

国家示范性高等职业院校建设教材

ZHIYE SHIYONG TIYU KECHENG GAIGE YU JIANSHE

翁惠根 编著

职业实用 体育课程 改革与建设

浙江科学技术出版社

前言

QIANYAN



随着国务院《关于大力发展职业技术教育的决定》(国发[1991]55号)、《关于大力推进职业教育改革与发展的决定》(国发[2002]16号)等一系列法规文件的相继出台,我国高等职业教育呈现了前所未有的发展势头。从1998年到2005年底,我国高职高专教育取得了规模性快速增长,截止到2005年底,全国高职高专院校数、招生数和在校生数分别占普通高校总数的60.8%、53%和43%,在规模上已经是高等教育的“半壁江山”,高等职业教育已成为我国高等教育和职业教育体系的重要组成部分。高等职业院校是以就业为导向,以服务为宗旨,以社会适应为目标,以培养面向生产、建设、管理、服务第一线需要的“下得去、留得住、用得上”,实践能力强、具有良好职业道德的高技能人才为办学目标。从这个培养目标出发,就要求各高等职业技术学校积极树立全面协调、可持续发展的科学发展观,积极确立“以市场社会需求设专业,以岗位核心能力设课程”的课程改革理念,以应用为特征来构建课程和教育内容体系,基础理论教学以应用为目的,以够用为度,加强课程教学的针对性和实用性,逐渐形成具有高等职业教育的办学理念、办学特色以及人才培养模式。

2004年国家教育部《以就业为导向,深化高等职业教育改革的若干意见》(教高[2004]1号)的颁布实施,标志着我国高等职业教育的发展由数量、规模的扩张转向更加重视内涵建设,注重提高教育质量,更加重视在全社会树立高职高专教育主动服务于社会经济发展的良好形象。高等职业院校体育教育作为高等职业教育的重要组成部分和终身教育、素质教育的重要阵地,其体育课程建设目标如何实现在增进学生体质、增进学生健康、提高学生体育素养的同时,积极按照高职院校职业性、实用性、技能型人才培养的要求,在课程设置、课程内容选择等方面



探索出一条具有我国高等职业院校体育教育特色的课程体系和课程教学模式,为培养从事未来职业岗位工作的“准职业人”具有良好的健康水平、岗位特殊身体素质储备、动作技能储备、终身体育锻炼能力储备和社会适应能力储备服务,这正是高等职业院校教育管理部门和广大体育教育工作者深化高职体育课程教学改革,提升体育教学质量和内涵建设亟需研究的重要课题。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(教体艺[2002]13号)中明确指出:“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”“确定体育课程内容应坚持选择性与实效性相结合、科学性和可接受性相结合的原则,以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既要考虑主动适应学生个性发展的需要,也要考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用。”

目前,我国高等职业体育教育与课程教学模式主要沿袭了原专科学历教育及中等专业教育模式,由于长期以来受传统“体质体育教学论”、“技能体育教学论”等“一维体育观”和“生理、心理二维体育观”的深刻影响,缺乏对高职这一新型教育类型中体育教育功能的重新选位和定位重要性的认识和研究,在体育课程设置与教学模式上大多数学校仍沿袭原中专体育课程按行政班级“普通体育”授课制,成为中专体育教育的“延伸”或“照搬”。模仿本科院校的体育课程模式,成为本科院校的“压缩版”,无论在体育教育目标、课程设置以及教学模式等方面体现不出高职体育教育的特质和特色。自2003年以来,我们浙江金融职业学院体育工作积极树立全面协调、可持续发展的科学发展观和“以人为本”、“健康第一”的现代体育教育理念,积极践行学院“教学与实践零距离、教师与学生零间隙、毕业与上岗零过渡”的人才培养模式,在加强体育课程教学内涵建设、提升教学质量方面进行了



多层次多方位的课程教学改革,其中职业实用性体育课程建设是最具原创性和特色的课程教学改革项目。

职业实用性体育教育是指根据学生目前所学专业、未来可能从事的第一职业特点与需要,为培养未来职业人所需要的实用体育知识、一般身体素质、职业特殊素质和终身体育锻炼能力而进行的有目的、有计划的教育活动及教育现象。2003年我院就率先提出了高职院校职业实用性体育课程改革方向,经过三年来有计划、有步骤的课题研究、课程教学改革与实践,形成了我国高职院校职业实用性体育课程建设的系统理论和实践经验,对我国高职院校深化体育教学改革、提升体育教学内涵质量建设将起到积极的引领作用,作为学院重点培育的特色课程建设项目,业已形成的一系列建设成果也必将对学院建“活力金院、特色金院、品牌金院”,创建“高水平示范性”院校的起到了积极的作用。

课程改革建设的成果和特色建设需要科学性与系统性相结合理论作支持,需要建立课程教学改革和特色建设的先进理念、体育文化和富有成效的教学绩效。三年来,我们在学院领导的大力支持、关心和精心培育下,在学院有关职能部门的支持配合下,经过体育教育工作者的共同努力,业已形成了以项目教学理论为指导的一系列教学改革与特色建设成果,这些成果可归结为两个“1234”,参见正文第二章第四节。

为总结和推广我院高职院校职业实用性体育课程教学改革的成果,为浙江省乃至全国高职院校体育课程教学改革提供有益经验,在浙江金融职业学院领导、教务处和科研处等部门的大力支持下,经过课题组成员近一个月的共同努力,我们将三年来我院进行高职职业实用性体育课程改革与特色建设的基本成果进行了整理。本成果分职业实用性体育教育概述、职业实用性体育课程改革与建设、课程改革与创新的阶段建设性成果以及课程改革与建设的研究性成果等几个部分。





本书由翁惠根教授编著。在课程教学改革与建设中,庞正志、钱利安、朱海莲、黄喆、王华、王海棠、黄燕飞、朱亚俊、叶孙岳、蒋含真等教师付注了大量精力和心血,在此致以诚挚的感谢。

值此成果出版之际,向一直支持、关心和帮助学院职业实用性体育课程教学改革与建设的所有领导和老师们致以最诚挚的谢意。由于时间仓促和著者水平有限,再加上高职职业实用性体育教育是新生事物,许多体育教育思想在不断变迁,教育改革也在日益深化,体育教育领域中的许多现象和社会评价问题尚处于探索和论证之中,若有不当和不足之处,恳请读者商榷指正。

浙江金融职业学院体育艺术部

2007年5月





第1章 职业实用性体育教育概述 / 1

- 第一节 课程设置的背景 / 1
- 第二节 课程设置的目的是意义 / 6
- 第三节 课程设置的基本原则 / 11
- 第四节 课程改革与特色建设的理论依据 / 13
- 第五节 课程教学内容与方法的选择 / 16
- 第六节 课程特色基本要素的构建 / 19

第2章 职业实用性体育课程改革与建设 / 26

- 第一节 课程改革的目标和理念 / 26
- 第二节 课程改革与建设的基本过程 / 28
- 第三节 课程建设的主要特色 / 33
- 第四节 课程改革与建设的基本成果 / 35

第3章 课程改革与创新的阶段建设性成果 / 38

- 第一节 课程改革与建设的绩效评价 / 38
- 第二节 银行柜员职业实用性体育课程 / 48
- 第三节 民航乘务职业实用性体育课程 / 76
- 第四节 社区文体组织与管理 / 94
- 第五节 职业实用性体能训练 / 99

第4章 课程改革与建设的研究性成果 / 109

- 第一节 职业实用性体育课程的“准职业”分类研究 / 109
- 第二节 “准职业”实用性体育课程的趋向性特征研究 / 115
- 第三节 职业实用性体育课程的需求特征研究 / 122



第四节 浙江省金融系统职业人员体育需求的基本特征
研究 / 134

第五节 高职院校“课(校)内外一体化”职业实用性体育
课程建设 / 137

第六节 论高职院校体育课程设置模式的改革与创新 / 141

第七节 “三合一”高校体育综合管理系统之研究 / 145

附录一

高职院校设置职业实用性体育课程的调查问卷(1) / 150

高职院校设置职业实用性体育课程的调查问卷(2) / 154

附录二

《银行柜员职业实用性体育课程》教学效果问卷调查 / 159

《银行柜员职业实用性体育课程》心理拓展训练问卷调查 / 160

参考文献 / 163



第1章

职业实用性体育教育概述

职业实用性体育教育(Professional and Practical P.E.Education)是指根据学生目前所学专业、未来可能从事第一职业的特点与需要,为培养未来职业工作所需要的实用体育知识、一般身体素质、职业特殊身体素质、终身体育锻炼能力和岗位社会适应能力,充实和完善学生对职业活动有益的体育教育知识储备、体能储备和运动技能储备,强化发展对职业重要的身体能力及其相关能力培养的有目的、有计划的教育活动或教育现象。其教育功能主要包括体育的健身功能(增进健康、增强体质的本质功能)、教育功能(体育教育知识储备、运动技能储备、个性心理健康)、社会功能(团队合作能力、社会适应与交往能力)以及文化功能(校园体育文化、课程特色文化等)。职业特殊身体素质是指人们在从事职业活动过程中克服外界环境的特殊影响(自我生存与发展、抗自然危害和抗心理挫折等)的能力。

第一节 课程设置的背景

一、职业实用性体育课程的沿革

职业实用性体育课程是职业实用性体育教育思想的具体反映和体现,是随着社会化大生产、大分工带来的工作环境的复杂性,职业的多样性和工业革命带来的生产技术的高智能、高强度和岗位工作的高竞争性、快适应性的现实需要而产生的一种教学形式。



职业实用性体育课程的雏形始见于 20 世纪 30 年代苏联的职业实用性身体训练,苏联教育体制针对当时建国初期社会主义经济和生产建设需要,大力推广职业实用性身体训练,从 1959 年起,职业实用身体训练就被纳入苏联大学和职业技校各类学生体育教育大纲。在《中专学校体育教育大纲的修改和补充》(1959)中,规定在从事群众体育工作时,必须发展学生适应将来职业需要的身体素质和技能,但真正对学生职业实用身体训练提出实际建议的是 1977 年的体育教育大纲,在 1985~1986 学年公布的《苏联 9~11 年级体育教育大纲》中,更把职业实用性身体训练作为一个独立的课程教学部分。职业实用性身体训练课程的基本形式是身体训练课,此外还包括了职业性家庭作业、课外职业性体育活动以及学生和青年生产者参加的职业性体育节、体育比赛等,可以反映出苏联当时的职业实用性身体训练课程走的是“课(校)内外一体化”的发展思路。20 世纪 50~60 年代,为满足当时“百废待兴”的社会主义工业建设和农业生产建设劳动者的身体需要,以适应社会化大分工条件下劳动形式和工作性质的具体要求,提高劳动效率和工作效率。我国在部分学校中也曾开设过职业实用性身体训练课程,其模式主要是借鉴苏联的教学模式,以健身功能为主要发展目标,以学习“工间操”等内容为主,以训练为主要手段。当时的课程建设带有较明显的政治要求——“身体是革命的本钱”,片面注重教育的本质功能、实用功能和政治功能,忽视了教育的社会功能和文化功能,这与当时提倡的政治觉悟“全民性”、行动“一致性”有一定关系,后来由于历史的原因,在评判“实用主义”、“强化学校体育本质功能”的大辩论以及论战下,作为独立课程内容的职业实用性身体训练课程被逐渐“弱化”甚至“销声匿迹”。

二、设置职业实用性体育课程的现实背景

1. 为现代高等职业教育赋予的历史使命

职业教育于 18 世纪末产生于欧洲,我国的职业教育体制确立于 1902 年(清光绪 28 年)的《钦定学堂章程》。20 世纪 80 年代初,随着我国实行改革开放政策后社会经济的快速发展,我国的地方经济发展急需生产、建设、服务等一线高技能、应用型人才,为满足这些高技能、职业性、应用型人才的需要,我国诞生并发展了高等职业院校这一高等教育的新类型。1999 年以前,我国高职高专的招生规模占整个高等教育招生规模的比重大致为 1/4,到 2005 年底,全国独立设置的高职高专院校数已达到 1091 所,校数、招生数和在校生数分别占普通高校总数的 60.8%、53%和 43%,在规模和招生数量上已经是高等教育的“半壁江山”,高等职业教育已成为我国高等教育的重要组成





部分。按照联合国教科文组织1997年颁布的世界教育分类标准,与普通高等教育培养学术型、工程型相比,高等职业教育是实施以就业为导向的高等教育,按岗位设专业、以职业岗位能力为本位的(社会本位、职业本位)的职业教育,其办学定位、人才培养和课程建设模式必然有别于普通高等教育模式,在专业设置和课程建设上应具有十分鲜明的岗位针对性和社会实用性,具有高职教育本身的内涵与特色。

2000年以来,随着我国高等教育“大众化阶段”的到来,教育部相继出台了高等职业教育办学定位、人才培养目标和教学质量管理的系列政策法规,以《教育部关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》(教高[2000]2号)文件为“里程碑”,以《以就业为导向,深化高等职业教育改革的若干意见》(教高[2004]1号)为标志的文件精神业已表明我国高等职业教育的发展已由数量、规模的扩张转向更加重视内涵建设,注重提高教育质量,更加重视在全社会树立高职高专教育主动服务于社会经济发展的良好形象。这就要求高职院校明确“高职之高不宜越位、高职之职不可缺位、高职教育不能错位”的办学定位,在培养目标上更加突出“高技能、职业性和应用型”的要求,在人才质量上更具有知识的领先性和专业的特色性,在课程建设和文化建设等方面逐渐形成高职教育的特色。

课程建设是高等教育“提高办学质量、提升教学质量”的核心要素和人才培养的核心环节,作为高等职业教育重要组成部分的体育教育,如何积极服务于学校教育和人才培养目标的现实要求,充分地体现高校体育教育的本质与职业教育的特色,是体育教育主管部门、高职院校领导和广大体育教育工作者亟待研究和探索的重要课题,在培养人们不断适应复杂的工作形式和社会环境方面,体育向来有着极其重要的意义,体育教育中实用性目标是一种重要的社会需求,开设职业实用性体育课程是现代社会赋予高等职业体育教育的重要历史使命。

2. 积极顺应高等职业教育课程改革的现实需要

近几年来,在社会本位、职业本位和教育本位教育思想的影响下,我国高等职业教育积极树立科学的发展观,确立了“以社会市场需求设专业,以岗位核心能力设课程”的课程改革理念,为高等职业院校体育课程的教学改革指明了方向,设置高职院校职业实用性体育课程是一项具有时代性、现实性和创新性的教学改革和课程特色建设,顺应了高等职业教育深化教学改革、提升教育质量的现实需要。高职体育院校职业实用性体育课程的设置,充分体现了高职体育“立足本位教育、强化面向功能、提升内涵建设、实现有为有位”的课程改





革和特色建设理念,为培养高技能、职业性、应用型人才所需要的身体素质储备、运动技能储备和岗位工作能力储备提供积极的服务。

2005年初,浙江金融职业学院提出了全面建设示范性高职院校的奋斗目标,在这一目标指引下,学院合理配置并调整了部分专业设置,提出了“打造现代银行柜员高地、一线商务人才重地、农村金融人才要地”的人才培养主要目标,增设了社区组织与管理专业,并通过产学合作建立了产学一体化的“定单班”。银行柜员职业实用性体育课程、社区文体组织与管理职业实用性体育课程的开设,正是积极顺应高等职业院校课程改革的现实需要和具体体现。

3. 深化我国高职体育课程改革的实际需要

我国的高等职业教育起步于20世纪80年代初期,主要由原专科学历教育、中等专业教育和中等职业教育演变而来,在课程教育理念、指导思想、课程设置、教学内容与教学模式等方面一直沿袭“中专”教育模式,使高职体育教育成为中专体育教育的“延伸版”,或照搬本科院校的体育教育模式,成了普通本科体育教育的“压缩版”,没有充分体现出高职体育教育的特质要求和特色,这种特质就是高职体育教育兼有高等体育教育和职业体育教育的双重属性,不仅要完成增强学生体质的本职任务,还要完成充实和完善学生对职业活动有益的体育教育知识储备、体能储备和运动技能储备,强化发展对职业重要的身体能力及其相关能力培养的特职任务。

目前我国高等职业院校体育课程设置模式可归结为以下三种主要模式:

(1)“菜单式模式”:即按行政班进行教学的“普通体育授课制”模式,其基本特征是课程教学计划与内容像“菜单”一样预先完全由教师制订,学生像“就餐者”只能机械地“品尝”菜单中既定的菜肴。这样的课程设置与教学模式没有很好地体现“以人为本”的现代教育理念,即高校体育课程教学的“三自主”(自主选择科目、自主选择上课时间、自主选择授课教师)的改革目标,而是沿袭20世纪70~80年代以来中小学和中专传统体育课程设置与教学模式的产物。

(2)“阶梯模式”:即采取一年级“普通体育授课制”运算符号“+”,二年级“体育选项课制”的课程设置模式,这是我国高职院校采用较多的课程设置模式。其基本特征是一年级开设“普通体育授课制”,以实现全面增进学生体质,增进健康素质,提高学生体育基本知识、技术和技能水平的基本教育目标,为二年级参加体育选项(专项)课打好身体素质和基本活动能力的基础,二年级实施以专门性运动项目的体育选项课或专项课,强化体育专项技能的学习和运动能力。这一模式较“菜单式模式”有一定的进步,尤其对具有体育传统特色

的学校,在一年级可有重点地加强体育传统特色的培育和身体素质练习具有积极意义,但没有充分体现出高职体育教育中的“职业教育”属性和人才培养特质要求。

(3)“轨道模式”:即一、二年级均采用体育选项课,学生可以分别根据自身体育兴趣、爱好和需求选择体育科目来进行学习和提高的课程设置及教学模式。一般以学年为单位进行科目选择,不同性别、不同体育爱好、不同行政班级的一、二年级学生似铁路轨道“目标一致、步调一致”,以共同实现学习目标为课程设置与教学的主要任务。这一模式较好地体现了“以人为本”的现代体育教育理念,有利于发挥学生主动学习体育、参与体育和会学体育的学习积极性,也有利于终身体育锻炼能力的培养,为学生在校期间能有较系统地掌握两项体育基本技术和技能提供良好的机会和学习条件。但这一模式与本科体育课程设置基本相同,没有体现高职体育课程设置的特点与特色,没有发挥高职体育教育的职业教育功能,以有效地实现职业体育教育的实用性教学目标。

由于以上三种高职体育课程设置方式是在不同的课程教育思想、教育目标指导下产生的并受制于不同的教学条件和背景,不能一概而论简单地判定它们的优劣,但它们有着共同的缺陷,那就是没有全面贯彻“课(校)内外一体化”的大课程教育思想,也没有充分体现高职体育教育“职业本位”、社会本位的教育属性和特质要求。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中明确指出:“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”“确定体育课程内容的主要原则选择性与实效性相结合、科学性和可接受性相结合,要以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既要考虑主动适应学生个性发展的需要,也要考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用。”

2003年9月以来,浙江金融职业学院体育教育工作积极树立科学的发展观,积极探索具有高职体育教育特色的课程设置体系和教学模式,加强体育课程的优化整合,强化了体育课程教学的职业面向功能,创造性地搭建了寓基础课性质、专业基础课性质的专门性职业实用性体育课程和体育教学俱乐部含职业体能训练的“课堂教学、课外体育锻炼、校外体育教育一体化”、“职业教育—学校教育—体育教育一体化”的复合型体育课程设置体系(见图1.1),较好地体现了高职体育的课程特色。

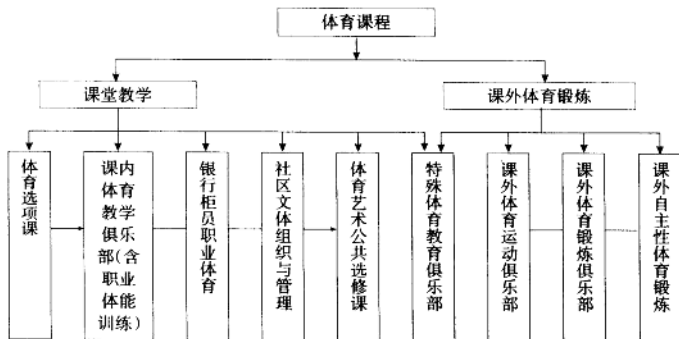


图 1.1 复合型体育课程设置体系

■ 第二节 课程设置的目的是意义

为全面贯彻落实《国务院关于大力发展职业教育的决定》和全国职业教育工作会议精神,努力实现“教育强省”、“服务强省”战略目标,努力为我省打造先进制造业基地、发展现代服务业和现代农业提供强有力的人才保障,2005年8月19日,我省召开了全省服务业发展工作会议,提出将先进服务业作为制造业的支撑,让服务业为制造业保驾护航,使其成为浙江经济增长的新引擎,为此我省确定了发展十大服务业的策略:巩固发展商贸物流、金融保险、旅游、文化、房地产等五大传统优势服务产业,加快培育五大新兴服务产业,即信息服务业、科教服务业、中介服务业、社区服务业和公共服务业等。为适应现代社会对人才的要求,高等职业体育教育应当根据生产制造类专业、现代服务类专业的职业工作特征,主动调整课程教学的面向功能和服务功能,积极培养学生具有良好的职业体能和岗位适应能力,使他们能够迅速地储备进行职业活动的身体条件,以适应生产条件的需要。因此,高职院校开设职业实用性体育课程有着十分重要的现实意义。

一、社会职业与体育之间存在着密切联系

社会职业的分工是社会发展的结果,是社会进步的标志。据统计,当今社会的职业已达数千种,专业则数以万计。不同职业的劳动者由于劳动目的、劳



动对象、劳动工具等的不同,在劳动性质、劳动强度等方面存在着很大的差异,如有的从事体力劳动,有的从事脑力活动,有的从事脑体混合性劳动;有的劳动强度大,有的劳动强度小。而任何职业的劳动离不开人良好的身体状况和体质水平,职业技能的掌握也同样离不开人身体活动能力和机体功能水平。

根据加拿大著名社会学家凯尼恩的分类方法,从人们的社会职业在体育运动中的角色和涉及体育的程度来看,体育已涉及新闻媒体、文秘、教师、建筑、司政、服装设计、医学、社区管理、保险、营销等职业,体育向社会有着广泛的渗透性,见表1-1。

表 1-1 不同社会职业与体育的密切关系

直接涉及关系			
直接参与者	辅助者	管理者	宣传者
1. 在校学生 2. 体育教师 3. 体育锻炼参与者 4. 运动员 5. 裁判员 6. 教练员	1. 班主任 2. 辅导员 3. 体育科研人员 4. 体育场馆工作人员 5. 社会体育指导员 6. 竞赛工作人员	1. 体育干部 2. 工会干部 3. 社区服务干部 4. 体育场馆设计、施工领导者 5. 分管体育工作的领导	1. 体育报刊、栏目编辑和记者 2. 电台、电视台的体育广播员(策划、编辑) 3. 体育影片的编导和演员 4. 体育书报、文章的作者 5. 体育球迷、拉拉队、乐队
间接涉及关系			
组织管理者	生产者	推销者	服务者
1. 体育部门机关工作人员 2. 工会、团委、学生处工作人员 3. 体育俱乐部人员	1. 体育器材设计与制造者 2. 体育服装设计与制造者 3. 体育影片工作人员	1. 运动服装、器材的批发和代理商 2. 体育器材、服装、书刊的售货员 3. 体育营销	1. 医务工作者 2. 体育经纪人 3. 体育旅游部门服务者 4. 体育保险服务者 5. 体育仲裁服务者

二、社会不同职业对职业人特殊“身体 心理”素质的实际需求

众所周知,体育锻炼对人的机体有着良好的影响,系统地从事身体锻炼的人很少生病,对生产活动的适应能力比一般人快,能够态度明确,意志坚定地



达到预期的目标。但是,研究表明,一般身体训练水平与顺利适应职业需要和提高劳动生产率之间并不存在着直线的相关关系。譬如,一个工作了10~15年,年龄在45~50岁左右的车工,尽管身体训练水平不高,不会游泳,单杠引体向上做不了3次,短跑很费力,但他却能顺利地适应生产作业,而年轻人,甚至等级运动员却可能比之退避三舍。事实上,为了顺利地掌握专业技能,必须发展某些对具体专业最为重要的身体素质,培养适应岗位工作的社会适应能力,同时在劳动过程中正好发展和提高与职业技能相关的素质和技能。但生产劳动本身并不是发展职业活动所必要的身体素质、技能、生理机能和岗位适应能力的主要手段,这是因为在劳动过程中这些素质要达到所需要的水平,需要靠年复一年的努力。此外,年轻人处于适应工作阶段在较低身体训练水平时,常常由于需花费一定的时间代价、成本代价甚至生命的代价,以为不能适应工作需要,导致他们从所选择的职业中改行。

此外,随着现代职业岗位竞争的日益加剧,职业工作岗位更替以及人的社会交往活动的日趋频繁,不同社会职业从业人员既需要具有健康的体魄、健全的人格同时也需要具有顽强的意志、职业形体礼仪、社会交往能力、抗挫能力、人际沟通能力等特殊“身体—心理”素质,见表1-2。为培养“用得上、留得住、下得去”的现代职业人,开设职业实用性体育课程,加强对“准”职业人“身体—心理”特殊素质的培养和拓展具有十分积极的意义。

表 1-2 职业与体育特殊“身体—心理”素质的关系

职业工作	特殊“身体—心理”素质需求
地质	抗高山缺氧、无氧耐力,野外生存、登攀活动能力,意志力和果断性
医学	职业安全防护能力、应急应变能力、注意力的集中和动作灵敏性
河运、水文、海洋	有氧耐力、自然力锻炼能力、实用游泳与水上救护能力和意志力
民航乘务	身体本体感觉与平衡能力、高空抗眩晕能力、稳定性和协调性
法律	爆发力量、速度反应、抗挫能力、防身防卫和擒拿格斗技能
金融	腰背肌与颈部肌肉力量、防卫能力、人际交往沟通能力和抗挫折能力
林业	定向能力、野外生存能力、登攀能力和意志力

续表

职业工作		特殊“身体—心理”素质需求
生产制造与维修	车工、铣工、切削工、钻工	肩带肌、躯干肌和脚掌肌力量、平衡能力、下肢静力性耐力、上肢动作的协调性和准确性、目测力、注意力的专注力和耐力
	安装工、调整工、修理工	手指灵巧性、上肢动力性和静力性耐力、上肢肩带和躯干的力量与耐力、平衡能力、高空抗眩晕能力
	无线电安装员、装配工、绘图员、缝纫工、钟表工	上肢力量和耐力、手指协调性、动作的准确性、触觉的敏感性、注意力的专注力、反应速度
驾驶与建筑	吊车司机、拖拉机手、汽车司机和农业机械驾驶员	上肢和下肢协调性、上肢和肩带肌肉静力性耐力、简单和复杂反应能力、注意力的转换能力、协调能力、抗眩晕能力
	建筑、房地产业	肩带和下肢肌肉、静力性耐力、稳定性、应急应变能力、灵敏性、在高空抗眩晕与平衡能力、人际交往与沟通能力
农业劳作	畜牧业技师、农艺师和其他农业师	发展动作速度、反应速度、工作协调性、躯干肌肉的静力性耐力

三、目前职业人员提高健康水平,提升工作质量的现实需求

根据浙江省 2001 年度《国民体质状况》监测报告显示,从不锻炼的人数超过 62%,在浙江省成年人中,小于 30 岁的最年轻年龄组里,体质优秀率只有 23.7%,在 60 岁以下年龄组中处于倒数第二位。女性明显高于男性,见表 1-3。七个年龄组平均优秀率为 24.8%,平均良好率 34.3%,平均合格率 32.1%,表明我省职业人员体质状况不容乐观。中华医学会曾对全国 33 个城市、33 万各种人群做过一次随机调查,调查显示:我国亚健康人数约占全国人口的 70%,其中沿海城市高于内地城市,脑力劳动者高于体力劳动者,中年人高于青年人,高级知识分子、企业管理者的亚健康发生率高达 70%以上,以前亚健康症状多发生在 35 岁以上的人群,而现在有许多年轻人也出现了不同程度的亚健康症状。

此外,据《中国“工作倦怠指数”调查结果》显示,世界范围内普遍存在的工作倦怠现象,正侵袭我国。目前,我国正进入工作倦怠现象的高峰期,工作倦怠已成为社会职业人员的“流行病”。调查资料表明,有 70% 的被调查者出现轻微工作倦怠,有 39.2% 的处于中度工作倦怠,13% 处于高度工作倦怠状态。职业人员出现工作倦怠现象的比率与职位、性别、学历、工作年限有很大关系,比例最高的工作人员为普通职工,女性明显高于男性,工作年限不足 4 年的比例最高。苏联专家马特维也夫在《体育理论与方法》一书中曾明确提到:“职业实用



性身体训练是缩短掌握职业期限的因素之一,同时也是对掌握职业工作质量的一种保证。”目前职业人员的体质、健康和职业岗位社会适应状况表明,加强职业实用性身体素质和社会适应能力素质拓展有着十分必要的意义,它可以通过体育的形式、手段和方法,有效地保证“准”职业人适应未来职业活动所必要的机能和运动能力并得到发展和完善,从而提高职业工作的效果和在生产活动中保持良好的工作能力,提升工作效率和工作质量。

表 1-3 浙江省成年人各年龄段体质测试结果

年龄段(岁)	小于 30	31~35	36~40	41~45	46~50	51~55	56~60
优秀(%)	23.07	25.68	26.23	24.93	26.04	24.84	22.57
良好(%)	35.19	35.14	37.07	32.33	31.48	33.54	35.19
合格(%)	32.29	31.62	28.64	31.62	33.03	30.62	30.21
不合格(%)	9.24	7.56	8.08	11.12	9.45	10.99	12.04

四、提高“准”职业人员职业岗位技能储备的需要

体育运动的价值,只有通过亲身体验才能够得到证实。大学生在学校期间所获得的体育运动知识、技能及从事的体育锻炼活动如果能符合将来职业和生活工作环境的特点,使其在人生的各个阶段、各种不同情况下都能采用正确之方法手段保证自身的健康和职业持续工作能力。我们在保证体育教育基本目标的同时,应该积极挖掘体育的职业功能,进行体育职业技能培养,如在医学院校中,学生迫切需要掌握传统保健、体疗方法与手段;河运、水文和海洋专业学生需要掌握游泳和水上救护技能;林业、地质、交通专业学生需要掌握上下肢协调能力、野外生存及定位技能。只要我们注重职业实用性体育教育的开发与研究,有利于提高学生从事未来职业的适应能力与竞争能力,调动学生主体与个体的主动性和积极性,使学生尽快能满足不同专业、工种对学生身体条件、工作技能的特殊要求,就可以有效地防止因职业而造成的身体损伤,更好地保障健康水平,提高工作效率。

