

# 基于职业病防范的中职体育课程改革探究

邱顺喜

淮安工业中等专业学校, 中国·江苏 淮安 223200

**【摘要】**职业学校体育课程教育的目标是以“培养学生的体育兴趣,以帮助掌握和形成运动技能,增进健康”为主要目的。职业学校开设的体育课除了要保证学生的“健康”目标任务外,还要在提升学生的职业技能所需要的良好的身体素质。因此,职业学校的体育课还要预防学生可能出现的职业病方面发挥自己的功能。

**【关键词】**中职; 体育课; 职业病

**【课题信息】**江苏省职业教育学会2019—2020年课题:《基于职业病预防的中职实用性体育教学改革研究》(XHYBLX2019068)部分研究成果。

## 1 中职体育教学核心价值——职业疾病的预防

调查研究显示,不同的工作岗位对其工作人员的身体体能有不同的要求。我们职业学校体育老师在进行相关体能课程教学设计时,要以具体工作岗位中所必须具备的职业素养为根据,依据必要、有用原则来安排各专业体育课程的教学,使学生能有相对应的工作岗位适应能力,在学生毕业后能够和自己的工作岗位零距离无缝对接。因此,对于职业学校不同专业的学生以后职业对于体育素养的需要,对学生有针对性地进行与职业有关的身體素质训练,对于学生在以后的工作提高自己的身体素质,对于预防一些职业病的发生有较好的帮助。在相关体育课程的开设内容上可以考虑篮球(提高加强学生手指手腕的灵活性和反应能力),体育舞蹈中的摩登舞系列(可以预防脊柱畸形),羽毛球和乒乓球系列运动(可以提高学生的反应力,预防神经衰弱等)。同时在体育课程相关内容的开设上要同时兼顾学生的个性发展和爱好,尽量做到项目的丰富多彩。

## 2 基本职业病防范的体育课程开发

长期从事某项具体工作的,使得不同的工作人员发生不同程度的与职业相关的职业病,职业病成了困扰我们职业人员身体的主要问题,特别是长时间从事繁重工作的一线工作人员,常常成为相关职业病长期困扰的对象,防治相关职业病成了我们从业人员关心的问题。作为将从事专业技术一线工作的中职生,就必须把预防职业病看成我们职业生涯的重大事项加以对待。通过在学校期间的体育课的学习,将职业体育训练很好地融入到基础教学中,除此之外引导学生学会加强锻炼、学会自我保护、提前预防的良好习惯,增强学生身体素质,针对可能会产生的职业病,进行专项的职业体能训练。

根据中职人才培养目标,开展职业实用性的体育课程建设具有非常重要的意义,是适应社会发展的需要。不同的职业岗位和不同的工作方式对于身体素质的需求强度存在差异,虽然具有较强的专业技能很重要,但现实的工作过程中,特别是长期从事某项固定专业技能的工作,会导致人的体能下降,也会产生不同程度的职业疾病。

## 3 基本职业病防范的体育课程体系建设

当前的中职体育教学改革状况、教学模式等情况,结合中职体育教学的特点,制定出适合中职体育教学的模式。从中职教学的特点上来看,基本上采用的是前二年在 校学习,第三年进入实习环节,也就是学生有至少半年以上的时间是在实习过程中度过的。结合这种特点,在课程的设计上主要是集中在前二年。

在课程设计上第一学年主要是结合学生的特点,培养学生的基本身体素质,使学生在第一学年的学习中能够结合自身的兴趣掌握一到两项提升基本身体素质的运动项目,同时还

要掌握运动锻炼的技能和方法,为今后的终身体育奠定良好的基础。在第二学年的学习中主要开设以职业为导向的选修课程,学生可以在原有基础课程学习的基础上继续学习,也可以是自己感兴趣的一些项目。其主要意义在于培养学生的体育兴趣和特长,拓展学生的体育学习领域,形成良好的体育锻炼意识。在第三学年的学习中,主要是向学生传授以职业岗位为主的体育课程,结合职业岗位中容易出现的各种职业病有针对性地进行专门的指导,并且使学生掌握预防职业疾病的方法和手段,使学生拥有适应所对应岗位的能力,并且在紧接着的实习工作中能够很好的运用,使学生能够在毕业后立即胜任对应的工作。

## 4 基本职业病防范的体育课程实施途径

在中职体育教学中,体育课基本每周有两次,如果仅靠每周的两次体育课来达到预期的教育目的恐怕实现不了。针对这种现象必须要采取有效的方式达到体育锻炼的目的。这时课堂以外的各种体育活动就显得非常重要了,通过有计划地将课外体育活动有机结合起来,才能使体育锻炼得以延续和发展。

在实施的过程中,体育教师要改变以往传统的教育方式,充分地发挥自己的创新能力,可以考虑校外的一些社会活动或户外拓展活动,充分调动学生的主观能动性,增强学生的体育意识,使学生主动提高自己的体育知识和技能,提升学生的自我管理能力和组织协调能力,同时也培养学生对体育课的兴趣和主动学习体育的良好习惯。从而达到强身健体,达到为终身健康服务的目的。

体育教师要根据现有的设施,在不同项目中对体育成绩优秀的学生进行有计划的指导,使有指导能力的学生人数达到一定的数量,再成立各项协会的和相关体育俱乐部,通过以点带面,从而促进学校体育的有效发展。同时,课外体育活动要有组织、有计划、有制度、有纪律、有场地、有指导。构建校内外相结合的机制,实现课堂内和课堂外的有效衔接,完善职业学校体育课程体系,培养学生终身体育的理念。

## 5 结语

现代中职院校的体育教育应紧跟时代的发展需要,改革现有体育教学模式,在体育教学活动中认识到以职业为导向进行教学。结合专业发展的需要,对体育教学进行改革,并针对专业岗位需求进行教学方法的改变和教学内容的改革。有针对性地进行职业所需的体能或身体素质,为符合职业需要的身体素质奠定基础,为预防将来学生可能出现的职业疾病奠定基础。

## 参考文献:

- [1]王冠.浅谈中职体育教学改革的创新策略[J].职业,2020,14.
- [2]郭海玲,张建超.体育教学观念的更新与体育课程改革[J].体育学刊,2003.04.