

# 职业中等专业学校体育在学生职业能力形成中的作用及实现途径

费翔

乌鲁木齐市职业中等专业学校

DOI:10.12238/mef.v8i17.16735

**[摘要]** 职业中等专业学校作为我国技能型人才培养的摇篮,其根本使命在于赋予学生胜任未来岗位的综合职业能力。在这一育人体系中,体育教学常被狭隘地理解为增强体质的辅助课程,其深层价值远未得到充分发掘。与传统普通教育不同,职业中等专业学校教育具有鲜明的就业导向,这决定其体育教学不能止步于跑、跳、投的体能训练,而必须肩负起服务于学生职业发展的特殊职能。本文旨在分析职业中等专业学校体育在学生职业能力形成中的作用及实现途径,希望能起到参考借鉴作用。

**[关键词]** 职业中等专业学校; 体育; 职业能力; 作用; 实现途径

中图分类号: G8 文献标识码: A

## The Role and Implementation Approaches of Physical Education in Vocational Secondary Specialized Schools in Shaping Students' Vocational Competence

Xiang Fei

Urumqi vocational secondary specialized school

**[Abstract]** As a cradle for cultivating skilled talents in China, vocational secondary specialized schools have a fundamental mission to endow students with comprehensive vocational competence to be competent for future positions. In this education system, physical education is often narrowly understood as an auxiliary course for enhancing physical fitness, and its in-depth value has not been fully explored. Different from traditional general education, vocational secondary education has a distinct employment orientation, which determines that its physical education should not stop at physical training such as running, jumping and throwing, but must shoulder the special function of serving students' vocational development. This paper aims to analyze the role and implementation approaches of physical education in vocational secondary specialized schools in shaping students' vocational competence, hoping to provide a reference.

**[Key words]** vocational secondary specialized schools; physical education; vocational competence; role; implementation approaches

在职业教育以就业为导向、以能力为本位的鲜明背景下,职业中等专业学校的体育教学承载着超越普通教育的特殊使命,其不仅是增强学生体魄的基石,还是塑造其综合职业能力的关键环节。面对未来岗位对劳动者身体素质、意志品质和团队协作精神的严苛要求,职业中等专业学校体育必须突破传统身体训练的单一框架,实现向“职业素养培育”的深刻转型。如何充分释放体育在培养学生抗压能力、规则意识及团队凝聚力等方面的独特价值,使其从一门公共基础课转变为对接未来职业需求的预备课程,已成为提升职业中等专业学校人才培养质量的一个重要命题。

### 1 职业中等专业学校教育与普通教育的区别

要理解职业中等专业学校体育的特殊性,首先需明确职业中等专业学校教育与普通教育的根本区别。普通教育(如普

通高中)的核心目标是向学生传授系统的科学文化基础知识,为升学深造打下坚实的理论根基,其评价体系主要围绕学术成绩和高考升学率展开,是一种以知识本位为导向的教育模式<sup>[1]</sup>。职业中等专业学校教育则具有鲜明的“职业属性”和“就业导向”,培养目标是生产、建设、管理、服务第一线输送高素质劳动者和技术技能人才。因此,职业中等专业学校教育的课程设置、教学内容与方法均紧密围绕学生未来的职业岗位需求展开,强调“能力本位”,特别是综合职业能力的培养。综合职业能力不仅包括专业技能,还涵盖职业素养、团队协作、吃苦耐劳、沟通交流等非专业能力,正是以就业为导向、以能力为本位的根本属性,决定职业中等专业学校的体育教学不能简单复制普通高中的模式,必须承担服务于学生职业能力形成的特殊使命<sup>[2]</sup>。

## 2 职业中等专业学校体育教学在学生职业能力形成中的主要作用

### 2.1 锻造健康体魄与良好体能, 奠定生理基础

许多职业岗位(如机械加工、汽车维修、烹饪、物流搬运、建筑施工等)都需要从业者长时间站立、负重或进行精细操作, 对力量、耐力、身体协调性和稳定性有较高要求。系统的体育锻炼能有效增强学生的心肺功能、肌肉力量和身体柔韧性, 使其具备胜任未来高强度、高负荷工作的身体本钱, 减少职业病发生。

### 2.2 培养意志品质与抗压能力, 塑造职业精神

体育运动充满挑战与竞争, 长跑中的“极点”、技能学习中的反复失败、比赛中的落后局面都是对学生意志力的考验, 克服以上困难的过程正是培养学生勇于拼搏、坚持不懈、永不言弃的“工匠精神”的良好契机, 在逆境中奋起、在压力下保持专注的品质是任何一名优秀员工都不可或缺的职业素养。

### 2.3 强化团队协作与沟通能力, 契合职场需求

绝大多数现代企业都强调团队合作, 篮球、足球、排球等集体项目则是团队协作的微观演练场。在比赛中, 学生需要学会如何明确角色分工、相互信任、有效沟通、及时补位、为了共同目标而牺牲个人表现, 在运动场上形成的团队意识和协作能力能无缝迁移到未来的车间班组、项目团队等职场环境中<sup>[3]</sup>。

### 2.4 提升规则意识与纪律观念, 规范职业行为

任何体育项目都有其明确的规则, 违反规则即会受到相应的处罚。通过参与体育活动, 学生能深刻理解“规则”的重要性, 并内化为自觉遵守纪律的习惯, 对于培养学生遵守企业规章制度、安全生产规程、行业标准规范等具有重要意义, 是从“学生”向“职业人”转变的关键一环。

### 2.5 促进心理健康与情绪管理, 优化职业状态

体育锻炼是释放压力、调节情绪的有效手段, 职业中等专业学校的学生面临学业、技能考证和未来就业的多重压力, 体育课和课外体育活动为他们提供宣泄负面情绪、保持乐观积极心态的窗口, 一个心理健康、情绪稳定的员工能更好地处理职场人际关系, 应对工作中的挫折与挑战<sup>[4]</sup>。

## 3 职业中等专业学校体育教学在学生职业能力形成中的实现途径

### 3.1 教学理念革新: 从“体育教学”到“职业体能教育”

理念是行动的先导, 传统体育教学理念侧重于增强学生体质、传授运动技能, 其评价标准往往是跑多快、跳多远、投多准, 与学生的未来职业关联度较低。要实现服务于职业能力培养的目标, 首先应将体育教学的定位从“身体教育”提升为“职业素养教育”的重要组成部分, 意味着体育教学的目标应超越单纯的生物体育观, 转向“职业体能教育”的综合性视角。所谓“职业体能”是指从业者胜任特定工作岗位所必须具备的身体机能、运动素质及心理耐受力, 学校管理者和体育教师应深刻理解各专业的职业特性与体能需求, 将体育课视为学生进入职场前的体能储备与素养预演课, 使体育教学拥有明确的服务指向性<sup>[5]</sup>。

具体实例: 在制定新一轮人才培养方案时, 教务处组织体育教研组与各专业部开展专业岗位体能需求分析会, 会上, 数控专业教师提出学生需要长时间站立操作机床, 对腰腹力量和下肢耐力要求高; 酒店管理专业教师强调学生需要保持标准站姿、走姿和托盘服务, 对体态、核心稳定性和静力性耐力有特殊需求。基于此, 学校正式将体育教学部的职能从负责公共体育课拓展为承担学生职业体能培养与训练, 并修订体育教学大纲, 明确写入“发展与本专业相关的特殊身体素养”的核心目标, 同时体育教师的工作考核也不再只看其所带班级的体质健康合格率, 还要考察其与对接专业的融合程度及教学创新案例。

### 3.2 教学内容与方法重构: 实现与专业的深度融合

教学内容与方法是理念落地的载体, 基于“职业体能教育”的理念, 体育教学应打破千校一面、万人一法的传统模式, 摒弃准备活动-技术教学-比赛游戏-放松总结的固定流程, 转向基于专业大类的模块化、项目化、情境化教学<sup>[6]</sup>。情境学习理论认为, 学习是情境性的, 在接近真实工作环境的情境中获得的知识与能力最易被迁移和应用。动作技能迁移理论指出, 通过设计与职业动作模式相似的练习, 可以有效促进学生将体育活动中获得的体能、技能和品质正向迁移到职业操作中。因此, 教学内容应根据不同专业群的职业特征精准重构, 教学方法应更多地采用模拟仿真、项目驱动和问题导向。

具体实例: 面向加工制造类专业(如数控、机电、汽修)的功能性体能模块: 职业需求分析: 此类岗位要求从业者具备良好的上肢推送与抓握力量、核心静态稳定性、身体协调性以及长时间专注的耐力。教学实现途径: 力量与稳定性训练: 设计“模拟液压推举”(使用弹力带模拟机床阻力)、“扭矩扳手对抗”(发展腕部与小臂力量)、“稳定平台上的零部件精细摆放”(在BOSU球或平衡垫上进行, 锻炼在轻微晃动下保持身体稳定的能力, 模拟在嘈杂车间精准操作); 协调与耐力训练: 将传统的4×10折返跑改造为“工具取放与故障汇报综合任务”, 学生在起点读取任务卡(如: 需要M10扳手和润滑油), 快速跑至器械区准确选取工具, 送到指定“设备点”(模拟机床), 再折返向“工程师”(由教师或学生扮演)汇报完成情况。此项目综合锻炼了学生的认知、决策、搬运和沟通能力, 高度模拟了维修工的工作流程。

### 3.3 评价体系改革: 从“体能达标”到“过程性与综合性评价”

评价是指指挥棒, 传统的终结性评价只关注可量化的运动成绩, 无法反映体育教学在职业素养培养上的成效。根据“发展性评价理论”和“能力本位教育(CBE)理念”, 职业中等专业学校体育的评价应实现从重结果到重过程、从重体能到重素养的转变。过程性评价关注学生在学习过程中的努力程度、进步幅度、参与态度以及在团队中的行为表现; 综合性评价则要求将职业素养的关键指标, 如规则意识、协作精神、意志品质、领导力等软技能, 纳入评价体系, 多元化的评价方式更能全面、客观地反映体育教学对学生职业能力形成的真实贡献, 并引导学生向综合素质发展的方向努力<sup>[7]</sup>。

具体实例: 针对《体育与健康》课程, 特设定综合积分卡制度, 将总成绩分为四个部分分别评定, 其中职业体能基础占总分的30%, 该部分评定内容主要包括与专业相关的心肺功能、力量、柔韧等基础体能测试; 模块技能掌握占总分的30%, 该部分评定内容主要包括与职业有关的特定技能和知识; 课堂过程表现占总分的20%, 该部分评定内容主要包括出勤、回答问题、课堂纪律、作业完成质量等; 职业素养体现占总分的20%, 该部分评定内容主要包括协作精神、规则意识、意志品质、沟通能力、领导能力等, 教师需密切观察学生表现, 以了解以上信息并精准记录, 最后通过课堂观察记录、学生自我评价、组内与小组间互相评价等方式获得全面数据, 给出客观分数, 一方面保障评分公平公正, 另一方面引导学生行为向职业化标准靠拢。

### 3.4 校园体育文化营造: 延伸课堂效应

课堂时间是有限的, 而文化的影响是潜移默化且无处不在的。根据“教育生态学”理论, 学生的成长与发展是在一个由课堂、校园、社会构成的生态环境中完成的, 单一的课堂教学改革若没有相应的文化氛围支撑, 其效果将大打折扣。因此, 应该将职业能力培养的理念从体育课堂延伸至整个校园文化生活之中, 通过打造具有职教特色的体育文化, 可以让学生在课外的体育活动、竞赛和娱乐中无意识地、持续地接受职业素养的熏陶, 实现第一课堂与第二课堂的联动互补, 构建全方位的职业能力培养立交桥<sup>[8]</sup>。

具体实例: 创新举办职业技能与体能运动会, 与传统运动会不同, 其项目设置充满职教味道: “物流快递”接力赛: 参赛队员需要快速、无损地将不同规格的包裹(模拟纸箱)从“仓库”按路线运送到“分拣中心”, 考验学生的体力、速度和责任心; “烹饪大师”端锅耐力赛: 烹饪专业学生手持装有沙子的平底锅, 保持标准姿势, 比拼静力性耐力; “蒙眼拆装”团队赛: 机电专业学生团队合作, 一人蒙眼在主赛区操作, 其他队员在指挥区通过语言指导, 共同完成一个简单部件的拆装, 极致考验沟通的

准确性和团队信任。

## 4 结语

体育教学在职业中等专业学校中绝非教育的点缀, 而是贯通学生职业能力培养的关键桥梁, 通过系统性的教学改革与创新实践, 体育课堂完全能够从传统的体能训练场转型为锻造未来工匠精神与综合素养的熔炉。当强健的体魄、坚韧的意志、协作的精神通过体育深深植根于学生心中, 他们便掌握驰骋职场、终身发展的核心力量, 这不仅是体育育人价值的崇高体现, 也是推动职业教育高质量发展的坚实一步。

## 【参考文献】

- [1] 吴文煌. 核心素养视角下中职体育课堂教学策略[J]. 学周刊, 2025, (30): 140-142.
- [2] 许柯. 基于职业导向的中职学校体育器材应用教学策略[J]. 文体用品与科技, 2025, (18): 167-169.
- [3] 戴斯婷. 中职体育网球教学中思政元素及其实施路径研究[J]. 网球天地, 2025, (09): 117-119.
- [4] 周菊. 核心素养视角下的中职体育教学探讨[J]. 试题与研究, 2025, (25): 153-155.
- [5] 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.
- [6] 黄防栋. 职业能力导向下中职实用性体育课程资源开发的价值、问题及其对策[J]. 体育风尚, 2023, (02): 116-118.
- [7] 莫燕飞. 体育课堂教学促进中职导游专业学生职业能力研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(23): 81-84.
- [8] 蒙彩较. 基于职业能力培养的中职体育教学策略探析[J]. 广西教育, 2022, (14): 142-144.

## 作者简介:

费翔(1989—), 男, 汉族, 新疆人, 本科, 讲师, 研究方向主要从事: 体育与健康。