

基于“职普融通”理念的职业体能教学改革研究

——以《体态矫正与职业形象塑造》为例

高春生

(怀远职业技术学校 安徽蚌埠 233400)

摘要: 城轨运营专业学生体态不良与岗位体能要求存在结构性落差,传统训练模式难以回应深层需求。本研究以问题导向与岗位胜任双驱动为理念,设计并实施职业体能优化与重塑课程体系。课程立足站岗、巡检等任务久站、姿态要求高等特征,将体态纠正与职业体能塑造相融合,构建六阶递进教学模块。教学以岗巡情境链为主线,采用五步流程,融合动作评价与视频反馈等数字手段,形成覆盖课前、课中、课后的智慧教学生态,并通过浸润式课程思政培育职业精神。依托教学评一体化的多元增值性评价体系,实践表明学生姿态控制、多部位协同及自主调节能力显著提升,初步形成“感知—控制—调整”自我调节闭环,为职业体能教学改革提供实践路径。

关键词: 职业体能; 体态重塑; 岗位胜任; 中职体育; 教学设计

基金项目: 本文是2025年安徽省教育科学基金项目“教育数字化驱动职普融通:中职公共基础课教学成效的实证研究”(项目编号:JK25116)的研究成果。

DOI: <https://doi.org/10.68249/cece.2026.0013>

1 引言

中国特色职业教育已进入“岗课赛证”综合育人的高质量发展新阶段。城市轨道交通网络的快速发展对一线服务人才提出更高要求:既要具备扎实的站务管理与应急处理等硬技能,更需展现大国交通风貌的职业形象与服务软实力^[1]。然而,2025级城轨运营服务专业新生学情调查显示,长期伏案与电子产品依赖导致圆肩、驼背、骨盆前倾等不良体态普遍存在,严重制约其职业气质形成。城轨一线站岗执勤、巡检行走等典型任务具有“久站时间长、姿态保持要求高、局部负荷集中”的特征,对学生姿态稳定性与动态控制能力提出显性要求^[2]。学生体态基础与岗位需求间的结构性落差,暴露出传统体能训练模式的局限,亟需从学生问题与岗位需求双重视角重新建构课程。本研究以“职业体能模块”为基准,确立“问题导向与岗位胜任双驱动”理念,将体态纠正与职业体能塑造有机融合,构建“评估—重塑—强化—应用”一体化课程体系。课程以姿态控制能力培养为内核,设计六阶递进式模块,融合数字评价与视频反馈手段构建智慧教学生态,以浸润式课程思政贯穿始终,旨在系统解决体态问题,实现职业形象塑造与职业精神培育的深度融合,为交通强国建设培养高素质城轨服务人才提供实践范本。

2 职业体能模块化课程创新设计

2.1 问题导向与岗位胜任双驱动,构建立体化课程体系

针对城轨专业一年级学生因初中阶段不良习惯导致的含胸驼背、骨盆前倾等体态问题,课程设计突破传统体能训练的单一范式,确立“体态纠正为基、职业能力为本”的核心理念。课程对接中职《体育与健康》课程标准及城轨岗位对姿态稳定性、持久站岗耐力、巡检动态控制的显性要求,将内容重构为《职业体能优化与重塑》项目。该设计理念体现三重创新维度:其一,健康观创新,从单纯体能提升转向体态健康与职业健康的有机融合;其二,岗位观创新,将静态站立、动态巡检等岗位任务对身体的真实负荷前移至教学情境,实现职业教育“关口前移”;其三,课

程观创新,对国规教材体能模块进行项目化整合,形成“健康能量管理—运动功能重建—职业体态重塑”递进式项目群,推动课程从知识本位向能力本位转型。这一理念从根本上回应了“为何而练、为谁而练”的核心命题,实现了学生体态短板与职业需求长板的精准对接。

2.2 岗位需求与体态重塑双重聚焦,重构体能课程内容

课程设计秉持“以生为本”理念,立足城市轨道交通一线岗位需求,围绕站岗执勤、巡检行走及设备操作等典型工作情境,剖析其“久站时间长、姿态保持要求高、局部负荷集中”的职业特征,将职业体能训练与岗位能力要求有机融合。在内容建构上,突破传统体能训练的单一强化模式,以姿态控制为切入点,将呼吸调节、核心稳定与下肢支撑能力纳入系统训练,构建服务岗位需求的课程内容体系,促使学生在训练中逐步形成支撑长期作业的身体控制能力。

《体育与健康》课程总学时为144学时,其中基础模块占54学时,限定选修90学时,任意选修72学时^[3]。考虑到城轨专业学生在体态和体能上存在的问题,课程对国家规定教材里必修内容中的体能模块做了项目化整合处理,重新分成了三个子项目:健康与能量管理、运动功能重建与基础模式训练、职业体能优化与体态重塑。本研究主要围绕第三个子项目展开教学实践(见图1)。



图1 课程内容重构图

2.3 深挖职业特征与多元学前数据,实现学情精准研判

授课对象是25级城轨专业一班的学生。通过入学体能测试、课堂观察记录、问卷反馈等多维度数据的综合分析,学生的整体学情有以下几个特点(见图2):

其一,身体基础和动作能力方面。大部分学生有一定的体能基础,但姿态控制能力普遍不够好,像含胸、骨盆前倾、下肢支撑不稳这些问题比较突出;单个动作模仿得还不错,但在连续动作和需要动态控制的场景里,稳定性就明显下降了。

其二,认知和实践表现方面。学生参与体能训练的积极性比较高,能基本掌握动作要领,但对身体姿态在实际工作场景中的稳定维持没有清晰认识,练习时容易出现动作变形和代偿现象,核心控制能力和协同发力意识还需要加强。

其三,学习特点和个体差异方面。学生整体参与意识较强,课堂配合度也高,但个体之间差异比较大,有些基础薄弱的学生在持续训练中容易感到疲劳、出现动作失控;同时,大部分学生对职业体态和职业健康关注不够,主动调整和自我管理的意识还没养成。



图2 学生学情分析图

2.4 基础规范与岗位应用双贯通, 促知行合一职业成长

本课程确立三维教学目标体系(见图3)。知识与技能目标:掌握呼吸正位、髌膝协同及稳定控制技术,实现站岗、巡检、操作等岗位情境中的规范化应用。过程与方法目标:在连续性任务中保持姿态稳定,具备自我修正与多动作整合能力,形成“感知—控制—应用—调整”的能力闭环。情感态度与价值观目标:通过情境引导、分层训练、专项练习及协作互评,培育职业礼仪意识、自主调控能力、健康防护素养与团队责任意识,塑造传承、专业、健康、奉献的职业品格[4]。



图3 教学目标图

2.5 情景问题驱动三阶递进, 四步闭环促岗位体能迁移

课程以岗位情境与问题驱动为核心教学策略,通过对接站务员真实岗位任务与技能大赛标准,构建“姿态重建—力量进阶—控制整合”三阶递进模块[5]。教学实施遵循“设计—实施—总结—

考核”四步流程闭环,依托“感知—调整—再应用”的循环训练机制,实现分层递进、以赛促学、以证促训,由此形成从基础姿态重塑到岗位情境迁移的职业体能立体化教学路径(见图4)。



图4 教学策略图

3 职业体能模块化课程教学实施过程

3.1 以“岗巡情境链”六阶递进,五步流程驱动的逐层迁移

本课程以“岗巡情境链”为主线,构建“基石唤醒—姿态解锁—动力初建—力量进阶—控制升华—整体迁移”六阶递进式教学模块,并采用“情境创设—示范讲解—分层练习—互评纠错—情境应用”五步教学流程(见图5)。第一阶段,借助胸腹呼吸对比、赤足站立感知及仰卧至90-90呼吸分层练习,在站岗情境中达成呼吸调节与身体正位的基础目标。第二阶段,通过姿态对比观察,结合猫式伸展、弹力带面拉与下巴后缩等分解训练及联动组合,实现上半身姿态的有效调整。第三阶段,以错误发力示范引发认知冲突,依托触墙练习及徒手至负重深蹲的递进训练,达成髋主导发力目标。第四阶段,引入平衡垫与弹力带等干扰因素,由双侧支撑逐步过渡至单侧支撑,强化单侧刚性稳定能力。第五阶段,从死虫式渐进至Pallof Press动态转身,实现核心抗旋控制目标。第六阶段,整合站岗、行走、转身、操作等任务形成完整任务链,配合“完成—自评—调整—再练习”循环反馈机制,达成多部位协同控制与自主调节内化目标。教学全程,教师运用多维手段动态监测学情,切实保障各层次学生均获得有效提升。



图5 教学流程图

3.2 从基础到应用三阶段递进，破解姿态稳定与动态控制难题

依据课程模块内容设计，课堂训练遵循由基础到应用的递进逻辑。前期以呼吸调节、足踝激活及骨盆正位等基础训练为切入点，建立身体控制基础；中期围绕髌膝联动与单侧支撑能力开展强化训练，提升下肢稳定性与发力效能；后期将核心抗旋与多部位协同控制导入连续性动作，在情境任务中实现整合应用。通过渐进式训练路径，切实攻克姿态稳定性不足与动态控制能力薄弱等教学重难点。



图6 递进训练路径示意图（分解—整合—应用）

3.3 课前课后课中三段追踪，可视化量化驱动智慧教学生态

如图7所示，本课程深度融合数字技术手段，构建覆盖“课前—课中—课后”全流程的智慧教学生态。课前，依托学习通平台发布学习任务与教学资源，通过问题引导与在线讨论精准采集学生认知起点，为课中分层教学提供数据支撑。课中，综合运用校内教学资源平台、动作示范微视频、酷浪动作评价系统及视频记录等多元数字工具；教师借助微视频慢放与正误动作对比，将抽象发力感知转化为可视化认知，帮助学生精准把握“髌主导发力”“核心抗旋”等动作要领；依托动作评价系统实时采集练习数据并进行客观量化评分，使动作规范性从模糊感知走向清晰可判；利用视频即时回放功能引导学生自我观察与同伴对比，在“示范—练习—观察—反馈—再练习”的循环训练中建立直观的自我纠错能力。课后，通过学习通平台推送巩固练习指导视频，引导学生完成线上打卡记录与自我评估，形成课内外联动的持续训练闭环。

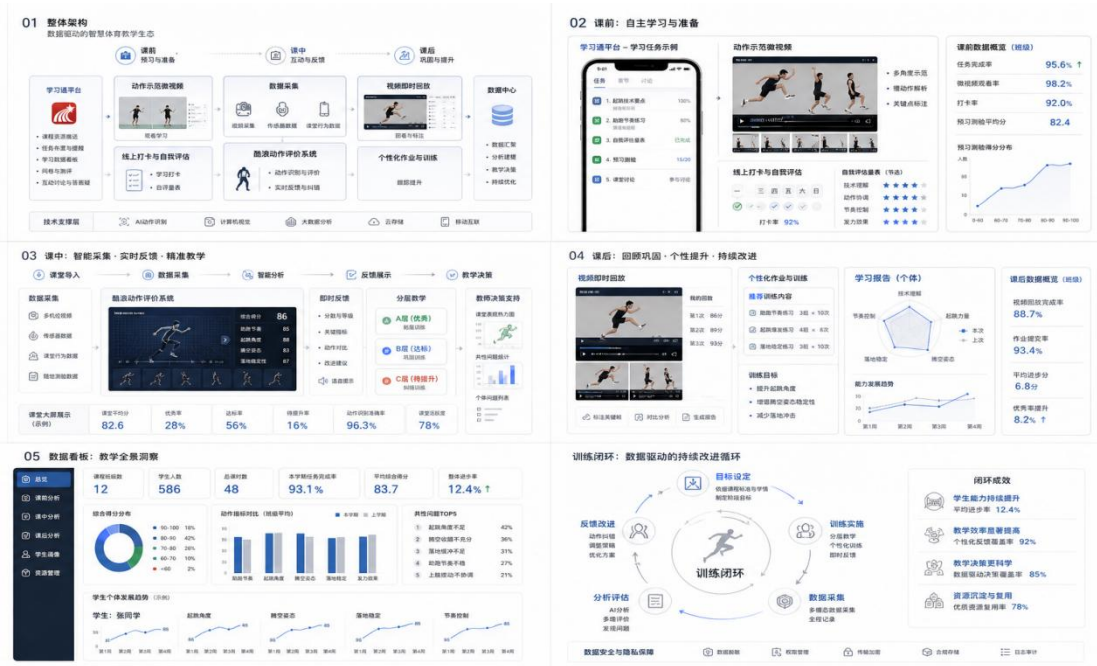


图7 技术赋能教学图

3.4 如盐在水润泽无声，浸润职业精神，构建价值成长生态

本课程将课程思政作为教学的价值内核，以“如盐在水”的方式全程浸润于职业体能训练全过程。以城轨站岗、巡检、操作等真实岗位情境为载体，在姿态控制与抗疲劳训练中厚植爱岗敬业的职业情怀；以体能极限突破为熔炉，在单侧支撑与核心耐力训练中磨砺坚韧不拔的意志品质；以八段锦、武术等传统功法放松为纽带，在身心合一、形神兼备的体悟中涵养文化自信；以小组互评与协作共进为平台，在客观纠错与互助提升中培育恪守规范、团结协作的职业素养。由此，将价值引领、精神塑造与技能锤炼有机融合，实现“强体魄”与“铸匠心”的双重育人目标（见图8）。



图7 思政融入图

3.5 全过程多维度增值性评价，教学评一体化驱动能力发展

本课程构建了“全过程采集、多维度观测、增值性发展”的多元评价体系。依托学习通平台、课堂观察与动作视频等手段，动态追踪课前、课中、课后学习行为数据，围绕知识理解、技能规范与职业素养三个维度，融通教师评价、学生自评互评及平台反馈，实施“教—学—评”一体化考核。通过纵向对比学生从“被动模仿”到“主动修正”、从“单一动作”到“情境整合”的能力进阶轨迹，清晰呈现出其“感知—控制—调整”自我调节闭环的建构历程，推动评价从结果判定向促进学生内在能力发展的转变（见图9）。

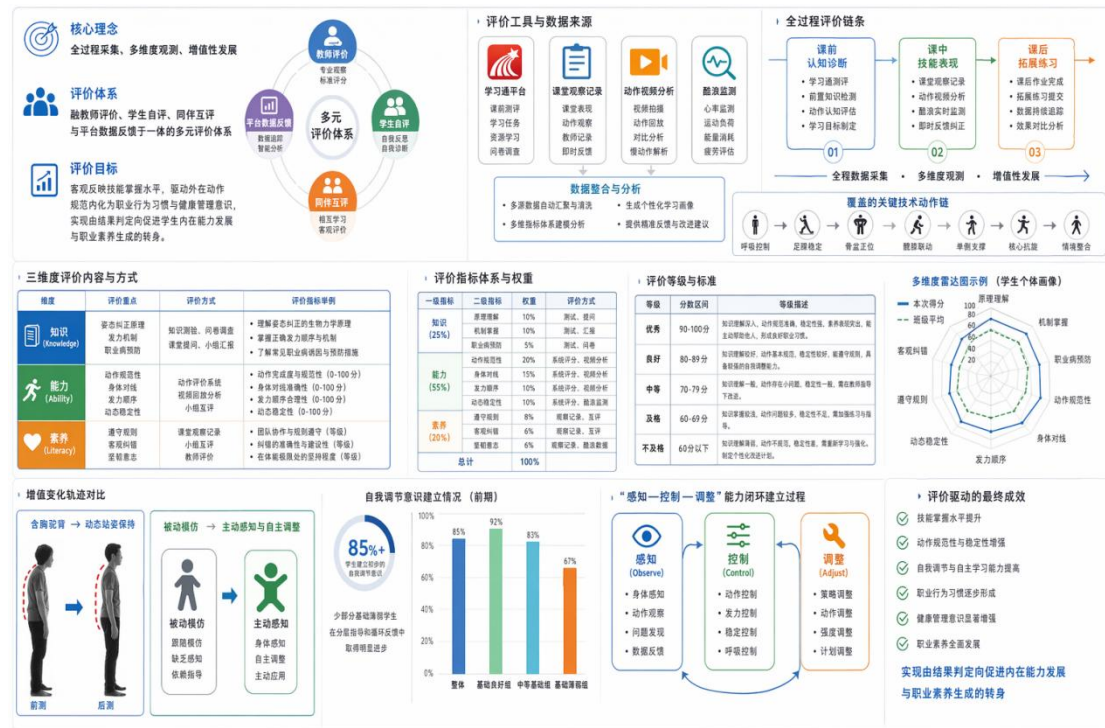


图9 教学评价图

4 课程创新成效

4.1 动作控制度显著增强，姿态水平有效提升

通过分阶段训练与持续反馈，学生基础动作完成质量明显改善。由训练初期普遍存在的含胸、骨盆前倾及下肢支撑不稳等问题，逐步过渡至在静态站姿及简单动态动作中保持合理的身体对线。课堂观察与阶段记录表明，多数学生在呼吸配合、躯干稳定及重心控制方面表现更为协调，动作完成由“能做”向“做稳”转化。

4.2 身体协同感逐步建立，动作质量明显提高

随着训练不断推进，学生多个部位协同控制的能力慢慢形成了。在髋膝联动、单侧支撑以及动态转换等练习中，动作衔接越来越流畅，稳定性也有明显提升。从训练初期连续动作里常出现的节奏混乱和局部代偿情况，逐渐过渡到能在一定时间内完成动作组合，表现出了较好的控制能力和身体协调性。

4.3 自我感知力持续增强，调节机制初步形成

在情境训练和反馈机制的影响下，学生从被动模仿慢慢转向主动调整动作。通过视频观察、同伴评价和反复练习，学生能发现自己动作上的偏差，并进行针对性修正。有些学生已经能在连续动作过程中自己调整动作，初步形成了“感知—控制—调整”的调节闭环，这体现出能力从外在的动作掌握向内在自主控制转变。

4.4 健康意识有效培育，训练习惯逐步养成

教学过程中融入了职业健康教育内容,让学生逐渐认识到姿态控制和职业发展之间的内在联系。大部分学生能在训练中主动关注身体负荷变化,避免不合理用力;有些学生在日常站立和行走时也开始自觉调整姿态。同时,在持续训练和反馈作用下,学生慢慢养成了规范练习和自我监控的习惯,为之后提升职业适应能力打下了基础(见图10)。



图10 教学成效图

5 反思与改进

5.1 从“形似”到“神至”的转化仍存能力断层,亟需突破

课程设计了六个递进式模块来搭建职业体能培养体系,学生在姿态控制和动作配合方面有了很大进步,但仔细观察还是能发现一些深层问题需要解决。

其一,发力感知的内化程度不够。学生在老师或指令引导下能完成标准动作,但进行连续任务时,容易出现核心部位松弛、用其他部位代偿发力的情况。目前教学还是以老师示范、讲解为主,学生还没形成足够的身体感知能力,对正确发力方式的认知还停留在需要外部指令提醒的阶段。其二,课堂模拟训练和真实岗位的负荷强度有差距。现有的情境任务在时间长度和复杂程度上,和城轨岗位需要长时间站立、连续巡检等实际要求还不匹配,学生应对长时间低负荷持续控制任务的适应能力没有得到有效训练。

5.2 构建从“学会”到“会用”的能力贯通路径与成效转化

第一,制定多方式感知引导方法。加入触觉提示、意象引导和对比感知等多种手段,增加闭眼练习来减少学生对视觉的依赖,加强他们对身体内部信号的捕捉能力,帮助他们从“听指令做动作”转变为“靠感觉控制发力”。

第二,开展逐步提升岗位负荷的训练。慢慢增加情境任务的持续时间,提高任务复杂程度和干扰因素等级,建立学生的岗位体能耐力记录,跟踪不同负荷条件下姿态稳定性的变化情况,让学生逐步适应真实岗位对身体控制的要求,缩小模拟训练和实际岗位之间的强度差距。

参考文献:

- [1]陈静.多肌群协同功能性训练对初中生A型下交叉综合征的影响研究[D].云南师范大学,2025.
- [2]严军.青少年脊柱侧弯早期信号识别与家庭自查方法[J].科学之友,2026,(06):38-39.
- [3]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,2020:6-7.

[4]十四五”职业教育国家规划教材.体育与健康[M].北京：高等教育出版社,2022：68-78

[5]潘绍伟.学校体育学（第三版）[M]北京：高等教育出版社,2015：49-62

Research on the Reform of Vocational Physical Fitness Teaching

Based on the Concept of 'Integration of Vocational and General

Education'

— Taking Posture Correction and Professional Image Shaping as an

Example

Gao Chunsheng

(Huaiyuan Vocational and Technical School, Bengbu, Anhui 233400)

Abstract:There is a structural gap between poor posture of urban rail operation students and the physical requirements of their jobs, and the traditional training mode cannot meet deeper needs. This study, guided by problem-oriented and competency-driven principles, designed and implemented a curriculum system for optimizing and reshaping vocational physical fitness. The courses focus on tasks such as standing for long periods during patrols and inspections, which require specific postures, integrating posture correction with vocational physical fitness development to build a six-stage progressive teaching module. Teaching is structured around patrol scenarios using a five-step process and incorporates digital tools like movement evaluation and video feedback to create a smart teaching ecosystem covering pre-class, in-class, and post-class activities. At the same time, immersive ideological education in the course fosters professional spirit. Based on an integrated teaching and assessment system with diverse value-added evaluations, practice shows significant improvement in students' posture control, multi-part coordination, and self-regulation abilities. This forms a preliminary self-regulation loop of 'perceive—control—adjust,' providing a practical path for the reform of vocational physical fitness teaching.

Keywords:vocational physical fitness; posture reshaping; job competency; secondary vocational physical education; instructional design