

职业中学体育课程改革研究

梁沛洪

东莞市轻工业学校 广东 东莞 523960

摘要：随着职业教育深化改革，职业中学体育课程亟待突破传统模式。当前课程存在目标与职业需求脱节、教学内容方法单一、评价体系不科学等问题，难以满足学生职业体能发展需求。研究提出构建职业导向课程目标，开发特色教学内容，创新教学方法与资源，完善多元评价体系等改革路径，旨在提升体育课程实用性，助力职业院校学生实现职业能力与身体素质协同发展，为职业教育高质量发展提供支撑。

关键词：职业中学；体育课程；改革

引言

在职业教育产教融合、工学结合的发展趋势下，职业中学体育课程的育人功能日益凸显。然而，现有课程体系在目标设定、教学实施与评价环节存在明显短板，无法有效对接职业岗位对从业者体能与健康素养的特殊要求。本文基于职业教育人才培养目标，深入剖析体育课程现存问题，结合职业教育特点与学生发展需求，探索课程改革创新路径，以期推动职业中学体育课程向专业化、特色化方向转型，强化体育教育对职业能力培养的支撑作用。

1 职业中学体育课程改革的必要性

职业中学体育课程承载着提升学生身体素质、塑造健全人格、培养职业体能的使命，在教育体系变革与人才需求转变的背景下，其改革已成为必然趋势。随着时代发展，社会对职业人才的需求不再局限于专业技能，更强调具备良好身体素质、适应高强度工作节奏的复合型人才。传统职业中学体育课程教学内容陈旧、教学模式单一，难以满足学生多样化的兴趣与职业发展需求，课程改革迫在眉睫。现代职业教育中，不同专业对应着差异化的职业劳动特点与体能需求。例如，机械制造专业学生需要具备较强的力量、耐力与协调性，以便长时间操作精密设备；服务行业从业者则更注重肢体灵活性与体态控制能力。然而，现行体育课程缺乏针对不同专业的定制化教学，未能有效帮助学生将体育锻炼与未来职业发展相衔接。随着科技进步，学生课余时间更多被电子设备占据，参与体育活动的主动性降低，肥胖率、近视率攀升，健康问题凸显，这对职业中学体育课程教学方法与内容提出了更高要求。职业中学体育课程还需融入心理健康教育与团队协作培养。职业学校学生面临着专业技能学习压力与未来就业竞争，心理调适能力至关重要。体育活动不仅能增强体质，更是释放压

力、培养坚韧意志与团队合作的重要途径。传统课程偏重技能训练，忽视心理健康与社交能力培养，难以满足学生全面发展需求。只有通过改革，构建更科学、多元、个性化的体育课程体系，才能助力职业中学学生以强健体魄、健康心理迎接未来职业生涯挑战，实现个人价值与社会价值的统一。

2 职业中学体育课程现状分析

2.1 课程目标与职业需求脱节

职业中学的体育课程目标在制定过程中，未能充分考量学生未来职业发展对身体素质与运动能力的特殊需求，使得课程目标与职业需求之间存在明显脱节。在职业中学的教育体系里，不同专业对应着差异化的职业岗位，而这些岗位对从业者的身体机能要求各有侧重。例如，机械加工专业的学生未来可能长时间处于高强度、重复性的体力劳动环境，需要良好的耐力、力量以及身体协调性来应对工作；护理专业的学生则要求具备灵活的肢体运动能力与持久的精力，以便在照顾病患过程中完成各种复杂动作。当前体育课程目标大多仍停留在提升学生基本身体素质、增强免疫力的层面，缺乏针对不同专业职业特性的个性化设计，没有将学生未来职业所需的专项运动能力培养纳入课程目标体系。这种脱节不仅体现在对职业岗位身体需求的忽视上，也反映在对职业素养与体育精神融合的缺失。体育课程未能有效挖掘体育运动与职业素养培养之间的联系，如团队协作、抗压能力、规则意识等职业所需的重要品质，在课程目标设定中未得到足够重视。学生在体育课程学习过程中，未能建立起体育运动与未来职业发展之间的关联认知，无法通过体育课程的学习为职业发展奠定良好的身心基础。长此以往，体育课程在职业中学教育体系中难以充分发挥其对学生职业发展的促进作用，也难以满足职业教育培养高素质技能型人才的目标要求^[1]。

2.2 教学内容与方法单一

职业中学体育教学内容与方法的单一性,极大地限制了体育课程的教学效果与学生学习兴趣的激发。教学内容方面,多以传统的田径、球类等常规项目为主,缺乏与职业特色相结合的体育项目与运动训练。这些常规项目在一定程度上能够锻炼学生的基本身体素质,但难以契合不同专业学生的职业发展需求,无法为学生提供针对性的运动能力培养。例如,对于电子信息专业的学生,长时间面对电脑工作易引发颈椎、视力等问题,若体育课程中能引入专门的颈部放松操、眼部保健运动等教学内容,将更有助于学生预防职业疾病,提升职业适应能力。当前单一的教学内容设置,使得体育课程无法满足学生多样化的学习需求与职业发展诉求。在教学方法上,仍以教师示范、学生模仿的传统教学模式为主,缺乏创新性与互动性。教师在课堂上占据主导地位,学生处于被动学习状态,难以充分调动学生的学习积极性与主动性。这种单调的教学方法不仅无法激发学生对体育运动的兴趣,也不利于学生自主学习能力和创新思维的培养。教学过程中较少运用现代教育技术手段,如多媒体教学、虚拟现实技术等,使得教学内容呈现形式单一,难以营造生动有趣的学习氛围。小组合作学习、项目式学习等先进教学方法在体育课程中的应用较少,学生缺乏在体育运动中锻炼团队协作能力、解决实际问题能力的机会,不利于学生综合素质的提升与职业能力的发展。

2.3 评价体系不科学

职业中学体育课程评价体系存在诸多不科学之处,严重影响了体育教学质量的提升与学生体育学习的积极性。评价内容方面,过度侧重于学生体能测试成绩与运动技能掌握程度,而忽视了学生在体育学习过程中的态度、努力程度、进步幅度以及体育精神的培养。这种片面的评价内容,使得学生为追求高分而只注重运动成绩的提升,忽视了体育学习过程中情感态度、意志品质等方面的发展。例如,部分学生虽然体能测试成绩不理想,但在体育学习过程中表现出积极进取、勇于挑战自我的精神,然而在现有的评价体系下,这些优秀品质难以得到充分认可与鼓励。评价方式上,以终结性评价为主,过程性评价所占比重较小。终结性评价通常在学期末以考试的形式进行,仅关注学生最终的学习成果,无法全面反映学生在整个学习过程中的表现与成长。过程性评价的缺失,使得教师难以及时了解学生的学习进展与存在的问题,无法给予针对性的指导与反馈,不利于学生体育学习的持续改进与提升。评价主体单一,多以

教师评价为主,学生自评、互评以及家长评价等多元评价主体参与较少,缺乏评价的客观性与全面性,无法充分发挥评价对学生体育学习的激励与引导作用,也不利于构建科学完善的体育课程评价体系^[2]。

3 职业中学体育课程改革路径

3.1 构建职业导向的课程目标

(1) 职业中学体育课程目标应紧密围绕学生未来发展需求,聚焦培养学生在特定职业场景中所需的身体素质与运动能力。针对汽修、机械加工等需要长时间站立、操作重型器械的专业,着重强化学生的耐力、力量及肢体协调性;对于服务行业相关专业,如旅游服务、护理等,将体态塑造、柔韧性训练及心肺功能提升作为重要目标,帮助学生塑造良好职业形象与健康体魄。(2) 职业导向的体育课程目标需兼顾职业技能与个人发展。通过体育活动培养学生的团队协作精神、抗压能力和应急反应能力,这些素质不仅是职业岗位所必备,更是学生终身发展的关键要素。在团队运动项目中,学生学会沟通与配合,在高强度训练中磨炼意志,提升面对职业挑战时的心理韧性。(3) 课程目标应体现分层递进性,依据学生不同的专业方向、体能基础和兴趣爱好,制定个性化目标。对于基础薄弱的学生,以掌握基础运动技能、养成运动习惯为目标;对于有运动特长的学生,引导其参与竞技性训练,培养运动竞技能力,为未来从事体育相关职业或在职业活动中发挥特长奠定基础,实现体育课程目标与职业发展的深度融合。

3.2 开发职业体能特色教学内容

(1) 职业体能特色教学内容的开发,需精准对接不同专业的职业体能需求。分析各专业典型工作任务与职业活动特征,提炼出相应的体能要素,融入体育教学内容。针对建筑专业,设置攀爬、负重搬运等模拟工作场景的训练项目,提升学生上肢力量与平衡能力;针对电子信息专业,设计缓解久坐疲劳、预防颈椎疾病的专项运动课程,增强学生局部肌肉群力量和身体柔韧性。(2) 教学内容要注重实用性与趣味性结合。引入拓展训练、功能性训练等新颖形式,替代传统单一的体能训练。如通过障碍穿越训练,综合提升学生的速度、敏捷性和空间感知能力;利用健身操、舞蹈等趣味性项目,提高学生的参与积极性,在轻松愉悦的氛围中达成体能训练目标,同时培养学生对体育运动的热爱。(3) 结合职业发展趋势与行业新技术,动态更新教学内容。随着智能制造、人工智能等新兴行业的发展,职业岗位对劳动者的精细动作控制、反应速度等体能要求不断提高。体育教学内容需及时纳入手眼协调训练、快速反应训练

等相关内容,使学生体能发展与职业需求同步,增强其在就业市场中的竞争力^[3]。

3.3 创新教学方法与资源

(1) 创新职业中学体育教学方法,需突破传统课堂教学模式,引入项目式学习、情景教学等多元化教学方式。以职业场景为背景设计教学项目,如模拟酒店服务中的行李搬运、客房整理等工作环节,将体能训练融入具体任务中,让学生在完成任务过程中提升职业体能与运动技能,增强教学的实践性与针对性。(2) 充分利用现代信息技术,丰富教学资源。开发虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等数字化教学资源,构建沉浸式体育教学环境。通过VR设备模拟高空作业、野外救援等危险职业场景下的体能训练,让学生在安全的虚拟环境中体验职业体能要求,掌握应对复杂工作环境的运动技能;利用在线教学平台,推送个性化教学视频和训练计划,满足学生自主学习与课后巩固需求。(3) 整合校内外教学资源,拓展教学空间。与企业合作建立校外体育实践基地,让学生在真实的工作环境中开展体育训练,感受职业氛围,强化职业体能;邀请企业技术能手、专业运动员参与教学,分享职业经验与运动技巧,拓宽学生视野,提升教学的专业性与实用性,实现教学资源的优化配置与共享。

3.4 完善多元评价体系

(1) 完善多元评价体系,需打破单一的体能测试评价方式,构建涵盖多个维度的评价指标。从运动技能、体能提升、学习态度、团队协作等方面综合考量学生的体育学习成果。不仅关注学生的运动成绩,更注重学生在体育学习过程中的进步幅度、努力程度和情感体验,全面反映学生的体育素养与职业体能发展水平。(2) 采用过程性评价与终结性评价相结合的方式,全程跟踪学

生体育学习过程。过程性评价记录学生日常课堂表现、训练参与度和阶段性进步情况,及时给予反馈与指导;终结性评价则在学期末对学生进行综合考核,检验学生体育课程目标的达成度。两者相互补充,形成动态、全面的评价机制,帮助学生发现自身优势与不足,明确改进方向。(3) 引入多元评价主体,实现自我评价、同伴评价与教师评价的有机结合。学生通过自我评价反思学习过程,总结经验教训;同伴评价促进学生之间的相互学习与监督,培养团队意识;教师评价则从专业角度给予客观分析与指导。多元评价主体从不同视角对学生进行评价,提高评价的客观性与全面性,激发学生参与体育学习的积极性与主动性^[4]。

结语

综上所述,职业中学体育课程改革是适应职业教育发展趋势、提升人才培养质量的必然选择。通过构建职业导向课程目标、开发特色教学内容、创新教学方法与完善多元评价体系,能够有效解决课程现存问题,实现体育教育与职业需求的深度融合。未来,需持续深化课程改革实践,动态优化课程体系,助力职业院校学生以强健体魄与良好身心素质迎接职业挑战,为职业教育高质量发展注入新动能。

参考文献

- [1]史晓彬,张旭,王浩骅,等.职业中学体育课改革及效果评价[J].网羽世界,2022(26):84-85.
- [2]郭孜树.关于职业中学体育教学中学生终身体育意识的培养途径探究[J].中外交流,2021,28(3):1295-1296.
- [3]王赛.提高职业中学体育教学实效性的对策研究[J].体育画报,2020(20):123.
- [4]张杰.职业中学体育教学中“终身体育”意识培养的策略研究[J].互动软件,2022(10):4013-4014.