

# 核心素养视域下中职体育游戏化教学的实践路径

谭艳军

湖南省涟源市工贸职业中等专业学校

**摘要：**面对职业教育深化改革的新要求，中职体育教学应思考如何结合职业核心素养培育而创新教学方式。在结合核心素养理论内容的基础上，对游戏化教学在中职体育课堂中的应用进行探索。针对目前中职体育课堂中存在的缺乏职业特色、教学形式单一的问题，以及体育教学对学生运动能力、职业素养和品德教育作用不够突出的问题，文章通过游戏化教学的应用，在激发中职学生运动热情的同时，探讨如何培养学生的核心素养，对中职体育课堂重构新的课程内容、如何创设新的情境、如何对教学结果进行评价、如何加强师资队伍建设等方面提出建议。研究表明：游戏化教学的引入，能够激发学生的学习兴趣，提高学生步入工作岗位后的学习能力和水平，对构建具有职教特色的体育课堂具有借鉴意义。

**关键词：**核心素养；中职体育；游戏化教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.06.095

## 引言

随着国家职业教育改革实施方案的颁布与实施，中职生的培养目标已经由单纯的技能目标转向“德技双馨”的目标。体育教学作为职业教育的序化课程，承载着增强学生体质健康，塑造阳光身心，培养生涯能力的责任。由于传统教学模式中“重能力轻技能”“教学内容与职业需求错位”等现象的存在，当前中职体育教学缺乏针对性，难以培育出“适得其所”的职业人。游戏化教学模式以其趣味性、体验性、互动性等特征成为解决中职体育教学困境的新手段。本文在核心素养视角下围绕中职体育课程价值的重构展开研究，探索游戏化教学模式在中职体育课堂上的应用策略。

### 一、核心素养导向下的中职体育教学目标重构

职业教育的本质追求是培养具有复合职业素养的技能型人才，核心素养回答了“培养什么样的人”的问题，那么中职体育课的目标定位该如何选择，事实上，与培育职业核心素养的关注点不谋而合。迄今为止，中职体育课依然恪守“育人强体”的价值取向，远离了“培养技能型人才”的维度，与职业核心素养更是难以挂钩，如此目标选择，使体育课服务学生职业发展的价值难以实现，亟需进行目标的重构。

从理论层面解释为“专业能力、方法能力、社会能力”框架，而体育教学的特殊性在于将三者整合于身体实践。如机电装配岗位，既要保持操作精度（专业能力），又要具备长时间集中精神（方法能力）以及合作意识（社会能力）。因此，中职体育教学目标的重构应遵循“职业性”与“教育性”属性并重，将运动技能教学作为职业关键能力的载体。某省印发了《中职学校体育课程职

业适应性标准（2022年）》，在体育教学目标层面，提出应涵盖“职业体能储备”“职业行为规范”“职业心理调适”三个方面，可重构教学目标的科学内容。

在目标制定上，设计动态化三维目标；在动因强化上，运动认知维度突出职业体能和职业能力的对接，如汽车维修专业学生需要训练轮胎搬运的接力跑、底盘检修的训练动作中的职业体能，通过强化上肢力量和腰腹力量，有效提升拆卸轮胎、俯身检修等职业高发频用的动作质量，某交通类中职学校通过加强职业体能的训练，优秀率由58%提高至79%；在行为养成上，突出职业情境中的健康管理，现代服务业要求从业人员学会缓解久站久坐等职业疲惫，制造业要求工人学会适应高温、嘈杂等劳动环境的“自我修复”，通过“服务礼仪耐力训练”“车间环境模拟生存训练”等情境化游戏，让学生在动态化训练中形成职业健康行为的自动化。在体育品德维度上，突出职业道德和职业精神的隐性课程育人，如通过“物流分拣计时赛”中的“货物破损进罚分”倒逼责任意识的培养，通过“建筑物安全标志模拟游戏”中的防护器具检查落实规范操作习惯，在具体情境中让品德教育“变无形为有形”。

重构后的教学目标更体现了岗位关联性、能力阶梯性和可视化考核3个特点。在制订专业群教学目标时，还应根据专业群的岗位特点设计不同目标，比如信息技术类专业可侧重于眼手协调与静态动作耐力的训练，在“代码马拉松”中测试键盘录入速度等职业能力；护理类专业需侧重于肢体柔韧性及躯体移动速度的训练，在训练中模拟“病床挪垫计时”来测试急救知识等。同时，在制订职业目标时可依据职业能力形成规律设计不同层

次的目标,如烹饪专业一年级可训练学生颠锅基础腕力,二年级可设置“热厨挑战生存比赛”来训练学生的高温耐受能力,三年级时引导学生经历“厨房大餐”综合能力测试,能力层次不断提升。最后,探索职业体能与运动表现力的对应关系是解决问题的关键,某智能制造学校研究出的“运动与职业能力对照表”显示,学生平板支撑时间每增加30秒,可对应装配岗位生产作业时间提高12%;提高折返跑速度0.5m/s,对应仓储岗位拣货速度提高8%。

这种目标重构,实质上是体育课程价值的重新审视。将体育教学的“精准把握稳定性”与数控加工专业的“快速准确反应能力”、幼儿教育专业的“应急应变能力”、旅游服务专业的“长距离徒步承受能力”等职业特征紧密结合之后,体育课就由原来处于边缘地位的“副科”变成了直接指向职业能力发展的学科。一项由校企共同组成的课题组跟踪调研数据表明,目标重构后的体育课,学生岗位实习的达标率提升了41%、职业倦怠减少了23%,说明教学目标的转型对学生职业发展的影响是巨大的。

### 二、中职体育游戏化教学的课程设计路径

这是课程层面的革新,是游戏化教学设计的落地手段。培养方案的内容设计应去“化”传统体育教学“一块黑板一个教案”的刻板思维,向“工作主导能动生成”的课程转变,真正体现“用什么样的体能素养去完成什么样的岗位工作”的问效导向。如某物流专业根据职业岗位的弯腰、搬运、行走等动作频率高的体力职业特征,设计了“智慧仓库体能大挑之最”的活动内容,通过智慧仓库中货物分类、路径规划、折返跑、深蹲跳等运动形式的活动内容,将课程设计落到实处,使学生能够通过身体的具体感受将职业与身体的发展自然联系。

职业模块化开发应遵循“基本能力铺垫、职业能力提升”的模块化逻辑。基本模块以通用运动技能趣味化为抓手,在练习形式上增强趣味性和挑战性。例如,将传统的田径运动练习改编为“运动技能闯关游戏”,设置短跑、跳远、投掷等运动方式的积分闯关,每通过一个关口,学生需要完成相应的运动方式,并获取不同积分。通过这种游戏闯关方式,避免学生重复练习的枯燥体验,在挑战不断升级中,锻炼了运动技能。职业模块以职业适配为导向,根据不同行业需求匹配岗位能力。以厨师专业为例,“热厨达人”职业模块以特殊岗位对手腕力量、高温耐受、身体站立时间等职业能力要求为设计入口,设置计时颠勺、高温深蹲、托盘平衡走动等游戏,学生在完成游戏的同时,完成了职业特殊体能练习,厨房安

全等知识在潜移默化中被内化与吸收。某烹饪院校学生就业数据显示,接受本课程教学后的实习岗位胜任速度提高40%,减少32%的职业伤害。

虚拟与真实的情境结合,让游戏化教学拥有技术支撑。物联网、AR等智能技术可以打破空间的限制,打造出真实的职业体验环境。如,建筑工程专业在进行体育教学时,在空中作业时可利用AR技术模拟真实环境,学生通过眼镜、帽子等智能设备,在虚拟脚手架上平衡行走、传递建材等,系统可对学生姿态进行实时识别和反馈。如此一来,学生可以模拟高空作业环境,从虚拟角度锻炼平衡行走能力,避免真实高空训练的不可控因素,还可利用视觉、听觉等多种方式模拟真实职业场景。不仅如此,还可以借助穿戴设备收集各种数据,使运动分析更加准确,某中职学校还利用智能手环来检测学生的运动状态,通过手环监测学生的运动心率、步数、消耗的卡路里等,并转化为相应的虚拟资产用以兑换学习资源。如,汽车维修专业的学生通过运动产生足够的“运动积分”,可兑换虚拟的拆装工具包,先在虚拟场景中开展发动机拆装。虚拟与现实互联互通,让多学科教学资源跨越专业边界。

这背后的逻辑是,重建“身体验”和“认识职业”的桥梁。例如,按照以往的课程设计,对职业素养的教学局限于理论说教或者顶岗实习。而游戏化设计的课程把运动作为职业场景的真实体验,学生往往通过“全身心”投入职业场景中。比如,幼儿教育专业的“突发事件出现能力”教学,课程设计了“保平安的大闯关”游戏,模拟幼儿园里可能会出现突发状况(如幼儿跌倒、争夺玩具等)。在游戏中,要求学生一边完成障碍跑、柔韧练习等体能运动,一边反应职业教育的判断。通过对突发事件的体验与教育决策,综合职业判断和身体动作协调,完成看似高难度的任务。课程结束后,有跟踪调研显示,学生处理突发事件的正确率达到89%,比没有参加课程的学生高出27个百分点。

### 三、教学实施与评价机制创新

教学过程动态重组、评价方式范式转换是游戏化教学得以有效实施的必然要求。课堂教学中固定的“教师示范—学生模仿—集体练习”流程,显然不利于游戏教学的情境创设和主体参与。改变传统体育课堂的僵化思维和生硬表现,唯有建立“以学生为中心”的弹性化课堂,才能使教学过程成为能力生成的生态场。某商贸学校“运动商城”的课堂被拓展成虚拟商城,运动任务的完成为其赢得了“创业资金”,随后小组成员通过竞标、置换、接单等环节,意外完成了成本核算、风险管控等职业岗

位任务。通过体育活动与专业学习的“嵌入式”融合，82%的学生在课后表示“感受到不同学科知识的关联”。

动态教学情境的营造需要教师完成从“控制者”向“引导者”的转变。教学情境的动态营造是在应急救援专业“火场突围”游戏中开展，教师不再提前设定游戏中的学生逃生路线，而是通过烟雾效果营造动态的危险环境，由学生在实际火势发展情况下自主决定逃生路线。教师通过可穿戴电子设备对学生进行监测，如心率、决策时间等，在危险时刻以“顾问”的身份出现，进行提示和指导，而不是直接说明答案。在“预设情境+动态情境”的实践教学中，被试者应急决策正确率达到76%，比以往演练高出34%。案例资源库是实现案例动态教学的关键，某健康服务学校建设了200多个常见护理案例的“康护情境决策系统”，教师在学生表现基础上自动推送不同的训练案例。

评价手段也要打破“技能合格”的局限，将评价立体化，使“过程可看、能力可测、成长可持续”。求解汽车维修“故障诊断体能赛”的同学，评价标准除了速度拆装，压力传感器等身体动作稳定性，眼动仪采集故障排除过程的眼球动作和专注度等心理状态，最终形成“操作能力—动作能力—心理能力”报告。运用生物力学和人脑科学等评价技术为职业技能水平评价提供数据，使评价由经验判断转变为评价。学校引入的“运动素养护照”，记录学生在校学习期间各类能力课程的表现，利用区块链技术将动态图谱永久记录，为学生能力画像，图谱中包括力量、耐力、合作、创新等12种能力，帮助用人单位形成能力画像。

评价主体的多元化丰富了教学反馈的形式。在“餐饮服务全能挑战赛”中，引进企业导师、毕业学生组成的“职业观察团”对学生托盘、工作动线等给予行业角度的现场点评；通过技术手段开发同伴互评算法模型，学生在虚拟平台上对队友在比赛中的任务完成表现、交流沟通等进行综合评价，系统自动生成团队协作能力雷达图，多元化的评价使63更有针对性地认识到自己的能力短板，根据企业反馈，采用多元评价模式的毕业生，其找到职业对口岗位的时间缩短42；评价结果的应用也得到创造性的发挥，一家智能制造学校将学生游戏化课程中的抗压能力，折算为“心理韧性学分”替代部分专业课程的学习实践学时，弹性的认证极大地提高了学生的参与热情。

长效评价需要大数据的深度赋能。运用大数据建立“运动表现—职业表现—素养表现”数据库，动态衡量

教学效果。例如，某校物流专业通过采集3年游戏化教学数据，发现折返跑成绩与仓储作业中的工作效率相关系数为0.81，从而调整课程中的运动强度比例。“智能预警”代表发展性评价。当系统检测到连续三周运动数值低于职业体能发展线时，系统自动推送个性化训练计划，并提醒教师跟进，形成“监测—诊断—干预”的“三部曲”，将职业体能达标率从68%提升至92%，证实数据评价的有效性。

教学实践和评价方式的变革归根结底是教育生态的重构。当体育课堂成为不确定性王国时，当运动能力成为可精确追踪的能力图谱时，传统教学中不可见的素养便变得可见。某幼儿园的跟踪数据显示，接受过游戏化教学的学生相比对照组教师，入职三年后的工作倦怠指数低了19个百分点，运动习惯保持率高出37%，体育教学的变革对学生入职后职业倦怠指数和运动习惯保持率有直接影响。职业教育中的“身体”发生了深刻的变化，它不再只是一种用于训练能力的“身体工具”，而是成了素养的“身体”。

### 结语

核心素养视域下的中职体育游戏化教学，本质上是通过教育理念革新与教学方法创新，实现体育育人价值与职业能力需求的有效对接。实践表明，这种教学模式能够显著提升学生的课堂参与度、职业认同感及关键能力发展水平。然而，其深入实施仍需破解游戏化与教育性的平衡难题，警惕过度娱乐化倾向。未来研究应聚焦于建立标准化实施框架、完善动态调整机制，并进一步探索人工智能、元宇宙等新技术在游戏化教学中的应用，从而推动中职体育教学实现从形式创新到内涵发展的跨越式提升。

### 参考文献

- [1] 丁玲. 核心素养视域下中职体育游戏化教学的实践路径[J]. 当代体育科技, 2024, 14(3): 175-178.
- [2] 刘静谊. 浅谈核心素养视域下中职体育游戏化教学的实践路径[C]// 教育教学与管理论坛. 智慧教育专业委员会, 2024.
- [3] 丁玲. 核心素养视域下中职体育游戏化教学的实践路径[J]. 2024.
- [4] 唐厚军. 核心素养视域下中职体育游戏化教学的实践路径[J]. 广西教育, 2023(26): 142-144.
- [5] 王宏, 苏燕. 新时代核心素养引领下小学体育游戏化教学的应用研究[J]. 成功: 上, 2021(10): 00070-00072.