南京体育学院智慧体重管理微专业

招生简章

一、微专业简介

智慧体重管理微专业通过系统化、集成化、密集化开设与体重管理高度相关的智慧体重管理概论、高效运动体重管理技术、食物甄别与膳食设计、运动中医体重管理技术、体重管理机构运营等应用型课程，同时在上述课程中充分引入可穿戴技术和智能技术在体重管理的应用，从而培养具备面向不同人群开展以运动为核心的精准体重管理的高技能应用型、智慧型人才，也为控制和解决我国日益严重的人群超重肥胖问题针对性培养高级专门应用型体重管理专才。

二、培养目标

本微专业以满足大众快速增长的减重需求和帮助大众实现科学、有效、安全减肥为目标和己任，以打造一系列融入现代智能技术和可穿戴监测指导技术的新型体重管理课程为微专业建设核心，培养能够开展高度专业化、精准化、科技化运动减脂，辅以能够开展减肥相关饮食调控、传统中医体重控制、生活方式管理等工作，同时具备一定减肥机构运营管理能力的新型应用型、实践型、智慧型体重管理人才

三、培养要求

学生在学好主修专业的基础上，利用业余时间修读本微专业课程，应获得以下几方面的知识和能力：

1.知识要求：掌握体重管理的基本原理与方法，了解国内外体重管理指南的基本理念、原则与要求，掌握运动减脂增肌的基本方法，能够甄别常见食物的营养水平并设计合理的减脂增肌饮食，初步掌握中医药膳应用规则和其他中医体重管理技术，了解不同类型体重管理机构的运营特征和管理流程及方法。

2.能力要求：具备根据不同个体遗传和生活方式特征分析肥胖成因，在此基础上制定和实施个性化体重管理方案，帮助大众精准、有效、安全达成体重管理目标的能力。同时基本达到初级健身教练国家职业能力测评、初级跑步指导员、初级运动营养师所需具备的体重管理各专项业务能力。

3.素质要求：具备良好的体重管理专业人员职业素养和严谨细致工作态度，具备求实创新的精神，培养知行合一的工作态度、心系人民大众健康的敬业精神和扎实服务大众体重管理需求的工作作风，同时具备较强的体重管理过程中运动风险管控意识。

四、课程简介

1.核心课程：

智慧体重管理概论：3学分，48学时。旨在让学生掌握超重肥胖评价、体重控制原理、现代体重管理和代谢控制最新研究进展，以及如何结合现代科技手段如智能穿戴设备、健康管理APP等制定体重管理计划，并了解婴幼儿、学龄前儿童、学生、老年人、孕产妇、运动员体重管理特点、方法和技术，使学生具备帮助不同类型肥胖人群实现有效安全减肥的能力。

高效运动体重管理技术：3学分，48学时。高效运动体重管理技术主要包括有氧减脂和抗阻减脂增肌技术两部分。有氧减脂技术主要讲解不同有氧运动方式减脂的方法与运动处方设计，重点以中国田径协会跑步指导员职业标准为主要教学参考内容，讲解跑步技术分析和跑步减脂方法，使学生通过学习基本达到中国田径协会初级跑步指导员职业标准。抗阻减脂增肌技术主要讲解抗阻运动在减脂塑形方面的方法、技术和运动处方设计，重点以国家健身教练职业能力培训测评标准为主要教学参考内容，讲解抗阻训练在减脂增肌方面的应用方法，使学生通过学习基本达到国家健身教练职业能力培训测评初级教练标准。通过该课程学习，还应掌握CPR+AED急救技术，并获得相应急救证书。

食物甄别与膳食设计：2学分，32学时。主要讲解食物标签基本知识，讲解饮食控制的基本原理与方法，重点以国家运动营养师职业标准为主要教学参考内容，讲解减脂增肌餐的设计和制作，使学生通过学习基本达到国家运动营养师职业标准，能够根据不同人群开展膳食指导和制作减脂增肌餐。

运动中医体重管理技术：3学分，48学时。主要讲解中医体重管理知识和技术，包括中医体质辨证施治原理与方法，食疗与药膳基本知识，中医导引术基本知识和技术等，使学生能够将传统中医减重方法技术与现代运动和营养体重管理方法有机结合，能够针对中国人体质特点，辨证施治，有效提升减重效果。

体重管理机构运营：2学分，32学时。主要讲解不同类型减肥机构的运营模式、市场营销、客户服务、团队建设及财务规划等关键运营环节。通过案例分析与实践探讨，培养学生综合运用智能管理工具，解决减肥机构运营中实际问题的能力。

2.教学模式：

本微专业总计开设5门核心课程，学制为一年，教学团队由南京体育学院资深教师以及南京市体育医院、知名健身俱乐部、新型体卫融合型体重管理机构等校外专家共同组成，联合授课，本专业实施小班化、互动化、实践化教学，并且包含一定实习、实践或实训要求，在培养过程大力鼓励教学形式创新，通过校内专业教师与校外兼职教师联合组建教学团队和开展联合授课，实现校内课堂学习、校内业余实践与校外实操实训的频繁互动和灵活转换，让学生围绕各课程核心知识和技能，在校内外导师指导下，在校外实践实习基地开展广泛的自主化、创新式学习，特别是学生在微专业学习期间，要求全体学生组建各自小组，面向校内外肥胖人群开展短期与长期结合，线上与线下结合的各式减肥训练营，或者直接参与南京市体育医院、社会健身机构减肥服务以及运营管理，让学生在学习期间将所学知识及时应用于实践，达到理论与实践反复结合，在学习中实践，在实践中反思，从而力求达到帮助学生掌握体重控制核心技能，培养具有鲜明体育院校特色的体重管理人才的目标。

五、招生要求

招生对象：面向全校大二至大三年级全日制全体在校本科生，学有余力，现有学业成绩良好，对体重管理领域有浓厚兴趣者优先。（每名学生限报一个微专业）

招生人数：计划招生人数30人，若报名人数超过30人，则采取根据过往学习成绩、绩点，结合面试等方式择优录取。

六、学制与学分

1.学制：1年

2.总学分：13分。

1. 教学安排

授课时间：2024年10月--2025年6月（单独编班组织教学，利用工作日晚上、周末或寒暑假期间上课）。

授课地点：主要在本部校区，部分课程在南京市体育医院、社会健身俱乐部、新型体卫融合型体重管理机构等地方上课。

八、证书授予与学分认定

课程考核合格，学分修满13学分的学生，并且完成体重管理报告或者体重管理机构运营报告，由学校颁发本微专业证书。本微专业课程成绩单列成绩单，计入学生学业档案。

备注：体重管理报告或者体重管理机构运营报告是指通过为个人或者群体制定和实施体重管理方案，执教减肥训练营，从事体重管理机构运营管理等实践、实习、实训工作过程中，完成的描述工作计划、过程、结果和结论的工作报告。

九、微专业联系人及联系方式

微专业负责人，运动健康学院戴剑松老师，13584077283（手机微信同号），也可通过加入QQ群：621711829咨询专业情况，欢迎同学选择智慧体重管理微专业。

