

专业群专业教学标准

目录

保安专业技能教学标准

运动训练专业技能教学标准

休闲体育服务与管理专业技能教学标准

保安专业技能教学标准

一、制定依据

本标准依据《中等职业学校专业目录（中华人民共和国教育部编）》《江苏省中等职业教育保安专业指导性人才培养方案》，结合江苏省职业学校本专业教学实际情况制定，旨在整体规划本专业的技能教学，进一步明确本专业三年学习期间的技能教学目标、内容和要求、教学基本条件，规范教学实施过程，指导技能教学评价，确保技能教学质量。

二、适用专业

本标准适用于中等职业教育保安专业（专业代码：170300）。

三、技能教学目标

中等职业教育专业技能学习是学生形成良好职业素养、一定的技术思维和能具有高超的技术技能和精湛技艺的关键时期，对学生未来职业技能的持续成长起作基础性作用。

为适应保安行业对保安技能型应用性初级专门人才的需求，中等职业教育保安专业的技能教学定位于保安服务一线工作岗位基础技能的培养。通过体能与队列、礼仪与沟通、消防与救助等项目训练，使学生能够胜任保安服务基础岗位工作，为其跨入行业直接就业或进入高等职业教育相关专业深造学习奠定良好的基础。

具体教学目标为：

1. 了解本专业的职业面向和岗位类别，熟悉保安行业规范和岗位规范标准，关注保安领域发展趋势和变革新动向。

2. 具备执行勤务的基本体能与队形队列要求,掌握保安职业礼仪与沟通技能,具备基本防卫技能和基础勤务技能,能实施紧急救助,能使用常见消防器材扑救初起火灾,能使用常见逃生器材、具备火灾疏散逃生基本技能。

3. 能够按护卫勤务方案完成随身护卫任务,能够使用安检设备进行查危防爆,熟练操作常见技防系统,能正确使用消防控制设备处理火情。

4. 能顶岗完成企业的执勤任务,熟悉岗位的特点、要求,掌握任务的操作规程,能够用所学知识和技能解决实际工作问题。

5. 培养诚实守信、爱岗敬业、团结互助、文明服务的职业素养,并养成安全意识、法律法规意识和规范操作意识。

四、教学内容与要求

以学生综合职业能力发展为主线,遵循技术技能型人才成长规律,注重技能学习的通用性、专业性、发展性,将技能教学内容划分为通用技能、专项技能、岗位实践。

(一) 技能教学要求

1. 通用技能

序号	技能学习领域	主要教学内容与要求
1	体能与队列	速度训练 (1) 100 米短跑,男、女成绩分别不超过 14"、17"; (2) 10 米×4 折返跑,男、女成绩分别不超过 12"1、13"5; (3) 男子 1000 米、女子 800 米中长跑,男子 1000 米成绩不超过 3'55",女子 800 米成绩不超过 4'02"。 力量训练 (1) 俯卧撑(女子为仰卧起坐),男子俯卧撑成绩不低于 21 次,女子仰卧起坐成绩 1 分钟不低于 27 次; (2) 拉力器拉力训练,拉力器拉力使用三根弹簧成人弹簧拉力器,男女拉力成绩分别不低于 30 个、20 个; (3) 站姿 10 公斤哑铃侧平举,男女成绩分别不低于 60 个、45 个。 耐力训练 (1) 越野跑,男子能一次性完成 18Km 不间断越野跑,女子能一次性完成 10Km 不间断越野跑; (2) 变速跑,每组 400 米快跑 80 秒、慢跑 40 秒,共跑 10 组; (3) 一分钟跳绳,男女成绩分别不低于 110 个、90 个。 队形队列 (1) 队形,能按要求完成横队、纵队、并列纵队,队列人员之间的间隔(两肘之间)约 10 厘米,距离(前一名脚跟至后一名脚尖)约 75 厘米; (2) 立正,两脚跟靠拢并齐,两脚尖向外分开约 60°;两腿挺直;小腹微收,自然挺胸;上体正直,微向前倾;两肩要平,稍向后张;两臂下垂自然伸直,手指并拢自然微曲,拇指尖贴于食指第二节中指贴于裤缝;头要正,颈要直,口要闭,下颌微收,两眼向前平视;

		(3) 稍息，左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚； (4) 向右（左）转，以右（左）脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右（左）转 90°，体重落在右（左）脚，左（右）脚取捷径迅速靠拢右（左）脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两腿挺直，上体保持立正姿势； (5) 齐步，左脚向正前方迈出约 75 厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，拇指根部对正衣扣线，并与最下方衣扣同高，离身体约 25 厘米；向后摆臂时，手腕前侧距裤缝线 30 厘米，行进速度每分钟 116—122 步； (6) 正步，左脚向正前方踢出约 75 厘米（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约 25 厘米），适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾，手轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节； (7) 跑步，听到预令，两手迅速握拳（四指蜷握，拇指贴于食指第一关节和中指第二节），提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃离约 85 厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约 5 厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际；行进速度每分钟 170—180 步； (8) 立定 ① 齐步和正步时，听到口令，左脚再向前大半步着地（脚尖向外约 30°），两腿挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势； ② 跑步时，听到口令，再跑 2 步，然后左脚向前大半步（两拳收于腰际，停止摆动）着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。 (9) 跨立，左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指根部与外腰带下沿（内腰带上沿）同高；右手手指并拢自然弯曲，手心向后； (10) 集合，听到预告或者信号，原地面向指挥员成立正姿势；听到集合口令，跑步到指定位置面向指挥员集合（在指挥员后侧的人员，应当从指挥员右侧绕过），自行对正、看齐，成立正姿势； (11) 敬礼，听到“敬——礼”的口令后，上体正直，右手取捷径迅速抬起，五指并拢自然伸直，中指微接帽檐右角前约 2 厘米处（戴无檐帽或者不戴制服帽时微接太阳穴，与眉同高）手心向下，微向外张（约 20°），手腕不得弯曲，右大臂略平，与两肩略成一线，同时注视受礼者。听到“礼——毕”的口令后，将手取捷径放下，成立正姿势。
2	防卫技能	(1) 能运用正确的警戒姿势应对复杂情况，能与对方保持一臂以上的安全距离； (2) 能正确选择不同方位，快速实施近身带离或控制等防卫技术；

		(3)面对不同形式的攻击能有效利用掩护物保护自己并进行交涉; (4)会步法移动和倒地自护技术,反应敏捷,动作规范; (5)能熟练运用语言控制技术进行临场处置,命令简洁、语气严厉; (6)会直拳、摆拳及勾拳等基本拳法;会横肘、顶肘、挑肘及下砸肘等基本肘法;会横踢、侧踹、前蹬及弹踢基本腿法;会冲膝、横膝等基本膝法;会防拳摔、防腿摔、过背摔、接腿法等基本摔法;实施攻击时,发力短促突然,动作连贯迅猛; (7)能熟练运用十六动擒敌拳,动作稳定、衔接流畅; ①贯耳冲击:前进步的同时,双拳贯耳,两拳与太阳穴同高相距 20 厘米,随即右冲膝;右脚向前落步成右弓步的同时,右肘前击与肩同高,左手成立掌前推右掌面,两眼目视前方; ②抓腕砸肘:左脚在右脚后垫步,成右弓步的同时,左手成八字掌虎口朝前,掌心向下,右臂向后伸直,上体正直;随即左后转体成左弓步的同时,左手变拳收于腰际,拳心朝上,右手握拳,右小臂在胸前下砸与左膝同高,距左拳 30 厘米,目视砸肘方向; ③挡臂掏腿:右后转身成右弓步的同时,右手臂上格挡,左拳收于腰际;随即,左脚向前上步成左弓步的同时,右手成插掌前插与腰肋同高;随后,右手变勾收于右腹前,左手成立掌前推与胸同高,目视前方; ④砍肋击胸:左脚收回成左虚步的同时,双手变拳砍肋,掌心向上,肘收于腰际,与腰同高;随即右脚上步成右弓步的同时,双拳由腰际向前击出,与腹同高,两拳相距 20 厘米,拳心朝下; ⑤缠腕冲拳:右脚收回成右虚步的同时,左手抓握右手腕置于左腹前,右手成虎掌;随即,右脚在左脚后垫步成半马步,右手翻腕移至右腹前,右手成八字掌外切;随后,左手成八字掌前挡,右拳收于腰际;重心前移成左弓步的同时,右拳向前击出与肩同高,左拳收于腰际,目视前方; ⑥上架弹砍:右脚上步成右弓步的同时,双臂上架,左臂在外;接左弹踢;左脚落步成左弓步的同时,右手变掌向前砍击与喉部同高,目视前方; ⑦接腿涮摔:左脚前进步,右脚自然跟进成右抄抱;随即,左手抓握右手腕,右手变拳,拳面朝上;右脚右后撤步成左仆步的同时,双手由两膝前划过后拉,右小臂立起,右拳距太阳穴约 20 厘米,目视前方; ⑧横踢鞭打:右脚在左脚后垫步的同时左横踢腿;左脚落步的同时接右鞭拳,目视前方;随即左后转身 180° 成格斗势; ⑨直摆勾击:左脚进步的同时冲左直拳,接右摆拳,接左勾拳,目视前方; ⑩抱腿顶摔:起左脚前蹬,右脚落步成右弓步的同时双手变掌前插与膝同高,两掌心相对约 30 厘米;随即右肩向前顶,两手后拉置于腹前成虎拳,目视前下方; ⑪绊腿抡摔:右脚进步,左脚自然跟进成左抄抱;随即左脚在右脚后背步,右脚扬起;左后转体成左弓步的同时,右脚后绊,左拳
--	--	---

		护于额前，右手变八字掌由胸前抡摆置于左胸前 20 厘米处，目视前下； ⑫格挡勾拳：右后转身 180° 成右弓步的同时右格挡，左拳护于额前，接左弹踢，左脚落步成骑龙步同时接右勾拳，目视前方； ⑬侧踹下砸：右脚在左脚后垫步的同时，起左脚侧踹；左脚前落步成骑龙步的同时，右肘在胸前下砸与左膝同高，目视前下； ⑭马步侧击：提右膝上防，左手立掌前插掌心朝上，右拳后拉抬平与肩同高；右脚向前落步成马步的同时，左拳上架，右拳向前击出，与肩同高，掌心朝左，目视前方； ⑮提膝前戳：提右膝上防，左拳护于额前，右拳护于腹前；右脚在左脚后垫步成半马步的同时，左小臂左下格挡，右手成插掌收于腰际；重心前移成左弓步的同时，左拳收于腰际，右掌前戳于喉部同高，目视前方； ⑯摆勾冲膝：左脚进步的同时接左摆拳，接右勾拳；随即两掌变八字掌前插，于肩同高，两手下拉的同时右冲膝；右脚落步，左后转体 180° 成格斗势。 （8）能使用安全帽、橡胶棒、防暴盾牌、防暴叉等等常见防护用品开展单人或多人防护。
3	礼仪与沟通	礼仪 （1）坐姿大方，在值勤中，坐姿端正，双腿自然平放，男士双腿间距可容一拳、女士双腿并拢，上体挺直，目光注视前方； （2）站姿端庄，站立值勤时，能做到收腹、直腰、挺胸，头部端正，下颌微收，双臂自然下垂，两手伸开，落于腿侧裤缝处或两手握于背后（或腹前），目视前方，面带微笑，表情亲切； （3）行走稳健，行走时，身体直立，抬头挺胸，平视前方，两腿有节奏地交替向前迈进，步伐自然、稳健。在公共场合行走，能遵守交通规则，礼让行人； （4）着装标准，值班时能着统一保安服装，扣好领钩、衣扣，佩戴标志和执勤牌，携带工作证； （5）值勤时对出入车辆行注目礼，对行人出入行注目礼或点头致意，对贵宾、领导出入时行军礼； （6）电话在响铃三声之内接听，在结束电话前，向来电者致谢及再见，并让来电者先挂线； （7）引领规范，引领手势规范，与身躯动作、敬语提示相协调，动作娴熟自然。 沟通 （1）工作中能使用普通话，做到吐字清晰、语速适中，态度诚恳大方，亲切自然； （2）岗位服务中的称呼用语庄重、正式、规范，能在不同场合恰当使用职务称呼、职称称呼、行业称呼、姓名称呼； （3）接听电话时，能做到音量适度、语速平稳、内容简洁、语言文明； （4）指挥车辆时声音洪亮，直截了当，明白晓畅，语速适中； （5）执行巡逻、守护等勤务时能做到声音响亮，口齿清晰，表达

		条理，简明扼要； （6）安检工作中，能做到对检查对象的称呼礼貌得体，语言简洁，语气平和； （7）处置人群疏散等紧急情况时能语言简洁、语气坚决、声音洪亮、吐字清晰； （8）消防控制工作表达中能逻辑清晰、用词准确、简明扼要，重复命令语言简洁、声音有力。
4	基础勤务	出入口值守 （1）验证 能够查验出入人员、车辆及货物的证件和凭证，能在适用条件下分别实行逐个验证、重点查验和免检放行，接证、验证、还证环节完整，操作规范，发现证件照片与本人不符或异常情况，能按规定向客户单位报告； （2）检查 能按规定对出入人员携带物品和出入车辆载人载物情况进行查验核对，检查内容为是否有违禁物品、危险物品进入服务单位以及外出物品名称、规格、数量是否与证件或出库单据相符，防止客户单位财物流失及违禁物品流入； （3）登记 能按服务单位的要求，对出入人员、车辆及物品在指定的记录簿或登记表上予以登记，登记内容完整，协助客户单位做好来访人员接待，禁止无关人员进入，发现异常情况能按规定向客户单位报告； （4）疏导 能按照先出后进、靠右通行、指挥分流的原则对出入口人员或车辆进行疏导，发现不法分子聚集围堵、冲闯出入口等异常情况能立即关闭出入口并向客户单位报告，疏散无关人员，维护正常秩序； （5）异常情况处置 能按要求对寻衅滋事、不服从管理人员、出入口不法侵害、群体性冲击事件、服务单位发生火灾等紧急情况进行处置。 车、场管理 （1）能识别常见警告标志、禁令标志、指示标志、指路标志、限速标志等各类道路交通标牌、标识； （2）会正确使用道闸门、车场监控终端等车库（车位）停车设备； （3）能操作和维护车牌识别系统等停车场出入口控制设备； （4）能办理车辆出入手续； （5）能按流程使用手持金属探测仪和视频检测仪等常用车检设备对出入车辆进行安全检查； （6）能按标准及流程收取停车费； （7）能参照车辆交通信号指挥手势完成车辆停止、直行、左转弯、左转弯待转、右转弯、减速慢行、变道、示意靠边停车指挥动作，手势动作准确、果断、有力； （8）能协助有关部门做好交通事故的善后处理工作。 目标部位守护 （1）固定岗

		能熟悉服务单位各种安全规章制度及出入手续和证件，知道电闸、灭火器、消火栓等安全设备的位置、性能和使用方法，熟悉岗位上电铃、电话等通信、报警设备的位置、性能及使用方法，严格执行出入制度、维护好秩序，确保目标安全； （2）流动岗 能熟悉岗位之间的联络信号和口令，按指定的路线、规定的巡回频次和区域进行巡查，发现可疑情况及时报告，发现违法犯罪行为，能坚决予以制止，并将行为人送交公安机关处理； （3）瞭望岗 能掌握与固定岗、流动岗等方面人员的联系方法和信号，发现可疑及时通报，迅速采取应对措施； （4）可疑人员识别 能通过衣着、面相、面部表情、眼神、手部和脚步动作、整体行为方式以及乘坐交通工具和携带的物品等方面对可疑人员或类似被通缉被通报的人员进行危险识别，并通过谨慎观察、适当询问、隔离控制和及时报告等策略做好相关处置。 非公共区域巡逻 （1）单位内部巡逻 能按照客户单位的各项规章制度及安全防范措施、消防管理规定突出重点、顾及全面完成巡逻任务； （2）居民区的巡逻 能按照不同巡逻路线和重点部位分别完成楼宇巡逻、停车场巡逻和小区内巡逻，做好巡逻执勤记录； （3）异常情况处置 能通过观察、分析、发现违反常规的人、物、气味及设施设备异常等不正常现象，并能按程序进行处置。 公共区域巡逻 （1）人群疏导 人员密集场所发生火灾等紧急情况或者大规模人群涌向有限通道、场所造成现场秩序混乱时，能采取人墙法、多路引导法、截留疏导法、隔离法和强制疏导法等方法进行人群引导分流工作； （2）人群控制 能通过限制人员进入、设置隔离区、及时疏散等措施对密集场所进行疏导、分流、限制，检查人员证件及携带物品，维持特定地点、区域部位的治安秩序，威慑不法分子，保护重点部位和目标安全； （3）情况处置 能通过直接观察法、仪器探测法、查问法和接受群众举报等方法开展对可疑人员可疑物品的处置，能完成对争吵纠纷、起哄闹事、寻衅滋事、打架斗殴的处理。
5	紧急救助	心肺复苏 能按照心肺复苏 CPR2018 国际标准，对电脑模拟人完成求助报警、判断呼吸、复苏体位、胸外按压、开放气道、人工呼吸、效果评估等操作，正确实施心肺复苏； （1）求助报警

		能够按要求观察环境、排除险情并做好自我保护，按要求完成模拟人意识判断，能通过高呼求助或拨打急救电话； （2）判断呼吸 能正确判断模拟人颈动脉搏动：用右手的中指和食指从气管正中环状软骨划向近侧颈动脉搏动处，告之无搏动，（数 1001，1002，1003，1004，1005……判断五秒以上 10 秒以下）；能正确判断呼吸：观察模拟人胸部起伏 5~10 秒（数 1001、1002、1003、1004、1005……），告知无呼吸； （3）复苏体位 正确完成模拟人体位摆放，完成模拟人胸腹部开放并做好站位准备； （4）胸外按压 ①按压位置：胸部正中、两乳头连线中点（胸骨中下 1/3 处）； ②按压方法：用左手掌跟置于按压位置，右手掌根与之同方向重叠，十指相扣，掌心和指尖翘起，身体上半身前倾，以髋关节为支点，用上半身的力量向下垂直按压 30 次，按压频率为 100~120 次/分钟，按压深度为 5~6 厘米。 （5）开放气道 能按要求检查口腔、清除口腔异物，能采用仰头举颌法完成气道放开； （6）人工呼吸 ①能按要求完成模拟人呼吸状态判断； ②能正确进行人工吹气 2 次，每次持续时间和两次吹气间隔正确； ③吹气时，捏紧对方鼻翼，吹气频率为 10~12 次/分钟，吹气持续 1 秒钟，吹气量为 500~600 毫升； ④按压或吹气之比为 30：2，进行 5 个循环约 2 分钟完成。 （7）效果评估 能按要求完成心音及大动脉搏动恢复、自主呼吸恢复和面色、口唇、甲床和皮肤色泽转红情况评估，报告复苏成功。 止血技术 （1）能使用消毒纱布或干净的毛巾以及绷带条状布、三角巾等的加压包扎止血法完成小动脉、静脉出血和毛细血管出血止血，包扎松紧适宜，包扎后的伤口高于心脏位置； （2）能用指压止血法完成头部、颈部、四肢的动脉出血止血，按压部位在出血伤口的近心端，压迫时间长短适中； （3）能用橡皮管或布条缠绕伤口上方肌肉多部位的止血带止血法完成四肢大动脉止血，松紧适度，部位准确，每隔 40~50 分钟放松 2~3 分钟。 包扎技术 （1）能利用三角巾折叠、打结、剪孔完成普通头部包扎、风帽式头部包扎、普通面部包扎和普通胸部包扎，位置准确、覆盖完整、外观整洁； （2）能运用环形法、蛇形法、螺旋形法、螺旋反折法和 8 字形法完成绷带包扎，包扎顺序从下向上，从左向右，从近心端向远心端，
--	--	--

		包扎牢固、外观整齐。 意外伤害与常见急症救助 能对溺水、触电等意外伤害及晕厥、癫痫等常见急症施行基本救助，能帮助伤者脱离危险境地，摆放正确体位，拨打急救电话，根据需要及时实施心肺复苏。
6	灭火与疏散逃生	(1) 能识别干粉、二氧化碳、洁净气体和水基型等常用灭火器的种类，识读灭火器铭牌上基本信息； (2) 能够识别禁止锁闭、禁止阻塞、禁止堆放等禁止类消防安全标识，识别当心火灾、当心触电、注意安全等警告类消防安全标识，识别必须戴安全帽、必须戴防尘口罩等指令类消防安全标识，识别紧急出口、灭火设备、避险处、疏散通道方向、灭火设备或报警装置的方向等提示类消防安全标识； (3) 能对常用手提式灭火器压力表、喷嘴、压把等部件进行常规检查； (4) 能对疏散通道、应急照明、消火栓、自动消防设施等消防设施设备进行常规维护和安全隐患排查； (5) 能根据不同的燃烧物质正确选用灭火器进行灭火，灭火方位及灭火距离选择正确、喷管所对可燃物方位准确，灭火操作完成时间不超过 20 秒； (6) 能完成一人两盘水带连接操作：能正确进行水带铺设，熟练连接分水器和水枪，动作迅速，能在 20 秒内完成连接； (7) 能够及时拨打 119 火警电话，简明、规范地报告火灾位置、建筑物形态、消防车能否正常通行、起火物品、火灾程度、有无人员被困以及报警人姓名、单位等火警信息； (8) 能利用常见逃生设施设备完成火灾中人员逃生。 ①能够使用防烟面罩、灭火毯等专业防护用具； ②能用安全绳制作两套腰结身体结索； ③能降低身姿或匍匐快速通过烟火区； ④能快速选择使用疏散通道、安全出口、楼梯通道或室外消防梯，并沿通道右侧有序疏散； ⑤能判别并打开或封闭通道的门窗；被困室内时，能利用身边物品封堵门窗，尽量呆在阳台、窗口，能利用缓晃、轻抛物品、手电筒闪光等方式进行呼救，等待救援； ⑥对低层楼房能利用阳台、落水管以及利用身边的床单、窗帘等物品自制绳结作缓降逃生； ⑦对高层楼房能在进入楼梯间后随手关闭每层楼的防火门；在向下通道被大火封堵无法逃生时，能选择上楼顶避险，等待救援。 (9) 按照火灾逃生程序，能够对影剧院、商场（集贸市场）等人员密集场所出现火灾时进行安全疏散，能对高楼火灾场合、发生浓烟区域组织疏散逃生； (10)能做好火灾事故的现场保护工作：能划定火灾现场保护范围，布置警戒，保持火灾现场所有遗留物，维护现场秩序，及时上报客户单位及公安机关，防止无关人员进入现场。

2. 专项技能

序号	技能学习领域	主要教学内容与要求
1	特卫勤务	(1) 能熟练运用主动擒拿、主动控制、捆绑带离和防夺凶器等技术，动作突然、迅猛、准确，连续性和协调性强； (2) 能根据保安服务合同，制订随身护卫方案，方案内容完整、要求具体、分工详实、责任明确； (3) 能根据护卫勤务方案，采集护卫对象基本信息，信息及时、准确、完整、有效； (4) 能按随身护卫勤务规范完成任务执行：能准确掌握被护卫人员的活动路线、时间和地点，使用防卫器械、通信联络等保安装备，实施近距离贴身护卫，保护客户人身、财物安全； (5) 能按预案做好护卫中意外情况发生时的紧急处置：能按程序做好对以护卫对象为目标的行凶、抢劫、绑架等暴力犯罪活动的处置，做好对追逐、围观护卫对象情况的处置，做好对护卫对象所在场所发生火灾的处置以及对护卫对象所在场所发生的其他紧急情况的处置。
2	安检与技防	安检 (1) 能够按照 X 光机一机五岗（引导、手探、值机、手检、处置）安检要求完成各岗位安检工作和操作； (2) 能规范使用手持金属探测仪和安检机等常用安检专用设备； (3) 能按程序流程完成对一般性物品和违禁品、危险品和限带品的分类处理； (4) 能够按工作程序和方法使用手持金属探测仪和视频检测仪等常用车检设备完成车辆安检工作； (5) 能够按要求值守人脸识别系统，并能在系统提示证件信息与持证人员不一致时完成人工安检； (6) 异常情况处置，能够依法、及时、正确和安全地对安检人员与客人发生纠纷、现场有人扬言肇事、旅客拒绝检查不听劝阻强行冲关、无证人员、精神病患者强行冲击道口等治安灾害采取应对措施加以处置，保持、恢复安检现场正常秩序；对安检现场发现爆炸物品、弹药或攻击性武器、生化物品以及发生火灾、爆炸、地震、检查现场停电等突发事件能按程序正确处置； (7) 能对安检门、手持金属探测器、X 射线安检仪、人脸识别系统等常见安检设备作简单维护。 技防 (1) 能熟练使用剥线钳、压线钳、打线钳、斜口钳、线槽剪和万用表等常用工具以及网线/电话线测试仪、寻线仪、电话外线测线机、打线保护器等常用设备，能完成常用插头、信息模块、配线架的正确制作与连接； (2) 能运用入侵报警系统对防护区和禁区进行有效防护； (3) 能运用出入口控制系统实现出入口人员、车辆的出入控制； (4) 能运用视频安防监控系统进行实时监视、控制和信息记录，实现图像和声音的复核； (5) 能使用电子巡查系统记录巡查日期、路线和位置等信息，实现对巡查人员的监督管理；

		(6) 能对入侵探测器、云台、摄像头及防护罩、出入口读卡器、电子巡查信息钮等技防系统相关设备进行日常检查和维护。
3	消防控制	(1) 能正确监控和运用火灾报警控制、自动灭火系统控制、防排烟及空调通风系统控制、常开防火门防火卷帘控制、电梯回降控制、消防控制室图形显示控制、火灾应急广播和消防电话总机等消防控制设备； (2) 能区分火灾报警信号和故障报警信号； (3) 能正确完成消防控制系统的火警处理程序； (4) 能按规定定期对消防设备进行检查、试验，做好设备维护； (5) 能正确填写《消防控制室值班记录表》《消防设备检查记录表》《消防设施故障处理记录表》和交接班记录。

(二) 岗位实践

序号	岗位	岗位实践内容与要求
1	守护巡逻	(1) 能够做好出入口守卫的验证、检查、登记、疏导和交接班等工作及紧急情况的处置； (2) 能够做好出入目标部位人员、车辆及物品的验证、登记工作；能够做好目标部位的巡回检查工作，协助服务单位发现并消除治安隐患，妥善处置可疑情况； (3) 能够做好服务单位区域巡逻工作，维护正常秩序，处置好巡逻中的异常情况。
2	随身护卫	(1) 能根据保安服务合同，制订随身护卫方案； (2) 能根据护卫勤务方案，采集护卫对象基本信息； (3) 能按随身护卫勤务规范完成任务执行，保护客户人身、财物安全，并按预案做好护卫中意外情况发生时的紧急处置。
3	安全检查	(1) 能够胜任 X 光机一机五岗各岗位安检工作； (2) 能按程序流程完成对一般性物品和违禁品、危险品和限带品的分类处理； (3) 能够按工作程序和方法使用手持金属探测仪和视频检测仪等常用车检设备完成车辆安检工作； (4) 能够按预案完成安检过程异常情况的处置。
4	技术防范	(1) 能够熟悉安全技术防范主流产品的性能和参数，具备一定的产品营销知识和技能； (2) 掌握常见的安全防范技术工程的设计、安装与维修技能； (3) 能够规范操作消防控制设备，能对消防控制室设备及通讯器材等进行经常性的检查； (4) 能定期保存和归档设备运行状况及接警、火灾处理情况、设备检修检测报告； (5) 能够为企事业单位、机关团体、社会特定组织或个人提供有关保安或安全方面的问题解答、安全防范措施、安全制度规定，以及安防工程、报警系统的安装、调试、使用、售后等业务咨询活动。
5	消防控制	(1) 能正确监控和操作火灾报警控制、自动灭火系统控制等消防控制设备； (2) 能正确完成消防控制系统的火警处理程序；

		(3) 能定期对消防设备进行检查、试验, 做好设备维护; (4) 能按规定完成消控室交接班。
--	--	---

五、实施条件

1. 师资条件

(1) 根据技能教学需要, 通过校企共建、专兼结合的方式, 建有涵盖保安服务领域各岗位需求, 各有所长, 具备信息化应用能力、先进的职业教育理念和爱岗敬业、团结协作、为人师表的职业道德规范, 能持续进行教学改革创新的教学团队。兼职教师应占专业专任教师的比例为 20%~30%。

(2) 专任教师应具有高级保安员及以上相关职业资格; 参与行业企业岗位规范、技术标准研发, 承担职业资格考试、行业大赛辅导, 或担任行业协会项目评比、技能大赛评委工作; 具有先进的技能教学理念, 能刻苦钻研和改进技能教学方法, 有高度的责任心和精益求精的工作态度; 具有一定的课程开发能力, 能将行业企业典型工作项目转化成技能教学案例, 能依据技能教学需求开发信息化教学资源。

(3) 兼职教师应是保安行业企业技术骨干, 熟悉行业发展动态, 能更新专业领域内的新理念和新方法, 具有较强的教学能力, 能协同专任专业教师开发教学资源。

2. 设备与场地

(1) 根据本专业技能教学需要, 配足配齐符合技能教学和岗位服务要求的实训设备。实训室实现信息化网络全覆盖, 建成数字化教学环境, 建有与实训内容相配套的信息化教学资源以及视频录播室、虚拟仿真实训室, 能开展信息化实训教学、观摩教学和科研工作, 适应项目教学、案例教学、情景教学等教学模式的要求。

(2) 校内建有体能训练、紧急救助、安全检查、技术防范等实训室。各实训室在设计上要结合实训内容合理规划。体能训练、紧急救助等实训室要做到工位有序、器材整齐; 安全检查、技术防范等实训室要做到空间宽敞、功能清晰。同时建有符合保安专业实训需要的校外实训基地。

(3) 引入企业文化, 实训场景要与岗位服务场景相接近, 专业文化氛围浓厚, 各功能室要结合不同实训内容有专业技术发展历史、行业企业精神、服务操作规程、文明服务标准、设备功能介绍、紧急情况处置等专业环境布置, 发挥环境育人、文化育人的协同效应。

六、实施建议

1. 教学建议

(1) 教学安排

按照统分结合、分步实施的原则, 依据本专业人才培养方案中的专业技能课

程进程安排，对技能教学内容进行统筹考虑，编制贯通衔接、技能递进的由技能教学点转化而成的教学项目，嵌入到相关课程中实施。本标准中通用技能的技能内容和要求应得到全部落实，专项技能教学应根据学校开设专业方向选择性完成，通用技能和专项技能在前 5 学期完成并达到教学要求，岗位技能教学原则上在第 5-6 学期完成并达到教学要求。

职业学校在制定本专业实施性人才培养方案过程中，依据本标准制定本专业的技能教学计划和系列化技能教学项目设计书。技能教学计划包括技能教学目标、教学内容及学时、教学安排、实施条件等，单个技能教学项目设计书包括教学项目名称、学习任务、教学要求、任务工作页、技能考核评分表及记录表等。技能教学内容、学期、学时安排可参照如下样表 1。

表 1 教学内容及学时分配表

序号	承载技能学习内容的 课程名称	教学项目	学期	学时	对应的技能 学习领域
1		项目一			
		项目二			
					
2					
.....					

（2）教学实施

在课程开发上，应体现任务引领、能力为本的指导思想，强调综合职业能力的培养，把相关岗位的能力要求贯彻于工作任务中，把职业技能鉴定的要求落实于技能实训中。既要兼顾课程与课程之间的关系，避免出现重复，又要根据技能的逻辑关系划分项目、设计结构、排序模块、布局案例。课程内容应适应学生的技能训练，图文并茂，使学生乐于接受，对于岗位实践活动，应以操作规程为基准，适合于理实一体化教学模式的开展。根据教学内容的要求，充分利用行业岗位培训视频资源进行教学，增强职业岗位体验真实性，同时可组织学生到校外实习基地进行参观和实训，以提高实战技能。

在教学方法上，倡导工作过程导向教学，通过任务引入、合作讨论、教师引导、任务实施、汇报展示、总结评价等教学环节，促进学生在问题的解决中，积累岗位经验，提高专业技能。关键技能的教学运用图片、视频或计算机辅助教学软件及综合实践项目仿真系统，并由师生合作进行模拟示范操作，增强学生的认知学习能力。

在学法指导上，注重以学生为主体，通过自主学习、小组讨论、角色扮演、社会调查、岗位体验等方式，让学生勤思考、细观察、多动手、多参与、善总结，最大限度地调动学生学习的主动性和积极性，激发学生的思维，培养学生的自学能力和学习习惯，提高课堂活跃度和技能目标达成度。

（3）技能教学与信息技术的融合

鼓励教师利用校外基地制作岗位服务视频，与合作单位开发配套的影像资料，转化成学校技能教学的信息化资源包和微课程，提高技能教学的针对性、先进性。在教学过程中，善于使用信息化手段，有条件的学校可以采用虚拟仿真软件，运用网络化、智能化、数字化的教学环境，建立信息化课程，并通过实时录像进行及时点评、及时完善，提高技能教学的实效性。

2. 评价建议

（1）常规教学评价

构建主体多元、方式多元、内容多元的多元化评价体系，以教学目标为依据，制定科学的评价标准。强调多元评价主体，由学生本人、同伴、教师对学生在学习过程中的态度、兴趣、参与程度、任务完成情况等内容进行评估。注重过程性评价和结果性评价相结合，既重视测量评价的手段运用，又充分利用非测量的方法如观察、谈话、成果演示、作品展出等方式来实施过程评价。精心制定技能操作过程记录表和项目完成质量评分表，突出评价过程中的诚实守信、爱岗敬业、团结协作、文明服务等职业道德以及规范操作、应急处置、安全防护等技能水平。

项目质量评价可包括操作过程、完成时间、整体效果等指标，部分技能项目评价表可参照如下样表2。

表2 ××××项目完成质量评分表

考核内容	考核要点	评分标准	分值	得分
操作过程				
完成时间				
整体效果				

（2）结业评价

开展技能教学结业评价考核，涵盖通用技能、专项技能、岗位实践，通过学业水平技能考试、职业资格证书考试、综合性大作业、典型项目、岗位实践报告等方式，编制结业评价量表，形成有行业、企业人员参与的、具有鉴定意义的综合评价结果。

（3）学业水平技能考试

依据本标准制定中等职业学校保安专业学业水平技能考试大纲，以保安专业通用技能为主要考查内容，注重考查执行基础服务的沟通与表达、使用心肺复苏术实施紧急救助、常用灭火器材的使用、火灾安全隐患排查及疏散逃生等技能，

同时兼顾考查学生分析、解决问题的能力。

命题根据实际需要采取现场实际操作或应用信息化综合实训平台进行技能测试以及两者相结合的方式，力求科学、准确、公平、规范，试卷应有较高的信度、效度和必要的区分度。

运动训练专业技能教学标准

一、制定依据

本标准依据《中等职业学校专业目录（中华人民共和国教育部编）》《江苏省中等职业教育运动训练专业指导性人才培养方案》，结合江苏省职业学校本专业教学实际情况制定，旨在整体规划本专业的技能教学，进一步明确本专业三年学习期间的技能教学目标、内容和要求、教学基本条件，规范教学实施过程，指导技能教学评价，确保技能教学质量。

二、适用专业

本标准适用于中等职业教育运动训练专业（专业代码：150100）。

三、技能教学目标

中等职业教育专业技能学习是学生形成良好职业素养、一定的技术思维和能具有高超的技术技能和精湛技艺的关键时期，对学生未来职业技能的持续成长起作基础性作用。

为适应体育运动行业对体育运动技能型应用性初级专门人才的需求，中等职业教育运动训练专业的技能教学定位于与运动训练相关的运动员、社会体育指导员等一线工作岗位基础技能的培养。通过对身体素质、专项运动技术、战术、心理、技术指导等技能的训练，使学生能够胜任专项运动员和社会体育指导员等基础岗位工作，为其跨入行业直接就业或进入高等职业教育相关专业深造学习奠定良好的基础。

具体教学目标为：

1. 对本专业的职业面向和岗位类别有基本的认知，了解该专业运动员和社会体育指导员等岗位技能学习领域的现状和未来发展趋势。
2. 基本掌握一般运动训练和专项运动训练的方法和技术，在全面发展的基础上具有一至两项运动技术专长。
3. 运用基本运动训练有关理论知识进行专业运动训练和高水平运动项目技术指导，基本掌握本专项运动小型比赛简单的编排、竞赛裁判与场外技术服务。

4. 能通过顶岗实习培养学生在专业运动员、社会体育指导员职业岗位上的综合实践能力。

5. 具备良好的敬业精神和合作态度，并养成安全意识、环保意识、法律法规意识和规范操作意识。

四、教学内容与要求

以学生综合职业能力发展为主线，遵循技术技能型人才成长规律，注重技能学习的通用性、专业性、发展性，将技能教学内容划分为通用技能、专项技能、岗位实践。

（一）技能教学要求

1. 通用技能

序号	技能学习领域	主要教学内容与要求
1	力量素质	上肢肌肉力量 （1）能够完成双杠臂屈伸力量练习 2 组以上，男子每组 6 个以上，女子每组 3 个以上。具体要求：将双手分别握杠，两臂支撑在双杠上，整个身体与双杠垂直，双肘慢慢弯曲，使身体逐渐下降至最低位置，然后再慢慢用力撑起至还原； （2）能够完成直立杠铃弯举 3 组以上，男子每组 6-10 次，女子每组 3-5 个。具体要求：身体直立，正握 10 公斤杠铃，垂于体前，两上臂贴紧身体两侧、向上弯举，至肱二头肌完全收紧稍停； （3）能够完成卧推杠铃 3 组以上，男子每组 6-10 个，女子每组 3-5 个。具体要求：身体平躺，将 15 公斤以上杠铃移至胸口正上方，然后双手握住杠铃垂直上举； （4）能够完成哑铃练习 3 组以上，男子每组 10-15 个，女子每组 8-10 个。具体要求：单手握 3 公斤哑铃，坐姿，弯身，将握哑铃的手臂贴于大腿内侧做臂弯伸。 胸部肌肉力量 （1）能够完成俯卧撑练习 2 组以上，男子每组 20 个以上，女子每组 8 个以上。具体要求：两腿并拢，以脚趾点地支撑，躯干保持挺胸收紧腰，抬头前引，向上撑起时，始终保持身体的姿势，直至两臂伸直； （2）能够完成仰卧飞鸟 2 组以上，男子每组 10 个，女子每组 4 个以上。具体要求：仰卧于踏板上，手持 5 公斤哑铃，两臂前举、掌心相对，臂微屈向侧分开至肘低于肩后还原； （3）能够完成坐姿推胸 3 组，男子每组 10 次以上，女子每组 3 个以上。具体要求：挺胸收腹，眼睛平视，双手握紧握把，然后深吸气，感觉胸部发力，将 20 公斤重量推起，推到顶点的时候肘关节不要完全伸直。 腰腹肌肉力量 （1）能够完成仰卧起坐练习 2 组，男子每组 30 次以上，女子每组 15 个以上。具体要求：仰卧屈腿、分腿同肩宽，收腹起坐时肩背高抬但腰部保持与地面接触，亦可采用上体异侧收缩的形式； （2）能够完成俯卧两头起练习 2 组以上，男子每组完成 10 次以上，

		女子每组完成 5 个以上。具体要求：手臂向头部上方伸直，双腿伸直，吸气的时候手臂和腿同时向上抬离地面； (3)能够完成平板支撑间歇练习 2 组以上，男子每组持续 90 秒以上，女子每组持续 60 秒以上。具体要求：头部、上背、臀部保持一条直线，腹部、臀部用力紧绷，手肘位于正下方，后方用脚尖支撑； (4)能够完成仰卧直腿两头起间歇练习 2 组以上，男子每组 8 个以上，女子每组 4 个以上。具体要求：头部略微抬高，双腿水平伸直，但不接触地面，抬起双臂并向前伸出，同时双腿向上抬起，双手触摸小腿。 背部肌肉力量练习 (1)能够完成负重耸肩练习 3 组以上，男子每组 20 次以上，女子每组 10 次以上。具体要求：两臂下垂，手持 10 公斤杠铃或者哑铃，用力耸肩至最高点后还原； (2)能够完成杠铃俯身划船练习 3 组以上，男子每组 6-10 次，女子每组 3-5 次。具体要求：持 10 公斤杠铃在身前，稍稍低于膝盖，收紧肩胛骨，绷紧整个上身，将杠铃提至上腹部； (3)能够完成坐姿绳索划船练习 3 组以上，男子每组 10—1 次，女子每组 5-8 次。具体要求：两手紧握三角形手柄，双臂前伸，腰腹固定，挺胸抬头，以背部肌群的收缩力将手柄拉至腹部，尽可能地向后牵拉你的双肩和双肘，直到手柄接触到你的身体中部。 臀部和腿部肌肉力量练习 (1)能够完成俯卧直腿上摆练习 3 组以上，男子每组 10—15 次，女子每组 5-8 次。具体要求：俯伏在长凳上，两手抱窝器械两侧。然后使直立双腿交替（或同时）向上摆起，直至最高位，然后慢慢还原； (2)能够完成杠铃深蹲练习 3 组以上，男子每组 6-10 次，女子每组 3-5 次。具体要求：臀部收缩向后拉，膝盖弯曲，直到与地面平行且脊椎与地面成四十五度角，抬头挺胸，膝盖稍向前伸展，杠铃重量 20 公斤以上； (3)能够完成杠铃半蹲练习 3 组以上，男子每组 10-15 次，女子每组 7-10 次。具体要求：扛着 30 公斤以上杠铃，双腿由直立慢慢弯曲半蹲，最后再回到直立状态； (4)能够完成弓步蹲练习 3 组以上，男子每组 10 次以上，女子每组 4 次以上。具体要求：肩扛 20 公斤以上杠铃，前后分立，脚尖向前，下蹲角度可变，但前腿的大小腿夹角不小于 90 度。
2	速度素质	基础速度素质训练 (1)男子能以 1 分钟 80 次以上，女子能以 1 分钟 60 次以上的频率快速完成高抬腿跑 30 米和小步跑 30 米，各练习 3 组以上； (2)能完成后蹬跑、跨步跳练习 30 米，各练习 3 组以上； (3)通过听口令迅速完成各种转身起跑练习； (4)能快速完成不同距离的直线冲刺跑练习。如 30m 冲刺加速跑男子不超过 5 秒，女子不超过 8 秒；60m 加速跑男子不超过 10 秒女子不超过 14 秒；100m 加速跑男子不超过 16 秒，女子不超过 22 秒；200m

		跑男子不超过 35 秒，女子不超过 50 秒等； (5) 能完成加速跑与放松跑的交替练习，如 30 米快速跑+20 米惯性跑+30 米快速跑+20 米惯性跑，快速跑的强度要达到 80%以上。 部分专项速度素质训练 (1) 通过听或看手势信号进行快速移动步伐练习以及各种分解和连贯步伐练习； (2) 看手势进行各种向前、向后、向左、向右的移动练习，以提高动作反应速度。
3	耐力素质	一般耐力训练 (1) 能在长时间内完成单一运动项目练习。如 30 分钟定时跑男子不少于 4000 米，女子不少于 2400 米；5000 米越野跑男子不超过 50 分钟，女子不超过 70 分钟等； (2) 能完成多种变换的、组合的耐力训练，如 3000 米的走跑交替、以及快慢交替的变速跑； (3) 能以 60%左右的强度在各种练习器械上完成耐力训练，如连续踏功能自行车 10 分钟、在跑步机上持续跑 10 分钟以上、在划船练习器上完成划桨 10-30 分钟； (4) 能通过匀速跳、变速跳、间歇跳等方式完成一定时间如 30 秒、60 秒的跳绳练习。 部分专项耐力素质训练 (1) 能完成 3 组以上，每组 1 分钟的立卧撑练习男子不少于 30 个，女子不少于 10 个； (2) 能完成强度 60%-70%，250m 以上距离的 3-5 次重复爬坡练习； (3) 能完成强度 70%-80%，3-5 组 30-50 步连续台阶跑练习； (4) 能完成原地快速高抬腿练习 3 组，强度为 70%-80%，男子每组 30-50 次，女子每组 20-40 次； (5) 能在田径跑道上以强度 70%-80%，连续完成 80-100m，3 组以上的练习； (6) 能完成 3 组，每组 1 分钟 20 次以上的男子俯卧撑、女子仰卧起坐的练习。
4	灵敏素质	(1) 能完成固定转换体位的练习，如，“8”字跑、穿梭跑、折返跑等； (2) 能快速、协调、准确的完成变速和变向练习，如急停、急起、变向带球、转体等； (3) 能完成各种复杂多变的练习，如由攀、爬、跑和跳等基本动作组成的户外拓展运动练习等； (4) 在接收到信号后，能迅速做出应急反应动作的练习； (5) 能在限制空间中，完成规定的动作练习； (6) 能完成需要变换各种方向的追逐性游戏和对各种信号做出应答反应的游戏等练习。
5	柔韧素质	(1) 面对与腰部以上高度的物体，分别能做出正、侧压腿标准动作； (2) 背对膝部以上高度的物体，一腿支撑、另一腿后举起，能做出标准后压腿标准动作； (3) 能原地完成仆步压腿、前压腿等各种压腿标准动作；

		(4) 在专项运动中技术动作规范、到位, 幅度和方向能够符合动作技术要求。
6	技术指导	(1) 初步了解运动训练的原则和方法, 能撰写简单的训练计划, 所撰写的计划应具有可操作性和实用性; (2) 能够结合专项基本技术动作要领, 正确讲解、示范动作技术; (3) 能够正确指导学习者掌握本专项的基本技术动作; (4) 根据专项技术等级标准和要求, 能够合理、规范评价学习者技术水平; (5) 掌握本专项比赛的相关裁判知识和基本技能, 约有 50%以上学生获得本专项三级以上裁判员证书, 并能够胜任执裁简单、小型化的专项比赛; (6) 根据体育比赛或者体育活动的目的、竞赛方法、参与对象等实际情况和要求, 能够撰写出有针对性、简单易行、符合实际的小型体育比赛或者群众体育活动的竞赛规程; (7) 能够熟悉专项比赛的场馆和设施、设备的布局; (8) 具备组织比赛或活动的安全意识和常识, 能够制定相关的安全应急预案。
7	社会体育服务	场地管理 (1) 熟悉专项运动场地设施、设备以及场地的布置; (2) 能够掌握专项体育设施、设备的日常维护和维修; (3) 初步掌握信息化管理方法, 能够操作场地运营和管理; (4) 能够掌握消防设备使用能力并具备应急处置能力。 体育经营 (1) 能够了解健身市场变化以及人们对体育的需求; (2) 能熟悉体育经营的模式和途径; (3) 能够掌握基本的体育锻炼方法和科学健身手段, 初步具有指导健身的能力; (4) 能够基本掌握社会体育组织管理的理论与方法, 初步具有实践的经验 and 能力。

2. 专项技能

序号	技能学习领域	主要教学内容与要求
1	田径类	短跑 (1) 掌握短跑的起跑、加速跑、途中跑(弯道跑)和冲刺跑各环节技术要领和动作要求; (2) 能正确讲解和示范起跑、加速跑、途中跑(弯道跑)和冲刺跑的技术; (3) 能够分别制定起跑、加速跑、途中跑(弯道跑)和冲刺跑合理、可操作、简单的训练计划, 指导运动员进行训练; (4) 能够对教学中常出现的问题, 采取有效的方法进行纠错和改正; (5) 能够对短跑中的起跑、加速跑、途中跑(弯道跑)和冲刺跑各环节技术做出合理、客观的评价。 耐力跑 (1) 掌握耐力跑中呼吸节奏、身体姿势、蹬摆送髋、脚着地以及弯

		道跑等技术动作； (2) 能正确讲解耐力跑中的技术动作要求，并正确示范耐力跑的各个技术动作； (3) 能够制定耐力跑的合理、可操作、简单的训练计划，指导运动员进行训练； (4) 能够对耐力跑教学中常出现的问题，采取有效的方法进行纠错和改正； (5) 能够对耐力跑中呼吸节奏、身体姿势、蹬摆送髋、脚着地以及弯道跑的各环节技术做出合理、客观的评价。 三级跳远 (1) 掌握助跑、第一跳、第二跳、腾空和落地等技术动作； (2) 能正确讲解三级跳远的技术动作要求，并能正确示范三级跳远完整的技术动作； (3) 能够针对三级跳远的各项技术，采取分解教学训练方法； (4) 能够制定合理、可操作三级跳远的简单训练计划，指导运动员进行训练； (5) 能够找出三级跳远各环节中出现的的问题，采取有效的方法进行纠错和改正； (6) 能够对助跑、第一跳、第二跳、腾空和落地各环节技术做出合理、客观的评价。 跳高 (1) 掌握助跑、起跳、过杆和落地等技术动作； (2) 能正确讲解跳高的技术动作要求，并能正确示范跳高完整的技术动作； (3) 能够针对跳高的各项技术，采取分解教学训练方法； (4) 能够制定合理、可操作、简单的跳高训练计划，指导运动员进行训练； (5) 能够找出跳高各环节中出现的的问题，并能采取有效的方法进行纠错和改正； (6) 能够对助跑、起跳、过杆和落地各环节技术做出合理、客观的评价。 铅球 (1) 掌握持球、握球、滑步、推球等技术动作要领； (2) 能正确讲解推铅球的每个技术动作要求，并能正确示范完整的推铅球技术动作； (3) 能够制定合理、可操作的推铅球训练计划，指导运动员进行训练； (4) 能够发现推铅球各技术环节中出现的的问题，并能采取有效的方法进行纠错和改正； (5) 能够对铅球基本技术动作做出合理、客观的评价。 标枪 (1) 掌握持枪、助跑、最后用力、枪出手后得身体平衡等技术动作要领； (2) 能正确讲解掷标枪的每个技术动作要求，并能正确示范完整的
--	--	---

		掷标枪技术动作； （3）能够制定合理、可操作、简单的掷标枪训练计划，指导运动员进行训练； （4）能够发现掷标枪各技术环节中出现的的问题，并能采取有效的方法进行纠错和改正； （5）能够对掷标枪的持枪、助跑、最后用力、枪出手后得身体平衡等各环节技术做出合理、客观的评价。 专项战术能力 （1）掌握常用基本战术，并能在比赛中灵活运用； （2）具有良好的专项战术意识； （3）能够协助教练员制定简单的战术计划能力； 心理调适能力 （1）初步掌握运动心理学的基本知识，学会在比赛中调节心理的变化，做到学以致用； （2）具有在日常训练以及竞技体育比赛中进行自我心理训练和心理调适的能力； （3）能够较好的克服不良环境的影响，主动适应环境的变化，提高竞技比赛的应变能力； （4）通过“以赛代练”的形式来增强心理素质，提高训练水平，丰富比赛的经验。
2	球 类	篮球 （1）掌握篮球的各种运球、传球、投篮等基本技术并能在比赛中熟练运用； （2）能够正确讲解和示范运球、传球、投篮等基本技术； （3）能够制定合理、可操作简单的训练计划，指导运动员进行训练； （4）能够对各种运球、传球、投篮等基本技术做出合理的评价。 足球 （1）掌握各种带球、颠球、传球、射门等基本技术并能在比赛中熟练运用； （2）能够正确讲解和示范带球、传球、射门等各项基本技术； （3）能够制定合理、可操作、简单的训练计划，指导运动员进行训练； （4）能够对各种带球、颠球、传球、射门等基本技术做出合理的评价。 排球 （1）掌握排球中发球、垫球、传球、扣球、拦网等基本技术并能在比赛中熟练运用； （2）能够正确讲解和示范发球、垫球、传球、扣球、拦网等各项基本技术； （3）能够制定合理、可操作、简单的训练计划，指导运动员进行训练； （4）能够对发球、垫球、传球、扣球、拦网等基本技术做出合理的评价。 乒乓球

		(1) 掌握乒乓球中发球、接发球、推挡球、搓球等基本技术并能在比赛中熟练运用； (2) 能够正确讲解和示范发球、接发球、推挡球、搓球等各项基本技术； (3) 能够制定合理、可操作、简单的训练计划，指导运动员进行训练； (4) 能够对发球、接发球、推挡球、搓球等基本技术做出合理的评价。 羽毛球 (1) 掌握羽毛球中握拍、发球、接发球、高远球、吊球、杀球等基本技术并能在比赛中熟练运用； (2) 能够正确讲解和示范握拍、发球、接发球、高远球、吊球、杀球等各项基本技术； (3) 能够制定合理、可操作、简单的训练计划，指导运动员进行训练； (4) 能够对握拍、发球、接发球、后场高远球、吊球、杀球等基本技术做出合理的评价。 专项战术能力 (1) 掌握常用基本战术，并能在比赛中灵活运用； (2) 具有良好的专项战术意识和团队配合意识； (3) 能够协助教练员制定简单的战术计划能力； (4) 结合专项的特点，初步具备自我调整战术方案的能力。 心理调适能力 (1) 掌握运动心理学的基本知识，学会在比赛中调节心理的变化，做到学以致用； (2) 具有在日常训练以及竞技体育比赛中进行自我心理训练和心理调适的能力； (3) 能够较好的克服不良环境的影响，主动适应环境的变化，提高竞技比赛的应变能力； (4) 通过以赛代练的形式来增强心理素质，提高训练水平，丰富比赛的经验。
3	体操类	单杠（男）、高低杠（女） (1) 掌握单杠、高低杠中基本技术并能在比赛中熟练运用； (2) 能够正确讲解和示范单杠、高低杠常用基本技术； (3) 能够制定合理、可操作的训练计划，指导运动员进行训练； (4) 能够对单杠、高低杠等基本技术做出合理的评价。 技巧 (1) 掌握各种滚翻、跳跃、倒立等基本技术并能在比赛中熟练运用； (2) 能够正确讲解和示范各种滚翻、跳跃、倒立等各项基本技术； (3) 能够制定合理、可操作、简单的训练计划，指导运动员进行训练； (4) 能够对各种滚翻、跳跃、倒立等基本技术做出合理的评价。 跳马 (1) 掌握跳马中助跑、踏跳、推手、腾空转体、落地等基本技术并

		能在比赛中熟练运用； (2) 能够正确讲解和示范助跑、踏跳、推手、腾空转体、落地等各项基本技术； (3) 能够制定合理、可操作的训练计划，指导运动员进行训练； (4) 能够对助跑、踏跳、推手、腾空转体、落地等基本技术做出合理的评价。 专项战术能力 (1) 掌握常用基本战术，并能在比赛中灵活运用； (2) 具有良好的专项战术意识； (3) 能够协助教练员制定简单的战术计划能力； (4) 结合专项的特点，初步具备自我调整战术方案的能力。 心理调适能力 (1) 掌握运动心理学的基本知识，学会在比赛中调节心理的变化，做到学以致用； (2) 具有在日常训练以及竞技体育比赛中进行自我心理训练和心理调适的能力； (3) 能够较好的克服不良环境的影响，主动适应环境的变化，提高竞技比赛的应变能力； (4) 通过以赛代练的形式来增强心理素质，提高训练水平，丰富比赛的经验。
4	其他专项类	专项战术能力 (1) 掌握常用基本战术，并能在比赛中灵活运用； (2) 具有良好的专项战术意识； (3) 能够协助教练员制定简单的战术计划能力； (4) 结合专项的特点，初步具备自我调整战术方案的能力。 心理调适能力 (1) 掌握运动心理学的基本知识，学会在比赛中调节心理的变化，做到学以致用； (2) 具有在日常训练以及竞技体育比赛中进行自我心理训练和心理调适的能力； (3) 能够较好的克服不良环境的影响，主动适应环境的变化，提高竞技比赛的应变能力； (4) 通过以赛代练的形式来增强心理素质，提高训练水平，丰富比赛的经验。

(二) 岗位实践

序号	岗位	岗位实践内容与要求
1	专业运动员	(1) 能够基本掌握速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质的训练方法和技巧； (2) 能够基本掌握专项基本技术，并在此基础上发展较高难度专项技术； (3) 能够掌握专项基本战术，能够在比赛中熟练运用； (4) 基本掌握运动训练学的基本训练方法和原理，能够制定合理、可操作、简单的专项运动训练计划；

		(5) 能够胜任助理教练, 指导低一级运动员专项训练; (6) 在参加专项比赛能获得一定成绩或获得等级运动称号。
2	社会体育指导员	(1) 能够了解健身俱乐部的运营模式和经营管理理念; (2) 能够正确示范和讲解健身指导运动项目基本动作技术; (3) 能够具备职业基本素质和良好的沟通、合作能力; (4) 能够及时传授科学、先进的健身理念和健身内容; (5) 掌握健身运动训练的基本方法和内容, 能够制定合理、科学、有效、简单的健身运动计划; (6) 获得社会体育指导员等级证书。

五、实施条件

1. 师资条件

(1) 根据技能教学需要, 通过校企共建、专兼结合的方式, 建有涵盖运动训练专业技术领域各工种、各有所长、能持续进行教学改革创新的团队。兼职教师应占专业专任教师的比例为 20%~30%。

(2) 专任教师应具有先进的体育运动训练理念, 丰富的企业实践经验, 过硬的体育专项运动技能; 能熟练运用与运动训练相关实训教学软件; 会运用恰当的教学策略、教学方式开展技能教学工作; 具有较强的教学资源开发能力, 能将专业运动员、社会体育指导员等岗位典型工作任务转化为技能教学项目, 依据教学需要确定教学任务、编写教学案例、开发信息化技能教学资源等。

(3) 兼职教师应是行业企业技术骨干, 在体育训练和健身行业领域具有丰富的实践经验和优良的职业道德, 在行业内享有良好声誉; 能将自身的岗位工作内容转化为技能教学素材, 并热衷于运动训练教学工作, 具有较强的专项运动训练实践指导能力, 能协同专业专任教师开发教学资源。

2. 设备与场地

(1) 根据运动训练专业技能教学的需要, 建设符合专业需求的实训场地, 配备配足身体素质、专项运动技能、健身指导等常规实训设备, 依据高仿真性、先进性、实用性的原则, 配备身体素质实训、专项运动技能实训等教学软件。

(2) 建有校企合作的运动训练和健身实训实习场所。合理分配教学工位, 提高生均设备台套数和设备利用率。

(3) 各实训实习场所创设体育运动训练工作环境, 注重体现“体育”文化氛围, 引入现代企业运行机制, 使学生得到近似于实际工作场所的锻炼, 成为运动训练专业学生创新创业的基地和体育技能型人才的孵化基地。

六、实施建议

1. 教学建议

(1) 教学安排

按照统分结合、分步实施的原则, 依据本专业人才培养方案中的专业技能课

程进程安排，对技能教学内容进行统筹考虑，编制贯通衔接、技能递进的由技能教学点转化而成的教学项目，嵌入到相关课程中实施。本标准中通用技能的技能内容和要求应得到全部落实，专项技能教学应根据学校开设专业方向选择性完成，通用技能和专项技能在前 5 学期完成并达到教学要求，岗位技能教学原则上在第 5-6 学期完成并达到教学要求。

职业学校在制定本专业实施性人才培养方案过程中，依据本标准制定本专业的技能教学计划和系列化技能教学项目设计书。技能教学计划包括技能教学目标、教学内容及学时、教学安排、实施条件等，单个技能教学项目设计书包括教学项目名称、学习任务、教学要求、任务工作页、技能考核评分表及记录表等。技能教学内容、学期、学时安排可参照样表 1。

表 1 教学内容及学时分配表

序号	承载技能学习内容的课程名称	教学项目	学期	学时	对应的技能学习领域
1		项目一			
		项目二			
					
2					
.....					

（2）教学实施

紧紧围绕运动训练专业技能教学目标，以体育技能掌握和应用为主线，遵循由易到难，由简单到复杂循序渐进的技能教学规律。根据运动训练专业的实际岗位需求，开展从获得技能到应用技能的系列化技能教学项目，组织技能实践教学。

不同的教学项目，应选择不同的教学方法。身体素质训练、体育专项技术训练等教学项目主要采用讲解和示范教学法；专项比赛和健身指导等教学项目主要采用案例教学、情境教学等教学方法。

在学法指导上，注重以学生为主体，通过讲解、示范、情境教学等方法完成实训技能的掌握，并通过自我纠错、小组互评、教师点评、企业评价等互动式多元化评价方式巩固与提升专业技能，切实提高技能教学效果。

（3）技能教学与信息技术的融合

注重网络技术、多媒体技术、新媒体技术在运动训练专业技能教学中的实际应用，开发高质量的信息化教学资源，引进运动训练专业课程仿真实训软件，增强对体育技能型人才岗位典型工作任务的感性认识。借助体育训练信息化综合实

训平台，模拟企业健身指导和体育比赛工作真实场景，完成体育比赛和健身指导相关工作任务，提高体育技能教学效果。

2. 评价建议

（1）常规教学评价

构建主体多元、内容多元、方式多元的多元化评价体系。按照企业生产现场岗位规范和技术标准，综合考虑职业素养、安全文明操作、企业 5S 管理作为评价要点，制作科学规范的考评表和记录表。

常规教学评价主要依据出勤情况、项目任务中的表现（个体和团队）、对完成项目任务所需技能的掌握程度、分析问题和解决问题的能力以及常规项目实训报告的撰写水平等，成绩评定可分为优秀、良好、及格、不及格四个等级。同时，教师可根据具体技能教学内容对学生进行过程性评价。具体可参照样表 2。

表 2 运动员岗位服务评分表（100 分）

序号	考核内容	考核要点	分值	评分标准	得分
1	运动能力	运动员等级证书、比赛成绩	40	1、根据运动员等级证书的高低分别给予相应的分值，国家健将 40 分，一级 30 分，二级 20 分，三级 10 分。 2、参加省级比赛，根据成绩的高低分别给予相应的分值，省级：第一名 40 分，第二名 35 分，第三名 30 分，第四名 25 分，第五民 20 分，第六名 15 分，第七名 10 分，第八名 5 分。 3、参加国家级比赛，前三名获得 40 分，4-6 名获得 30 分，7-8 获得 20 分。 说明：以上三条标准中，运动员根据自己取得成绩或者证书对应分值，只取高分，不累加。	
2	技术动作示范、讲解	讲解、示范合理、正确	20	1、动作技术讲解简明扼要，突出重点，示范动作正确，熟练。20 分 2、动作技术讲解清楚，示范正确。10 分 3、动作技术讲解不全，示范不熟练。5 分	
3	撰写训练计划	计划的合理性、针对性、操作性	20	1、撰写训练计划合理、针对性强、容易操作。20 分 2、撰写训练计划比较合理、针对性和操作性一般。10 分 3、撰写训练计划不太合理、针对性不明显、操作性一般。5 分	
4	身体素质训练方法	方法多样化、科学性和实效性	20	1、训练方法内容多样化、科学性，实效性较强。20 分 2、训练方法较单一、科学性不强，实效性一般。10 分 3、训练方法较单一、科学性不强，实效性较差。5 分	
合计			100		

运动员岗位评分表可包括运动能力（等级运动员）、专项技术动作讲解和示

范、专项训练计划的撰写、身体素质的训练方法等各个评价指标。具体可参照样表 3。

表 3 社会体育指导员岗位服务评分表（100 分）

序号	考核内容	考核要点	分值	评分标准	得分
1	健身俱乐部运营模式的了解、管理理念	了解常见的健身俱乐部运营模式和管理理念	10	1、能够清楚的了解社会健身俱乐部运营的模式和管理理念。10 分 2、对健身俱乐部运营模式了解和管理理念较模糊。5 分	
2	健身指导方案的制定	方案能体现出目的性、科学性、可实施性和实效性	20	1、方案目的明确，具有科学性，能简单易行，具有实效性。20 分 2、方案目的明确，不易操作，实效性一般。10 分 3、方案目的不明确，操作性差，实效性较差。5 分	
3	社会体育指导员等级证书	证书等级	30	1、获得国家级社会体育指导员。30 分 2、获得一级社会体育指导员。20 分 3、获得二级社会体育指导员。10 分 4、获得三级社会体育指导员。5 分	
4	健身技术指导	技术讲解符合要求，示范正确	20	1、动作技术讲解简明扼要，突出重点，示范动作正确，熟练。20 分 2、动作技术讲解清楚，示范正确。10 分 3、动作技术讲解不全，示范不熟练。5 分	
5	职业基本素质	职业基本素质和良好的沟通、合作能力	20	1、具备良好的职业素质，能够与同事、健身人群进行良好的沟通，具有积极的合作意识和行为。20 分 2、职业素质一般，能与同事、健身人群沟通，具有一定的合作意识和行为。10 分 3、职业基本素质不高，不能积极的沟通和交流，合作意识较差。10 分	
合计			100		

健身俱乐部运营的模式了解、健身俱乐部管理理念、健身指导方案的制定、社会体育指导员等级证书、服务行业规范等各个评价指标。具体可参照样表 4。

表 4 身体素质评分表（100 分）

班级： 姓名： 学号：

序号	考核内容	分值	得分
----	------	----	----

1	100 米	25	
2	原地双手头上前抛实心球	25	
3	立定三级跳远	25	
4	800 米（女子）、1000 米（男子）	25	
合计		100	

（2）结业评价

开展技能教学结业评价考核，涵盖通用技能、专项技能、岗位实践，通过学业水平技能考试、职业资格证书考试、综合性大作业、典型项目、岗位实践报告等方式，编制结业评价量表，形成有行业人员参与的、具有鉴定意义的综合评价结果。

（3）学业水平技能考试

依据本标准制定中等职业学校运动训练专业学业水平技能考试大纲，以运动训练专业通用技能为主要考查内容，注重考查学生身体素质、专项运动技能、健身指导技能、撰写运动或者健身方案，同时兼顾考查学生分析、解决问题的能力。

命题根据实际需要采取现场实际操作或应用信息化综合实训平台进行技能测试以及两者相结合的方式，力求科学、准确、公平、规范，试卷应有较高的信度、效度和必要的区分度。

休闲体育服务与管理专业技能教学标准

一、制定依据

本标准依据《中等职业学校专业目录（中华人民共和国教育部编）》，结合江苏省职业学校本专业教学实际情况制定，旨在整体规划本专业的技能教学，进一步明确本专业三年学习期间的技能教学目标、内容和要求、教学基本条件，规范教学实施过程，指导技能教学评价，确保技能教学质量。

二、适用专业

本标准适用于中等职业教育休闲体育服务与管理专业（专业代码 150200）。休闲服务专业（专业代码：110400）、健体塑身专业（专业代码：110300）参照执行。

三、技能教学目标

中等职业教育专业技能学习是学生形成良好职业素养、一定的技术思维和能

具有高超的技术技能和精湛技艺的关键时期，对学生未来职业技能的持续成长起作基础性作用。

基于休闲体育行业对休闲体育服务与管理基础性技术技能人才的需求，中等职业教育休闲体育与管理服务专业的技能教学定位于休闲体育服务行业一线工作岗位基础技能的培养。通过速度、力量、耐力灵敏、柔韧等身体素质的训练以及高尔夫、马术、击剑、健身、跆拳道等专项技能的训练，使学生能够胜任休闲体育行业基础服务岗位与管理岗位，为其跨入行业直接就业或进入高等职业教育相关专业深造学习奠定良好的基础。

具体教学目标为：

1. 了解本专业的职业面向和岗位类别，熟悉岗位规范与技术标准，关注休闲体育行业发展性趋势和基础服务与管理岗位新动向。
2. 基本掌握运动人体结构及体能训练方法，了解体育运动基础知识及原理，具有独立制定合理、科学的身体素质训练方案的的基本技能。
3. 通过身体素质基本练习手段与方法，完成不同专业方向的高尔夫挥杆、跆拳道腿部摆踢、击剑刺剑、马术骑乘、肌肉的塑形等专项基本技能。
4. 了解本专业方向的运动产品使用与基本维护，初步具备休闲服务及从事休闲体育工作的基础管理岗位的基本服务能力。
5. 基本掌握体育健身、休闲娱乐服务及管理岗位的基本礼仪与基本规则的判罚，能按照体育健身、休闲服务行业工作岗位的流程规范提供优质服务，具备合格专业方向服务的基本操作能力。
6. 能顶岗完成助理教练、场馆管理、销售、基层服务管理等岗位的基本服务能力，能够运用所学知识 with 技能解决实际工作问题。
7. 形成良好的职业道德和职业操守，爱岗敬业，具备与工作岗位所需要的质量意识、安全意识、环保意识、法律法规意识和规范操作意识。

四、教学内容与要求

以学生综合职业能力发展为主线，遵循技术技能型人才成长规律，注重技能学习的通用性、专业性、发展性，将技能教学内容划分为通用技能、专项技能、岗位实践。

(一) 技能教学要求

1. 通用技能

序号	技能学习领域	主要教学内容与要求
1	礼仪与沟通	自身素质要求 (1) 普通话取得三级甲等及以上标准证书； (2) 能用标准的普通话与他人进行交流，措辞得体大方； (3) 站姿、走姿规范，符合岗位服务要求； (4) 具备日常英语口语基本沟通能力。

		专业礼仪 (1) 会分析符合专业礼仪的服装要求, 能从各种衬衫、运动衫及 T 恤的种类中, 选取合适规范的上衣; (2) 根据各专业方向的服装礼仪要求, 会选用专用服装、选取符合礼仪规范的服装; (3) 根据体育运动训练及比赛礼仪要求, 能够遵循运动特点与规律, 规范开展相关技能训练与比赛; (4) 在比赛或训练指导过程中时, 能够根据行业特点, 规范做出尊重他人行为; (5) 根据专业方向礼仪要求, 具备基本安全意识与规范操作行为能力。 职业素养 (1) 能合理使用礼貌用语相互沟通; (2) 具备良好沟通交流能力和服务礼仪, 合作意识强, 促进关系融洽; (3) 具备良好职业素养, 学会聆听并积极反馈; (4) 能具备较强解决问题能力, 妥善处理日常工作的人际关系等。
2	身体素质训练	力量素质训练 (1) 肩部肌肉练习——三角肌 ①臂举: 站姿或坐姿, 臂微屈, 向各方向徒手举臂, 男: 完成 3-5 组, 每组 20-30 个; 女: 完成 2-3 组, 每组 10-20 个; ②推举: 站姿或坐姿, 从胸前、肩侧或颈后向上推举, 双臂同时推举, 男: 完成杠铃 10-20 公斤, 3 组以上, 每组 8-10 个; 女: 完成哑铃 1-2 公斤, 2-3 组, 每组 8-10 个; ③仰卧飞鸟: 仰卧于踏板上, 手持 10-15 公斤(男)或 5-10 公斤(女)杠铃, 两臂前举、拳心相对, 臂微屈向侧分开至肘低于肩后还原; ④仰卧直臂拉起: 仰卧于踏板上, 两臂持 10 公斤(男)或 5 公斤(女)以上轻器械, 上举至头后, 挺胸振臂至臂前举后还原 5 次以上。 (2) 腹部肌肉练习——腹直肌、腹内外斜肌 ①仰卧起坐: 仰卧屈腿、分腿同肩宽, 收腹起坐时肩背高抬但腰部保持与地面接触, 亦可采用上体异侧收缩的形式, 每分钟完成 30 次(男)、20 次(女)以上; ②体侧屈: 开立与肩稍宽做左右侧屈 3-5 组, 每组 8 次以上。 (3) 背部肌肉练习——斜方肌、菱形肌、背阔肌、最长肌、最短肌 ①耸肩: 两臂下垂, 用力耸肩至最高点后还原 3 组以上, 每组 20 个; ②扩胸: 两臂徒手或持哑铃由前举至侧举扩胸后还原, 3 组以上, 每组 10 个; ③弓身: 持 20 公斤(男)、10 公斤(女)以上杠铃, 分腿半蹲, 上体由直立向前倾至地面平行后还原。 (4) 臂肌肉练习——肱二头肌 ①弯举: 臂下垂, 拳心向前, 手持 5 公斤以上哑铃, 屈臂弯举至胸前后还原; ②颈后臂屈伸: 上臂固定耳侧肘抬高拳心向后, 徒手或持 3 公斤(男)、1 公斤(女)以上杠铃, 做臂屈伸至两臂在头上伸直后还原, 3 组以

		上，每组 8-10 次。 (5) 臀、腿部肌肉练习——臀大肌、股二头肌、半腱肌、股四头肌、小腿三头肌、屈足肌群等 ①下蹲：开立比肩稍宽，抬头挺胸立腰，下蹲角度可变，但大小腿夹角不要小于 90 度，连续做 2 组以上，每组 10 个以上； ②弓步蹲：肩持 30 公斤（男）、10 公斤（女）以上杠铃，前后分立，脚尖向前，下蹲角度可变，但前腿大小腿夹角不要小于 90 度，完成 3 组以上，每组 1 分钟； ③完成俯卧撑 3 组以上，每组 10 个（男）、5 个（女）； ④完成立卧撑 2 组，每组 1 分钟以上。 速度素质训练 (1) 基础速度素质练习 ①通过听口令迅速完成各种转身起跑练习； ②能快速完成不同距离的直线冲跑练习，例 10m、30m 冲刺加速跑，60m、100m 加速跑，200m、400m 中距离跑等； ③能快速完成 5m、8m、10m、15m 距离的数次来回冲跑练习 5-8 组，10m 前后 5 次以上冲跑练习，10m 左右两侧并步跑练习 3-5 组等。 (2) 能完成一定运动量的专项素质训练练习 ①通过听或看手势信号进行快速移动步伐练习，以及各种分解和连贯步伐练习； ②看手势进行各种向前、向后、向左、向右的移动练习，以提高动作反应速度。 耐力素质训练 (1) 一般耐力训练的练习 ①能以中等强度完成各种形式长时间跑如匀速跑 1000 米以上、变速跑 800 米以上、越野跑 3000 米； ②能通过匀速跳、变速跳、间歇跳等方式完成一定半分钟、1 分钟的跳绳练习。 (2) 能完成部分专项耐力素质的循环练习 ①能完成 4-6 组，每组 1 分钟的立卧撑练习； ②能完成强度 60%-70%，250m 以上距离的 3-5 次重复爬坡练习； ③能完成 3-5 组 30-50 步连续台阶跑练习； ④能完成原地间隙高抬腿跑练习，每组 100-150 次，6-8 组； ⑤能完成在田径跑道上，连续完成 80-100m，3-5 组的练习； ⑥能完成 4-6 组，30-50 次（男）、15-30 次（女）的俯卧撑、仰卧起坐的练习。 灵敏素质 (1) 能在跑、跳中做迅速改变前、后、左、右等方向的各种跑、躲闪、突然启动、快速急停和转体等练习； (2) 能做各种调整身体方位的练习； (3) 能完成各种复杂多变的练习，例如之字跑、躲闪跑、穿梭跑等； (4) 能完成部分非常规姿势的练习，如侧向或倒退、跳深练习等； (5) 能在限制完成动作的空间中，完成一定规定练习； (6) 能完成需要改变动作的速度练习，如变换动作频率或逐步增加
--	--	---

		动作的频率等； (7) 能完成需要变换各种方向的追逐性游戏和对各种信号做出应答反应的游戏等练习。 柔韧素质训练 (1) 面对与腰部以上高度的物体，分别能做出正、侧压腿标准动作； (2) 背对膝部以上高度的物体，一腿支撑、另一腿后举起，能做出标准后压腿标准动作； (3) 能原地完成仆步压腿、前压腿标准动作。
3	技术指导	(1) 根据学习者性别、身体素质条件等因素，依据运动训练原则，能合理、规范制定出相应的指导训练计划与方案； (2) 能够结合本专业基本技术动作要领，正确讲解、示范动作技术； (3) 能够正确指导学习者掌握本专业的基本技术动作； (4) 根据本专业技术等级标准，能够合理、规范评价学习者技术水平； (5) 懂得本专业比赛相关裁判知识与技能，并能够结合裁判规则，正确给予学习者合理运用技战术建议； (6) 掌握本专业小规模竞赛组织、管理等知识，能够制定竞赛规程及编制比赛秩序册等。
4	场地管理	(1) 熟悉本专业场地管理岗位职责，能够收集整理场地档案文件材料； (2) 依据场馆的图样及维护标准，能完成简单的场地布置、简易设备的安装等； (3) 学会运用信息化技术手段，能够熟悉 office 系列办公软件，懂得场馆日常运营基本操作； (4) 熟悉本专业安全、消防等知识，能够掌握基本消防设备使用能力； ①能合理制定场馆安全应急预案； ②能对安全防范系统工程的常用工具、仪表与器材进行选择； ③能对常用安防系统设备、工具进行安全检查； ④能正确使用安全防范系统工程施工的劳动保护用品。 (5) 具备火灾消防设备应急操作； ①能够正确处理 FAS 火灾报警，及时人工确认火情； ②能够迅速、正确、安全使用手提式灭火器扑灭初期火灾； ③能够两人配合迅速、正确铺设消防水带，使用消火栓灭火。 (6) 初步掌握场地器材的维护，维修常识，能够懂得场地器材日常保护与基本维修。
5	项目营销	(1) 能较熟练介绍企业项目经营范围、企业文化、企业核心竞争力以及产品性能、用途、特点等信息； (2) 能利用设备拍摄产品图片、并利用初级修图软件的调色、抠图、合成等功能处理图片，图片能全面展示产品并突出产品特点及优势； (3) 能为指定产品撰写文字介绍，内容应涵盖产品名称、工艺、性能、用途及特点，并做到用语规范、简明易懂； (4) 能利用产品照片和文字介绍，借助修图软件制作电子海报，做到主题鲜明、照片富有吸引力、文字精炼且醒目；

		(5) 能综合运用资料查阅、市场问卷调查、产品博览会等多种方法收集目标客户群体信息，掌握市场动态信息； (6) 能通过电话、邮件或面谈等方式，与客户建立营销渠道； (7) 能利用 PPT 演示、样品展示等方式，向目标客户口头介绍产品，并做到内容全面、用语规范、表达流畅、重音停顿得当； (8) 能在掌握谈判策略的基础上，根据实际情况采取适当的策略与目标客户进行价格磋商； (9) 能在客户提出异议时认真倾听，正确分析、判断客户异议的类别，把握客户心理，并能从反问法、证明法、补偿法、衡量法等方法中合适的方法来排解客户异议； (10) 能掌握基本沟通技巧，具备一定说服他人能力，有效促成交易，实现销售订单签订，并在交易达成后做好交易记录。
--	--	--

2. 专项技能

序号	技能学习领域	主要教学内容与要求
1	高尔夫击球基础教学	木杆技术的基础教学 (1) 能运用高尔夫教学的基本原理正确分析木杆的技术动作； (2) 能够针对木杆的技术特征合理制定训练方案； (3) 能够标准的做出木杆动作示范； (4) 能准确说出学员错误技术动作之处； (5) 能够对学员动作技术合理进行纠正与指导； (6) 能够对木杆技术动作合理安排巩固练习内容，以便强化动作的稳定性； (7) 能够指导学员合理利用所学木杆技术进行场地实践； (8) 能够正确指导学员通过场地实践分析自身木杆技术的成功与不足之处。 铁杆技术基础教学 (1) 能运用高尔夫教学的基本原理正确分析铁杆的技术动作； (2) 能针对铁杆的技术特征合理制定训练方案； (3) 能够标准的做出铁杆动作示范； (4) 能准确指出学员错误动作技术，并能阐述铁杆与木杆技术不同之处； (5) 能够对学员动作技术合理进行纠正与指导，并能根据不同的身体姿态在教学中合理调整技术动作； (6) 能够对铁杆技术动作合理安排巩固练习内容，并通过科学手段巩固强化动作的稳定性； (7) 能够指导学员合理利用所学铁杆技术进行场地实践； (8) 通过正确指导学员通过场地实践分析自身铁杆技术的不足之处。 推杆技术基础教学 (1) 能运用高尔夫教学的基本原理正确分析推杆的技术动作； (2) 能针对推杆的技术特征合理制定训练方案； (3) 能够标准的示范出推杆的不同握杆方式； (4) 能够通过不同摆幅控制距离； (5) 能准确指出错误动作，并合理进行纠正与指导；

		(6) 能够通过科学手段帮助学员控制杆头摆动的稳定性; (7) 通过能够指导学员合理利用推杆技术进行场地实践, 懂得如何掌握不同果岭的线路分布; (8) 通过指导学员通过反复的场地实践, 正确分析自身推杆技术的成功与不足之处。
2	高尔夫球童服务	(1) 能够按照行业要求规范自己仪容仪表与礼仪; (2) 能够较熟练掌握球童服务的规范流程, 并能准确表述每个环节的服务内容; (3) 能够准确说出球场的类型与特点, 例如山地球场、湿地球场、湖滨球场等; (4) 能够熟练进行球包接送与服务; (5) 能够准确介绍每一洞球道特点及相关数据, 并能够提供安全打法; (6) 能够在客人下场打球过程中给予合理的建议, 并能引导客人正确地打完每个球; (7) 能够准确说出球道上球离旗杆的距离 (不超过1码); (8) 能够根据不同果岭特点, 正确摆放球线; (9) 能够熟练、安全驾驶球车; (10) 能够服务客人三个洞后, 较熟练掌握客人的用杆、打球习惯、打球水平; (11) 能够及时对损坏的草皮、打痕、果岭球印等及时进行补沙、修复, 并清理球场内所到之处的垃圾、烟头等球场的各项维护; (12) 能够熟练做好与同组球童之间的配合; (13) 能够准确记录客人打球成绩。
3	健身抗组训练	(1) 能够正确判断出人体主要部位肌肉的位置、起止点, 并能说出其相应的功能; (2) 能够初步分析抗组训练时完成动作的人体各关节关系的运动情况, 并能解释其相互关系; (3) 能够较熟练讲解、示范目标肌肉位训练方法和技术要求, 正确表达出动作的轨迹、幅度、速度 (节奏) 和呼吸等技术要点; (4) 能够基本运用杠铃、哑铃、弹力带、健身球等多种器械锻炼目标肌肉; (5) 能准确指出客户的错误动作, 并合理进行纠正与指导; (6) 能够正确帮助和指导客户进行肌肉放松, 促进肌肉恢复和增长; (7) 能够初步掌握与人体健康和健身运动相关的营养学知识, 给客户提出相关的供营养建议, 促进肌肉提升; (8) 能够对客户的运动损伤进行基本康复; (9) 能够对特殊身体情况的客户制定合理的运动处方, 并指导其进行安全的运动锻炼。 等张训练 (动力性练习) (1) 基本抗阻练习 ①通过举哑铃、沙袋等; ②通过滑轮及绳索提起重物; ③拉长弹簧、橡皮条等弹性物;

		④通过可调节的专门器械，进行克服自身体重阻力的练习例如俯卧撑、下蹲起立、仰卧起坐等； (2) 渐进抗阻练习 通过测出连续10次等张收缩所能承受的最大负荷量（10RM），取10RM为制定运动强度的参考量，每天训练分3组进行，3组分别取最大负荷的50%、75%、100%，重复10次，每组间隔1分钟，1周后复试10RM量，再进行下一周训练。 等长练习（静力性练习）： (1) 能够维持固定姿势，使肌肉对抗阻力进行无关节运动； (2) 能够在整个关节活动范围内每隔20-30分钟做一组等长练习； (3) “tens”法则：训练中每次等长收缩持续10秒，休息10秒，重复10次为一组训练，每次训练做10组训练。 等速练习 能够在等速运动仪器预先设定和控制运动速度下，使得肌肉自始至终在适宜的速度下完成练习。
4	体型塑造	(1) 能够运用运动解剖学等运动人体科学的基础知识分析人体结构； (2) 能够熟练讲解、示范目标肌肉位伸展练习的方法和技术要求，明确伸展时间、伸展时的呼吸、自身身体位置和姿态； (3) 能够采取多种方法对目标肌肉进行伸展练习； (4) 能够熟练掌握多种健康体适能测试和评价的方法，熟悉客户的身体健康状况； (5) 能够熟练了解客户的身体情况，能给客户制定合理的身体塑形训练目标和计划； (6) 能准确指出客户的错误动作，并合理进行纠正与指导； (7) 能够运用与人体健康和健身运动相关的营养学知识，给客户提相关的供营养建议，打造良好的体型； (8) 能够对客户的运动损伤进行康复； (9) 能够对特殊身体情况的客户指定有针对性的运动处方； (10) 能较熟练掌握1-2种有氧健身操。
5	跆拳道基础教学	(1) 能初步制定跆拳道技术教学的训练方案； (2) 能较熟练讲述跆拳道基本手法、步法、腿法、拳法以及格挡等动作技术的种类； (3) 能正确讲解、示范跆拳道各种手法、步法、腿法、拳法以及格挡的动作技术； (4) 能够发现并纠正学员错误动作技术的基本能力； (5) 能够根据学员的身体条件，提出较合理的专项柔韧训练方案； (6) 能够指导学员在对抗练习中，合理运用动作技术的基本能力； (7) 能够指导学员在比赛中学会适当调节自己的心理方法，根据对手的不同特点，基本掌握竞赛中合理运用战术的手段。
6	其他专项类	(1) 根据中国青少年各休闲体育运动项目训练教学大纲，确定教学内容、技能教学要求不低于该项目三级运动员等级技能标准； (2) 掌握常用一些基本技战术训练方法，并能在比赛实践中灵活运用； (3) 具有良好的专项技战术意识和团队配合意识；

		(4) 在行业比赛中能够根据比赛形式，自我能够及时调整战术方案的能力； (5) 掌握一些运动心理学基本知识，学会在比赛中调节心理的变化，做到学以致用； (6) 具有在日常训练及本专业技能比赛中进行自我心理训练和心理调节的能力； (7) 能够较好地克服不良环境的影响，主动适应环境的变化，提高竞技比赛的应变能力； (8) 通过以赛代练的形式来增强心理素质，提高训练水平，丰富比赛经验。
--	--	--

(二) 岗位实践

序号	岗位	岗位实践内容与要求
1	助理教练	(1) 能够协助主教练做好客户的接待工作； (2) 能够正确讲解高尔夫基本动作技术； (3) 能够正确指导并纠正客户的基本动作技术； (4) 能够了解各类高尔夫球杆球具特点； (5) 能够严格按照俱乐部高尔夫课程开展教学。
2	销售专员	(1) 负责创建客户开发渠道，能热情地与客户联络、沟通，建立真实、准确的客户档案； (2) 能够正确处理客户对产品的咨询； (3) 能够较熟练介绍高尔夫用品的相关品牌和性能特征； (4) 能够按照公司要求准确报出各用品销售价格； (5) 能够管理并维护客户关系。
3	球童	(1) 能够正确衔接好出发台与前台、会员部的预定； (2) 能够学会科学、合理地安排客人下场打球； (3) 能够熟练掌握高尔夫球运动的礼仪与基本规则； (4) 能够熟练掌握高尔夫球童的工作要求和流程； (5) 能够为客人下场打球提供规范服务，并具备基本的高尔夫英语能力； (6) 能够处理好球童之间、球童与客人、球童与上级主管等之间的各种关系。
4	健身教练	(1) 具备健全的体魄和健康的心理素质，具有良好的职业道德素质； (2) 能够不断学习生理解剖、运动生理学、营养学等基础理论知识； (3) 能够不断学习和较全面掌握安全、有效的健身运动技术，根据客户具体情况制定个性化的训练计划； (4) 能够运用专业知识帮助客户以最安全的方式进行运动锻炼，并达到客户的健身目标； (5) 能够与客户积极交流，获得客户的信任并与客户建立良好的关系； (6) 能够处理好健身教练之间、健身教练与会籍顾问、健身与上级主管等之间的各种关系。

五、实施条件

1. 师资条件

(1) 根据技能教学需要,通过校企共建、专兼结合方式,建有涵盖休闲体育服务与管理类技术领域各岗位、各有所长、学历职称结构合理的,能持续进行教学改革创新的教学团队,兼职教师应占专业专任教师的比例为20%~30%。

(2) 专任教师应具有先进的体育理念,过硬的专业技能,具有一定信息化教学水平;能熟练运用与休闲体育服务与管理相关方向的实训教学软件;具有较强的技能教学资源开发能力,能将休闲服务与管理相关岗位典型工作任务转化为技能教学项目,依据教学需要确定教学任务、编写教学案例、开发信息化技能教学资源等。

(3) 兼职教师应是休闲体育行业俱乐部一线服务与管理岗位技术骨干,具有较好的教学能力,能协同专业专任教师开发教学资源。在休闲体育服务与管理专业领域具有丰富的实践经验和优良的职业道德,在行业内享有良好声誉,能将自身的岗位工作内容转化为技能教学素材,热衷于休闲体育服务与管理行业教学工作,具有较强的休闲体育服务与管理专业相关岗位实践指导能力,能协同专业专任教师开发教学资源。

2. 设备与场地

(1) 依据休闲体育服务与管理专业技能教学的需要,建设符合专业需求的实训场地,配齐配足功能齐全的田径场、体能训练室、专项实训空间等常规实训设备,依据高仿真性、先进性、实用性的原则,配备体能实训、身体素质实训、体育休闲相关方向运动的实训等教学软件。

(2) 建有校企合作的休闲体育服务与管理运动方向实训实习场所,包括体能实训室、专项实训室。合理分配教学工位,提高生均设备台套数和设备利用率。

(3) 各实训实习场所创设休闲服务与管理方向工作环境,注重体现体育文化氛围,引入现代企业运行机制,使学生得到近似于实际工作场所的锻炼,成为休闲服务专业学生创新创业的基地和体育休闲类人才的孵化基地。

六、实施建议

1. 教学建议

(1) 教学安排

按照统分结合、分步实施的原则,依据本专业人才培养方案中的专业技能课程进程安排,对技能教学内容进行统筹考虑,编制贯通衔接、技能递进的由技能教学点转化而成的教学项目,嵌入到相关课程中实施。本标准中所有技能内容和要求应全部得到落实,专项技能教学应根据学校开设专业方向选择性完成,通用技能和专项技能教学在前5个学期完成并达到,岗位技能教学在第5-6学期完成并达到教学要求。

职业学校在制定本专业实施性人才培养方案过程中,依据本标准指定本专业

的技能教学计划和系列化技能教学项目设计书,技能教学计划包括技能教学目标、教学内容及学时、教学安排、实施条件等,单个技能教学项目设计书包括教学项目名称、学习任务、教学要求、任务工作、技能考核评分表及记录表等。技能教学内容、学期、学时安排可参照样表1。

表1 教学内容及学时分配表

序号	承载技能学习内容的 课程名称	教学项目	学期	学时	对应的技能学习 领域
1		项目一			
		项目二			
					
2					
.....					

(2) 教学实施

紧紧围绕本专业技能教学目标,着眼于学生就业能力及技能的继续提升,将行业企业的典型工作任务转化成学习任务,参照行业企业技术标准、岗位规范,组织技能教学内容,开发出由易到难,由简单到复杂,由单项技能到综合技能的系列化技能教学项目,有序开展技能训练。依据教学实际需要,可借鉴职业学校技能大赛项目设计教学案例,提高实训效果。

推行工作过程导向和理实一体化教学方式,根据不同的教学项目的类型特点,有针对性地选择不同的教学方法,如技术动作类教学项目主要采用“讲解、示范、模仿、练习”四步教学法,基础服务岗位教学项目主要采用“虚拟仿真和真实实践”相结合的教学方法,岗位技能培养采用“识岗、轮岗、适岗、顶岗”的实践方式。建立教学过程中师徒式的教学关系,创设真实的技能学习情境,实现做中教、做中学,教学做合一,促进学生学以致用、知行合一。

统筹安排设备场地,保证足够的训练时间和训练内容;遵循学生的认知规律和职业教学的教学规律,技能训练应先易后难,由单项技能至综合技能,使学生的技能水平成递进式发展、螺旋式上升,切实提高学生技能学习的成效;在学法指导上,注重以学生为主体,通过示范、讲解、小组合作、评价性学习、优秀成果展示、企业反馈等互动式多元化方式巩固与提升专业技能,切实提高技能教学效果。

(3) 技能教学与信息技术的融合

注重网络技术、多媒体技术、新媒体技术在休闲服务与管理专业技能教学中

的实际应用，通过线上及线下教学，开发高质量的信息化教学资源，引进休闲服务与管理专业课程仿真实训软件，增强对休闲服务与管理类岗位典型工作任务的感性认识。借助体育信息化综合实训平台，模拟企业休闲服务与管理岗位工作真实场景，完成相关工作任务，提高技能教学效果。

2. 评价建议

（1）常规教学评价

构建主体多元、内容多元、方式多元的技能教学评价体系，按照企业生产现场岗位规范和技术标准，综合考虑职业素养、安全文明操作、企业5S管理作为评价要点，制作科学规范的考评表和记录表。

不同的实践教学项目可以采用不同的评价方式，如：高尔夫球童岗位实践教学考核，可采用现场评价和书面评价相结合的考核方法，要关注学生工作态度与行为习惯、团队合作、安全意识、文明礼仪、规范操作等评价指标，可引入第三方评价如客人评价等。对专业技能、项目营销等实践教学考核，可实施综合评价，包括素养评价（出勤、态度等）、实操评价（技能熟练掌握程度、完成情况等）和过程评价（遵守规范、团队合作等）。销售能力评分表可包括普通话的使用、产品品牌的鉴别、产品的市场价格、每种产品的不同特点、说话的言行举止等各个评价体系。技术质量评分表可包括站位、握杆、击球准备、上杆平面、下杆线路、送杆身体的旋转、收杆的身体朝向、击球范围等各个评价体系。

（2）结业评价

开展技能教学结业评价考核，涵盖通用技能、专项技能、岗位实践，通过学业水平技能考试、职业资格证书考试、综合性大作业、典型项目、岗位实践报告等方式，编制结业评价量表，形成有行业、企业人员参与的、具有鉴定意义的综合评价结果。

（3）学业水平技能考试

依据本标准制定中等职业学校休闲服务与管理专业学业水平技能考试大纲，以休闲服务与管理类专业应具备的身体素质能力为主要考核内容，注重考查学生速度素质、力量素质、耐力素质、同时兼顾考查学生灵敏素质、柔韧素质的能力。

命题根据实际需要采取现场实际操作或应用信息化综合实训平台进行技能测试以及两者相结合的方式，力求科学、准确、公平、规范，试卷应有较高的信度、效度和必要的区分度。