

Research on the Design Practice of Teaching Activities for the “Physical Education and Health Care” Course in Secondary Vocational Schools Based on Goal Orientation

Huaming Han Zhang Li

Sichuan Instrument Industry School, Chongqing, 400702, China

Abstract

The reform and development of vocational education in China is currently in a critical period. In response to the urgent need for professional service-oriented talents in an aging society, schools need to carry out corresponding reforms to the courses of the Elderly Service and Management major in light of their own circumstances. This paper starts from the goal-oriented approach. On this basis, combined with the characteristics of the Elderly Service and Management major, it conducts an overall design of the teaching activities of the “Physical Education and Health Care” course, implements the teaching activities into specific work tasks, develops practical training resources for the teaching content, and builds a school-enterprise collaborative education mechanism to better adapt to industry standards. The practical results show that the adoption of goal-oriented instructional design can further enhance the accuracy of instructional design, make teaching more effective, and promote the improvement of students’ professional skills. The teaching ability of teachers has also been improved simultaneously, laying a solid foundation for them to train the teaching team under the joint cultivation of schools and enterprises. This is of great help to the school in cultivating high-quality skilled talents that better meet the needs of society and are suitable for elderly health services.

Keywords

Goal-oriented; curriculum teaching; Geriatric rehabilitation major

基于目标导向的中职《体育运动与保健》课程教学活动的 设计实践研究

韩华明 张黎

四川仪表工业学校, 中国·重庆 400702

摘要

我国职业教育改革发展正处于改革发展关键期, 面对老龄化社会急需专业服务型人才的需求, 学校需要结合自身情况对老年服务与管理专业课程开展相应的改革。本文从目标导向出发, 在此基础上结合老年人服务与管理专业特色, 对《体育运动与保健》课程的教学活动进行整体设计, 将教学活动落实到具体的工作任务中去, 并针对教学内容开发实训资源, 构建校企协同育人的机制, 以更好适应行业标准。实践结果表明, 采用目标导向的教学设计可以进一步增强教学设计的精准度, 使教学更具实效性, 促进学生的专业技能水平的提升; 教师的教学能力也得到了同步改善, 为其在校企联合培养下锻炼教师团队奠定了坚实基础, 对学校培养出更加契合社会需求的、符合老人健康服务的高素质技能人才有很大帮助。

关键词

目标导向; 课程教学; 老年康复专业

1 研究背景及意义

面对我国老龄化快速发展趋势下, 老年健康服务需求多元化的现状, 老年健康管理、运动康复、慢病干预等涉及医疗保障、健康照护、特殊用品配置等多个方面的专业类服务人才的数量需求巨大。但目前我国中职院校培养的康养类老年人才数量和质量还不能完全满足养老机构、社区健康服

务中心等岗位上对于复合型技能人才的需要。加快职业教育和老龄社会需求的对接, 实现人才需求和人力资源供给的耦合联动发展是推动健康养老服务产业高质量发展的重要途径之一, 而专业课程则是实现人才培养的重要抓手。《体育运动与保健》是老年服务与管理专业的核心专业课程, 在实际教学中存在教学内容碎片化、系统性较差、老年运动生理学、慢性病保健等关键知识点缺少有机结合; 技能操作教学脱离职业能力, 仅涉及基础技能的操作, 缺乏老年运动风险评估、个性化健康干预方案制定等能力培养; 缺少真实情境下的课程教学资源, 难以满足学生进行整体技能训练的真实

【作者简介】韩华明(1986-), 男, 中国重庆人, 本科, 高级讲师, 从事电子信息技术研究。

需求等问题,导致该门课程的培养目标与行业需求存在较大差距。根据上述情况,从目标导向理论角度,对《体育运动与保健》课程教学体系进行重新建构,既能满足国家职业教育改革政策及适应老龄社会的发展需要,也能解决该门课程教学中存在的重点和难点问题,是提高老年人服务与管理专业人才培养质量的必然之选。因此,本课题研究着眼于探索课程教学的创新性路径,为今后有关中职学校的专业课程对接职业标准、开发实践资源以及完善产教融合模式等方面提供一定的借鉴,对于指导课程教学改革、提高人才培养质量、促进职业教育更好地服务产业升级等都具有重要现实价值。

2 目标导向理念与课程设计的耦合

2.1 目标导向教学理论

美国学者 Spady W. D 定义了 OBE (目标导向),明确清晰地组织并构建教育系统,确保学生拥有在未来生活中获得实质性成功的体验。以学生活动为中心,面向成果,实现持续改进是 OBE 的主要特征。近些年,国内外都运用到 OBE 理念,在国外有国外研究 Spady(1994) 提出了成果导向教育 (Outcome-Based Education) [OBE],基于目标反向设计课程体系,为职业教育课程开发提供方法论支持;国内研究方面,李志义(2018)认为目标导向教学的知识传递—能力发展—价值塑造三位一体不可割裂,必须发挥专业教学改革引领作用,在职业院校更加注重落实“职业能力目标”对接“教学过程”。研究发现:在目标导向下通过明确能力标准、健全教学评价,可以提高职业教育的岗位适应性(王伟等,2021)。虽然目以来已经有大量的研究表明了目标导向的有力作用,但大多集中在高职或本科阶段,对于中职教学层面特别是老年健康服务专业目标导向的课程设计还缺乏深入研究,在以后研究中要充分考虑不同学段教学特性,并结合专业特色展开深入研究。

2.2 老年康复服务课程教学现状

国外老年健康服务课程建设起步较早,其特点是注重实际应用,如德国“二元制”的老年护理专业的运动康复、慢性病照护技能训练等,将职业所需的各种技能训练模块化、组织化和系统化,然后带进养老机构用“工学交替”的形式完成学业。国内近来开始有学者关注老年服务课程改革问题,例如:张丽(2022)提出建构“理论+实训+服务”的教学模式,但由于多为高校层面的研究,关注对象为高职层次老年照护课程,这就使得中职层面上老年照护课程改革较为欠缺。一是中职老年照护课程内容多偏重于基础护理技能方面的教学,针对老年运动健康的促进方面专业化的训练较少;二是中职老年照护课程的教学方法采用的是传统的教学方法,缺乏虚拟仿真实训、案例教学等实践性的手段;三是中职老年照护课程的教学资源比较分散,校企合作深度不够,导致学生的综合服务的能力得不到充分的锻炼,这也暴露出了中职《体育运动与保健》课程的改革的重要性。

3 实施过程与方法

3.1 基于目标导向的教学活动设计

3.1.1 教学目标体系重构

面向老年人服务与管理专业,依据《老年人能力评估师》《健康照护师》等国家职业技能标准要求以及养老机构、社区健康服务中心等常见就业场所情况提炼出《体育运动与保健》课程核心能力目标,在此基础上通过行业调研和岗位任务分析,得知老年健康服务人员要掌握运动指导能力(为老年人设计适老化运动方案并实施运动安全监护)、慢病干预能力(如老年人高血压、糖尿病等慢性病运动保健方式方法)、健康评估能力(如老年人体能测试和健康风险筛查)三个方面的核心能力,据此进行课程教学目标重构,搭建了“知识—技能—素养”三维目标教学目标框架。

知识目标:理解老年运动生理学的相关知识以及慢性病运动干预的相关原理;

技能目标:精通运动力量的处方、操作健康评估、老年沟通技巧;

素养目标:培养职业责任感、人文关怀意识及团队协作能力。

通过目标分层细化,确保教学内容与职业能力要求精准匹配,为后续教学活动设计提供明确导向。

3.1.2 模块化教学活动设计

为实现核心能力目标,课程采用“模块化、递进式”教学设计策略,将传统知识传授转化为以岗位任务为导向的能力训练单元。具体模块设计如下:

模块一:老年运动方案制定

以真实案例为载体,引导学生分析老年生理特征、运动禁忌症,学习制定个性化运动计划。通过角色扮演模拟养老机构健康顾问与家属沟通场景,强化服务流程规范性。

模块二:保健技能实操

结合自主开发运动训练器具,模拟糖尿病老人有氧运动监护、跌倒风险评估等任务,学生通过人机交互完成技能操作,系统实时反馈操作误差并生成改进建议。

模块三:服务沟通训练

依托校企合作搭建的老年教育实践基地,分成若干小组对老人开展健康讲座、运动小组指导等真实项目,在“校内教师+企业导师”双导教下完成方案设计→执行落地的全链路实践,提升综合服务能力。

三大模块采用“认知—模拟—实战”的逐层递进式的逻辑培养学生的单项技能到复杂问题解决的能力。

3.1.3 目标导向下教学方法融合

对于中职学生认知特征和技能学习规律的契合性,融合教学方法手段并完善教学生态结构,如“虚实结合、工学交替”。线上线下混合教学:运用超星等教学资源库理论微课、测试,课堂上多用于案例分析、技能实训;利用学习通进行课前预习的数据追踪和课堂上分组任务智能匹配。自主

开发训练器具：除了自编“老年有氧运动操”和制作运动拉伸板，也适用于骨质疏松或者心肺功能差的老人，提高整体的培训效果，并完善了在真实的教学实训过程中安全性和适应性不够强以及缺乏特色的缺陷。项目式学习应用：以小组的形式来接洽学校的企业项目，学习者通过资料查询、方案设计和汇报答辩的方式，完成项目的需求分析——成果产出的整体过程；教师由评判者转变为指导者和评价者。

此外，引入“游戏化”教学模式可以充分调动学生的主观能动性、增强学习动力，且将多元方法有机结合有利于增强学生对理论知识的应用转化能力以及创新意识与自主学习的能力。

3.2 教学资源开发与实践平台建设

3.2.1 案例库与数字化资源开发

根据老年运动健康管理的要求，由课程团队同行业专家共同研发的“老年慢性病运动干预案例库”。库内共计6类案例（高血压、糖尿病、骨质疏松、心脑血管疾病、肿瘤和帕金森症），包括“疾病特征分析—运动风险评估—个性化方案设计—效果跟踪反馈”流程的每一个步骤。通过“适老化运动训练操数字化资源包”的开发，有效增强技能培训的可视化、可获取化，所含微课视频系列“老年平衡训练”、“关节保护性运动”等12个主题，并按“原理讲解—真人示范—常见错误警示”三步设置，便于学生个性化学习和技能回放；仿真实训系统是在校“智慧康养实训基地”上开发“老年慢性病运动干预训练平台”，配备心肺功能检测、跌倒预警等交互设备，学生可进行模拟实训练习，在锻炼过程中培养专业技术水平。

3.2.2 校企合作实践基地建设

基于地区社区老年教育基地、老年教育特色学校等相关单位，课程组与3家医养结合型养老机构、2个社区卫生服务中心以及1个老年大学签署校企合作意向书，共建“智慧康养实训基地”。基地建设按照“双场景贯通”原则将企业真实服务项目，例如“认知症老人运动康复计划”“社区老年体适能评估项目”等进行拆解，划分为阶梯式的教学任务，由学生分成小组承接相应任务，并接受企业导师的远程指导；定期安排学生到合作单位，参加以“老年运动健身宣传”为主的实践活动，利用开展志愿服务活动的空闲时间，对学生开展老人体能测评、运动方案制定以及跟踪服务，由企业导师根据开展服务的过程情况进行结果性评价。

3.3 教师能力提升与协同机制

3.3.1 教师职业能力培训路径

由于中职教师大多存在“理论强、实践弱”的情况，基于此现状，构建“双向互通、认证提升”的教师能力提升体系就很有必要了。企业实践与岗位浸润：要求每位专任教

师每年下到合作养老机构或者社区健康服务中心完成至少一个月以上的岗位实践活动，如参加养老院的“半失能老人康复运动计划”的制定和实践，全面掌握从需求评估——形成计划——具体操作——反馈跟踪各个环节的真实工作经验，及时将真实工作中的经典案例变成教学案例。行业资格认证培训：组织教师报考《老年照护》《社会体育指导员》等职业技能资格证；并请进具有老年照护和康复知识的相关专业人士，开展“老年运动风险评估技术”“智能健康设备操作”等内容专题讲座，使教师了解技术规范和服务规范。

3.3.2 校企双导师协同教学

打破学校、企业“两张皮”的现象，推行课程实施“双导师协同育人”模式。一是课程共建，企业导师全程参与课程标准制定、教学设计等环节，使教学内容与岗位任务一一对应；二是教学共担，在企业真实项目上开展“双导师联合指导制”，校内教师负责教学指导和过程管理，企业导师负责教学的技术标准介绍和技术操作示范，并督促学生完成阶段性任务，及时向学生汇报工作进度，两个老师可以同步给学生检查指导，提出改进完善的意见，并将情况及时反馈给班主任。三是评价共管，引进企业导师评价占40%，注重考查学生的岗位适应能力和解决问题的能力。

4 结论

以目标为导向理论对中职老年人服务与管理专业《体育运动与保健》课程进行了系统的改革，并取得了较好的效果，通过对“知识—技能—素养”三维教学目标进行了重构、对模块化教学和数字化资源进行开发、强化校企协同模式，较好的解决了课程与职业能力相脱节的问题，经测试学生这门课程的校企联合考核合格率达到95%，学生考取1+X证书合格率达到92.4%，专业教师双师型比例由原来的45%增加到现在的78%，校企共建“智慧康养实训基地”实现12项真实项目实践，在促进学校老年教育培训、开展社区继续教育方面也发挥了良好的支撑作用。除此之外，这一研究还证明了目标导向理论应用于《体育运动与保健》课程中的适用性，是对职业教育课程对接岗位需求的具体做法。

参考文献

- [1] 吴宏柏. 数字化赋能中职体育高质量发展内涵、困境及路径[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(08): 138-140.
- [2] 徐园, 曹子瑶, 付佳. 高校高水平运动队考试招生改革跟踪评估研究——以2024年河北省招生情况为例[J]. 考试与招生, 2025, (04): 56-59.
- [3] 吴旭东. 新时代背景下中职体育教师教学能力提升的困境与对策[J]. 职业技术, 2025, 24(04): 48-54.
- [4] 宋同顺, 俞松松. 智慧教育视域下中职学生职业体能教学路径探究——以旅游专业为例[J]. 职业技术, 2025, 24(04): 77-82.