

基于职业岗位需求的高职体育课程改革探析

钟清云

海南职业技术学院 海南 海口 570216

【摘要】：高职院校体育课程改革需紧密结合职业岗位实际需求，通过分析不同行业岗位对身体素质的具体要求，构建模块化、职业化的体育课程体系。本研究通过调研多个行业企业的用人标准，探讨体育教学内容与职业健康需求的融合路径，提出师资队伍职业化培训、教学设施优化配置、评价体系创新等保障措施，为高职体育课程改革提供实践参考。

【关键词】：职业岗位；高职体育；课程改革；职业健康；校企合作

DOI:10.12417/2705-1358.25.18.073

引言

当前高职体育教学与职业教育存在明显脱节现象，传统体育课堂教学模式已不适应现代职业技能型人才培养的实际需求，同时受产业结构调整及职业岗位需求的动态变化影响，体育课程改革迫在眉睫。如何有效促进高职体育教学服务于学生的未来职业发展，培养出既具备岗位适应能力又拥有健康体魄和健康意识的技能型人才，是当前高职体育教育工作者亟须深入研究和解决的核心问题。

1 职业岗位需求对高职体育课程改革的影响

1.1 职业岗位体能要求的差异性分析

不同职业岗位对从业人员体能素质的要求存在显著差异，这种差异性直接影响着体育课程体系的设计方向。机械制造业着重强调上肢力量和手眼协调能力，医疗护理行业则更注重腰腹部耐力和身体灵活性^[1]。以某职业技术学院机电工程系的调研数据为例，该系60%毕业生从事需要长时间站立的作业，基于此现实需求，该系创新性地开发了“工位体能训练”课程模块，包括站姿稳定性训练、下肢耐力强化、腰背部保护性训练等内容。通过模拟真实工作场景，让学生在半蹲状态下完成精细操作训练，经过一个学期的系统训练，学生站立作业的耐受时间平均延长了35分钟。物流行业强调核心力量和规范化搬运技能，旅游行业则需要良好的有氧耐力以应对高强度的带团工作，这些职业特性都需要在课程设计中得到充分体现。

1.2 行业特点与体育课程目标的契合性研究

行业特色决定着体育课程目标的设定方向，建筑行业因其高空作业的特殊性，需要重点培养身体平衡能力和应急反应能

力，餐饮行业则因长时间站立工作的特点，需要加强下肢耐力和形体训练^[2]。某职业院校烹饪专业将培养目标明确定位为“培养能够适应高温环境下长时间烹饪作业的专业人才”，据此开发了包含耐热环境适应、长时间站立训练及手臂专项动作训练三大模块的“厨师体能培养方案”。学生通过在模拟高温环境中进行有氧运动，进行规律性的站立训练以适应实际工作环境，并结合切菜、颠勺等专业动作进行针对性训练。实践证明，接受该方案培训的学生在企业实习期间的体能适应时间缩短了一周。IT行业需要重点关注久坐导致的颈肩腰问题，因此应加强相关部位的保护性锻炼，医护行业因倒班、急诊等工作特点，需要进行生物节律调整和体能恢复训练。

1.3 企业反馈对体育课程设置的指导作用

企业的实际用人反馈为体育课程改革提供了精准的方向指引。某汽车制造企业在季度用人评估中指出，生产一线员工需要具备良好的手指灵活性、手臂持续作业能力，质检岗位则要求员工具备视觉专注力和长时间站立的平衡能力^[3]。基于这些具体需求，相关院校开发并实施了“汽车产业体能训练方案”，将手指操、模拟举升工具操作等内容纳入训练体系，通过模拟拧螺丝等实际操作动作进行针对性训练。经过一学期的系统训练，实习生的岗位适应期缩短了一周，工作差错率降低了15%。企业还强调了团队协作能力、心理抗压能力等综合素质的重要性。

1.4 职业健康需求与体育教学内容的关联性

体育教学内容的设计必须充分考虑职业病防治的实际需求。某护士学校针对护理工作中频繁弯腰、长时间站立可能导致的腰椎劳损和静脉曲张等职业病风险，开设了“护理专业健

康体适能”课程。在腰部力量训练环节，创新性地设计了“模拟搬运病人”的功能性训练项目，要求学生两人一组进行搬运练习，既锻炼了腹部力量，又掌握了正确的职业技能。下肢循环训练则包括踮脚走、腿部按摩、弹力袜使用等内容。追踪调查显示，该校毕业生工作3年后的职业病发生率比同类院校毕业生低20%。

2 基于职业需求的高职体育课程体系优化

2.1 模块化课程设计以适应不同职业岗位

模块化设计是实现体育课程职业化改革的有效途径，通过将体育课程内容按功能划分为不同的教学模块，使学生能够根据专业特点选择相应的训练内容，从而打破传统固化的课程模式，实现体育课程与职业需求的精准对接。

某交通职业技术学院创新性地采取“1+X”体育课程改革模式，“1”代表全体学生必修的基础体能训练模块，“X”代表针对不同专业设置的特色体能训练模块。轨道交通运营管理专业在完成基础体能训练的同时，还需要参加“站务员体能训练”专项模块，该模块根据地铁站务员的工作特点精心设计，包含以下内容：爬楼梯间歇训练，要求学生在规定时间内完成多组上下楼梯练习，模拟站务员在多层站台间穿梭的实际工作场景；站姿服务训练，在保持标准站姿的同时配合上肢各种服务动作，如引导手势、售票动作、找零操作等；应急疏散演练，结合体能训练进行人群疏导和紧急集结的实战演练。经过一个学期的系统训练，学生爬楼梯的持续时间从初期的1分钟30组提升至2分钟45组，站立耐受时间从40分钟延长至1小时，在合作企业的岗位适应性考核中表现优异。

2.2 职业体能训练项目的开发与实施

职业体能训练项目的开发需要深入职业现场进行实地调研，准确分析职业工作动作特征，提炼关键训练要素，设计科学合理的训练方案^[4]。这一过程需要体育教师与行业专家密切合作，既要遵循运动训练的科学原理，又要紧密结合职业实际需求。

某美容美发职业学院根据美发师的工作特征，精心设计了“美发师职业体能训练项目”。考虑到美发师需要长时间保持手臂抬起状态并频繁进行手腕旋转动作，同时需要长时间站立作业，训练项目主要包括：手臂耐力训练——模拟吹风、烫发动作，使用轻哑铃进行每组3~5分钟的持续训练，增强手臂肌肉的持久耐力；手腕灵活性训练——运用腕力球、橡皮筋等器材，进行手腕多角度的灵活性练习；站姿稳定性训练——在平衡板上模拟剪发动作，提升身体的稳定性和协调能力；颈肩部放松训练——针对美发师容易出现的颈肩疲劳问题，设计专门的放松和按摩练习。在训练实施过程中，专业教师首先播放

美发工作实况视频，帮助学生建立清晰的职业认知。经过系统训练的学生在美发连锁企业实习时，其工作耐力和操作稳定性获得了用人单位的高度认可。

2.3 校企合作模式下的体育课程资源整合

企业拥有的场地设施、专业器械和技术人员等资源能够为体育教学提供宝贵的实践平台，通过校企合作可以实现资源的优化配置，将学生的体能训练置于真实的职业环境中，显著提升训练的针对性与实效性。

某物流职业学院充分利用与大型物流企业的深度合作关系，由合作企业提供仓储实训基地，体育教师据此开发了“仓储作业体能实训”课程。学生在企业仓库进行以下训练项目：货物搬运作业体能训练——使用不同重量的标准化包装箱进行练习，学习正确的搬运姿势和技巧，在实际搬运过程中锻炼相关肌肉群，同时掌握作业安全防护方法；叉车作业准备性体能训练——在叉车作业前进行针对性的颈部活动和腰部拉伸练习，有效预防职业伤害；拣货路径训练——沿实际拣货路线进行快走训练，提升心肺功能和工作效率。企业仓储主管定期到校指导学生训练动作，分享职业安全防护经验，学生通过实地训练提前熟悉了工作环境。实践证明，这些学生毕业后能够迅速适应企业工作岗位的要求^[5]。

2.4 职业健康知识 with 体育教学的融合路径

职业健康知识的传授不能局限于理论讲解，必须与学生的体育实践紧密结合，让学生在运动中理解健康知识，在体育锻炼中养成健康习惯。这对教师的专业素养和教学方法提出了更高要求。

某财经职业学院要求体育教师在课程设计的各个环节都要融入职业健康教育内容，针对不同专业的职业病风险制定相应的预防措施。例如，针对会计专业学生容易出现的“鼠标手”“干眼症”等问题，在课程准备阶段安排“手指操”“眼保健操”，详细讲解腕管综合症的发病机理和预防方法；在主体教学环节引入“办公室微运动”系列动作，指导学生掌握工作间隙的简易放松技巧；在课程总结阶段，通过微视频、宣传手册、动作示意图等多种形式，传授自我按摩技巧和重要穴位知识。期末考核将职业健康知识和技能作为重要评价内容，要求学生录制相关视频上传至教学平台，方便课后复习巩固。

3 高职体育课改革实施的保障措施

3.1 师资队伍的职业化培训与能力提升

体育教师的专业素养直接决定着改革的成效，传统的体育教师培养模式已无法满足职业化改革的实际需求。教师必须深入了解不同行业的职业特点、掌握职业体能训练技术、具备跨学科知识整合能力。

某职业技术学院制定了系统的体育教师职业化培训方案。学校要求每位体育教师至少深入了解两个专业的职业特征,并安排教师到校企合作企业进行为期一个月的实践体验。机械类专业的体育教师深入生产车间了解工人的工作流程和劳动强度,商贸类专业的体育教师到商场体验营业员的日常工作状态。实践期间,教师需要完成“岗位动作分析报告”,详细记录不同岗位的动作特征、作业时间、用力方式等关键信息。返校后,教师们组成研究团队,将岗位分析成果转化为体能训练方案。学校还邀请运动康复专家、职业病防治医生为教师提供专业培训。经过系统的职业化培训,该校体育教师共开发了15套职业体能训练方案,覆盖学校所有专业,学生对体育教学的满意度提升了25%。

3.2 体育教学设施与职业岗位需求的匹配

专业化的教学设施是实施职业化体育教学的重要保障,需要根据不同专业的教学需求配置相应的器材和场地,既要包含基础体育器材,也要配备职业仿真训练设备。

某酒店管理职业院校投资建设了“职业体能训练中心”,根据酒店不同岗位的工作特点配置专业训练器材。前厅服务训练区配备了站姿训练镜、平衡板、礼仪训练把杆,帮助学生在保持标准站姿的同时进行平衡性和柔韧性训练;客房服务训练区设置了模拟客房,要求学生在规定时间内完成铺床、清洁等作业,既锻炼体能又提升工作效率;餐饮服务训练区配置了托盘负重训练器、手臂稳定性训练器等设备,专门提升学生的托盘操作能力。训练中心还安装了心率监控系统,能够实时监测学生的运动状态,确保训练的科学性和安全性。这种职业化的训练环境大大提高了体能训练的针对性和实效性。

3.3 课程评价体系与企业用人标准的结合

传统的体育评价过分强调运动成绩,职业化改革后的评价体系应更加重视职业适应能力的考核,将企业用人标准纳入评价体系,能够更准确地评估学生的职业体能水平。

某电子信息职业学院构建了“三方评价”体系,由体育教师、专业教师和企业导师共同参与学生体能评价。评价内容包

括基础体能(占30%)、职业体能(占40%)、职业健康知识与技能(占30%)三个维度。在电子装配专业的职业体能评价中,企业导师设计了“模拟装配线体能测试”:学生需要在2小时内保持坐姿完成精细装配动作,测试颈肩耐力、手眼协调性和注意力集中度;每30分钟进行一次工位调整,测试快速恢复和适应能力;测试结束后进行视力测试和手部灵活性测试,评估疲劳对工作能力的影响。企业导师依据实际工作标准进行评分,该分数直接影响学生的体育课程成绩和实习推荐。这种评价方式有效激发了学生对职业体能培养的重视程度,同时使教学效果得到了客观检验。

3.4 政策支持与校企协同机制的建立

职业化体育课程改革需要政策层面的有力支持,在课时安排、经费投入、师资配备等方面给予倾斜性支持,同时建立长效的校企合作机制,确保改革的可持续发展。

教育部和某省教育厅相继出台了《高等学校体育工作基本标准》《关于推进高职院校体育课程职业化改革的指导意见》等政策文件,明确要求高职院校体育课程中职业相关内容不少于40%,并提供专项经费支持职业体能训练设施和课程建设。该省某技师学院牵头成立了“职业体能培养校企联盟”,由企业、行业协会、学校三方共同参与,定期召开研讨会,分析行业发展趋势和人才需求变化,及时调整体育课程内容。企业为学校提供职业健康讲座、健身指导等支持,学校为企业培养符合需求的专业人才,形成互利共赢的合作格局。该联盟还共同开发了《职业体能训练标准》,在全省范围内推广应用。

4 结语

高职体育课程的职业化改革是适应经济社会发展和技能型人才培养的必然要求。通过准确把握职业岗位的体能需求,构建模块化、个性化的课程体系,整合校内外教学资源,建立完善的保障机制,能够有效满足学生的就业需求和职业健康发展需要。职业化体育改革坚持以学生为本、以岗位需求为导向、以科学训练为手段、以校企合作为保障,不断探索和完善职业化的体育教学模式。

参考文献:

- [1] 李国印.基于学生职业需求的高职体育课程体系构建[J].职教论坛,2021,37(11):81-86.
- [2] 曾永忠.高职特色体育课程改革研究现状分析与改革趋势探讨[J].当代体育科技,2021,11(14):21-24+39.
- [3] 谭丽清.基于职业发展的高职体育课程改革与实践[J].长沙民政职业技术学院学报,2017,24(03):109-111.
- [4] 刘永立,乔亚珺.新时期高职院校体育课程改革的思考[J].运动,2016,(16):116-117.
- [5] 谢荣.以职业岗位为导向的高职院校体育课程改革研究[J].少林与太极(中州体育),2015,(12):29-31.