

科学运动筑基,健康干预护航,助力陕西农村老年健康老龄化

西安工业大学体育学院 牛昱阳 李扬迪 王文帝 杨志飞 汶希

随着“健康陕西”战略的深入实施,农村健身路径工程已基本实现全覆盖,农村老年人群的体育健身意识也得到显著提升。然而,受传统认知和科学素养限制,部分农村老年人将“高强度、大负荷”等同于“好效果”,“盲目练、暴力练”的现象十分普遍,频发的运动损伤已经成为制约农村老年健康水平提升的瓶颈。本文基于相关调研,从运动生理学视角分析农村老年人常见的运动误区,探讨适配关中、陕南、陕北不同地理气候特征的科学运动策略,旨在引导老年群体从“运动消耗体力”向“运动储备健康”转变,为农村老年健康促进提供理论依据与实践指导。

在陕西多地农村,受媒体引导影响,不少

老年人热衷通过“撞树”刺激穴位。但从生物力学角度分析,老年人大多伴有不同程度的骨质疏松,骨小梁微结构已经发生退化,高频次的刚性撞击不仅无法精准刺激穴位,反而极易引发胸腰椎压缩性骨折;此外,剧烈震荡还可能诱发颈动脉斑块脱落,升高脑卒中的发病风险。受农耕文化影响,农村老人习惯“闻鸡起舞”早早锻炼,但秋冬季节清晨气温低,冷空气刺激会引发外周血管收缩,导致血压剧烈波动,此时空腹运动极易诱发低血糖及心脑血管意外。生理学研究表明,下午4时至傍晚是老年人人体能最佳、受伤风险最低的运动窗口,同时还能避开夏季最热的时段。爬山、爬楼梯被不少老人视为锻炼腿脚的方式,但实际上,下

山或下楼时膝关节承受的压力可达体重的4倍,对于半月板已经退化的老年人来说,这种剪切力会加速软骨磨损,诱发骨性关节炎。

针对上述问题,科学运动干预应当遵循FITT原则,即频率、强度、时间、类型,推荐采用“中等强度有氧运动+抗阻训练”的组合模式。运动强度以主观疲劳度RPE 11-13级监控为宜,对应状态为“微微出汗、呼吸加快但可正常交谈”。同时,可推广太极拳、八段锦这类传统功法,这类功法侧重重心转换与呼吸配合,能有效提升本体感觉,降低跌倒风险。此外,结合陕冬季寒冷干燥的气候特点,建议老年人运动时采用“洋葱式穿衣法”,运动后及时擦汗防风;患有高血压的老年人严禁进行憋气动作,也就是瓦尔

萨尔瓦动作,避免胸内压骤升引发危险。

课题项目:2025年国家体育总局体育文化发展中心巴蜀体育文化研究基地课题“基于体卫(医)融合的巴蜀地区传统养生体育文化现代转化的实践研究”(编号:25BSB10);2024年度陕西省体育局常规课题“智慧社区医医融合健康中心构建——群众可穿戴式设备研究与示范”(编号:20240150);2025年教育部人文社科规划基金项目“基于多模态数据融合的社区体育适老化发展模式与策略研究”(编号:25YJAZH187)。

教育科技人才一体化视角下市域产教联合体高技能人才集群培养研究——以长沙市为例

湖南工业职业技术学院 王晋

党的二十大将教育、科技、人才三大领域进行整体部署,明确其作为社会主义现代化强国建设的根基性与战略性支撑地位。“十五五”规划纲要进一步提出打造“教育科技人才一体化发展格局”的战略目标,标志着国家创新体系迈入系统整合、协同发力的崭新阶段。长沙市作为“工程机械之都”与先进制造业核心承载区,其市域产教联合体建设启动早、措施实、成效显,形成了具有标杆意义的实践范式。

一、长沙市域产教联合体建设的创新实践

长沙的探索并非零散试点的简单叠加,而是围绕人才培养全生命周期展开的系统性重构,其创新实践可从三个核心维度阐释。

(一)“双轮驱动”的集群化协同空间架构。长沙摒弃了以往“一校一企”的点状合作范式,转而以产业集聚区为空间依托开展顶层设计与布局优化。2024年,在首批12家市级联合体中,“新一代信息技术”与“智能制造”两大联合体构成了“双轮驱动”格局。

(二)“岗课证”贯通的培育链条设计。为

化解教学内容与产业技术演进脱节的结构性矛盾,长沙构建了“岗位需求—技能训练—资质认定—就业服务”的全链条培育闭环,打通了产业标准与教学标准之间的转化壁垒,推动人才培养从“按部就班”的传统路径转向“按需定制”的精准模式,实现“学训一体、结业即认证、持证即上岗”的无缝衔接。

(三)“一核多点”的工匠学院生态矩阵。针对单一院校实训资源受限、难以覆盖多元产业场景的现实约束,长沙率先创设“总部筑基+分院辐射”的工匠学院生态矩阵。总部基地以优质职业院校为运营主体,配置与生产现场同步迭代的现代化实训设施,承担标准化基本功训练与核心技能锻造任务;分院则嵌入威胜控股、中电软件园等行业领军企业内部,提供定制化技能提升方案与岗位实战演练。

二、市域产教联合体建设策略

(一)优化顶层设计,明确战略目标。长沙市政府将高技能人才集群培养计划纳入“十五五”事业发展规划中,建立由市政府主导的本

地重点产业高技能人才需求预测与发布机制;同时,把高技能人才培养与产业需求的适配度纳入市域产教联合体绩效评价体系,以数据驱动决策,以评价结果分配资源,确保高技能人才集群培养与区域产业发展同频共振。

(二)构建完善的成果转化渠道。遵照“技术规范→能力标准→教学标准”的成果递进链条,构建高技能人才集群培养计划成果逐级转化机制;全面推广由企业技术专家、学校专业带头人、行业权威专家为主编的“三主编”教材开发机制,打通行业企业技术标准向教学内容转化的“最后一公里”,实现人才培养标准与行业企业人才需求标准有效衔接;建立行业企业用人标准动态更新机制,确保人才培养标准紧跟产业技术迭代频率。

(三)深化教学要素联动改革。坚持需求牵引,按照“以产定教、以产引教、以产改教、以产促教”的内在逻辑,系统重构区域院校专业点布局;根据行业企业最新岗位能力图谱对专业课程体系进行模块化重构;组织市域联合体高职院校联合打造“校内基础实训—园区公共

生产性实训—企业岗位实习”的三级进阶、螺旋上升的实践教学体系,构建跨院校、跨企业的分布式实训资源共享,打造网络化的高技能人才集群培养基地。

市域产教联合体是统筹推进教育科技人才体制机制一体改革的有效抓手,也是国家实施高技能人才集群培养计划的重要载体。长沙市各市域产教联合体的实践证明,推进高技能人才集群培养,能够有效解决职业教育人才培养与产业需求适配性不足的问题,推动高技能人才培养从职业院校单一培养向多元主体联合培养的根本性转变。未来,要进一步加快市域产教联合体建设步伐,落实落细高技能人才集群培养计划,为制造强国建设筑牢高技能人才支撑。

基金项目:2026年度长沙市哲学社会科学规划课题“教育科技人才一体化视角下市域产教联合体高技能人才集群培养模式研究”(编号:2026CSSKKT337)的研究成果。

摘要:“三全育人”已是当前高职学生管理工作的核心发展导向,而现阶段高职院校学生日常管理中,普遍存在协同育人能力不足、阶段管控衔接脱节、管理覆盖不完整等问题。本文以巴中职业技术学院为研究对象,结合其现有管理模式与育人实践开展梳理剖析,厘清学生日常管理存在的各类问题,从凝聚管理合力、理顺管理流程、拓展管理形式三个层面提出优化路径。相关思路可完善高职学生管理体系,推动立德树人根本任务落地,助力区域高职教育育人质量稳步提升。

关键词:“三全育人”;高职学生;日常管理;优化策略;院校实践

引言:在职业教育高质量发展进程中,“三全育人”理念已逐步深度融入院校办学与学生管理的各环节。当前,高职学生成长环境多元,思想行为具有鲜明的阶段特征,传统管理模式已难以适配新时代的育人要求。地方高职院校立足区域办学特色,不断探索贴合自身发展的学生管理路径,但管理工作仍存在诸多待完善之处。结合院校实际办学条件与现有管理资源,针对性调整管理方式、补齐短板,切实提升学生综合素养,推动院校学生管理工作朝着规范化、系统化方向稳步发展。

一、“三全育人”理念下学院学生管理发展根基

巴中职业技术学院始终将立德树人作为学生管理核心准则,依托校内党建体系夯实育人底色,借助本地红色资源搭建日常管理载体,先后建成5个双带头人工作室与5个辅导员工作室,通过思政宣讲、红色实践等活动浸润学生日常言行。学校推行爱心育人管理模式,借助智慧校园平台简化学生事务办理流程,通过一站式社区服务优化在校生活管理;同时,联动政企多方主体搭建协同管理框架,依托149余名专任教师组建管理队伍,结合学业帮扶、心理疏导、就业指导等多项举措,逐步构建出适配高职办学特点的学生日常管理体系,为“三全育人”理念落地筑牢了现实基础。

二、学院学生日常管理的现存短板

(一)全员参与管理协同力度不足。巴中职业技术学院学生管理工作的日常事务主要由辅导员与学工队伍承担,其余教职人员参与学生管

“三全育人”视域下高职学生日常管理优化策略——以巴中职业技术学院为例

巴中职业技术学院 向民

理的主动性偏低。校内虽有124名机关干部担任班级导师,但实际参与班级日常引导、思想沟通的频次较少,育人职责未能充分落实。各教学科室与行政部门之间缺少常态化联动机制,教学岗位人员偏重专业授课,较少介入学生行为规范及思想成长引导;家校沟通仅集中在特殊情况处置阶段,日常成长交流频次偏低;校企合作单位更多聚焦技能人才输送,极少参与学生在校阶段的行为管理与素养培育。多方主体未能形成统一协作节奏,全员共管的格局尚未真正成型。

(二)全程培育管理衔接存在疏漏。学生管理工作多集中在校内与在校时段,入学适应、在校成长、毕业就业各阶段的管理标准未能连贯统一;新生阶段侧重手续办理与纪律宣讲,学业推进过程中缺少阶段性成长跟踪,临近毕业仅侧重岗位推送,成长引导出现分段断层。日常管理偏重线下常规约束,假期离校阶段缺少持续性思想教育与行为跟进;学业帮扶、心理关怀、职业规划三类管理内容划分相对独立,无法根据学生成长变化调整管理侧重;不同年级之间照搬套用管理模式,没有结合各阶段身心特点制定适配内容,全程连贯培育的效果难以体现。

(三)全域管理覆盖融合程度偏低。学生管理工作的开展空间大多局限于课堂、宿舍及校园固定活动场地,校外实践、网络空间等区域的管控引导存在空白;线下校园文化活动覆盖面有限,部分学生难以深度参与素养培育环节;线上多依托新媒体平台办理事务,针对网络言行与网络价值观的引导力度不足,红色思政资源、地方文化资源未能全面融入日常管理,文化育人优势没有充分释放。社区生活管理、心理健康管理、学业秩序管理彼此融合度不高,各类管理板块独立运行,无法形成全方位渗透式管理氛围,全域育人覆盖范围仍有待拓宽,管理触角未能有效延

伸至学生学习生活的全场景。

三、契合育人要求的学生管理优化举措

(一)整合多方力量,凝聚管理合力。依托巴中职业技术学院内党建育人阵地统筹人员分工,依托各类育人工作室带动全体教职工主动参与学生日常管理工作,推动机关班级导师持续下沉班级一线,深度参与班风建设、思想交流与行为习惯规范引导,打通教学岗位与管理岗位之间的工作壁垒;持续深化机关党支部与学生党支部结对联动机制,借助结对协作拉近师生距离,将思想教化、学业监督自然融入日常相处;建立常态化家校沟通渠道,改变仅在特殊情况才联络的固有模式,定期互通学生在校综合表现,共同商定契合学生实际的成长引导方案;深化政校企协同育人体系,邀请合作企业从业者参与学生综合素养培育,把职业操守与岗位标准融入日常管理细节,明确划分各类育人主体的工作职责,搭建稳定的沟通协作机制,推动校内教职人员、校外家庭与企业力量协同补位,形成全员协同共管的运行体系,稳步提升学生日常管理的整体实效。

(二)贯通成长阶段,完善管理流程。遵循巴中职业技术学院学生从入学到毕业的完整成长脉络,分阶段设置适配的管理内容,补齐各阶段衔接不畅的短板:新生时期侧重校纪校规讲解与校园生活适应引导,帮助学生快速融入集体、养成规范的日常行为模式;常规学阶阶段同步落实学业督促、心理关怀与思想教化工作,借助红色主题活动及思政宣讲端正学生价值认知,同时做好出勤作息等基础事项管控;进入实习阶段后参照行业岗位要求调整管理方向,约束学生校外实践期间的言行作风,培育职业素养;在毕业阶段侧重就业理念塑造与职业发展规划指引,依托校内就业服务相关举措助力学生顺利走向职场。通过建立动态化成长追踪模式,及时察觉学生成长各阶段出现

的各类问题并提前介入疏导,将思想教育、生活管控、职业培养贯穿整个求学周期,形成衔接顺畅、层次递进的全过程管理运行体系。

(三)拓展多元维度,丰富管理形式。跳出单一管理场景的限制,巴中职业技术学院将教育引导延伸至校园各处与线上网络空间,实现学生学习生活各环节的全面覆盖,持续升级一站式社区管理服务体系;借助智能化设施优化宿舍管理模式,依托线上办事渠道简化日常事务办理流程,高效处理报修、请假等基础诉求;充分运用校园文化载体,通过地域文化活动与红色主题展览充实学生课余生活,以文化浸润涵养学生言行品性;依托校园网络平台,在保障服务便捷性的基础上强化网络思想引导,规范学生线上发言与网络行为;深度挖掘本土红色教育资源,联动地方红色场馆开展实践教学,让红色精神潜移默化渗透到日常管理中;统筹心理疏导、学业帮扶、就业指导等多项服务内容,推动管理脱离单纯的纪律约束范畴;兼顾校内场地与校外实训基地开展管理工作,打通线上线下、校内校外的管理边界,以多样化形式落实全方位育人管理目标。

四、结语

“三全育人”理念为高职学生日常管理明确了核心发展方向,地方高职院校需要结合自身办学实际推进管理革新。巴中职业技术学院在育人建设与学生管理过程中积累了诸多实践经验,同时也在协同育人、阶段衔接、全域覆盖层面存在待解决的问题。整合多方力量、优化成长流程、拓展管理维度这三类调整方向,可以有效补齐管理短板;持续深化管理模式革新、推动各类育人资源落地,既能够规范学生日常行为、夯实人才培养根基,也能助力院校学生管理工作实现长效稳健发展。

参考文献:

[1]刘春梅.高职院校“三全育人”的实效性研究[J].品位·经典,2025,(19):95-97.
[2]张碧.“三全育人”理念下高职学生管理探究[J].知识文库,2024,40(21):104-107.
[3]马绍文.基于“三全育人”理念的高职学生管理策略[J].经济研究导刊,2022,(29):154-156.