

“岗课赛证”融通视角下高职体育课程改革与职业体能培养路径研究

胡炼

武昌职业学院, 湖北 武汉 430070

DOI: 10.61369/RTED.2025160038

摘要 : 体育教育是职业人才培养体系的关键支撑, 需突破传统训练方式, 构建与现代产业需求相符的新型培养架构。“岗课赛证”融合理念的出现为重新构建体育课程体系提供了理论方向, 这种模式注重把岗位标准、课程教学、技能竞赛以及职业认证做系统性整合。基于此, 本文主要分析高职体育专业人才职业体能培养现状, 并提出“岗课赛证”融通视角下高职体育课程改革与职业体能培养路径。

关键词 : “岗课赛证”; 高职体育; 课程改革; 职业体能培养

Research on the Path of Physical Education Curriculum Reform and Professional Physical Fitness Training in Higher Vocational Colleges from the Perspective of Integration of "On-The-Job Class Competition Certificate"

Hu Lian

Wuchang Vocational College Wuhan, Hubei 430070

Abstract : Physical education is the key support of the training system of professional talents. It is necessary to break through the traditional training methods and build a new training framework that meets the needs of modern industries. The emergence of the concept of "On-The-Job Class Competition Certificate" provides a theoretical direction for rebuilding the physical education curriculum system. This model focuses on the systematic integration of post standards, curriculum teaching, skill competition and vocational certification. Based on this, this paper mainly analyzes the current situation of professional physical fitness training of physical education professionals in higher vocational colleges, and puts forward the path of vocational physical education curriculum reform and professional physical fitness training from the perspective of "On-The-Job Class Competition Certificate".

Keywords : "On-The-Job Class Competition Certificate"; higher vocational physical education; curriculum reform; professional physical fitness training

高职教育兼具高等性与职业性双重属性, 是我国教育体系中的重要组成部分, 在服务区域经济社会发展、服务国家战略与民生方面做出了重大的贡献。现阶段, 高职“岗课赛证”四维融通模式应用得越来越广泛。体育课程是培养职业素养的重要部分, 不能再局限于以运动技能为主的传统模式, 需要建立一套基于职业实际场景的综合体能发展体系。这就需要教师重新思考体育教学和职业岗位需求之间的联系, 让学生体质培养和职业发展更好地结合起来。

一、高职体育专业人才职业体能培养现状

(一) 课程内容与职业需求脱节

当前高职院校体育专业课程的授课方式, 主要围绕提升基础运动能力和开展常规技术训练, 没有充分顾及不同行业工作性质对体能的的不同需求。具体来看, 体能训练项目的设计, 没有根据职业场景中常见的体力消耗方式做出相应调整^[1]。比如, 在培养持续动态作业耐力方面有所欠缺, 针对特定肌肉群力量的训练也不够精准。这种与实际职业环境需求存在的偏差, 导致毕业生在

参加工作后出现体力储备无法满足工作操作要求的情况。

(二) 职业体能评价体系不完善

高职院校体育专业在职业体能培养时教学测评机制存在明显问题, 主要在于评价指标设置与职业能力要求不太匹配。当前常用的考核方式, 大多是检测学生的基础运动能力, 如短跑速度、立定跳远这类常规体育项目的达标测试^[2]。这些标准能体现学生的基本身体素质, 但没有紧密结合未来职业场景对体能素质的特殊要求。

(三) 实践教学与行业资源结合不足

在职业教育中, 构建真实的场景对培养适配的技能型人才至

关重要。但目前，多数院校还是采用传统的场馆实训方式。由于场地设施和师资条件的限制，很难打造出契合特定职业需求的体能训练环境。这种封闭的模拟训练，让学生在课堂和工作场景之间出现了认知上的障碍，技能迁移能力的培养也受到明显影响。

二、“岗课赛证”融通视角下高职体育课程改革与职业体能培养路径

（一）以“岗”定标，构建职业导向的体能课程体系

“岗课赛证”融通教学，作为一种创新性的教育模式，其核心在于将工作岗位的实际需求、课程内容的教学设计、技能竞赛的竞技平台以及职业资格证书的认证标准这四个要素进行深度融合与贯通。对于高职体育相关专业而言，推行“岗课赛证”融通教学改革不仅具有深远的现实意义，更是提升教育质量、增强学生就业竞争力的重要途径。重构体育教学体系以契合职业岗位要求，能切实提高学生的职业适应能力与劳动素养。构建职业导向的体能课程体系需摆脱传统教学模式的束缚，把职业特点与身体机能的发展规律合理结合，从而打造出顺应产业需求的体育育人新方式^[3]。

以高职计算机应用技术专业的体育课堂为例，教师可以和网络科技公司的职业健康管理部合作，共同开发“IT职业人身体机能强化”专项课程模块。企业技师提供日常工作中操作电脑的典型动作样本，经视频记录分析，发现从业人员普遍存在肩颈僵化、腰椎劳损等职业劳损问题。依据岗位观察数据，校企团队把每节课分成三个递进式训练阶段。在职业场景模拟阶段设置坐姿保持、键盘操作等虚拟任务，要求学生持续完成15分钟文档输入任务后，马上进入姿态矫正环节，运用椅子瑜伽技术调整脊柱形态。随后，进入核心力量训练单元，采用平衡球稳定性练习增强腰腹肌群耐力。

课程专门设置了动态监测环节，利用姿态捕捉系统记录学生的坐姿时长以及关节活动角度，为学生建立个体化的矫正档案。在教学过程中观察到，不少学生持续学习45分钟后，头部前倾会超过标准角度。针对这一常见问题，教师制定“屏幕高度校准—座椅角度调节—间歇活动提醒”的三级干预方案。该方案既能让学生掌握基本运动技能，帮助他们获得应对特定职业体能挑战的能力，为后续的顶岗实习奠定良好的身体基础^[4]。

（二）以“课”为核，创新职业情境化教学模式

职业情境化教学成为核心改革方向，关键是要解决传统体育课程内容与职业体能需求不匹配的问题。将现代信息技术和职业技能训练有机结合，为构建契合职业特点的体能训练模式带来了新的思路。

以装备制造类专业为例，在其职业场景中，重物搬运、高空作业等体力消耗大的岗位任务很常见。学校在针对这类专业进行课程开发时，可打造配备全息投影装置的情景训练室。把汽车维修岗位常见的举升机操作流程，设计成模块化训练项目。课程设置四组逐步递进的训练环节，即基础站位稳定训练、器械操控协同训练、故障处理体能训练及应急避险反应训练。在训练过程

中，教师可利用穿戴式传感器收集学生动作数据，系统依据车辆举升作业时重心偏移的情况，实时创设难度不同的突发状况场景^[5]。

学生进入举升机构造虚拟场景后，要完成标准举升流程操作。系统会智能监测支点位置选择和机械臂展开角度，一旦操作误差超出安全范围就会触发警报提示。接下来，学生要在维持液压装置平衡的状态下，完成拆卸搬运重达25公斤变速器的作业。连续做完三组动作，多数学生心率会达到职业劳动安全规定的临界值，此时系统自动开启急救流程教学模块。这种基于真实职业需求开展的课程改革，有效推动了技能训练与职业体能同步发展^[6]。

（三）以“赛”促能，搭建职业体能竞赛平台

高职教育培养的复合型、高素质技术技能型人才的职业特点决定了从业者必须具备良好的身体素质和心理素质，以适应职业岗位要求。在“岗课赛证”融通视角下，高职体育课程改革重视将职业需求和教学实践紧密相连。其重点在于在真实场景里培育学生的职业体能素养。把赛事活动纳入课程体系，能调动学生的参与热情，达成专业能力与职业需求的相互促进^[7]。

高职院校可结合现代物流岗位中搬运、分拣等作业场景的体能要求，在校内定期开展职业体能挑战赛，让竞赛活动成为检验教学成果的实践平台。赛前，专业教师联合物流企业技师一同规划场地，打造模拟物流仓储环境的立体货架区，放置标准重量的纸箱与托盘。竞赛设有小组接力和单人计时两个环节，要求参赛者依照规定路线完成托举重物、登高摆放、负重折返等一系列动作。比如，在搬运环节，选手要采用双腿屈膝的深蹲姿势搬起8公斤的纸箱，保持脊柱正直，走过5米的障碍通道，将货物平稳放置在1.5米高的货架顶层，整个过程由专职教师监督动作规范。评分标准兼顾工作效率与安全操作，对于弓腰驼背等错误姿势，实行扣分制度^[8]。

教师按照竞赛要求对日常训练内容做出调整，在常规体育课上加强上下肢协同发力的专项练习，如组织仰卧蹬腿运货架、平衡木搬运等模拟实训活动。这种以赛带练的方式，有效解决了传统体育教学与职业需求不匹配的问题。学生在竞赛氛围中能直接感受到物流岗位真实的作业强度，明白规范操作对职业健康的保护意义。

（四）以“证”提质，强化职业资格认证对接

职业教育主要培养学生从事专业领域实际工作的基本技术技能，即培养学生的专业实践能力。将职业资格认证标准融入课程体系能让教学实践更具针对性，有效缩小学校教育和行业需求间的差距。课程改革要抛弃传统体育课模式，建立以职业需求为导向的训练模块。

比如，学校可以把消防员招录考试的十项体能测试标准进行拆分，转化成不同的教学单元。以“火场综合救援体能训练模块”为例，教师可利用校园训练场模拟真实的火场场景，搭建高空作业平台和黑暗烟热训练室。在教学过程中，参考消防员职业资格认证流程设了负重折返跑、障碍突破、黑暗环境救援这三个递进式的训练单元^[9]。学生在专业教师的指导下完成标准动作规

范训练之后，要在模拟的火场环境中开展救援器械搬运、密闭空间人员搜救等综合项目。

同时，训练单元考核直接与职业资格认证标准相对接。以黑暗环境搜救环节为例，要求参训者佩戴空气呼吸器，在15分钟内完成定向搜索以及伤员转移任务，其评分细则和消防员入岗测试完全一样。训练结束后，系统会对个体动作视频和体能消耗数据进行分析，进而形成具有个性化的改善建议报告。到了结业考核阶段，学生要完成标准化测试，同时提交一份依据日常训练数据撰写的体能提升方案，以此有效锻炼他们对自身状态的监控与调节能力。这种按照岗位认证标准开展课程建设的方式，为探索高职专业课程与职业资格认证的有机结合提供了有效的范例^[10]。

三、结束语

总而言之，从“岗课赛证”融通角度构建的新型体育教学模式，关键是打破学科本位的限制，营造产教协同的育人新环境。教师可以打造以职业为导向的体能课程体系，创新具有职业情境特点的教学模式，搭建职业体能竞赛平台，加强与职业资格认证的衔接，以此营造产教协同的育人新环境，促使体育课程改革朝着更高质量的方向发展。

参考文献

- [1] 陈维东, 詹源文. 新时代背景下高职体育课程设计改革的实践策略研究 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(17): 58-61.
- [2] 李东涛. 高职体育实践课程“学、练、赛、评”一体化教学模式改革研究 [J]. 体育风尚, 2025, (08): 77-79.
- [3] 方明军. 高职体育院校跆拳道课程中“岗课赛证”模式对学生职业能力培养实践的探索 [J]. 体育风尚, 2025, (07): 134-136.
- [4] 黄晓强. 高职体育相关专业“岗课赛证”融通教学改革的现实困境与路径突破 [J]. 吉林广播电视大学学报, 2025, (02): 43-45.
- [5] 林大杰. 新时代体育强国思想融入高职院校体育课程与教学改革研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(04): 51-54.
- [6] 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.
- [7] 王益义. 专创融合理念下的高职体育新媒体运营课程教学改革 [J]. 高等继续教育学报, 2024, 37(05): 47-52.
- [8] 刘富通, 宁曜, 张德顺, 等. 学科核心素养视域下高职院校体育课程现状分析及改革保障措施的构建 [J]. 健与美, 2024, (10): 99-101.
- [9] 汪超, 李芮芳, 王剑. 高职体育实践课程“学·练·赛·评”一体化教学模式改革研究——以榆林职业技术学院为例 [J]. 科学咨询, 2024, (18): 65-68.
- [10] 刘伊思. 基于“岗课赛证”融通高职院校羽毛球课程教学策略研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(04): 126-128.