

职业体能融入中职体育课程的实践研究

——以广州市医药职业学校为例

侯学文 刘金龙 谢伟波

(广州市医药职业学校, 广东 广州 510430)

【摘要】结合本校专业和学生实际, 对标中等职业学校课程标准及专业人才培养方案, 通过对目标群学生的问卷调查与分析, 根据未来职业需求和学生身心健康发展方向, 根据职业特点与职业体能提升为依据, 通过专家筛选有效训练指标构建我们医药类职业体能课程特色, 并开展实验班与对照班进行教学实施, 实验班教学训练效果明显, 学生在课堂教学反馈较好, 职业体能课程融入到中职体育课堂, 对学生今后的职业体能需求以及掌握的体能锻炼方法, 具有非常重要的社会职业分工下个体体能发展的意义。

【关键词】学生; 医药类专业; 职业体能需求; 中职体育; 课程

一、研究目的

2021年10月中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》, 提出了“深化教育教学改革”、“改进教学内容和教材”, 不断提升教学质量, 课堂作为教学主阵地, 教育高质量在课堂, 课程改革是新时代教育高质量发展的重要抓手, 优化体育课程, 是落实立德树人根本任务的重要举措。通过对标中等职业学校体育与健康课程标准, 对标专业人才培养方案, 根据学校专业特点, 对目标群学生进行问卷调查分析, 制定科学合理的训练指标进行专家问卷筛选, 构建职业体能课程进入中职学校体育与健康课堂, 并对实验组和对照组进行相对性的教学实施, 最后对比分析结果, 旨在为学校师生指明未来专业领域发展, 社会分工下对学生职业体能的发展需求, 有针对性地对在校教授职业体能技术与方法, 增强体质以应对社会变革下的体能需求, 也为探索职业体能融入中职课堂课程构建做出微薄的参考。

二、研究方法

(一) 文献研究法

通过收集查阅近年的相关文献资料, 明确研究内容国内现状和发展趋势, 明确研究对象和方法, 深入了解职业体能在中职体育课程中融入思路。

(二) 问卷调查法

通过设计问卷, 发放、收集、整理和分析问卷, 了解实习及毕业生在岗位上的职业体能需求和职业病情况, 确定设计指标。

本问卷初拟后经过反复修改预试可行后, 通过微信服务端问卷星发放问卷, 通过链接及扫码方式, 目

标人群为毕业于广州市医药职业学校现从事相关医药类工作和顶岗实习的学生。本次问卷共计有效填写人数为: 514人(毕业工作5年以上学生有157人, 毕业0-5年学生有315人, 顶岗实习生42人)。

问卷采用内容效度检验方式, 专家问卷效度检验为合理有效, 检验评价如下:

表1 效度检验结果(N=5人)

	非常合理	比较合理	基本合理	不合理
教授	1	1		
副教授	1			
高级讲师	1	1		

信度检验运用重测信度法, 采用同一份问卷时隔三周后进行重测, 重测人数103人, 两次问卷发放结果显示相关信度系数 $R=0.8$, $P<0.01$, 因此重测信度系数稳定。

(三) 专家访谈法

根据调查问卷结果、专家访谈初步设计出职业体能锻炼动作指标, 通过具有高级职称的同行、高职、高校专家对指标的筛查, 确定职业体能锻炼动作的可行性和科学性科学合理, 完善设计职业体能教学内容、素材, 构建在一般体能、专项体能基础上融合了职业体育特色教学的体育课程。

(四) 实验研究法

选取1年级06班37人作为实验组, 2年级40班38人为对照组实施“职业体能徒手-弹力带-哑铃操”教学实验研究。

三、结果与分析

(一) 职业体能融入中职体育课程的实践研究调查与分析

本次问卷调查旨在找出和发现仍从事医药类相

关行业的毕业生和顶岗实习生，在专业上和工作岗位上对职业体能方面的需求以及在工作中容易出现的身體损耗和保健方面的需求，以此作为参考，确定符合我校专业实际情况的职业体能训练指标，制定教学和训练课程和计划，创编职业体能操，满足我校专业学生对职业体能的知识和技能需求。

大部分受访者有着改善身心状态的需求。职业体能认知在职业人中有一定的普及，但认识存在不全和偏差的问题认知普及仍然不足，毕业生及定岗实习生认为，长期从事医药类专业工作过程中身体特定部位易疲劳，普遍认为有很必要的强化需求，需要重点强化。受访者规律参与体育运动的普及率有很大提升空间，运动的针对性不够明确，但投入体育运动时间相对充足。有刻意想强化的地方，但是大部分从业者和学生都没有较科学合理给自身制定有针对性的锻炼计划进行强化能够制定好计划并予以实施，日常锻炼效果比较堪忧，久而久之，问题彰显。调查显示，在工作中，医药类专业工作由于久坐产生的肩颈、腰背腹肌肉问题是首要解决问题，其次是久坐产生腰背腹、腿部问题。大部分的受访者希望能够学习相关课程知识，掌握锻炼的方法。参加工作的毕业生建议在校学生积极参与体育锻炼，有一项喜欢的长期参与的运动项目，学习职业体能相关知识提升工作能力。受访者工作过程中曾出现的问题的身体部位集中在腿部、腰部、颈肩等部位。

（二）专家访谈

通过线下访谈体育院校教授两名、副教授一名，医药类学校体育学科高级讲师两名。根据专家访谈意见，锻炼遵循由易到难、简单到复杂、循序渐进、由轻到重的原则；步骤采用以点带面的方式实施，先在个别班级实施，修正后再全面铺开实施；采用徒手操、弹力带操、哑铃操等途径提升职业体能水平。初步制定通过徒手操、弹力带、哑铃负重的锻炼方式强化肩颈、腰背与腿部等部位相关肌群的计划。

贯彻落实立德树人，把学生放在首位，全面提

升学生体质健康的基础上，发展学生职业体能的知识和技能，提高学生对社会职业分工的体能需求，促进健康，预防和减少职业病的产生和强健的体魄为宗旨。初步尝试，把职业体能的知识和技能融入到中职体育课堂，通过前期调研，文献资料学习，教学经验指导以及各专家的意见和建议等，结合学校实际和学生的运动能力水平，以医药学校久坐及久坐类职业为特征，制定“职业体能融入中职体育课程实践教学手段专家调查表”，采用1-5赋分制，通过网络问卷对体育院校教授两名、副教授一名，医药类学校体育学科高级讲师两名等专家进行详细说明本课题研究的目的是意义后单独填写反馈。经过各专家无明显差异意见问卷调查，初步自编融入职业体能特色教学内容的中职体育课程：职业体能徒手-弹力带-哑铃操。

本套操具体内容如下：第一节肩部运动（4*8拍）、第二节踏步+后脚跟点地（4*8拍）、第三节扩胸运动（4*8拍）、第四节吸腿+冲拳（4*8拍）、第五节深蹲+侧并步（4*8拍）、第六节弹力带W下拉（4*8拍）、第七节弹力带伐木（8*8拍）、第八节弹力带髋外展（2*8拍）、第九节弹力带弯曲侧平举（4*8拍）、第十节站姿哑铃肩上推举（4*8）、第十一节站姿哑铃前平举侧平举（2*8）、第十二节哑铃硬拉（4*8）、第十三节俯身哑铃划船与飞鸟（4*8）、第十四节左右脚交替哑铃弓步蹲起（4*8）、第十五节哑铃火箭推举（4*8）、第十六节整理拉伸（3*8）。

（三）教学实验数据对比分析

1. 独立样本 t 检验

选取1年级06班37人作为实验组，2年级40班38人为对照组，实验组与对照组随机抽取N=26（男8人。女18人），对初始体能测试成绩进行独立样本 t 检验，结果如表2-1。

由表2-1可知，独立样本 t 检验对实验组、对照组初始成绩的数据 P 带※与不等于0.05或、0.01，可认为两班数据方差无显著性差异；由表

表 2-1 组别统计量——单样本 t 检验分析结果

名称	样本量	最小值	最大值	平均值	标准差	t	p
实验班成绩 1	26	106.000	557.000	322.654	103.256	15.933	0.000**
对照班成绩 1	26	215.000	617.000	386.923	115.553	17.074	0.000**

*p<0.05**p<0.01

表 2-2 效应量指标——深入分析—效应量指标

名称	平均值	对比数字	差值	差值 95%CI	df	标准差	Cohen's d 值
实验班成绩 1	322.654	0.000	322.654	280.948~364.360	25	103.256	3.125
对照班成绩 1	386.923	0.000	386.923	340.250~433.596	25	115.553	3.348

表 3-1 配对 t 检验分析结果 -- 配对 t 检验分析结构 -- 详细格式

配对编号	项	平均值	标准差	平均值差值	t	p
配对 1	实验组成绩 1	171.93	78.17	-188.82	-8.907	0.000**
	实验组成绩 2	360.75	156.51			

*p<0.05**p<0.01

表 3-2 效应量指标深入分析 -- 深入分析 - 效应量指标

名称	平均值差值	平均值	差值 95%CI	df	差值标准差	Cohen's d 值
实验组成绩 1 配对 实验组成绩 2	-188.92	360.75	-232.320 ~ -145.323	27	112.179	1.683

表 3-3 配对样本 t 检验 -- 配对 t 检验分析结果 - 详细格式

配对编号	项	平均值	标准差	平均值差值	t	p
配对 1	实验组成绩 1	171.93	78.17	-188.82	-8.907	0.000**
	实验组成绩 2	360.75	156.51			

*p<0.05**p<0.01

1-2Cohen's d 值表示效应量大小,显示差异幅度小,说明差异性小。说明测试成绩的方法手段与学生测试效果差异性小,测试方法标准接近或者一致。

2. 配对样本 t 检验

对 1 年级 06 班 37 人进行了为期一学年发展全身性职业体能肌肉力量和耐力的训练,在训练前后分别测试了每一个人的综合体能成绩,随机抽样 28 名学生进行配对样本 t 检验。

由表 3-1 可知, P 带 ※※ < 0.01 具有非常显著性差异,说明两组前后实验数据具有显著性差异。

由表 3-2 可知, 配对样本 t 检验使用 Cohen's d 值表示效应量大小,效应量小、中、大区分临界点分别是 0.2、0.5 和 0.8,由表 2-2 说明该值差异大,两组数据对比具有明显差异性。

由表 3-3 可知, P 带 ※※ < 0.01 具有非常显著性差异,平均差值较大,说明该 28 名学生的两组数据具有前后非常显著的差异性。

由以上 t 检验可知,实验组与对照组测试方法手段效果接近,实验组前后测试结果差异性显著,说明该训练具有较好的锻炼效果。

四、结论建议

(1) 有针对有计划地实施课程教学,学生在相应的职业体能锻炼中,对力量、耐力、速度、柔韧、灵敏、肺活量等有较为系统的提升,达到更适应该医药类职业岗位的体能需求。

(2) 对其他中职学校的体育课程如何将职业体能融入课堂的教学模式提供参考。本研究主要根据医药类专业职业体能实际开展,主要适用于本类专业学生,其他专业并不适合直接使用,但可作为其专业职

业体能课程开发参考。

(3) 一定程度上满足社会职业体能和在校学生的体质健康与保健需求。医药类专业职业人及该类专业学生可参考本研究相关成果——职业体能徒手 - 弹力带 - 哑铃操进行职业体能提升。

(4) 丰富中职体育课程体能中的一般体能、专项体能教育教学训练内容。贯彻落实了国家教育部首次颁布的《中等职业学校体育与健康课程标准》关于职业体能相关要求,一定程度上填补医药类职业体能的空白。

参考文献:

[1] 中华人民共和国教育部. 中等职业学校体育与健康课程标准 (2020 年版) [M]. 北京: 高等教育出版社, 2020.4:7.

[2] 徐崔华. 上海市中等职业学校职业体能教学的创新研究 [J]. 运动, 2017 (22) :109-110.

[3] 贾婷婷. 基于职业体能特色的高职体育课程体系的构建 [J]. 当代体育科技, 2019,9 (9) :81-82.

[4] 徐崔华. 上海市中等职业学校职业体能教学的创新研究 [J]. 运动, 2017 (22) :109-110.

作者简介: 侯学文 (1985—), 男, 汉族, 广东广州人, 讲师, 公共基础教学部副主任, 研究方向: 体育教育; 刘金龙 (1987—), 男, 汉族, 广东紫金人, 讲师, 硕士研究生, 研究方向: 体育教育, 课程开发与建设, 运动训练; 谢伟波 (1990—), 男, 汉族, 广东揭阳人, 体育中专讲师, 本科, 研究方向: 职业体能, 课程开发, 竞技训。