

高校体育“体+医”结合教学模式的研究

钟霖 张桂青

(青岛理工大学体育教学部 266520)

摘要: 生命在于运动,运动需要科学,体育与医学结合成为促进身体健康的“双保险”,对学校体育改革的意识,探索在健康中国大背景下,构建体医结合模式推动学校体育教学工作的新发展。随着国务院印发《国务院关于实施健康中国行动的意见》与《健康中国行动(2019-2030)》等系列相关文件,认为通过研究与探索体医结合模式和实施路径能够有效推进我国学校体育教学改革发展新局面,服务于健康中国 and 体育强国建设;将学校体育锻炼与预防、治疗和康复的综合性医疗服务体系相融合,拓宽学校体育的跨界功能,构建体医结合健康模式有助于健康中国建设与学校体育工作新发展。

关键词: 健康中国;体医结合;体育卫生;发展

我国在建国后就开了学校体育相关课程,充分表明了我国政府对青少年体育的重视程度。《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》自1990年颁布实施至今以来,我国教育和社会形势发生了很大变化。特别是中小学生的体质有下降趋势引起了广泛的社会关注,体质下降的主要原因就是学生户外体育锻炼时间太少,给学校体育工作带来了极大的挑战和困难。众所周知,在健康中国战略发展蓝图的指引下,学生的体质不好,全面发展就无从谈起。国家出台《关于加快发展健身休闲产业的指导意见》与《“健康中国2030”规划纲要》为新时代学校体育教学探索“体+医结合”模式奠定了实施保障,有利于学校体育工作适应社会发展趋势,更有助于健康中国建设并丰富相关理论与实践研究。

1 “体+医”是学校体育改革与创新的现实需求

1.1 建体育强国,铸造中国梦

学校体育工作是体育文化的传播者、受益者,是全民健康以及国民体育的源头与活水。强体首在强根,根在体育。学校体育作为我国教育的重要组成部分,以《青少年体育“十三五”规划》为方向,顺势而为,实行以“体医结合”的健康模式,深化对体育功能与作用的认识,应对青少年体质下降,降低青少年肥胖、近视率,减轻国家医疗负担,受到了政府部门以及学界的关注,是学校教育与健康中国的现实需求。

1.2 青少年体质下降

现代不良生活方式的影响,应试教育所带来的课业负担过重问题,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向社会问题,加之学生体育课和体育活动难以得到保证,单调乏味、枯燥的课堂教学模式,对青少年体质持续下降产生了重要影响。可喜的是在当前教育改革的大背景下,青少年体质健康工作以“学校体育”为突破口,突出“健康第一”的教育理念,积极进行相关法律、法规以及制度的建设与细化落实工作。从“东亚病夫”到奥运会金牌体育大国,新时代大国探索学校体育“体医结合”,是实现体育强国和健康中国的阶梯,是转变单一的学校体育技术教学观念与功能的认识,有助于共同促进学生个体健康和谐成长与社会发展的全面进步。

1.3 基于体育与医学的价值互补

夯实健康中国大厦之基,医疗卫生和体育健身是两根重要支柱。现代生活方式和环境的转变,使得一些以心脑血管疾病、心理疾病等为代表疾病逐渐低龄化,已经成为影响青少年学生学业与健康的重要威胁之一。增进与维护健康是体育与医学共同追求的价值方向,体育的目标是增强体质、促进健康,延年益寿,提高生产力与生活质量;医学的目标是治疗疾病、根治疾病,维系健康,延长生命长度。由此不难看出,体育和医学的目标紧密结合都是健康的维

护者,作用相互补充,相互渗透,相互促进,以求达到个体和群体的健康,共促国民大健康^[1]。利用体育的优势和资源努力使人们不生病、少生病,实现从“治已病”到“治未病”的转变。制定科学合理的运动处方可以达到有效延缓机体衰老速度,维持骨密度水平,提升关节灵活性,改善心肺功能等效果。医学与体育科学的交叉互补价值是“体医结合”实施的需求因素之一。同时,通过体医结合的介入,可以大大节省社会医疗资源与减轻国家负担,更加有助于培养健康的社会主义建设者。

2 学校体育工作实施“体医结合”的现实困境

2.1 医疗和体育都是健康促进的重要措施和手段,体医结合的思路和方法对于应对人口质量与健康状况的作用突出,两者结合将为青少年学生身心健康成长的重要保障。体育锻炼对健康的促进作用,长期没有受到医疗系统实质性重视。要保证体医结合的有效开展,消除削弱体制上的隔阂^[2],建立体医结合的协同创新发展平台,搭建体医结合人才培养建设方向,建立多部门联动的“体医结合”管理体制,推进体医结合在新时代学校体育发展中落地生花。

2.2 “体医结合”受制因素复杂

由于我国社区体育服务指导多为公益性且岗位设置缺乏吸引力,导致人才的流失较为严重,现行社会体育指导人员缺乏必要的专业素养。学校体育教学中又多以实践教学为主,家庭教育又在应试教育的指挥棒下以补课为主,青少年的娱乐活动又以手机、电脑为主等等。综上所述,体医结合理论与实践研究成果不多,受制因素较多,学校与医院是两个行业,一个救死扶伤,医者仁心;一个启迪心灵,培养建设者。两者融合之处在于医生从学校培养出来为社会服务的,更应该在大学体育教育中强化医学人才的体育教育,完善人才培养使用机制,解决阻碍“体医结合”模式在我国学校体育的广泛开展的各种制约因素,政府相关部门对学校体育实施体医结合的发展困境应加以重视并消除,进而共促健康中国。

3 学校体育构建“体医结合”模式的可行性

3.1 让每一个人都明白,必须始终遵循“健康第一”的指导思想培养社会合格人才,提高全民健康素养是建设健康中国的基本前提,健康是促进人的全面发展的必然要求,是全面建设小康社会,实现民族伟大复兴的基础条件。政策文件搭建“体医结合”环境,国务院办公厅颁布的《中国防治慢性病中长期规划(2017-2025)》中明确指出:“进一步促进慢性病的初期觉察,并开展个性化等方式的健康干预,进而促进体育及医学的融合,提供运动健康服务;此为两者结合提供了政策保障,为此,国家出台一系列重要文件,目的是创造体医结合的良好发展环境,有力保障了体医结合的有效实施及开展,消除了部门间的“体制屏障”。

3.2 学校体育教学“体医结合”具有可行性

进一步思考倡导“体医结合”开发培育学生健康素养，体+医是把“双刃剑”，既给我们的生活提供了更多的便利和舒适，对大众的身心健康造成了积极影响。“促进与维护健康”，是体育学科和医学科两者都追求的方向。体育通过干预与运动刺激等方面使机体各方面向着有益的变化；医学在减少疾病发生或促进病人康复方面，以其特有的方式和手段发挥重要作用，体现了二者之间的互通性。人类需要健康，需要“体医结合”，这是现在体育学科和医学界科学发展的关键特征和发展趋势。“体医结合”为推进青少年体质健康建设，养成自觉参与体育运动健康生活方式，全面提升青少年健康素质的重要措施和依托，最终达到强身健体，共促健康中国的早日实现是可行的。

4 创新构建学校体育“体医结合”模式

4.1 转变教学观念，以健康第一为目标现代意义的健康已经突破了传统对健康的认识，要达到体医结合的教学效果，就必须以健康第一为指导思想，转变传统教学模式与观念。体育教师应不仅仅具备一定的体育基本知识和运动技能。更要跟上时代的发展，掌握体医结合、医体渗透、面向医学、服务健康的理论知识和基本技能，及时更新已有的知识体系和专业技能才能适应“体医结合”教学模式的要求。因此，要在体育教师中有计划地开展“体医结合”知识和技能的培训^[1]。在深入分析新时代我国社会矛盾转移所带来的体育教师继续教育内容的变革，改变或调整单纯的理论知识讲授或者单纯的实践技能教学的单一理论培训模式，强化培训过程中体医结合内容的教学，注重在课堂上对学生健康生活方式养成教育。体育教师也应顺应时代发展的特点，利用课余时间，深入系统地学习有关医学康复与运动康复专业课程，丰富而扎实的专业知识是教学顺利实施的基础性保障，只有专业教师的专业素质提高了，才能更好地开展“体医结合”体育教学。

4.2 创新构建学校体育“体医结合”课程体系

“我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。”青少年体魄强健、人格健全是实现美好生活的现实基础，在体育事业全民深化改革的背景下，新时代学校体育探索创新“体医结合”教学模式，课程设置应根据不同学段不同水平段学生的生理心理发展特征，通过体育教学可向学生介绍一些系统的体育、卫生保健、康复医学、运动医学等方面的基础理论知识教育^[2]，掌握体医结合、医体渗透的基本方法，运用现代知识和方法对学生运动进行科学的指导与监控，使学生既能根据自身条件参加体育锻炼，又可以根据所学医疗知识与方法进行自我保护，达到健康锻炼的最大受益。也可通过医疗体育方法治疗疾病的典型案例，提高学生认识，丰富他们的体育健康与医疗保健知识。在学校体育教学中增加五禽戏、太极拳、健身操等多种保健体操和健身手段的课程，以加强学生自我锻炼的意识和提高学习各种体育锻炼方法的兴趣，改变学生“喜欢体育而不喜欢上体育课”尴尬现状，真正体现体育教学内容的实效性，对学校体育的育人功能进一步深入与拓展，更有助于人们对体育与医疗的认识。

4.3 构建“体医结合”的健康促进实施方法

体育寓教于乐，乐是体育体现出来的一个重要方面，有益于生存，有益于生命，在中国古书中有过很多的论述。国务院办公厅印发的《关于加快健身发展休闲产业的指导意见》明确提出：推动体医结合，加强科学健身指导，积极推广覆盖全生命周期的运动健康

服务，发展运动医学和康复医学，发挥中药在运动康复等方面的特色作用^[3]。要构建比较完善的“体医结合”健康促进体系就必须建一个大的运动处方库。将体质监测、体育课教学、课外体育活动、医学体检四位一体重构与整合，进一步完善体质监测体系，强化运动风险评估，做到科学健身，合理运动，养成良好生活习性，注重基本保健常识，提高健康保障水平，发挥体医结合在慢性疾病恢复和治疗中的作用。二者融合发展，相得益彰，共同为促进健康而服务。亦可以医学人才培养中开设体医结合的相关专业，与体育院校开设的运动康复有效衔接起来，创新与拓宽人才培养渠道，丰富学生就业路径，双向驱动青少年健康促进。健康中国国家战略的提出旨在为实现青少年健康成长提供融合性平台，更有助于体医结合人才培养和打破行业之间的壁垒。

4.4 加强学校体育教学观转变，提高学生健康能力的培养

新时代的健康中国归根结底就是人民的健康，其战略实施离不开体育事业发展基点的学校体育强力支撑。在学校体育教学过程中综合考虑现代教育与现代学生的特点，适时在体育教学中渗透医学知识在体育运动中的应用，更要不断的渗透体育对医疗的后勤保障保障性作用，教学中开展与制定运动处方、运动损伤防治的课程，运用医学与体育相结合的教学方法开展一些健身类的太极拳、八段锦等项目，让学生学会运动知识技能的同时，更了解健康的维护与培养，并指导学生自身如何针对不同人群开展实践。开展形式多样的课外应急演练活动内容，增加学生的健康知识量，开拓学生的视野。广大教师用自己的学识、技能、经验点燃学生对体育的热爱，对自身健康的重视，引领学生健康成长。

5 结语

要实现对学校体育认识的“改天换地”，要全面的树立“健康第一”的指导思想，要让参与体育锻炼的主体学生和家充分认识到新时代社会矛盾的主要变化。新时代学校体育不仅是民族精神的培育者、代言者，更是推进中华民族伟大复兴的建设者与筑梦者。人类需要健康，健康就是生产力，需要体育与医学共同维护，健康观念的确立为体医结合提供了发展机遇。体医结合，这种发展模式要求我们必须设计合理的课程体系，改革教学内容和教学模式，重视学生体医结合知识和技能的学习，使体育与医学共同为健康服务。

参考文献：

- [1] 听取对政府工作报告的意见建议[N]. 人民日报,2018(2).
 - [2] 傅兰英,李继华,等.新医改背景下“体医结合”的体育教学改革模式探讨与思考[J].新乡医学院学报,2010(6).
 - [3] 江志鹏.人口老龄化背景下“体医结合”实施路径研究[J].福建体育科技, 2017(4).
 - [4] 柳明毅.健康中国背景下全民健身公共政策分析[J].中国体育科技, 2017(1): 38-44.
 - [5] 卢秉旭.基于青少年“体医结合”的健康促进创新模式研究[J].体育科技文献通报,2017(11).
 - [6] 陈辉.浅析高等医学院校“体医结合”教学模式的构建[J].体育研究与教育,2011(2).
- 中国高等教育学会高等教育科学研究规划重点课题：基于 OBE 理念构建高校大公共体育课教学体系研究（22TY0212）
国家社会科学基金项目：全民健身与全民健康深度融合保障机制构建研究（19BTY082）