教育研究
Education Research
第 9 卷◆第 1 期◆版本 1.0◆2026 年
文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 / （中图刊号）：380GL020

体能训练在职业中等专业学校体育教学的应用分析

费翔
乌鲁木齐市职业中等专业学校
DOI:10.12238/er.v9i1.6735

[摘　要] 体能训练在职业中等专业学校体育教学中具有重要应用价值，既能促进学生身心健康发展，又能提升学生职业岗位胜任力。基于职业导向原则，通过构建模块化训练内容、实施情境化教学模式、建立多元评价体系、整合校企资源等策略，可有效实现体育教学与职业需求的深度融合，为培养高素质技术技能人才提供坚实保障。本文旨在分析体能训练在职业中等专业学校体育教学中的实际应用价值、核心应用原则、具体应用策略，以供参考。
[关键词] 体能训练；职业中等专业学校；体育教学
中图分类号：G718.3 文献标识码：A

Analysis of the Application of Physical Fitness Training in Physical Education Teaching of Vocational Secondary Specialized Schools

Xiang Fei
Urumqi vocational secondary specialized school

Abstract: Physical fitness training has important application value in physical education teaching of vocational secondary specialized schools. It can not only promote the physical and mental health development of students, but also enhance their competence in vocational positions. Based on the principle of vocational orientation, strategies such as constructing modular training content, implementing situational teaching models, establishing a diversified evaluation system, and integrating school-enterprise resources can effectively realize the deep integration of physical education teaching and vocational needs, providing a solid guarantee for cultivating high-quality technical and skilled talents. This paper aims to analyze the practical application value, core application principles, and specific application strategies of physical fitness training in physical education teaching of vocational secondary specialized schools for reference.
Keywords: physical fitness training; vocational secondary specialized schools; physical education teaching

引言

在当前职业教育深化改革的背景下，体育教学如何有效对接职业人才培养需求已成为重要课题。职业中等专业学校的体育教学不仅承担着增强学生体质的传统职能，更被赋予培养职业体能素养的新使命。体能训练作为连接体育锻炼与职业需求的桥梁，其科学应用将直接影响学生的岗位适应能力和职业发展潜力。深入探讨体能训练在职业中专体育教学中的实施路径，对提升人才培养质量具有积极意义。

1 体能训练在职业中等专业学校体育教学中的应用价值

1.1 奠基之石：促进学生身心健康发展，筑牢职业生命线

强健的体魄与健全的人格是学生立足社会、投身建设的根本，体能训练能有效增强学生心肺功能，强化肌肉骨骼系统，提高机体免疫力，为应对未来可能存在的职业压力与高强度工作提供生物学基础。同时，艰苦的体能训练是对学生意志品质的磨砺，在克服生理极限、完成训练任务的过程中，学生能培养勇于挑战、坚持不懈、迎难而上等良好精神风貌，以及遵守纪律、团队协作的集体主义观念，为成长为一名合格的职业人提供精神支撑[1]。

1.2 赋能之策：精准提升职业体能素养，增强岗位胜任力

不同的职业岗位对从业者的体能有着迥异的要求。例如，机械制造类专业需要较强的上肢静力性力量和身体稳定性；烹饪与酒店管理专业需要出色的下肢静力性耐力与身体姿态控制能力；物流与仓储专业需要强大的全身性力量耐力与搬运技巧；而学前教育、旅游服务等专业则对心肺耐力、形象姿态及综合身体素质提出较高要求[2]。职业中专体育教学中的体能训练能够突破“泛化”体育的局限，通过分析目标职业的体能特征并精准设计与实施，直接针对未来工作岗位所需的关键身体素质进行强化，从而显著缩短学生岗位适应期，提升其工作效率与安全水平。

1.3 防护之盾：有效预防职业性伤病，保障职业生涯可持续性

诸多职业岗位因长期、重复性的特定劳动姿势或动作，容易导致局部肌肉劳损、关节病变等职业性疾病，如 IT 从业者的颈椎病、司机的腰肌劳损、站立服务人员的静脉曲张等，影响职业寿命与生活质量。在职业中专阶段，通过前瞻性的体能训练，特别是加强核心力量、改善身体柔韧性、纠正不良体态、强化薄弱肌群的训练，可以有效平衡职业活动可能带来的身体负荷，建立科学的身体使用意识，从源头上构筑预防职业性伤病的“防火墙”，为学生的职业生涯保驾护航[5]。

2 体能训练在职业中等专业学校体育教学中的应用原则

2.1 健康安全与科学系统相结合原则

健康安全是体能训练不可逾越的底线，一切训练活动必须以学生身心健康发展为最高准则，充分考虑青少年身体的生长发育规律和个体差异性。必须做好充分的准备活动和训练后的整理放松，配备必要的安全防护设施与措施，严防运动损伤的发生。同时，训练应讲求科学性，遵循人体机能适应与超量恢复的生理规律，合理安排运动负荷的强度、密度与时间，并注重训练内容的循序渐进和全面协调发展，避免“单打一”式的片面训练，确保学生身体机能得到全面、均衡的提升。

2.2 职业导向与兴趣激发相统一原则

职业导向是职业中专体能训练区别于普通高中的最显著特征，训练内容应紧密对接专业人才培养方案，深入分析未来职业岗位的典型工作任务与身体活动特征，提炼出核心的职业体能要素，做到“专业需要什么就练什么”，实现体育教学与职业准备的无缝对接。不过强调职业性不等于忽视趣味性，面对青春期的学生，枯燥、刻板的训练极易引发抵触情绪，因此应创新训练形式，融入情境、游戏、竞赛等多元化元素，激发学生内在参与动机，使体能训练在满足职业需求的同时，也成为学生乐于参与、享受其中的快乐课堂[4]。

2.3 普遍性与特殊性相兼顾原则

该原则体现在两个层面：一是在学生群体层面，应兼顾普遍性要求与个体特殊性，在完成面向全体学生的基本体能目标的同时，必须关注学生的个体差异（如性别、体质、健康状况、运动基础等），在负荷安排和具体要求上体现层次性，并鼓励个性化发展，做到因材施训。二是在训练内容层面，要兼顾一般性体能基础与特殊性职业需求，既要发展力量、耐力等所有职业都需要的通用身体素质，也要针对特定专业，设计和强化其特有的职业性体能，如平衡能力、高空作业能力、手眼协调能力等，形成一般基础稳固，专项能力突出的良性结构[5]。

3 体能训练在职业中等专业学校体育教学中的应用策略

3.1 基于职业分析，构建模块化训练内容

该策略的核心是精准施训，要求体育教师超越学科本位，主动与专业教师、行业企业专家合作，通过工作任务分析法系统梳理各专业对应职业岗位的核心体能需求。在此基础上，将庞杂的体能训练内容设计成若干个相对独立又相互关联的功能模块，如静态耐力模块、动态力量模块、核心稳定模块、身体柔韧与恢复模块等。教学时，根据专业大类甚至具体工种科学组合相应的模块进行教学与训练，使体能训练内容与职业需求高度匹配，实现教学资源优化配置与教学效益最大化。

应用实例：以烹饪专业为例，经职业分析可知，厨师需长时间站立工作，对下肢静力性耐力要求高；频繁进行翻炒、切配等动作需要强大的腕部、前臂和肩带力量耐力；弯腰操作等动作对腰背部肌群的耐力和柔韧性也是一大考验。基于此，可以设计以下训练模块组合：模块一：下肢静力性耐力与循环机能训练。训练方法不采用单纯的静蹲，而是更具功能性的方式，例如在准备活动后安排模拟厨房工作站练习：将学生分组，每组在一个操作台前进行模拟切菜（无实物）或颠勺动作 2 分钟，之后立即进行 30 秒原地高抬腿跑（模拟厨房内快速移动），循环 4-6 组。模块二：上肢及躯干力量耐力训练。可采用小重量、多重复的循环训练：设立多个站点，如药球过头摔（发展核心爆发力，模拟抬起重锅）、弹力带划船（强化背部肌群，改善体态）、腕弯举（使用小哑铃增强腕部力量）、平板支撑（强化核心稳定性），每个站点练习 45 秒，休息 15 秒后轮换，完成 2-3 个循环。模块三：身体柔韧性与放松训练。重点进行颈肩、腰背、腿部后侧肌群的静态拉伸，并可以引入泡沫轴放松，帮助学生缓解肌肉紧张，预防因长期固定姿势导致的肌肉僵硬和疼痛。

3.2 创新教学方法，融入情境化训练模式

情境学习理论认为学习在与应用情境相关的环境中会更为有效，将体能训练置于模拟或真实的职业情境中能极大增强训练的趣味性、针对性和学生的代入感，打破传统体能训练与专业技能学习之间的壁垒，使学生在完成准工作任务的过程中不知不觉发展所需的体能，同时也能提前熟悉工作流程与环境，实现体能与技能协同培养[6]。

应用实例：以物流管理（仓储方向）专业为例，该专业学生未来主要从事货物分拣、搬运、装卸、驾驶叉车等工作，对全身力量、耐力、协调性及团队协作能力要求很高。可以设计“智慧仓库挑战赛”情境化体能训练课，将操场或体育馆布置成一个简化的仓库场景，设置以下环节：“精准分拣”

第 9 卷◆第 1 期◆版本 1.0◆2026 年
文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

与快速移动：起点处放置混合的实心球（代表不同品类的货物），在距离起点 20 米外设置多个标有不同区域代码的筐，学生根据指令快速抱起指定重量的实心球，跑动至对应区域筐中放下。“高效装卸”与力量传递：设置“装卸平台”（可用体操跳箱代替），旁边放置重量适中的杠铃片或沙袋，学生两人一组协作将“货物”从地面抬起并平稳放置到平台上。“耐力运输”与路径规划：学生需要推或拉装载有多个实心球的轮胎或负重小车，绕过设定的障碍物（代表仓库货架），完成指定路线的运输任务。通过沉浸式、游戏化的情境训练，体能训练不再是单调的跑、跳、举，而是变成完成工作任务的必要能力和有趣挑战，学生的学习动机和训练效果将得到显著提升。

3.3 实施多元评价，构建发展性评价体系

传统的体育评价多以终结性的体能达标测试为主，难以全面反映体能训练在职业适应方面的成效。发展性评价体系强调评价的过程性、多元性和发展性，在甄别和选拔的同时激励学生，帮助其了解自身进步与不足，为后续训练提供指导。该体系应包含体质健康标准、职业体能进步、技能应用表现以及学习态度与合作精神等多个维度，实现从“育体”到“育人”的评价视角转变。

应用实例：以数控技术应用专业为例，该专业要求学生长时间保持高度集中的注意力进行精密机床操作，对身体的静态稳定性、精细动作控制能力和抗疲劳能力有特殊要求。可以设计以下评价方案：维度一：基础体能水平：参照《国家学生体质健康标准》，测试身高体重指数、肺活量、50 米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）、1000 米（男）/800 米（女）跑等常规项目，评价学生的基础身体素质和健康水平。维度二：职业体能专项表现：例如稳定性测试——让学生单脚站立于平衡垫上，同时完成双手穿针（模拟精细操作）的任务，记录其完成时间和动作的稳定性；抗疲劳注意力测试——在完成一组中等强度的核心力量训练（如持续 2 分钟的平板支撑变式）后，立即进行一段图形辨识或代码校对任务，记录其错误率，评价学生在职业关键体能上的进步情况[7]。维度三：课堂表现与进步幅度：包括出勤率、训练投入程度、克服困难的意志品质、在团队训练中的协作精神等，该部分由教师观察记录、学生自评与互评相结合。

3.4 整合校企资源，拓展训练的实施路径

职业教育具有开放性的特点，体育教学亦应打破校园围墙，主动对接行业企业资源，邀请企业专家、劳模或职业健康医生进校园，开展职业健康讲座、职业病防护培训或带领训练；组织学生到企业参观，实地观察和体验职业体能需求，或在企业指导下开展更具针对性的实训，以增强训练的权威性和实用性，让学生直观感受到良好体能对于职业发展的重要性，从而内化为自觉锻炼的动力[8]。

应用实例：以酒店服务与管理专业为例，该专业学生未来主要从事前台、客房、餐饮等服务性工作，需要出色的仪态、持久站立行走的能力、托盘力量以及处理突发情况的应变能力。可以与酒店建立职业健康与体能共建基地，定期邀请餐饮部总监或资深服务师来校开展服务人员职业形象与体能工作坊，现场示范并指导以及分享在长期服务工作中保持良好体能的经验。还可以组织学生到酒店进行岗位体能体验日，在酒店培训师的指导下，学生分组轮换体验前台迎宾、宴会厅布置、餐饮服务等短时工作任务，体验后由体育教师和酒店导师共同引导学生讨论和反思。通过亲身体验，学生能深刻理解课堂上学到的体能训练知识如何应用于实际工作，从而在后续的体育课训练中更具针对性和主动性。

4 结语

综上所述，将科学系统的体能训练融入职业中专体育教学是提升学生职业胜任力与生涯发展力的关键举措，通过遵循职业导向原则，实施模块化、情境化教学并构建多元评价体系，能有效促进学生专项体能与职业素养的协同发展，不仅是体育教学的改革创新，也是培育高素质技术技能人才的重要保障。

[参考文献]

[1]李津,黄莹.基于职业体能训练的中职学校体育与健康课程教学评价体系构建[J].娱乐体育,2025(16):7-9.

[2]梁锡久.中等职业学校体育课堂的体能训练[J].体育时空,2025(6):47-49.

[3]宋少卿.体能运动处方在中职学生体能训练中的应用研究——以上海科技管理学校为例[J].青少年体育,2024(9):86-88+117.

[4]陈荟.功能性体能训练对中职学生耐力素质的影响——以福州机电工程职业技术学校为例[J].体育视野,2024(16):125-127.

[5]李亮.体能训练在中职体育教学中的应用研究[J].体育视野,2024(16):128-130.

[6]李楠.中职体育教学中融入职业体能训练的实践与思考[J].健与美,2024(8):129-131.

[7]陈文静,林杰.体能训练模式融入中职学校体育教学的应用分析[J].学周刊,2023(32):40-42.

[8]王坤.中职学校体育课堂体能训练现状与策略研究[J].田径,2023(8):41+44.

作者简介：

费翔（1989.06-），男，汉族，新疆人，本科，讲师，研究方向为体育与健康。