

体能与健康教育微专业招生简章

（一）专业简介与特色

1. 专业简介

“体能与健康教育”微专业是江苏理工学院立足“体育强国”、“健康中国”等国家战略的背景下，着眼于学校建设“有特色的一流应用型本科”奋斗目标，充分发挥体育学院的办学优势与特色，契合社会对学生“健康素养”的现实需求而量身打造的微专业。“健康”是人类追求的终极目标，更是实现人生理想和价值的基础保障。无论你未来从事何种职业，体能与健康教育的专业知识和实践基技能都将是不可或缺的核心竞争力。

2. 专业特色

“体能与健康教育”微专业采取线上线下混合式教学模式，依托体育学院的雄厚师资，联合体育产业实践基地，构建“课-赛-证-岗-产”五位一体的专业人才培养模式，紧密围绕“测、评、练、吃”等四个模块综合培养学生基本的体能训练和促进健康理论知识与实践技能。

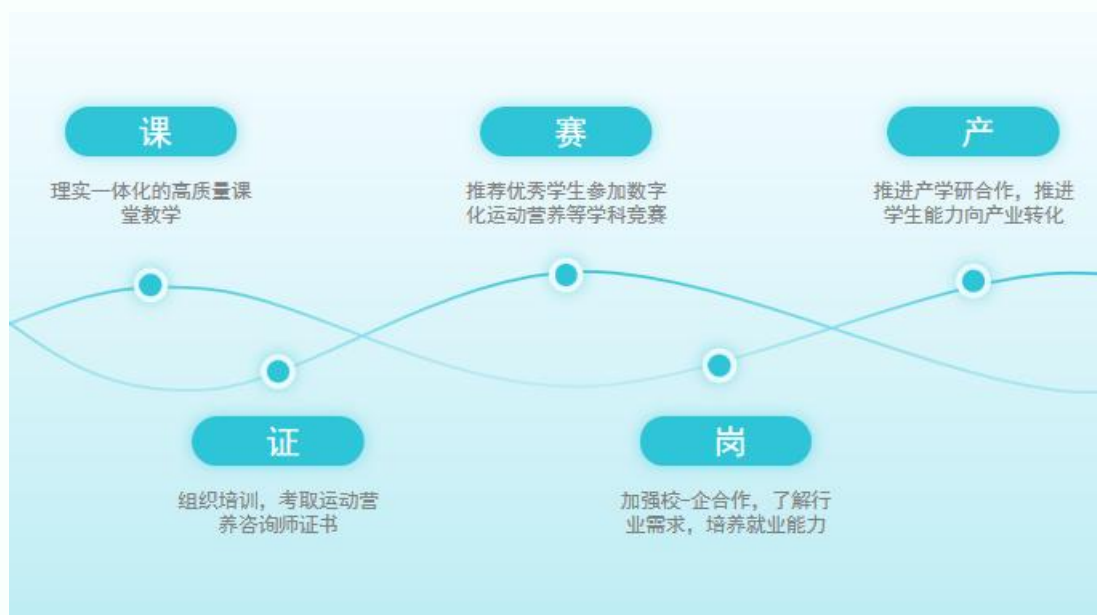


图1 专业人才培养模式



图2 学生能力模块

(二) 专业培养目标

“体能与健康教育”微专业旨在培养学生掌握科学的体能训练和促进健康的理论知识，具备多样化的实践技能和个性化健康方案设计能力。通过系统的理论学习和丰富的实践环节，提升自身健康素养，具备科学评估、运动干预、预防疾病和促进健康的专业能力，提升学生的健康素养和社会适应力，增强学生未来职业发展中的综合竞争力，为其终身健康奠定坚实基础。

(三) 课程设置

课程名称	学时	简介
体能训练	32	介绍中国体育科学学会和美国体能协会（NSCA）训练理论体系，围绕学生关注的体能提升的兴趣和疑惑，指导学生构建相关的理论知识，提倡理论与运动实践高度结合，通过体能测评、功能训练、合作探究等学习方式提升体能理论认知，优化体能水平，促进身心健康。
运动营养咨询与指导	64	运动营养咨询与指导围绕学生关注的健康热点，如：控体重、增肌、减脂和特殊人群营养方案，学习运动营养基础知识及应用，实操为制定个案运动营养方案，评估运动健康风险，指导膳食配餐等，提升学生的运动营养知识体系和运动膳食指导与方案制定的能力，为学生健康生活提供坚实的理论和实践基础。

健康教育学	32	健康教育学是一门研究传播保健知识和技术，影响个体和群体行为，消除危险因素，预防疾病，促进健康的科学。它通过传播和教育手段，向社会、家庭和个人传授卫生保健知识，提高自我保健能力，养成健康行为，纠正不良习惯，消除危险因素，防止疾病发生，提升学生的健康素养，保障学生的健康生活质量。
运动安全防护与急救处理	32	运动安全防护与急救处理不仅是学生健康素养的重要内容，更是健康从事运动的有力保障，通过学习使学生具备运动伤害现场急救知识和急救技能，包括心肺复苏（CPR）、体外心脏除颤仪（AED）的使用、出血止血、伤口包扎、骨折固定、伤员搬运、休克、淹溺、中暑、气道异物梗阻和烧烫伤等现场急救技术，并结合运动伤害案例讲授如何运用这些急救技术开展现场急救处理。
传统养生气功	16	传统养生气功作为中华传统养生文化的瑰宝，是中国传统的保健、养生、祛病的方法。以意识的调整、呼吸的调整与身体活动相配合为手段，运动强度适中，动作难度适宜，能够促进学生强身健体、防病治病、健身延年、开发潜能的健康目标。
健身健美指导	16	健身健美指导紧扣学生塑造完美体型，彰显青春活动的现实需求，通过徒手或利用各种器械，运用专门的动作方式和方法进行锻炼，以发达肌肉、增长体力、改善形体和陶冶情操为目的的运动项目。

（四）招生对象及条件

面向校内全体专业大二及以上年级的本科生或研究生（不限文、理），身心健康，对该项目有着浓厚的兴趣，对体能运动、运动营养和健康知识有兴趣或良好基础的学生均可报名。

（五）报名方式

报名联系人：戴老师， 联系电话：18018219711

报名及咨询方式：QQ 群（487739648）