

# 上海市“星光计划”职业院校技能大赛举办20年,每届覆盖万名师生参赛—— 星光点亮人生 技能成就未来

“星光点亮人生,技能成就未来。”这句口号,在上海市“星光计划”职业院校技能大赛举办的20年时间里,传遍了整个上海职业院校的师生圈子,也见证了数十万技能人才从上海职业院校中培育、成长起来,并最终走向各个工作岗位,为上海城市建设和经济发展贡献力量。

今年,上海市“星光计划”第十届职业院校技能大赛如期而至。百所职业院校的近十万名学生参与初赛,5000多名学生进入决赛。今年的比赛还同时设置11个教师比赛项目,让师生在星光的舞台上共同竞技。

这是“星光计划”走过的第20个年头。大赛以“星光”为名,坚持面向全体学生,实践“为了每一个学生的终身发展”理念,点亮学生成才之路,汇聚成上海职教星河灿烂。20年来,比赛项目不断扩展,从首届比赛的11个专业大类、33个比赛项目增加到第十届的中高职共24个专业大类、110个比赛项目,参赛学校覆盖本市所有职业院校。科学的赛制设置,让“星光计划”成为全国覆盖面最广的技能类比赛,也让以赛促教真正正落在上海职业院校的课堂里、实训中。

可以说,“星光计划”点亮了、或正在点亮着无数上海职业院校师生的成长、成才梦想。当我们走近“星光计划”比赛中争金夺银、付出汗水的选手,走近那些金牌教练、从选手成长为教师的个人时,从他们精湛的技术和职业精神背后,看到了一群正在闪闪发光的职业教育教师和学生群体。

## 上海市商贸旅游学校“八星”金牌教练阮毅: 她把真实的影视工作室开到了学生中间



上海市五一劳动奖章获得者,上海市教学能手,上海市数字媒体艺术名师培育工作室主持人……上海市商贸旅游学校影视后期制作专业教师阮毅获得的荣誉有很多。在诸多荣誉中,她最喜欢这个称呼——“八星”金牌教练。阮毅先后八次带领学生参加上海市“星光计划”职业院校技能大赛,全部斩获该项目的金牌。

今年,阮毅走上美术设计教学岗位已经整整18

年。干一行、专一行,是她从站上三尺讲台之初,就给自己定下的目标。2007年至今,她连续八届指导学生参加上海市“星光计划”职业院校技能大赛,获得八个团体第一,共获得金牌数20枚。

“八星”金牌教练得来全凭实力。在这成绩背后,阮毅放弃寒暑假及休息日,赛期每天坚持长达12小时以上的训练,凭借不懈努力与过硬的实力屡获金牌,成绩突出。

努力之外,更是创新的教学方法、科学的育人方式,才让一代代的人才站在“星光计划”的舞台上熠熠发光。2009年,阮毅创办“米印学生创意工作室”,直接对接企业标准开展实践教学。彼时,将企业真实项目引入学校,引入学生中间似乎还是新鲜事儿,正是通过将企业高标准的要求落实在课堂中,阮毅带领学生们不断提升技能,并学会了如何与客户沟通、服务客户的良好技能和心态。

每届参与“星光计划”技能大赛的选手,基本都是工作室中走出来。从2010年至今,工作室培养了100多名影视后期制作的人才,这些学生都具有独立完成实际任务的能力,他们中有些已经进入中央电视台、上海电视台、上汽集团等国内外知名企业工作,还有为数不少的学生走上创业之路。在阮毅带领下,工作室的学员们不断迸发创新灵感,磨炼锲而不舍、精益求精的“工匠精神”。“米印学生创意工作室”在2016年获得上海市首届互联网+创新创业大赛第一名。

成为“八星”金牌教练,阮毅带领学生也不断亲历着“星光计划”赛制的变化。如果说前几届的比赛更多的是考察学生的技术水平,比如各类影视制作技巧完成的速度、特效效果等;那么随着比赛进程的推进,如今赛事对学生还有影视叙述能力、审美能力、技术能力和创新能力的综合考察。阮毅注重教法创新,她自主提炼“剧情建构思维”模式运用于影视课程教学,引导学生将知识技能的学习转化为思维与方法的训练,培养学生能拍会剪、能写会说、能画会做的综合能力和创新意识,提高学生人文素养,也是她继续带领学生在“星光计划”舞台上不断斩获金牌的重要因素。

多年来,通过教学相长,师徒协同,阮毅不断提升自我,在职业教育中赢得社会各界广泛认可。在新时代职业教育的广阔天空中,阮毅用事实证明“少年工匠”背后“金牌教练”的实力。

## 上海农林职业技术学院优秀指导教师杨灵芝: 从选手到教师,花艺技能在她手中传承



2023年上海市“星光计划”第十届职业院校技能大赛(高职组)花艺赛项现场,上海农林职业技术学院植物科学技术系教师杨灵芝正耐心地为学生们进行指导。随着最后一个竞赛模块一分钟倒计时铃声响起,杨灵芝带着大家一起将思绪拉回2019年,同样的赛场,同样的倒计时,不同的是,那时的杨灵芝是这个故事的主角。

2019年“星光计划”第八届职业院校技能大赛(高职组)花艺赛项现场,一个体型瘦小、忙而有序、眼神坚定的小女孩进入大家的视线,没错,那正是第一次参加花艺竞赛的杨灵芝。她从全校100多名学生中经过实操、机选等层层考核脱颖而出,她直言,深知这次机会来之不易,所以倍感珍惜。即使春节远在家乡贵州,她也没有丝毫懈怠,积极学习理论知识为接下去的竞赛做最充足的准备。寒假返校后,距离比赛不足三个月时间,作为“花艺小白”的她更需加班加点地练习。

在指导教师的带领下,杨灵芝从最初的整理养护花材到临摹大师作品,再到最后到独立创作,这期间她所获得的不仅仅是花艺知识,更是在心底埋下了一颗热爱花艺的种子。最终在热爱和努力的加持下,杨灵芝获得了“星光计划”第八届职业院校技能大赛(高职组)花艺赛项二等奖。正如她所说:“这不仅仅是一次技能比赛,更是一把打开花艺新世界大门的钥匙。”

有了这次竞赛的经验加上学校的全力支持,杨灵芝一路过关斩将参加各类花艺竞赛,先后获得了全国职业院校技能大赛花艺项目一等奖;中华人民共和国第一届职业技能大赛花艺项目金牌;第46届世界技能大赛特别赛花艺项目优胜奖等等,在她花样的年华,收获了花样成绩。杨灵芝说:“成绩背后离不开无数个挑灯夜战的努力,也离不开老师、教练们的悉心指导,更离不开学校领导的大力支持,校领导从饮食、住宿、体能、心理上无微不至给予她关怀。”

毕业后,上海农林职业技术学院破格录取杨灵芝为学校教师,让她能够全身心的投入备赛、竞赛,同时也给了她将自己所热爱的技能继续传承下去的机会。

伴随着竞赛倒计时的结束,思绪回到现在。在大家的共同努力下,上海农林职业技术学院三名参赛选手分别在“星光计划”第十届职业院校技能大赛(高职组)花艺赛项中取得了一等奖、二等奖、三等奖的好成绩。比赛成绩公布时,一等奖获得者惠家豪同学激动地冲向杨灵芝,向她这两个月的指导和陪伴表示感谢,惠家豪说:“杨老师一直是我心中的榜样,接下去我会带着这份热爱,继续向杨老师看齐,在技能这条道路上发光发热。”

是的,杨灵芝的比赛结束了,但她的故事还在继续,从竞赛的奖台走到教书育人的讲台,她将再次通过自己的双手,带动更多青年投身技能人才队伍中,为技能中国的明天贡献力量。

## 上海市经济管理学校金牌选手鲁田然: 深挖潜能,成为最闪亮的那颗星



“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,这是上海市经济管理学校计算机系21级计算机网络技术(大数据)专业学生鲁田然一直挂在嘴边的话。在上海市“星光计划”第十届职业院校技能大赛智能家居项目中,鲁田然荣获一等奖,证明了在不断克服各种困难的努力之后,自己终将迎来收获的時刻。

早在2022年底,上海市经济管理学校就开始计划筹备“星光计划”技能比赛并搭建人才梯队。鲁田然作为“种子选手”开始了系统地学习,他几乎放弃了自己的全部休息时间,几乎每天坚持11-12个小时左右的高强度训练。2023年春节,鲁田然和队友仅仅休息了两天,就重新开始了备赛计划,他们放弃了整个寒假,备赛一直持续到2023年4月中旬。

经历了无数个日日夜夜的勤奋练习,鲁田然和团队终于可以默契配合,完成一整套比赛流程。此时,距离正式比赛,仅剩不到两周的时间。面临即将到来的比赛,鲁田然和他的团队抓紧每一分每一秒,在速度上不断提升,在配合上不断增进默契。

终于等到了比赛当天,智能家居项目考验的是团队的配合,因此,在大赛伊始就稳定心态,迎来“开门红”是取得比赛胜利的关键。比赛过程中,鲁田然和团队伙伴默契配合,即使中间出现了小差错,他们都顺利克服了。当一切顺利进行时,鲁田然和队友发现,比赛中使用的电脑配置环境和原先备赛时的有所不同,导致在比赛结束前他们都没有成功将编写的程序放置进指定网中。面对这样的突发状况,鲁田然依旧沉着冷静:“在评分环节,我们将问题反馈给裁判,并申请仲裁,再检查电脑后发现并不是我们自身的问题,而是设备本身没有配置好,因为我们重新进行了这一步操作,将这一部分的分值顺利拿下。”最后凭借着他和团队的实力,顺利拿下了一等奖。

回顾这次“有惊无险”的比赛,鲁田然总结经验说:“从备赛就要勤奋,这块金牌背后,少不了老师的指导和帮助,在赛场上沉着冷静,少不了团队的默契配合和灵活的思维。”

“作为中职生,我们应该去发掘自己身上的闪光点,我们每一个人作为一颗闪耀之星,都拥有着无限的潜力。人生的前方总有微光指引,我们要向着微光,追逐我们的梦想和初心,成为我们自己人生中最闪亮的那个人。”鲁田然日常刻苦钻研的样子也被老师和同学们看在眼里,行成于思,正是他这种勤于思考,努力追求梦想,勇于创新的精神,让他在备赛的过程中能够不断地进步。

## 上海城建职业学院金牌选手张伟峰: 跨项目参赛勇夺金牌,技能大赛让我智志双收



就读中职时,张伟峰参加了上海市“星光计划”职业院校技能大赛工业机器人项目的比拼,荣获三等奖;升入大学后,张伟峰“跨界”参加上海市“星光计划”职业院校技能大赛机电一体化技术项目比拼,一举夺得金牌。上海城建职业学院2022级机电一体化专业学生张伟峰一路成长,“星光计划”大赛

的奖牌见证着他智志双收的成才之路。

刚刚考入上海城建职业学院,张伟峰便从老师口中得知,又一届的“星光计划”大赛即将开始。有了中职时期的比赛经历,张伟峰决定再次报名。抱着想要学习更多内容的想法,他做了一项大胆的决定——跨项目参赛。中职时,张伟峰的参赛项目是工业机器人

人,而今年,他却选择了机电一体化技术这个新项目。“新赛项包含的内容更多,工业机器人成为了新赛项的一部分。我也想挑战一下自我,成绩是次要的,主要想通过比赛学到更多东西。”他说。

刚刚进入赛前集训时,张伟峰感受到了前所未有的压力:“这个赛项包含五个项目的内容,起初觉得毫无头绪,甚至一度想要放弃。”张伟峰说,在学校实训中心,共有三个项目的参赛选手们一同奋战,看到大家都在咬牙坚持,自己也不甘示弱。

备赛之初,张伟峰和队友每天早晨8点准时出现在实训室,一直到晚上8点结束训练,随后还会互相交流一天的收获和经验。到赛前最后一个月冲刺阶段,张伟峰和队友的训练时间常常到后半夜,凌晨三四点也是家常便饭。整个实训中心灯火通明,大家都在拼,谁也不想输。“职业精神点点滴滴刻在选手们的心间。直到赛前两周,张伟峰团队才得知,比赛时选用的设备将有所调整,与赛前训练使用的设备有差异。为此,张伟峰一边更加认真地投入备赛中,一边与队友配合,在指导教师的引领下,模拟赛场上出现的各种意外情况进行针对性训练。最终在赛场上,张伟峰和队友发挥稳定,一举夺得金牌。

有了“星光计划”大赛一等奖的成绩作为基础,随后张伟峰还参加了全国职业院校技能大赛该项目的比拼,并取得了全国三等奖的好成绩。

回顾几次技能比赛的经历,张伟峰十分感慨:“可以说,我的成长是伴随着一次次技能大赛走过来的。”在张伟峰看来,技能大赛是最好的学习知识的方式,也锻炼了自己的心理素质,提升综合素质。尤其是,在全国比赛过程中,张伟峰还与来自广东、江苏等地的参赛选手成为了志同道合的朋友。赛场之外,小伙伴们经常交流彼此的训练和学习方式,通过技能大赛的舞台,不断成为更好的自己。

显而易见的成长。不负众望,通过两轮考核,冯浩然成为校内上海市“星光计划”第十届职业院校技能大赛会计技能赛项的种子选手。

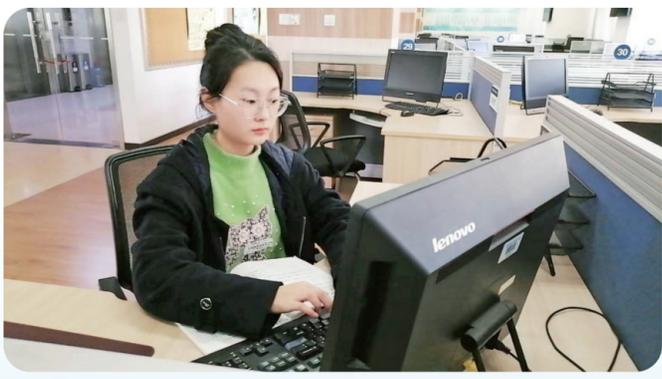
“她找到了自己的目标,也发现了自己的舞台,她和我说话的眼神里充满着自信!”冯浩然妈妈说,这也是她主动报名成为学校家委会成员的原因,她希望能更深入地参与学校的活动,以“会计人”的视角与财会专业的学生们分享她的职业感悟和专业知识,给同学们带来启发和思考。

2023年新学期开始,冯浩然与另外两位选手开始了两个多月的集中训练,在训练过程中,难免会遇到专业知识以及平台操作上的各种问题,出现灰心丧气和低落的情绪。指导老师发现这个现象后和家长进行沟通,老师做好答疑解惑和关心指导,父母做好后勤保障和安抚疏导。渐渐地,冯浩然学会了在困难中学习,在错误中总结,在失败中成长。虽然训练是艰辛的,但是在此期间,她收获了扎实的会计专业知识,收获了团队成员的友谊,收获了指导老师的关爱,也收获了更亲密的母女关系。

临近比赛,冯浩然有些紧张,情绪也变得焦灼起来,但是来自家庭的支持和学校的保障为冯浩然实现星光之路奠定了基础。学校指导老师反复指导学生操作比赛平台,巩固专业知识;作为会计师的妈妈,把工作中的例子与会计专业知识相结合,用浅显易懂的案例将复杂的专业术语通俗化,冯浩然慢慢地对会计专业知识和实际工作岗位有了新的认识,能将所学和所用结合起来,在家校的共同努力下夯实了自己的星光之路。面对星光这场角逐,孩子、父母、学校始终站在一起并肩作战。

最终,冯浩然获得会计技能赛项上海市一等奖的好成绩,这份荣誉背后不是一个人的努力,而是家校联动所迸发出的强大推动力,推动着她向上攀登,看到山顶最美的风景。

## 上海商业会计学校金牌选手冯浩然: 家校联动是我斩获金牌背后的秘密



冯浩然是上海商业会计学校大数据与会计专业三年级的学生,能成为一名和妈妈一样优秀的财务人员,一直是她从小到大的梦想。记得在入校的首个开学典礼上,她第一次听到“上海市‘星光计划’职业院校技能大赛选手们分享自己的成长经历,给她留下了深刻的印象,她就在心里默默埋下一颗种子:“我也要参加上海市‘星光计划’职业院校技能大赛。”

去年,得知新一届的“星光计划”大赛启动选拔,在妈妈的鼓励下,冯浩然立刻报名参加了学校举办的“星光会计二课堂”,开始练习ERP(业财一体化平台)、会计信息系统等专业知识和操作系统的训练。课堂内外,遇到不懂的问题,她不再单会向专业课老师请教,在课后也不时向妈妈求助。和妈妈的沟通聊天,平时的家庭饭桌话题,渐渐变成了会计专业学术讨论。这样的变化让冯浩然的妈妈看到了女儿身上