·教学改革·

医学类院校体医结合特色课程改革

舒泉勇
361000　厦门医学院体育教研部
Email：550570281@qq.com
DOI：10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2018.05.018

【摘要】 以厦门医学院体医结合特色课程为例，通过发放自编问卷、访谈专家、数理统计等实证研究方法，了解学生需求；在具体改革实施过程中，分别从调整公共体育课教学内容比例、调整体育选项课开设课程及开班数量以及优化师资力量三方面着手。结果表明，学生的学习兴趣普遍提高了，其中瑜伽选项班中学习之后更感兴趣的学生占 86.67%，健身气功选项班中学习之后更感兴趣的占 76.67%。学生对学校体医结合特色课程的满意度较高，53.33%和 26.67%的学生认为瑜伽选项课很有收获或比较有收获，10.00%和 46.67%的学生认为健身气功选项课很有收获或比较有收获。说明体医结合特色课程在医学院校中可以很好地激发学生的学习兴趣，进而有利于学生终身体育健康习惯的养成。并且，基本不需要额外引进专业教师，不受学校原有师资水平制约。绝大部分学生的教学反馈表现优良，但也存在课程内容略显枯燥、运动强度较低等不足之处，需要进一步完善。

【关键词】 医学类院校；　体育；　特色课程
【中图分类号】 R-05

Curriculum reform of combining P.E. with medicine in medical colleges and universities　*Shu Quan-yong*

Department of Physical Education, Xiamen Medical College, Xiamen 361000, China

【**Abstract**】 Taking Xiamen Medical College's combination of P.E. and medicine as an example, we aimed to investigate the students' needs by means of questionnaire, expert interviews, mathematical statistics and other empirical research methods. In the course of the reform started with the adjustments in the following three aspects, physical education course, the number of classes offered, and the faculty. The results showed that students' interests in learning were generally increased. Among the students, 86% were interested in the yoga class, and 77% in the Health Qigong class. 53.33% and 26.67% of the students believed that the yoga class is quite or relatively rewarding respectively, 10.00%% and 46.67% held that the Health Qigong class is quite or relatively rewarding respectively, suggesting that the combination of P.E. and medicine in medical colleges and universities can stimulate students' interests in learning and further facilitate the students' lifelong physical education. Moreover, there is no need to introduce additional professional teachers, which is not restricted by the original teachers. The majority of students' feedback on teaching is excellent, but there are also some deficiencies in the course contents, which need to be further improved.

【**Key words**】 Medical colleges and universities;　Physical education;　Characteristic courses

由于生活水平日益提高，国家及民众对身体健康的关注程度高涨，体育锻炼对身体健康的良性影响得到普遍认可。关乎国家未来的学生体质健康水平[1]，成了亟需解决的问题，体育与健康课程的改革迫在眉睫。医学类院校所培养的是未来的医务工作者，他们的体质健康水平，一方面是其良好工作和生活状态的保障，另一方面也具有一定程度的社会示范效应。因此，医学类院校的体育与健康课程应该

更加重视[2]。另外,体育与医学两个学科之间本身就有着天然联系[3],进行什么样的结合才能使两者同时发挥最大作用,是当下医学类院校体育与健康课程改革应该思考的问题。

厦门医学院自办学之时就非常注重提高学生的体质健康水平,在学校重视之下,长期致力于探索体医结合的方式方法,以期更全面地培养学生的综合素质。2014 年起对旧有的体育教学内容进行调整,尝试开设体医结合特色课程,具有很好的代表性和扩展性。

1　体医结合特色课程的开设背景

厦门医学院体育与健康课程改革以前与一般普通高校无异[4],开设 4 个学期共计 120 个学时,前 2 个学期的公共体育课教授内容为田径、篮球和排球,后 2 个学期的选项课也为常见的球类、健美操类等。从学生体质健康测试的数据来看,虽然成绩尚可,但相比其他院校也无优势可言。学生医学专业课程较为繁复,对体育课并没有表现出应有的积极性和锻炼热情,单纯满足于及格的水平。而从毕业生反馈的信息中了解到,大部分在进入工作岗位后,身体素质水平不足以满足日常医务工作的体能需求,想要锻炼时却不知道应该如何锻炼。经过校方与体育教研部教师的共同探讨下,认为长此以往发展下去必然不利于学生体质健康水平的提高,更不可能利于终身体育的养成。同时,对于医学院校而言,本具有得天独厚的体医结合的优势却没有发挥出来。因此,经过反复论证,2014 年起尝试改革体育与健康课程。

2　体医结合特色课程改革内容

2.1　确定改革内容的思路

为了探讨医学类院校体医结合特色课程的改革方向,体育教研部通过数据库对相关内容进行检索,研究相关文献 50 余篇,借鉴前人研究成果,奠定理论基础。确定了开发体医结合特色课程的原则为:以提高学生体能为基础[5];以融医入体为特色;以培养终身体育为目标[6]。以增加选项课数量为切入点,将医学相关知识和与医学紧密联系的体育项目作为重中之重。

为听取各方建议,进一步对福建省内其他医学类院校的体育教研室主任、福建师范大学体育科学院及集美大学体育学院的相关教授学者进行访谈,累计访谈专家 30 余人次,从而确定调查问卷中具体指标;包括学生需求、学习兴趣及教学效果评价等方面。专家建议主要集中在以下三个方面:①体能是一切训练手段的基础,不管何种练习内容首先要达到基本的负荷强度;②兴趣是最好的老师,在激发学生练习兴趣方面重点要突出新颖;③特色课程内容占比不应过高,保留学生选择的多样性。

为了解学生对课程改革内容的需求,对厦门医学院学生发放问卷共计 300 份,回收 298 份,其中有效问卷 295 份,有效率为 98.33%。从学习兴趣角度主要调查了学生对公共体育课中学习太极拳和功能训练的学习兴趣以及今后体育选项课的选课意向(表 1、表 2)。

从研究结果可以看出,学生对太极拳和功能训练的兴趣程度均较高。其中,对太极拳非常感兴趣和感兴趣的分别占 12.88%和 42.37%,对功能训练非常感兴趣和感兴趣的分别占 27.12%和 38.64%,对功能训练的兴趣程度明显高于太极拳。对今后体育选项课选课意向的调查显示,学生对瑜伽和健身气功两门体医结合特色课程的兴趣程度均较高。其中,瑜伽占 11.86%,健身气功占 10.51%,高于其他非特色课程。这些兴趣程度说明,学生对学习体医结合特色课程有良好的兴趣基础,而兴趣是最好的老师,可以为今后的学习做好铺垫。

2.2　改革具体内容

厦门医学院体育与健康课程改革后,以必修课的形式开设 4 个学期共计 144 个学时,其中前 2 个学期为公共体育课,后 2 个学期为选项课。

2.2.1　公共体育课教学内容比例的调整

与改革之前的公共体育课相比,体现体医结合的教学内容主要为增加了太极拳和功能训练。太极拳属于我国民族传统体育锻炼项目,具有公认的医疗价值,作为每名学生的必学项目。功能训练在康

表 1　学生对公共体育课中学习太极拳和功能训练内容的学习兴趣[n=295,%(n)]

项目	非常感兴趣	感兴趣	一般	不感兴趣	非常不感兴趣
太极拳	12.88(38)	42.37(125)	35.93(106)	7.80(23)	1.02(3)
功能训练	27.12(80)	38.64(114)	24.07(71)	10.17(30)	0.00(0)

复领域本身就是重要手段,医学生对这一内容的学习具有一定的必要性[7]。改革后教学内容占比为田径(10%)、篮球(20%)、排球(20%)、大极拳(20%)、功能训练(10%)。

表 2　学生对体育选项课的选课意向[n=295,%(n)]

开设课程	选课意向
篮球	10.17(30)
排球	5.08(15)
足球	3.05(9)
羽毛球	4.07(12)
乒乓球	7.12(21)
跳绳	3.05(9)
健美操	7.46(22)
啦啦操	8.14(24)
体育舞蹈	7.12(21)
健身街舞	10.17(30)
瑜伽	11.86(35)
武术	5.08(15)
健身气功	10.51(31)
跆拳道	7.12(21)

2.2.2　体育选项课开设课程及开班数量的调整

后 2 个学期的体育选项课给了学生充分的选择权,让学生可以根据自身兴趣自由选择感兴趣的课程,具体开设课程和开班数量详见表 3。

增加的体医结合特色课程主要是健身气功和瑜伽,分别是中外两种传统锻炼手段,与中医养生作了恰当的结合,通过现代生理学的视角,不仅让学生掌握练习手段,也让学生明白了为什么这么练。结合之前专家的建议并没有减少原有的开设课程,而是相应调整开班数量,保留课程的多样性。

表 3　厦门医学院体育选项课开设课程和开班数量(周/次)

开设课程	开班数量
篮球	5
排球	3
足球	2
羽毛球	2
乒乓球	3
跳绳	2
健美操	4
啦啦操	4
体育舞蹈	4
健身街舞	4
瑜伽	6
武术	3
健身气功	6
跆拳道	2

2.2.3　优化师资力量

厦门医学院体育教研部的师资力量情况,主要包括教师学历和专项分布两部分。

体育教师的学历层次普遍为硕士研究生,博士研究生 1 人和硕士研究 13 人,基本可以满足开班数量需求,学历层次合理。因此,不需要对人员进行调整。教师本身专项的情况,受现阶段我国体育教育专业现状的限制,并没有完全涵盖所开设全部课程,但教师通过其他进修渠道的学习达到开课水平,两门体医结合特色课程的教师均非各自本来的专项,瑜伽教师的本身专项为健美操,健身气功教师的本身专项为武术。因此,也不需要额外增加师资,仅对相关教师进行相应培训即可满足教学需要。

3　体医结合特色课程初步教学效果

体医结合特色课程开设以来,得到学校教师和学生的广泛认可。本研究通过问卷调查对体医结合特色课程进行调研,了解其现阶段的教学现状,主要包括学生兴趣变化情况和教学效果两个方面。

3.1　学生兴趣变化情况

从瑜伽选项班和健身气功选项班中调查了学习前后兴趣变化情况,详见表 4 至表 5。

表 4　厦门医学院瑜伽和健身气功选项班学生的学习兴趣[n=30,%(n)]

项目	非常感兴趣	感兴趣	一般	不感兴趣	非常不感兴趣
瑜伽	40.00(12)	43.33(13)	16.67(5)	0.00(0)	0.00(0)
健身气功	33.33(10)	33.33(10)	26.67(8)	6.67(2)	0.00(0)

表 5　厦门医学院瑜伽和健身气功选项班学生的选课初衷[n=30,%(n)]

项目	自愿选课	被迫选课
瑜伽	100.00(30)	0.00(0)
健身气功	96.67(29)	3.33(1)

厦门医学院瑜伽和健身气功两门体医结合特色课的学生中,对正在学习的内容兴趣程度均较高,其中瑜伽的兴趣程度高于健身气功。其中,在瑜伽和健身气功中感兴趣和非常感兴趣的分别占83.33%和 66.66%,前者显著高于后者。对学生来源的调查中显示,瑜伽选项班中 100.00%源自兴趣意向,健身气功选项班中 96.67%源自兴趣意向,3.33%为选不到其他感兴趣的课程而被迫选了健身气功。对学生兴趣变化的调查中发现,瑜伽选项班中学习之后更感兴趣的占 86.67%,没变化的占 13.33%,没有更不

感兴趣的学生,健身气功选项班中学习之后更感兴趣的占 76.67%,没变化的占 20.00%,更不感兴趣的占 3.33%。

3.2 教学效果

在教学效果的调查中,主要源自学生对体医结合特色课程学习效果的评价和体会,详见表 6。

研究表明,学生对厦门医学院体医结合特色课程的满意度较高,53.33%和 26.67%的学生认为瑜伽选项课很有收获或比较有收获,10.00%和 46.67%的学生认为健身气功选项课很有收获或比较有收获。但是,也应该引起注意的是,瑜伽选项课中有20.00%的学生认为一般,健身气功选项课中有 36.67%的学生认为一般以及 6.67%的学生认为没收获。由此可见,瑜伽选项课教学效果好于健身气功选项课,但都还有很大的提升空间。

表 6　厦门医学院体医特色课程的学习效果评价 [n=30,%(n)]

项目	很有收获	比较有收获	一般	没收获
瑜伽	53.33(16)	26.67(8)	20.00(6)	0.00(0)
健身气功	10.00(3)	46.67(14)	36.67(11)	6.67(2)

4　启示

体医结合特色课程不同于学生大学以前接触过的体育课程，可以给学生带来一定程度的新鲜感。同时,由于与其所学习的医学专业具有很大的相关性,拉近了与学生的距离。因此,体医结合特色课程在医学院校中可以很好的激发学生的学习兴趣,进而有利于学生终身体育的养成。

从厦门医学院的体育教师的师资情况来看,虽然开设体医结合特色课程的教师并不是这一专业出身,但说明通过简单进修培训原有相关专业的教师可以胜任体医结合特色课程,不需要额外引进专业教师,不受学校原有师资水平制约。绝大部分学生的教学反馈表现优良,不仅对学生的体质和形态产生了良性影响,同时又使学生掌握了相关的医学原理,不仅自己会锻炼,也明白为什么这么练,对运动损伤和运动康复方面有了更切身的体会。

改革过程中体现的不足之处主要为单一的体育特色课程略显枯燥,瑜伽和健身气功均属中低强度的运动项目对改善体质的效果较缓慢,在今后进一步改革的过程中有待提高。

利益冲突　无

参考文献

[1] 王献英. 学生体质健康增强的难题与协同促进策略[J]. 体育学刊, 2016, 23(3): 112-115. DOI: 10.3969/j.issn.1006-7116.2016.03.020.
Wang XY. Difficulties in and strategies for synergistically promoting student physical health enhancement [J]. Journal of Physical Education, 2016, 23(3): 112-115. DOI: 10.3969/j.issn.1006-7116.2016.03.020.

[2] 庞岩. 上海市部分高校健身气功教学现状的初步研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2012.
Pang Y. A preliminary study on the teaching status of Health Qigong in colleges and universities in Shanghai [D]. Shanghai: Shanghai Normal University, 2012.

[3] 杜世全, 谢陶. 特色办学背景下医学院校体育教学改革新模式研究[J]. 成都体育学院学报, 2010(6): 73-75. DOI: 10.3969/j.issn.1001-9154.2010.06.020.
Du SQ, Xie T. New model of physical education teaching reform for medical colleges and universities in the context of characteristic school-running [J]. Journal of Chengdu Sport University, 2010(6): 73-75. DOI: 10.3969/j.issn.1001-9154.2010.06.020.

[4] 付强. 高校公共体育课现状的调查分析[J]. 时代教育, 2012(23): 271. DOI: 10.3969/j.issn.1672-8181.2012.23.210.
Fu Q. Analysis of the status quo of Public Physical Education in Colleges and universities [J]. Time Education, 2012(23): 271. DOI: 10.3969/j.issn.1672-8181.2012.23.210.

[5] 朱之文. 全面强化学校体育工作 着力提升学生体质健康水平[J]. 中国学校体育, 2017(10): 17-18.
Zhu ZW. Promote physical education in schools and improve the students' physical health [J]. Chinese School Sports, 2017(10): 17-18.

[6] 陈琦. 从终身体育思想审视我国学校体育的改革与发展[J]. 体育科学, 2004, 24(1): 40-43. DOI: 10.3969/j.issn.1000-677X.2004.01.012.
Chen Q. Consideration on reform and development of our school physical education from the point of life education thought [J]. Sport Science, 2004, 24(1): 40-43. DOI: 10.3969/j.issn.1000-677X.2004.01.012.

[7] 盛治进, 常春, 陈凯华, 等. 高等医学院校体育课“医体结合”教学模式改革研究[J]. 兰州文理学院学报(自然科学版), 2016(3): 121-124. DOI: 10.3969/j.issn.2095-6991.2016.03.028.
Sheng ZJ, Chang C, Chen KH, et al. On reform of "sports-medicine combination" teaching model in medical colleges' physical class [J]. Journal of Lanzhou University of Arts And Science (Natural Sciences Edition), 2016(3): 121-124. DOI: 10.3969/j.issn.2095-6991.2016.03.028.

(收稿日期:2018-02-14)
(本文编辑:唐宗顺)