

## 高校体育教育专业学生生涯规划发展现状及对策

李亮 朱亚萍

湖北师范大学, 湖北 黄石 435002

**[摘要]** 高校作为大学生职业规划的引导者, 是进行职业规划教育的主阵地, 肩负着重要的使命。此文聚焦地方高校体育教育专业学生的生涯规划, 系统剖析该专业学生生涯规划的现状发现内在驱动、人际交互、宏观环境等三维困境。通过分析其成因, 从价值内化、资源协同化、多元驱动融合化三个角度提出相应对策, 旨在提升学生生涯规划能力, 增强就业竞争力, 为新时代体教融合背景下专业人才培养提供参考。

**[关键词]** 体育教育专业; 生涯规划; 发展现状; 对策

DOI: 10.33142/fme.v6i3.15852

中图分类号: G64

文献标识码: A

### The Current Situation and Countermeasures of Career Planning for Students Majoring in Physical Education in Universities

LI Liang, ZHU Yaping

Hubei Normal University, Huangshi, Hubei, 435002, China

**Abstract:** As guides for college students' career planning, universities are the main battlefield for conducting career planning education and shoulder important missions. This article focuses on the career planning of students majoring in physical education in local universities, systematically analyzing the current situation of career planning for students in this major and discovering three-dimensional challenges such as internal driving, interpersonal interaction, and macro environment. By analyzing its causes, corresponding countermeasures are proposed from three perspectives: value internalization, resource synergy, and diversified driving integration, aiming to enhance students' career planning ability, strengthen employment competitiveness, and provide reference for professional talent cultivation in the context of the integration of sports and education in the new era.

**Keywords:** physical education major; career planning; development status; countermeasures

#### 引言

2025 年应届高校毕业生 1222 万人, 同比增加 43 万人, 还有大量农村转移劳动力需稳定就业, 就业总量压力不减, 结构性矛盾更加突出<sup>[1]</sup>, 体育教育专业学生面临着越来越大的就业压力。随着低空经济、新质生产力、银发经济等的提出, 对人才要求更加严格, 大学生需要提前做好准备以期实现顺利就业。在此背景下, 对该专业学生生涯规划发展现状进行研究, 并提出相应对策具有重要的现实意义。

#### 1 高校实施大学生职业生涯规划的价值

职业生涯规划是指一个人对自己一生职业发展的总体设想和规划, 它包括学习规划、职业选择、职业道路、制定发展计划等一系列过程。在高等教育改革持续推进的背景下, 高校就业分配模式发生了显著转变。区别于以往的包分配就业制度, 当下高校毕业生需通过自主择业的方式进入劳动力市场, 开启职业发展进程。而随着大学生基数的增加, 内卷现象严重就业形势日趋严峻<sup>[2]</sup>。

另外对于高校体育教育专业学生来说, 自身能力与岗位要求存在一定的差距, 难以在竞争中拔得头筹。在此情形下一方面生涯规划有助于学生自身树立学习目标, 激发内在学习动力。同时有了清晰的职业规划, 学生能够更有

针对性地学习专业知识和技能, 对学校开展的课程更加重视愿意投入更多精力, 有意识地进行能力锻炼。另一方面在就业市场竞争激烈的情况下, 可以提前做好生涯规划了解岗位要求和发展趋势, 有利于学生在求职过程中脱颖而出。而在进行生涯规划的过程中, 学生能够不断探索自我、认识自我和超越自我, 最终实现人的自由全面发展。

#### 2 高校体育教育专业学生生涯规划的三维困境

##### 2.1 内在驱动

###### 2.1.1 生涯规划意识现状

在高等教育不断发展的情况下, 各大高校将大学生职业生涯规划课程纳入教学体系, 成为大学生的必修学分, 这让大部分学生对生涯规划有一定的了解。然而课程实施过程中存在不足之处, 其主要是以理论的形式来开展缺乏实际的应用<sup>[3]</sup>, 只是流于形式学生被动接受抽象的概念而未能激发学生对自我未来选择的关注, 学生的生涯规划意识仍较为淡薄。

###### 2.1.2 自我认知现状

在兴趣认知方面高校体育教育专业学生对自己的兴趣有一定了解, 并且他们有自己的擅长的项目, 但在职业选择中兴趣的导向作用未能充分发挥。高校体育专业大部分分为体育教育、休闲体育专业、社会体育指导与管理专业

等,一些学生认为自己对体育教育有兴趣选择了该专业,但在深入了解体育教育工作的实际内容后发现难以胜任。另有部分学生对其他相关领域的兴趣挖掘不够,限制了职业选择范围。

在能力认知方面,体育教育专业的学生要求具备多方面能力如教学能力、运动技能和组织管理能力等。部分学生认为自己具备较强的教学能力,但在教学实践中暴露出诸多问题如学生分散到处乱跑、学生积极性不高等。同时,一些学生对自己的组织管理、沟通协调等综合能力认识不足,忽视了这些能力在职业发展中的重要性认为只要自己运动素质过关就能教好学生缺乏对现实情况的准确认知。

在价值观认知上学生的职业价值观呈现多元化特点,部分学生对职业价值观的认识不够。在选择职业时,过于关注薪资待遇、工作稳定性等因素,而对职业的社会价值、个人成长空间等重视不足,这使得多人争一个岗位,竞争压力大但收获小结构性矛盾突出。

### 2.1.3 职业信息了解现状

学生获取就业市场信息的渠道有限,主要依赖学校就业指导中心、网络招聘平台和学校组织的春秋季招聘会,对就业市场的变化和趋势不够敏感,缺乏主动收集和分析就业信息的意识。对体育教育专业的主要就业方向,如中小学体育教师、体育培训机构教练等有一定了解,但对一些新兴的就业领域,如体育康复、体育赛事运营等了解较少,所以在选择职业时共性较强集中在相同类型的岗位之上,难以摆脱大范围内卷的现象。对岗位要求的了解主要来源于学校课程、教师介绍和网络信息,大部分学生仅在临近毕业时才关注就业市场动态,在大大二想着过好当下享受大学生活,难以提前做好应对准备。

## 2.2 人际交互

大学生生活在大数据和智能化的时代,微信、QQ、抖音等成为他们交流的主要方式,他们依赖文字表达自己,越来越不喜欢面对面交流在如今被称为“i人”<sup>[4]</sup>。这使得一些大学生的沟通交往能力不足,社交技能较弱,看似这并不会对生涯规划有什么影响,其实不然。一方面通过人际交互,我们可以从他人那里获取关于不同职业的信息,如职业发展前景、工作内容、技能要求等。同时,还能获得各种资源,例如人脉关系、实习或工作机会等,有助于更好地进行生涯规划。在面对面交流中,我们更能感受到他人对一件事情的情感态度,透过此我们能获得更多对自己生涯规划有益的信息,从而更加准确地定位自己促进生涯目标的实现。另一方面如今大多数工作岗位都要求笔试加面试,笔试是对知识储备能力等的考察,而面试是对应聘者临场发挥沟通交流等综合能力的考察,一味地网线沟通会使大学生出现交流障碍非常紧张导致面试失败。

## 2.3 宏观环境

### 2.3.1 学校教育环境

生涯规划教育缺乏系统性和连贯性,课程内容和教学

方法不能满足学生的需求。部分高校开设了生涯规划课程,但课程内容侧重于理论知识讲解,与体育教育专业实际结合不够紧密。课程形式单一,以课堂讲授为主,缺乏亲身实践和典型的案例分析,难以满足学生的实际需求,实践性较差。此外高校开展大学生职业生涯规划课程时往往要求学生参加职业生涯规划大赛,制定自我生涯规划书,然而最后只有少数学生制定了详细的生涯规划,并且大部分学生仅有一个大致的想法,缺乏具体的行动计划。另有一些学生在遇到困难和挫折时,容易放弃原有的规划,缺乏调整和坚持的能力,致使最后所呈现的都只是书面的作业未能有实际的效果。

生涯规划教育的师资力量相对薄弱,教师大多缺乏专业的生涯规划知识和实践经验。往往对于生涯规划只有创新创业学院和辅导员来完成,并且它们之间的联系性较差,学校各部门之间在生涯规划教育方面缺乏有效协作,未能形成合力。同时学校为学生提供的生涯规划指导服务有限,缺乏个性化的指导和跟踪服务。

### 2.3.2 社会环境

2025年《教育部关于加强新时代中小学体育教师队伍建设的若干举措的通知》中指出“改革高校体育教育人才培养模式,强化体育教学实践和健康教育,着力提高体育教育人才在健康知识、基本运动技能、专项运动技能等方面专业素养水平。”对体育教育专业学生的综合素质提出了更高要求,高校体育教育专业学生的职业发展面临新的机遇和挑战。

## 3 高校体育教育专业学生生涯规划的优化策略

### 3.1 价值内化

物质决定意识,意识影响行为,高校体育教育专业学生提高生涯规划认知至关重要。而内化是将外在的知识理解纳入内在的思维成为自我认知和行为体系的一部分<sup>[5]</sup>,将生涯规划的知识转化为个体思想中,让大学生养成生涯规划的习惯,培养正确的择业观。

一方面学校可以采取相应措施促进学生价值的内化:在入学教育中增加生涯规划的内容指导,引导体育教育专业学生从入学开始就树立生涯规划意识,了解体育教育专业的培养目标和就业方向,初步探索自己的职业兴趣和能力等;举办生涯规划讲座、组织开展自我探索活动如兴趣测试、能力评估、价值观澄清等形式,向学生宣传生涯规划的重要性的方法,提高自我认知更加准确进行选择;开设自我认知相关的选修课程供感兴趣的学生进一步学习,帮助学生了解自我认知的方法和技巧;创新生涯规划上课方式减少理论的输出,代之以增加实践教学环节如职业规划设计、模拟面试、案例分析等,并且邀请优秀体育教育专业校友、体育教育家等分享职业发展经验和学生进行深入讨论,激发学生的参与课堂的热情;学校心理研究中心加强对学生的心理咨询和辅导,通过个体咨询和团体辅导等形式,引导学生正确认识自己更好地进行生涯规划。

另一方面高校体育教育专业学生除被动接受之外,也

要主动吸收生涯规划的相关内容促进内在转化。利用课余时间到学校图书馆查阅生涯规划的相关书籍,学习其中对自己有益的内容。要主动与高年级的学长学姐沟通交流,在寒暑假期间去一些与自己相关或者自己感兴趣的行业领域实习锻炼。

### 3.2 资源协同化

#### 3.2.1 构建职业信息平台

当前职业信息平台鱼龙混杂,一些虚假信息混入其中学生难以辨别,各个学院可以建立当年完善的职业信息平台,整合体育教育及相关领域的职业信息,包括就业方向、职业要求、薪资待遇、发展前景等。并且及时更新平台的内容,为体育教育专业学生提供便捷、全面的职业信息查询服务。

#### 3.2.2 加强校友联系和交流

充分发挥毕业生的作用,建立毕业生联系相关机制。毕业生经历一轮就业往往能够更加清晰地感受到就业的现状和生涯规划的必要性,学校可以为毕业生和在校生搭建沟通桥梁,邀请毕业生分享职业发展经验和所处行业动态,为在校学生提供职业信息和帮助。

### 3.3 多元驱动融合化

首先,教师在学校教育过程中扮演着主导者,根据体育教育专业学生的特点和需求,加强生涯规划教育师资队伍建设和提高教师的专业素质和教学水平。一方面组织高校体育教育专业教师参加专业培训和学术交流活动,体育教育专业教师更能亲身体会到该专业的情况,鼓励教师开展生涯规划相关的研究和实践帮助体育教育专业学生开展生涯规划。此外,可聘请校外生涯规划专家、企业人力资源经理等担任兼职教师,他们对于岗位要求有明确的认识,有助于丰富教学资源。

其次,通过媒体宣传、政策引导等方式,提高社会对体育教育专业的认可度,树立正确的体育教育观念。体育强国建设、“五育并举”内在统一<sup>[6]</sup>等强调体育教育在学生全面发展中的重要作用,然而社会对于体育的认知还停留在表面,因此要加强宣传科学提高身体素质要进一步提高体育教师的社会地位和待遇。

最后,人才的培养不是学校个人单方面努力而是整个社会共同承担的责任。体育教育相关行业也应加强与高校的合作,共同参与人才培养。企业和机构可以为高校提供实习基地、实践项目和就业岗位,并且在寒暑假期间也能接纳一些想锻炼的学生,而高校则根据行业需求调整人才培养方案,实现人才培养与社会需求的有效对接。

### 4 结语

此文通过对生涯规划的价值和高校体育教育专业学

生生涯规划困境的分析,发现学生在生涯规划意识、自我认知、职业信息了解等方面存在诸多问题。同时,生涯规划是一个动态的过程,这些问题的产生与学生自身、学校教育和社会环境等密切相关。针对这些问题,提出了加强学生生涯规划意识培养、提升学生自我认知能力和学生主动学习等促进价值内化;完善学校生涯规划教育体系构建就业信息平台利用资源协同外化;机构企业、媒体社会多方驱动融合化等一系列对策。这些对策的实施,有助于提高高校体育教育专业学生的生涯规划能力和就业率,促进个人成长和社会稳定。

基金项目:湖北师范大学2023年学生思想政治教育研究项目的阶段性成果(2023SZB05)。

#### [参考文献]

- [1]中华人民共和国教育部.教育部人力资源社会保障部共同部署做好2025届全国普通高校毕业生就业创业工作[EB/OL]
  - [2]周垠硕.高校辅导员引领大学生职业生涯规划教育的现状与对策研究[J].辽宁省交通高等专科学校学报,2024,26(5):44-48.
  - [3]胡燕子,彭明雪,赵元栋.新时代高校大学生职业生涯规划教育的现状与对策分析[J].科教导刊,2024,15(3):5-7.
  - [4]周玉洁.辅导员视角下“00后”大学生人际交往问题探究[J].秦智,2023,22(8):102-104.
  - [5]于炜杰.基于内化视角的高校劳动教育与思政教育融合:价值、内容与实施路径[J].中国军转民,2024,33(7):189-191.
  - [6]张丽娜,李小燕,李美丽.五育并举——涵养学生素养[J].新智慧,2022,16(3):4-6.
  - [7]祁超,赵北平,谢宝国.大学生生涯教育学科建设思考与探索[J].中国大学生就业,2024,14(1):9-14.
  - [8]李林.四川省体育教育专业学生职业生涯规划现状与对策研究[J].成都体育学院学报,2010,27(3):77-81.
  - [9]李礼,王宇,曾翔宇.地方高校财经专业学生职业生涯规划教育的现状分析与对策探讨[J].教育探索,2024,23(1):143-144.
  - [10]新坡.师范专业认证背景下我国体育教育专业课程体系构建的问题与对策[J].北京体育大学学报,2022,45(1):96-105.
- 作者简介:李亮(1987.8—),男,汉族,湖北黄冈人,学历:硕士研究生,当前就职单位:湖北师范大学,职务级别:讲师,研究方向:思想政治教育,生涯规划。