

基于 OBE 理念的高职公共体育课程改革探索

王 樊

遂宁能源职业学院 四川 遂宁 629000

【摘要】：随着职业教育类型定位的日益明确，高职公共体育课程面临从“技能传授”向“能力培养”转型的迫切需求。成果导向教育（OBE）理念强调以学生为中心、以学习成果为导向，为高职体育课程改革提供了新范式。本文基于 OBE 理念，针对当前高职公共体育课程目标模糊、内容单一、评价滞后等痛点，构建了“目标—内容—评价”三位一体的课程改革框架，设计了“基础体能+职业体能+健康素养”三维学习成果体系和“基础-职业-拓展”三级课程模块，并建立了多元评价机制。通过在遂宁能源职业学院开展为期一学期的教学实验（实验班 186 人，对照班 182 人），结果表明：实验班体质测试达标率提升 8.6% ($p < 0.05$)，课程满意度提升 23.4%，职业体能指标提升 15.2%，改革成效显著。本文系统阐述了 OBE 理念下高职公共体育课程改革的逻辑路径、实施策略及实践效果，以期为同类院校提供参考。

【关键词】：OBE 理念；高职教育；公共体育课程；课程改革；职业体能

DOI:10.12417/2705-1358.26.08.066

1 引言

《国家职业教育改革实施方案》明确提出职业教育与普通教育是两种不同教育类型，具有同等重要地位。高职院校作为技术技能人才培养的主阵地，其公共基础课程必须服务于学生职业能力和综合素养的提升。公共体育课程作为高职教育的重要组成部分，承担着增强体质、健全人格、锤炼意志的多重功能。然而，长期以来高职公共体育课程沿袭普通高校教学模式，以运动技能和体质测试为中心，与职业需求严重脱节。学生普遍反映“体育课与专业无关”“内容枯燥”“评价不公”，课程吸引力不足，教学效果堪忧。

OBE (Outcome-Based Education, 成果导向教育) 理念自 20 世纪 80 年代兴起以来，已在工程教育、医学教育等领域取得显著成效。其核心逻辑是：先明确学生完成学习后应达到的最终成果，然后反向设计课程体系、教学内容和评价方式，确保所有教学活动都指向成果的达成。这一理念与职业教育“能力本位”的改革方向高度契合。将 OBE 理念引入高职公共体育课程，有望破解当前课程面临的困境，实现体育教育与职业发展的有机融合。

本文在梳理 OBE 理论内涵的基础上，结合高职院校实际，提出一套系统化的课程改革方案，并通过教学实验验证其效果，以期为高职体育课程改革提供理论支撑和实践范例。

2 高职公共体育课程的现实困境

课题组于 2025 年 4—6 月对遂宁能源职业学院及两所合作

高职院校进行了专项调研，共回收有效问卷 562 份，深度访谈教师 12 人、学生 20 人、企业代表 5 人。调研结果显示，当前高职公共体育课程存在三大核心困境：

2.1 课程目标与职业需求脱节

调查显示，仅 32.1% 的学生认为体育课与未来职业相关。课程目标多以“掌握运动技能”“提高身体素质”等通用表述为主，缺乏对职业体能（如长时间站立耐力、高空平衡能力、精细操作稳定性等）的针对性设计。教师访谈中，9 位教师坦言“不清楚不同专业需要什么样的体能”，导致教学目标“一刀切”。

2.2 教学内容单一，学生兴趣不足

当前课程内容以篮球、足球、田径等传统竞技项目为主，71.5% 的学生认为“教学内容枯燥”，67.8% 的学生希望增加职业体能训练内容，61.2% 希望引入飞盘、腰旗橄榄球等新兴项目。不同性别、年级学生对内容的偏好差异显著，但现有课程缺乏选择性。

2.3 评价方式滞后，缺乏过程激励

终结性评价占比普遍超过 70%，学生不满情绪突出：58.6% 认为“考核方式不合理”，76.4% 希望增加平时表现评价。这种“一考定成绩”的模式导致学生“平时不锻炼，考前突击练”，无法发挥评价的育人功能，也忽视了对努力程度和进步幅度的认可。

上述困境表明，高职公共体育课程亟需一场系统性、根本性的改革，而 OBE 理念恰好提供了破解之道。

3 OBE 理念的内涵及其与高职体育的契合性

OBE 理念的核心可概括为“一个中心、两个基本点、三个关键原则”。一个中心：以学生为中心；两个基本点：成果导向、反向设计；三个关键原则：清晰聚焦、扩大机会、高度期许。在 OBE 框架下，课程设计从预期的学习成果出发，所有教学活动和评价均服务于成果达成。

OBE 理念与高职公共体育课程的契合性体现在三个方面：第一，成果导向契合职业教育的“能力本位”特征。高职教育强调学生具备从事某种职业所需的能力，而体育课程中的职业体能、健康素养正是职业能力的重要组成部分。第二，反向设计有助于构建“目标-内容-评价”一致性体系。传统体育课程往往是“内容驱动”，而 OBE 要求先确定学生应达成的体能和素养目标，再组织教学内容和评价，有效避免目标与实施的脱节。第三，持续改进理念与体育教育的动态性相匹配。学生的体能水平、职业需求都在变化，OBE 倡导的“评价-反馈-改进”闭环能够使课程保持活力。

4 基于 OBE 理念的课程改革框架设计

遵循 OBE “反向设计”逻辑，课题组构建了“目标—内容—评价”三位一体的改革框架。

4.1 三维学习成果目标

通过调研和企业访谈，明确高职学生通过公共体育课程应达成的三大核心成果：

成果 1：基础体能——达到《国家学生体质健康标准》合格及以上，具备基本运动能力。

成果 2：职业体能——发展适应特定职业岗位的专项体能（耐力、力量、协调性、抗疲劳等），职业体能测试通过率 $\geq 85\%$ 。

成果 3：健康素养——掌握科学锻炼方法，养成每周锻炼 ≥ 3 次的习惯，具备运动安全与急救常识。

4.2 “基础-职业-拓展”三级课程内容体系

围绕三大成果，将课程内容划分为三个模块：基础模块（必修，40%学时）涵盖心肺功能、基础力量、体质测试项目；职业模块（限选，40%学时）针对四大专业群（能源动力、装备制造、财经商贸、信息技术）开发差异化训练方案；拓展模块（任选，20%学时）提供飞盘、瑜伽、户外拓展等新兴项目。三级体系兼顾了“保底”与“扬长”，既确保全体学生体质达标，又满足职业需求和个性兴趣。

4.3 多元评价体系

建立“过程性评价（50%）+终结性评价（30%）+职业能力评价（20%）”三位一体评价机制。过程性评价包含出勤（10%）、课堂参与（15%）、学习态度（10%）、进步幅度（15%）；终结性评价为技能考核（15%）和体能测试（15%）；职业能力评价聚焦团队协作（8%）、抗压能力（6%）、规则意识（6%）。这一评价体系强化了学习过程的激励作用，并将职业素养纳入体育考核，体现职业教育特色。

5 改革实施路径与教学策略

为确保改革方案落地，课题组制定了详细的实施路径：

5.1 反向教学设计

每个教学单元采用“确定预期成果—设计评价证据—规划学习活动”的逆向流程。教师在开课前向学生公布单元成果清单和评价标准，使学生明确学习目标。

5.2 混合式教学

依托学习通平台，发布职业体能微课、锻炼打卡任务、理论测试，线上学时占比 25%；线下课堂侧重情景模拟、团队协作训练和技能实践。线上线下融合提高了学生参与度和学习灵活性。

5.3 行动学习与项目式任务

每学期设置 1 个综合实践项目，如“职业体能挑战赛”“岗位体能模拟演练”，学生以小组形式完成，成果纳入职业能力评价。这种任务驱动方式增强了学习的真实性和趣味性。

5.4 持续改进机制

每 4 周进行一次阶段性反馈，公布过程性评价暂得分并提供改进建议；学期末进行成果达成度分析，对未达标学生制定帮扶计划，动态调整教学策略。

6 改革效果实证分析

2025 年 9 月至 2026 年 1 月，课题组在遂宁能源职业学院 2024 级学生中选取 4 个班级（186 人）作为实验班，实施 OBE 改革方案；另设 4 个班级（182 人）作为对照班，沿用传统教学。通过前测后测对比，采用 SPSS 26.0 进行独立样本 t 检验和卡方检验，主要结果如下：

指标	实验班 (n=186)	对照班 (n=182)	差异值	p 值
体质测试达标率 (后测)	92.5%	83.9%	+8.6%	0.013

指标	实验班 (n=186)	对照班 (n=182)	差异值	p 值
课程满意度(非常满意+满意)	87.1%	63.7%	+23.4%	<0.001
职业体能专项测试均分(百分制)	85.3	70.1	+15.2分	<0.001
每周自主锻炼≥2次比例	58.6%	39.2%	+19.4%	0.002

此外,实验班课堂参与度(教师观察评分)平均为82.4分,对照班为67.8分;实验班学生因体育课而增强的职业适应信心自我评分为4.2/5分,对照班为3.1/5分。质性访谈中,实验班学生普遍反映“体育课更有意思了”“职业体能训练让我觉得对将来工作有帮助”。教师也表示“新评价体系让学生更积极”。

上述数据表明,基于OBE理念的课程改革在提升学生体质、激发学习兴趣、发展职业体能方面均取得显著成效,验证了改革方案的科学性和有效性。

7 讨论与建议

本研究的主要贡献在于:第一,系统构建了OBE理念在高职公共体育课程中的应用框架,弥补了以往研究零散化、缺

乏操作性的不足;第二,开发的“基础-职业-拓展”三级课程体系 and 多元评价机制具有较强的可复制性;第三,通过准实验研究提供了量化证据,证实OBE改革优于传统模式。

然而,本研究也存在局限性:实验周期仅一学期,长期效果有待追踪;样本仅限于一所院校,推广至其他类型院校需进一步验证;职业体能模块针对四大专业群,尚需更精细的“一专一案”设计。未来可开展跨校协作研究,延长实验周期,并借助信息技术优化评价过程。

基于研究发现,提出以下建议:一是教育主管部门应在高职体育课程标准中明确职业体能要求,并给予改革试点政策支持;二是高职院校应加强体育教师OBE理念培训,建立校企协同开发课程机制;三是鼓励开发数字化评价工具,减轻教师过程性评价负担,提高评价信度。

8 结论

OBE理念为高职公共体育课程改革提供了科学、系统的理论指导。本文通过构建“目标—内容—评价”三位一体框架并开展教学实验,证明OBE导向的改革能够显著提升学生体质健康水平、课程满意度和职业体能,有效解决传统课程目标模糊、内容单一、评价滞后等问题。高职体育教育应主动拥抱OBE理念,以学习成果倒逼教学变革,实现从“教为中心”向“学为中心”的转型,为培养高素质技术技能人才贡献体育力量。

参考文献:

- [1] 欧乐佳,罗星.体育学科核心素养视角下高职公共体育课程的改革研究[J].体育科技,2024,45(06):170-171+175.
- [2] 于翰舟,黄格.教育数字化背景下高职公共体育课程智慧化转型的逻辑基点、实施框架、推进策略[J].当代体育科技,2024,14(32):89-93.
- [3] 安娜.基于OBE理念的高职公共体育课程改革研究[J].辽宁师专学报(自然科学版),2023,25(03):80-83.
- [4] 王敏,余艳梅,丁青.高职院校公共体育课程教育教学改革初探[J].昆明冶金高等专科学校学报,2023,39(01):51-56.
- [5] 韩有桢.浅谈“立德树人”理念下高职院校公共体育课程改革[J].体育科技文献通报,2018,26(01):94-96.
- [6] 汪聚伟.高职院校公共体育课程的改革与创新[J].产业与科技论坛,2013,12(14):157-158.
- [7] 战云龙.高职公共体育课分类教学改革探索[J].辽宁高职学报,2012,14(08):54-56.
- [8] 李怀培.高职院校公共体育课程与教学存在的问题及对策[J].成都航空职业技术学院学报,2011,27(01):29-31.
- [9] 卢伟.高职院校公共体育课的现状与发展[J].北京工业职业技术学院学报,2008,(02):104-107.