

基于职业体能培养的高职体育教学体系创新思路探索

何成阳

(江苏省南京工程高等职业学校, 江苏 南京 210000)

摘要:在高等教育普及化、大众化趋势下,如何推动教育改革、打造高质量的教学体系,提升高职生专业水平、就业水平,成为新时期教学发展的要点。再加上建设“健康中国”“体育强国”的战略需求,加强高职体育教学体系建设、培养学生职业体能,提高其社会适应性势在必行。为大力培养学生职业体能、增强其体质,高职体育教学需要立足全面发展角度,根据学生专业特点、就业岗位需求,创新体育教学形式、丰富教学内容,确保学生在毕业后顺利融入社会。基于此,本文从职业体能培养角度入手,分析高职体育教学体系创新的必要性,提出具体实施思路和策略。

关键词:职业体能;高职体育教学;教学体系;创新

在日益激烈的社会就业竞争形势下,如何培养出适应社会岗位需求的应用型人才,是高职院校面临的重要挑战。而职业体能、个人体质不仅关乎学生专业学习,还影响着其就业竞争力。对此,学校和教师应发挥体育教学的作用和价值,结合职业教育特点,打造为职业技术教学服务的教学体系,增强学生体质,使其更加顺利地开展工作学习和实践任务,成为专业性、定向性、实用性人才。通过开展基于职业体能培养的体育教学改革,既能够彰显高职体育教学特点,满足学生个性化发展需求,还能培养其运动兴趣和爱好,使其自觉地养成全民健身和终身体育意识。基于此,本文首先阐述职业体能的特征,分析高职体育教学与体系创新的必要性,然后探讨体育教学体系创新的有效路径。

一、职业体能的相关概述

(一)基本概念

职业体育,指的是将学校体育锻炼与学生职业发展进行有机结合。一方面,教师需要联系企业环境、企业文化,开发和设计适应学生职业发展、体育需求的教学模式、教育资源,构建科学的感知环境,在教学中培养职业技能和职业思想。另一方面,要求教师渗透职业精神、工匠精神,在动静结合的体育活动中训练学生职业提升,不仅能使其认识到自身学习任务、就业压力,自主提升抗挫折能力、抗压能力,还能让学生了解今后岗位要求,掌握基本岗位职责。

(二)基本特征

在全面落实素质教育的要求下,高职体育教学获得了长足进步。基于职业体能培养目标,教师需要围绕职业性、实用性教育特征,针对不同专业学生实际,构建多元化的职业体能训练模式,制定相关标准。比如,对于计算机、会计、文秘等专业,毕业生就业后需要长期保持坐姿,这时教师应设置训练肩部、颈部、腰部的运动,如瑜伽、健身操等。对于机械工程、建筑类专业,教师应重点开展力量类训练运动,满足学生未来职业发展需要。

二、高职体育职业体能教学中存在的问题

(一)根据有关规定,高职体育专业实践教学环节为8~12学分,仅仅占专业课教育课程的10%

理论知识是高职体育专业的支撑点,也是培养专业人才不可或缺的一环。然而,理论知识的有效应用必须用实践能力去支撑。

当前教师传授的相关理论知识,或多或少局限在书本知识层面,极少有结合现实操作去分析讲解的,甚至某些知识点适合于十多年前,并不切合当前的社会现状,甚至部分教师的所有教学知识都是来源于书本,让他们结合实际进行教学可谓是难上加难。

(二)体育实践场所稀少

正所谓“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”。实践出真知,培养优秀体育人才的最佳方式只可能是实践本身,也就是说实践能力只有在专业场所进行理论知识输出才能得到培养。事实上,学校给予学生的体育实践场所是极少的,学校所提供的寥寥无几的体育场远远无法给予学生最大的实践能力培养支持。因此学生在体育实践能力提升中心有余而力不足,毕竟依靠学生自身去寻找一个合规的体育实践场所,运用所学完成实践能力的练习,这一过程是极其艰难的。

三、高职体育课程教学体系创新的必要性

伴随社会生活水平提高,大众逐步树立起全面健身、终身体育理念。如何加强职业教育与体育教学联系,构建一个完整连续的教学体系,成为高职体育教师的重要任务。作为输出实践就业能力强的高职院校,在体育课程教学中尚存在一定不足。

(一)体育课程很难满足社会新需求

伴随社会转型发展,新兴产业和企业发展创造了大量就业机会,社会就业需求不断增加,对专业技术人才的素质、能力提出了更高的标准。在以往的体育课程教学体系中,教师未能结合现代就业形势设计新颖的教学内容。同时,以往的体育教学尊重学生个人爱好和运动意愿,允许学生自主选择体育课程,且多为选修类课程。由于企业往往更注重内部运行效率,这样的教学方式很难满足企业持续发展需求。所以,在今后的体育教学中,体育教师应结合专业要求,设计特色化、个性化的课程体系,培养符合社会新需求、企业新标准的人才。

(二)教学资源难以匹配就业发展需求

在具体教学实践中,体育教学内容与专业知识往往是相互独立的,由专业教师负责传授专业知识和技能,而体育知识被视为拓展类知识,学生仅将体育运动视为课外娱乐项目。作为高职教育体系的重要部分,体育教学不仅具有传承和弘扬体育精神的功能,还能为强健其体魄,为学生今后职业发展打下基础。但是,诸多体育教师往往来自体育类院校,缺乏进入企业工作的经验,很难将贴合社会需求的内容引入教学中。在学生面对体育事业、就业方面的难题时,教师也很难给予解答。

(三)传统教学体系难以满足体能培养要求

在当前教学体系下,高职学校和教师仍按照传统运动项目开展教学,基础运动技术训练方法缺乏新颖性,未能围绕专业工作、就业岗位特征,针对性地开展岗位体能教学和训练,培养学生身体耐受能力。在制定专业人才培养方案时,学校更侧重培养学生职业技能、专业知识和素养等方面,未能充分重视就业岗位对学生的身体素质、基础体能需求。这样的情况下,即便学生拥有扎实的专业知识,熟练掌握专业技能,但容易出现无法适应工作强度、

工作时间和环境的问题,甚至容易因个人体质原因,在工作中出现错误甚至无法胜任岗位工作,逐渐陷入“出错率高、工作效率低”的困境,影响学生职业忠诚度和就业发展。

四、基于职业能力培养的高职体育教学体系创新思路

(一) 渗透职业体能意识,优化体育课程结构

首先,受限于传统教育思想,高职体育课程未能充分发挥育人价值。为形成高质量的职业教育体系,学校和教师应以职业体能培养为核心,在体育课程中渗透职业体能教育,优化体育教学体系和课程结构。因此,体育教师应转变以往体育教学理念,正视体育与学生素质教育的关系,明确终身发展、职业体能、健康教育的教学目标,将培养学生体能素质放在重要地位,培养其体育运动爱好、兴趣。对于旅游类、营销类专业,教师可设置强身健体、塑造形体、训练腿部的内容,开展基础体能训练和户外拓展训练活动,渗透职业体能意识。

其次,基于职业体能培养目标,针对不同专业需求完善体育课程结构。为此,体育教师应调查和了解不同职业的体能需求,把握不同就业岗位的工作特点,针对性地开发训练不同身体部位的教学资源,引入多元化的趣味体育运动。此外,学校和体育教师应立足就业发展视角,围绕职业体能调整课程教学模式和结构,增加多种类型体育选修课,为不同专业学生提供更多体能锻炼机会,还应设计体育职业体能指导教案,为学生参与体育教学提供建议,如偏向文科类的专业,教师可建议学生选取全身类运动课程,如健身操、太极、跆拳道等。

(二) 增加体育选项课,加强体能素质训练

在高职院校当中,学校和教师应研究《体育课程教学指导纲要》,根据学校场地资源、设备条件、专业建设情况,增加体育选项课程,开展选项体育教学。为此,教师可以调查和了解学校学生运动爱好和兴趣,制定体能素质课程,供不同专业学生选取。通常情况下,学生可选择体育运动项目,多遵从个人意愿和爱好,更有助于培养学生终身体育理念和职业体能。但是,学校和教师应关注学生“不乐于参与某些体育项目”的情况,甚至是为轻松完成任务选择体育项目的情况。对此,高职学校体育教师应合理调整体育成绩测评指标,分析影响学生体能提高的因素。在了解实际原因后,教师可针对性地设计体能素质教学内容,通过创新设计的方式,利用学生喜爱的运动项目开展职业体能训练。例如,通过开展羽毛球运动教学,训练学生的协调性、视觉,利用篮球运动开展力量训练、耐力训练。需要注意的是,教师要在评定体育成绩的过程中,专门设定职业体能考核的指标,强化体能素质训练效果。

(三) 建设课外体育俱乐部,提升职业体能和素养

在高职体育教学中,体育运动往往被限制在固定的活动场地、活动时间范围,受到不同专业体育教学时间的影响,学生在课外缺少自由运动的时间和空间。同时,由于职业教育特点,体育课程容易被专业类课程占据,也有部分教师在训练一段时间后,会给予学生自由运动时间,这时部分学生易产生懈怠心理,不能主动参加训练。对此,学校应坚持科学发展的原则,鼓励体育教师建设体育俱乐部,引导学生组建课外体育运动社团,促进学校课外体育运动发展。对学生而言,课外活动极具开放性、实用性,教师可根据各个专业特征,组建相应的户外训练、体育运动俱乐部,学校可专门划出供俱乐部成员运动的区域,有序地安排俱乐

部运动时间。在训练内容上,教师要树立多样化的活动组织理念,灵活开展体育竞赛、健身操、课间操等活动,有效培养学生职业体能。此外,也可以加强与社会的联系,发挥社区多功能运动场、全民健身中心、体育公园等基础设施的价值,组织户外拓展训练,还能引入八段锦、五禽戏、健身气功等传统运动项目,满足学生个性化体能训练需求。

(四) 丰富体育教学方式,拓展体育保健知识

在信息化、新媒体融合发展的背景下,学生在日常生活中可观看球类训练视频,若体育课仍然重复性地教授这些知识,无法有效调动学生体育锻炼积极性。比如,诸多高职学校体育教学仅有面授一种教学形式,很难满足当代学生的趣味学习和运动需求。为此,学校和教师应加强体育网络课程建设,根据区域文化、企业需求,开发基于职业体能的网络精品课程。由于高职学生需要将大量精力投入到理论学习和实训中,容易养成一些不良习惯。对此,学校体育教师可建设体育保健类、职业病防治类网络课程,录制理论和实践指导视频。接下来,教师可运用“雨课堂”或微信平台,开展体育网络化教学活动,让学生利用碎片化时间上线打卡,了解基本的体育理论,模仿专业化的训练动作,有效防治职业病。通过实施网络化教学、开发职业体能精品网课,教师可打破时间和空间限制,随时随地录制精品课程,将职业体能的片段上传至教学平台或校园网,也可以邀请体育运动员开展网络授课,为学生介绍更多实用的体育保健知识。

五、结语

综上所述,立足职业体能培养,创新高职体育教学体系,关乎国民素质提升、社会经济发展和学生终身发展。因此,学校体育教师应重视职业体能培养,通过渗透职业体能意识、增加体育选项课、建设课外体育运动俱乐部、丰富体育教学方式等,形成基于职业体能教学的体育教学模式,兼顾学生身体素质、职业适应能力的培养,最大程度地提升其职业素质、职业体能,使其成为适应社会岗位要求的实用性人才。

参考文献:

- [1] 黄晖.基于职业体能需求导向下高职体育与健康课程教学改革的透视与反思[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2020(4):101-103.
- [2] 王为.基于职业体能培养的高职体育教学创新研究[J].成都航空职业技术学院学报,2018,34(3):11-13.
- [3] 洪巧新,王珏.基于高职体育教学中融入职业体能训练的理论与实践[J].黑龙江教育(理论与实践),2019(5):54-55.
- [4] 董雪莲.基于职业体能培养的高职体育教学体系创新研究[J].延边教育学院学报,2017,31(6):65-67.
- [5] 范怀轩.高职体育职业体能创新教学体系的构建策略研究[J].体育时空,2015(011):67-68.
- [6] 来迎双.基于职业体能培养的高职体育教学体系创新研究[J].休闲,2019,No.201(09):119-120.
- [7] 邓勇,熊晓康.基于职业体能特色的高职体育课程体系构建探索[J].佳木斯教育学院学报,2018(02).
- [8] 叶玲,靳强,于丽.职业体能发展视域下高职体育课程改革体系的构建[J].青少年体育,2020(3):3.