

# 高校保健课教学改革的实践与探索

刘永峰

(佛山科学技术学院 体育部, 广东 佛山 528231)

**摘 要:**自1996年开设保健选项课以来,为提高教学质量,达到提高学生身体素质、健康水平的目的,不断进行教学探索和改革。经几年的努力,终于形成一套融医疗保健、心理保健、体育疗法为一体,以运动处方为辅的教辅相结合的教学模式。

**关 键 词:**保健课;教学改革;学生体质;运动处方;高等学校

**中图分类号:**G807.41 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)02-0115-03

## Practice and exploration of teaching reform of health protection class in university

LIU Yong-feng

(Division of Physical Education, Foshan Institute of Science and Technology, Foshan 528231, China)

**Abstract:**The author insists on exploring and reforming in teaching health fitness class set since 1996, to achieve the aim of improving teaching quality, and physical quality and health level of students. From the experiments, the author finally summarized a set of teaching mode merged with medical health, mental health and exercise therapy, and complemented by exercise prescription.

**Key words:**health fitness class; teaching reform; physical fitness of students; exercise prescription; college and university

随着高等教育的不断普及和高考扩招,接受教育人数不断增加,在校生中病、残、体弱学生也随之增多。如果没有完善的保健教学模式,这部分学生就得不到很好的康复和锻炼,故我院自1996年开设了保健课。刚开始,课上采用一些普通的体育课内容和方法,内容单一,主要是太极拳、保健气功、保健穴位按摩,结果学生反映运动量较小,运动素质提高不明显。针对这一情况,我们于1997年开始对保健课的内容进行了调整,在课堂上增设了篮球、排球、健身舞、跳绳等项目及加强了素质练习。经调查统计,发现效果优于以前。到了1999年,随着教改深入,我们认为要更好地提高学生健康状况、身体素质和心理健康水平,应以人为本,采用更具针对性的切实有效的教学模式。为此,我们尝试采用融医疗保健、心理保健、体育疗法为一体,以运动处方为辅的教辅相结合的教学模式,贯穿于2个学年保健课教学,取得了较好的教学效果。

## 1 研究对象与方法

选择我院99级保健班学生70人,随机分为实验组和对照组。采用文献资料法、调查访问法、数据统计法、教学实验法等综合研究方法。实验组在完成教学计划的前提下实施运动处方,对照组按教学计划进行教学。

## 2 保健课模式实施步骤

### 2.1 学生身体健康评估

首先,从医务室每年新生入学的体检表中取得学生健康状况指标,进行初步的健康分类评估。然后,在学生进入保健班后,再发放学生健康状况调查表,以便更全面地了解学生身体情况。

### 2.2 心理健康评估

新生进入保健班以后,进行心理健康测试,对学生心理健康状况评估,并对有心理素质缺陷的学生进行分类,以便有针对性地配置体育锻炼的运动处方。

### 2.3 身体素质评估

对学生的身体素质进行测试评估,按体质、有氧能力、力量、速度4个方面分等级。

## 3 运动处方制定

### 3.1 根据学生身体健康状况配方

根据学生身体健康状况,配以医疗保健(以医务室或医院用药治疗为主)和体育疗法(包括太极拳、保健气功、常见病自我保健、穴位按摩保健),并根据不同的疾病、病情,选择疗法与强度。如慢性肠胃炎,配以“足穴按摩、叩齿咽津、揉腹、太极拳”等。

收稿日期:2000-07-31

作者简介:刘永峰(1965-),男,广东海丰人,讲师,研究方向:体育教学与保健。

### 3.2 根据学生心理健康状况配方

根据学生心理健康状况,不同的心理缺陷类型,指导其进行针对性的体育锻炼,改善不良心理状况,弥补情感障碍,培养健全人格。如对孤僻、怪异心理缺陷者,指导其定期参与人多的项目,如篮球、排球、足球、交谊舞等,并根据其健康状况与运动素质选其中一、二项长期进行。

### 3.3 根据学生体质情况配方

根据学生体质情况,配以相应的体育锻炼方法,如速度、耐力、力量素质较差的学生,配以①变速跑,30 m快,30 m慢,重复5~8组,强度以心率120~140次/min为宜。②持续跑800~1000 m,强度以130次/min为宜。③力量练习,俯卧撑10×3组,原地纵跳10×3组。

## 4 运动处方实施

### 4.1 保健课运动处方

根据教学大纲和学生具体情况,我们在2年共4学期课程教学中,前3学期以技术、技能教学为主,运动处方为辅,最后一学期以运动处方为主,教师辅导、监督为辅。

### 4.2 课堂中运动处方

大学保健课时间为每周两节课共100 min,教师在完成大纲要求、基本技术、技能学习的前提下,30 min实施运动处方,由教师监督完成。

### 4.3 课外运动处方

我们要求根据身体情况,体疗每天不少于20 min;心理健康针对项目每周不少于2次,每次不少与30 min;身体素质练习每周不少于2次,最好3次。

### 4.4 保健课模式实施注意事项

(1)在制定运动处方时,要兼顾到身体健康、心理健康和身体素质三方面的状况,在项目选择、时间安排、强度方面不能一下子要求过高,要随着教学深入,逐步提高要求。

(2)加强宣传、讲解。我们以前的教学,对心理健康和身体健康的相关性强调不够,造成许多学生对心理健康问题回

避和忽视。因此,教师在进行心理健康调查和配置这一方面的运动处方时要解释清楚,强调心理素质缺陷和心理疾病是不同的,不必造成学生心理负担,对有心理问题的学生要注意保密,并配合心理咨询治疗。

(3)在实施运动处方初期,要加强监督、辅导,保证运动处方正常实施,定期进行身体、心理素质测评(一般每年一次),反馈调整运动处方,确保取得最佳锻炼效果。

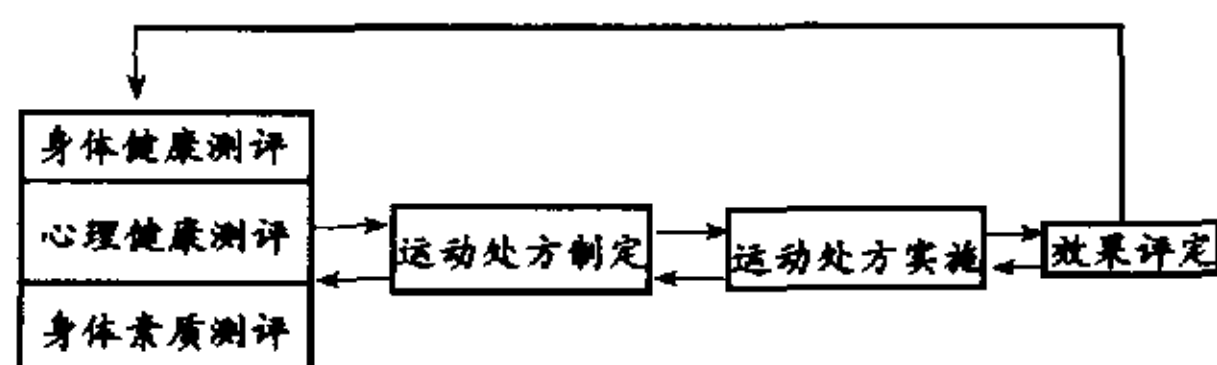


图1 保健课运动处方运行模式图

## 5 结果与分析

### 5.1 实验后两组学生病假率比较结果

实验根据学生一年的患病率进行比较,在实验前,两班学生健康状况无显著性差异。从表1可以看出,实验后,实验组的患病率低于对照组,表明实验组学生在直观上身体状况优于对照组。

表1 两组学生病假率比较 n=35

n/人	实验组		对照组	
	人次	%	人次	%
35	8	22.8	18	51.4

### 5.2 实验前后两组学生四项素质比较结果

从表2可以看出,在50 m跑,耐力跑,立定跳远,引体向上(男)或仰卧起座(女)4项素质评估中,两组学生在运动处方实施前无差异( $P > 0.05$ );实验一年后,实验组在50 m跑,耐力跑,立定跳远上有显著提高,对照组虽也有提高,但不如对照组( $P < 0.05$ )。这说明实验组运动素质提高对达标成绩有较大的帮助。

表2 两组学生四项素质实验前后比较

项目	分组	实验前	实验后	实验前后	
				T值	P
50 m跑	实验组	53.10 ± 7.34	65.34 ± 16.87	6.034	<0.001
	对照组	52.90 ± 9.34	57.28 ± 13.85		
立定跳远	实验组	73.26 ± 22.07	83.55 ± 18.74	3.047	<0.01
	对照组	73.16 ± 21.63	75.31 ± 17.42		
中长跑	实验组	47.18 ± 17.58	77.06 ± 38.60	6.304	<0.001
	对照组	47.14 ± 19.86	56.67 ± 16.45		
引/仰	实验组	82.17 ± 19.52	88.15 ± 27.18	1.492	<0.001
	对照组	83.64 ± 21.68	89.21 ± 21.14		

### 6.3 实验前后两组学生在心理健康方面的比较结果

实验采用SCL-90对实验组和对照组进行了测试,从表3看出:在反映心理健康的总均分及阳性数上实验组与对照

组比较差异并不显著。实验后,两组以上两项指标比较差异显著( $p < 0.05$ ),反映实验组比对照组心理健康水平提高显著。

表3 实验组总均分及阳性数与对照组比较结果

内容		实验组		对照组		P值
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
总均分	实验前	1.43	0.50	1.42	0.49	>0.05
	实验后	1.38	0.39	1.40	0.42	<0.05
阳性数	实验前	23.82	18.1	24.21	18.3	>0.05
	实验后	22.1	17.9	24.01	18.2	<0.05

#### 5.4 实验后实验组学生对实施运动处方调查结果

实验后对学生进行了态度量表的问卷调查,结果表明,绝大部分学生对实施运动处方持积极的态度,反映出学生是满意的。

表4 学生对实施运动处方意见调查表

调查内容	帮助较大		帮助一般		帮助不大	
	人数	%	人数	%	人数	%
提高健康水平	25	71.4	6	17.1	4	11.4
提高运动素质	30	85.7	5	14.3	0	0
提高心理健康水平	26	74.3	7	20	2	5.7

## 6 小结

对保健课学生实施运动处方锻炼,能有效地提高学生身体健康、心理健康和身体素质水平,提高学生锻炼的积极性、自觉性,对指导学生科学的锻炼身体、增强体质具有很强的针对性。运动处方根据学生自身的身体状况,像医生一样开出处方,并结合医疗保健进行体育疗法,同时加紧了心理素质缺陷针对性体育锻炼内容,使之更符合生的自身状况,整体全面的提高学生的健康水平,增强了体质,培养了学生终身的体育健康意识,为学生养成自我锻炼习惯打下了基础,使学生终身受益。我们认为,保健课这种教学模式有以下好处:

(1)需求调节与计划调节相结合。以往,我们在制定教学大纲、计划实施、教学内容分配时,采用了“一刀切”。在教学上较机械地按大纲、计划内容进行,不能够体现因材施教、按需而教、较有针对性地进行教学。保健课运动处方的设置,使我们能预先了解学生的各方面状况,在教学内容的安排上、教学进度的调节上,心中有数,教师可以做到有目的地教,学生可以针对性地学,教师可以根据学生的需求,进行相关的辅导,课堂上形成教学相长,使学生健身的需求和教学计划有机地结合起来。

(2)能针对学生的身体状况,使之有效地进行体育锻炼。以往我们很少在较全面掌握学生情况下进行教学。一般是

按大纲地计划内容进行教学,不管学生是否需求,要求学生掌握所学内容,造成了学生学习兴趣下降,仅为体育分数及格而上课。采用运动处方这种教学方式,使我们了解学生具体的伤、残、病、弱的状况,配合医疗(以医院用药治疗为主),辅以体育疗法、运动处方,并考虑到身心的相关性,辅以提高心理健康素质的体育锻炼方法,使学生能够针对自身状况进行有效的锻炼。这样有目的地教学,有目的地学习、有目的地辅导,有目的地锻炼,使学生体育锻炼兴趣提高,体育锻炼效果比以往要好。

(3)身体健康和心理健康相结合。随着心理学的发展,社会文明的进步,心理健康问题日益得到人们的重视。大学生正处在生理、心理趋向成熟的不稳定时期,在进行以增强体质为目的,提高身体健康水平的体育锻炼过程中,相应提高心理健康水平,使大学生心理素质水平提高,完善人格,是培养优秀合格人才的重要举措。为此,我们在实施运动处方的同时,也强调加强对心理素质缺陷类型的相关体育锻炼,这也是目前进行教学改革,实施素质教育的一个好的措施。保健课的这种方式,充分体现了这一模式的优越性。有目的的身心相结合的科学锻炼方法,更有效地提高了学生的身心健康水平。

(4)充分调动学生主观能动性,为终身体育打下基础。心理学家认为:人对于知识,只有觉得其需要、有用时才会学得更好。以往上保健课,单纯学一些传统体育方法,未能实际结合学生自身状况,学生学了用不上,或认为自己暂时用不上,对学习内容有不大,不用心去学,更谈不上去用。对体育锻炼项目,也仅仅是兴趣或从众去锻炼而已,未能具体根据自身健康、心理、素质情况,有目的、有计划、有步骤地进行锻炼。采用运动处方模式教学,使学生真正针对自身情况,使学生明白感到教学是以人为本,以学生为本,真正在为学生服务,学生锻炼的自觉性提高了,对课堂学习认真了,对锻炼积极性高了。最终他们掌握了怎样使自己身心健康的锻炼方法,掌握了相应的保健知识,为终身体育锻炼打下了良好的基础。

#### 参考文献:

- [1] 刘纪青.实用运动处方[M].哈尔滨:黑龙江科技出版社,1993.
- [2] 傅立功.健身运动处方[M].北京:华夏出版社,1993.
- [3] 张明园.精神科评定量表手册[M].长沙:湖南科学技术出版社,1993.

[编辑:周 成]