

“健康中国”视域下高职体育课程教学现状及促进策略研究

雷俊波

重庆工信职业学院, 中国·重庆 401233

【摘要】为了提高高职院校体育课程教学效果,采用文献资料法、访谈法等研究方法对高职体育课程教学现状进行研究,研究表明高职体育课堂存在职业教育特色不鲜明、学生积极性不高等问题,提出从“健康中国”视域下通过更新教学理念、重构高职体育课程内容体系,融入健康素养与职业健康需求、创新教学模式与评价机制等策略提升高职体育育人效果。

【关键词】“健康中国”; 高职; 体育课程

前言

2016年中共中央、国务院印发实施《“健康中国2030”规划纲要》(以下简称“健康中国”),在此背景下探索高职体育课程教学现状具有积极的现实意义。高职教育是我国高等教育的重要组成部分,以培养培养高素质技术技能人才为主,将来主要从事一线技术工作,对于身体素质具有一定的要求,因此掌握一定的锻炼身体方法,培养良好的锻炼习惯是高职学校体育的主要目标。但是受到传统教学理念和生源的影响,高职体育教学存在一定的弱化,高职院校传统体育教学训练模式中课程设置缺乏针对性、训练方式单一、教学内容单一、教学方法僵化,难以激发学生的兴趣与参与热情、评价机制不完善及健康数据管理缺失等问题^[1,2]。因此在课程设置、教学目标、教学评价体系等方面存在一定的不足。目前有研究提出高职体育课程对培养学生锻炼能力、提升学生体质健康和职业适应能力至关重要,应强化职业体能训练、培养健康生活方式培养及终身体育意识塑造^[3]。因此结合一线教学实践,吸收借鉴已有的研究成果,从健康中国视域下梳理高职体育课程教学现状,在此基础上从理论上进行探讨,从而推动高职体育教育卓越发展,助力高职学生多元成长。

1 高职体育课程教学现状

1.1 高职体育课程设置现状

作为我国高等教育的重要组成部分,从性质上来说体育课程作为一门必修课程,学生在校期间必须完成规定课时的学习,从教学内容上来说高职体育课程的通常包含基础体能训练(如跑跳、力量、耐力等)、常见运动技能学习(如球类、田径、武术等)、结合职业岗位需求的职业体能与实用体育、健康教育以及体育文化熏陶。相较于普通高校,高职

体育最显著的特征是强调“职业性”,课程设计力求与学生未来从事的具体职业岗位的体能要求和实用技能相结合,例如融入职业防护知识、特定身体部位强化训练、团队协作及应急反应能力培养等,旨在服务于学生的专业发展和未来职业需求,同时促进学生身心健康,培养终身体育意识。

1.2 高职体育课程教学存在问题

文献梳理和调查发现,虽然按照国家要求设置了相应的体育课程,但是受到传统教学理念和现实条件的影响,课程内容与职业需求的深度契合、教学资源的匹配度、师资能力的适应性、评价体系的科学性以及学生参与的积极性等方面存在一定的不足;师资方面普遍缺乏行业企业背景知识和对具体岗位体能需求的深刻理解,“双师型”教师短缺,制约了职业体育的有效实施。再次,教学评价体系不够科学多元,仍偏重运动技能达标和身体素质测试(如体测),对学习过程、进步幅度、锻炼习惯养成、健康行为改善、职业体能提升及体育品德(如团队合作)的评价相对薄弱,过程性评价和信息化手段应用不足。部分课程内容吸引力不足、教学方法传统,加之部分学生健康意识不强,仅满足于考试及格,影响了其参与的积极性和主动性。

2 “健康中国”视域下高职体育课程教学促进策略

2.1 更新教学理念,贯彻落实“健康中国”

虽然高职学校以培养高素质技能人才为主,对体能具有一定的职业要求,但是受到传统教学理念的束缚,实际目前高职体育课程教学总教学内容、教学方法、评价体系上没有体现出职业教育特色,因此为深入贯彻落实“健康中国”,高职院校体育课程亟需更新教学理念,从战略高度重新定位其价值。首要任务是全面提升体育课程的重视程度,深刻认识到体育不仅是提升学生体质健康的基础,更是培养其终

身体育习惯、塑造健全人格、锻造未来职业所需体能与抗压能力（如特定力量、耐力、协作能力）的关键环节，应将其置于与专业技能培养同等重要的位置，强化其在人才培养方案中的核心地位，并确保充足的学时和资源投入。其次，大力加强体育师资队伍建设是落实新理念的核心保障。要着力培养和引进“双师型”体育教师，不仅要求其具备扎实的体育专业素养和教学能力，更要通过系统培训、企业实践等方式，使其深入理解不同专业领域的职业健康风险、岗位体能需求和防护要点，能够将职业健康安全知识、针对性的职业体能训练方法和健康生活方式指导有效融入体育教学，真正实现体育服务于学生职业发展的目标。最后必须切实强化场地器材等硬件资源的保障与升级。要加大投入，依据在校生规模和专业设置特点，科学规划和建设充足、安全、现代化的基础体育场馆设施，满足日常教学和锻炼需求；为开展具有高职特色的职业体育教学提供坚实的物质基础。

2.2 重构高职体育课程内容体系，融入健康素养与职业健康需求

体育课程内容的设置和构建是保障高职体育课程教学的前提和基础，因此结合“健康中国”战略的实施，高职院校要高度重视，在保留高职院校现有体育课程核心内容（即基础体能训练、多样化的运动技能学习以及体质健康水平提升）的基础上，应深度重构课程体系，将《“健康中国2030”规划纲要》所强调的健康素养提升与职业健康需求满足作为关键维度有机融入。一是系统化整合健康教育模块，将科学的健康知识（涵盖合理膳食结构、常见慢性病预防要点、基础急救技能如心肺复苏与创伤包扎、性与生殖健康常识、心理压力调适策略及健康信息甄别能力等）设计成生动、实用的教学单元，常态化嵌入体育理论教学、实践课堂及课外活动指导中，切实提升学生的健康认知与自我管理能力，而非简单附加或零散提及。二是必须紧密结合高职教育的职业属性，依据不同专业大类对应的未来工作岗位特点与潜在职业健康风险，精准开发并嵌入职业健康防护知识及针对性体能训练项目。例如，在保留篮球、太极拳等运动技能教学的同时，为计算机类专业增设久坐疲劳缓解训练（如颈椎保健操、预防鼠标手练习）和工效学指导；为机电、建筑类专业强化上肢力量、核心稳定性训练，并融入安全搬运规范与预防职业性腰背损伤知识；为护理、空乘类专业加入长时间站立/行走的耐力与姿态训练、专业应急救护技能以及心理韧性培养内容；为物流类专业设计科学的搬运技巧与腰背力量强化方

案。这种融入不是对传统体育内容的替代或削弱，而是通过创新性的课程设计，使原有的运动技能学习、体能锻炼与健康知识传授、职业防护能力培养相互支撑、协同增效，最终实现体育课程在夯实学生体质基础、培养终身运动习惯之外，更能显著提升其职业健康防护意识和岗位适应能力，为培养符合健康中国战略要求的高素质技术技能人才提供强有力的身心保障。

2.3 创新教学模式与评价机制，激发学生锻炼内驱力

创新是发展的基本动力，为了提高高职体育教学效果，促进高职体育教学和职业教育的有效融合，必须创新教学模式和评价机制，从而激发学生参与锻炼内驱力。在教学模式上，应突破传统单一授课形式，大力推广俱乐部制、选项课、项目教学等灵活方式，充分尊重学生兴趣与职业发展差异，提升课程吸引力与选择权。积极运用运动APP、可穿戴设备等数字化工具辅助教学与锻炼监督，实现个性化指导与即时反馈。更重要的是，将职业情境模拟、企业真实案例融入教学（如模拟工作场景的体能挑战、团队协作任务），开发职业特色体育课程，使体育训练与未来职业需求产生强关联，增强学习的实用价值与内在动机。在评价机制上，需构建更加科学、多元、动态的综合体系。大幅增加对学习过程、进步幅度、锻炼习惯养成、健康行为改善（如规律作息、科学膳食）、健康技能运用（如急救实操）及体育品德（团队协作、意志品质）的考核权重，而非仅关注运动技能达标或体测结果。强化过程性评价，利用信息化平台建立学生个人运动健康电子档案，动态记录课堂表现、课外锻炼频率与强度、体质变化趋势等，关注持续努力与成长。引入学生自评、互评及企业导师评价等多元主体，使评价更全面客观。同时，将评价结果与评奖评优、校园健康促进活动（如“健康之星”评选）适度关联，建立正向激励机制，让学生切实感受到参与锻炼带来的成就感和实际收益，从而变“被动要求”为“主动追求”，为终身体育奠定坚实的内在动力基础。

参考文献：

- [1] 侯鑫鹏. 基于学生体质健康的高职院校体育训练模式优化研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(14): 137-139.
- [2] 杜清锋. 高职体育“教、练、赛、评”一体化教学模式构建探索[J]. 陕西教育(高教), 2025(08): 73-75.
- [3] 张红盼. “健康中国”背景下高职体育课程内容优化与整合研究[J]. 产业与科技论坛, 2025, 24(14): 222-224.

作者简介：雷俊波（1979.8—），男，汉族，副教授，本科，主要从事体育课程教学与训练。