

新时代高职院校公共体育教学改革研究

臧少文

邯郸幼儿师范高等专科学校 河北 邯郸 056900

摘要:新时代背景下,高职院校公共体育教学是培养高素质技术技能人才的关键环节,直接关系到学生的身体素质、职业适配能力与终身体育意识养成。当前部分高职公共体育教学仍存在内容与职业需求脱节、教学模式单一、评价体系滞后等现实问题,难以适配新时代高职人才培养的核心目标。本文结合高职教育的职业属性,系统梳理公共体育教学的现存痛点,从教学内容重构、模式创新、师资建设、评价优化等维度提出系统性改革路径。研究成果可为高职公共体育教学提质增效提供可落地的实践参考,助力培养兼具强健体魄与专业能力的新时代技术技能人才。

关键词:高职院校;公共体育;教学改革;职业体育素养

引言

随着我国职业教育进入高质量发展新阶段,高职院校人才培养的核心目标从单一技能培养转向“德智体美劳”全面发展的高素质技术技能人才,公共体育作为人才培养体系中的公共基础必修课程,其育人价值愈发凸显。传统高职公共体育教学长期沿用普通本科的通用教学框架,没有充分结合高职学生的职业岗位特性,导致教学内容与学生未来的职业劳动场景适配度不足,难以充分发挥体育课程的育人作用。本文立足高职教育的类型属性,探索构建适配新时代要求的公共体育教学新体系,推动体育教学从“单一健身”向“健体、塑魂、适配职业”的多元育人转型,为高职人才培养质量提升筑牢体育支撑。

1 新时代高职院校公共体育教学改革的时代价值

新时代高职院校公共体育教学改革绝非简单的教学内容调整,而是契合职业教育发展趋势、对接人才培养核心目标的系统性升级,其时代价值集中体现在三个核心维度,是推动高职育人质量整体提升的重要抓手。

1.1 适配高职人才培养的核心目标

高职教育的核心定位是培养面向生产、建设、服务一线的高素质技术技能人才,这类人才未来大多需长期从事高强度一线岗位劳动,对身体素质、肢体协调性和抗疲劳能力均有较高要求。传统通用化公共体育教学未针对不同专业的岗位劳动特性设计差异化内容,学生毕业后易因长期重复性动作引发职业劳损。公共体育教学改革通过融入职业适配性体育内容,能够提前帮助学生建立与未来岗位相匹配的身体素质基础,从源头降低职业健康风险,使体育课程真正服务于高职人才培养目

标,实现“体育能力”与“职业能力”的协同提升。

1.2 补齐高职学生体质健康的现实短板

近年来全国学生体质健康监测数据显示,高职学生体质达标率整体低于普通本科学生,耐力不足、核心力量薄弱、视力不良等问题较为突出。一方面,高职生源结构多元,部分学生入学前体育基础薄弱,日常锻炼习惯尚未养成;另一方面,传统教学内容吸引力不足,学生对常规跑步、球类项目兴趣不高,课堂参与度偏低。通过教学改革优化内容与模式,能够有效激发学生的体育参与热情,让学生在主动锻炼中逐步改善体质健康水平,为后续专业学习和未来岗位工作打下坚实的身体基础^[1]。

1.3 培育学生终身体育的核心素养

新时代高职学生的体育需求已不再局限于完成课程考核,更多是希望掌握1-2项能够伴随终身的运动技能,养成长期坚持锻炼的良好习惯。传统公共体育教学以短期技能训练为主,课程结束后学生难以自主坚持锻炼,终身体育意识难以真正建立。教学改革通过拓展多样化运动项目、搭建课内外一体化体育场景,能够帮助学生找到真正适合自己、感兴趣的运动方式,逐步建立长期锻炼的行为习惯,使体育锻炼成为学生未来生活的重要组成部分,实现体育育人效果从“在校期间”向“终身阶段”的有效延伸。

2 当前高职院校公共体育教学的现存痛点

当前多数高职院校的公共体育教学仍沿用多年前的传统框架,在内容设计、教学模式、师资配置、评价体系等多个维度都存在明显短板,难以适配新时代高职育人的实际需求。

2.1 教学内容与职业属性严重脱节

当前多数高职院校的公共体育教学基本照搬普通高校通用课程体系,以田径、篮球、足球等传统项目为主,未结合不同专业的岗位劳动特性进行针对性设计。例如,面向机电、数控类专业未针对长期站立、重复操作带来的下肢和腰部劳损风险设计力量训练内容;面向护理、学前教育类专业未针对长期弯腰、手部精细操作的岗位需求设计核心力量与协调性训练。这种通用化模式忽略了高职的职业类型属性,学生无法从体育课堂获得适配岗位、预防职业劳损的实用技能,直接降低了学生对公共体育课程的认同感与参与积极性。

2.2 教学模式单一,学生参与度不高

当前高职公共体育课堂多采用“教师讲解示范—学生集体练习—自由活动”的传统模式,学生处于被动接受状态,缺乏自主选择空间。基础薄弱的学生在集体练习中因动作不标准、跟不上进度易产生挫败感,逐步丧失兴趣。同时,大班授课普遍存在(班级人数多超过40人),教师难以兼顾个体差异、提供针对性指导。高职学生本身体育基础薄弱、对传统竞技项目兴趣不高的特点,在单一模式下被进一步放大,导致“厌学”情绪加剧,甚至出现部分学生为躲避体育课找借口请假的现象^[2]。

2.3 师资队伍结构与能力存在短板

当前师资队伍存在两方面突出问题:一是结构不均衡,多数教师专业背景集中于传统竞技体育项目,缺乏职业体育、运动康复等领域知识储备,难以设计适配不同专业的职业特色教学内容;二是部分教师教学理念滞后,对新兴体育项目和信息化教学工具接受度偏低,无法适应新时代学生的学习需求。此外,多数教师周课时量普遍超过16节,教学任务繁重,几乎无时间参与教学改革培训和教研活动,教学能力长期得不到更新,进一步制约了改革推进速度。

2.4 课程评价体系存在功利化倾向

当前多数高职院校公共体育评价以期末技能测试和体能测试成绩为核心,平时成绩占比偏低,统一的评价标准未考虑学生体育基础差异。基础薄弱的学生即使整学期认真锻炼,期末也难以获得高分,严重打击了日常参与的积极性。同时,评价体系完全忽略体育意识、锻炼习惯、团队协作等综合素质的考核,只能反映某一时点的体能与技能水平,无法体现学生的成长进步,更无法引导学生建立长期锻炼的意识,完全背离了公共体育课程的育人初衷。

3 新时代高职院校公共体育教学改革的核心原则

高职公共体育教学改革不能照搬普通高校的改革经验,必须立足高职教育的类型属性,坚守符合自身定位的核心原则,才能避免改革走偏,真正实现预期的育人目标。

3.1 职业适配性原则

改革必须始终紧扣高职教育的职业属性,打破普通高校通用体育课程的路径依赖,将“职业适配”作为教学内容设计的核心出发点。针对不同专业的岗位劳动特性,设计对应的特色体育教学模块,让体育教学内容直接对接学生未来的岗位健康需求,实现体育能力与职业能力的协同提升,这是高职公共体育教学改革区别于普通高校的核心特征。

3.2 学生主体性原则

改革必须彻底转变传统“教师中心”的教学逻辑,将学生作为课堂的核心主体,充分尊重不同学生的体育基础差异、兴趣爱好差异,为学生提供充足的自主选择空间。让学生可以根据自己的兴趣选择喜欢的运动项目,根据自己的基础设定适配的学习目标,从“被动听课”转向“主动参与”,从根源上提升学生对体育课程的认同感与参与度^[3]。

3.3 课内外一体化原则

改革不能仅局限于45分钟的课堂教学,必须打通课堂教学、课后锻炼、校园体育赛事的边界,构建课内外一体化的完整体育育人场景。将课堂上学到的运动技能,延伸到课后的体育社团活动、日常自主锻炼、校园体育赛事中,让学生在课堂之外也能持续参与体育锻炼,逐步养成长期坚持运动的良好习惯,推动体育育人效果从课堂向日常校园生活延伸。

4 新时代高职院校公共体育教学改革的具体实施路径

立足上述核心原则,从教学内容重构、教学模式创新、师资队伍升级、评价体系优化四个维度同步发力,构建适配新时代高职育人要求的公共体育教学新体系。

4.1 重构“通用+职业特色”双维度教学内容体系

彻底打破传统单一的通用体育内容框架,构建“基础通用模块+职业特色模块+兴趣拓展模块”的三维教学内容体系。基础通用模块保留基础体能训练、体育健康常识、运动损伤预防等通用内容,保障所有学生都能掌握基础的健康运动知识,达到基本的体质健康标准。职业特色模块针对不同专业的岗位特性进行定制化设计:面向机电、汽修等长期站立作业的专业,增加下肢

力量训练、腰部核心力量训练内容,预防下肢静脉曲张与腰肌劳损;面向护理、医学类专业,增加手部精细动作训练、弯腰姿态矫正训练,适配临床护理岗位的操作需求;面向学前教育专业,增加幼儿体操、趣味体育游戏设计内容,直接对接未来的岗位教学需求。兴趣拓展模块开设街舞、滑板、飞盘、攀岩等新兴体育项目,满足不同学生的个性化兴趣需求,让学生可以自主选择自己感兴趣的项目进行学习。

4.2 推广“分层+选项”的弹性教学模式

全面推行“分层教学+选项走班”的弹性教学模式,打破原有的行政班授课限制,学生在入学后先完成基础体能测试,根据自身的体育基础选择对应难度的学习层级,再根据自己的兴趣选择想要学习的运动项目,最终跨行政班组成新的体育课堂^[4]。针对基础薄弱的学生,设置低难度的基础班,从最基础的动作要领开始教学,逐步提升学生的运动能力,避免学生因为基础差产生挫败感;针对有一定运动基础的学生,设置提升班,侧重运动技能的进阶训练;针对有运动特长的学生,设置特长班,侧重竞技能力提升与赛事参与。同时引入信息化教学工具,利用运动 APP 记录学生的日常运动数据,教师可以在线上为学生提供个性化的动作指导,打破传统课堂的时间与空间限制。

4.3 打造“双师型”公共体育师资队伍

针对现有体育师资的能力短板,系统性推进“双师型”体育师资队伍建设。定期组织体育教师参与职业体育、运动康复、职业健康相关的专项培训,鼓励体育教师深入不同专业的企业一线开展调研,了解不同岗位的劳动特性与常见职业健康问题,掌握职业特色体育内容的设计方法。同时打破师资引进的传统边界,从本地的专业运动队、运动康复机构、社会体育俱乐部引进具备丰富实践经验的兼职体育教师,补充新兴体育项目、职业体育相关的师资缺口。建立体育教师与专业院系教师的联合教研机制,体育教师与不同专业的专业课教师共同研讨,结合专业人才培养方案优化体育教学内容,让体育课程与专业培养真正实现深度融合。

4.4 构建“过程+素养”的多元综合评价体系

彻底摒弃传统以期末测试为核心的功利化评价模

式,构建“过程性评价+技能评价+素养评价”的多元综合评价体系。将评价权重重新分配:过程性评价占比提升至 60%,重点考核学生的课堂参与度、课后自主锻炼时长、运动习惯养成情况,参考运动 APP 记录的日常运动数据进行综合评定;技能评价占比 25%,不再设置统一的高标准考核要求,而是根据学生的初始基础设定个性化的技能提升目标,只要学生达成自己的进步目标即可获得对应分数;素养评价占比 15%,重点考核学生的体育精神、团队协作意识、终身体育认知等综合素养。这种评价体系完全弱化了竞技能力的权重,更加关注学生的成长与进步,哪怕是体育基础非常薄弱的学生,只要全程认真参与锻炼,就能拿到合格甚至优秀的成绩,从根源上调动所有学生参与体育锻炼的积极性^[5]。

结束语

新时代高职院校公共体育教学改革是职业教育高质量发展进程中不可或缺的重要环节,其核心价值绝非简单提升学生的体能测试分数,而是要通过体育教学的系统性升级,培养学生强健的体魄、适配职业岗位的运动能力与伴随终身的体育锻炼习惯。本文立足高职教育的职业属性,从内容、模式、师资、评价四个维度提出了完整的改革实施路径,打破了传统公共体育教学与职业需求脱节的长期痛点。未来随着改革的持续深化,公共体育课程将真正成为高职人才培养体系中的核心支撑课程,为培养更多德智体美劳全面发展的高素质技术技能人才贡献独特的体育育人力量。

参考文献

- [1] 朱淑云,郭颖.“精准思政”视域下高职院校公共排球课教学模式构建及实证研究[J].体育风尚,2023(20):143-145.
- [2] 刘金鑫.新时代视域下高职院校公共体育课嵌入课程思政的理念探究[J].灌篮,2021(22):109-110.
- [3] 梁政东.新时代背景下高职公共体育“学练赛”教学模式的重构与实践[J].广西教育,2023(21):125-129,151.
- [4] 王茜茜.新时代征程中高职院校体育教学的信息化技术应用研究[J].河池学院学报,2022,42(2):61-67.
- [5] 刘林.新时代高职院校公共体育课程教学改革与实践研究[J].全运动,2026(3):4-6.