**人才培养方案制订编写委员会**

主 任：陈 艳

副主任：颜向东

成 员：赵玉春 邵 帅 代 贺 王洪宇 陈庆录

 王大海（客座教授） 毛亦凡（业务主管单位）

 孙兆平（体育主管单位）吴国军（学生代表）

统 稿：陈 伟 宋丽新

**运动训练（足球）专业人才培养方案**

（专业代码：570303 专业负责人：颜向东）

##

## 一、招生对象、学制、修业年限

**1. 招生对象：**普通高中毕业生/中等职业学校毕业生

**2. 学 制：**3 年

**3. 学 历：**专 科

**4. 修业年限：**3--5年

##

## 二、培养目标与培养规格

1、培养目标**：**

运动训练专业（足球方向）培养德、智、体、美、劳全面发展的从事运动训练（足球）实践的教练员及运动员和从事体育教学和竞技运动与管理的专门技术应用型人才。

2、培养规格

（1）素质

具有正确的世界观、人生观、价值观；具有良好的职业道德和职业素养;具有良好的身心素质和人文素养。

1. 知识

树立运动训练专业使命感和创新精神，具有较强运动实践能力、自学能力、社会适应能力；认识运动训练科学和运动健身的规律，掌握专项训练及体育教学的基本理论、基本技能和基本方法

1. 能力

了解运动训练和足球发展的前沿动态，初步具备开展的运动训练教学、竞赛的科学研究能力；掌握现代运动训练和运动健身指导手段，具备独立开展运动专项教学、训练、竞赛组织、健身指导和创新的能力。

## 三、核心岗位（群）分析

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 核心岗位（群） | 素质能力要求 | 专业核心课程 | 相关职业资格证书 |
|  1 | 足球教练员 | 运动员选材常规训练及比赛组织比赛赛程编排 | 运动解剖学运动训练学运动生理学 | 足球教练员等级证足球裁判员等级证 |
|  2 | 足球裁判员 | 掌握足球裁判法执法比赛能力 | 专项技能训练比赛执法实践 | 足球裁判员等级证 |
| 3 | 体育教师 | 布置课的内容组织课堂常规 | 体育心理学学校体育学 | 教师资格证 |

## 四、毕业条件

本专业学生应达到以下条件方可毕业：

**1.学分要求：**必须取得本专业规定的167学分；

**2.素质教育分要求：**综合素质训练活动必须取得5学分，具体参照《大学生综合素质教育分获取项目表》；

**3.技能考证考级：**技能考证考级项目必须取得5学分。

**4.公共选修模块：**限选6学分。

##

## 五、职业能力与学习内容分析

**1．公共基础课**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 职业基本素质 | 课程 | 主要学习内容 | 责任部门 |
| 1.树立科学的人生观、世界观、价值观及社会主义核心价值观。2.做到个人理想与社会理想的统一，奋力实现民族复兴。3.树立爱国主义的民族精神和改革创新的时代精神。做到诚实守信、积极进取、精益求精、爱岗敬业，做新时代的忠诚爱国者。4.树立马克思主义道德观、弘扬社会主义道德。5.增强法治意识、树立法治观念、增强依法治国理念、培养法治思维、弘扬法治精神。提升法治素养，做尊法、学法、守法、用法的中国特色社会主义公民。 | 《思想道德与法治》 | 1.人生观、价值观、世界观及社会主义核心价值观。2.远大理想和信念、信仰、信心。3.爱国主义的民族精神和改革创新的时代精神。4.社会主义道德的核心与原则、中华民族传统美德、革命道德、社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德。5.社会主义法律的特征和运行、全面依法治国、我国宪法的相关知识、公民的权利和义务、法治意识、法治观念、法治精神。 | 马克思主义学院马克思主义学院 |
| 1.大学生把握马克思主义中国化进程中形成的理论成果。从整体上把握马克思主义中国化的理论成果的科学内涵、理论体系，特别是中国特色社会主义理论体系内容，增强中国特色社会主义的自觉自信。2.紧密联系改革开放和社会主义现代化建设，树立历史观点、世界视野，增强运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题能力。3.对中国共产党在新时代坚持的基本理论、基本路线、基本方略有更加透彻的理解，不断提高理论思维能力，以更好地把握中国的国情、中国社会的状况和自己的生活环境，以自己的实际行动为中国特色社会主义事业和中华民族伟大复兴作贡献。 | 《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》 | 1.毛泽东思想2.邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观。3.习近平新时代中国特色社会主义思想 |
| 正确认识形势，争强鉴别能力，坚信中国的道路，树立正确的世界观、价值观、人生观。 | 《形势与政策》 | 政治建设、经济建设、文化建设、社会建设、生态文明建设、军事发展、国际外交变化、台海问题、南海问题。 |
| 正确认识形势，争强鉴别能力，坚信中国的道路，树立正确的世界观、价值观、人生观。 | 《铸牢中华民族共同体意识》 | 本课程系统地讲授铸牢中华民族共同体意识内涵、实现途径等相关内容，引导大学生树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观，不断增进对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同，铸牢中华民族共同体意识，为“中华民族一家亲，同心共筑中国梦”贡献正能量。 |
| 指导大学生树立正确的择业观、价值观，明确职业生涯目标，掌握正确的择业方法与技巧，帮助大学生顺利就业。 | 《职业规划与就业指导》 | 以大学生职业规划、毕业、择业、就业、敬业、创业为主线开展，由课堂和实践教学两个环节组成，对大学生进行就业前的职业生涯规划、就业政策、就业心理指导。 | 创新创业学院 |
| 培养高等职业教育专科学生的综合信息素养，提升信息意识与计算思维，促进数字化创新与发展能力，促进专业技术与信息技术融合，并树立正确的信息社会价值观和责任感。 | 《信息技术》 | 电子文档处理、电子表格处理、演示文稿制作、新一代信息技术概述、信息安全、大数据、人工智能、云计算、数字媒体、虚拟现实等内容。 | 计算机与智能应用系 |
| ⑴培养学生运用英语、日语进行口语交际的能力；⑵增强学生对于英语、日语的文字理解和写作能力；⑶使学生掌握该学科的学习方法，养成良好的学习习惯，从而掌握获取新知识运用新知识的能力。 | 《大学英语/日语》 | 2500个大学英语B级核心词汇、词组及与行业相关的常见英语词汇；英语基本的语法；日常生活用语听力及口语训练；常见的简短英语应用文，如表格、简历、通知、信函等的填写。 | 蒙古文化与公共教学部 |
| 普及心理健康知识，培养大学生良好心理素质，提高其心理机能，开发心理潜能，以促进其整体身心素质提高和个性和谐发展。 | 《大学生心理健康教育》 | 心理健康教育概述，大学生入学适应、自我意识培养、情绪情感管理、人际交往能力提升、学习心理优化、恋爱与性心理调节、就业心理指导。 | 阳光心理学院 |
| 国防教育把保卫祖国、弘扬爱国主义精神、激发爱国主义热情作为重点。爱国主义教育是对大学生进行国防教育的核心，应始终贯穿于大学生国防教育的整个过程。 | 《军事理论》 | 军事理论课的教学内容要突出重点，把中国国防、军事思想、高技术战争作为课程的重点和主干，划分掌握、熟悉、了解三类，形成一个主干清楚、层次分明、各个部分相互联系的整体。 | 学生处（学院征兵办公室） |
| 通过创新创业教育教学，使学生掌握创业所需要的基础知识和基本理论，熟悉创业的基本流程和基本方法，了解创业的法律法规和相关政策，激发学生的创新、创业意识，培养学生的创新思维，提高学生的社会责任感、创新精神和创业能力，促进学生创业、就业和全面发展。  | 《创新创业基础（理论）》 | 创业、企业精神与人生发展，创业者与创业团队，创业机会发现、评价与商业模式，创业资源的开发、利用与创业融资，创业计划的撰写与展示，新创企业的开办与管理。 | 创新创业学院 |
| 通过军训使大学生了解掌握手中武器装备、技术器材工作原理及性能，并使大学生吃苦耐劳的精神和坚强的毅力得到磨炼，增强组织纪律性，熟悉相应的战斗动作，提高整体战术水平。 | 《军事训练》 | 军事技能训练是目前中国高校进行大学生国防教育的主要途径。军事技能训练采取在校内集中组织实施或在训练基地分批轮训的形式。军事技能训练主要包括解放军条令条例教育与训练、轻武器射击、战术、军事地形学和综合训练。 | 学生处 |
| 劳动教育对于培养学生全心全意[为人民服务](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=99826054&ss_c=ssc.citiao.link" \t "http://baike.sogou.com/_blank)，为社会主义事业服务公益劳动的思想，自觉自愿地为公共利益而不计报酬的[共产主义劳动](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=69250727&ss_c=ssc.citiao.link" \t "http://baike.sogou.com/_blank)态度，关心集体，关心他人，以及[团结互助](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=370061" \t "http://baike.sogou.com/_blank)，遵守纪律，爱护公共财物等思想品德，都有重要的作用。 | 《劳动教育》 | 学校[劳动技术教育](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=56894767&ss_c=ssc.citiao.link" \t "http://baike.sogou.com/_blank)和学生参加[社会实践](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=355393" \t "http://baike.sogou.com/_blank)的一项内容。安排学生参加力所能及的劳动，引导学生自觉自愿地参加为[社会服务](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=6325201" \t "http://baike.sogou.com/_blank)的无偿的劳动。要充分发挥学校中中国共产主义青年团和学生会的作用，使劳动劳动有广泛的群众基础。 | 各教学系部 |

**2．专业基础课**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 专业基本能力 | 课程 | 主要学习内容 |
| 了解体育发展 | 《体育基本理论与方法》 | 体育发展的一般规律 |
| 运动员心理特点 | 《体育心理学》 | 体育心理学理论知识 |
| 教育教学工作的基本素质和能力 | 《教育学》 | 教育与社会和个人的发展、教育的目的、课程和德育的学习 |
| 各类运动所需要的身体素质和技术技能 | 《田径》 | 技术技能训练、组织教法、身体素质 |
| 《体操》 |
| 掌握现代体育组织和企业管理的实务操作技术 | 《体育管理》 | 调查研究、管理运筹、体育管理的基本规律 |

**3．专业核心课**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 专业专项能力 | 课程 | 主要学习内容 |
| 了解人体生理活动现象 | 《运动生理学》 | 各器官系统功能及影响 |
| 了解人体结构及运动特点 | 《运动解剖学》 | 人体结构与机能 |
| 身体素质和技术技能 | 《足球专项训练课》 | 技能、裁判法、身体素质 |
| 认知运动训练基本知识 | 《运动训练学》 | 训练方法与组织形式 |
| 寻找运动员机能能力的方法 | 《运动机能评定与恢复》 | 基本理论 |

## 4．专业综合课

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 专业综合能力 | 课程 | 主要学习内容 |
| 布置训练与安排比赛的能力 | 《毕业设计（论文） 》 | 带队训练及比赛 |
| 执法比赛能力 | 《跟岗实习》《顶岗实习》 | 运用所学知识编排比赛、比赛执法、教学 |

## 5. 专业拓展选修课

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 专业拓展能力 | 课程 | 主要学习内容 |
| 了解体育运动相关知识 | 《心理学》《体育保健学》《运动员选材》《体育绘图》《篮球》《排球》 | 强化自身对体育知识的学习，加强体育训练和教学中的知识储备。 |

**6.创新创业实践项目**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目名称 | 项目介绍 |
| 青少年足球训练营 | 培养本地区更多的青少年足球后备力量 |
| 体育用品店（足球为主） | 提供体育用品，足球专业备品及器械 |

**7.技能竞赛项目**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目名称 | 项目介绍 |
| 各个级别足球比赛 | 校园组及民间业余足球赛事 |

**8.专业特长培养项目**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目名称 | 项目介绍 |
| 足球俱乐部梯队 | 从本专业中选拔技术技能优秀学生进入民间业余足球俱乐部参加训练及比赛，利用课余时间展开 |

**9.技能考证考级**

|  |  |
| --- | --- |
| 证书名称 | 主要学习内容 |
| 《足球裁判员》 | 校园足球节的编排、准备活动安排、基础训练方法 |
| 《足球教练员》 | 足球基本知识、裁判法 |
| 《教师资格证》 | 教育心理学、教育学 |
| 《社会体育指导员》 | 社会体育学 |

**10. 综合素质训练**

**大学生综合素质教育分获取项目表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **素质模块****名称** | **项目名称** | **素质教育分/项** | **考核****要点** | **学期安排** | **责任部门** |
| 思想素质(德） | 项目名称 | 具体内容 | 活动与形式 |   | 活动感悟（50-100字） | 1-4 | 马克思主义学院、学生处 |
| 思想素质类活动 | 爱国、理想、世界观、人生观、价值观、集体主义、红船精神、井冈山精神、长征精神、改革开放精神、女排精神、抗疫精神、蒙古马精神 | 红色故事会、民族团结故事会、参观走访.... | 演讲、辩论、征文、微视频、美篇；与本专业行业结合的其他形式，等形式多样的活动 | 5 |
| 法律素质类活动 | 道路交通安全法国家安全法、网络安全、反诈骗... | 上街宣传、模拟法庭、法庭观摩... | 5 | 参与活动主题、内容 |
| 政治素质类活动 | 国际国内民主、法治、选举、制度 | 观看视频、大学生宣讲、班级模拟演示.... | 5 | 活动照片 |
| 道德素质类活动 | 社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德 | 文明图片展、礼仪训练、道德体验、志愿活动..... | 5 | 活动时间与地点 |
| **思想素质教育分/学分获取办法**：以班级或班内小组活个人为单位；活动自选；最少选择4项活动，每项活动5分，合计20分；活动课班级自行设计；每项活动结束后学生上交一份活动记录；由思修与毛概任课教师指导监督或者带队、把握添分；教师有一票否决分，5分（扣掉后学生需另外再参加一项活动）。20个素质教育分可认定综合素质教育课程1学分，最高认定1学分） |
| 文化素质（智） | 国学讲座 | 5 | 参与 | 1-4 | 国学教育研究中心 |
| 美术、书法、摄影展 | 5 | 参与 |
| 艺术比赛：围棋、书法、舞蹈、茶艺等 | 5 | 参与 |
| 非遗创作：树皮画非遗艺术：四胡、马头琴、呼麦、剪纸、刺绣、书法、围棋等 | 5 | 参加学习，成绩合格。 |
| 专业能力大赛：大学生辩论赛、主持人大赛、演讲比赛等 | 5 | 参与 |
| **文化素质素质教育分/学分获取办法**：1学分（每类可认定素质教育分最高5分，20个素质教育分可认定综合素质教育课程1学分，最高认定1学分） |
| 身心素质（体） | 太极拳展示比赛 | 5 | 动作质量 | 1-4 | 体育运动系 |
| 跳绳比赛 | 5 | 数量 |
| 运动会 | 5 | 参与度 |
| 院级各类体育赛事 | 5 | 参与度 |
| 参加心理健康普查活动 | 5 | 参与活动 | 阳光心理系、学生处 |
| “一院（系）一精品”心理健康教育活动 | 5 | 参与活动 |
| 心理健康教育主题班会 | 5 | 参与活动 |
| 心理知识竞赛 | 5 | 比赛成绩 |
| 特色心理活动 | 5 | 参与活动 |
| 心理社团 | 5 | 参与活动 |
| 户外素质拓展训练 | 5 | 参与活动 |
| 心理委员心理技能比赛 | 5 | 比赛成绩 |
| 宿舍信息员心理技能比赛 | 5 | 比赛成绩 |
| 朋辈指导 | 5 | 参与活动 |
| **身心素质教育分/学分获取办法**：1学分（每类可认定素质教育分最高5分，20个素质教育分可认定综合素质教育课程1学分，最高认定1学分） |
| 审美和人文素养(美） | 思想政治素质类社团活动 | 5 | 过程记录 | 1-4 | 团委 |
| 创新创业类社团活动 | 5 | 参赛记录 |
| 志愿服务类社团活动 | 5 | 服务时间记录 |
| 文学艺术类社团活动 | 5 | 活动记录 |
| 校园文化艺术节系列大赛 | 5 | 参赛记录 |
| **审美和人文素养教育分/学分获取办法**：1学分（每类可认定素质教育分最高5分，20个素质教育分可认定综合素质教育课程1学分，最高认定1学分） |
| 劳动素养（劳） | 实践周 | 5 | 参与活动 | 1-4 | 学生处 |
| 分担区劳动 | 5 | 参与活动 |
| 社区实践 | 5 | 参与活动 |
| 大型活动服务 | 5 | 参与活动 |
| 公寓建设 | 5 | 过程记录 |
| 志愿者劳动 | 5 | 参与活动 |
| **劳动素养教育分/学分获取办法**：1学分（每类可认定素质教育分最高5分，20个素质教育分可认定综合素质教育课程1学分，最高认定1学分） |

**综合素质教育分要求：**学生必须获得100个素质教育分（其中至少20个思想素质分，至少20个文化素质分，至少20个身心素质分，至少20个审美和人文素养分，至少20个劳动素质分，共折合5学分。

## 六、人才培养方案实施说明

**1.专业人才培养模式**

依照学院公共基础课、职业基础课、职业能力课、实习和实训多段式课程结构，结合运动训练专业特点，以培养足球专项应用型人才为目标，以基层足球教练员职业足球运动员两个职业方向为依据，确立运动训练足球方向专业课程体系，并将职业资格认证纳入其中；培养具有实践教学、带队比赛，比赛策划，比赛执法多种能力于一身的毕业生，同时具备教学设计、教案编写能力，课堂教学组织能力，教学环节实施能力，教学反思和总结提高的能力。能够自如地组织和开展课外活动，胜任足球基础育教学工作。

专业课程兼顾国家各运动技术等级的鉴定标准运动训练专业课程是竞技运动方面的专业性基本理论知识，是根据专业人才的培养目标，同时兼顾各运动专业技术人员的等级评定。运动员根据国家体育局制定的等级标准达国家一、二、三级运动员等级，教练员依照教练员等级评定标准和条件，申报评定初、中、高级教练。各专业技术人员的评定，是为运动训练专业需要和可持续发展要求的基础上，构成运动训练专业技术人才。

**2.课程体系**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教育内容 | 知识体系 | 知识领域 | 知识单元 |
| 必修知识单元 | 选修知识单元 |
| 专业教育 | 相关学科基础 | 教育学 | 体育心理学 | 教育心理学 |
|  | 体育管理 | 体育统计与科研方法 |
|  | 体育基本理论与方法 |  |
| 本学科专业 | 系列Ⅰ | 人体科学 | 运动解剖学、运动生理学、运动机能评定与恢复 | 体育保健学 |
| 系列Ⅱ | 运动技术项目 | 田径、基本体操 | 篮球、排球、武术等 |
| 系列Ⅲ | 教师教育 | 体育学科教学设计体育教材教法分析 | 体育绘图、体育游戏运动员选材 |
| 专业实践训练 | 专业实践训练 | 足球专项训练课 | 裁判法、身体素质 |
| 综合教育 | 思想教育 | 思想教育 |  | 思想教育讲座 |
| 学术与科技活动 | 学术与科技活动 |  | 学术讲座 |
| 文艺活动 | 文艺活动 |  | 文艺活动 |
| 体育活动 | 体育活动 |  | 体育活动 |
| 自选活动 | 自选活动 |  | 自选活动 |

**3.课程教学实施**

1. 建设指导思想

 以邓小平理论和三个代表重要思想为指导，树立和落实科学发展观，遵循教育教学发展规律。以服务区域经济和社会发展为目的，以社会需求为导向，走产学结合的发展道路，改革专业课程体系和课程内容，积极推行工学结合、特色鲜明的高职运动训练专业（足球方向）人才培养模式；以“双师”素质为目标，建设优良的专兼职“双师”结构师资队伍；以校企合作为途径，深化与足球行业、企业的合作，利用行业、企业的资源，与行业企业共同开展专业建设；以提高专业教学质量为宗旨，培养高素质应用、技能型运动训练（足球）人才。

1. 建设目标要求

 ①不断完善人才培养模式

充分发挥专业建设指导委员会的作用，深入行业、企业进行调研，跟踪行业、

企事业单位对运动训练（足球方向）人才的需求，不断完善人才培养模式。以运动训练专业相关岗位工作过程为基础，以真实的职业环境和训练教学为载体，按教练、裁判等工作岗位进行工作任务分析，开展项目教学；在授课的过程中融入职业资格证书考试内容，整体上实现理论与实践教学一体化，在学生培养过程中融入模拟实战、顶岗实习、实现工学交替。

 ②改革以岗位能力为导向的课程体系

与企业行业合作，修订人才培养计划和课程标准，保持专业教学与实际工作

的高度吻合。加强校企合作，开发建设本专业重点课程基于工学结合的教材、教案、课件、技能训练等配套教学资源。

 ③校企合作，加强实训基地建设

积极主动与企业深度合作，大力借助企业人才和实训场所优势为学生营造优越的教学环境。按照国家标准场地要求，更新改造11人制、7人制、5人制训练场地，在新校区建设完成2片11人制足球场、1片7人制足球场、2片室外5人制足球场、2片室内5人制足球场.完善教学辅助器材，继续强化校外实训基地。

**4.实施条件保障**

**一、**专业教学团队

（1）专任教师应具备本专业或相近专业大学本科及以上学历；刚入校的青年教师必须在足球实践课程中参加一学期的足球活动指导、足球比赛。具备足球教练员相关证书。

 （2）从事实践教学指导工作的教师应具备累计1年以上的基础足球教育任课经验或专业队经历；

1. 专任教师与学生的比例应当在1：25左右

 （4）专任教师应参加职业教育理论或方法培训，具备开发高职专业课程的能力；

二、核心课程采用“任务驱动——教、学、做一本化”教学模式。

在“任务驱动——教、学、做一体化”教学模式上，经过教学改革后形成的一种以学生为本的专业课程教学模式。培养理论是：课程教学过程应以学生为本，要设法在充分调动和激发学生自主获取相关知识的兴趣和欲望上下功夫。传统的教师角色应当转变，该模式课程教学的做法是将学生分成若干个学习小组，摒弃教师满堂灌输的授课方式；采取章节任务驱动、教师引导、学生自主学习讨论、重点难点师生共同参与讲解、学做结合、全程指导的方式进行。

三、专业培养环境

运动训练专业在各课程教学活动中，利用校内外的实训基地和实验室来解决在专业教学上的实践过程，也是根据专业人才培养计划及课程教学需要服务于教学的，也为相关专业课程的教学提供了典型的实例。

**七、教学计划安排表**

|  |
| --- |
| 附表1： 教学进程安排表 |
| **课程类别** | **序号** | **课程代码** | **课程名称** | **课程性质** | **学分** | **教学课时** | **开设学期** | **教学进程(学期、教学活动周数课堂教学周数、平均周学时）** | **课程考核** | **开课部门** | **备注** |
| **课程类型(A/B/C)** | **是否理实一体** | **总计** | **理论** | **实践** | **1学期** | **2学期** | **3学期** | **4学期** | **5学期** | **6学期** |
| **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** |
| **16** | **18** | **18** | **18** | **6** | **0** |
| 公共基础课 | 公共必修课 | 1 | 1900001323 | 思想道德与法治 | A | 　 | 3 | 54 | 46 | 8 | 1 | 3  | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 马院 | 　 |
| 2 | 1900001324 | 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | A | 　 | 4 | 72 | 64 | 8 | 2 | 　 | 4  | 　 | 　 | 　 | 　 | 考试 | 马院 | 　 |
| 3 | 1900001303 | 形势与政策 | A | 　 | 1 | 40 | 40 | 0 | 1-5 | 2/4W | 2/4W | 2/4W | 2/4W | 2/4W | 　 | 考查 | 马院 | 不计入周学时平均值 |
| 4 | 1900001304 | 职业规划与就业指导 | B | 是 | 1 | 18 | 9 | 9 | 2 | 　 | 2/1-9W | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 招就处 | 周学时平均值1 |
| 5 | 1900001305 | 创新创业基础（理论） | A | 　 | 1 | 18 | 18 | 0 | 2 | 　 | 2/10-18W | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 创新创业 | 周学时平均值1 |
| 6 | 1900001325 | 信息技术I | B | 是 | 2 | 32 | 16 | 16 | 1 | 2  | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 计算机系 | 　 |
| 7 | 1900001326 | 信息技术II | B | 是 | 2 | 36 | 20 | 16 | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 考查 | 计算机系 | （线上+线下） |
| 8 | 1900001311 | 大学英语/日语I | A | 　 | 2 | 32 | 32 | 0 | 1 | 2  | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 公共教学部 | 　 |
| 9 | 1900001312 | 大学英语/日语II | A | 　 | 2 | 36 | 36 | 0 | 2 | 　 | 2  | 　 | 　 | 　 | 　 | 考试 | 公共教学部 | 　 |
| 10 | 1900001321 |  大学英语/日语(选项）I  | A |  | 2 | 36 | 36 | 0 | 3 |  |  | 2 |  |  |  | 考查 | 公共教学部 | 必选 |
| 11 | 1900001322 | 大学英语/日语(选项）II | A |  | 2 | 36 | 36 | 0 | 3 |  |  |  | 2 |  |  | 考试 | 公共教学部 | 必选 |
| 12 | 1900001313 | 大学生心理健康教育 | B | 是 | 2 | 32 | 16 | 16 | 1 | 2  | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 阳光心理 | 　 |
| 13 | 1900001314 | 军事理论 | A | 　 | 2 | 36 | 36 | 0 | 1 | 2  | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 武装部 | 　 |
| 14 | 1900001328 | 军事训练(入学教育) | C | 　 | 2 | 112 | 0 | 112 | 1 | 2W | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 武装部 | 不计入周学时平均值 |
| 15 | 1900001327 | 安全教育 | A | 是 | 1 | 18 | 18 | 0 | 2 |  | 1　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 学生处 | 不计入周学时平均值 |
| 16 | 1900001317 | 劳动教育 | A | 　 | 1 | 16 | 16 | 0 | 2 | 　 | 1　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 学生处 | 　 |
| 17 | 1900001320 | 铸牢中华民族共同体意识 | A | 　 | 1 | 16 | 16 | 0 | 3 | 　 | 　 | 2/8W | 　 | 　 | 　 | 考查 | 马院 | 　 |
| 18 | 1900001319 | 大学生综合素质教育 | 　 | 　 | 5 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 多部门 | （不计课时) |
| **小计** | **36** | **638** | **445** | **193** |  | 13 | 11 | 3 | 2 |  0 | 0  |  |  |
| 公共选修课 | 1 | — | 选修1 | B | 是 | 2 | 36 | 18 | 18 | 2 | 　 | 2 | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 　 | 具体名称见附表，选课方式见通知。 |
| 2 | — | 选修2 | B | 是 | 2 | 36 | 18 | 18 | 3 | 　 | 　 | 2  | 　 | 　 | 　 | 考查 | 　 |
| 3 | — | 选修3 | B | 是 | 2 | 36 | 18 | 18 | 4 | 　 | 　 | 　 | 2  | 　 | 　 | 考查 | 　 |
| **小计** | **6** | **108** | **54** | **54** |  | 0  | 2 | 2  | 2 | 0  | 0  |  |  |
| **公共基础课累计、占总学时比例** | **42** | **746** | **499** | **247** |  | **13** | **13** | **5** | **4** | **0**  | **0**  | **24%** |  |
| 专业（技能）课 | 专业必修课 | 1 | 1915011301 | 体育基本理论与方法 | A |  | 2 | 36 | 36 | 0 | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 考试 | 足球系 |  |
| 2 | 1915011302 | 体育心理学 | A |  | 4 | 72 | 72 | 0 | 3 |  |  | 4 |  |  |  | 考试 | 足球系 |  |
| 3 | 1915011303 | 教育学 | A |  | 2 | 72 | 72 | 0 | 4 |  |  |  | 4 |  |  | 考试 | 足球系 |  |
| 4 | 1915011304 | 田径 | C |  | 4  | 144 | 0 | 144 | 4 |  | 4 |  | 4 |  |  | 考查 | 足球系 |  |
| 5 | 1915011305 | 体操 | C |  | 4 | 144 | 0 | 144 | 5 |  |  | 4 |  | 4 |  | 考查 | 足球系 | 　 |
| 6 | 1915011306 | 体育管理 | A |  | 2 | 36 | 36 | 0 | 3 |  |  | 2 |  |  |  | 考试 | 足球系 |  |
| 7 | 1915011307 | 运动解剖学 | A |  | 4 | 64 | 64 | 0 | 1 | 4 |  |  |  |  |  | 考试 | 足球系 |  |
| 8 | 1915011308 | 运动生理学 | A |  | 4 | 72 | 72 | 0 | 3 |  | 4 |  |  |  |  | 考试 | 足球系 | 　 |
| 9 | 1915011309 | 足球专项训练课一(体能、裁判） | C |  | 10 | 160 | 0 | 160 | 1 | 10 |  |  |  |  |  | 考查 | 足球系 | 　 |
| 10 | 1915011310 | 足球专项训练课二(体能、裁判） | C |  | 10 | 180 | 0 | 180 | 2 |  | 10 |  |  |  |  | 考查 | 足球系 | 　 |
| 11 | 1915011311 | 足球专项训练课三(体能、裁判） | C |  | 10 | 180 | 0 | 180 | 3 |  |  | 10 |  |  |  | 考查 | 足球系 | 　 |
| 12 | 1915011312 | 足球专项训练课四(体能、裁判） | C |  | 10 | 180 | 0 | 180 | 4 |  |  |  | 10 |  |  | 考查 | 足球系 | 　 |
| 13 | 1915011318 | 足球专项训练课五(体能、裁判） | C |  | 10 | 180 | 0 | 180 | 5 |  |  |  |  | 10 |  | 考查 | 足球系 |  |
| 14 | 1915011313 | 运动训练学 | A |  | 4 | 72 | 72 | 0 | 5 |  |  |  |  | 4 |  | 考试 | 足球系 | 　 |
| 15 | 1915011314 | 运动机能评定与恢复 | A |  | 2 | 72 | 72 | 0 | 5 |  |  |  |  | 4 |  | 考试 | 足球系 | 　 |
| 16 | 1915011319 | 体育教法 | A |  | 2 | 72 | 0 | 72 | 4 |  |  |  | 4 |  |  | 考试 | 足球系 |  |
| 17 | 1907031315 | 技能考证考级学习领域 | 　 | 　 | 5 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 考查 | 　 | 具体见附表 |
| 18 | 1907031316 | 毕业设计 | C | 　 | 4 | 76 | 0 | 76 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |  | 4W　 | 考查 | 　 | 请根据实际填入 |
| 19 | 1907031317 | 顶岗实习 | C | 　 | 8 | 120 | 0 | 120 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |  | 12W | 考查 | 　 | 请根据实际填入 |
| **小计** | **101** | **1932** | **496** | **1436** |  | **14** | **20** | **20** | **22** | **22** |  |  | 　 |
| 专业选修课 | 1 | 1915012301 | 体育保健学 | A |  | 2 | 36 | 36 | 0 |  |  |  | 2 |  |  |  | 考试 | 足球系 | 具体名称见附表，选课方式见通知 |
| 2 | 1915012302 | 体育绘图 | B |  | 2 | 36 | 36 | 0 |  |  |  |  |  | 2 |  | 考试 | 足球系 |
| 3 | 1915012303 | 篮球 | C | 是 | 2 | 32 | 0 | 32 |  | 2 |  |  |  |  |  | 考查 | 足球系 |
| 4 | 1915012304 | 排球 | C | 是 | 2 | 36 | 0 | 36 |  |  | 2 |  |  |  |  | 考查 | 足球系 |
| 5 | 1915012305 | 体育统计与科研方法 | A |  | 2 | 36 | 36 | 0 |  |  |  |  |  | 2 |  | 考试 | 足球系 |
| 6 | 1915012306 | 运动员选材学 | A |  | 2 | 36 | 36 | 0 |  |  |  |  |  | 2 |  | 考试 | 足球系 |
| 7 | 1915012307 | 教育心理学 | A |  | 2 | 36 | 36 | 0 |  |  |  |  | 2 |  |  | 考试 | 足球系 |
| 8 | 1915012308 | 武术 | C | 是 | 2 | 36 | 0 | 36 |  |  |  | 2 |  |  |  | 考查 | 足球系 |
| 9 | 1915012309 | 射箭 | C | 是 | 2 | 36 | 0 | 36 |  |  |  |  |  | 2 |  | 考查 | 足球系 |
| 10 | 1915012310 | 乒乓球 | C | 是 | 2 | 36 | 0 | 36 |  |  |  |  | 2 |  |  | 考查 | 足球系 |
| 11 | 1915012311 | 羽毛球 | C | 是 | 2 | 36 | 0 | 36 |  |  | 2 |  |  |  |  | 考查 | 足球系 |
| 12 | 1915012312 | 健美操 | C | 是 | 2 | 36 | 0 | 36 |  |  |  |  | 2 |  |  | 考查 | 足球系 |
| **小计** | **24** | **428** | **180** | **248** |  | 2 | 4 | 4 | 6 | 8 |  |  | 　 |
| **专业（技能）课累计、占总学时比例** | **125** | **2360** | **676** | **1684** |  |  |  |  |  |  |  | **76%** | 　 |
| 考试 | 1W | 2W | 2W | 2W | 2W | 　 | 　 | 　 | 请根据实际填入 |
| 毕业鉴定 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 2W | 　 | 　 | 请根据实际填入 |
| **平均周学时** | **29** | **37** | **29** | **32** | **30** |  |  |  |  |
| **学分总计、学时总计** | **167** | **3106** | **—** |  |
| **选修课程：学分总计、学时总计、占总学时比例** | **30** | **536** | **17.26%** |  |
| **实践性教学：学时总计、占总学时比例** | **—** | **1931** | **62.17%** |  |

附表2 选修模块安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程属性 | 课程代码 | 课程名称 | 课程类型 | 总时数 | 其中 | 考核方式 | 课程学分 |
| 实践时数 | 考查 | 考试 |
| 公共选修课程 | 1900002301 | 党史国史 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002302 | 应用文写作 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002303 | 演讲与口才 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002304 | 礼仪 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002305 | 全国计算机二级MS Office | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002306 | 书法 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002307 | 音乐鉴赏 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002308 | 美术鉴赏 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002309 | 影视鉴赏 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002310 | 形体训练与舞蹈欣赏 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002311 | 蒙古原生态音乐欣赏与实践 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002312 | 音乐通识讲座 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002313 | 编织艺术DIY | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002314 | 流行歌曲欣赏与演唱 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002315 | 小提琴音乐欣赏 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002316 | 钢琴音乐欣赏 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002317 | 古筝 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002318 | 实用手绘海报 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002319 | 创意染织 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002320 | 陶艺 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002321 | 民族饰品设计与制作 | B | 36 | 28 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002322 | 茶艺 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002323 | 插花技艺 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002324 | 宠物美容 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002325 | 照片后期处理 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002326 | 创意手工 | B | 36 | 28 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002327 | 钢笔画 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002328 | 体育选项（足球）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002329 | 体育选项（篮球）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002330 | 体育选项（排球）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002331 | 体育选项（健美操）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002332 | 体育选项（乒乓球）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002333 | 体育选项（羽毛球）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002334 | 体育选项（毽球）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002335 | 体育选项（太极拳）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002336 | 体育选项（博克）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002337 | 体育选项（射箭）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002338 | 饮食与营养 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002339 | 动画英语 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002340 | 英语日常口语 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002341 | 幼儿英语语感启蒙手指操 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002342 | 英语（3级考试） | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002343 | 英文电影赏析 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002344 | 大学语文 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002345 | 蒙古文化史 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002346 | 网络在线课程 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
|  | 1900002347 | 大学美育 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002348 | 法律大讲堂 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002349 | 英语（4级考试） | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002350 | 日语 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002351 | 围棋 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002352 | 少儿版画 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002353 | 美的必修课 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002354 | 学礼以立大国范 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002355 | 马场马术（公选） | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002356 | 体育选项（网球）限选 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002357 | 体育选项（田径/跑跳） | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002358 | 体育选项（田径/投掷） | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002359 | 体育选项（拳击）限选 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002360 | 四史 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002361 | 皮雕皮画制作 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002362 | 硬笔书法 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002363 | 平地骑乘（公选） | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002364 | 马文化传播（公选） | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002365 | 体育选项（国际象棋）限选 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002366 | 体育选项（瑜伽）限选 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002367 | 国学品鉴 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002368 | 3D打印 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002369 | 网络直播运营 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002370 | 话剧赏析与表演 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002371 | 上大学，不迷茫 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002372 | 网络安全法 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002652 | 改革开放与新时代 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002653 | 职场高级写作 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002654 | 行为生活方式与健康 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002655 | 关爱生命——急救与自救技能 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002656 | 中华国学 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002657 | 中国传统文化 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002658 | 组织行为与领导力 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002659 | 走进管理 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002660 | 美学与人生 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002661 | 大学计算机——计算思维与网络素养 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002662 | 名企风采 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002663 | 生活与会计 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002664 | 职业沟通技能 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002665 | 创新创业仿真综合实训 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002666 | 园林艺术赏析 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002667 | 大学生安全教育 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 专业选修课程  | 1900002301 | 体育保健学 | A | 36 |  | 2-6 |  | 2 |
| 1900002302 | 体育绘图 | B | 36 |  | 2-6 |  | 2 |
| 1900002303 | 篮球 | C | 36 | 36 | 2-6 |  | 2 |
| 1900002304 | 排球 | C | 36 | 36 | 2-6 |  | 2 |
| 1900002305 | 体育统计与科研方法 | A | 36 |  | 2-6 |  | 2 |
| 1900002306 | 运动员选材学 | A | 36 |  | 2-6 |  | 2 |
| 1900002307 | 教育心理学 | A | 36 |  | 2-6 |  | 2 |
| 1900002308 | 武术 | C | 36 | 36 | 2-6 |  | 2 |
| 1900002309 | 射箭 | C | 36 | 36 | 2-6 |  | 2 |
| 1900002310 | 乒乓球 | C | 36 | 36 | 2-6 |  | 2 |
| 1900002311 | 羽毛球 | C | 36 | 36 | 2-6 |  | 2 |
| 1900002312 | 健美操 | C | 36 | 36 | 2-6 |  | 2 |
| 创新创业项目 | 创新意识训练 |  |  |  |  |  |  |
| 创业实践 |  |  |  |  |  |  |
| 科技项目孵化 |  |  |  |  |  |  |
| 技能竞赛项目 | 国家级一等奖 |  |  |  |  |  | 8 |
| 国家级二等奖 |  |  |  |  |  | 7 |
| 国家级三等奖 |  |  |  |  |  | 6 |
| 国家级优秀奖 |  |  |  |  |  | 4 |
| 区级一等奖 |  |  |  |  |  | 5 |
| 区级二等奖 |  |  |  |  |  | 4 |
| 区级三等奖 |  |  |  |  |  | 3 |
| 区级优秀奖 |  |  |  |  |  | 2 |
| 盟级、学院级一等奖 |  |  |  |  |  | 3 |
| 盟级、学院级二等奖 |  |  |  |  |  | 2 |
| 盟级、学院级三等奖 |  |  |  |  |  | 1 |
| 系级一等奖 |  |  |  |  |  | 2 |
| 系级二、三等奖 |  |  |  |  |  | 1 |
| 专业特长培养项目 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 技能考证考级 | 计算机等级考试一级 |  |  |  |  |  | 2 |
| 计算机等级考试二级 |  |  |  |  |  | 3 |
| 自治区高职英语应用能力考试 |  |  |  |  |  | 2 |
| 全国英语四级证书 |  |  |  |  |  | 3 |
| 全国英语六级证书 |  |  |  |  |  | 4 |
| 普通话合格证 |  |  |  |  |  | 2 |
| 教练员证 |  |  |  |  |  | 3 |
| 裁判员证 |  |  |  |  |  | 2 |
| 教师资格证 |  |  |  |  |  | 3 |
| 社会体育指导员 |  |  |  |  |  | 3 |
| 驾驶证 |  |  |  |  |  | 3 |
| 本专业其他职业技能证书 |  |  |  |  |  | 3 |

|  |
| --- |
| 附表3 2021级 运动训练专业 学时与学分分配表 |
| 课程类别 | 学分数 | 学分比 | 学时数 | 学时比 | 实践学时数 | 实践学时比 |
| 公共基础课程 | 42 | 25.14% | 746 | 24% | 247 | 8% |
| 专业课程 | 125 | 74.86% | 2360 | 76% | 1684 | 54.21% |
| 合计 | 167 | 100% | 3106 | 100% | 1931 | 62.17% |

|  |
| --- |
| 附表4 2021级 运动训练专业 教学环节分配表 |
| 学年 | 学期 | 军事训练 | 公益劳动 | 课堂教学 | 专业实习、实训 | 顶岗实习 | 考试 | 毕业设计 | 毕业鉴定 | 学期总周数 |
| 一 | 一 | 2W | 1W | 16W |  |  | 1W |  |  | 20W |
| 二 |  |  | 18W |  |  | 2W |  |  | 20W |
| 二 | 三 |  |  | 18W |  |  | 2W |  |  | 20W |
| 四 |  |  | 18W |  |  | 2W |  |  | 20W |
| 三 | 五 |  |  | 18W |  |  | 2W |  |  | 20W |
| 六 |  |  |  |  | 12W |  | 4W | 2W | 18W |
| 合 计 | 2W | 1W | 88W |  | 12W | 9W | 4W | 2W | 118W |