

基于 1+X 证书制度下中职院校职业技能与素养有效融入体育教学的研究与实践

梁钰婕

广西医科大学附设玉林卫生学校, 广西 玉林 537000

摘 要：“1+X”证书制度是我国职业教育改革创新之举，对培养新时代发展所需的复合型人才具有重要意义。因此，如何提升中职学生的职业技能与素养是摆在我们面前的重要课题，但目前中等职业教育在课堂教学方面存在诸多问题，本文基于职业能力与素养分析视角，对在“1+X”证书制度下中职院校体育课程教学改革问题进行研究，以期为提高我国职业院校体育课程教学质量、培养更多复合型、创新型人才提供参考。

关 键 词：“1+X”证书；中职体育教学；职业技能与素养

Research and Practice on the Effective Integration of Vocational Skills and Literacy into Physical Education in Secondary Vocational Schools under the "1+X" Certificate System

Liang Yujie

Yulin Health School Affiliated to Guangxi Medical University, Yulin, Guangxi 537000

Abstract： The "1+X" certificate system is an innovative measure in the reform of vocational education in China, which is of great significance for cultivating compound talents required for the development in the new era. Therefore, how to improve the vocational skills and literacy of secondary vocational students is an important issue in front of us. However, there are currently many problems in classroom teaching in secondary vocational education. From the perspective of analyzing vocational abilities and literacy, this paper studies the teaching reform of physical education courses in secondary vocational schools under the "1+X" certificate system, aiming to provide reference for improving the teaching quality of physical education courses in vocational colleges in China and cultivating more compound and innovative talents.

Keywords： "1+X" certificate; vocational physical education teaching; vocational skills and literacy

引言

党的十九大以来，国家颁布的《国家职业教育改革实施方案》提出了在职业院校启动“学历证书+若干职业技能等级证书”制度试点工作。“1+X”证书制度是我国职业教育改革创新之举，对培养新时代发展所需的复合型人才具有重要意义^[1]。在新时代背景下，职业教育不仅仅是把专业技能传授给学生，更要求引导学生将职业知识和职业技能相结合，从知识和技能的发展中有所创新，进一步引导学生融合多学科、多专业的知识和技能，为未来掌握多项技能打下基础^[2]。但目前，我国中职院校体育教学体系在新时期发展过程中面临着诸多问题，尤其是在传统观念、培养人才的目标、课程设置、教学模式以及评价机制等方面，都存在着一定的问题。本文基于“1+X”证书制度下，通过对学生职业技能与素养分析，明确体育课程教学目标和方向，改革教学内容和方法，完善体育课程评价体系等方面进行探索与研究，使学生职业技能与素养有效融入体育教学。

一、职业技能与素养有效融入体育教学的必要性

随着现代社会的发展，职业分工变得越来越明确和精细，这导致职业劳动呈现出复杂化、智能化、高强度以及高效率的特

点^[3]。因此，用人单位对职业人才的职业技能和职业素养提出了更高的要求^[4]。职业院校的体育教学应该与这些职业技能和职业素养相结合，以解决当前职业院校体育教学存在的现实问题，并支持其长远发展。

项目：2024 年度玉林市职业教育教学改革研究项目《基于 1+X 证书制度下中职院校职业技能与素养有效融入体育教学的研究与实践》

作者简介：梁钰婕（1994.06-），女，汉族，广西玉林人，硕士，讲师，研究方向：体育教育教学与运动训练。

二、中职院校体育教学现状

（一）方案方针不完善

通过对中职院校体育教学现状发现，大部分职业院校对体育教学的重视程度有限，教学内容以传统的田径、篮球、排球项目为主，缺乏职业针对性和实用性，部分教材在编制与使用的过程中缺少导向性和针对性，与学生的职业特性和职业发展联系不够紧密，教学效果不太理想，不利于职业院校体育教学活动的全面发展^[5]。

（二）教学方法较单一

教学方法，指的是在体育教育过程中采用的教学工具、教学方式和教学媒介。传统体育教学多采用教师示范、学生模仿并反复练习的单一教学方法，这种教学方式较为保守，缺少新意，未融入新型的媒介工具，难以激发学生的学习兴趣 and 主动性，无法体会到体育锻炼的乐趣，进而影响教学效果^[6]。

（三）教学配套设施不完善

体育教学资源配置水平直接影响课程实施成效。当前部分中职院校存在体育基础设施建设投入不足问题，专项经费保障机制尚不健全，导致运动器材更新维护受限、专业训练设备配备不全^[7]。硬件设施的短缺不仅制约课堂教学质量提升，也使得课外体育活动开展面临掣肘，学生运动技能培养缺乏必要的物质支撑。

（四）教师综合素质待提升

高素质教师团队是提升体育育人质量的核心要素，作为职业院校体育教学工作中的关键环节，综合素质强的教师队伍不仅能保障日常开展体育教学的质量，还能调动学生参与体育教学活动的积极性和主动性，营造良好的校园运动氛围^[8]。但当前职业院校体育师资建设呈现双重困境：其一，教师存在专业发展动能不足现象。部分教师课程开发意识薄弱，教学创新能力欠缺，现行职称评审体系过度侧重科研成果量化指标，对教学实效与实操能力的考核权重不足，影响教师职业成长积极性。其二，产教融合实践基础薄弱。多数教师缺乏行业企业实践经历，对产业升级趋势把握不足，导致理论教学与职业需求衔接不畅，教学内容迭代速度滞后于行业发展。

（五）职业能力培养定位模糊

职业教育的人才培养目标具有鲜明就业导向特征，但在具体实施层面，体育课程与职业技能与素养培养的融合度亟待加强^[9]。现有教学体系存在两个突出问题：一是职业特质体现不充分，课程设计未系统对接岗位体能需求，运动技能训练与职业场景适配性有待提升；二是素养培育维度单一，过度聚焦专业技能训练而忽视职业综合素质培养，导致学生的职场必备素养存在短板，与企业用人标准形成结构性落差。

三、基于 1+X 证书制度下中职院校职业技能与素养有效融入体育教学改革策略

（一）明确中职院校课程标准

在“1+X”证书制度背景下，中职院校专业教材中应融入职业

技能等级证书鉴定标准，充分发挥课程标准在中职院校专业课程教学中的指导作用，做到职业技能等级证书与专业课程融合，各院校再依据专业课程标准对体育课程教学目标进行合理调整，实现“教”与“学”的有机统一^[10]。

（二）结合职业技能与素养需求进行课程设置

中职院校要以推行“1+X”证书制度为导向，设置培养学生职业技能与素养的合理课程^[11]。中职院校在日常教学工作中，通过鼓励学生在取得学历证书的同时多考取与专业相关的职业技能证书，有利于更好提高学生的综合能力和素质，首先，学校应结合市场需求和社会对人才的需求进行课程设置，避免出现体育课程与专业课程相冲突的现象，同时加强学校与企业之间的联系，及时掌握企业对人才的需求和市场对人才的要求，调整课程结构。其次，学校应根据自身实际情况合理安排体育课程教学时间，使学生在知识学习的同时还能锻炼身体。最后，学校应在推行“1+X”证书制度的基础上，按照国家职业技能等级鉴定标准对学生进行职业技能能力测试，根据测试结果设置合理的教学方案。

（三）构建体育教学内容体系，优化教学方法，丰富教学内容

新时代的职业教育对人才素质提出多维要求，从业者需在体能储备、思维适应、预防保健等方面达到职业的要求，为此围绕职业技能与素养所需的身体素质构建职业院校体育教学内容体系，应立足三大维度：职业体能开发模块、专项运动技能模块、职业健康防护模块。在实施层面需把握两个着力点：基础体能训练应聚焦速度耐力、下肢力量、关节强化、心肺功能等生理指标提升；同时需建立校企需求对接机制，将产业岗位标准转化为教学要素，通过体能训练与职业场景的深度耦合促进学生职业能力发展^[12]。具体课程配置可依据岗位特征差异化设计：针对久坐型岗位开发精准操控类课程；面向久站型岗位构建对抗性运动课程体系；对于动静交替岗位则侧重耐力素质培养，形成精准对接职业需求的教学方案。如在给护理专业的学生上课时，通过增加“抢运伤员”游戏环节，让学生沉浸在本专业的角色当中，身临其境的感受到在紧急情况下怎样运用自身的身体素质快速将伤员运送达指定地点，从而让学生体会到身体素质的重要性，引起学生对体育锻炼的重视。另外，教师还可以通过分组竞赛的形式，在激烈的比赛中提高自身运动能力^[13]。教师还可以借助多媒体等现代技术手段对课程内容进行生动形象地讲解，增强教学效果。总之，体育教师要在不断地实践中丰富教学内容、优化教学方法，从而提高学生对体育活动的兴趣。

（四）体育课师资队伍建设

为培养中职学生职业技能与素养所需的身体素质，体育教师发挥着关键作用^[14]。调研数据显示，当前中职院校普遍存在师生比失衡现象：在校生规模多逾6000人，但专职体育教师平均仅6人，每位教师需负责10余个班级的教学工作。除常规授课外，体育教师还需兼任班主任、带队训练参赛、组织校运会及承担科研任务等多重职责，这种超负荷的工作状态已成为制约学生职业体能培养成效的关键因素。建议院校通过线上研修与实地考察相结合的方式，引导教师深入企业一线观察岗位作业场景，系统掌

握不同职业对力量、耐力、协调性等身体机能的具体要求，进而针对性地优化课程内容设置，切实提升体育教学与职业需求的契合度。

（五）完善校园运动场地和设施

提供充足的运动场地和设施是开展教学活动和学生日常锻炼的前提，然而，目前许多中职院校由于对体育的重视不足或受各种内外部因素的影响，对运动场地和设施的投入不够，导致教师在开展教学活动时常常遇到场地和器材短缺的问题，学生也因日常锻炼抢不到运动场地、借不到器材而影响锻炼的积极性。因此，中职院校应在可承受的范围内增加资金投入，进一步完善校园运动场地的建设，及时更新体育设施。对于资金不足导致器材紧缺的院校，教师则应想办法利用现有资源，鼓励学生发扬创新精神，不仅可以废物利用，还能提高学生锻炼的积极性，为体育教学活动的有效开展以及学生日常锻炼做好保障。

（六）改革考核方法，开发中职院校体育教学评价系统

在基于“1+X”证书制度的教改下，针对目前体育课程考核方法单一、形式单一的现状，中职院校在构建体育专业人才培养

体系的过程中还应当更新教学评价机制，充分运用形成性、过程性、综合性、反馈性评价，不再单纯以期末考试成绩与平时表现作为学生的体育成绩^[15]。同时，利用好信息化技术开发中职院校体育教学评价系统，使参与评价的教师、学生从各自的端口进行评价，通过这样多元化的考核方式，不仅能充分反映学生在课堂上所表现出的学习态度和学习成果，还能通过多元化的评价方式调动学生参与体育活动的积极性，促进学生养成良好体育锻炼习惯。

四、结论

“1+X”证书制度是我国职业教育改革创新之举，对培养新时代发展所需的复合型人才具有重要意义。中职院校学生职业技能与素养有效融入体育教学，不仅有助于提升学生的职业技能和职业素养，还能促进学生的全面发展，有利于中职专业学生毕业和就业，为他们未来的职业生涯打下坚实的基础。

参考文献

[1]李清. 基于 OBE 理念的中职《Cinema 4D》校本课程开发实践研究 [D]. 广东技术师范大学, 2023.DOI:10.27729/d.cnki.ggdjs.2023.000147.

[2]谭福. 职业院校体育教学与职业素养有效融合路径研究 [J]. 鹿城学刊, 2023,35(03):62-64+87.

[3]聂志霞. 如何在中职教学中增强学生职业素养的培养 [J]. 时代教育, 2016(06):154-155.

[4]王光兆. 核心素养导向下中职结构化教学: 逻辑框架与推进策略 [J]. 职业教育, 2024,23(09):56-60.

[5]张立涛. 职业技能与素养有效融入高职院校体育教学的研究与实践 [J]. 当代体育科技, 2024,14(04):27-30.

[6]崔柯. 高职体育教学中学生体育素养和职业能力培养研究 [J]. 当代体育科技, 2020,10(10):137-138.

[7]胡秀林. 核心素养视角下中职体育课堂教学策略 [J]. 西部素质教育, 2023,9(22):97-100.

[8]孙晓理. 中职护生职业素养的提升路径创新研究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (中旬刊), 2023(03):176-179.

[9]朱铃妹. 中职院校职业技能等级证书融入人才培养的实践 [J]. 四川劳动保障, 2023(12):104-105.

[10]黄旭. 基于职业素养培养的高职体育教学改革研究 [J]. 体育世界, 2023(07):97-99.

[11]李辉. 基于职业体能培养的高职体育课程教学初探 [J]. 大视野, 2022,(03):66-70.

[12]郑炜. 中职体育教学改革与发展趋势探讨 [J]. 体育世界, 2024,(10):118-120.DOI:10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.034.

[13]王红军. 高职体育教学对学生就业的作用与影响探析 [J]. 成才之路, 2020,(35):74-75.

[14]陈艳玲. 探讨高职体育对学生就业的作用与影响研究 [J]. 文体用品与科技, 2022(21):109-111.

[15]徐晓娟. 高职院校体育教学改革中融入职业特色的路径与保障措施探析 [J]. 当代体育科技, 2024,14(32):69-72.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2024.32.020.