2	32			2							28	4		√		
	专业核心	T3522001	运动训练学	3	48				3						48			√		
		T3522002	运动技能学习与控制◇	3	48				3						42	6		√		
		T3522003	运动能力测量与评价	2	32					2					24	8		√		
		T3522004	体育课程与教学论	2	32			2							32			√		
		T3522005	学校体育学	2	32				2						32			√		
		T3522006	冰雪运动概论	2	32	2									32			√		
		T3522007	冰雪运动防护◇	2	32			2							16	16		√		
		T3522008	冰雪运动科学原理	4	64						4				64			√		
	专项训练	T3523001*	速滑（短道）专项训练理论与实践◇	24	576	6	6	6	6	6	6			24	552		√			专项训练课 4选1，原则上最少开课 人数6人。
		T3523002*	冰球专项训练理论与实践◇																	
T3523003*		冰壶专项训练理论与实践◇																		
T3523004*		花样滑冰专项训练理论与实践◇																		
T3523011*		雪上运动专项训练理论与实践◇	5	128				4	4				12	116		√				

课程性质	课程类别	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时								学时分配			期末考核类型		备注
						大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试	考查	
						1	2	3	4	5	6	7	8						
专业选修	理论提升	T3524001	运动竞赛学	2	32				2					26	6		√		专业选修需修满 20 学分，其中陆地项目模块内必选其一
		T3524002	体能训练原理	2	32					2				32			√		
		T3524003	冰雪赛事组织管理	2	32			2						32			√		
		T3524004	体育统计学	2	32						2			32			√		
		T3524005	职业体育概论	2	32						2			32			√		
		T3524006	冬季项目竞赛规则与裁判法	4	64						4			64				√	
	夏季项目	T3525001	田径◆	2.5	64			4						64			√		
		T3525002	体操◆	2.5	64				4					64			√		
		T3525003	篮球◆	2.5	64						4			64			√		
		T3525004	足球◆	2.5	64				4					64			√		
		T3525005	排球◆	2.5	64					4				64			√		
	陆地项目	T3526001	速度轮滑◆	2.5	64			4						64			√		
		T3526002	单排轮滑球◆	2.5	64				4					64			√		
		T3526003	越野滑轮◆	2.5	64					4				64			√		
合计				97	1984	14	10	22	32	22	24	0	0	724	1236	24			

注：（1）课程代码中的“\*”代表学期序号。如：《速滑（短道）专项训练理论与实践》第一学期的课程代码为：T35230011，第二学期的课程代码为：T35230012，以此类推。

（2）各专项原则上最小开课人数为 6 人。

### 3.实践环节

实践环节	代码	具体环节名称	学分	周数	开课学期								考核方式		备注
					大一		大二		大三		大四		考试	考查	
					1	2	3	4	5	6	7	8			
素质拓展实践	Z0111009	军事技能训练	2	2	√									√	
	T3531001	课外体育实践	1		√	√	√	√	√	√	√	√		√	
	T3531002	审美与人文教育实践	1		√	√	√	√	√	√	√	√		√	
	T3531003	劳动教育与社会服务实践	2		√	√	√	√	√	√	√	√		√	
专业综合实践	T3532001	毕业论文	4							√	√	√		√	
	T3532002	专业实习	8	16							√			√	
	T3532003	体育技能实践	1		√	√	√	√	√	√	√	√		√	
创新创业实践	T3533001	创新创业实践	2		√	√	√	√	√	√	√		√		
合计			21												

## 六、各学期指导性修读学分与周学时分布表

### (一) 各学期指导性修读学分分布

课程类别	开课学期							
	大一		大二		大三		大四	
	1	2	3	4	5	6	7	8
通识必修	9	14	3	3	0	0	0	2
通识限选	3	2	0	1	1	0	0	3
通识任选	0	0	0	0	2	2	0	0
专业必修	12	8	10	14.5	8.5	10	0	0
专业选修	0	0	4.5	4.5	7	4	0	0
实践环节	2	0	0	0	0	0	8	11
合计	26	24	17.5	23	18.5	16	8	16

### (二) 各学期指导性修读周学时分布

课程类别	开课学期							
	大一		大二		大三		大四	
	1	2	3	4	5	6	7	8
通识必修	9	14	3	3	0	0	0	2
通识限选	4	2	0	2	2	0	0	3
通识任选	0	0	0	0	2	2	0	0
专业必修	14	10	12	18	12	12	0	0
专业选修	0	0	6	6	10	12	0	0
实践环节	2	0	0	0	0	0	12	16.5
合计	29	26	21	29	26	26	12	21.5

## **七、专业必修课程简介**

### **(一) 学科基础课程**

#### **1.课程名称：教育学**

学分：2

学时：32

主要内容：本课程旨在通过教育学基本理论的教学，帮助学生建立“以学生发展为中心”的教育意识和教育理念，初步掌握教育学相关的基本概念和原理，熟悉各种教学理论和教学常规，了解基础教育课程改革要求，并形成初步的课程与教学设计的基本技能，从而培养学生从事体育教学实践的基本能力，提高学生从事体育教学、训练和体育科学研究的教育理论素养。

#### **2.课程名称：运动解剖学**

学分：4

学时：64

主要内容：本课程是为冰雪运动专业学生开设的学科基础课程。通过本课程的学习，使学生了解人体各器官系统的基本形态、结构和功能及其相互关系，重点掌握人体运动器官的结构特征、工作原理和运动规律，并初步学会对运动技术动作进行解剖学分析；同时还应掌握内脏、脉管、感官、神经和内分泌等系统的组成、功能，并了解其主要器官的基本结构特征；初步学会运用解剖学知识分析和解决体育运动实践中出现的问题。

本课程以突出讲授运动器官的基本结构和实际应用为特点，将人体形态结构与训练实践举例紧密结合，强调培养学生运用解剖学知识认识

和初步解决运动训练实际问题的能力，同时为运动生理学、运动医学、运动生物力学及与人体运动相关的其他学科的学习奠定基础。

### **3.课程名称：运动生理学**

学分：4

学时：64

**主要内容：**本课程是为冰雪运动专业学生开设的学科基础课。本课程主要介绍两部分内容，即基础篇和应用篇，前者主要包括绪论、骨骼肌机能、血液、循环机能、呼吸机能、物质与能量代谢、内分泌功能、感觉机能、神经系统机能，后者主要包括运动技能、有氧、无氧工作能力、身体素质、运动性疲劳、运动过程中人体机能变化规律、特殊环境与运动、运动机能的生理学评定、儿童少年生长发育与体育运动、女性的生理特点与体育运动等，是冰雪运动专业学生在今后参与运动训练与运动竞赛实践中必须掌握的运动科学基本理论、基本知识和基本技能。

通过本课程的教学，使学生系统掌握运动生理学基本知识，培养学生应用运动生理基本理论知识分析解决有关运动训练和体育科研中问题的基本能力，树立“科学训练”的意识，引导学生在运动训练和竞赛中从人体科学的角度看待问题，启发同学们深入研究运动专项中人体的生理特点，提高学生掌握和应用运动人体科学的综合素质。

### **4.课程名称：体育科学研究方法**

学分：2

学时：32

**主要内容：**本课程是为冰雪运动专业学生开设的专业核心课程。主要介绍体育科学研究的一般过程、研究设计、资料收集和分析的具体方法技术。通过课程学习，使学生了解并掌握如何将自已感兴趣的问题转

化为具有一定理论和实践价值的研究课题，如何检索、管理、研读文献，如何设计出一套研究方案并实施，如何撰写规范的研究计划书和研究报告，以及如何展示自己的研究成果。

本课程的教学目标是培养学生的研究意识和科学精神，使学生具备实证科学的思维方式和研究实践能力。帮助学生初步了解体育科学研究的基本程序与规范，掌握研究的基础知识和主要方法，培养学生从事体育科学研究的基本能力。通过课程教学，努力使学生在研究方法技术操作层面达到“七会”，即会选题、会文献检索、会写文献综述、会研究设计、会写开题报告、会运用常见的体育研究方法、会报告研究成果。

### **5.课程名称：体育心理学**

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为冰雪运动专业本科生开设的专业必修课。本课程主要介绍普通心理学和体育心理学的概念、理论和方法，重点阐述心理过程、心理特征与运动表现的关系。

本课程的教学目标是使学生掌握普通心理学及体育心理学的基本概念、基本理论和基本方法，深刻理解体育运动中的心理活动规律，培养学生从心理学角度分析与解决体育教学、训练及竞赛中实际问题的能力。

## **（二）专业核心课程**

### **1.课程名称：运动训练学**

学分：3

学时：48

**主要内容：**本课程是为冰雪运动专业学生开设的专业核心课。运动训练学是研究和阐明训练过程一般规律的学科，是竞技体育创造优异运动成绩最为重要的支撑理论之一，是运动训练专业方向学生必须要掌握的专业核心课程。通过对运动训练学理论与训练操作思路的学习，使学生能够了解竞技体育发展的基本趋势和运动训练的基本特征；能够领悟竞技体育、运动训练、运动成绩、训练原则、训练方法、竞技能力、训练计划等关键概念的基本内涵；基本掌握从事运动训练必须遵循的基本原则和应用要求；掌握运动训练方法的基本构成及其应用要点；掌握竞技能力结构以及各个竞技能力相互关系及其训练；从理论层面把握训练过程的基本结构，以及多年、全年、大周期、阶段、周、课训练计划制订的要点。本课程的教学目标是结合运动训练专业学生的专项实践特征，引导学生了解、认知和把握运动训练的基本理论与方法，并通过实践案例分析，培养与提高学生分析和解决训练实践问题的能力。

## **2.课程名称：运动技能学习与控制**

**学分：3**

**学时：48**

**主要内容：**本课程是为冰雪运动专业学生开设的专业核心课，共 48 学时。学完本课程并通过考核可获得 3 学分。本课程的教学内容包括运动技能学习与控制的主要理论、研究方法以及技术动作分析。

本课程的教学目标是使学生在掌握运动技能学习与控制理论的基础上，初步掌握运动技能的测试方法和动作技术分析方法，熟悉运动技能学习与控制理论在体育教学与运动训练中的应用，了解运动技能学习与控制的主要学派及其观点，从而获得动作形成发展以及控制等方面的知识，具备使用运动技能学习理论指导全民健身与科学训练的能力。

### **3. 课程名称：体育课程与教学论**

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是给冰雪运动专业学生开设的专业核心课，主要向学生介绍体育教学的规律、原则和特点，详尽分析体育教学的要素及其关系，是一门理论性和实践性很强的课程。

通过本课程的学习，使学生掌握“本学科发展简史及发展趋势、体育课程、体育教学目标、体育教学过程、体育教学主体、体育教学原则、体育教学模式、体育教学方法、体育教学内容、体育教材、体育教学设计与计划、体育课堂教学的组织与管理、体育教学评价、体育教学环境”等基本理论，了解当前体育教学改革的基本理念和基本趋势，并能够运用所学知识分析体育教学理论和实践中的一般问题，掌握体育教学工作的基本原则和基本方法，着重从理论上理解并初步掌握体育教学的“示范与讲解、保护与帮助、分析与纠正错误、教学组织与教学评价、制订教学文件”等体育教学的基本技能，具备从事体育教学工作的基本能力，为今后从事体育教学工作奠定理论基础。

### **4. 课程名称：学校体育学**

学分：2

学时：32

主要内容：本课程介绍了学校体育的发展历程及其思想演变、学校体育的结构功能与目标、体育教学、课余体育、学校体育管理的基本理论和研究进展等相关内容，以构成学校体育理论体系。本课程既有很强的理论性，又有很强的实践性，是一门应用性极强的课程。

通过本课程的学习，要求学生了解学校体育的产生和发展历程，掌握学校体育思想的历史演变，理解学校体育在当代社会中的地位，认识学校体育的功能、学校体育与社会体育、竞技体育的关系，掌握学校体育教学、课余体育锻炼、课余体育训练与竞赛、学校体育课程等基本知识，初步了解我国学校体育的基本理论，树立现代体育教育理念，为今后从事学校教育工作打下基础。

### **5.课程名称：冰雪运动概论**

学分：2

学时：32

主要内容：本课程旨在为学生提供对冰雪运动的全面认识和理解。课程涵盖冰雪运动的定义、分类、历史和发展，探讨其文化和社会影响，介绍基础设施和装备。课程重点介绍冰上运动（如花样滑冰、冰球、速滑和冰壶）和雪上运动（如高山滑雪、单板滑雪、越野滑雪和雪橇）的基本知识和竞赛规则。此外，课程还包括冰雪运动的安全知识与防护措施、赛事组织与管理，以及冰雪运动的未来发展趋势。帮助学生全面理解冰雪运动的各个方面，从而培养其对冰雪运动的兴趣和专业知识。

### **6.课程名称：冰雪运动防护**

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为冰雪运动训练本科生开设的专业必修课。主要分三部分，第一部分总论主要介绍运动伤害防护的概念和内涵等，介绍运动伤害防护师的职责和管理；国内外冰雪运动安全救护的开展情况。第二部分介绍运动损伤的基本内容及冰雪

运动的损伤特点；第三部分介绍冰雪运动中开展安全救护及损伤预防和处理的原理和方法。

本课程旨在引导学生熟悉损伤防护体系的建立和管理思路，熟悉冰雪运动中常见损伤的预防措施和处理方法，掌握冰雪运动安全救护的常用技术操作，如现场急救、搬运、牵拉等，本课程理论和实践相结合，拓展学生在冰雪相关的训练工作中的知识结构和损伤预防的常用技能。

### **7.课程名称：冰雪运动科学原理**

学分：4

学时：64

主要内容：本课程主要介绍运动科学原理在冰雪运动中的应用，课程以运动科学理论体系为框架，深度融合冰雪运动专项特征，构建"基础原理-项目应用-前沿拓展"三维知识网络。通过 64 学时的系统研习，聚焦运动生理学、生物力学与训练学三大核心学科在冰雪运动中的科学原理和应用情况。本课程围绕冰雪运动中的生理学、生物力学、训练学三大支柱展开，系统解析冰雪运动科学化训练的理论体系，并聚焦数字化时代下科技赋能冰雪运动的最新趋势。

课程特色鲜明，强调理论与实际的紧密结合，通过案例分析、实践操作等方式，培养学生运用科学原理解决冰雪运动训练教学中实际问题的能力。通过课程学习，学生将掌握冰雪运动科学化训练的核心理论体系，能运用智能技术解决训练难题，并为运动表现优化、损伤防控及装备研发提供科学支撑。

## 八、实践环节考核说明

### （一）素质拓展实践

#### 1. 军事技能训练（2学分）

军事技能训练考核由学校和承训教官共同组织实施，成绩分优秀、良好、及格和不及格四个等级，根据学生参训时间、现实表现、掌握程度综合评定。

#### 2. 课外体育实践（1学分）

学生在校第1—5学期需要按学院要求参加早操，根据完成情况达到合格以上等次可获得0.5学分。

学生在校期间完成以下任意一项，可获得0.5学分：

（1）学生在校期间参加非专项运动项目的校运会比赛并顺利完赛不少于1次。

（2）学生在校期间参加校级以上体育比赛并顺利完赛不少于1次。

（3）参加学院组织的体育类活动不少于3次(同一活动只可认定一次，不得跨模块重复认定)。

#### 3. 审美与人文教育实践（1学分）

学生在校期间完成以下任意一项，即可获得该模块学分：

（1）学生在校期间应参加参观博物馆、文化馆、艺术作品展演等艺术活动不少于2次。

（2）研读经典文献或书目并撰写读书笔记不少于2篇。

（3）修读并通过《冠军讲体育》《体育人文大讲堂》《体育科技大讲堂》3门课程。

#### 4. 劳动教育与社会服务实践（2 学分）

学生在校期间应参加日常生活和校园公益劳动不少于 30 小时，同时完成以下任意一项，即可获得该模块学分：

(1) 参与 10 次及以上学院组织的各类活动（同一活动只可认定一次，不可跨模块重复认定）。

(2) 完成学院认定的社会实践和志愿服务不少于 3 项。

## **(二) 专业综合实践**

### **1. 毕业论文（4 学分）**

学生在校期间，应在导师指导下完成毕业论文，毕业论文评审通过、修改通过者，准予获得 4 学分。论文评审不通过者，不予获得学分。允许在毕业后 1 年之内对论文进行修改，修改后论文评审通过者，准予获得 4 学分。

### **2. 专业实习（8 学分）**

结合专业培养目标和毕业要求，于第 7 学期在学院指导下按要求进行不少于 16 周的专业实习。实习材料齐全且实习成绩及格以上者方可获得 8 学分；未参加（包括中途离开）或成绩不及格的学生不能获得相应学分。

### **3. 专业技能实践（1 学分）**

学生在校期间，取得至少 1 项体育相关职业资格证书或职业技能证书，包括但不限于各级各类教练员证、裁判员证、体育社会指导员证、教师资格证（体育学科）、营养师证、康复师证等，准予获得 1 学分。

## **(三) 创新创业实践（2 学分）**

学生应参加由学院统一组织选拔的各级创新创业类竞赛至少 1 次，同时完成以下任意一项，即可获得该模块学分：

(1) 国际化交流：参加国际交流项目或参加国际学术会议，至少 1 次。

(2) 学术交流：参加学校、学院组织的学术研讨、会议、讲座、报告等活动并提交审核合格的心得不少于 3 篇，或以作者身份参加学术会议或在学术期刊公开发表学术论文。

(3) 学科竞赛：参加学校、学院或其他高等院校组织的学科竞赛，竞赛获奖或晋级可加分，至少 1 次。

(4) 参加学校组织的就业、创新创业类讲座、培训等活动并提交审核合格的心得不少于 3 篇。

各环节具体考核认定标准，详见《冰雪运动专业实践环节考核工作方案》。

方案执笔人：熊铮 于作军 冯俊鹏

方案审核人：熊铮

专业负责人：邱招义

方案审批人：王鹏