职业教育改革背景下的中职体育教学发展探究

岳树淦

双柏县职业高级中学, 云南 双柏 675100

DOI: 10.61369/VDE.2025020018

摘要：在职业教育中，中职体育具有独特的定位价值。在培养目标上，中职体育特别注重学生体育素养与职业素养的同步发展，通过体育课程让学生既拥有健康体魄，又具备适应职业所需的坚韧意志。这种以就业为导向的培养模式，使中职体育教育成为了培养实用型体育人才的重要途径。本文分析了职业教育背景下中职体育教学的重要性和问题，并从三个方面对中职体育教学路径进行了初步探究。

关键词：职业教育改革；中职体育；教学发展

Exploration of the Development of Physical Education Teaching in Vocational Schools under the Background of Vocational Education Reform

Yue Shugan

Shuangbai County Vocational Senior High School, Shuangbai, Yunnan 675100

Abstract：In vocational education, vocational sports have unique positioning value. In terms of training objectives, vocational sports pay special attention to the synchronous development of students' physical literacy and professional literacy. Through physical education courses, students are able to have both a healthy physique and the perseverance required to adapt to their profession. This employment oriented training model has made vocational physical education an important way to cultivate practical sports talents. This article analyzes the importance and problems of secondary vocational physical education teaching under the background of vocational education, and explores the path of secondary vocational physical education teaching from three aspects.

Keywords：vocational education reform; secondary vocational sports; teaching development

中职院校与普通学校的体育教学存在明显差异，中职体育会结合学生专业、职业制定针对性的培养方案。作为培养应用型人才的重要途径，中职教育必须立足职业发展需求，对体育课程进行整合和优化，进一步提高学生体能与未来职业的匹配度，才能够培养出更符合社会需要的复合型技术人才。

一、职业教育背景下中职体育教学的重要性

（一）满足体育行业的人才需求

随着体育事业、教育事业的不断发展，参加体育活动的人数越来越多。^[1]在这种趋势下，体育产业、体育岗位也得到了快速发展，对具备专业体育知识与技能人才的需求水涨船高。例如，健身工作室数量激增，急需大量能制定个性化健身计划的专业教练；大型赛事不断涌现，对赛事策划、现场执行人才的缺口持续扩大；亲子体育活动风靡，急需组织亲子体育活动的专业人才。

（二）满足退役运动员再就业的需求

在我国体育事业蓬勃发展的同时，一些退役运动员的再就业问题却变得愈发明显。不少退役运动员，几乎将所有的青春都付诸在了体育事业，致使其学习路径、知识层面单一，适合社会发展的通用性知识与技能较少，难以在就业市场获取一席之地。^[2]而在职业教育背景下，中职体育，不仅可以为他们提供系统化学习

的平台，补齐其在教学方面的短板，还可以凭借自身丰富的实践资源，赛事、裁判经历，为中职学生提供更为专业的体育训练内容，最终实现体育理论教学与实践教学的深度融合。此外，中职院校可以解决专业体育人才短缺的问题，而退役运动员也可以解决自身的就业问题，从而形成良性的双向奔赴。^[3]

（三）助力学生职业体能与素养塑造

中职院校的体育教学，在学生的职业发展中占据着关键的地位。职业教育的核心目标，在于为行业培养适配的专业人才，而中职体育教学作为职业教育的有机组成部分，与行业岗位需求紧密相连。在当前的职业环境下，不同行业对从业者的体能及职业素养要求具有显著的差异。^[4]

对于物流、建筑等体力密集型行业而言，高强度的工作负荷，要求从业者具备出色的力量、耐力和敏捷性；而服务、教育行业则更注重从业者的沟通能力、团队协作精神，以及情绪管理与应变能力。而中职体育与行业、专业、岗位需求的结合，不仅

能够提高教学内容、训练方案的针对性，还可以助力学生职业发展。在具体操作中，针对物流专业的学生，教师可以设计负重搬运、快速分拣等模拟训练项目，既可以锻炼学生的肌肉力量、耐力，又可以提升他们应对不同工作环境的反应能力和操作能力；针对服务行业的学生，教师可以通过组织形体仪态、耐力训练，在规范学生言行举止的同时，还可以培养他们的服务意识和抗压能力，使其能够从从容应对服务工作中的各类挑战。

二、中职学校体育课程存在的主要问题

（一）课程体系单一

中职阶段，学生需要面临生理、心理以及学业方面的压力，而通过体育运动，不仅可以帮助学生释放压力，还有助于他们养成坚韧的性格。但是，大部分中职体育课程体系较为单一，主要是以跑步、球类为内容，很大程度上忽略了体育健康、心理健康对学生成长、体育素养发展的重要性。^[8]

（二）内容过于传统

中职学生具有追求个性和冒险的特性，因此，他们对网络、明星等新颖事物具有很强的探究欲望。但当下中职体育教学内容仍过于传统，依旧以广播体操、常规田径项目为主，几乎很少融入飞盘、攀岩等新兴潮流运动，难以契合中职学生追求个性的心理，很大程度上限制了学生参与体育的积极性和热情。同时，中职体育课程教材里面的案例和知识长期滞后，充斥陈旧运动理念，脱离了当下体育发展趋势与学生生活实际，进一步挫伤了学生对体育课程的期待与投入意愿。

（三）教学方法死板

目前，大部分中职体育课堂采用的仍旧是传统的教学方法，即教师动作示范，学生跟练模仿的模式。当学生掌握基本动作要领后，教师便会要求学生按照要求进行相应的集体训练。这种体育教学方法，更像是课间操的“扩大化”，因此，大部分中职生在这种模式下，渐渐失去了对体育课程的兴趣和热情。另外，在这种模式下，教师很难将运动的技巧准确传达给每一个学生，也无法保证每个学生动作的准确性，不利于学生终身锻炼理念的形成。^[9]

三、职业教育改革背景下中职体育教学发展策略

（一）完善课程体系，提高教学质量

在职业教育改革背景下，中职体育不能只将眼光放在体育课程本省，更应将于体育相关的内容融入到课程体系当中，如运动与健康、心理健康、营养减肥等，从而构建起多维度融合的体育课程新体系。^[7]例如，教师在教授篮球课时，除了传授学生运球、战术等技能外，还需要向学生科普运动受伤的应急处理办法；在组织小组对抗赛、培养学生团队协作意识时，教师可以顺带讲解合理饮食对增强体能的作用，丰富学生的知识储备；在长跑训练后，教师可以和学生分享一些提升耐力的科学训练方式、克服畏难心理的方法或是减肥期间的饮食要点。这样不仅能提升学生的

体育素养，还能让中职体育课程焕发出新的活力。

具体做法如下：

1.在原有体育课程体系的基础上，增加健康讲座板块。中职院校可以定期邀请医生和营养师来校开展讲座，如“运动与健康”“饮食与健康”等系列讲座。通过医生的讲解，学生可以认识到一些常见病症的表现，了解预防和治疗常见病症的正确方法；营养师则可以针对中职学生身体的发育特点，向学生讲解一日三餐怎么搭配才合理，引导同学们正确认识食物营养，改掉不良饮食习惯。^[8]

2.增加新颖社团。射箭、飞盘、攀岩等新颖体育社团的设立，能够大大增加中职体育课程体系的多元性和趣味性，进一步完善了中职体育课程体系。同时，可以让学生在不同体育项目中找到自己的兴趣和特长，促使其全面发展。此外，体育教师还可以组织不同年级、相同体育项目的学生进行社团比赛，一方面可以帮助学生舒缓学习压力，锻炼他们的沟通交流、组织协调能力，另一方面也可以完善体育课程体系，实实在在地提升中职体育教学质量。^[9]

（二）优化教学内容，培养体育兴趣

为了更好地提高学生综合素养和体育素质，培养他们的体育兴趣，中职体育教师可以尝试对现有教学内容进行优化和整合，以更符合学生的身心发展特点和需求，让体育课堂更具吸引力和活力。在体育理论知识教授方面，教师需要摒弃传统的、单一的知识灌输模式，尝试借助一些热门体育事件和真实案例，活跃体育理论课堂。^[10]例如，教师在讲解运动生理学方面的知识时，可以结合马拉松运动员训练过程中身体机能的变化，帮助学生了解、掌握心率、呼吸调节等抽象知识，进而激发学生探索体育知识的兴趣；在体育文化方面，除了介绍常规项目外，教师还可以向学生普及世界各国的特色体育文化，如巴西的桑巴足球、西班牙的斗牛舞等，进而拓宽学生体育视野，带领他们领略不同体育文化的独特魅力；在具体体育项目方面，教师可以引入花式篮球、花式足球、花样跳绳、抖空竹、柔力球、陀螺等体育项目，这类项目不仅能够丰富教学内容，改善教学环境，还能培养学生的竞争意识与探索精神，让学生了解并传承优秀民族文化。^[11]

此外，教师还可以利用体育碎片时间，如放松环节，向学生专门讲解一些体育技巧，如灌篮技巧、瑜伽技巧、乒乓球技巧等。通过这种做法，一方面可以满足学生的体育学习需求，激发他们的体育热情，另一方面也可以延长体育教学的时长，提高课上教学效果。

（三）构建智慧课堂，完善体育素养

随着智能手机、大数据、人工智能技术的普及，中职体育教学能够应有的教学方法越来越多。借助智能手机、大数据、人工智能技术，教师可以在中职体育课堂中构建智慧课堂。^[12]在构建体育智慧课堂过程中，教师一方面可以向学生分享一些体育运动app，督促学生积极进行课下体育锻炼，同时，借助app的社交功能，还可以帮助学生寻找到运动“搭子”，一同克服体育锻炼中的困难，相互监督，共同提升体育素养；另一方面，教师也可以利用智能设备录制学生运动视频，通过AI分析学生动作中存在的

问题,再结合虚拟训练场景,让学生在沉浸式的场景中,不断校正自身的动作,持续完善学生的体育素养。^[13]

此外,中职体育教师还可以结合学生的专业特点,制定针对性的教学方法。例如,酒店服务人员长期处于站立状态,且需快速响应客户需求,对身体耐力和应变能力要求较高。为此,针对酒店服务专业的学生,教师可开展定时快走、上下楼梯训练,锻炼学生下肢耐力,并组织情景模拟应急演练,提升学生的反应速度与身体协调性;^[14]汽修专业学生在作业时,需频繁弯腰、下蹲,对腰部和上肢力量有一定要求。针对汽修专业的学生,教师可安排平板支撑、俯卧撑等训练,强化学生的腰腹和上肢力量,借助模拟汽修操作的体能训练,让学生在实践中提高身体的操控性和灵活性;服装生产加工人员需长时间久坐,进行重复性手部动作,容易导致肩颈和手部劳损。针对服装生产加工专业的学生,教师可以推广肩颈拉伸操、手指关节操,缓解学生的肩颈压

力,增强手部灵活性,并定期组织韵律操活动,帮助学生活动全身关节,提升身体的综合素养,让学生在实践中提升职业适应能力。^[15]

四、结束语

总而言之,体育课程在中等职业教育中占据着不可替代的地位,其核心价值在于帮助学生掌握更多的运动理论与方法,通过多样化的训练方法,增强他们的体能水平,促进其身心全面发展。面对现阶段中职体育教育存在的不足,体育教师应当立足素质教育的根本要求,充分考虑学生的认知规律与实际需求,持续推进教学改革,才能够为现代化建设输送兼具专业技能与良好体育素养的应用型人才。

参考文献

- [1] 曹梦菊. 职业教育改革背景下的中职体育教学发展路径探究 [J]. 田径, 2025(1).
- [2] 王新. 国家职业教育改革背景下高职体育工作总体要求, 困境审视与突破路径 [J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(10):217-219.
- [3] 汪吉. 基于职业教育改革背景下重庆市中等职业学校体育特长生高考升学路径的探究 [C]// 第一届陕西省体育科学大会论文集(一). 2023.
- [4] 马祥, 唐元超, 陈冰. 治理现代化背景下中等职业院校体育教学改革与优化策略研究 [J]. 运动精品, 2023, 42(9):14-16.
- [5] 韦园园 姜明浩. "以体育人" 视域下中职体育课程体系构建路径探析 [J]. 2024.
- [6] 孙晓强. 课程思政视角下中职体育课程教学改革分析 [J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2023(3):4.
- [7] 李聪伟. 职业教育信息化背景下中职体育信息技术研究 [J]. 文体用品与科技, 2024(16):109-111.
- [8] 李洲. 职业教育信息化背景下中职体育信息化教学探究 [J]. 运动-休闲:大众体育, 2023(11):0145-0147.
- [9] 朱永. 课程思政视域下中职体育教学改革的优化策略 [C]//2022年度“粤派名师杯”教育教学改革与创新优秀论文集(一). 2023.
- [10] 辛帅, 施明亮. "三教改革" 视域下高职体育课程思政的桎梏与纾困之道 [J]. 体育世界, 2024(11):40-42.
- [11] 白央. 新课标背景下中职体育教学方法改革与创新 [J]. 互动软件, 2023(5):3859-3860.
- [12] 谢焰, 马莹. 三育人视域下中职体育课程思政教育改革的实践路径 [J]. 体育风尚, 2024(16):61-63.
- [13] 豆军胜. 面向学生特点的中职体育课程改革策略研究 [J]. 科研成果与传播, 2024(1):0076-0079.
- [14] 陈峰. 因材施教理念在中职体育教学中渗透的必要性 [J]. 全体育, 2023(1):9-10.
- [15] 周琳. 新时代以职业素养为核心的高职体育教学改革 [J]. 运动-休闲:大众体育, 2023(4):0016-0018.