

# 高职院校职业实用性体育教学改革必要性及策略\*

宋忠田<sup>1</sup> 王玉国<sup>2</sup>

(新疆维吾尔自治区阿克苏职业技术学院 新疆阿克苏 843000)

**摘要:** 基于积极贯彻落实习近平总书记关于建设教育强国和体育强国的重要指示精神及《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》文件精神,高职院校也应改变体育教育教学的理念和方法。我国高职院校以立德树人为根本任务,从加强职业教育体育课程与职业技能培养相结合,培养身心健康的技术人才,提升学生综合素质的角度,职业实用性体育课程既可以增强体质与更好的掌握运动技能,又可以根据不同的专业、职业特点,培养他们在未来的职业发展中的抗压性和专业性,从而形成预防职业病的能力。本文从职业实用性体育教学特点,对改革的必要性进行探讨,并对相关新疆高职院校职业实用性体育教学策略进行研究,使之明确其改革目标,不断完善职业实用性体育教学改革设计,丰富体育资源,提高课堂教学效率和人才培养质量。

**关键词:** 高职院校 职业实用性 体育教学改革 必要性 策略

**中图分类号:** G807.4 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.01.177

## 引言

高职院校体育教学是学生在校内健身锻炼的主要途径之一,能够提高学生的体质,让学生具备更好的专业体能<sup>[1]</sup>。虽然各部门一直都在努力地进行着教育变革的要求,但是仍然有很多高职院校的老师们还是坚持着自己的传统的教学方式和方法,他们没有将体育教学方式和专业技能进行有效的融合,也没有一套相对来说比较有特色和有针对性的职业实用性体育教学设计,在提高学生综合素质,凸显职业教育特色等方面上有所欠缺。

### 一、高职院校职业实用性体育教学特点

教师要重视职业特点,建立与之相适应的专业技能,以确保在从事专业工作过程中,不仅要具备基本的体能,而且还要具备与其专业相关的专业技能<sup>[2]</sup>。

#### 1. 凸显职业性

职业实用性可以让将来的应聘者具有更高的专业耐力,并对其进行更好的技能操作。在高职院校,学生的培养方式是以“以人为本”的方式来进行的。许多高职生在上学的时候,都会与企业进行对接沟通,以便为将来的工作做出自己的选择,而在从事技术工作的同时,还要适应各种紧张、复杂的工作,这对于提高他们的综合能力是非常必要的。

#### 2. 强化实用性

因为进入职场后,所要面对的工作种类和工作的方式有很大的差异,在高强度、复杂的工作条件下,更要重视技

术与专业的多元化,这就使得各个专业的人员都要有一个好的体能。这样既可以保证自己的工作,又可以保证自己的身体状况。为此,在高职院校的体育教育课程中,应逐渐加强职业实用性内容设计。

#### 3. 实现生涯适应性

要使学生在以后更好地工作,就必须具有一定的专业能力。高职院校的职业实用性体育教育是一门以培养学生综合素质为核心的公共基础实践课。它可以帮助学生认识到提高体质的重要意义,从而更好地适应其自身的特点,从而在求职中获得较大的竞争力。

### 二、高职院校职业实用性体育教学改革必要性

#### 1. 积极贯彻落实相关指示精神

关于建设教育强国和体育强国的重要指示精神及《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》文件精神,要求全面加强和改进新时代学校体育工作及构建五育并举的体育育人体系。高职院校肩负着培养德智体美劳全面发展的高级技能型专业人才的育人目标,必须进行职业实用性体育教学的改革。

2. 实施高职职业实用性教学改革,能增强高职生的专业竞争能力

根据学生的就业取向特征进行的体育教学,既可以达到未来工作的需要,又可以提高学生的专业素质和工作能力。因此,在当前的高职教育中,教师必须要在体育教学中开展

\*项目来源:阿克苏职业技术学院课题(SK202205);

职业实用性教学，既可以促进学生的专业工作能力提升，又可以培养出良好的专业技术，从而增强学生的专业素养，增强他们的专业竞争优势。

### 3. 有利于预防职业病的发生

从职业病防治的观点出发，如果在学校里进行有针对性的职业实用性体育教学，可以帮助他们了解职业健康的知识，从而减少职业疾病的发生。

### 4. 有利于突出高职教育的特点

在高职院校，它的目标是把高等技术技能人才输送到生产第一线和建设一线，而普通高校则是为培养科研人才服务。因此，在培养人才的时候，必须要将实用性和职业化结合起来，这样才能为国家培养出更加出色的学生。职业实用性体育教学可以提高学生的身体和健康状况，培养他们的专业体能和对工作环境的适应性，而且，职业实用性体育对于学生的针对性培养也是非常显著的。因此，高职院校的职业实用性体育教学的实施，有利于彰显高职教育的特色。

### 5. 符合体育教学改革的发展趋势

在新世纪新一轮的教育背景下，高职院校将不断完善原有的教育方式和教学内容，使其能够更好地适应新形势，从而为更多的应用型人才提供服务。目前，我国高职院校的教育模式比较陈旧、内容不够完善、方法僵化等问题已经成为制约学校发展的重要因素，所以，应强调职业化和应用性，而职业实用性的体育教学内容符合体育教学改革的发展趋势，在重视身体素质的同时，也要加强对心理素质与职业能力的关注，在压力之下保持良好的心态，提高学生的意志和专业体力，从而提升他们的核心竞争能力。

## 三、新疆高职院校职业实用性体育教学改革策略

### 1. 结合新疆高职院校的具体情况，设计职业实用性体育课程

在高职教育中，应结合新疆高职院校的具体情况和现实的需要，对其进行针对性的实践活动教学。由于职业实用性体育课程的改革主要是为了提高学生的身体素质和心理素质，培养他们的专业素质和专业知识。因此，在高职职业实用性体育教学的改革中，应根据各院校的具体条件和学生的具体情况，设计符合新疆高职院校共享职业实用性体育课程设计及其教辅资料，使其能够充分利用各校各专业的优势。

### 2. 针对高职职业实用性体育教育进行科学的评估

在职业教育中，教师评估是不可缺少的一个重要组成部分。在高职教育的实践中，教学评估起到了很大的促进作用，如果老师们希望自己的工作能够更加顺畅，就必须建立

起一个较为完善的评估体系。因此，在建立体育教学评估体系的过程中，必须从以下两个层面着手：一是从职业实践的体育教育特征出发，使评估的准则具有明确的目标；二是要使所建立的教育评估体系能够适应高职教育的实际需要，使评估体系更加科学。此外，在教学评估系统中，还应当包括对学生的身体素质和专业素质进行评估，同时还要对其进行不定时的教学评估，保证了学生的各项素质发展。

### 3. 明确教学目标，提高学生自主学习性

伴随着经济的发展和格局的变化，高职院校的职业实用性体育教育应进行适当的改革与创新。第一，创新体育教育理念。职业教育应帮助学生树立与时俱进的观念，引进现代信息技术，帮助体育工作者提高工作效率和质量。高职院校要全面提高职业实用性体育教育水平，必须树立与时俱进的体育理念。职业教育还应在树立创新理念的基础上，逐步完善体育教育体系。第二，随着职业教育的发展，体育工作者也要定期学习，改善职业实用性体育教学方法，全面提高学生的综合素质。学生要加强体育教育，提高身体素质，必须要有创新思想，提高个人综合能力。运动是保持身体健康的重要手段，要培养学生良好的学习意识。体育教师应注重学生的主体性，充分发挥学生的主观能动性，注重培养学生的能力，促使学生形成健身习惯和健康意识。

### 4. 丰富体育资源

体育资源是高职院校培养和发展学生的重要手段和保障。为此，在物质资源建设上，要建立区域资源共享机制。第一，体育网站的共享，每一所新疆高职院校都有其独特的发展优势，而且在地区和地域类型上也存在差异，从而使高职院校能够共享资源和条件。第二，在体育设施设备上，高职院校通过共享提高资源更新质量，提高职业实用性教学资源补充效率。在教学资源方面，高职院校可将专业能力教育要求与体育教育结合起来，通过网络教育平台引进知名学校的体育教育资源。通过职业实用性体育教学，学生可以接触到新的课程形式，丰富知识结构，提高体育素质。另外，学校还可以通过社会项目资助、援疆项目等推动校企合作，为高职院校提供相应的教学资源。

### 5. 创新教学方式

改革职业实用性体育教学，一方面能提高职业教育的体育教学水平，另一方面，在创新体育教学模式的同时，建立健全体育管理制度，使体育管理体制逐步走向完善。职业实用性体育教学改革应以传统体育教学为基础，完善体育教学体系。职业教育注重培养复合型人才，通过教学活动，教师

逐渐从传统的考试考核评价模式转向相关的教学活动,逐步降低学生的学习压力。以体育教学为基础,结合学生个体差异,以学生为本,因材施教,使体育教学评价更加公正、客观。以体育素养和专业能力为基础的教学来提高学生在课堂教学过程中的主体地位,促进师生互动,这也是高职院校体育素养与专业能力教育的特征之一。另外,在教学方法和教学模式上,体育教师应以实用性、理论性结合为导向,通过运用游戏教学法、情景教学法、合作探究法、竞争竞赛法等手段,对职业实用性体育教学进行改革,提高体育教学的质量和效率。

#### 四、高职院校职业实用性体育教学设计范例

##### 1. 职业实用性体育教学--学习任务设计范例

任务序号	一级	二级	情景设计	覆盖目标
T1	健美操基本技术演练	T1-1	健美操基本步法演练 1. 课上教师设计不同的音乐伴奏情景,让学生跟着老师一起练习健美操基本步法。 2. 以活动为载体,采用小组合作方式使学生进一步掌握健美操基本步法动作要领,并能准确知道常用健美操基本动作术语。 3. 课后学生观看教师录制视频,学生跟练巩固提高。	K1、K2、S1、A1、A6
		T1-2	健美操上肢动作演练 1. 课上教师设计不同的音乐伴奏情景,让学生结合所学步法会做健美操上肢动作。 2. 教师根据学生专业特点及职业病特征设计有针对性的健美操上肢的拉伸动作。教师现场示范,学生跟练。 3. 教师紧密联系岗位需要及结合健美操上下肢动作分析健美操健身功能。 4. 录制微视频供学生第二课堂参考与练习。	K1、K3、K8、K9、S1、A1
		T1-3	健美操基本步法拓展演练 1. 教师采用启发式教学,引导学生在原有基本步法进行拓展步法的练习。 2. 以小组合作方式,设计活动主题,让学生围绕活动主题进行创编形成小作品后以小组为单位进行表演。 3. 师录制视频并记录小组表演全过程,作为过程考核的依据。	K1、S2、K4、A2

##### 2. 职业实用性体育教学——单元设计范例

单元标题	学习健美操基本理论知识、基本动作	
知识目标	K1	学生初步了解健美操上肢动作有哪些
	K2	学生能够基本掌握常用的健美操步法
	K3	在教师的提醒下,学生能够说出常用的健美操动作术语
	K4	学生并对职业病、动前热身的科学锻炼知识有初步了解
技能目标	S1	学生能够在音乐的伴奏下会做健美操基本步法,如“踏步March、V字步、一字步、并步、开合跳、侧交叉”等
	S2	学生会做自编热身操成套动作,
	S3	学生能够形成小组合作学习的方式
	S4	通过器械组合一的身体素质训练,提高学生身体综合素质

态度目标	A1	通过小组合作,培养学生的团队合作精神和沟通协调能力	
	A2	进行思政教育,培养学生的终身体育观	
	A3	通过健美操运动技术和要求的讲解,使学生建立正确的健美操概念,端正学习健美操的态度,培养学生的审美观与健身意识	
重点及措施	重点: 1.学习健美操理论知识; 2.学习健美操的基本动作 措施: 1.课前将枯燥的理论知识用PPT方式呈现,课上用边示范边讲解方式巩固提高 2. 将动前拉伸科学锻炼理念,及根据学生专业特点、职业病特征设计等有针对性的健美操上肢的拉伸动作体现在自编操中 3. 教师讲解示范规范,使学生建立正确的动作概念		
难点及措施	难点: 线上+线下混合教学模式及课上小组合作学习方式的初步形成 措施: 1.教师分配任务要具体,各小组以小组长负责制积极配合 2. 课上录制微视频,发布到线上课堂上,让学生体会运动的快乐的同时形成过程性评价依据		
教学资源	序号	资源名称	资源类型
	1	音响设备1台	硬件设施
	2	器械组合一训练	视频资源
3	一起向未来自编操	视频资源	
形成性考核	考勤、课堂表现、小组合作学习微视频		
课后作业	各小组进行健美操基本步法动作的创编		

#### 结语

高职院校的学生大多缺乏专业体育训练,很多教师在教学过程中忽视了职业实用性体育课程内容设计的重要性。基于体育素养和职业实用性技能教学,体育教师的角色逐渐从教育者变成指导者,充分发挥学生的主观能动性,让学生进行更多互动的学习方式。针对目前新疆高职院校职业实用性体育教育存在的问题,基于体育素养和职业能力的教学,可以很好地适应现代教学环境,也可以说是新疆高职院校体育教学改革发展的必然产物。这符合我国体育教学发展的趋势,具有很强的现实意义。

#### 参考文献

- [1]刘西晓.高职院校开展职业实用性体育教学初探[J].肇庆学院学报,2019,37(02):97-100.
- [2]何景龙.高职院校职业实用性体育教学改革研究[J].辽宁师专学报(自然科学版),2016,18(02):70-72.