

基于职业能力培养的高职体育教学策略研究

董莉

无锡城市职业技术学院

摘要：本研究聚焦高职教育中体育教学与职业能力培养的深度融合问题，通过文献研究、案例分析与实证调查，系统剖析当前高职体育教学在内容设置、方法应用及评价体系中与职业能力培养脱节的现状。基于职业能力（包括身体素质、协作能力、职业素养等）的构成要素，从教学内容职业化重构、情境化教学方法创新、多元化评价体系构建及“双师型”师资队伍建设和建设等维度，提出“需求导向—能力适配—实践强化”的立体化教学策略。通过典型院校的实践验证表明，优化后的教学策略显著提升了学生职业相关体能素质与岗位适应能力，为高职体育教学改革提供了可借鉴的实施路径。研究旨在推动高职体育教学从“体能训练”向“职业能力培养”转型，为高素质技术技能人才培养奠定身心基础。

关键词：高职体育教学；职业能力培养；教学策略；情境教学；多元化评价

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.241

引言

在职业教往高质量发展的大环境下高职教育把培养“实践能力强、职业素养高”的技术技能型人才当作核心目标，体育教学作为素质教育的重要载体其育人价值正从单纯的“锻炼身体”往“职业能力赋能”方向深化转型。当前部分高职院校的体育教学存在内容同质化、与专业需求割裂、职业能力培养导向模糊等问题，无法满足现代职业岗位从业者身心素质的多元化需求。基于此本研究根据高职教育特点通过分析体育教学和职业能力培养内在关联，希望构建“职业需求驱动、能力培养贯穿”的教学策略体系。为高职院校体育课程改革提供理论参考与实践路径，助力学生实现从“校园人”到“职业人”的无缝衔接。

一、理论基础

（一）高职体育教学的定位与目标

高职院校体育教学与普通高校体育教学有本质的不同，其从职业教育面向工作的需要出发，将教学目标和所面向的工作岗位要求联结起来。对课程定位而言，高职院校体育教学不仅要承担发展体魄、教授学生运动技能等体育功能，还有培养学生适应职业需要的整体素质的功能。比如针对制造业专业设置体能强身课，培养学生体能的耐力素质和力量素质。针对服务行业的学生开设仪态礼仪以及团队协作课，以满足岗位对职业沟通能力、形象气质的要求。教学目标除了学生体能、体魄达标与体育技能掌握的功能外，也有职业体能准备、运动习惯、运动爱好和职业习惯形成的功能，构建符合高职教育特色的体育教学体系。

（二）职业能力的内涵与构成

职业能力是人们在从事职业的劳动过程中所表现出

来的专业能力、通用能力和职业态度。专业能力是以从事职业活动的直接能力为主的工作能力，主要体现在专业实际工作过程中必须掌握的关键技术操作的能力比如“机械制造岗位”的精细操作技能。通用能力是学习和从事各项专业工作的基础能力，包括交流能力、应变能力、协调能力、解决问题能力等。职业品德包括工作态度、责任观念、承受压力能力等非技术要素。比如医护人员高强度、极疲劳工作状态下所需要的迅速、高效的体力和心理应激能力、适应能力，以及从事建筑领域专业的从业人员应当具备的对潜在危险、突发紧急事件需要准备的应急反应能力以及必要的安全措施保障。研究表明，在当前的工作环境里，职业态度对于一个人职业成长与可持续发展的贡献超过了百分之四十。

二、基于职业能力培养的高职体育教学现状

（一）教学内容与职业需求的契合度分析

当前高职体育教学内容多延续传统高校体育课程体系，以跑步、打球、体操等常见项目为主约占课程总内容的70%。一省教育部门在省内二十所高职院校的抽样调查显示，只有百分之十五的学校在体育课里安排了跟职业岗位直接有关的教学内容。比如护理专业学生还是把篮球、排球等项目作为主要学习内容，而急救场景中的伤员搬运、体位转换等与职业高度相关的体能训练课程缺失。机械制造专业学生缺少针对精密操作所需的手部稳定性训练，以及长时间站立作业的下肢耐力训练课程。教学内容与职业需求的割裂，导致体育教学难以有效服务于学生职业能力发展。

（二）教学方法在职业能力培养中的成效与不足

现阶段高职体育教学仍以讲授法和示范法为主导，

超过 60% 的上课时间由教师进行动作示范与理论讲解。小组合作学习虽有运用,但多流于形式存在分组随意、任务设计缺乏挑战性问题。以一职业学校汽车修理专业体育上课情况为例,老师尝试通过篮球赛培养学生生团队协作能力。但比赛规则简单未设置汽车修理团队分工合作等情景任务,学生比赛时仅关注个人表现职业能力培养目标未能达成。此外信息化教学手段应用不足,虚拟仿真技术、运动数据分析软件等在体育教学里的渗透率不足 20%,难以满足培养职业能力对现代上课手段的要求。

(三) 教学评价体系对职业能力考量的缺失与反思

现行高职体育教学评价体系呈现“重结果、轻过程”“重技能、轻素养”的特征。在学生体育成绩评定中体能测试跟运动技能考核占比能达到 80%,而职业能力相关指标比如团队协作能力、职业情境适应能力等仅占 20%。以一高职院校《体育课程考核办法》显示为例,在评价指标中仅设置“课堂表现”一项涉及学生的学习态度和合作精神且缺乏具体量化标准。此外评价主体单一主要以教师评价为主,学生自评、互评及企业评价等多元评价方式应用较少无法全面反映学生职业能力发展情况。

三、基于职业能力培养的高职体育教学优化策略

(一) 教学内容的针对性设计与优化

职业教育的特点决定了高职体育教学内容必须与专业岗位要求高度吻合。通过对制造业、服务业、医护行业等不同岗位的调查分析,发现同一行业在对从业人员身体素质、运动能力等方面要求存在差异。比如制造业的生产岗位要求从业者必须具备较强耐力、力量、肢体协调能力等才能应对长时间、强度高的体力劳动,医护行业则对从业人员手的灵巧动作的控制力与突发情况的应变能力更感兴趣,更便于他们开展精密的操作与突发性事件的应对。这就在很大程度上要求设计体育教学内容时需要有清晰明确的划分,以及模块化项目体系。针对制造业专业学生的体育教学内容设计可以选择负重、搬运、攀爬等项目,按照岗位实际工作中体力劳动较多的特点提高肌肉力量与身体耐力。对医护专业学生则可选择康复健身操、瑜伽等课程,侧重提高身体柔韧性和手的灵巧性培养他们健康管理的理念。对服务业等专业学生可选择形体、舞蹈课程,塑造较好的体态,培养礼仪素质与形象气质等。

此外在课程内容安排中,应巧妙融入职业元素。把职业精神培养贯穿在教学过程里,通过团队竞赛项目培养学生的合作意识和竞争精神。设置有难度的任务关卡,

锻炼学生在面对困难时承受压力的能力和意志力。结合行业里典型案例在体育教学里开展情景模拟活动,让学生提前适应工作场景增强他们对工作的认同感。

(二) 教学方法的创新与职业能力培养的融合

传统的体育教学模式无法促进职业能力的发展,需要引入创新教学模式实现体育教学与职业能力发展的有机融合。首先,情境教学法通过真实职业情境的搭建促进学生的职业化发展。比如物流管理专业体育教学中搭建分拣货物搬运货物场景并规定在限定时间内完成任务,在模拟的工作环境下锻炼学生的身体反应能力和动作的精准度同时培养学生合理安排时间和完成任务的综合能力。

其次,项目教学法以实际项目为引擎培养学生的职业综合技能。体育课教学中可以设计团队拓展类项目例如定向越野、趣味运动会等,学生可以分组共同完成策划、分工、解决问题等工作。完成项目的锻炼中,学生的体能、运动技能、团队配合、沟通协调、管理领导等职业核心素养都能得到提高。比如针对计算机专业学生可以设计“电竞体能锻炼及战术策划”项目把体育锻炼、专业知识结合起来,在提高学生身体素质的同时培养其逻辑思维、战略规划、决策能力。

最后合作学习法是一种师生以及学生之间互动合作学习的模式,对于学生的职业素养有重要的塑造作用。可以将学生按照组别进行体育运动锻炼与比赛,每个小组成员分工共同承担工作,学生通过组员间互相帮助、互相监督完成学习任务。学生在小组合作的学习过程中需要学会倾听、尊重小组的共同决定,增强沟通能力以及团队精神。面对不同小组的竞争学生也应该正确认识其成功和失败,提高学生心理适应能力、抗压能力等。

(三) 教学评价体系的重构与职业能力导向

原有高职体育教学考核方式主要看重学生运动项目体能测试成绩及上课出勤情况,无法反映学生职业能力的发展状况。在考核指标方面除保留一定的身体形态体能及运动技能测试外,还需要增添职业能力相关指标。例如设置合作能力指标,从学生在集体项目中的参与程度考察其人际交往、领导与执行水平。设置判断力指标,根据学生对体育实践活动中突发情况的应对过程进行评价。设置职业道德指标,从学生守纪、责任感、抗挫折、忍耐方面进行评价。设置职业体能测试指标从职业需求设计体育测试项目,比如制造业体能耐力测试、医护领域急救反应急速力。同时实施过程性评价也很重要。需要改变以期末成绩为唯一评价指标的做法,建立动态跟

踪评价机制记录学生整个学习过程及其变化。可以通过听课评价、学习记录、小组评价等方式,全方位、多方面地掌握学生学习态度、学习过程参与程度、技能进步及职业能力进步状况。

四、策略实施的案例分析与效果评估

(一) 策略实施的案例院校选择与实践过程

为了保证所得研究结果具备较强的普遍和典型的代表性,本文以一所省级示范性高职院校为研究对象。该院校涉及机械制造、护理、电子商务等若干个专业,在校生人数为1.2万人,其体育教学资源配置处于该地中游水平,该校体育教学情况具备较强的普适性和代表性。

教学策略根据“阶梯式”原则推进实施,实践周期为一学年。第一阶段对全校学生进行职业能力需求测试,回收3800份有效问卷。对27名企业人力资源部门总经理进行深入访谈,确定不同专业学生职业能力需求进行差异化培养的方向。依据以上结果机械制造专业增加体能锻炼与恢复训练,护理专业增加急救救护训练,电子商务专业增加团队拓展项目训练。第二阶段是体育教师进行为期两周的针对性培训,涵盖职业能力导向教学法应用、课程设计更新等。同时确立校企教研机制,邀请企业专家参与课程方案设计。第三个阶段正式应用教学策略同时构建教学质量监督机制,每周进行教学巡视以及每月底召开教学研讨会。

(二) 实施效果的多维度评估与分析

在学生体质与运动技能进步方面,采用国家学生体质健康标准测试数据进行量化分析。实践前后对比显示学生体质测试优良的百分率由12.3%提升至21.7%,及格的百分率由78.6%增加至89.2%。其中机械制造学生握力、耐力等身体条件进步明显的平均握力数值提升15%,耐力跑达标率提升22个百分点。护理学生心肺复苏技能考核标准规范的评分由72.5分提高至88.3。通过技能考核和课堂观察学生体育技能的掌握程度进步明显球类运动技术动作规范性提高35%。

职业能力发展评估采用量化与质化相结合的方法,设计包含专业技能、通用能等方面的职业能力自评量表。结果显示,在实践后平均分由68.5分提升至82.3分。在团队能力方面从小组完成项目任务测试结果来看,优秀率达31%增加到58%。抗压能力方面运用模拟职业压力情景测试法,发现学生情绪的稳定性增加27%。质化研究通过深度访谈收集到126份有效反馈,学生普遍表示体育课程中的情境模拟训练比如机械拆装体能挑战、

护理急救应急演练有效提升了自身的问题解决能力与职业适应能力。

(三) 实践经验的总结与推广价值探讨

本次实践在课程设计与教学实施方面积累了宝贵经验。课程开发能够依据职业需要,提供具有推广价值的课程教学案例。校企协同参与开发课程方案,改变以往体育教学闭门造车的现状。在教学实施上情境教学与职业情境的对接以及项目教学方式下对学生综合素养能力的培养,具有较大的意义和参考价值。在推广应用角度方面,这一策略可推广至大部分高职院校特别是大部分工科专业、部分服务类专业。各校在实践过程中可根据各校专业特色与资源条件,在课程模块设置、教学方法的选择上进行适当的调整。建议在应用教学策略时要进一步做好前测需求调研工作,加强教师培训的持续性并建立多方参与的教学质量评价体系。同时,鼓励院校之间开展教学策略实施经验交流,形成区域内教学改革协同发展态势,共同推动高职体育教学在职业能力培养方面的高质量发展。

结语

本研究通过理论分析与实践验证揭示了高职体育教学与职业能力培养的内在逻辑,构建了“需求导向—内容重构—方法创新—评价优化—师资协同”的立体化教学策略体系。研究发现将职业元素深度融入体育教学内容,运用情境教学、项目教学等创新方法模拟职业场景构建涵盖职业体能、协作能力、抗压能力的多元化评价体系并结合教师企业实践经验转化,可显著提升学生职业能力与岗位适应性。期待本研究能为高职体育教学改革提供新思路,助力培养更多体魄强健、技能精湛、素养优良的新时代技术技能人才。

参考文献

- [1] 王艳珍. 基于职业能力为导向的高职体育教学课程改革研究[J]. 现代交际, 2015(07): 197.
- [2] 朱时懿. 职业能力导向下的高职院校体育教学改革研究[J]. 中国市场, 2016(35): 195-196.
- [3] 单小东. 高职院校体育教学研究[J]. 体育成人教育学报, 2009, 25(03): 74-75.
- [4] 林志军. 基于职业能力培养的高职体育教学改革的研究与实践[J]. 当代体育科技, 2014(28): 57-58.
- [5] 刘旭宾. 基于职业能力培养的高职体育教学改革研究[J]. 人文之友, 2020(5): 129-130.

作者简介:董莉(1973.04-),女,汉族,江苏连云港人,大学本科,副教授,主要研究方向:体育教学。