

以职业需求为导向职业本科公共体育课改革

景荣会

(山东外国语职业技术大学, 山东 日照 276826)

摘要: 体育是职业本科院校公共必修课, 不仅可以传授运动专项技能, 提高学生身体素质和运动能力, 还可以锤炼学生意志力, 提高他们身体素质和道德素养, 有利于促进学生德、智、体、美、劳全面发展, 全面提高体育课教学和育人质量。职业本科院校体育教师要坚持以职业需求为导向, 积极渗透心理健康教育, 提高学生抗挫折能力和社会适应能力; 积极了解职业教育发展趋势, 开发具有职业教育特色的体育校本课程; 挖掘各个专业蕴含的体育元素, 促进职业教育和体育教学深度融合, 提高学生身体素质; 树立终身学习意识, 积极学习教育新理念, 从而提高体育课教学质量。

关键词: 职业需求; 职业本科; 公共体育课; 必要性; 教学改革

职业本科不同于普通高校, 更注重学生职业技能培养, 以培养高素质、复合型职业人才为目标, 提高学生专业知识、职业技能、心理素质、职业道德素养, 为国家培养更多优秀职业人才, 积极服务乡村振兴、区域产业结构转型, 全面提高职业本科办学、教育教学和人才培养质量。职业本科院校体育教师要与时俱进, 及时转变教学理念, 坚持以职业需求为导向, 开展拓展训练, 激发学生运动积极性, 从而提高他们身体素质和运动能力, 借助体育竞赛渗透心理健康教育, 引导学生正确看待挫折, 提高他们抗挫折能力和心理素质, 为他们未来就业奠定良好基础。

一、以职业需求为导向的高职体育课程教学模式分析

(一) 身体素质模块

随着当前社会发展步伐的日益加快, 学生们面临着较大的就业竞争压力, 很多企业对于求职者的身体素质提出了更高的要求, 并且学生在良好身体素质的帮助下也能够更好地学习与掌握工作技能, 进而更好地适应岗位工作的需求。为了解决这一问题, 教师必须加强对学生健康身体素质的培养, 首先要认识到学生之间存在的差异, 从学生的身体、心理以及兴趣爱好等诸多层面出发实施科学合理的分层训练; 其次教师在日常教学中还可以采用层层递进式的手段去引导学生参与体育锻炼, 设计不同层次的锻炼目标, 让所有学生都可以在完成锻炼任务之后收获满足感, 体验到锻炼的快乐。这种教学手段不仅可以最大限度激发学生的体育锻炼热情, 同时也能够潜移默化地培养学生坚毅的品质, 促使学生在以后的就业与发展中以健康的身体素质与精神面貌去迎接各种挑战。

(二) 基础理论模块

职业本科院校应建立“职业需求导向体育教学改革工作小组”, 以分管就业的副校长等领导为中心, 组织学校骨干体育教师参与其中, 共同制定体育教学改革的规范与章程, 并对各个教师实施体育教学改革进行指导、监督与评价。学校还应明确“职业需求导向”制度建设, 一方面要通过政策文件, 声明体育教育与职业教育的融合导向, 督促教师在体育活动中融入专业性、职业性, 由此形成强制规范作用。另一方面要通过教师培训、教学观摩、“职业需求导向教学设计大赛”等活动形式推动改革, 确保全体体育教师认识到体育课程职业需求导向改革的重要意义。其次则是要开展校本课程建设工作。为确保职业需求导向在体育教学改革中的持续性落实, 职业本科院校还应推进校本课程的建设与发展。一方面要以学生专业特征为中心, 针对不同专业方向设计不同的体育课程体系, 建立不同的训练方案与考核标准, 着重加强学生职业技能所需身体素质的锻炼与发展。

(三) 专业技能模块

在职业需求导向下, 公共体育课改革的关键在于将专业特

性融于体育活动之中, 在体育课程中强化学生的职业技能与岗位胜任力, 达成提升学生就业竞争力的目的与效果。首先, 在常规体育课程设计中, 教师应构建全方位的体育课程内容, 确保学生力量、速度、柔韧性等综合体能可以得到全方位成长。比如可以开设系列化的短跑竞赛, 针对强化学生的速度与腿部力量; 可以开展长跑、足球等运动, 专注强化学生的耐力与意志; 可以借助实心球、铅球等运动项目, 提高学生的核心力量与上肢力量; 可以利用跳高、体操、健美操等运动, 锻炼学生的柔韧性、平衡性等。通过这样的体育课程, 可以显著提高学生的综合体能素养, 满足不同职业岗位的体能需求。其次, 在专项体育课程中, 教师则要针对不同专业方向设计不同的课程内容。比如对于数控类专业, 其工作岗位大多需要操控车床等设备, 因此需要有足够的上肢力量, 保证操作过程的稳定性与精准度。因此教师可以开设专项训练手臂、肩部与腰部力量的体能训练课程, 强化学生的工作适应能力。

二、职业本科体育教育与职业需求相结合的必要性

(一) 有利于提高学生身体素质

职业本科院校学生就业方向为一线劳动岗位, 对身体素质要求比较高, 因此, 体育教师要注重体能训练, 设计强度不同的体能训练项目, 不断提高学生体能、耐力, 塑造他们健康体魄, 让他们适应高强度工作。同时, 教师要积极融入职业教育特色, 锻炼学生耐力、肌肉力量, 提高他们身体素质和环境适应能力, 进一步提高学生身体机能, 进而提高他们就业竞争力。

(二) 有利于提高学生心理素质

职业本科体育教师要在教学中融入职业培训相关内容, 例如团队拓展游戏、心理健康教育, 让他们正确看待挫折, 提高他们抗压能力和社会适应能力, 让他们提前适应高强度工作压力, 有利于提高学生心理素质。此外, 教师还要开展体能训练、耐力训练, 提高学生身体素质和自我调节能力, 帮助他们缩短从校园到就业的适应期, 让他们养成吃苦耐劳的优良品质。

(三) 有利于培养学生团队协作精神

体育教师要积极在教学中渗透职业道德教育, 借助团体类运动项目培养学生团队协作精神, 让他们意识到团队配合的重要性, 扭转他们“以自我为中心”的价值观, 提高他们职业道德素养, 为他们未来就业奠定良好基础。例如教师可以在足球、篮球教学中渗透团队精神, 详细讲解技战术配合, 让学生按照战术安排积极跑位, 提高他们团队协作精神, 发挥出体育课育人优势。

(四) 有利于推进课程思政建设

课程思政的核心是“三全育人”, 把思政教育融入各类课程教学中, 让思政教育和各类课程同向而行, 让学生在学习专业知识的同时接受思政教育熏陶, 从而提高他们道德素养。职业本科

体育教师要在教学中挖掘不同运动项目中蕴含的团队精神、吃苦耐劳等思政元素,让学生在运动中接受职业道德、心理健康教育的熏陶,既可以激发他们自主运动积极性,又可以推进体育课程思政建设,进一步提高体育课教学和育人质量。

三、以职业需求为导向职业本科公共体育课改革路径

(一) 坚持以就业为导向,渗透心理健康教育

近几年来高校持续扩招,大学毕业生人数逐年增长,大学生就业形势日益严峻,部分学生对未来比较迷茫、对就业比较悲观。职业本科体育教师要积极了解大学生就业形势,坚持以职业需求为导向,在体育教学中渗透心理健康教育,让学生辩证看待学业、就业上的挫折,提高他们心理素质。首先,教师可以在中长跑训练中融入心理健康教育,锻炼学生意志力,指导他们在跑步过程中调整好呼吸节奏、控制好步伐,激励他们挑战自我,培养他们吃苦耐劳、永不言弃的精神,让他们体验努力的过程。同时,教师要引导学生总结中长跑训练经验,让他们正确看待测试成绩,鼓励他们借鉴其他同学训练方案,让他们坚持跑步锻炼,激励他们依靠自己的刻苦训练战胜挫折,从而提高他们抗挫折能力,为他们未来就业奠定良好基础。其次,教师可以组织学生观看中国女足比赛,展现铿锵玫瑰在球场上永不言弃、坚持到比赛最后一秒的拼搏精神,让他们正确看待比赛胜利与失败,让他们了解成功的路上不可能一帆风顺,激励他们为了梦想不断努力,让他们通过努力奋斗实现梦想,进一步提高他们拼搏精神。体育比赛可以让学生了解体育运动员为了比赛和国家全力以赴的拼搏精神,引导他们正确看待成功与失败,让他们更加关注自己的努力过程,激励他们挑战自我、自强不息,提高大学生心理抗压能力和社会适应能力,为他们未来就业奠定良好基础。

(二) 立足职业教育发展,开发特色体育校本课程

体育教师要立足职业本科院校特点,明确体育教学和职业教育契合点,积极开发具有职业教育特色的体育校本课程,促进职业教育和体育教学的深度融合,全面提高体育课教学质量。第一,学校要组织体育教师进行研讨,明确体育教学目标、体育校本课程开发目标和实施路径,明确体育校本课程教学项目,采用模块化编写理念,搭配相关数字化教学视频。职业本科院校以培养高素质职业技能人才为目标,学生就业方向为一线劳动岗位,对学生身体素质要求比较高。因此,职业本科体育校本课程要增加体能训练相关内容,编写体育拓展训练、健身训练等模块,详细讲解有氧运动技巧,并拍摄相关教学视频,并把数字化体育校本课程和视频发布在线上教学平台,便于学生自主观看和下载,督促他们课下根据视频进行自主锻炼,逐步提高他们体能和运动水平。第二,职业本科体育校本课程要采用模块化编写理念,分为身体素质模块、基础理论模块和专业技能模块,每一个模块包括至少4个运动项目,详细讲解热身、运动动作、技战术配合和思政教育等知识点,突出体能训练和专业技能训练,强调良好身体素质和运动能力对学生未来就业的重要性,进一步激发学生自主运动积极性,从而提高职业本科院校体育校本课程建设质量。

(三) 挖掘专业教学元素,拓展体育课教学内容

职业本科院校体育教师要结合所带班级专业开展教学,积极了解专业相关教学内容,把专业特色融入体育课教学中,既可以激发学生运动兴趣,又可以拓展体育课教学内容。例如教师可以结合机械类专业、汽车类专业教学特色,巧妙运用轮胎、机械零部件等材料开展拓展性训练,利用轮胎铺设“S”型跑道,设计障碍跑比赛,提高跑步训练趣味性,利用零部件替代沙袋,开展负重高抬腿和50米跑训练,锻炼学生肌肉力量和爆发力。这一过程中,教师要做好巡堂指导,纠正学生运动动作,鼓励他们进行小

组竞赛,激发他们自主运动积极性,让他们主动参与拓展训练,让学生感受不一样的运动魅力。此外,教师还要重视职业病防治知识讲解,讲解颈椎病、腰椎病基本症状和缓解方法,带领学生练习八段锦、太极拳,引导他们拉伸颈肩肌肉,增强他们健康意识,督促他们每天保证至少一个小时的运动时间,让他们养成良好的运动习惯,提高大学生身体素质和自控能力,为他们未来就业奠定良好基础。职业本科院校体育教师要及时更新教学理念,拓展教学内容、创新体育教学方法,把专业特色融入体育教学中,开展多元化体能训练、运动技能训练,提高学生运动能力和身体素质,让他们适应高强度体力劳动,从而提高他们就业竞争力,发挥出体育育人优势。

(四) 开展体育教师培训,促进教师专业能力发展

职业本科院校要重视体育教师专业能力发展,定期开展体育教师培训,更新他们教育理念,提高他们数字化教学能力、校本课程开发能力,进一步推动体育教学改革,为提高职业人才培养质量奠定良好基础。首先,学校要积极开展职业教育与体育教学融合培训,深入讲解职业本科院校体育教学特色,明确体育课身体素质、专业技能和基础理论教学模块内容、教学目标和教学评价方式,增强体育教师对职业教育的重视,督促他们积极了解所带班级专业,鼓励他们积极开发带有职业教育特色体育教学案例,提高他们教学能力。例如教师可以结合所带班级专业编写拓展训练方案,利用专业相关器材开展体育游戏、团队精神,提高体育教学趣味性,进一步激发学生训练积极性,从而提高体育课教学质量。其次,学校还要开展信息化教学改革,深入讲解线上线下混合式教学、数字化校本课程开发和运动APP在体育教学中的应用等知识,督促体育教师运用信息技术开展教学。例如体育教师可以利用运动APP开展教学,指导学生佩戴运动手环、在手机上下载运动APP,监测学生运动过程中的心率、血氧、燃烧卡路里和跑步公里数等数据,根据他们运动状态灵活调整训练强度和办法,提高体育训练科学性,进一步提高体育课教学质量。

四、结语

总之,职业本科院校体育教师要与时俱进,更新自身教育理念,积极了解职业教育发展趋势、学生就业形式,始终坚持以职业需求为导向,在体育课教学中渗透心理健康教育,引导学生辩证看待学业、生活和就业中的挫折,培养他们自强不息、吃苦耐劳、永不言弃的精神,提高他们抗挫折能力,积极开发具有职业教育特色的校本课程,促进职业教育和体育教学融合,提高体育课教学质量。同时,教师还要挖掘不同专业蕴含的体育训练元素,把专业特色工具、材料等融入体育课训练中,激发学生自主训练积极性,提高他们身体素质和运动能力,积极创新体育课教学方法,利用大数据、运动APP等开展教学,提高体育课教学质量。

参考文献:

- [1] 韩东阳,王海山,唐蜜.职业本科院校公共体育课程的设置研究[J].当代体育科技,2023,13(35):52-55.
- [2] 包晗,金超.立德树人视域下职业本科教育中的体育课程建设研究[J].体育视野,2023(20):56-59.
- [3] 吕远辉.产教融合视域下职业本科院校青年体育教师胜任力研究[J].广东职业技术教育与研究,2023(08):93-98.
- [4] 卫国凯.课程思政理念下职业本科院校公共体育教学探究[J].淮南职业技术学院学报,2022,22(01):102-104.
- [5] 王晓凯.“健康中国”背景下职业本科大学生体质健康现状和改进路径研究——以西安汽车职业大学为例[J].文体用品与科技,2023(18):151-153.