



长春工程学院

CHANGCHUN INSTITUTE OF TECHNOLOGY

“户外运动+”微专业——亲近自然·赋能成长

长春工程学院体育教研部

2025年7月

目录：

- 专业背景与定位
- 培养体系与目标
- 课程设置与特色
- 招生信息与咨询



专业背景与定位

1.1 政策与行业趋势

政策支持

引用国务院2025年《关于建设高质量户外运动目的地的指导意见》，强调“2030年建设100个目的地”目标。

市场潜力

对比中美户外参与率（美国50%-55% vs 中国约5%），突出行业发展空间。

单击添加标题

单击此处添加文本内容，简明扼要地阐述您的观点。根据需要可增减文字，单击此处添加具体内容，简明扼要地阐述您的内容观

专业背景与定位

1.2 专业定义

概念

以自然环境为场地，融合探险性与体验性的运动项目群，涵盖登山、徒步、定向越野等。

学科特色

“技术+运营+服务” 三维培养模式，对接户外指导员、WFA急救认证等职业资格。

培养体系与目标

2.1 三维培养目标



目标1

掌握徒步、登山、露营等基础技能，及装备使用、户外炊饮、应急处理等实操能力。



目标2

培养危机应变、团队协作与复杂问题解决能力（如野外突发状况处置）。



目标3

提升体育文化素养与社会责任感，可组织企业团建、推动休闲体育产业发展。

2.2 知识与能力结构

理论：体育社会学、休闲
体育、管理学



知识结构



实践：装备操作、野外生
存、应急训练

能力结构



独立活动能力、团队领导
能力、企业团建运营能力。

课程设置与特色

- 3.1 课程体系表

模块	核心课程	学时/学分	开课学期	实践亮点
基础技能	户外运动概述/ 基本装备	32学时/2学分	第3学期	校企联合授课 (探路者指导 员参与)
实践能力	户外炊饮/户外 运动实践	32/2学分 +64/4学分	第3-4学期	徒步穿越、野 外取水等实地 训练
拓展能力	应急训练/组织 与运营	32/2学分+16/1 学分	第4学期	模拟危机处置 与避险实战

3.2 学时学分分布

1 总学分：13学分（实践占比62%，集中实践152学时）。

2 理论课：56学时（含户外运动概述、装备理论等）。

3.3 特色亮点

特色

双证融合

1

课程对接户外指导员、
CPR急救认证考试。

弹性学制

2

1-2年修读期，周末实
践+晚间理论网络授课。

亮点

户外露营课——帐篷、天幕的搭建



结绳课——攀树结教学



户外课——应急备用包的使用



户外汲水技能训练



招生信息与咨询

- 4.1 招生对象 大二及以上全日制本科生（专业不限），计划招生30人。
报名条件：主修课程无不及格，热爱体育，具备户外基础优先。
- 4.2 报名方式 微信扫码填表 → 邮箱提交材料 → 审核录取。
咨询方式：
 电话：仇老师 18943605898
 邮箱：349060361@qq.com
 地址：长春工程学院六教1楼6109室
- 4.3 结业证书 修满13学分，颁发学校统一制作的微专业结业证书。

加入我们，开启户外成长之旅！

