

编者按

近日，2021年上海市“星光计划”第九届职业院校技能大赛成绩揭晓。学院师生精钻专业、不断创新，硕果累累，让我们一起聆听他们比赛背后的故事。

# 姚靖靖：以赛促教，培养社会所需的技能人才

(CAD机械设计三等奖)

回顾为期半年的备赛历程，姚靖靖老师表示收获颇多。在她看来，本次比赛是她提升自己实践教学能力的一种重要途径。在备赛阶段，学院、学系领导统筹部署，为她提供了良好的训练环境和后勤保障。作为参赛教师，她对比赛中涉及到的专业知识进行自测，准确评估自身能力，更加有针对性地备赛。

备赛过程中，她制定行之有效的备赛策略，对比赛的评分细则进行研究。虽然前期因为备赛经验不足，她走了一些弯路。但是，在备赛的最后一个月，她根据公布的赛题，及时转变备赛训练方式，改变建模策略，把已公布模块的方案做精做细，并在日常训练的过程中，不断对发现的问题进行修正与调整，力争达到最佳效果。

姚老师认为，自己成绩的取得离不开团队的支持，她非常感谢学院和学系领导

给予的技术支持与后勤保障。谈及赛后的感受，姚老师表示要平常心看待比赛成绩。她认为参与比赛最重要的是检验自身专业水平，发现需要提升的方面，后续更加有针对性地查漏补缺，进而更好地为教学服务。比赛让姚靖靖老师静下心来认真复习，使她清楚地认识到要成为一名合格的高职教师，需要不断更新知识，与时俱进，方能更好地培养社会所需的技能人才。



# 余燿：“星光”不负有心人

(英语专业口语一等奖)

对于入职刚满一年的新教师来说，接到参加这个比赛的任务时，余燿老师的内心是忐忑的。紧张之余，余燿老师下定决心要认真备战，力争以扎实的专业知识、昂扬的精神风貌，展现行健教师的风采。

虽然比赛于4月份才举行，但余燿老师的备赛工作在寒假期间就已经启动。放假期间，她在网络上搜集了大量口语样题和视频资料反复观看，总结口语演讲技巧。开学后，除了完成繁重的授课任务，余燿老师基本都待在外语系的实训室里，不断进行英语模拟说课。外语系其他老师也给予她关心和帮助。外语系主任曾针对说课思路和技巧对余燿老师进行指导，并引导她放松心情；宋婕老师和姜妹老师为她提供英语口语说课方面的建议；外教老师也对她热心帮助，聆听并指导她的口语模拟演讲。

比赛中，余燿老师沉着应对、稳定发挥，顺利挺进决赛环节。决赛中，6名选手现场抽取一项教学任务，用英语做5分钟说课和10分钟的教学演示。余燿老师结合自己的教学经验，展



出了良好的精神面貌和专业素养，最终获得教师组教学技能类—英语专业口语大赛一等奖。

“星光”不负有心人，通过两个多月的备赛和亲身经历比赛现场，余燿老师积累了经验，收获了成果。一方面，比赛锻炼了她的专业能力，另一方面也为她未来提高英语口语授课质量和更好地指导学生口语比赛提供了方向指引。余燿老师表示将以赛促教，发挥自身优势，精进教学基本技能，提高教学基本功，为职业教育添砖加瓦。

# 白晓娟：导览华夏文明，多项赛事展风采

(三星级金牌指导老师)

作为旅游专业的教师，白晓娟老师一直勤勤恳恳地坚守在教学战线，发扬职业教育的工匠精神，坚持“赛教互长、赛教结合、寓学于赛、以赛促改、以赛促建”的教学模式。

在2017年、2019年、2021年上海市“星光计划”职业院校职业技能大赛(导游服务)赛项中，白晓娟老师指导学生取得了一等奖三连冠的好成绩，并代表上海市参加了2018和2019年度全国职业院校技能大赛高职组导游服务

赛项，蝉联了国赛三等奖。

每一届上海市“星光计划”职业技能大赛的日子里，面临时间紧、任务重的情况，白老师顾不上家中的孩子，常常披星戴月，在实训室里给学生辅导比赛，双休日和节假日也从不休。在那段日子里，她常常因为睡眠不足而头痛，为了不耽误辅导，她吃镇痛片坚持辅导。她腰部不适，每天带着腰托坚持工作，学生和同事们劝她休息，她总是说不要紧，挺过这段非常时期就好了。

“树职业道德，赛职业技能，展职业风采”，白晓娟老师常常告诉学生文旅融合美好生活，旅游管理联通天下。导游是一份光荣的职业，迎来每一个团队，送走每一位游客，严寒酷暑，喜怒哀乐，都是一首歌。她本着“融通旅游新业态、培养旅游新人才”的理念，教导学生要走遍祖国山河，游遍世界角落，把文化之光、文明之火在全世界传播，把红色种子撒遍中国，根植于每一位游客的心间。



# 陆晰莹：在比赛中反思，在教学中成长

(学前教育职业技能三等奖)



陆晰莹老师第一次参加市级教师说课比赛，备赛过程中，她始终抱着“求自我锻炼、求改进建议”的心态，认真对待比赛的每一个环节。她采纳了之前新教师考核说课比赛以及系部教学能力展示中专家、领导和系部老师提出的意见和建议，确定了参加比赛的授课科目和课题。

陆晰莹老师第一次参加市级教师说课比赛，备赛过程中，她始终抱着“求自我锻炼、求改进建议”的心态，认真对待比赛的每一个环节。她采纳了之前新教师考核说课比赛以及系部教学能力展示中专家、领导和系部老师提出的意见和建议，确定了参加比赛的授课科目和课题。

在具体课件与教案的准备过程中，她多次与系部经验丰富的老师进行交流，讨论如何将学科的理论知识和幼儿园实践案例进行结合，合理布局，并融入适当的学生活动，帮助他们在理论学习的过程中建立和幼儿园实践的桥梁。在形成课件与教案的初稿后，系部的领导和老师们都积极地为陆老师出谋划策，提供修改的建议，使她对课堂教学设计与构思有了更多的灵感和启发。

陆晰莹老师表示，通过这次比赛，她全方位地反思了课堂教学的设计、呈现和效果，跳出教师的角色，从一个学生或旁观者的角度评判课程的优劣。她认识到充分了解学生基础和课堂效果的重要性，并表示会在以后的教学中根据学生需求灵活调整课程内容和难度。正如她所言，“作为一名教师，课堂才是根基，只有不断打磨与反思，才能够为学生提供越来越好的课程内容”，而陆老师也将在教学中向着这个目标不断前进。

陆晰莹老师第一次参加市级教师说课比赛，备赛过程中，她始终抱着“求自我锻炼、求改进建议”的心态，认真对待比赛的每一个环节。她采纳了之前新教师考核说课比赛以及系部教学能力展示中专家、领导和系部老师提出的意见和建议，确定了参加比赛的授课科目和课题。

“平面设计”项目团队针对比赛新增动画制作赛题的情况，师生一起认真对待每一个题目、每一个知识点，查漏补缺，从基础工具的使用到深入效果的制作，学生认真学习，在保证擅长的平面设计得分的前提下，动画制作也不失分。

“网络系统管理”项目从去年12月底就展开训练，即使在节假日也没有减缓备战的节奏，仍通过腾讯会议的方式进行训练。在杨柳老师和何学扬老师的悉心指导，选手们逐渐掌握每

个题目的解题方法。

“商务软件解决方案”项目团队扩大训练覆盖面，形成梯队互帮互助。在选手名单确定之前，共有20名选手参加竞赛辅导，参赛名单确定后，他们也没有将范围缩小到参加比赛的3人，而是鼓励有兴趣的学生继续留下来共同备赛，激发学生的竞争意识，也为后续比赛储备人才。老师与选手共同研讨，合理规划训练安排。他们一起分析并寻找提升空间，进行针对性的训练，使学生在6小时的比赛时间里达到效率最大化。

“网络系统管理”项目从去年12月底就展开训练，即使在节假日也没有减缓备战的节奏，仍通过腾讯会议的方式进行训练。在杨柳老师和何学扬老师的悉心指导，选手们逐渐掌握每

人的功劳，这少不了学校，老师和同学们的帮助，我非常感激他们。在比赛中，我收获了很多关于软件开发的技巧和经验，也认识到了自己和别人的差距。在今后的日子里，我会更加努力学习专业知识，将所学的知识用于今后的生活和工作岗位上。

此次参赛，我荣获了一等奖，高兴之余，也要深深感谢学校给我这次参赛的机会，更要感谢刘瑞老师的悉心指导。从方案的可行性到思路的确立再到作品的塑造与完善，我们的每一步路都离不开刘老师的关注，我们的每一点进步都融入了她的汗水。通过“星光计划”的集训备赛，我学到了新知识，技能也更加扎实。它让我在专业成长的道路上前进了一大步，也明白了“台上一分钟，台下十年功”的真正含义。

在这“网络系统管理项目”的比赛中，经过努力，我最终获得了二等奖的好成绩。通过比赛，我收获颇丰。我明白要想成功，必须要有足够的耐心、足够的信心和不怕苦不怕累的精神。我也学到了很多知识，认识到自己的不足，今后还要继续努力，争取更上一层楼！

——20网络(中高贯通)2班 沈天

# 上海市“星光计划”第九届职业院校技能大赛获奖团队

学院在“学前教育专业技能”项目中荣获上海市团体第一名，在“移动应用开发”“平面设计”“商务软件解决方案”三个项目中荣获团体第二名，在“网络系统管理”项目获得团体第三名。虽然比赛已经落幕，回首来时路，参赛队伍奋勇拼搏、争创佳绩的过程历历在目。

“学前教育专业技能”项目团队需参加保教活动分析和幼儿教师综合技能测评，命题画，幼儿歌曲弹唱、歌表演与故事讲述，幼儿园教育活动设计共四个项目的比赛。比赛全面考查选手的专业理论基础知识和教师基本功和创新应变能力等幼儿教师职业素养。团队认真研究比赛内容和评价体系，针对每个选手的短板制定并实施了个性化的指导方案。

“移动应用开发”项目团队的指导老师为提高训练效率，根据项目的比赛方案和规则，分阶段制定行之有效的训练计划，包含知识技能、心理素质等多方面内容。备战以来，选手和指导教师几乎没有假期，他们把所有精力和时间都放在了技能竞赛上，即使在寒假中，也坚持集训。

“平面设计”项目团队针对比赛新增动画制作赛题的情况，师生一起认真对待每一个题目、每一个知识点，查漏补缺，从基础工具的使用到深入效果的制作，学生认真学习，在保证擅长的平面设计得分的前提下，动画制作也不失分。

“网络系统管理”项目从去年12月底就展开训练，即使在节假日也没有减缓备战的节奏，仍通过腾讯会议的方式进行训练。在杨柳老师和何学扬老师的悉心指导，选手们逐渐掌握每

星奖杯能拿到第一名的成绩，不是我一个