

普通高校特殊群体学生体育教学改革研究

涂志芳

(武汉华夏理工学院, 湖北 武汉 430223)

摘要: 本文基于特殊群体学生类型的细化分类, 进行分类式档案管理, 在体育教学中, 制定个性化的体育教学。分别对以先天性哮喘为案例的身体异常型特殊群体学生、以肺气肿为案例的身患疾病型特殊群体学生、以慢性腰肌劳损为案例的躯体残障型特殊群体学生、以肥胖症为案例的体态弱势型特殊群体学生、以颈椎病为案例的年龄偏高型特殊群体学生、以抑郁症为案例的心理因素型特殊群体学生、以下蹲不全者为案例的体测未过型特殊群体学生制进行了针对性的体育教学策略设计。

关键词: 普通高校; 特殊群体学生; 体育教学改革

普通高校特殊群体学生需修“以康复、保健为主的体育课程”。缘于身体和心理方面的原因, 他们具有体育运动需求更加强烈、体育运动信心严重不足、体育运动精神难以彰显的特点, 需要结合他们自身实际, 提供个性化的体育教学。但当前, 各高校普遍以体育健康保健类的理论课程教学为主, 无法满足每位特殊群体学生的需要。为此, 对普通高校特殊群体学生细化分类, 根据分类提供个性化的体育教学, 进一步深化普通高校特殊群体学生体育教学改革。

一、普通高校特殊群体学生类型的细化分类

早在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)中已列举了特殊群体学生的主要类型, 但已无法概括当前普通高校出现的特殊群体学生, 比如在大学生体质测试中暴露出的一些学生, 他们不属于《纲要》中列举的特殊群体学生范畴, 但他们也需修“以康复、保健为主的体育课程”, 还比如一些身体方面不存在任何问题的学生, 但心理因素导致他们也需修“以康复、保健为主的体育课程”。以《纲要》为基础指导, 结合体育教学、体质测试结果, 普通高校特殊群体学生的类型可细化为七类, 具体如表 1 所示。

表 1 普通高校特殊群体学生类型的细化分类

类型	具体描述	举例
身体异常型	因遗传造成先天性疾病的, 不能参加或者完全不能参加正常体育教学的	先天性哮喘、扁平足、O 型腿、扁平胸

身患疾病型	因医学检查确诊不适参加正常体育教学的	肺气肿、肺结核、慢性肾炎
躯体残障型	因身体残疾, 或手术、病愈恢复期的无法参加正常体育教学的	慢性腰肌劳损、关节炎、腰椎间盘突出、小儿麻痹症后遗症
体态弱势型	因肥胖、瘦弱、相对矮小参加正常体育教学困难的	肥胖症、瘦小症
年龄偏高型	因工作、身体等原因导致入学晚无法正常参加体育教学或因年龄导致有一定的基础病的	颈椎病、神经衰弱、过敏性鼻炎
心理因素型	因心理因素而非以上身体因素或年龄因素等导致学生无法进行正常体育课程学习的	抑郁症、空鼻症
体测未过型	体测成绩低于 60 分的(以上类型除外的)	肺活量不达标者、深蹲不全者

二、普通高校特殊群体学生体育教学改革策略

基于普通高校特殊群体学生类型的细化分类, 进行分类式档案管理, 在体育教学中, 制定个性化的体育教学, 优化普通高校特殊群体学生体育教学。

(一) 身体异常型特殊群体学生

对于身体异常型特殊群体学生体育教学, 在进行基本的健康保健理论教学基础上, 根据此类型学生的实际, 提供针对性的体育教学策略。在此, 以先天性哮喘为例, 结合学生实际, 可制定个性化的呼吸体操体育教学策略, 以此松弛特殊群体学生支气管平滑肌的痉挛, 减轻呼吸困难, 其教学方法如表 2 所示。

表 2 身体异常型特殊群体学生体育教学方法

序列	动作要领	具体操作	运动频率
1	立位吸 + 前倾呼	立位→脚肩同宽→平静吸气→前倾位呼气	36 次
2	单举上臂吸 + 双手压腹呼	立位→左举上臂吸气→双手压腹呼气→右举上臂吸气→双手压腹呼气	36 次
3	平举上臂吸 + 双臂下垂呼	立位→两臂前平举向两侧展开吸气→两臂两侧下垂呼气	36 次
4	上举两臂吸 + 双手压腹呼	立位→两臂向头顶上举吸气→两臂从前方放下→双手压腹呼气	36 次
5	抱头吸 + 转体呼	立位→两手抱住头后枕部吸气→向左转体呼气→向右转体呼气	36 次
6	腹式吸 + 下蹲呼	平静闭目→腹式吸气→下蹲呼气	36 次

(二) 身患疾病型特殊群体学生

对于身患疾病型特殊群体学生体育教学, 在进行基本的健康保健理论教学基础上, 根据此类型学生的实际, 提供针对性的体

育教学策略。在此, 以肺气肿为例, 结合学生实际, 可制定个性化的健肺操体育教学策略, 提高肺功能, 促进肺气肿的康复, 其教学方法如表 3 所示。

表 3 身患疾病型特殊群体学生体育教学方法

序列	动作要领	具体操作	运动频率
1	伸展胸廓	站立且双臂下垂→脚肩同宽→吸气→两手经体侧上伸→扩胸同时抬头挺胸→呼气还原。	8 次
2	转体压胸	站立且双臂下垂→脚肩同宽→吸气→上身右后转→右臂侧平举并右后伸展→左手平放左胸向右推胸呼气 (换左侧)	8 次
3	交叉抱胸	坐位→两脚自然踏地→深吸气后呼气→两臂交叉抱胸→上身前倾→呼气还原	8 次
4	双手挤压胸	坐位→两脚自然踏地→两手胸前深吸气→缓呼气手压胸→上身前倾→吸气还原	8 次
5	抱单膝挤压胸	坐位→两脚自然踏地→深吸气→缓呼气时抬一下肢→手抱小腿向胸挤压→吸气时还原(换另一侧再循环)	8 次
6	抱双膝压胸	直立脚并拢→深吸气→缓呼气时屈膝下蹲→手抱膝→腿挤压腹胸廓→吸气还原	8 次

(三) 躯体残障型特殊群体学生

对于躯体残障型特殊群体学生体育教学, 在进行基本的健康保健理论教学基础上, 根据此类型学生的实际, 提供针对性的体

育教学策略。在此, 以慢性腰肌劳损为例, 结合学生实际, 可制定个性化的多式一体化康复锻炼体育教学策略, 锻炼腰肌及韧带, 减轻粘连, 消除疼痛, 其教学方法如表 4 所示。

表 4 躯体残障型特殊群体学生体育教学方法

序列	动作要领	具体操作	运动频率
1	腰部前屈后伸	足肩同宽站立→手叉腰→腰部充分前屈和后伸→腰部肌肉放松	8 次
2	腰部回旋	足肩同宽站立→手叉腰→腰部顺时针旋转→腰部逆时针旋转	8 次
3	“拱桥式”运动	仰卧双腿屈曲→以双足、双肘和后头部为支点(五点支撑)用力将臀部抬高	32 次
4	“飞燕式”运动	俯卧双臂平放两侧双腿伸直→头、上肢和下肢用力向上抬起不要让肘和膝屈曲	32 次
5	仰卧保健	仰卧位→双脚、双肘和头部五点支撑将腰、背、臀和下肢用力挺起稍离垫面	10 分钟
6	仰卧起坐	仰卧两臂侧位两膝弯曲两脚平放→缓慢地收腹头和上体抬起→两手臂平举两手触膝	8 次
7	伸腿	仰卧两臂侧位→一腿屈膝另一腿抬起伸直并持续 5 秒钟	8 次

(四) 体态弱勢型特殊群体学生

对于体态弱勢型特殊群体学生体育教学, 在进行基本的健康保健理论教学基础上, 根据此类型学生的实际, 提供针对性的体

育教学策略。在此, 以肥胖症为例, 结合学生实际, 可制定个性化的全身燃脂运动操体育教学策略, 帮助燃烧脂肪, 同时结合游泳、瑜伽等提升教学效果, 其教学方法如表 5 所示。

表 5 体态弱勢型特殊群体学生体育教学方法

序列	动作要领	具体操作	锻炼频率	锻炼部位
1	转腰	坐沙发前沿膝并拢→上半身反向扭转	停顿 10 秒 / 次, 4 个节拍	左右侧腰部肌肉
2	侧腰	靠沙发手把→身体轻松外延	停顿 5-10 秒 / 次, 4 个节拍	左右侧腰
3	提臀缩腹	坐沙发前沿→双手扶沙发手把→双脚并拢屈膝上抬	停顿 2 秒 / 次, 来回 10 次	前腹和臀部肌肉
4	伸背	双手搭沙发椅背→手臂伸直胸部挺出	停顿 15 秒 / 次, 4 个节拍	背部肌群
5	臀后侧	前屈膝且腿平放 + 后脚伸直且膝向下→身体前倾手伸直并拉沙发手把	停顿 10 秒 / 次, 4 个节拍	臀部后侧肌肉
6	大小腿	一脚伸直平放 + 另一脚弯曲→身体向直脚方倾	停顿 10 秒 / 次, 4 个节拍	大小腿后侧肌肉
7	大腿	一只脚伸直 + 另一只脚弯曲膝下	停顿 10 秒 / 次, 4 个节拍	大腿前侧肌肉
8	大小腿和臀部	臀坐沙发前沿 + 双脚膝盖打直→身体、腹部贴大腿	停顿 10-15 秒 / 次, 4 个节拍	大小腿和臀部后侧肌肉

(五) 年龄偏高型特殊群体学生
对于年龄偏高型特殊群体学生体育教学, 在进行基本的健康保健理论教学基础上, 根据此类型学生的实际, 提供针对性的体

育教学策略。在此, 以颈椎病为例, 结合学生实际, 可制定个性化的全身燃脂运动操体育教学策略, 加强颈部肌肉力量, 减轻或消除局部疼痛, 其教学方法如表6所示。

表6 年龄偏高型特殊群体学生体育教学方法

序列	动作要领	具体操作	锻炼频率
1	摆头	分腿站立手叉腰→头左摆90度且眼左看(反向重复)	各做8次
2	头颈旋转	头颈顺时针或逆时针绕环旋转各4次	8组
3	两手拍肩	头左转→右手拍左肩(连续4次, 反向4次)	8组
4	头肩互动	肘弯曲手搭肩→以手指为中心旋转两肩+头配前后伸缩	20次
5	头臂互动	两臂放松下垂→上下抖臂+头部配合	20次

(六) 心理因素型特殊群体学生
对于心理因素型特殊群体学生体育教学, 在进行基本的健康保健理论教学基础上, 根据此类型学生的实际, 提供针对性的体

育教学策略。在此, 以抑郁症为例, 结合学生实际, 可制定个性化的阳光体操体育教学策略, 增强体质, 弱化生物致病因素, 其教学方法如表6所示。

表6 心理因素型特殊群体学生体育教学方法

序列	动作要领	具体操作	运动频率
1	“游泳”运动	正向坐躺椅前沿→两臂自由泳→手划抬腿	16次
2	抬身运动	躺入对放躺椅中→两肘压躺椅扶手→上身提起放下	次数凭身体耐力而定
3	托体运动	正坐躺椅→两臂撑住躺椅扶手将全身托起→腿前伸臀离椅	16次
4	拧体运动	身体俯卧状→两手扶躺椅柄→先左后右腿后撤→左右拧颈及身体+拧吸返呼气	16次
5	举腿运动	正坐躺椅→两腿左右交替向上方伸举8次→斜举双腿左右各8次→蹬自行车样运动16次	1组

(七) 体测未过型特殊群体学生
对于体测未过型特殊群体学生体育教学, 在进行基本的健康保健理论教学基础上, 根据此类型学生的实际, 提供针对性的体

育教学策略。在此, 以下蹲不全者为例, 结合学生实际, 如因韧带拉伸问题, 可制定个性化的韧带拉伸操体育教学策略, 其教学方法如表6所示。

表6 体测未过型特殊群体学生体育教学方法

序列	动作要领	具体操作	运动频率
1	指压按摩运动	站立脚肩同宽→双手叉腰把两拇指压在第二、第三腰椎棘突间两旁肾俞穴, 边压边左右摆动腰部	32次
2	抱腿摇摆运动	仰卧腿并拢→两手紧抱两腿膝盖+腰部后凸+身体向左右摇摆	16次
3	仰卧抬臀运动	仰卧肘撑床面+膝微屈呈拱桥式→收紧大腿肌及背肌和臀肌→挺胸抬臀持续半分钟	16次
4	团身滚动运动	仰卧手抱膝→低头、含胸、团身, 上下滚动	32次

参考文献:

[1] 涂志芳. 高校特殊群体学生“三联”体育教学模式探索——以武汉理工大学华夏学院为例[J]. 管理学家, 2012(020): 200-201, 202.

[2] 涂志芳. 自适应性体育锻炼与环型体育运动教程[M]. 武汉: 武汉理工大学出版社, 2016.

[3] 王从江. 体育锻炼对我国普通大学生抑郁症影响的Meta分析[J]. 成都体育学院学报, 2014, 40(03): 75-79.

[4] 武慧, 王新利. 以矮小与下蹲困难为首发症状的Myhre综合征1例及文献复习[J]. 中国儿童保健杂志, 2020, 28(10): 1182-1184.

基金项目: 湖北省教育厅人文社会科学研究项目(编号18G142)。

作者简介: 涂志芳(1982-), 女, 湖北武汉人, 副教授, 武汉华夏理工学院体育学院, 体育教育。