

# “三全育人”视域下高职体育教学改革探究

朱弦冰

四川科技职业学院, 四川 眉山 620500

DOI: 10.61369/SDME.2025140001

**摘 要 :** 在“三全育人”理念的引领下, 高职体育教学改革需要立足于职业教育特色, 通过“全员参与、全过程渗透、全方位融合”的鱼人体系。基于此, 笔者将在本文中立足于高职高职生核心素养的培养, 深入探索体育课程的改革与创新路径, 希望能为读者提供一些参考与帮助。

**关 键 词 :** “三全育人”; 高职体育; 教学改革

## Exploration on Teaching Reform of Higher Vocational Physical Education from the Perspective of "Three Full Education"

Zhu Xianbing

Sichuan Vocational College of Science and Technology, Meishan, Sichuan 620500

**Abstract :** Under the guidance of the "Three Full Education" concept, the reform of higher vocational physical education needs to be based on the characteristics of vocational education, through the education system of "full participation, full-process penetration, and all-round integration". Based on this, the author will focus on the cultivation of core competencies of higher vocational students in this paper, and deeply explore the reform and innovation paths of physical education courses, hoping to provide some reference and help for readers.

**Keywords :** "three full education"; higher vocational physical education; teaching reform

### 一、“三全育人”理念在高职体育教学改革中的重要价值

#### (一) 全员育人机制强化了体育教学的主体协同性

在传统高职体育教学中往往局限于体育教师的单一主体作用, 然而在全员育人机制下, 这一界限被有效打破。通过构建起“教师、企业、家庭、社会”多远协同育人共同体, 各个教学主体都能够深入参与到人才培养的工作之中。

在高职体育教学中, 企业、家庭以及社会等主体都拥有十分丰富的实践资源, 这些资源能够与学校体育教学形成互补。例如企业可以提供职业场景下的体能训练要求, 家庭可以帮助高职生养成良好的运动习惯, 社会则可以为高职生提供多样化的活动平台。在全员育人机制下, 体育教学与职业发展能够实现更加密切的联系。高职教育以就业为导向, 体育教学也应与职业发展紧密结合。通过全员育人机制, 企业可以参与体育教学的设计和实施, 将职业场景下的体能训练融入教学内容, 使体育教学更加贴近职业需求。

#### (二) 全过程育人理念实现了体育教学与职业发展的动态衔接

在入学阶段, 体育教学能够通过适应性教育帮助高职生完成从中学到高职的角色转变。针对目前新生普遍存在的体质差异和运动习惯缺失问题, 学校可以针对每一位高职生的体质测试数据来制定更具针对性的个性化锻炼方案。例如某院校通过“运动打

卡积分制”来激励高职生主动参与到晨跑等体能训练之中。除此之外, 学校还可以在体育教学中融入职业体能储备方面的内容。例如针对物流专业的高职生而言, 可以适当强化其下肢力量, 对于护理专业的高职生而言则需要注意其腰背肌群的强化。通过早起介入, 不仅能够有效提高高职生的身体素质, 同时也能帮助其树立起“体育为职业服务”的意识。

到了专业学习阶段中, 体育教学便可以与职业场景进行深度对接。例如针对汽车维修专业的高职生开展“车间模拟训练”, 通过悬吊维修动作模仿、工具搬运接力赛等形式, 能够在提升上肢力量的同时帮助高职生培养规范操作习惯, 而酒店管理专业则可以引入“宴会服务体能训练”, 结合托盘持重行走、多层餐车推运等项目, 强化高职生的职业耐力和服务礼仪。这种“岗课赛证”融通的教学模式, 使体育教学成为专业能力培养的有机延伸。

在实习实训阶段, 体育教学则应当侧重于提高高职生的职业抗压能力, 针对高职生初入职场时可能出现的心理焦虑以及身体透支等问题, 学校可以为高职生构建“职场适应训练体系”。例如通过“高强度间歇训练+情景模拟”课程, 模拟客服岗位连续接听电话、生产线长时间站立作业等场景, 帮助高职生建立体能储备与心理调适的双重机制。某校与物流企业合作开发的“分拣中心体能特训营”, 采用“45分钟体能训练+15分钟职场案例研讨”的组合模式, 使实习生在体适能测试达标率提升的同时, 职场适应期缩短。<sup>[1]</sup>

### （三）全方位育人路径拓展了体育教学的资源边界

全方位育人路径通过打破传统体育教学资源的时空限制与领域壁垒，实现了从“单一课堂”向“多维场域”的跨越式拓展。在资源边界的拓展上，首先体现在对教学场景的革新，传统体育教学局限于操场与体育馆，而全方位育人推动教学向实习实训基地、社区体育场馆、自然户外环境延伸。例如，某高职院校与本地登山协会合作，将攀岩课程设在真实山体环境中，高职生在学习攀爬技术的同时，需完成地形图判读、应急救援等任务，使体育教学与户外生存技能培养深度融合。这种场景拓展不仅丰富了教学形式，更通过真实情境的复杂性提升了高职生的综合素养<sup>[9]</sup>。其次，数字化技术的融入重构了体育教学资源的呈现方式，通过虚拟现实（VR）技术模拟高危体育项目，如航空服务专业高职生可在虚拟舱内进行逃生演练，既保障了安全性，又实现了高沉浸式学习。同时，在线课程平台汇聚了国内外优质体育教学资源，高职生可随时学习运动康复、健身指导等跨学科知识，打破了地域与时间的限制。此外，全方位育人还促进了体育教学与社会资源的深度联动，通过校企合作开发“企业健康管理计划”，将员工健身房、生产线走动路线等转化为教学场景，使高职生在实习期间参与工间操设计、职业病预防宣传等活动，实现了教学资源的“产教融合”。这种资源边界的拓展，不仅提升了体育教学的实践性与创新性，更通过多维度资源的整合，培养了高职生的跨界能力与全球视野，为职业教育现代化提供了有力支撑。<sup>[3]</sup>

## 二、“三全育人”视域下高职体育教学改革策略

### （一）全员育人：构建多元协同的教学团队

学校一方面要通过定期组织专业培训、教学技能竞赛、学术交流等活动，鼓励教师提升专业素养与教学能力，促使其在体育教学中不仅传授运动技能，还注重高职生体育精神、意志品质和团队协作能力的培养<sup>[4]</sup>。同时，打破体育教师单打独斗的局面，建立集体备课、跨课程教学研讨机制，促进教师之间的经验共享与智慧碰撞，共同优化体育课程设计与教学方法。

除此之外，高职院校还应当引入校外专业人才扩充教学团队。邀请退役运动员、健身教练、体育行业专家走进课堂，他们带来的实践经验和前沿知识，能丰富教学内容，让高职生接触到体育领域的最新动态和实际应用。比如，邀请退役运动员分享比赛经历和训练故事，激励高职生树立拼搏精神；健身教练则可结合实际案例，讲解科学健身知识和运动康复技巧，提升高职生健康意识和自我保健能力。<sup>[5]</sup>

最后，由于体育教学与其他学科存在诸多关联，学校就需要加强体育教师与校内其他专业教师的协同合作，例如与思政课教师合作，可在体育教学中融入思政元素，实现体育与德育的有机融合；与健康教育课教师协同，能系统地向高职生传授健康知识和科学锻炼方法；与专业课教师合作，针对不同专业高职生的职业需求，设计特色体育课程，如为护理专业高职生设计康复体育课程，为建筑专业高职生设置体能训练课程，增强体育教学的针对性和实用性。

### （二）全过程育人：贯穿体育教学全周期

全过程育人要求将育人目标贯穿体育教学全周期。在课程规划阶段，职业院校需要立足高职生在校全阶段设计分层递进的体育课程体系。入学初期，以基础体能测试与兴趣引导课程为主，帮助高职生掌握运动基础技能，培养运动习惯<sup>[6]</sup>；中期结合专业性开设专项课程，如为学前教育专业高职生设置舞蹈形体课程，为机械制造专业高职生设计力量训练课程，提升体育教学与职业发展的契合度；毕业前夕增设职业体能与健康管理课程，助力高职生适应职场对身体素质的需求。

考核评价作为教学闭环的关键一环，需建立覆盖全周期的多元评价体系。除了传统的技能考核，增加过程性评价，关注高职生课堂表现、进步幅度；引入高职生自评、互评机制，促进自我反思与相互学习；结合职业体能标准设计毕业考核，确保高职生体育素养与职业需求相匹配。通过教学各环节的紧密衔接与协同推进，实现体育教学全周期育人目标。<sup>[7]</sup>

### （三）全方位育人：拓展体育教学育人场域

在“三全育人”视域下的高职体育教学改革中，全方位育人要求突破传统教学场域的局限，构建多层次、多维度的体育育人空间。在校内，整合体育馆、操场、健身房等硬件设施资源，打造功能多样的体育教学与活动场地，满足不同体育项目教学、训练及赛事需求。同时，将图书馆、校园文化长廊等文化空间与体育教育相结合，设置体育文化专题书架，展示体育名人故事、运动发展史，营造浓厚的体育文化氛围。此外，充分利用校园广播、宣传栏、校园公众号等宣传渠道，推送体育锻炼知识、赛事资讯，让体育育人元素渗透到校园生活的各个角落<sup>[8]</sup>。

校外层面，积极与社区、企业、体育场馆建立合作关系，拓展育人空间。与社区联合开展全民健身活动，组织高职生参与社区体育志愿服务，如指导居民科学健身、举办小型体育赛事，增强高职生的社会责任感与实践能力；与企业合作，了解不同职业岗位对员工身体素质的要求，邀请企业参与体育课程设计，共同开发职业体能训练项目，使体育教学更贴近职业需求；借助社会体育场馆的专业设施，开展滑雪、攀岩等校内难以开展的特色体育课程，丰富高职生的体育体验<sup>[9]</sup>。

线上领域同样是拓展育人场域的重要方向。搭建数字化体育教学平台，上传体育教学视频、健身指导课程，方便高职生随时随地进行学习；利用社交媒体平台，如抖音、微信视频号，创建体育话题互动社区，鼓励高职生分享运动日常、交流锻炼心得；开展线上体育竞赛活动，如居家健身打卡挑战赛、线上跑步接力赛，打破时间与空间限制，激发高职生参与体育活动的热情。此外，借助虚拟现实、增强现实技术，打造沉浸式体育教学场景，让高职生在虚拟环境中体验不同运动项目，提升学习兴趣。通过校内校外协同、线上线下融合，全方位拓展体育教学育人场域，实现体育教育的全覆盖与立体化，促进高职生综合素质的全面提升<sup>[10]</sup>。

### 三、结束语

通过整合多元主体力量，不仅有效提升了体育教学的质量与效能，更助力高职生在体质增强、技能掌握、素养提升等多方面

实现全面发展。在职业教育不断深化改革的背景下，持续推进“三全育人”在高职体育教学中的实践创新，对于培养适应新时代需求的高素质技术技能人才具有深远意义，也将为职业教育高质量发展注入持久动力。

### 参考文献

[1] 李琳.“三全育人”视域下高职体育课程思政体系构建研究[J].成才之路,2025,(12):33-36.

[2] 张国清,张剑峰,彭红艳,等.“三全育人”视域下体育教学对大高职生身体素养的培育路径研究[J].冰雪体育创新研究,2025,6(06):111-113.DOI:10.20155/j.cnki.issn2096-8485.2025.06.037.

[3] 刘子硕.“三全育人”视域下高职体育精准化训练模式研究[J].当代体育科技,2025,15(05):25-28.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2025.05.008.

[4] 万唐忠强,吴志勇.“三全育人”视域下高校民族传统体育教学发展研究[N].山西科技报,2025-01-24(013).

[5] 林晓军,段芙蓉.高职院校体育运动训练理论及体制构建方法与发展方向探索[J].当代体育科技,2024,14(30):26-28.

[6] 张磊.高校体育课堂与课余运动训练异同互补的实践研究[J].吉林农业科技学院学报,2024,33(4):103-106.

[7] 王锐.高校体育运动训练现状及其发展策略研究[J].当代体育科技,2024,14(22):26-28.

[8] 和琴语.高职体育教学中的定向运动训练研究[J].佳木斯职业学院学报,2024,40(4):208-210.

[9] 葛岩.高职体育教学与运动训练协同发展的策略研究[J].江西电力职业技术学院学报,2024,37(4):103-105.

[10] 张利.高校体育教学与训练现状略论[J].山西财经大学学报,2023,45(S02):154-156.