

高职院校体育课程中体能训练与职业技能融合的路径研究

张奇

(兴安职业技术大学 内蒙古兴安 137400)

摘要: 本研究探讨了高职院校体育课程中体能训练与职业技能融合的理论基础、现实需求及实施路径。通过文献分析、问卷调查和专家访谈等方法,研究发现当前高职体育课程存在与专业需求脱节、训练方法单一等问题。研究提出了基于职业能力标准的课程体系重构、模块化教学设计、校企合作等融合路径,并构建了相应的评价体系。研究结果为高职院校体育教育改革提供了理论依据和实践指导,对培养高素质技术技能人才具有重要意义。

关键词: 高职院校; 体育课程; 体能训练; 职业技能; 融合路径

引言

随着产业升级和职业教育的深化改革,高职院校人才培养面临着新的要求和挑战。体能素质作为职业能力的重要组成部分,直接影响着学生的职业适应性和发展潜力。然而,当前高职院校体育课程普遍存在与专业需求脱节、训练内容和方法单一等问题,难以满足不同专业学生的职业体能需求。本研究旨在探索高职院校体育课程中体能训练与职业技能融合的理论基础和实践路径,为培养高素质技术技能人才提供支持。研究采用文献分析法、问卷调查法和专家访谈法,选取了5所高职院校的体育教师、专业教师和学生作为研究对象。通过分析不同专业对体能素质的具体要求,探讨体能训练与职业技能融合的必要性和可行性,并提出具体的实施路径和评价方法。研究结果将为高职院校体育课程改革提供理论依据和实践指导,对提升学生的职业适应能力和就业竞争力具有重要意义。

一、高职院校体育课程中体能训练与职业技能融合的理论基础

1. 体能训练与职业技能融合的必要性的分析

高职院校作为培养高素质技术技能人才的重要教育阵地,其体育课程设置必须与专业教育形成有机融合,充分体现职业教育特色。在课程设计和实施过程中,应当充分考虑不同专业学生的职业发展需求,将体育教学与专业技能培养紧密结合。科学系统的体能训练不仅能有效提升学生的身体素质和运动能力,更能通过针对性的训练方案设计,如针对机电类专业的上肢力量训练、针对服务类专业的耐力训练等,显著增强学生的职业适应能力。这种专业导向的体育训练能够帮助学生更好地适应未来工作岗位的体能要求,为专业技能的学习和掌握奠定坚实的身体基础,最终实现学生职业竞争力的全面提升。

2. 体能训练与职业技能融合的可行性的探讨

从体育科学的研究视角深入分析,我们可以发现体能训练与职业技能发展之间存在着多维度、深层次的共通性。在基础能力层面,两者都强调协调性、平衡感和肢体灵活性的培养;在心理素质方面,都需要训练者具备持久的耐力和坚韧的意志品质;而在执行能力上,又都要求精准的动作控制和快速的反应能力。现代运动训练学研究表明,通过系统化的科学训练设计,可以构建起体能训练与职业技能训练的协同发展机制。这种有机结合不仅能够提升训练效率,还能产生1+1>2的协同效应:体能素质的提升为职业技能训练奠定生理基础,而职业技能的精细化训练又反过来促进特定肌肉群和神经系统的专项发展。这种双向促进的模式,最终能够实现身体素质与专业能力的螺旋式上升和整体性提升。

3. 体能训练与职业技能融合的理论支撑

现代职业教育理念的核心在于坚持以学生为中心的教育导向,高度重视学生在知识、能力、素质等各个方面的协调发展

与全面提升。在职业教育实践中,将体能训练与职业技能培养进行有机融合具有深厚的理论基础,这一理论支撑体系涵盖了教育学、发展心理学、运动人体科学以及职业心理学等多个学科领域。这些学科不仅从各自专业角度为两者的融合提供了理论依据,更为教育实践者开展融合教育提供了科学的方法论指导和实践操作框架。具体而言,教育学理论为融合教育提供了教学原则和方法论指导,心理学理论揭示了学生身心发展规律,体育科学则为科学训练提供了理论支撑,这些跨学科的理论共同构成了一个完整的理论体系。

二、高职院校体育课程现状及融合的必要性

1. 当前体育课程设置相对独立,缺乏与职业技能的紧密联系

当前,我国众多高等职业院校在体育课程设置方面仍然沿袭着较为传统的教学模式,主要将教学重点放在田径、篮球、排球等常规体育项目上。这种传统的课程安排虽然能够帮助学生掌握基本的运动技能,但却未能与时俱进地结合职业教育的特点,忽视了学生未来职业发展对特定体能和身体素质的实际需求。由于缺乏针对性的课程设计,使得体育教学与职业技能培养之间出现了明显的断层,这不仅影响了体育课程的实际教学效果,也在一定程度上制约了学生职业能力的全面发展。这种状况亟需通过课程改革来加以改善,以更好地实现职业教育的人才培养目标。

2. 体育课程与职业技能融合是提升学生综合素质的重要途径

在当前经济社会快速发展的背景下,随着产业转型升级步伐的不断加快和新兴职业领域的持续涌现,社会对技术技能型人才的需求标准正在发生深刻变化。这种变化不仅体现在专业技能要求上,更体现在对人才综合素质的全面期待。作为培养应用型人才的重要阵地,高职院校必须与时俱进,将学生综合素质培养置于更加突出的战略位置,这已成为推动现代职业教育高质量发展的关键所在。在这一过程中,通过系统性地开展体育课程与职业技能培养进行有机融合,构建起科学完善、特色鲜明的教学体系,不仅能够显著提升学生的身体机能水平和心理健康状态,更能有效培养其职业适应能力、团队协作精神和抗压能力等关键职业素养,从而大幅提升学生在就业市场中的核心竞争力。这种富有创新性的课程整合模式,一方面充分满足了当代青年学生全面发展的内在需求,另一方面也精准对接了现代企业对具备专业技能和健康体魄的复合型人才的迫切需求,为学生未来的职业成长和可持续发展提供了坚实的专业能力支撑和身心健康保障。

3. 融合体育课程与职业技能有助于培养学生的团队协作能力

在当今社会所需的众多职业技能体系中,团队协作能力无

疑占据着举足轻重的地位。通过系统性地参与体育课程中精心设计的团队项目和集体活动,学生能够在实践中逐步培养起强烈的团队协作意识,并有效提升团队合作能力。这种通过体育教育获得的宝贵经验,不仅能够帮助学生在校期间更好地完成各类团队任务,更重要的是,这种能力的培养将为他们未来掌握专业技能、适应职场环境奠定坚实的基础。当这些学生步入职场后,他们在体育课程中培养的团队协作能力将转化为职业优势,对其职业发展道路产生深远而持久的积极影响。

三、体能训练与职业技能融合的路径设计

1. 开发模块化体育课程

根据不同专业的职业特点和实际工作需求,需要有针对性地设计与之相适应的体能训练方案模块。以机械制造类专业为例,由于该专业学生未来主要从事重型设备操作、零部件组装等体力劳动,因此训练模块应当特别注重加强上肢力量(如引体向上、哑铃推举等)、腰腹核心力量(如平板支撑、仰卧起坐等)训练,同时配合手眼协调性(如抛接球训练)、精细动作控制(如使用工具进行精确装配练习)等专项练习,还可以加入负重搬运、重复性动作耐力训练等与实际工作场景相符的内容。而对于信息技术类专业学生而言,考虑到其工作性质多为长时间面对电脑编程或数据处理,训练模块则应侧重提升心肺耐力(如慢跑、游泳等有氧运动)以应对久坐工作带来的健康风险,并通过冥想练习(如正念呼吸)、专注力训练(如舒尔特方格训练)等方法来提高持续专注能力,同时建议加入颈部放松操、肩部拉伸等预防职业病的针对性训练。

2. 实施项目化教学

通过与各行业头部企业建立长期稳定的战略合作伙伴关系,我们将真实的企业运营场景和具有代表性的商业项目案例有机融入教学实践体系。在这种高度仿真的职场环境中,学生需要直面企业运营过程中遇到的实际业务挑战,通过分析问题、制定方案、执行决策的全流程实践,不仅能够全面提升学生的身体耐力和心理抗压能力,更能系统培养其在专业领域的核心技能和职业素养。这种以真实商业项目为载体的实践教学模式,通过创设沉浸式的学习体验,不仅显著提升了学生的实操能力和创新思维,更培养了其面对复杂问题的分析解决问题的能力。同时,在团队协作完成项目的过程中,学生能够深入理解职场沟通技巧和团队协作机制,这些都将其未来的职业发展积累宝贵的实战经验,打下坚实的职业基础。

3. 建立评价体系

为了全面客观地评估体能训练与职业技能融合的实际效果,需要构建一套系统化、规范化的评价体系。该评价体系应当包含多个维度的评估指标,既要关注学生的体能素质发展情况,也要考察其专业技能的掌握程度,更要重视两者在实际工作场景中的协同应用表现。具体而言,评价内容应包括:基础体能指标的定期测试数据、专业技能考核成绩、模拟工作环境下的综合能力表现等。通过建立常态化的评估机制,定期收集分析各项评价数据,形成科学的评估报告。基于评估结果,及时调整训练方案和教学方法,持续改进课程体系设计,从而不断提升教学质量和人才培养效果。

四、融合课程的实施保障与评价体系

1. 加强师资队伍建设

为确保体育与专业课程融合教学的顺利实施和取得预期成效,必须着力构建体育教师与专业课教师之间的长效交流合作机制。一方面,学校应当建立常态化的跨学科教研活动制度,通过定期举办专题研讨会、教学案例分析会、融合课程工作坊等多种形式的专业发展活动,促进两类教师之间的深度对话与经验分享,共同探讨体能训练与职业技能培养的有机结合点,持续提升教师对跨学科融合教学的理解水平和实践能力。另一方面,要建立健全教师企业实践制度,有计划地组织教师深入

行业企业一线,通过岗位实践、技能培训、技术交流等方式,全面把握行业发展趋势和岗位技能要求,收集第一手的行业需求信息,为科学设计融合课程内容、制定切实可行的教学方案提供实践依据和专业支撑。此外,还应建立跨学科教学团队协作机制,鼓励两类教师共同参与课程开发、教学设计和教学实施,形成优势互补、协同育人的良好局面。

2. 完善教学设施与资源

为更好地满足融合课程的教学需求,学校将加大资金投入力度,全面升级改造体育教学设施设备。具体而言,将在现有体育场馆内规划建设专业的力量训练区域,配备各类杠铃、哑铃等力量训练器械;同时还将开辟专门的协调性训练区,设置平衡木、敏捷梯等训练器材,为学生提供系统化的体能训练条件。在教学资源建设方面,学校将充分利用信息化手段,积极整合各类优质网络教学资源,包括国内外知名体育院校的公开课视频、专业训练教程等;同时还将与相关企业开展深度合作,引入企业真实案例作为教学素材,构建线上线下相结合、理论实践相融合的多元化教学资源平台,为学生创造更加丰富、更具实践性的学习环境。

3. 强化管理与监督

为有效推进融合课程的实施,需要建立健全科学规范的管理机制体系。首先,要制定详细的部门职责分工方案,明确教务处、各院系、教研室等相关部门在课程建设、教学实施、资源保障等方面的具体职责,形成协同配合的工作机制。其次,要建立完善的课程实施监督评估体系,通过定期检查、随机抽查、学生评教等多种方式,对课程的教学内容、教学方法、教学效果等进行全过程监控。同时要建立问题反馈和整改机制,对发现的问题及时分析原因并采取有效措施加以解决。此外,还要建立教学质量评价机制,通过多元化的评价方式,全面客观地评估课程实施效果,确保教学质量和人才培养目标的实现。

五、结论

本研究探讨了高职院校体育课程中体能训练与职业技能融合的理论基础、现实需求及实施路径。研究发现,当前高职体育课程普遍存在与专业需求脱节的问题,亟需进行改革。通过构建基于职业能力标准的课程体系、实施模块化教学、深化校企合作等路径,可以有效实现体能训练与职业技能的有机融合。研究提出的融合路径和评价体系,为高职院校体育教育改革提供了理论依据和实践指导。这种融合不仅能够提升体育课程的针对性和实用性,还能增强学生的职业适应能力,对培养高素质技术技能人才具有重要意义。未来研究可进一步探索不同专业领域的具体融合模式,以及融合课程对学生长期职业发展的影响。

参考文献:

- [1]王杰. 职业体能视角下高职院校体育课程高质量发展路径研究 [J]. 当代体育科技, 2023, 13 (29): 83-86.
- [2]崔亚宁, 辛志洋. 高职院校体育教学融入职业体能的价值、困境及对策研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2023, (19): 83-85.
- [3]王晖. 高职体育教学中职业体能训练的融入策略 [J]. 成才, 2023, (05): 90-91.
- [4]赵鹏. 刍议以职业体能训练为基础的高职院校体育课程改革 [J]. 拳击与格斗, 2022, (11): 22-24.
- [5]张成陆. 高职院校体育课武术散打教学的体能训练对策探究 [J]. 拳击与格斗, 2022, (04): 73-75.
- [6]张伟雄. 基于职业体能教学观的高职体育课程创新探索 [J]. 广西教育, 2022, (03): 165-168.

作者简介: 张奇,男, 1996.04 汉族, 内蒙古兴安盟人, 兴安职业技术大学, 讲师, 硕士, 研究方向: 体育教学。

教育教学研究项目: 高职体育课程中体能训练与职业技能融合路径探索 批准号: XJYKT2506