

中职烹饪专业职业体能需求的调研报告

——以江苏省扬州旅游商贸学校为例

张 毅 王达勤

(江苏省扬州旅游商贸学校, 江苏 扬州 225000)

摘要: 本研究通过问卷调查法、数理分析法对中职烹饪专业学生职业体能相关问题进行调查并对相关数据进行统计分析。了解中职烹饪专业开展职业体能训练的必要性和要素情况, 运用文献法, 结合专业实际分析成因, 并提出教学的对策和建议。

关键词: 中职烹饪专业; 职业体能需求; 锻炼方法; 建议

一、研究背景

随着社会经济的不断发展和人们生活水平的提高, 烹饪行业从业者的需求量也越来越大。中职学校作为烹饪从业者的主要来源, 发展学生职业体能是非常重要的。因此, 我们对中职烹饪专业学生的职业体能需求进行调研, 对于提高学生的职业竞争力和工作表现具有重要意义。

二、研究方法

本研究采用问卷调查的方式, 对中职烹饪专业学生进行了调研。发放学生问卷 120 份(占该专业在校生人数的 1/3), 收回 118 份, 有效率 98.3%, 其中男生 58 份, 女生 60 份, 中餐专业 57 份, 西点专业 61 份。问卷内容包括: 个人基本信息、职业体能需求、针对性体能训练的必要性、锻炼情况等。

三、研究结论

(一) 在中职烹饪专业的学生中, 体能问题对工作效率和错误率的影响较为显著

频率				
	频率	百分比	有效百分比	累积百分比
经常	21	17.8	17.8	17.8
有时	73	61.9	61.9	79.7
从不	24	20.3	20.3	100

图 1. 因体能问题而导致工作效率降低或出现错误的情况的调查结果

17.8% 的学生经常遇到因体能问题而导致工作效率降低或出现错误的情况, 61.9% 的学生有时遇到这样的问题, 而只有 20.3% 的学生表示从未遇到过类似情况。这些数据表明, 烹饪专业的学生在实践中可能会因为体能不足造成不良影响, 其中包括:

- 1 肌肉力量不足: 烹饪工作中需要长时间站立、搬运食材和器具, 对上肢、下肢和躯干的肌肉力量要求较高。
- 2 耐力不足: 烹饪过程中可能需要长时间进行重复动作, 如切菜、搅拌和翻炒等, 这对学生的肌肉耐力和心肺耐力有较高要求。
3. 灵敏性和平衡能力不足: 烹饪工作场景中, 学生需要在狭小的空间内灵活操作, 对灵敏性和平衡能力有一定要求。

(二) 针对烹饪专业的职业体能需求进行有针对性的训练很有必要

在中职烹饪专业的学生中, 大多数 (72.9%) 认为学校在体育教学中应针对烹饪专业的职业体能需求进行有针对性的训练。这表明学生们已经意识到职业体能在烹饪专业实践中的重要性, 并希望通过专门的训练来提高他们的体能水平。

这一结论的背后原因可能包括以下几点:

1. 学生们在实践过程中已经感受到了体能对烹饪工作效率和错误率的影响, 因此更加关注体能训练的针对性和实用性。

2. 针对性训练能够更加有效地提高学生的职业体能, 帮助他们适应烹饪专业的实际工作环境和要求。

3. 学生们希望通过专门的职业体能训练, 提高自己在就业市场的竞争力, 为将来的职业生涯打下坚实的基础。

频率				
	频率	百分比	有效百分比	累积百分比
非常同意	37	31.4	31.4	31.4
同意	49	41.5	41.5	72.9
不确定	24	20.3	20.3	93.2
从不	8	6.8	6.8	100.0

图 2. 针对烹饪专业的职业体能需求训练必要性的调查结果

(三) 力量、耐力、柔韧、灵敏、平衡是影响烹饪职业岗位表现的重要因素

频率			
	频率	百分比	有效百分比
肌肉力量	95	80.5	80.5
肌肉耐力	80	67.8	67.8
心肺耐力	83	70.3	70.3
柔韧素质	62	52.5	52.5
灵敏素质	75	63.6	63.6
平衡能力	59	50.0	50.0

图 3. 烹饪职业岗位表现重素的调查结果

1.80.5% 的学生认为肌肉力量可能是烹饪专业中最重要的体能因素之一。可能的原因是烹饪过程中需要大量的切割、搅拌和搬运等动作, 这些动作都需要一定程度的肌肉力量。

2.70.3% 的学生认为在烹饪专业中, 肌肉耐力也被认为是非常重要的。这可能是因为烹饪工作往往需要长时间站立和进行重复性的动作, 如切菜、搅拌等, 这些都需要良好的肌肉耐力。

3.67.8% 的学生认为心肺耐力在烹饪专业中也被认为是相当重要的。可能的原因是烹饪工作中, 长时间的站立和快节奏的工作环境要求从业者具备良好的心肺耐力。

4. 相对于其他体能因素, 52.5% 的学生认为柔韧性在烹饪专业中的重要性较低。但是, 柔韧性对于某些特定的动作, 如伸展、弯腰等, 可能还是具有一定的价值。在烹饪专业中,

5.63.6% 的学生认为灵敏性是相当重要的。可能的原因是烹饪工作需要快速应对各种突发情况, 如火候控制、食材处理等, 这些都需要良好的灵敏性。

6.50% 的学生认为平衡能力在烹饪专业中被认为是较为重要的。可能的原因是烹饪工作中需要在狭小的空间内进行操作, 以

及在湿滑的地面上保持稳定,这些都需要良好的平衡能力。

综上所述,烹饪专业的学生和从业者普遍认为肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力和灵敏性在烹饪专业中非常重要。因此,针对烹饪专业的体育教学可以侧重于提高这些方面的能力。而在实际教学中,教师可以设计相应的训练项目来提高学生在这些方面的表现。

(四) 上肢力量和耐力是烹饪岗位最重要的部分

1.72%的学生认为在烹饪专业中,上肢力量和耐力被认为非常重要。可能的原因是烹饪过程中需要大量使用手臂进行切割、搅拌、搬运等动作,这些都需要良好的上肢力量和耐力。

2.47.5%的学生认为在烹饪专业中下肢力量和耐力比较重要。可能的原因是烹饪工作往往需要长时间站立,同时在厨房操作时,下肢需要保持稳定以支持整个身体的动作。

3.51.7%的学生认为躯干力量和耐力在烹饪专业中也被认为是较为重要的。可能的原因是躯干肌肉在保持身体稳定、支持上肢动作和维持良好的体态方面发挥着重要作用。

4.52.5%的学生认为在烹饪专业中,全身力量和耐力被认为是相对重要的。可能的原因是烹饪工作涉及到各种动作,如搬运、转身、弯腰等,这些都需要全身协调的力量和耐力。

综上所述,烹饪专业的学生和从业者普遍认为上肢力量和耐力是最为重要的,其次是躯干和全身力量和耐力,最后是下肢力量和耐力。因此,针对烹饪专业的体育教学可以侧重于提高上肢、躯干和全身力量和耐力。在实际教学中,教师可以设计相应的训练项目来提高学生在这些方面的表现。

频率			
	频率	百分比	有效百分比
上肢	85	72.0	72.0
下肢	56	47.5	47.5
躯干	61	51.7	51.7
全身	62	52.5	52.5

图 4. 烹饪职业岗位身体部位要素的调查结果

四、建议与措施

(一) 充分认识职业体能训练的重要性;

1. 提高课程关注度:为了提高烹饪专业学生的职业体能,学校应该重视职业体能训练课程的设置和实施,确保学生能够在学习过程中充分了解和掌握职业体能的重要性。

2. 设定针对性训练项目:根据烹饪专业的实际需求,教师可以设计针对性的训练项目,如力量训练、耐力训练、灵敏性训练、平衡训练和柔韧性训练等。这些训练项目可以帮助学生提高在烹饪专业所需的各项体能素质,为他们的职业生涯奠定坚实基础。

3. 提升教师相关能力:提高教师的专业技能以及组织能力对于提升烹饪专业学生的职业体能至关重要,能够更好地指导学生进行有效的体能训练,确保训练项目的针对性和实效性。

4. 结合实际工作场景:将职业体能训练与实际工作场景相结合,可以让学生更好地了解职业体能在烹饪工作中的重要性。通过模拟实际工作环境的训练项目,学生可以在实际操作中提高自己的体能水平,为将来的职业生涯做好准备。

5. 鼓励学生参与:学校应该鼓励学生积极参与职业体能训练,通过有效的沟通和指导,帮助学生树立正确的职业体能观念,认识到职业体能在烹饪专业中的重要性。

总之,针对烹饪专业学生的职业体能训练是提高他们综合素质的重要途径。学校和教师应从提高课程关注度、设定针对性训练项目、提高教师专业素质、结合实际工作场景和鼓励学

生参与等方面入手,全面提升烹饪专业学生的职业体能水平。

(二) 建议根据学生需求有针对性的发展职业体能

1. 力量训练:力量训练在烹饪专业中被认为是非常重要的。可能的原因是烹饪过程中需要进行大量的切割、搅拌、搬运等动作,这些都需要良好的力量支持。

2. 耐力训练:在烹饪专业中,耐力训练被认为是相当重要的。可能的原因是烹饪工作需要长时间地进行,所以有较高的耐力要求。提高耐力有助于应对繁忙的厨房环境和高强度的工作。

3. 灵敏性训练:灵敏性训练在烹饪专业中也被认为是比较重要的。可能的原因是烹饪过程中需要迅速做出反应,处理各种突发情况,例如迅速应对火候控制、食材处理等。

4. 平衡训练:在烹饪专业中,平衡训练被认为是相对重要的。可能的原因是厨房环境往往较为狭窄,学生需要在有限的空间内保持身体稳定,进行各种操作。

5. 柔韧性训练:柔韧性训练在烹饪专业中被认为是相对较为重要的。可能的原因是柔韧性有助于提高身体的灵活性,便于在狭窄的厨房环境中进行各种动作。

综上所述,在烹饪专业的体育教学中,力量训练和耐力训练被认为是最为重要的,其次是灵敏性训练、平衡训练和柔韧性训练。因此,在实际教学中,教师可以针对这些方面设计相应的训练项目,以提高学生的职业体能。2. 建议学校加强学生的锻炼指导,制定科学的锻炼方案,帮助学生提高职业体能水平。

(三) 建议建立机制,有效发展学生职业体能

1. 增加课程时间:部分受访者认为增加课程时间有助于提高烹饪专业学生的职业体能。可能的原因是增加课程时间可以使学

生有更多的时间进行体能训练,从而提高体能水平。提高课程难度:一部分受访者认为提高课程难度可以提高烹饪专业学生的职业体能。可能的原因是提高课程难度可以让学

生在面对更具挑战性的训练时提高自身的体能水平。2. 设置针对性训练项目:大部分受访者认为设置针对性训练项目是提高烹饪专业学生职业体能的关键。可能的原因是针对性训练项目能够直接针对烹饪专业中所需的体能方面进行训练,从而提高学生的职业体能。

3. 提高教师专业素质:相当多的受访者认为提高教师专业素质对提高烹饪专业学生的职业体能非常重要。可能的原因是专业素质高的教师更能设计出有效的训练项目,更好地指导学生进行训练,从而提高学生的体能水平。

4. 加强与实际工作的结合:许多受访者认为加强与实际工作的结合有助于提高烹饪专业学生的职业体能。可能的原因是实际工作中的体能需求往往比课堂教学更高,通过实际工作的体验可以让学生更好地了解职业体能的重要性,并在实际操作中提高自己的体能水平。

综上所述,设置针对性训练项目、提高教师专业素质和加强与实际工作的结合被认为是提高烹饪专业学生职业体能的主要途径。此外,增加课程时间和提高课程难度也被认为是相对重要的方法。因此,在实际教学中,教师可以从这几个方面着手,以提高学生的职业体能。

参考文献:

[1] 高岚. 高职体育教学开展学生职业体能培养的思考 [J]. 太原城市职业技术学院学报, 2020(8): 101-103.