

# 护理专业体育课教学改革初探

## ——以咸阳职院为例

校力, 雷建辉

(咸阳职业技术学院, 陕西 咸阳 712000)

**摘要:** 以往护理人员只从事打针、取药、测血压、量体温等“给医生打下手”的具体工作, 角色单一, 职业能力要求相对较低, 而现代社会要求医护人员还要承担健身指导、康复理疗、心理抚慰等多重角色, 如何在体育课教学中培养身心俱佳, 且有较高职业素养, 承担多重角色的新型护理人员是当前体育教学改革面临的新课题, 本文试图以咸阳职院为例, 通过查阅文献资料法、问卷调查法、数理统计法、实地访谈法、逻辑分析法对此课题客观研究, 初步探索体育课教学为专业服务的新途径。

**关键词:** 护理专业 职业能力 体育课教学

**中图分类号:** G807.4

**文献标识码:** A

**文章编号:** 94047- (2017) 04-016-03

护理专业的学生是充实医疗战线医务护理工作的生力军, 其专业属性决定她们必须掌握护理基本理论知识和基本操作技能, 同时具有健康的体质、健美体形、良好形象和优雅气质。咸阳职院护理专业作为全国职业院校健康服务类示范专业、省级重点专业、省级示范校建设重点专业备受各界关注, 多年来, 该专业团队始终积极研究探索人才培养模式。体育教学作为护理专业人才培养方案的重要组成部分也在做粗浅尝试。通过对教学目标、教学内容、教学方法、营造学习情景等环节的系列研究, 凝练出护理专业体育课教学特色, 初步构建新型护理人才培养模式。

### 1 护理专业学生体育课现状调查分析

#### 1.1 护理专业学生体育课情况调查

课题组设计了护理专业学生体育课教学改革调查问卷, 采用重测法和专家访谈法对问卷信度和效度进行检验 ( $\alpha$ 系数0.928)。采用整群抽样原则, 抽取学院2015、2016级护理专业学生1000人, 发放问卷1000份, 回收率100%, 其中有效率问卷966份, 有效率96.6%。

表一显示, 被调查者认为体育课主要内容应该是

健康、健身内容占47.2%; 体育基础知识、保健内容占18.2%; 运动技术占15.8%。在体育课教学应采用的方法 (表二) 显示, 有36.7%的学生认为体育课的教学方法应该采取学生自己练习为主, 教师指导为辅的方法, 41.5%的学生认为采取教师与学生共同解决问题的方法, 19.6%的学生认为采取专业运动训练的方法。在影响体育课锻炼效果和学习态度的因素方面 (表三) 显示有39.8%的学生认为器材设施是主要影响因素, 其他因素教学方法占23.3%, 教学内容占17.1%, 有19.9%的学生根本不清楚, 说明这些学生对参与体育锻炼与健康不关心。表四显示有55.9%的被调查人群认为体育课需要改革, 也有11.06%的人持无所谓态度, 说明绝大多数学生渴望体育课教学改革。

(表一) 您认为体育课的教学应该包含哪些内容

序号	调查内容	频次	百分比
1	健康、健身内容	456	47.2
2	体育基础知识、保健内容	176	18.2
3	娱乐性内容	164	16.7
4	运动技术	153	15.8
5	其他	17	1.75
	合计	966	100

收稿日期: 2017-11-03

基金项目: 咸阳职业技术学院科研基金项目 (2015KYA09)

作者简介: 校力 (1974—), 男, 讲师, 主要从事体育教学及研究工作。

(表二) 您认为体育课教学应采用的方法

序号	调查内容	频次	百分比
1	学生练习为主, 教师指导为辅	355	36.7
2	学生与教师共同解决问题	401	41.5
3	采用专业运动训练方式	189	19.6
4	其他	21	2.17
	合计	966	100

(表三) 您认为影响体育课锻炼效果和学习态度的因素

序号	调查内容	频次	百分比
1	教学内容	165	17.1
2	教学方法	225	23.3
3	器材设施	384	39.8
4	不清楚	192	19.9
	合计	966	100

(表四) 您认为体育课教学是否需要改革

序号	调查内容	频次	百分比
1	完全不需要	17	1.76
2	不需要	90	9.3
3	一般	319	33.0
4	需要	376	38.9
5	完全需要	164	17.0
	合计	966	100

## 1.2 护理专业体育课教学现状

课程内容多且不分专业一刀切, 沿用公体课教学模式, 教师根据自身特长或个人喜好, 随意调整授课内容, 教学目标模糊, 教学内容陈旧、重复、繁琐, 不能有效调动学生学习主动性; 课程教学未能根据护理专业特点, 突出为专业服务理念, 缺乏针对护理专业的专门性和补偿性身体训练; 对体育课教学重视不够, 对体育教学的投入较少, 现有体育设施不能与教学相配套, 一些时尚体育项目开展困难, 提升学生综合素质只是纸上谈兵。

## 2 护理专业体育课教学改革设想

### 2.1 强化意识引导, 深培体育理念, 树终身体育思想

体育是育人的基础, 体育活动的过程, 不仅仅

是体能的增强、技能的传习, 还伴随着道德和智力的培育。“终身体育”是指在培养学生终身从事体育活动能力和习惯为主的一种体育思想。当今世界“终身体育思想”广为传播, 它已成为一种教育思想潮流备受青睐。体育教学不单单是为了学生在校期间的体质和健康, 而是把培养学生体育意识、提高自我健身能力、养成科学的生活习惯、达到终生受益的目的放在首位, 实现学校体育、社会体育和终身体育的接轨。

### 2.2 体育课教学与职业发展无缝对接

2.2.1 着眼护理工作所具备的身体素质, 精选体育课教学内容 无论从事何种职业, 都要有健强的体魄支撑, 职业竞争从某种意义上说是身体体能的竞争。护理工作多是协助医生从事各种体力活动, 要求眼疾手快、注意力高度集中, 精神时常处于紧张状态, 工作强度大, 加之工作时常处于站位, 对身体素质要求极高, 教学中可采用健身跑、健身操、游戏、爬楼梯、跳绳、球类、轮滑、仰卧起坐等活动强化身体机能。

2.2.2 融康复体育知识于体育课教学, 提升护理专业学生指导患者康复训练的能力 与护理专业教师深度交流沟通、通力协作, 达成共识, 形成对学生进行系统的体育、康复医疗等方面基础理论知识协同教育, 适时开展保健体育、健身运动处方学习, 使学生熟练掌握保健体育的方法和技能, 科学地指导病人进行针对性的康复理疗。实际教学中, 可由医学专业教师负责康复基础知识传授, 体育老师承担运动处方的训练。如腰间盘突出病症, 专业老师可讲授病因机理, 体育教师担任康复医疗训练部分, 通过两者协作, 使学生掌握指导患者康复训练的技巧和能力。

2.2.3 体育课教学中要注重对学生礼仪、仪表、仪态及气质的培养 护理岗位的工作人员, 其仪表、仪容、礼仪及气质都会对病人及家属产生潜移默化影响, 一句善意真诚的问候、一张娴熟恬静的笑脸、一种文雅健康的姿态、一个优雅端庄的举止, 会让患者感到舒心 and 惬意, 治疗效果会倍增。教学中实施对胸部、肩部、腿部等部位反复锻炼, 形成健康体质和优雅体态; 通过形体训练, 规范各种姿态完善形象, 升华气质; 采用芭蕾把杆动作训练, 塑造优美体态, 给人以朝气蓬勃, 举止高雅大方, 焕发

青春活力,健康向上的感觉;融入形体舞蹈,培养优美姿态,提升内涵修养。

咸阳职院拟开设形体与形象塑造课程内容设置及课时分配如下:

形体形象塑造课具体内容设置及课时数分配

课程两大部分	形体训练部分		形象塑造部分	
	内容	课时	内容	课时
基础部分	理论、把杆基本训练	8	色彩四季理论分析	2
	步态造型训练、坐姿训练		四季型人的色彩搭配技法	3
专修部分	形体舞蹈 (神韵、舞步、瑜伽)	10	八大款式风格着装搭配技法	2
辅助部分	专门部位分解训练	3	形体类型与扬长避短着衣方法	3
	专项柔韧练习	3	各种规格丝巾、围巾分类与系法	2
总计	24个课时		12个课时	

2.2.4 体育课教学要围绕对护理专业学生综合能力的培养 每家医院往往要求护理者承担多重角色,因而对护理专业学生的综合素质要求较高,体育教学中要通过拔河、接力赛、游戏、耐力跑等体育项目,注重培养学生积极健康的心态、稳定乐观的情感、朴素自然的竞争意识、友善亲和的沟通能力、合协融洽的人际关系、默默奉献的职业操守、坚贞顽强的意志品质。

### 3 结论与建议

面对护理专业的新要求、新理念,护理专业的体育教学应变换思路,结合其职业特点,遴选相应教学内容,实施多种教学形式,采用管用见效的教学方法,使体育教育的作用有机地融入和渗透到护理专业中,培养出业务精通、体态健康、仪容整

洁、仪态大方、姿态优美、富有内涵、气质高雅的新型护理工作者。建议:一是转变高职院校领导观念,重视实用性体育课程教学,顺应高职教育发展趋势,创建具有高职特色的体育课程体系。二是改善场地设施,为实施教学改革奠定基础。三是改善体育教师知识结构,提高业务能力。

#### 参考文献

- [1]何玉凤.加强体育教学培养新型护理人才[J].卫生职业教育,2009(05).
- [2]耿红,王阳.高职护理专业体育课教学如何体现职教特色[J].滨州职业技术学院学报,2012(01).
- [3]雷建辉.护理专业体育课教学改革研究[J].职业,2015(07).

[责任编辑、校对:梁晶]

## Research on Teaching Reform of PE Class for Nursing Speciality

—taking example of XVTC

XIAO Li, LEI Jian-hui

(Xianyang Vocational & Technical College, Xianyang, Shaanxi 712000)

**Abstract:** In previous days, nurse only undertook the works of injection, medicine claim, blood pressure and temperature measurement, which are only assistants of doctors. While in modern society, more roles are taken by nurse, such as fitness instruction, healing treatment, psychological comfort, etc. So it is a new research project to cultivate new types of nurses who are physically and mentally healthy with high professional quality and multiple roles. Be based on the example of Xianyang Vocational and Technical college, this paper will explore a new way of physical education serving speciality through the methods of consulting literature materials, questionnaire, data statistics and interviews.

**Key words:** nursing speciality, career ability, physical education