

基于职业需求导向的高职体育健康课程教学模式研究

蒋 聪 徐建冲

(常州旅游商贸高等职业技术学校, 江苏常州 213032)

摘要 ▶ 高职教育承担着培养高素质、复合型、创新型技术人才的重要使命, 随着我国经济发展模式与人才需求形势的转变, 高职人才培养模式也在发生巨大变化, 职业教育的重要性日益凸显。高职体育健康课程在学生身体素质培养、心理健康熏陶、职业疾病预防、终身体育意识塑造等方面起着重要的作用, 体育健康课程的教学模式同样需要随着时代发展进行创新调整, 积极贯彻立德树人教育使命, 坚持知行合一教育原则, 结合学生现实需求和体育学科特征构建起科学教育方案。高职体育课程应该充分显现职业教育特点, 围绕职业需求导向合理调整教育目标、教育内容、教育方式, 保证体育课程教学准确衔接岗位工作与职业发展, 切实提高学生职业竞争力与职业素养。

关键词 ▶ 职业需求; 高职体育; 体育健康课程; 教学模式

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.037

1 体育素养与职业能力概述

职业教育在全社会形势下获得了广阔发展空间, 加强学生职业能力培养的重要性日益凸显, 高职教育围绕学生职业素养培养展开了一系列的研究。高职教育需要同时兼顾文化教育、职业教育和体育教育, 保证学生逐渐做好进入工作岗位和参与社会生活的各项准备。体育素养的培养涵盖了传授体育技能、锻炼身体素质、培养运动兴趣、塑造运动习惯等, 教师在教学中需要充分体现出体育与健康学科的重要性, 基于学生现实需要科学选取教学内容, 这有助于教学目标的实现, 有效锻炼学生身体素质的同时提高学生的专业能力和职业素养。高职体育需要有效培养学生正确的价值观念, 促进学生智力与情感的同步发展, 培养学生的核心素养, 更好地发挥体育与健康课程在学生职业素养培养中的重要作用。体育课程本身具备很强的社会性, 教学中有效渗透终身体育观念并将其与学生专业学习和职业规划融合起来能够产生更加显著的教学效果, 学生们通过体育学习能够更好地掌握运动技能与运动方法, 进而做好就业和创业的各项准备。高质量的体育健康课程教学能够提升学生的身体素质, 引导学生做好就业准备, 同时塑造学生健全人格和坚毅乐观

品质, 促进道德素养和职业素养的提升。此外, 体育运动还能够培养学生合作、交流和团队协作的能力, 使他们更好地达到当代社会对综合型人才的要求。

2 基于职业需求导向的高职体育健康课程教学模式构建价值

2.1 全面提高人才的综合竞争力

职业人才质量的高低直接关系到行业的发展, 人才培养需要准确匹配用人单位需求, 学历教育已经无法适应现代社会的职业人才需求, 职业技能与职业素养培养的重要性日益凸显。高职教育同样需要关注学生的体质健康, 确保学生能够健康学习和成长, 始终保持良好的身体状态。职业需求导向下的高职体育健康课程教学模式调整能够引导学生逐渐掌握健康运动方法, 缓解学习、实习和就业过程中面临的重重压力, 逐渐养成良好的身体和心理素质, 进而在职业竞争过程中充分展现出自身的优势, 提升就业率。体育教师需要持续培养学生的体育素养, 引导学生正确认识体育运动, 保持良好的运动态度和习惯, 形成终身体育观念, 逐渐成长为社会需要的职业技能人才。同时, 教师应该根据教学计划全面塑造学生体育品质和体育精神, 学生们不仅能够展现出良好

作者简介: 蒋聪, 男, 讲师, 研究方向: 体育教育; 徐建冲, 男, 讲师, 研究方向: 体育教育。

的身体和精神面貌,更能够保持更强的竞争意识、协作态度,积极面对就业竞争,切实提高就业竞争力。

2.2 预防职业伤病风险

职业技能人才在复杂工作环境下完成着较为繁重的任务,他们面临身体素质、心理负担与职业问题,因为职业内容的差异,对于体力与脑力要求也存在差别,高强度的工作使得人的身体和心理都很容易产生疲劳感,甚至可能因此而遭遇职业伤病,视力减退、颈椎和腰椎疾病、焦虑和抑郁等健康问题。适当的体育锻炼对于防治疾病与调节身心健康发挥着正面影响,保持良好的身心状况能够有效提升工作效率,形成良性循环。教师应在高职体育健康课程教学中基于学生的专业特点评估其就业路径,为他们量身定制防范职业相关伤病的教学方案,促使学生逐渐形成良好的运动习惯和运动态度,进而在未来的工作中保持良好状态。

2.3 凸显职业教育特色

在高职院校中学生大多面临文化基础知识不足的问题,而且职业教育基本将学生的专业技能培养作为教育重点,这就要求高职体育健康课程紧跟总体教学发展需求步伐,以职业需求作为主导,积极实施竞技体育、课堂教学、技能整合等活动,充分使用体育教育的各类机会达到学生的就业要求,稳步提高学生的运动技能,确保学生逐步增强体质与保持身心健康,在职业教育活动中贯彻落实职业人才培养要求。高职体育健康课程同时要培养学生学以致用能力,使得学生逐渐产生自主学习观念,让他们确定自身发展目标并向其不断努力,在发展学生职业能力的同时切实推进立德树人目标落实。体育健康课程有着显著的实践性,学生在学习时期有着多样化的需求,体育锻炼的效果也各有差异,怎样迎合学生成长需求已成为教学关注的关注焦点。高职体育健康课程教学应在职业需求导向下持续提升学生综合素质,充分利用各种活动锻造学生的优秀品质,提高学生职业素质,充分体现出职业教育的特征。

3 基于职业需求导向的高职体育健康课程教学模式构建策略

3.1 完善把握体育健康课程框架

高职体育健康课程的目标建构要遵循多元化发展目标,准确把握高职院校人才培养的特点和需求,从显性目标和隐性目标双重角度入手促进学生成长,更好地培养适应职业需求的优秀人才。其中显性目标包含身体健康、职业适应、终

身体育等方面,而隐性目标则涉及认知策略、心理健康、智慧技能等层面,二者有着相辅相成的关系,共同组成课程目标体系。为了达到这些目标,最重要的是构建课程结构,把体育知识和专项运动技能有效结合起来,同步推动认知内容与活动内容的进步。高职体育课程教学中,教学目标应充分考虑体育知识与专项运动方法的结合,在学习过程中融入体育态度、道德素养、心理健康、智慧技能等方面的内容。培养以就业为导向的高职人才需要考虑到不同专业学生的实际情况,不同学生的未来就业各不相同,高职体育教育要帮助学生们逐渐适应未来的职业岗位和职业环境,将运动技能培养逐渐调整为身心健康和职业能力需求培养,全面提升体育教育的实用性与有效性,帮助学生快速适应工作岗位。

3.2 合理划分体育健康课程模块

职业教育将培养学生从事某个专业领域工作的技术技能作为教育重点,保证学生逐渐具备较强的专业实践能力,进而在工作中表现出更强的专业性和职业性。高职体育课程能够提升学生的体质,培养学生的运动能力与运动习惯,所以在课程设计上应重视如何通过体育增强学生的职业能力。教师应该根据不同专业情况深入分析,保证学生能够逐渐具备从事某个职业需要的体育素养。基于学生职业需求的体育健康课程应该覆盖体育运动、职业体能素质、体育保健知识等内容。体育运动将学生的速度、耐力、柔韧性、力量等运动素质及各种体育运动技能培养作为教学重点,职业体能素养将学生肌肉力量、身体稳定性、基本活动能力、职业特殊体能、职业素养作为教学重点,体育保健知识则将运动伤病预防和处理、职业保健、运动健身等作为教学重点。高职院校的各个专业设置可以根据教育部相关名录分成静态坐姿、静态站姿、操作姿态、移动作业与特殊岗位等不同类型,不同职业类型均具备自身的职业特点,老师应当针对其职业类型设计相应的教学活动。

3.3 围绕职业需求设置课程内容

高等职业教育应当培育大量具备综合能力的高素质技能人才,这些人才应当有着优秀的身体与心理素养,这是为了满足职业岗位的需求。在高职体育教育中,塑造学生的职业体能是其必须完成的核心教学目标,工作者具备了良好的职业体能才能够适应实际工作需求。通过对不同类型工作岗位人员的调查研究可以看出,不同性质工作岗位人员的身体能力存在着明显差异,而速度、耐力、关节韧性、下肢力量、呼吸技能、心肺健康、情绪管理能力等职业体能是各行业人

员必备的基础素质。针对不同职业,职业体能的培养目标也应表现出差异性,合理开发课程才能够更好地适应职业需求。例如静态坐姿类工作看似对体能需求要求不高,但是工作者需要具有良好的腰背肌肉、颈肩肌肉和腕部肌肉力量,高职体育与健康课程设置上可以适当增加乒乓球、篮球、健身跑、广播体操等项目;针对工场操作类职业,因为工作者需具备较高的身体耐力、力量与敏捷性,体育课程应增设广播操、健身跑、体育舞蹈等教学内容,有效引导学生们开展训练和实践。

3.4 帮助学生预防职业伤病风险

现代人的工作强度不断增加,职业伤病发生风险与日俱增,体育运动是预防职业伤病的最佳手段和措施,也是高职体育教学模式调整的重点。高职体育健康课程可以根据各个职业特征研究极易引发的职业伤病,基于运动医学原理选取适宜的体育干预手段,指导学生逐步养成自我锻炼、自我防护与自我恢复的习惯,充分了解潜在的职业相关伤病,并进行针对性训练。比如长时间保持静态坐姿的职业人士,由于持续的工作压力易出现韧带损伤、颈部肌肉紧张、腰间盘突出等问题,体育教师在指导学生开展锻炼和伤病预防时应该重视学生运动兴趣和运动习惯的培养,促使学生积极主动参与体育运动,提升肌肉强度和韧带紧张力,保持各个关节的稳定,通过有氧运动、力量运动和拉伸运动预防职业伤病。

又如流动变姿类职业工作者长期从事具有较强劳动强度的工作,他们主要在车间或室外工作,腰部负担较重,腰肌长期处于较为紧张状态,腰肌劳损发生的风险较高,还容易诱发肩部肌肉损伤,教师在教学中可以带领学生学习武术、跆拳道等运动,以此提升腰部和肩关节的灵活性,同时通过篮球运动提高上肢力量,通过足球运动发展下肢力量,从而有效改善身体技能提升健康水平。

4 结语

高职体育与健康课程不仅仅要重视学生体育素养培养,更要全面提高学生综合素质,使学生具备职业适应和职业发展必备的能力与素质。现代工作岗位对技能人才的身体素质、心理素质和潜能提出了更高要求,高职学生只有坚持不懈地参与体育运动才能够保持身心健康并不断成长。在高职体育教学过程中,需始终贯彻职业需求导向原则,充分考虑学生的专业背景与就业需要,选择适宜的教学方案并合理选择教学模式,提高学生职业能力和竞争力,夯实学生就业创业基础。高职体育与健康课程应该紧紧围绕高职阶段教育需求优化教学,坚持就业导向并重视育人效果,实现教、学、用、创的高度统一,为高水平职业人才培养做出积极贡献。

参考文献:

- [1] 李自营.基于技能型人才培养视角的高职体育教学模式革新研究[J].当代体育科技,2023,13(31):45-48.
- [2] 刘慧敏.提升高职体育篮球教学有效性促进学生发展与就业[J].山西青年,2021(4):160-161.
- [3] 杜电电.关于以就业为导向视野下的高职体育教学改革初探[C]//福建省商贸协会.华南教育信息化研究经验交流会2021论文汇编(三).常德职业技术学院,2021:3.
- [4] 黄光亮.以就业为导向的高职体育专业实践课程教学模式探究[J].教育观察,2019,8(36):73-74.
- [5] 方学超.浅析以就业为导向的高职院校体育教学新模式的构建[J].文体用品与科技,2015(18):49+51.
- [6] 黄贤文.基于就业导向的高职体育院校课程改革问题与对策研究——以福建体育职业技术学院为例[J].淮海工学院学报(人文社会科学版),2013,11(15):75-78.