

# 高校弱势群体学生体育保健课健身运动处方教学模式的研究

陈祎晟,白洁

(兰州理工大学体育教学研究部,甘肃 兰州 730050)

**摘要:**针对普通高校弱势群体学生在参加体育保健课过程中出现的问题,分析其内在原因,提出确立健身运动处方教学模式的必要性,以便体育保健课教师能够因人而异、对症下药,更好地指导和督促学生进行锻炼,使学生形成良好的健身康复意识,有目的地进行锻炼。

**关键词:**体育保健,健身运动处方,教学模式

中图分类号:G40-03

文献标识码:A

文章编号:1671-1246(2009)24-0067-02

## 1 普通高校开设体育保健课的现状

在传统的体育保健课教学中存在教学大纲、教学内容“一刀切”的问题,虽然有些学校也有运动处方内容的教学,却忽略了学生个体的病理差异,其并不能保证每位学生都能得到与自身实际情况相符的体育锻炼。单一的教学模式与内容致使体育保健课停留于形式,而不能真正满足学生的需求。

多数学校的保健课都是不分年级进行授课的,导致学生较多,必然会出现很多不同的个体情况,这对任课教师的理论与实践水平提出了更高的要求。更有甚者,有的学校干脆不开设保健课,弱势群体的学生只能跟正常学生一起上课,他们既不能完成相应的教学内容,机体的功能也得不到科学、有效的锻炼与恢复,可以说没有给这部分学生提供平等的接受体育教育的机会。

## 2 确立健身运动处方教学模式的必要性

才能做到承上启下,使教学进程变得清晰、完整,使学生觉得所学内容新但不陌生。

### 2.4 教与导相结合,注重学生良好学习习惯的养成

在我们的学生中,有相当一部分人原来就对理论学习不感兴趣,没有好的学习方法和习惯,这部分学生在上课时就是被动地听,被动地记,对很多内容根本不理解。所以教师在上课时,不仅要教学,更要注重导学,即注重对学生学习方法的指导和关注对学生学习动力的指导,并在整个教学过程中始终贯穿边教边导的方法。同时还要有针对性地根据教学内容,制订出适宜的学习方法指导学生训练,如对于常用药理学,除了布置预习题、作业题外,每次课后还可让学生将课上所学药物的名称、作用、用途、用法等重要内容按照教师设计好的表格自己进行填表小结,而且教师要进行跟踪检查,每次课都如此,以此引导学生在过程中养成使用这种学习习惯,使学生逐渐变得会学、爱学。

2.5 理论考核与综合能力考核相结合,注重知识转化为能力的培养  
现在对卫生员常用药理学的考核,是以考评学科的理论成绩

弱势群体学生,即身体有残缺、身体异样、慢性疾病、身体虚弱及轻度功能性障碍者,如小儿麻痹后遗症、轻度肌肉萎缩、肝炎治疗后恢复期、乙肝(大三阳、小三阳)、高血压、慢性病治疗后恢复期、其他意外损伤经治疗或手术后恢复期的学生。因此针对不同学生的病理差异“对症下药”,帮助学生充分了解自身状况,使他们不仅能够通过在课堂上所学的知识与技能进行科学、有效的锻炼和康复练习,而且在走上社会后也能受益一生,这才是体育保健课开设的实质意义。

### 3 什么是健身运动处方

健身运动处方是对进行体育锻炼的人以处方的形式规定其适宜的运动内容和方法、时间和负荷,并注明注意事项,其练习效果决定于活动的周期性、持续时间、负荷强度、练习方法性质、练习制度及休息等。健身运动处方的目的是促进健康,预防运动缺乏病。一个完整的健身运动处方需要具备下列内容:疾

作为评价学生的依据。而试卷内容就是对教材内容的复现,背得好就能考得好,其实这种考评方式并不能真正反映出学生是否具备了运用知识的能力。所以,我们不能单纯地对学生进行基本概念和理论知识的考核,而是应把让学生完成一项岗位任务作为考核标准,把这一任务的目标或完成的结果作为考核点。如我们可根据岗位工作装备中有卫生员包来设计考核内容,将卫生员包中的药物作为实物考核点,让其抽取卫生员包中的药物,进行现场考核,让学生对抽取药物的适应证、药物的作用及用药注意事项等问题进行现场回答,以此考查学生学习并应用知识解决问题的能力。这种考核方式更适合任职教育的考评,同时也会敦促学生从单纯死记硬背知识向能够活用知识转变。

多样化的军事任务对卫生员的教學提出了新要求,在立足以往培训经验的基础上,我们要认真学习并积极引进职业教育成功之精粹,认真进行教学研究,积极探索有效的教学方法,切实提高卫生员教学的质量。

参考文献:

[1]姜大源.关于职业教育的课程观[J].中国职业技术教育,2003,(14):11.▲

病病理简介、推荐练习内容、适宜人群与不适宜人群、练习强度、持续时间、运动频率、运动方式、注意事项及微调、自测量表。

健身运动处方可分为一般练习和专门练习。一般练习以健身和机体的全面恢复为目的,各种形式的健身练习和发展练习都可应用。专门练习是以发展被疾病和创伤损坏的机体功能为目的。在专门练习中,经常采用直接影响创伤部位或各个病变系统功能的各种身体练习(如呼吸活动用于胸膜炎愈合,关节活动用于关节炎等)进行锻炼。

#### 4 健身运动处方的实施办法

在课堂上可采取一般性健身处方练习方法对大部分学生进行讲授和练习,而针对不同病理特征的学生则要采取专门性的健身运动处方。因此,我们将根据医院对学生病理的诊断说明以及学生的病史资料,将体弱、伤、病、残学生的身体状况分为呼吸器官疾病(急性肺炎、胸膜炎、支气管哮喘等)健身运动处方、过渡性功能障碍(手术后恢复期、骨折、拉伤等)健身运动处方、心理障碍类疾病(焦虑症、强迫症等)健身运动处方、肥胖类健身运动处方等。

普通高校的体育保健课一般是一周2学时,在上课时间里,保健课教师可以根据班级学生的整体情况制订出前半部分时间的练习内容,以一般健身运动处方为基础集中进行教学,例如教师教授太极拳、五禽戏、运动负荷较低的健身操等。后半部分时间,教师可将学生分组并按照健身运动处方进行专门练习。同时,要求学生每周在课外将练习的时间、次数以及练习时的感受进行记录,并反馈给保健课教师,以便教师更好地了解 and 帮助学生科学、有效地进行课外身体锻炼。

#### 5 健身运动处方范例分析(以风湿性关节炎——上肢关节损伤专门性练习为例)

##### 5.1 病理处方说明

运用健身运动处方进行练习时,要考虑关节的发炎程度,关节机能的破坏情况,可在疼痛降低和体温不超过38℃时进行。

##### 5.2 风湿性关节炎(上肢关节损伤)健身运动处方的任务

风湿性关节炎健身运动处方的任务是恢复受伤关节活动,增强营养不良集群,提高支撑一年动器官耐力。健康肢体可进行一般发展练习,而受伤关节则可进行主动练习、器具练习、器

表1 风湿性关节炎(上肢关节损伤)健身运动处方的专门性练习

训练时间划分	预备姿势	练习动作	持续时间(分)	教学提示	训练目的
开始部分	坐姿	静态呼吸练习,下肢末端关节练习,肩带和上肢松弛练习	5	逐渐加深吸气和缓慢呼吸	舒张上肢肌肉,改善外周血液循环,减少不适
基本部分	同上	未伤关节练习	3	交替进行最大幅度的自由摆动练习和呼吸或松弛练习	促进外周血液循环,增加负荷程度
	同上	上体下肢一般性发展练习	3	在逐渐扩大运动量和重复次数的同时,交替进行呼吸练习,松弛肌肉	增强上体肌肉以及脊椎的灵活性
		放松肌肉时静、动太呼吸练习	3~4	逐渐延长呼吸持续时间	增加肺通气量,减少一般负荷量
结束部分	同上	受伤关节的轻松练习	4~6	实施积极—被动、徒手的和借助于体操棒进行的最大可能幅度的动作练习,并逐渐增加重复次数	改善受伤关节功能
		与肌肉松弛练习交替进行	2~4		使肌紧张正常化
总计		呼吸练习,下肢远端节段放松练习	5	中、慢速度深呼吸	减少一般和专门负荷
			25~30		

械练习、按摩等。

#### 5.3 风湿性关节炎(上肢关节损伤)健身运动处方的专门性练习(见表1)

综上所述,笔者在分析了确立健身运动处方教学模式的必要性及实施办法后,得出以下结论与建议。

(1)高校课程建设应重视体育保健课程的开设,加大实施力度,加强学校与医院的联系,使体育保健课教师能够及时得到相关学生的病理资料,加强体育保健课教师与医生之间的沟通,相互协助,真正做到为体弱、伤、病、残学生服务。

(2)高校应配备专职的体育保健课教师并且加大对体育保健课教师的进修培养力度,加强其对医疗体操以及传统养生保健体操的学习,使教师能够适应教学的需要。

(3)在对学生进行健身运动处方教学的同时,要注意学生的心理健康,鼓励并帮助学生建立自信,完善其人格,使这种教

学模式真正达到健心与健身的双重功效。

(4)重视对体育保健课程的宣传,使学生正确认识体育保健课开设的目的,从心理上理解和接受体育保健课,以健康的心态进行学习和锻炼。因为该课程的开设需要学生的理解和认同,学生要能够积极配合教师,由被动变主动,这样才有利于树立学生的终身体育意识。

(5)采用健身运动处方教学模式,是体育课教学以人为本的科学体现,体育保健课教师应具备高度的服务意识,这是教师责任心与义务的体现。健身运动处方教学模式的采用,使这些不能正常参与体育活动的学生通过根据健身运动处方中的练习方法进行体育锻炼,能够像正常学生一样体验运动的乐趣,使这些学生有信心面对生活中的困难,树立与疾病作斗争的信心,为其将来能够自信地走向社会打下基础。▲