

基于职业体能需求的高职体育课教学改革研究

邓云林

江西软件职业技术大学 江西南昌 330000

摘要: 随着社会的快速发展和职业环境的不断变化,职业体能需求在高职教育中日益受到重视。高职体育课作为提高学生身体素质和职业体能的重要途径,其教学改革显得尤为重要。然而,当前高职体育课教学存在诸多问题,未能充分满足学生的职业体能需求。因此,本研究旨在探讨基于职业体能需求的高职体育课教学改革,以期为提高教学质量和学生的职业适应能力提供参考。

关键词: 职业体能需求;高职体育;教学改革

高等职业教育的核心目标是满足行业进步的要求,并为行业的生产、管理和服务前线培训合适的技术专才。高职院校肩负着为地方经济建设输送高素质技能型人才的重任,这就意味着高职学生要具备一定的专业理论知识与实践技能,能够更好地完成工作岗位所需的工作任务。随着我国积极推动产业的转型和升级,高品质的发展已逐渐成为经济和社会进步的核心议题。我国制造业正处于高速发展阶段,而作为制造业核心竞争力的核心技术则是高素质高技能人才。在当前的行业背景之下,对高等职业技术人员的期望变得更为严格,他们不仅要有出色的技术实力,还要具备出色的身体素质。这就使得体育教学越来越受到重视,也为高职院校提供了新的机遇与挑战。

1. 高职体育课融入职业体能教学改革的时代价值

高职体育课融入职业体能教学改革是当前教育领域的一项重要任务,具有重要的时代价值。

1.1 符合国家教育政策

国家教育政策明确提出,职业教育要注重培养学生的实践能力和职业素养,以满足社会对人才的需求。在高职体育教学中融入职业体能教学,可以更好地贯彻这一政策,提高学生的职业素养和综合能力,增强他们的就业竞争力。

1.2 适应市场需求

随着社会经济的发展和产业结构的调整,市场对人才的需求也在不断变化。在高职体育教学中融入职业体能教学,可以更好地适应市场需求,培养出更多具备职业体能和专业技能的人才,满足社会对人才的需求。

1.3 提升学生职业素养

职业素养是学生在未来职业生涯中必不可少的一项素质,包括职业道德、职业意识、职业行为等多个方面。在高职体育教学中融入职业体能教学,可以通过体育活动培养学生的团队合作精神、纪律意识、竞争意识等职业素养,帮助他们更好地适应未来的职业生涯。

1.4 推动学校体育教育改革

传统的高职体育教学主要以锻炼学生的基本运动技能为主,忽视了职业体能的培养。将职业体能教学融入高职体育教学中,可以推动学校体育教育的改革,使体育教学更加贴近学生的实际需求和社会需求,提高教学质量和效果。

1.5 增强学生就业竞争力

具备职业体能和专业技能的人才在就业市场上具有更大的竞争力。通过在高职体育教学中融入职业体能教学,可以提高学生的职业体能水平,使他们具备更多的专业技能和就业竞争力,为未来的职业生涯打下坚实的基础。

综上所述,高职体育课融入职业体能教学改革具有重要的时代价值,符合国家教育政策、适应市场需求、提升学生职业素养、推动学校体育教育改革、增强学生就业竞争力。各高职院校应该从实际出发,积极推进体育教学改革,注重培养学生的职业体能和专业技能,为学生的未来职业生涯打下坚实的基础。

2. 高职体育课教学改革的原则

2.1 以“健康第一”为指导思想

在当今社会,人们对健康的理解和追求已经发生了很大的变化。过去,人们普遍认为健康就是身体没有疾病,而

现在,人们更多地强调身心健康,包括身体、心理和社会适应能力等多方面的健康。因此,高职体育课教学改革应以“健康第一”为指导思想,注重学生的身心健康、社会适应能力和体育文化素养的培养。

2.2 注重学生的主体地位

学生是体育教学的主体,因此,高职体育课教学改革应注重学生的主体地位,充分考虑学生的需求和特点。在教学内容、教学方法和评价方式等方面,应充分考虑学生的兴趣爱好、身体素质、心理特点等因素,尽可能地让学生参与到教学过程中来,发挥学生的主动性和积极性。

2.3 突出职业特色

高职教育是以职业为导向的,因此,高职体育课教学改革应突出职业特色,根据不同专业学生的职业需求和职业特点,选择适合的教学内容和方法。例如,针对计算机专业的学生,可以增加一些关于颈椎、腰椎锻炼的体育项目,针对旅游专业的学生,可以增加一些关于形体、仪态训练的体育项目。这样不仅可以提高学生的身体素质,还可以增强学生的职业素养和竞争力。

2.4 加强实践教学

实践是检验真理的唯一标准。高职教育是以实践为导向的,因此,高职体育课教学改革应加强实践教学,注重学生的实践能力和应用技能的培养。在教学过程中,应通过各种实践方式,如游戏、比赛、体验活动等,让学生在实践学习和掌握体育知识和技能。

2.5 推进课程整合与资源开发

高职体育课教学改革应推进课程整合与资源开发。一方面,应加强体育课程与其他课程之间的整合,形成有机联系的整体;另一方面,应积极开发各种体育资源,如场地、器材、教师等,提高体育教学的质量和效果。同时,还应积极探索与行业、企业等的合作,开发一些具有职业特色的体育课程和教学资源。

2.6 注重评价与反馈

评价与反馈是高职体育课教学改革的重要环节。通过科学的评价方式和方法,可以了解学生的学习情况和学习效果,从而为进一步的教学改革提供依据。同时,还应注重对学生学习过程中的反馈和指导,帮助学生及时发现和解决问题。

总之,高职体育课教学改革应以“健康第一”为指导思想,注重学生的主体地位、突出职业特色、加强实践教学、

推进课程整合与资源开发、注重评价与反馈以及持续改进和创新等方面。只有不断地适应时代发展的需求和社会变化的需要才能够更好地发挥高职体育课程的重要作用为学生未来的发展奠定坚实的基础。

3. 融入职业体能需求的高职体育课教学改革策略

3.1 创新体育教学模式

为了更好地适应职业体能需求,高职体育课程需要创新教学模式,采取多元化的教学方法和手段。其中,利用新媒体优势是一个重要的途径。通过开发多样化的教学资源,例如高质量的运动视频,可以将教学与体育赛事融合在一起,引导学生完成课程。同时,利用新媒体技术将危险的动作进行分解讲解,可以让学生的学习过程中采取预防措施以避免自己受伤。这种教学方式不仅可以增强学生的学习兴趣 and 参与度,而且可以帮助他们更好地理解和掌握运动技能。通过反复播放高质量的运动视频,学生可以更好地了解 and 掌握运动的技巧和要领。同时,通过将教学与体育赛事融合在一起,可以让学生更加深入地了解运动的文化和背景,更好地理解运动的本质和意义。利用新媒体技术将危险的动作进行分解讲解,可以让学生更加清晰地了解动作的细节和要点,从而更好地掌握运动的技巧和方法。同时,这种方法也可以提醒学生注意安全问题,避免在运动中受伤。通过这些多元化的教学方法和手段,高职体育课程可以更好地适应职业体能需求,提高学生的职业体能素质。同时,这些方法也可以增强学生的学习兴趣 and 参与度,提高他们的运动技能和身体素质。

3.2 建立大数据高职体育教学平台

通过建立大数据高职体育教学平台,可以更好地了解 and 掌握学生的运动情况和需求,为每个学生提供个性化的运动方案和训练指导。同时,可以利用大数据技术对学生的运动数据进行分析 and 挖掘,为体育教学提供更加科学和有效的支持。大数据技术的应用可以帮助教师更好地了解每个学生的运动情况和需求,从而为他们提供更加个性化的运动方案和训练指导。通过分析学生的运动数据,教师可以了解学生的体能状况、运动技能和进步情况,从而为他们制定更加科学和有效的训练计划。同时,大数据技术也可以帮助教师及时发现学生在运动中存在的问题和不足,及时调整教学策略,提高教学质量。通过建立大数据高职体育教学平台,还可以实现学生自主学习的目标。学生可以在平台上查看自己

的运动数据和分析结果,从而更好地了解自己的运动情况和不足之处。同时,学生也可以在平台上获取教师为其制定的个性化运动方案和训练指导,从而更好地进行自主训练和学习。总之,建立大数据高职体育教学平台是高职体育教学改革的重要方向之一。通过利用大数据技术,可以更好地了解 and 掌握学生的运动情况和需求,为每个学生提供个性化的运动方案和训练指导,提高教学质量和学生的运动技能和身体素质。

3.3 强化职业运动素质培养

在高职体育课程中,加强对于职业体能的战略规划和策略执行等方面的培养是至关重要的。这种培养旨在帮助学生更好地适应未来的职业需求,提高他们的职业体能素质。职业体能战略规划包括对于不同职业类型和职业需求的分析,以及根据这些需求制定相应的体能训练计划。例如,对于需要长时间站立的职业,可以制定增强下肢力量和耐力的训练计划;对于需要高强度体力的职业,可以制定提高全身肌肉力量和耐力的训练计划。策略执行是指将这些训练计划落实到实践中。这包括具体的训练方法、技巧和时间安排等。例如,可以采用高强度间歇训练方法来提高全身肌肉力量和耐力;在训练技巧方面,可以教授学生一些拉伸和放松的方法,以避免运动损伤;在时间安排上,可以为学生制定每周至少进行两次训练的计划,以保证训练效果。除了体能训练,技能培训和心理训练也是职业体能培养的重要方面。技能培训可以帮助学生掌握一些基本的职业技能,例如急救技能、防护技能等。心理训练则包括情绪管理、压力应对和团队合作等方面的训练。总之,通过加强对于职业体能的战略规划和策略执行等方面的培养,高职体育课程可以帮助学生提高职业体能素质,更好地适应未来的职业需求。

3.4 增强体育锻炼的多样性

在高职体育课程中,引入更多的锻炼方式可以增强体育锻炼的多样性,从而提高学生对体育锻炼的兴趣和参与度。例如,可以引入跑步、游泳、篮球、瑜伽等不同的运动项目,这些项目可以涵盖有氧运动、力量训练、灵活性训练等多个方面,帮助学生全面提高身体素质。同时,针对不

同职业的特点和需求,可以设计针对性的锻炼方案。例如,对于需要长时间坐着的职业,可以引入一些伸展和拉伸的运动方式,如瑜伽、普拉提等,以缓解长时间坐着引起的肌肉紧张和身体不适。对于需要高强度体力的职业,可以引入一些力量训练的运动方式,如举重、俯卧撑等,以提高肌肉力量和耐力。多样性锻炼方式不仅可以满足不同学生的兴趣和需求,还可以帮助他们更好地适应未来的职业环境。通过锻炼方式的多样性,学生可以了解到各种不同的运动项目,从而在未来的职业中更好地进行体育锻炼和保持身体健康。总之,增强体育锻炼的多样性是高职体育教学改革的重要方向之一。通过引入更多的锻炼方式,并根据不同职业的特点和需求设计针对性的锻炼方案,可以帮助学生提高身体素质 and 适应能力,更好地适应未来的职业需求。

4. 结束语
高等职业教育旨在为行业产业提供服务。体育课作为高职教育课程体系的一部分,应积极适应新时代产业的高质量发展需求,持续深化教学改革,强化与专业技术技能人才培养的体能素质的结合,扩大课程教学的功能和价值,以加强职业体能素质的培养为导向,重塑和优化体育课程内容体系,不断探索适应专业体能需求的体育课教学模式,提高体育课的教学效率和质量,从而为提升专业服务产业的能力发挥应有的作用。

参考文献

- [1] 健康中国“2030”规划纲要[EB/OL].(2016-10-285)[2016-10-25]http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [2] 张雪琴.职业体能需求的高职体育课程体系创新研究[J].当代体育科技,2021(2):14-16.
- [3] 王洋,赵锡华.职业能力导向下高职体育教学改革路径研究:以黎明职业大学为例[J].淮南职业技术学院学报,2021(2):120-122
- [4] 高勇军.基于职业体能需求的高职院校体育课程体系构建[J].教育与职业,2015(34):96-97.
- [5] 商汝松.基于职业体能需求的高职体育课程体系创新[J].教育与职业,2016(6):104-106.