

河南中医药大学教育教学成果奖 附件材料

成 果 名 称 中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究

第一完成单位 河南中医药大学

主 要 完 成 人 翟向阳、王剑锋、刘楠、刘琦、康峰、李涛、
田贺宇、王静

推 荐 序 号 1914

附件目录：

- 一、《教学成果总结报告》（附查新查重证明）。
- 二、国家级和省级教学项目、奖励。
- 三、国家级和省级科研项目、奖励。
- 四、教育教学类论文、论著。
- 五、其他奖励及荣誉。
- 六、省级及以上新闻媒体报道。
- 七、教学成果校外推广应用及效果证明材料。

一、《教学成果总结报告》（附查新查重证明）

中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究-文本... Page 1 of 2

文本复制检测报告单(简洁)

No:ADBD2021R_2017032414552920211231090500212071758801

检测时间: 2021-12-31 09:05:00

检测文献: 中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究

作者: 翟向阳, 王剑锋, 刘楠, 刘琦, 康峰, 李涛, 田贺宇, 王静

检测范围: 中国学术期刊网络出版总库
中国博士学位论文全文数据库/中国优秀硕士学位论文全文数据库
中国重要会议论文全文数据库
中国重要报纸全文数据库
中国专利全文数据库
互联网资源(包含贴吧等论坛资源)
英文数据库(涵盖期刊、博硕、会议的英文数据以及德国Springer、英国Taylor&Francis 期刊数据库等)
港澳台学术文献库
优先出版文献库
互联网文档资源
图书资源
CNKI大成编客-原创作品库

时间范围: 1900-01-01至2021-12-31

总文字复制比: 2.7%

去除引用文献复制比: 2.7%

去除本人已发表文献复制比: 1.3%

单篇最大文字复制比: 1.4%

重复字数: [136]

总字数: [5087]

单篇最大重复字数: [71]

总段落数: [1]

前部重合字数: [0]

疑似段落最大重合字数: [136]

疑似段落数: [1]

后部重合字数: [136]

疑似段落最小重合字数: [136]

跨语言检测结果: /

指标: 疑似剽窃观点

☐ 疑似自我剽窃

☐ 一稿多投

☐ 过度引用

☐ 疑似整体剽窃

☐ 重复发表

☒ 疑似剽窃文字表述

表格: 0 脚注与尾注: 0

1. 中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究 总字数: 5087

文字复制比: 2.7% (136)

(0)

1	中医药院校“医武结合”教学模式转化研究 王静; - 《世界医学气功学会第九届学术交流会议论文集》- 2016-06-26	1.4% 是否引证: 否
2	《针灸临床特色技术》微视频教学探索与实践 高希言; 乔敏; 张大伟; 任珊; 劳力行; 杨旭光; 申意彩; 郑明常; 雷洋; 陈新旺; 温婧; - 《中国针灸》- 2020-01-10 1	1.3% 是否引证: 否

说明: 1.指标是由系统根据《学术期刊论文不端行为的界定标准》自动生成的
2.本报告单仅对您所选择比对资源范围内检测结果负责
3.Email: amlc@cnki.net http://e.weibo.com/u/3194559873 http://t.qq.com/CNKI_kycx

http://check.cnki.net/scheck/Report.aspx?LeftFile=21207175&t=p

2021/12/31

报告编号: CX2022-009

科技查新报告

项目名称: 中医气功理论与实践对全面提升中医药人
才专业能力的教学模式改革研究

委 托 人: 河南中医药大学

委托日期: 2021 年 12 月 31 日

查新机构: 河南省科技查新工作站

查新完成日期: 2022 年 1 月 5 日

中华人民共和国科学技术部

二〇〇〇年制表

查新项目 名 称	中文：中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究					
	英文：略					
查新机构	名 称	河南省科技查新工作站				
	通信地址	河南省郑州市郑东新区龙子湖高校园区河南中医药大学图书馆			邮政编码	450046
	负 责 人	雷天峰	电 话	037186555076	传 真	
	联 系 人	庞柱娟			电 话	037186238723
	电子信箱	tsgxxbld@qq.com				
一、查新目的 申报河南省高等教育教学成果奖						
二、查新项目的科学技术要点 中医气功理论与实践针对中医药院校人才培养方案，结合自身医疗特色，在全面提升中医药人才诊疗专业能力上显得尤为重要。该项目通过中医气功理论与实践的课程建设、科学研究、教学与竞赛融合、社团组织建设、社会实践、临床应用、社会推广、传承创新等方面的探索，寻求在中医药人才培养模式中针对动手能力、中医思维方式、四诊能力、树立牢固的专业思想等多方面全方位起到综合提升的功效。通过将中医气功纳入专业人才培养体系，制定技术规范，实现中医气功与中医学教育的有机结合，构筑集预防、诊疗、传统运动康复、药食同源等传承育人框架，提升现代大学生身体素质，提高服务民众健康水平。通过教学实践和社会实践，探索出了以学生为主的 4 大模块（教学、竞赛、社团建设、社会实践）和以教师为主的 2 大模块（课程建设、教改科研）共同发展、相辅相成、双向流通的教学模式，实现了师生互动、生生互动、社生互动，并通过督导、教学管理进行评价反馈，最终落实人才培养方案，完成人才培养目标。						
三、查新点与查新要求 查新点： 基于中医药与中医气功同源说理论，构建出以学生为主的 4 大模块（教学、竞赛、社团建设、社会实践）和以教师为主的 2 大模块（课程建设、教改科研）互相促进的教学模式，提升中医药人才专业能力。 查新要求： 要求查找国内与本课题相关的文献报道，并根据检索结果做出对比性结论。						

四、文献检索范围及检索策略

（一）文献检索范围：

1. 中国学术期刊网络出版总库	1994-2022. 01
2. 中国优秀硕士学位论文全文数据库	1999-2022. 01
3. 中国博士学位论文全文数据库	1999-2022. 01
4. 中国重要会议论文全文数据库	2000-2022. 01
5. 维普中文科技期刊全文数据库	1989-2022. 01
6. 万方数字化期刊	1990-2022. 01
7. 中国生物医学文献数据库	1978-2022. 01
8. 中国医药期刊文献数据库	1949-2022. 01
9. 中国知识产权局中国专利查询系统	1985-2022. 01
10. 国家科技成果网（NAST）	1978-2022. 01

（二）检索策略

检索词：

- 1、中医药
- 2、中医气功
- 3、同源说
- 4、教学模式
- 5、中医药人才
- 6、专业能力
- 7、教学
- 8、竞赛
- 9、社团建设
- 10、社会实践
- 11、课程建设
- 12、教改科研

检索式：

1、中医药 AND 中医气功 AND 同源说 AND 教学模式 AND 中医药人才专业能力 AND 教学 AND 竞赛 AND 社团建设 AND 社会实践 AND 课程建设 AND 教改科研

五. 检索结果

根据委托方提供的项目内容和检索要求,采用上述检索策略,经查中国学术期刊网络出版总库、维普中文科技期刊全文数据库、万方数字化期刊、中国医药期刊文献数据库等,共检出一般相关文献 9 篇,未检出相关专利和成果。

(一) 一般相关文献

1、徐燕来. 健身气功中医特色教学模式的实践研究—以八段锦为例[D]. 首都体育学院. 2012.

摘要: 健身气功中医特色教学模式是以构建主义理论, 认识兴趣理论, 合作学习理论, 自主学习理论为指导, 教学中将中医经络腧穴理论和健身气功具体动作结合, 并运用挂图, 音乐, 分组合作等教学手段, 有效完成教学目标的一种范式。研究以健身气功·八段锦作为教学内容, 以首都体育学院 09 级民体系 48 人作为实验对象进行教学实验, 分别对实验组和对照组进行 12 学时的健身气功中医特色教学模式的教学实验和传统技能掌握型教学模式教学后, 对实验结果进行检测。教学实验结果证明: 健身气功中医特色教学模式的教学效果远远高于传统技能掌握型教学模式, 有利于学生掌握健身气功中医的健身知识、健身理念和健身方法, 有利于学生提高体育学习兴趣, 对学生的合作能力, 心理健康和社会适应也有着积极的促进作用。

2、范宝军, 阿不都瓦日斯·普拉音, 司芸芳等. 高等院校中医药创新型人才培养模式现状、问题研究[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18 (45): 265-266.

摘要: 随着高等院校中医药人才招生规模的扩大, 培养能掌握特色技能、动手操作能力强的高质量专业人才, 成为高校增强学生就业竞争力的共识。根据调查, 广大医学生普遍认为自身实践动手操作能力较差, 其源于现在的课程设置“重理论、实践少”的教学模式、以及师带徒的经验传授模式被师生比例明显不足这一现状而大打折扣, 教学效果收效甚微, 使一些医学生较难适应临床, 在严峻的就业形势下就难以为用人单位培养合格的创新型中医人才。该研究从不同历史时代中医药人才培养模式演变为切入点, 指出高等院校培养中医药创新型人才的核心是“精诚仁朴、以人为本、使命担当”, 通过“PBL 教学方法、互联网课堂、第二课堂、学科建设、临床实践”五个方面阐述推行多样化教学模式, 研究结果表明中医药的发展与创新, 有利于青年人勇于担当、增强使命感、弘扬中华文化, 同时提高专业技术水平、改善医疗环境、提高国民健康生活水平。

3、王单一. 中医特色的气功学教学模式的探讨[J]. 文体用品与科技, 2018, (10): 77-78

摘要: 气功既是中国传统文化中不可或缺的瑰宝, 又是传统医学的重要治疗手段。高校作为气功推广的关键场所, 如何推广传统气功学, 发扬中国传统文化的特色, 是高校气功学教师应该深入研究的内容。该研究对气功教学模式的现状进行了分析, 发现三个问题: 一是在教学中过于强调功法动作, 将气功当成了体操, 不重视其中医的理论基础。二是有些教学中涉及了中医学基础理论知识, 但在实际功法动作教学时, 无法将中医相关理论与具体动作相结合, 难以形成良好的效果。三是教学方法的单一乏味, 不能激起学生的学习兴趣, 无法取得良好的教学效果。通过总结自身教学经验, 提出一是要重视理论知识的学习。二是要旁征博引, 多领域结合。三是要循序渐进, 不可贪功冒进。结果表明只有不断发现教学过程中出现的问题, 进而完善改进, 才能不断丰富气功学的教学理论, 总结出符合实际情况的教学模式。

4、张田,李新,张海波.中医气功对新时代中医药人才培养的重要作用[J].世界医学气功学会三十周年纪念论文集:234-236

摘要:作为三调合一的心身锻炼技能,气功在中医药传承发展与人才培养中发挥了重要作用。对气功教育对中医药人才培养的深远影响进行研究,结果表明气功教育有利于把握中医核心概念,有利于提高中医临床疗效,有助于拓展中医临床技术,有利于增进大学生身心健康,有利于传承中医药文化,在中医药院校中普及中医气功教育,对于培养新时代合格的中医药接班人具有重要意义。

5、郝震.健身气功-八段锦在中医类院校的教学模式研究.体育科技文献通报,2018,26(7):127-128

摘要:八段锦作为一种健身运动项目和中医理疗方法,为广大学生所深刻认知。通过对健身类气功-八段锦在中医类院校的教学模式,在中医类院校的应用方式和在中医类院校的有机教学保障三个方面进行研究,结果表明中医类院校应以现有的学科教学体系为基础,以校本教材、选修教材与集体性的活动为基本教学模式,在开发相关校本课程的基础上建设相关的制度,为挖掘和创造性各种珍贵的民族传统体育项目的中医功能,创造良好的激励环境、学术环境与健身文化氛围,这样才能把全面发展的中医职业者的培养与身心健康的学生有机统一起来。对学生的学习、日常健身运用和未来的职业发展,具有专业支持、兴趣驱动的作用。

6、谷嘉,刘毅.快乐教学理念下健身气功与医学整合课堂教学模式研究.2017年博鳌医药论坛论文集,2017,6:274

摘要:在快乐教学理念下开展健身气功与医学整合课堂教学模式的研究,对培养全科医生,加强健身气功实践课程建设都具有极大的帮助。通过医学院校开展健身气功的现状和健身气功的功效展开分析,从制定科学合理的教学目标、夯实学生理论知识基础,营造和谐的课堂教学氛围、不断完善健身气功教学实践,将中医理论引入健身气功教学、提升学生对于养生的关注度三个方面进行研究,研究表明健身气功与医学教学整合,有利于促进学生的身心健康,增强学生体质。有利于学生根据自身的实际情况,结合所学到的医学知识,将医学与健身气功相融合,不断提高自身的医学水平。同时,将健身气功与医学有机结合,能为社会培养出更多既懂得医学,又懂得运用健身气功预防疾病、促进病人康复的高素质人才。

7、姬爱冬,郑淑珍,龚水帝,戚子荣.特朗普制教学模式在高等中医药院校健身气功教学中运用的可行性分析[J].中国医学气功学会2014年学术年会论文集,2014,9:55-59

摘要:特朗普制教学组织形式是把大班上课、小班讨论、个人独立研究结合在一起,并采用灵活的时间单位代替固定划一的上课时间。为探讨特朗普制教学模式在高等中医药院校健身气功教学中运用的可行性,研究从健身气功的特点及目前健身气功教学的现状、特朗普制教学模式的具体教学方法、可行性分析、发展前景等方面进行了详细的探讨。研究表明健身气功的教学是以传授技能为主,需要组织多种形式、多种层次交流展示活动,为师生习练健身气功提供交流展示平台,提高师生习练健身气功的兴趣和技能。教学过程中既需要优秀教师的大班上课,又需要学生间相互讨论学习心得,互相促进提高,再结合学生个人的研习,能够取得很好的教学效果。健身气功的教学时间也可根据教学内容和教学效果灵活安排,特朗普制教学组织形式能够较好地适用于健身气功的教学。

8、谷嘉.新形势下健身气功中医特色教学模式的实践研究.当代体育科技,2015,

5 (26) : 105-107

摘要：在课程改革新形势下，我国高等教育越来越注重在办学过程中结合专业办学特色，并注重学生实践能力的提高和相应技能水平的提高，从而更好地构建合理的课程设置模式。而我国中医院校在这方面的要求表现的更加明显和迫切，尤其是健身气功中医特色专业方面则更需要进行实践课程改革，以更好地突出中医院校特色。该研究本着“以中医为特色，加强健身气功实践课程建设”、实现健身气功教学“课内外一体化”的原则，更好地提高教学质量，提高学生的专业水平，重点研究改进健身气功中医特色教学模式，加强其实践教学问题。研究表明在新形势下，不断促进健身气功中医特色教学模式实践的改进，有利于提高学生的医学实践能力，将中医与健身气功有机结合起来，体现医科高校的教学特色，提高学生的实践能力，促进他们的全面发展；更有利于体现我国中医在养生中扮演着重要的角色，培养出具有中医医术与养身健体于一体的高素质人才。

9、黄健. 中医气功学学科建设若干问题的思考. 上海中医药大学学报, 2009, 23 (2) : 12-15

摘要：研究针对中医气功学学科建设发展缓慢的现状，从人才培养、应用体系及科学研究三个方面提出加强学科建设的思路与方法。认为在人才培养方面，应从制订教学大纲、分化研究方向、探讨师承模式入手，完善气功教学体系；在应用体系方面，应从建立医护常规、确立临床定位、扩大应用范围入手，强化内涵、拓展外延；在科学研究方面，应从基础建设入手，逐步阐明气功疗法的临床效应，并提出技术路线“三三制”模式。研究表明中医气功学的学科建设要从人才培养、临床应用和科学研究诸方面同时进行，其中人才培养是关键，要建立起包括本科生教学、研究生教学和继续教学在内的培养体系；临床应用是重点，要学会“治未病”和“治已病”两条腿走路；气功科研要围绕临床展开，在完善技术路线的基础上，逐步探索气功疗法的效应。

（二）相关专利

未检出

（三）相关成果

未检出

六、查新结论

综合文献分析：

在查到的国内相关文献中，共检索到 9 篇报道。徐燕来的实验研究将教学中将中医经络腧穴理论和健身气功具体动作结合，运用挂图，音乐，分组合作等教学手段，结果证明健身气功中医特色教学模式的教学效果远远高于传统技能掌握型教学模式，有利于学生掌握健身气功中医的健身知识、健身理念和健身方法，对学生的合作能力，心理健康和社会适应也有着积极的促进作用（参见一般相关文献 1）。范宝军的研究摒弃传统的“重理论、轻实践”的教学模式，通过“PBL 教学方法、互联网课堂、第二课堂、学科建设、临床实践”五个方面推行教学模式，有利于培养新时代下青年人在弘扬中医药传统文化的同时，提高自身专业技术水平（参见一般相关文献 2）。王单一的研究通过对目前气功教学模式的现状进行了分析，发现了现有存在的问题，进而改进完善，总结出符合实际情况的教学模式（参见一般相关文献 3）。张田等研究表明通过中医气功的学习与锻炼，有助于更深层次的把握中医概念的核心，有助于促进中医在临床的应用效果，还能够拓展中医临床技术、改善大学生身心健康。在中医药院校中开展中医气功教育，对于培养新时代合格的中医药接班人具有重要意义（参见一般相关文献 4）。郝震的研究发现，把健身气功-八段锦融入到中医类院校的教学体系中，通过选修课教学、体育社团建设和学生的兴趣学习八段锦，会更有利于提高学生学习八段锦的科学性和实效性（参见一般相关文献 5）。谷嘉的研究从快乐教学理念入手，对健身气功与医学整合课堂教学模式的进行研究，结果发现通过将健身气功与医学教学整合，有利于学生将医学与健身气功相融合，提升学生医学水平的同时，增强学生体质、促进学生身心健康，进而能为社会培养出更多既懂得医学，又懂得运用健身气功预防疾病、促进病人康复的高素质人才（参见一般相关文献 6）。姬爱冬的研究对健身气功的特点及目前健身气功教学的现状、特朗普制教学模式的具体教学方法、可行性进行了探讨，结果发现通过特朗普制教学模式，有利于提高师生习练健身气功的兴趣和技能（参见一般相关文献 7）。谷磊的研究通过改进健身气功中医特色教学模式，加强实践教学问题，将中医与健身气功有机结合起来，既能体现医科高校的教学特色，提高学生的实践能力，又有利于培养出具有中医医术与养身健体于一体的高素质人才（参见一般相关文献 8）。黄健的研究发现，针对中医气功学学科建设发展现状，从“人才培养、应用体系、科学研究”三个方面创新学科建设的具体思路与方法。通过对现有培养模式的探索，在人才培养方面，从完善教学大纲、细化研究方向、探讨师承模式三个方面入手，完善中医气功的教学体系；在应用体系方面，从确立医护常规、明确临床定位、分化应用范围入手，强化内涵、拓展外延；在科学研究方面，从基础建设入手，逐步阐明气功疗法的临床应用与效果（参见一般相关文献 9）。

综上所述:

1、国内公开发表的文献中, 已见以八段锦为例探讨健身气功中医特色教学模式的实践研究的文献报道, 已见探讨中医气功对新时代中医药人才培养重要作用的文献报道, 已见基于快乐教学理念下健身气功与医学整合课堂教学模式研究的文献报道, 但未见挖基于中医药与中医气功同源说理论, 构建出以学生为主的4大模块(教学、竞赛、社团建设、社会实践)和以教师为主的2大模块(课程建设、教改科研)互相促进的教学模式, 提升中医药人才专业能力的文献报道。

2、未检出相关专利。

3、未检出相关成果。

查新员:

付桂亭

查新员职称: 馆员

审核员:

廖桂娟

审核员职称: 副研究馆员



七. 查新员、审核员声明

1. 报告中陈述的事实是真实和准确的。
2. 我们按照科技查新规范进行查新、文献分析和审核，并作出上述查新结论。
3. 我们获取的报酬与本报告中的分析、意见、和结论无关，也与本报告的使用无关。
4. 本报告仅用于申报河南省高等教育教学成果奖。

查新员：付拉序

2022 年 1 月 5 日

审核员：庞颖娟

2022 年 1 月 5 日

八. 附件清单

九. 备注

二、国家级和省级教学项目、奖励

2.1 全国普通高校中华优秀传统文化传承基地



序号	地区	学校名称	传承项目
1	北京	北京科技大学	传统金属工艺
2	北京	北京舞蹈学院	民族民间舞蹈
3	天津	南开大学	中国书画
4	河北	燕山大学	篆刻
5	河北	邢台学院	邢窑白瓷
6	内蒙古	内蒙古艺术学院	蒙古族传统音乐
7	辽宁	大连海事大学	中华绳结
8	吉林	东北师范大学人文学院	东北秧歌
9	黑龙江	黑龙江大学	冰灯冰雕制作技艺
10	上海	华东师范大学	篆刻
11	上海	上海体育学院	武术
12	江苏	江南大学	江南染织
13	江苏	无锡工艺职业技术学院	宜兴紫砂陶
14	浙江	湖州师范学院	蚕丝绸文化
15	安徽	中国科学技术大学	文房四宝工艺
16	福建	华侨大学	舞狮（南狮）
17	山东	临沂大学	柳琴戏
18	河南	河南中医药大学	八段锦

19	湖北	中国地质大学（武汉）	编钟艺术
20	湖北	黄冈师范学院	黄梅戏
21	广西	广西大学	彩调剧
22	海南	海南师范大学	黎锦
23	陕西	榆林学院	陕北秧歌
24	陕西	陕西艺术职业学院	秦腔
25	甘肃	兰州城市学院	西部民歌
26	新疆	新疆师范大学	新疆民族传统体育

2.2 王静，主持河南省一流本科线下课程民族传统体育《五禽戏》，省级，河南省教育厅，2020.05，结项



2.3 翟向阳，参与河南中医药大学课程思政项目《高校健美操课程思政模式研究》，校级，河南中医药大学，2021.11，结项



2.4 翟向阳，主持《中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究》，河南省教育厅高等教育教学改革研究与实践重点项目，2020.01，结项

河南省教育厅

教高〔2021〕449号

河南省教育厅 关于公布2021年河南省高等教育教学改革 研究与实践项目鉴定名单的通知

各高等学校：

根据我厅《关于开展河南省高等教育教学改革研究与实践项目鉴定工作的通知》（教办高〔2021〕232号）要求，各高校高度重视，经学校鉴定、教育厅复评、结果公示，897项高等教育教学改革研究项目通过省级鉴定，现将结果予以公布（见附件）。

各高校要坚持以提高人才培养质量为核心，深化教育教学改革，突出实践性和创新性。高度重视教育教学改革研究与实践，以教改项目鉴定为契机，认真分析项目鉴定过程中发现的新情况和新问题，总结完善项目研究成果，加强成果应用、交流和推广，

— 1 —

不断提高教学水平和人才培养质量。

附件：2021 年河南省高等教育教学改革研究与实践项目鉴定
通过名单

2021 年 12 月 2 日

序号	项目名称	主持人	主要成员	完成单位	类别	证书编号
84	新时代地方高校美育课程改革的理论与实践	郭瑾莉	毕雪燕、张 铎、朱伟利、罗玲谊、孙梦青、王清瑶、唐毅娟	华北水利水电大学	重点项目	豫教（2021） 50054
85	建筑类专业教育教学研究与实践——跨专业跨学科课程体系与教学内容整合优化	李 虎	高长征、刘静霞、田伟丽、付孟泽、吴 岩、吴怀静、陈 萍	华北水利水电大学	重点项目	豫教（2021） 50055
86	新工科背景下土木类专业“四位一体”全过程实践教学体系构建与实践	张新中	汪志昊、张多新、李晓克、陈记豪、赵 洋、梁 娜、韩爱红	华北水利水电大学	重点项目	豫教（2021） 50056
87	高等学校学科建设推进人才培养关键问题的研究与实践	别荣海	苗明三、栗彦芳、詹向红、呼海涛、姚建平、闫秀娟	河南中医药大学	重点项目	豫教（2021） 50057
88	中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究	翟向阳	王 静、刘 楠、刘 琦、康 峰、李 涛、田贺宇、王剑锋	河南中医药大学	重点项目	豫教（2021） 50058
89	卓越医生教育培养计划2.0背景下中医学专业一流专业建设实践研究	常学辉	周云洁、张良芝、杜凤丽、丁 虹、刘志勇、崔应麟、朱 光	河南中医药大学	重点项目	豫教（2021） 50059
90	课堂革命背景下高等中医药院校“金课”建设的理论与实践	申惠彩	牛 乐、卢 萍、李庆磊、韩水光、孙河龙、吕志远、李 凯	河南中医药大学	重点项目	豫教（2021） 50060
91	基于产教融合育人机制的中药类专业社会实践“金课”研究	纪宝玉	克迎迎、裴莉昕、胡春月、任玉梅、李汉伟、张 飞、董诚明	河南中医药大学	重点项目	豫教（2021） 50061
92	高等学校创新本科教学质量监控与保障体系的研究与实践	呼海涛	许菲斐、黄 静、段 涛、郭晓玉、赵焕东、刘 宾、闫秀娟	河南中医药大学	重点项目	豫教（2021） 50062
93	工商管理类专业“课赛创”一体化人才培养模式研究与实践	马 勇	李志兰、李丛东、魏进锋、曹 飞、何 勋、张亚佩、陈志垠	河南财经政法大学	重点项目	豫教（2021） 50063
94	教材现代化、特色化和中国化问题研究与实践——基于统计学系列教材编写的探索	刘定平	靳刘蕊、王一惠、杨文涛、郝淑双、陈培培、王洪霞、闫振海	河南财经政法大学	重点项目	豫教（2021） 50064

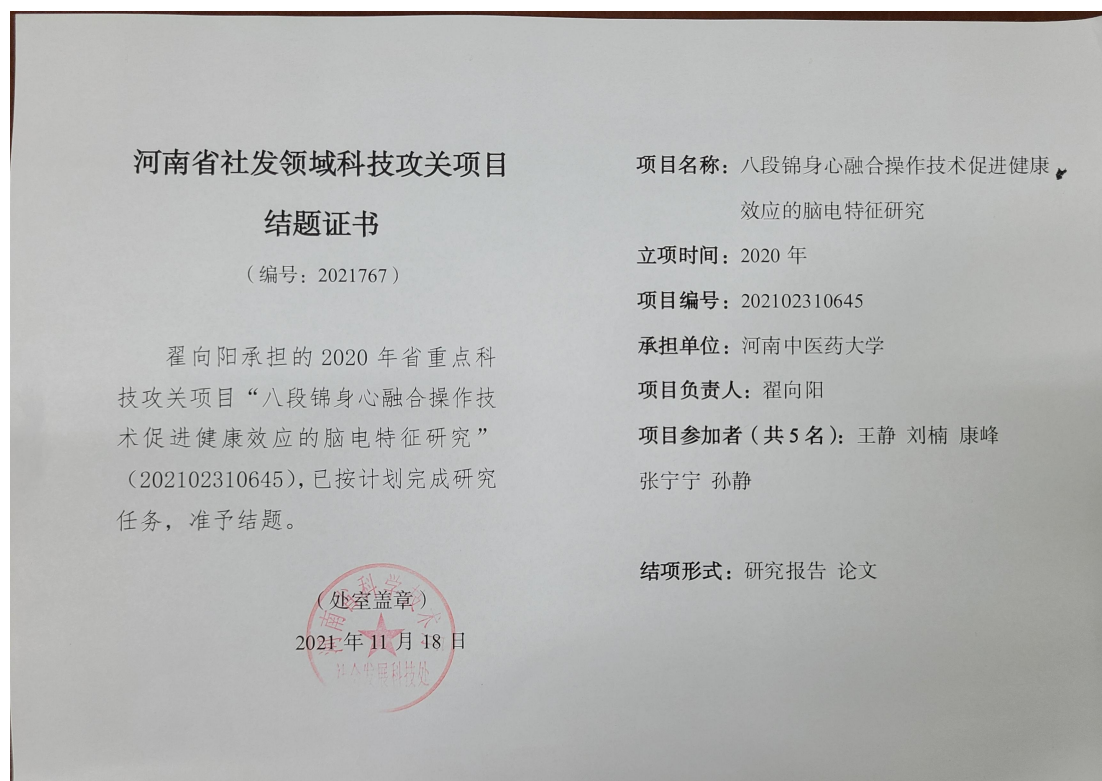
— 13 —

2.5 翟向阳，参与河南省发展研究奖《高校奥林匹克文化教育探索与实践》三等奖，2012.12，结项



三、国家级和省级科研项目、奖励

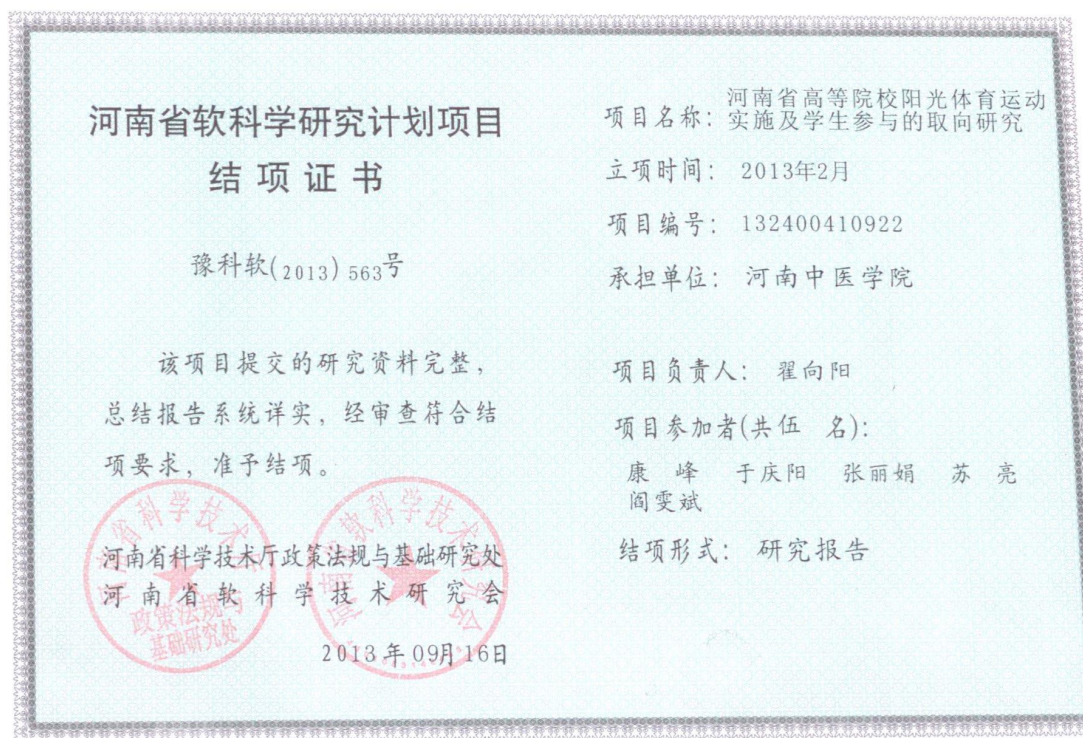
3.1 翟向阳，主持《八段锦身心融合操作技术促进健康效应的脑电特征研究》，河南省科技攻关项目，2020.01，结项



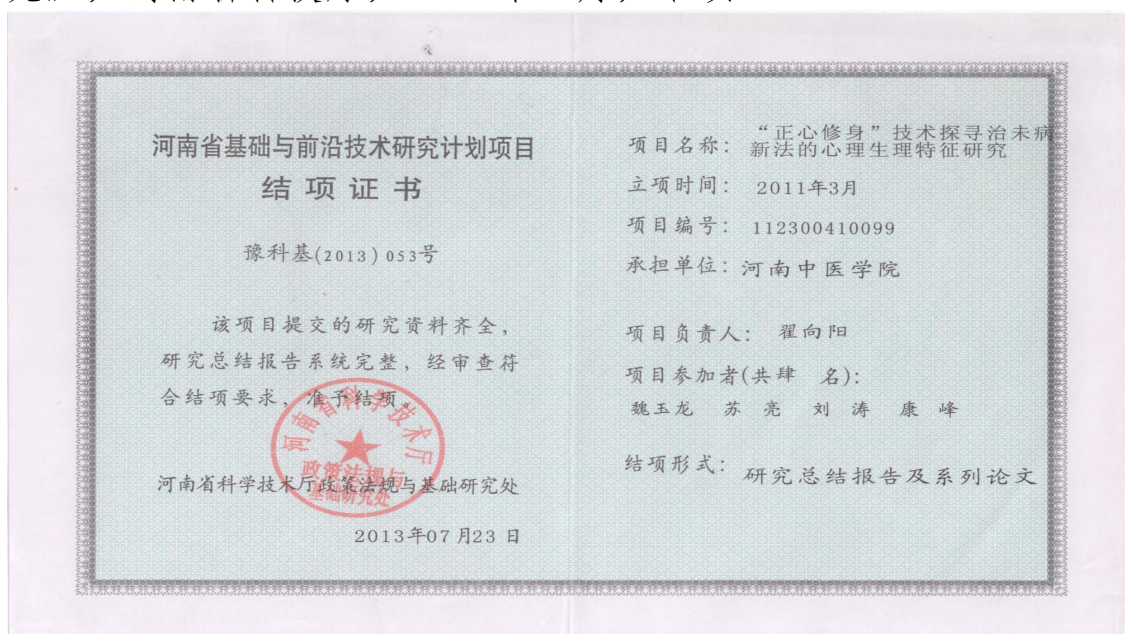
3.2 翟向阳，主持《大学生“每天一小时校园体育活动”有效机制的研究》，河南省科技厅（软科学），2018 年 12 月，结项



3.3 翟向阳，主持《河南省高等院校阳关体育运动实施及学生参与的取向研究》，河南省科技厅，2013 年 9 月，结项



3.4 翟向阳，主持《“正心修身”技术探寻治未病新法的心理生理特征研究》，河南省科技厅，2013 年 7 月，结项



3.5 翟向阳，三圆式站桩干预焦虑状态大学生诱发心率变异性效应的分析，北京中医药大学学报，北大核心， 2019.07

· 科技之窗 ·

三圆式站桩干预焦虑状态大学生诱发心率变异性效应的分析*

闫健¹ 翟向阳² 魏泽仁¹ 张佳蕾³ 魏玉龙^{1#}

(1 北京中医药大学针灸推拿学院 北京 100029; 2 河南中医药大学;

3 河北新奥集团新绎健康科技有限公司)

摘要:目的 通过分析心率变异性(HRV)时域和频域指标,探寻站桩功对焦虑状态的调节效应。方法 以在校大学生志愿者(焦虑自评量表 ≥ 50 分)为受试对象,按1:1配比随机分为试验组和对照组,试验组进行为期10周、每周不少于5次的三圆式站桩功练习干预,对照组不进行任何干预。在站桩功干预开始前与完成后,分别采集2组HRV数据进行比较分析。结果 站桩态,试验组窦性心搏间标准差(SDNN)、相邻正常窦性心搏间期差值的均方根(RMSSD)和相差50 ms以上相邻窦性心搏间期数占窦性心搏间期总数的百分比(PNN50)均较前升高,且试验前后差异具有统计学意义($P < 0.05$);对照组干预前后差异无统计学意义($P > 0.05$)。试验组标化低频功率(LFn)降低,标化高频功率(HFn)升高,且试验前后,LFn、HFn、LF/HF变化差异具有统计学意义($P < 0.05$);对照组各时段LFn、HFn、LF/HF变化差异无统计学意义。结论 三圆式站桩功对练习者的HRV指标水平影响显著,具体表现为提高副交感神经活性、降低交感神经活性,且有益于自主神经的平衡。其对焦虑状态的缓解效应值得进一步研究。

关键词:三圆式站桩功;心率变异性;焦虑;大学生

doi: 10.3969/j.issn.1006-2157.2019.07.006

中图分类号: R247.4

Effects of three-circle pole-standing qigong on heart rate variability in college students with anxiety*

Yan Jian¹, Zhai Xiangyang², Wei Zeren¹, Zhang Jiale³, Wei Yulong^{1#}

(1 Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China; 2 Henan University of Chinese Medicine, Henan 450046, China 3 Xinyi Health Science and Technology Co. Ltd, ENN Group, Hebei 065000, China)

Abstract: **Objective** To explore the effects of pole-standing qigong on anxiety via investigating the heart rate variability (HRV) time and frequency domain parameters. **Methods** College students (Self-Rating Anxiety Scale, SAS ≥ 50) as volunteer subjects were recruited and randomly divided into experimental group and control group at 1:1 ratio. The experimental group received standing qigong intervention for 10 weeks (≥ 5 times a week) while the control group did not receive any intervention. Before and after standing qigong intervention, The HRV results of both groups were collected for comparative analysis. **Results** The SDNN, RMSSD and pNN50 of the experimental group were higher than resting state before standing status, and this difference before and after intervention was statistically significant ($P < 0.05$). LFn was reduced while HFn increased in the experimental group. The difference between LFn, HFn, LFn/HFn before and after the study was statistically significant ($P < 0.05$) in the experimental group but not significant in the control group. **Conclusion** The pole-standing qigong intervention has a significant effect on the HRV in the practitioners, which is characterized by improved parasympathetic nerve activity, reduced sympathetic nerve activity, and benefiting from the balance of autonomic function. Its relieving effect on anxiety status warrants further study.

Keywords: three-circle pole-standing Qigong; HRV; anxiety; college students

闫健,男,在读硕士生

通信作者: 魏玉龙,男,博士,教授,博士生导师,主要研究方向:气功调心机制与机理研究, E-mail: wyl_5128@163.com

* 国家自然科学基金资助项目(No. 81674043)

Corresponding author: Prof. Wei Yulong, Ph. D., Doctoral supervisor. Beijing University of Chinese Medicine, No. 11, Beishanhuang Donglu Road, Chaoyang District, Beijing 100029. E-mail: wyl_5128@163.com

Fundings: National Natural Science Foundation of China (No. 81674043)

Ethical review: Ethics Committee of Beijing University of Chinese Medicine (No. 2018BZHYLL0109)

Conflicts of interest: None

大学生的焦虑问题已成为社会问题^[1],长期精神压力过大、应激性过强、偏执、逆反等负性心理状态,久之则可能引起内在脏腑器官的不平衡^[2]。心率变异性(Heart rate variability, HRV)亦称心率变异性,是指心脏每搏 R-R 间期产生的时间性差异^[3]。通过研究 HRV 指标水平的改变,往往可以分析获知交感、副交感神经的张力水平^[4];一般情况下,支配 HRV 改变的交感、副交感神经处于一个此消彼长的动态平衡中。HRV 增大,提示副交感神经活性增强、交感神经活性减弱,而 HRV 变小则提示交感神经活性增强、副交感神经活性减弱。心率变异性是目前学界公认较为理想的判定心脏自主神经功能状态常用的定量指标^[5]。本研究应用三圆式站桩功干预有焦虑状态的在校大学生,对其诱发的 HRV 效应进行分析,旨在探寻解决该群体心理问题的新途径。

1 资料

1.1 纳入标准

在校本科学生,年龄 18~23 岁,焦虑自评量表 SAS 标准分 ≥ 50 ,自愿报名参加本试验,签署书面知情同意书,能按时参加试验培训,配合试验检测。

1.2 排除标准

有习练气功经历者;患有脑供血不足(如椎动脉性颈椎病)、传染性疾病、神经系统疾病、精神性疾病、心脑血管疾病、肌肉骨骼系统疾病以及其他运动禁忌症而不适宜进行站桩功干预者。

1.3 剔除标准

无故不参加培训连续 ≥ 5 次或总数 ≥ 10 次者被剔除。

1.4 脱落标准

无论何种原因、何时退出,只要未完成正式试验的全过程,均视为脱落。遵循《赫尔辛基宣言》,所有填写了《知情同意书》并进入正式试验的受试者,均有权随时退出试验,退出者或受试者虽未明确提出退出试验,但不再接受检测而失访也按脱落处理。

1.5 伦理审查

在本研究当中不存在违背已知的医学伦理的有关内容,且实验正式启动前已通过北京中医药大学医学伦理委员会审核(No. 2018BZHYLL0109)。

2 方法

2.1 分组

采用平行对照的试验方法,将 80 名受试者按照 1:1 的比例分组,试验组 40 人,对照组 40 人。

2.2 干预方法

2.2.1 试验组

(1) 三圆式站桩:参照全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材《中医气功学》^[6]和北京中医药大学针灸推拿学专业气功功法实训教材《中医气功实训教程》^[7]设计干预方法。

(2) 集中培训:受试者学习和理解三圆式站桩功调身、调息、调心的操作过程,掌握功法,同时了解个体在试验中的作用和注意事项等。

(3) 辅导训练:指导受试者掌握三圆式站桩功功法的操作。规范受试者姿势,纠正错误操作,在受试者掌握调身操作要领后,使用音频引导词,辅助受试者逐渐掌握内在的调息和调心方法。

2.2.2 对照组

仅配合试验人员心电图数据采集,与试验组平行参与试验测试,不参与三圆式站桩功培训的任何阶段,不被告知三圆式站桩功的操作过程和内容。

2.2.3 质量监控

培训过程中,针对每个人学习三圆式站桩功操作的疑惑和问题进行解答和讲解,同时针对每个人操作过程进行纠正。

2.3 仪器设备

MP-150 16 导生理记录仪(美国 BIOPAC 公司),Kubios HRV Standard for Windows (version 3.0.1) 心电信号分析软件。

2.4 观测方法

由引导音频推进,试验员只负责记录数据,不进行任何诱导。受试者自然站立于隔音室内,双目轻闭,数据采集期间需保持平静。试验员以酒精棉签对受试者的左、右脚踝后侧(太溪穴)和右手腕(内关穴)进行清洁,将多导电生理仪电极片分别粘贴于以上部位,正极连接左下肢,负极连接右上肢, GND 连接右下肢。选择心电模块 ECG100C,通道 16 进行测试;受试者需经历 1 个自然站立的状态(自然态, natural state, NS)及之后 1 个站桩态

(stance state,SS),共 2 个时段,每个状态持续5 min。试验员当即观测并记录试验 HRV 数据。

分别在试验前、后两个节点,采集所有试验对象的 HRV 时域中的 SDNN、RMSSD、PNN50 指标,频域中的低频功率(LF)、高频功率(HF)和低频高功率之比(LF/HF)。本文所提到的 LFn(%) = LF/(总功率 - 极低频功率) × 100%,HF_n(%) = HF/(总功率 - 极低频功率) × 100%。

2.5 统计方法

使用 Kubios HRV Standard 3.0.1 心电信号分析软件进行数据处理,然后将受试者 HRV 各项指标用 Excel 表格进行初步整理和分类。之后用 SPSS 20.0 分别对受试者试验前后 HRV 时域、频域数据进行检验,呈正态分布者,采用配对样本 *t* 检验,结果采用 ($\bar{x} \pm s$) 表示;呈非正态分布者,采用非参数检验,结果采用中位数表示。以 *P* < 0.05 为差异有统计学

意义。

3 结果

3.1 一般资料

受试者均为 2016 年 9 月北京中医药大学在校大学生,年龄(19.5 ± 3.5)岁,符合纳入标准的受试者 80 人,其中女性 53 人,男性 27 人。对两组的年龄、性别、量表评分等基线资料进行均衡性分析,结果显示两组受试者在以上项目中均无统计学差异,基线资料均衡,具有可比性(*P* > 0.05)。试验过程中,试验组脱落 1 人,对照组脱落 10 人。最后 69 人完成整个试验,其中试验组 39 人,对照组 30 人。

3.2 时域分析结果

试验组,干预后站桩态的各项时域指标较前上升,差异具有统计学意义(*P* < 0.05)。结果见表 1。对照组,干预后与干预前比较,自然态和站桩态各项指标的变化均不显著(*P* > 0.05),结果见表 2。

表 1 试验组干预前后时域指标变化(*n* = 39)
Table 1 Changes of plasma monoamine neurotransmitters in rats with liver stagnation pattern(*n* = 39)

状态 Status	项目 Items	干预前 Before intervention	干预后 After intervention	<i>Z</i>	<i>P</i>
自然态 NS	SDNN	38.70 (30.70,62.30)	51.90 (28.70,77.50)	-1.535	0.125
	RMSSD	33.50 (25.20,66.70)	32.40 (23.50,73.50)	-0.810	0.420
	PNN50	10.10 (2.80,19.50)	9.50 (2.80,21.80)	-0.520	0.600
站桩态 SS	SDNN	41.80 (10.50,2 284.1)	76.40 (15.60,5 547.60)	-3.084	0.002
	RMSSD	35.40 (6.60,1 317.3)	56.80 (8.10,3 499.50)	-2.289	0.022
	PNN50	6.70 (0.00,65.20)	11.70 (0.00,93.30)	-1.965	0.049

表 2 对照组干预前后时域指标变化(*n* = 39)
Table 2 Changes of time domain parameters in the control group(*n* = 39)

状态 Status	时点 Timing	干预前 Before intervention	干预后 After intervention	<i>Z</i>	<i>P</i>
自然态 NS	SDNN	32.65 (25.85,70.33)	26.10 (19.60,58.18)	-0.195	0.845
	RMSSD	30.85 (20.33,86.80)	23.35 (16.25,76.50)	-0.110	0.910
	PNN50	8.30 (0.60,22.93)	2.60 (0.00,18.53)	-1.510	0.130
站桩态 SS	SDNN	31.35 (16.80,1 396.9)	44.90 (12.80,1 996.60)	-0.658	0.051
	RMSSD	26.95 (11.20,1 814.40)	34.30 (7.70,2 278.60)	-0.936	0.349
	PNN50	4.65 (0.00,82.80)	7.70 (0.00,92.40)	-0.260	0.795

3.3 频域分析结果比较

在自然态下,试验组频域参数变化,LF_n 干预前后呈下降趋势(*P* < 0.05),HF_n 干预前后呈上升趋势(*P* < 0.05),LF/HF 干预后比干预前指标水平下降明显(*P* < 0.05)且更接近于 1;同时期的对照组,除 LF/HF 变化势态与试验组相近外,LF_n、HF_n 的变化趋势皆相反。结果见表 3。

在站桩态情况下,试验组频域参数变化,LF_n 干预前后呈下降趋势(*P* < 0.05),HF_n 干预前后呈上升趋势(*P* < 0.05),LF/HF 干预后比干预前指标水平下降明显(*P* < 0.05)且更接近于 1;同时期的对照组,LF_n、HF_n、LF/HF 的整体变化趋势与试验组相近。结果见表 4。反映到功率谱图上,受试者 HRV 频域指标典型变化如图 1 所示。

表 3 自然态干预前后频域指标变化比较 ($\bar{x} \pm s$)
Table 3 Changes of frequency domain parameters before and after intervention ($\bar{x} \pm s$)

组别 Groups	时点 Timing	n	干预前	干预后	t	P
			Before intervention	After intervention		
试验组 Experimental group	LFn (%)	39	63.6 ± 25.6	55.6 ± 23.6	-2.096	0.043
	HFn (%)	39	36.3 ± 25.5	44.3 ± 24.5	2.094	0.043
	LF/HF		2.03	1.23	-2.377	0.047
对照组 Control group	LFn (%)	30	54.5 ± 21.2	55.3 ± 18.7	-0.194	0.847
	HFn (%)	30	45.4 ± 21.1	44.5 ± 18.7	0.230	0.82
	LF/HF		1.25	1.12	-0.365	0.91

表 4 站桩态干预前后频域指标变化比较 ($\bar{x} \pm s$)
Table 4 Changes of frequency domain parameters before and after intervention ($\bar{x} \pm s$)

组别 Groups	时点 Timing	n	干预前	干预后	t	P
			Before intervention	After intervention		
试验组 Experimental group	LFn (%)	39	70.7 ± 23.0	54.0 ± 22.6	-3.558	0.001
	HFn (%)	39	29.3 ± 22.9	45.9 ± 22.4	3.566	0.001
	LF/HF		3.51	1.10	-2.704	0.001
对照组 Control group	LFn (%)	30	62.0 ± 21.2	59.6 ± 18.6	1.086	0.156
	HFn (%)	30	37.9 ± 21.2	40.2 ± 18.3	-1.065	0.159
	LF/HF		1.90	1.51	0.564	0.125

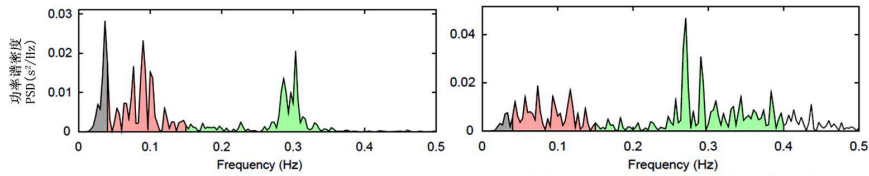


图 1 受试者站桩态干预前、后频域指标功率谱图变化示意图
Fig.1 Changes of spectrum graphic before and after the SS intervention in experimental group

4 讨论

焦虑是人们由环境中已知或未知的困难因素在主观上产生的一种紧张不安的情绪。大学生作为一个介于校园与社会间的特殊群体,易受来自多方面的压力影响,从而产生焦虑倾向。焦虑情绪的出现,使人交感神经过度兴奋,难以进行最基本的理性思维,情感上的异常与行为上的怪诞更让焦虑学生的社会交际如履薄冰。长此以往,焦虑大学生产生厌学心理,滋生厌世情绪,甚至出现反社会行为^[8]。而从中医理论上讲,焦虑属于情志病的范畴,情志忧虑、抑郁、狂躁、愤懑,不得条达舒畅,日久化火则伤肝扰心,滞气则成痰成饮,损伤内脏,并发他症。站桩运用于中医养生有着诸多体现《素问·上古天真论篇》:“呼吸精气,独立守神,肌肉若一。”^[9]道家的“抱元守一”法,都较好地演绎了站桩功的精神内涵。本试验三圆式站桩功集调身、调息、调心于一体,采用简洁的站桩动作引导,配合呼吸吐纳的同时,通过特定的冥想放松来调整和控制机体的心理状态,使良性身心状态逐渐重回自身,消除焦

虑等不良精神状态,达到三调合一的境界^[10-11]。已有相关报道显示,正确习练三圆式站桩功对于改善人的情绪有积极作用^[12],而其相关机理与客观指标佐证仍不明确,是以笔者采取观测分析受试者干预前后 HRV 指标变化情况的方法^[13],以期管窥一二。心率变异 (HRV) 指标数据是判断人体焦虑状态的重要指标之一^[14]。心率变异现象源自自主神经系统对心率的调节作用,交感神经系统与副交感神经系统间相互作用引起了心率的周期性变化^[15]。研究者通过对心电信号做快速傅里叶转换处理得到频谱图,得到高频功率 (HFn) 和低频功率 (LFn)。高频功率反应副交感神经调节功能,高频功率的峰值随着呼吸频率的改变而变化,峰值幅度受呼吸影响。低频功率与压力反射调节有关,它反应交感和副交感神经系统对窦房结的复合调节作用^[16]。而低频功率与高频功率之比 (LF/HF) 反应交感神经与副交感神经的相互作用,与交感神经活性呈正相关,反映了自主神经的平衡情况^[17]。试验结果显示,试验组时域指标 (SDNN、

RMSSD、PNN50)和频域指标(LFn、HFn、LF/HF)前后存在明显差异,说明三圆式站桩功对受试者的心率变异性影响是显著的。经过这一阶段的站桩功干预,受试者站桩态时SDNN、RMSSD、PNN50均较前明显升高,同时LFn值的普遍降低、HFn普遍升高,表明交感神经活性在干预后减弱,而副交感神经活性在干预后升高。LF/HF降低且数值更接近1,表明自主神经状态更加趋向平衡^[8],提示受试大学生自主神经功能得到了改善,大脑皮层对自主神经系统的调控功能得到加强,其情绪得到了平稳,产生了一定的缓解焦虑的效果。

5 结论

三圆式站桩功对练习者的HRV指标水平影响显著,具体表现为提高了副交感神经活性,降低了交感神经活性,且益于自主神经的平衡,其对焦虑状态的缓解效果值得进一步研究。本课题研究受客观条件制约,仍存在问题,如:受试者样本量较小、来源较为单一、观察时间较短等。在今后的研究中,可延长观察时间,扩大样本量,进行多中心的试验研究,采取其他功法或药物与站桩功进行横向对比,使试验结果更为可信。

参考文献:

- [1] 余小杰. 大学生焦虑调查及对策分析 [J]. 科教文汇, 2018, 430 (8): 152-154.
Yu XJ. Investigation and analysis on college Students' anxiety and the countermeasures [J]. The Science Education Article Collects, 2018, 430 (8): 152-154.
- [2] 孙烨, 齐向华. 七情过度伤五脏之气与寒热理论 [J]. 中华中医药杂志, 2018, 33 (1): 55-57.
Sun Y, Qi XH. Excessive seven emotions impairing qi of five zang-viscera with the theory of chill and fever [J]. Chinese Journal of Traditional Chinese Medicine, 2018, 33 (1): 55-57.
- [3] Hamilton JL, Alloy LB. Atypical reactivity of heart rate variability to stress and depression across development: Systematic review of the literature and directions for future research. [J]. Clinical psychology review, 2016, 50: 67-69.
- [4] Joo SY, Hong AR, Lee BC, et al. Autonomic nerve activity indexed using 24-h heart rate variability in patients with burns [J]. Journal of the International Society for Burn Injuries, 2018, 44 (4): 834-840.
- [5] Chatterjee M, Stratou G, Scherer S, et al. Context-based signal descriptors of heart-rate variability for anxiety assessment [C]. Acoustics, Speech and Signal Processing (ICASSP), 2014 IEEE International Conference, 2014.
- [6] 刘天君. 中医气功学 [M]. 4版. 北京: 中国中医药出版社, 2016: 80.
Liu TJ. Qigong of Traditional Chinese Medicine [M]. 4th Edition. Beijing: China Traditional Chinese Medicine Press, 2016: 80.
- [7] 魏玉龙. 中医气功实训教程 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2014: 18.
Wei YL. Qigong Training Course of Traditional Chinese Medicine [M]. Beijing: China Traditional Chinese Medicine Publishing House, 2014: 18.
- [8] Afshan S, Nadia A, Azra S, et al. Anxiety and depression in medical students of a private medical college [J]. Journal of Ayub Medical College Abbottabad, 2017, 29 (1): 123-127.
- [9] 马烈光. 《黄帝内经》通释 [M]. 2版. 北京: 人民军医出版社, 2014: 2.
Ma LG. General Interpretation of Huangdi Neijing [M]. 2nd Edition. Beijing: People's Military Medical Publishing House, 2014: 2.
- [10] 张琳, 魏泽仁, 郭郁, 等. 基于脑电波 α 频带相对功率分析意境作业对抑郁状态大学生的解郁效应 [J]. 北京中医药大学学报, 2018, 41 (9): 744-751, 780.
Zhang L, Wei ZR, Guo Y, et al. Resolving depression effects of artistic work on depressed college students: analysis based on EEG α -band relative power [J]. Journal of Beijing University of Traditional Chinese Medicine, 2018, 41 (9): 744-751, 780.
- [11] 刘天君. 中医气功: 杏林奇葩 [N]. 中国中医药报, 2017-04-12 (007).
Liu TJ. Qigong of Traditional Chinese Medicine: Xinglin Qipa [N]. Chinese Journal of Traditional Chinese Medicine, 2017-04-12 (007).
- [12] 张洁心. 大学生抑郁、焦虑和睡眠状况调查及站桩功干预作用的研究 [D]. 北京: 北京中医药大学, 2018.
Zhang JX. Investigation of depression, anxiety and sleep status of college students and intervention of standing pile work [D]. Beijing: Beijing University of Traditional Chinese Medicine, 2018.
- [13] 杨玉青, 江磊磊, 蔡震, 等. 广泛性焦虑障碍与心率变异性的相关性研究 [J]. 实用老年医学, 2018, 32 (4): 392-394.
Yang YQ, Jiang LL, Cai Z, et al. Study on the correlation between generalized anxiety disorder and heart rate variability [J]. Practical geriatrics, 2018, 32 (4): 392-394.
- [14] Thayer F. Heart rate variability predicts therapy outcome in anxiety disorders [J]. International Journal of Psychophysiology, 2018 (131): S9-S68.
- [15] 魏生宝. 心率变异性的研究进展 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2018, 6 (11): 6, 8.
Wei SB. Research progress of heart rate variability [J]. Electronic Journal of Cardiovascular Disease of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine, 2018, 6 (11): 6, 8.
- [16] Bolea J, Pueyo E, Laguna P, et al. Non-linear HRV indices under autonomic nervous system blockade [C]. Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC), 2014 36th Annual International Conference of the IEEE, 2014.
- [17] 饶静. 心率变异性分析方法的研究和应用 [D]. 广州: 华南理工大学, 2015.
Rao J. Research and application of heart rate variability analysis method [D]. Guangzhou: South China University of Technology, 2015.
- [18] 薛姣, 董文慧, 白怡然. 运动对心率变异性的影响分析及阐述 [J]. 当代体育科技, 2018, 8 (24): 20, 22.
Xue J, Dong WH, Bai YR. The influence of exercise on heart rate variability and its elaboration [J]. Contemporary Sports Science and Technology, 2018, 8 (24): 20, 22.

(收稿日期: 2019-01-31)

3.6 翟向阳，功法、食疗治未病模式研究，中国医学气功学会 2016 年学术年会论文集，会议论文，2016.10

功法、食疗治未病模式研究

孙建中 翟向阳 谢文英 谢彩侠 朱艳琴 李成文
(河南中医药大学, 郑州 450046)

【摘要】针对“现代病”的典型代表，睡眠障碍、腰背疼痛、高脂血症三种疾病的作用特点及量效关系，因多发常见，已成为“社会病”，是多种重大疾病的独立危险因素。通过系统研究八段锦、陈式太极拳养生功及相对应的食疗方案干预功法和食疗对这三种疾病均有较好的临床疗效，本研究团队前期开展了较为深入的研究，。本方向拟以睡眠障碍、腰背疼痛和高脂血症这三种疾病做范本，开展系统深入研究，揭示功法、食疗干预的作用规律及特点；建立功法、食疗治未病的干预策略和研究模式；丰富和发展功法、食疗治未病的相关理论。

【关键词】功法 食疗 治未病

随着人口老龄化和全社会对健康需求的快速增长，大健康时代已悄然来临。我国政府大力倡导将中医药健康服务建设成为推动经济社会转型发展重要力量。

1. 国内外研究现状

功法和食疗是我国独具特色的健康服务资源，国外研究少见。太极拳、八段锦等功法社会普及率高，习练、研究者众多；食疗的社会需求、关注度在近几年剧增。多年来，对功法的相关研究多局限于套路的习练及片段的体验总结，缺少与其他古典养生技术的协同研究，缺少与相关疾病的关联度研究，未见相关的质控体系研究；对食疗的科学研究更是处于起步阶段。因此以中医学为主体，融合现代医学及其他学科的技术方法，突出协同、质控、疗效，对功法、食疗治未病模式开展系统研究，将古典养生技术从大众锻炼项目真正回归成治未病手段，是丰富和发展中医药健康服务模式，创新相关服务技术和理论的必须。

2. 团队形成的背景

中医药是我国最具有知识产权的领域，在保障中华民族繁衍昌盛和人民群众身心健康中起到了重要作用。团队成员于 2000 年后，先后开始从事功法、食疗领域的研究与实践。随着个人研究间相互交叉及协作的增多，于 2010 年后形成了本研究团队。在国家中医药管理局、河南省中医管理局的支持下，先后开展了对八段锦等功法和 50 余种中药的临床基础、实验规范、推广应用研究，形成了新技术、新标准和新产品。在近 5 年的研究过程中，团队成员承担并完成了相关研究课题，获得了相关奖励和国家发明专利，发表的多篇相关论文和专著被较高引用；在功法、食疗干预策略研究，质控体系研究，社区推广研究方面形成了国内优势，走在国内同类研究的前列。每个研究方向都有

国家课题支撑,形成了开展相应研究的技术平台和研究团队。

3. 发展目标

通过开展创新团队建设,培养青年学术带头人3名,聚集一批高水平的功法、食疗研究、推广人才,成为国内开展中医药健康服务的重要技术力量;进一步完善已有研究平台,建设一个推广平台,成为承担国家相关课题、省部级重大项目的基地;申请上一级科技创新团队。

本团队的工作特色主要集中体现在三个研究方向

(1) **功法、食疗治未病干预策略研究:**该研究方向新创建了“双向设计、关联检测、相互释义”的功法实验研究模式,成为国家自然科学基金项目支持的唯一功法研究团队(1.禅修技术探寻“治未病”新法的生理心理特征研究,项目编号3097378;2.基于意境作业诱发ERP的具象思维养心安神机制研究,项目编号81150038;3.少林禅修功夫内外双向设计的生理心理实验研究,项目编号30772846);获国家中医药管理局支持成为八段锦全国推广项目牵头单位;为进一步明确食疗中药材功效,建立了40余项分子药理研究的SOP并先后对50余种中药进行了系统研究;获国家发明专利10项,获得省部级科技进步二等奖5项,发表了20余篇核心期刊论文, EI收录论文5篇,出版学术专著23部;目前承担国家自然科学基金1项(项目编号:81573881),厅局级项目2项。

(2) **功法、食疗治未病质控体系研究:**本研究方向先后获得国家科技进步一等奖1项(证书号:2013-J-234-1-01-R10)、河南省科技进步二等奖4项,获国家发明专利24项,发表了80余篇核心期刊论文,SCI、EI、CPCI收录50篇,出版学术专著41部;参与申报下国家新药1个、II期临床批件1个,申报下保健食品1项,研究提供的蜂蜜、蜂胶等12味中药的外用功能被《中国药典》收录;建立了中药功能-药理作用-临床应用数据库;建立了外用药理实验技术规范,并被作为国家行业标准发布。先后完成省杰出人才基金项目、国家重大新药创制项目、国家自然科学基金、国家中医药管理局项目各1项,河南省国际科技合作计划和省重点项目各1项。目前承担河南省科技创新人才计划-杰青1项(项目编号:154100510020)。

(3) **功法、食疗治未病社区推广研究:**本方向自2000年以来一直从事中医药非物质文化遗产的宣传、推广、保护、利用和产业转化研究。开展有国家软科学研究计划(中医药非物质文化遗产保护与利用示范性研究);河南省政府多个专项课题研究(中原经济区中医药非物质文化遗产保护利用与产业转化研究;中医药文化生态与传播模式研究);主编的《体育保健学》等三部教材被列为国家“十二五”规划教材;网络公开课“餐桌上的中医——药食两用调脾胃”遴选为国家级精品开放课程;被国家中医药管理局确定为养生功法-八段锦全国推广单位;三部推拿法被国家中医药管理局确定为中医临床新技术进行全国推广;主讲的功法《八段锦》等在十几家省级卫视专栏播出;根据教

育部统一安排,在国家教育资源公共服务平台创建“药食兼用与健康科普活动专题教育社区”;在新浪网设立的“养生禅一的博客”成为新浪博客明星博客。发表50多篇相关学术论文, EI收录论文1篇,主编出版10部学术专著;获得省部级科技进步二等奖3项,在功法、食疗研究方面形成了国内优势。先后承担并完成了3项河南省政府专项课题;目前承担国家软科学研究计划1项。

3.1 在国内同研究领域所处的地位

功法和食疗是我国具代表性且养生保健作用突出的中医药健康服务,国内同行的相关研究只是散在的经验总结,对其进行科学研究尚处于起步阶段。目前本创新团队在功法、食疗干预策略研究方面具国内领先水平,标志是承担国家自然科学基金项目;在功法、食疗质控体系研究方面具国内领先水平,标志是《中国药典》采纳12项研究成果,起草的外用药理实验研究规范成为国家级行业标准;在功法、食疗社区推广研究方面具国内领先水平,标志是被国家中医药管理局确定为养生功法-八段锦全国牵头推广单位。

3.2 今后三年的总体建设目标

①积极引进和培养高水平人才,完善研究平台,优化功法、食疗治未病模式研究创新团队,申报上一级创新团队;

②申请国家课题2项,申请国家发明专利5项,申请省部级科技进步奖2项;

③发表SCI文章3~5篇、核心期刊论文20篇,培养青年学术带头人3名,硕士研究生10名;新研制6种食疗产品。

④实现1~3项成果的转化;建立1个推广中心。

4. 团队研究基础

4.1 获得的科研成果质量高:研究团队先后获得国家科技进步一等奖1项,获得河南省科技进步二等奖12项,中华中医药学会科技进步二等奖1项;大枣多糖的深加工研究在好想你公司已实现产业化;有12项研究成果(蜂蜜、蜂胶、千金子、栀子、艾叶、甘松、芫花、补骨脂、骨碎补、商陆、菟丝子、蛤壳)被中华人民共和国药典采纳。

4.2 获国家发明专利多:近五年先后有37项专利授权,如:一种用于感冒早期的药食两用姜枣营卫颗粒;一种防治抑郁症的解郁保健茶及其生产方法;绞股蓝混悬液、提取物在制备治疗抗抑郁症药物中的应用;防治抑郁症的保健茶及其生产方法;黄芪多糖钙络合物的制备方法及应用;治疗风湿骨病、颈腰肌劳损、肩周炎引起的疼痛病症的中药外用膜剂;运用近红外光谱技术快速测定盾叶薯蓣中薯蓣皂苷含量的方法;一种治疗疼痛的中药膏;一种外用治疗骨关节痛的中药止痛喷剂;一种玫瑰花中提取抗脑缺血物质的方法及其应用;一种月季花中提取抗脑缺血物质的方法及其应用;一种治疗高血糖和糖尿病的槐花中药物;一种治疗糖尿病及早期糖尿病肾病的姜芪胶囊;一种凌霄花提取物在制备治疗抗脑缺血药物中应用;一种治疗短暂性脑缺血发作的毛冬青皂酮胶囊;一种泽兰提取物的制备方法及其提取物的应用;一种治疗跌打损伤的天南星外用制

剂；一种柿叶中提高脑缺血耐受作用的提取物等，其中两项专利已协议转让。

4.3 学术专著、公开课程影响大：在国家一级出版社主编出版《消化系统疾病食疗方》(ISBN978-7-80245-819-2)；《肿瘤食疗方》(ISBN978-7-80245-818-5)；《男女用药及饮食宜忌表》(ISBN978-7-5091-1696-8)；《常用食物功效速查表》(ISBN978-7-5091-1669-2)；《糖尿病分型分类饮食调养》(ISBN978-7-5091-1846-7)；《肿瘤病人饮食调养》(ISBN978-7-5091-1719-4)；《常见病饮食宜忌表》(ISBN 7-5091-0192-1)；《服药与饮食禁忌表》(ISBN 7-5091-0181-6)；《什么食物适合你》(ISBN 7-5091-0564-1)；《家庭饮食禁忌》(ISBN 7-80121-697-0)《食疗中药药理学》(ISBN7-03-008876-X/R. 620)等功法、食疗专著70余部，多部著作进入年度畅销书排行榜并多次再版；主编的《体育保健学》、《中医各家学说》、《科技论文写作》被列为国家“十二五”规划教材；网络公开课“餐桌上的中医——药食两用调脾胃”被遴选为国家级精品开放课程。

4.4 论文引用率高：团队成员5年来在核心期刊发表学术论文150余篇，SCI、EI、CPCI收录56篇。维普期刊服务平台科学指标分析和检索，团队成员发文引用为行业排名第4位；CNKI数据库提示，连续3年团队成员均为行业高被引作者。

4.5 新方法新平台有特色：研究团队新创建“双向设计、关联检测、相互释义”的功法实验研究模式，开创性地从实验科学的角度研究古典养生技术；建立了中药功能-药理作用-临床应用数据库；建立了外用药理实验技术规范，并被中国药理学学会作为行业标准发布。被国家中医药管理局确定为养生功法-八段锦全国牵头推广单位；三部推拿法被国家中医药管理局确定为中医临床新技术进行全国推广；主讲的功法《八段锦》等在十几家省级卫视播出；餐桌上的中药——药食两用调脾胃被教育部遴选为国家级视频公开课；根据教育部统一安排，在国家教育资源公共服务平台创建“药食兼用与健康科普活动专题教育社区”；在新浪网设立的“养生禅一的博客”成为新浪博客明星博客。

5. 创新点及其科学意义

5.1 理论的创新：(1)通过大量研究已证明提出新学术观点：同时具有清热解毒、活血化瘀作用的中药有更好的改善脑缺血作用，已在临床推广应用；中药改善脑缺血耐受主要是通过改善微循环。理论上的创新提高了中药的临床疗效，也为中药新药、新产品的研究提供了新的思路；相关创新内容也促进了中医药理论的发展。(2)通过临床新用、相应药理研究的验证，发展中医药新的理论。相关研究结论，已有12项研究成果被中华人民共和国药典采纳应用。(3)采用功法协同食疗干预“现代病”，是对古典养生理论的新发展。

5.2 方法的创新：采用两种古典养生技术协同治未病是古法新用；研究团队新创建了“双向设计、关联检测、相互释义”的功法实验研究模式；建立了外用药理实验技术规范等，为相关研究提供了技术平台和方法，也被其他研究者广泛引用；外用药理技术

规范作为国家级行业标准为外用药理实验研究制定了标准操作规程。

5.3 产品的创新：大枣多糖的深加工研究在好想你公司已实现产业化；团队成员作为主要完成人申报下国家新药 2 个：“消渴通脉口服液”、“舒鼻喷剂”；获 II 期临床批件 1 个：“糖病康胶囊”。

5.4 经济和社会效益

按照党中央、国务院决策部署，将中医药优势与健康管理结合，以慢性病管理为重点，以治未病理念为核心，坚持中医药原创思维，积极应用现代技术方法，创新中医药健康服务模式，丰富和发展服务技术，探索古典中医养生技术治未病模式，在社区开展试点，满足人民群众多层次多样化中医药健康服务需求，提升中医药对国民经济和社会发展的贡献率。

6. 创新团队未来的研究方向

团队将继续深化现有研究方向，优化三个研究方向的学术梯队，并在上述几个研究方向有所突破和发展；提高科学研究产出，提高服务社会能力。

6.1 功法、食疗治未病干预策略研究：

突出做好功法主观体验与客观检测相结合的内外双向设计实验方案，实验过程中，同时、同步完成主观体验指标与客观仪器指标的检测，重点研究八段锦、陈式太极拳养生功对睡眠障碍、腰背疼痛、高脂血症的影响；突出中药活性部位配比的组分中药研究，建立 10 种实验操作 SOP，重点完成 3~6 种中药食疗组方的前期研究；在大量实验研究的基础上，提出功法干预睡眠障碍、腰背疼痛、高脂血症的特点及规律；验证功法与食疗协同干预的疗效特点、量效关系，为功法、食疗治未病提供新干预策略和研究模式，为防治睡眠障碍、腰背疼痛、高脂血症食疗新产品的申报打下基础。

6.2 功法、食疗治未病质控体系研究：突出功法质控指标体系的研究和提高，完善功法现有习练方法、质量要求；设计并验证主客观评价指标及记录指标体系，食疗产品的制备工艺与质量标准。完善已有的中药理论-药理-临床数据库，在推广应用该数据库的基础上，再给数据库增添必要的内容、完善应用方法，使该数据库成为研究、应用中医药的一重要电子出版物；重点研究出较为完备的功法、食疗临床应用标准和质量控制指标体系；明确功法、食疗与相关疾病的关联度。

6.3 功法、食疗治未病社区推广研究：本方向重点研究与网络平台、社区卫生服务中心、中医医疗、体检、护理等机构合作机制，建立线上线下的 OTO 模式，实现在网络社区、生活社区与家庭、个人多种形式的协调互动。

3.7 翟向阳,传统功法习练提高大学生运动参与行为唤醒水平脑电研究,世界医学气功学会第九届学术交流会议,会议论文,2016.06



MappingStudy[J]. JournalofNeuroscience, 2010, 30(11):4024-4032.
[7] 中枢神经功能解剖学. 王玮, 赵小贞主编 [M]. 北京: 科学出版社, 2013: 253-262.
[8] 萧登福. 道教“守一”修持法之源起及其演变 [J]. 宗教学研究, 2006, (1): 1-12.

传统功法习练提高大学生运动参与行为
唤醒水平脑电研究

翟向阳[#]

(河南中医药大学体育教研部, 河南郑州 450046)

【摘要】应用脑电同步监测河南中医药大学在校大学一年级学生 69 人, 男性 28 人, 女性 41 人, 基线资料均等, 随机分为实验组和对照组; 两组通过不同作业条件的培训与练习, 经过脑电测量, 经常参与传统功法训练的行为唤醒水平差异显著 ($P < 0.001$), 实验组在波幅上应激明显, 实际功率的脑区变化规律呈现去同步化的低电压唤醒状态典型脑电分布; 表明唤醒是影响健康参与行为的中介变量和干预因素。传统功法习练是促进我国青少年身心健康的手段, 为完善素质教育提供平台。

【关键词】大学生; 传统功法; 运动参与; 唤醒水平; 脑电

大学生是国家未来的主人, 他们的健康体质是国家的财富, 也是社会的进步、国家昌盛的希望。提高学生的健康水平, 就是落实“以人为本”的科学发展观, 是加强社会主义和谐社会建设的基础工程之一^[1], 青少年的体质健康关乎中华民族复兴的百年大计。

为了提升青少年学生的体质健康水平, 二十五年前国家教育部颁布法规性文件, 《学校体育工作条例》提出“保证学生每天有一小时体育活动的时间(含体育课)”^[2]。但二十五年以来, 由于教育评价方式、体育锻炼方法、促进学生体质健康改善的机制等重要因素的影响和制约, 青少年体质持续下滑的趋势没有得到明显改观。国家有法规性制度, 却没有落到实处的有效方法, 是我们亟待解决的问题。国民体质健康水平是社会现代化程度的重要标志之一, 是终身体育成败的关键, 正如全国政协教科文卫体委员会副主任蒋效愚所说, 应视为国家战略方针之一。有效解决青少年体质健康问题, 具有重大的现实意义。

[#] 翟向阳(1970-), 男, 教授, 医学博士, 研究方向: 体育教育、运动训练、民族传统体育、传统运动康复研究



学生每天一小时校园体育活动的落施的效果仅仅停留在形式阶段。为深层次挖掘其影响因素,提高学生锻炼动机,尝试研究学生参与体育运动的行为唤醒水平刻不容缓。唤醒表现有脑电唤醒、行为唤醒、和植物神经唤醒三种,三者可共同存在,也可单独存在^[3]。体育运动是身、心、息共同参与的合一行为,上述唤醒表现共存。某一方面即可佐证整体水平的提高。脑电测量具有无创性、低成本和方便实用等特点,且可间接反映另两方面的唤醒水平,因而选用作实验的首选。

1 研究目的

旨在应用脑电同步监测大学生参与传统功法习练行为唤醒水平的脑电变化规律,通过与对照组比较,分析其在波幅、实际功率的变化规律,结合过程评价锻炼频数记录,探寻唤醒状态在脑区的分布特点和特征,为促进我国青少年身心健康的提供平台。

1.1 研究内容

1.1.1 研究周期:

2014年4月至2015年7月。

1.1.2 研究对象

1.1.3 入选标准

(1) 年龄在18~22岁的河南中医药大学在校大学一年级学生;(2) 身体、心理健康,无心血管、神经系统、精神疾患;(3) 自愿报名参加本实验。

1.1.4 纳入标准

(1) 符合以上入选标准,并填写知情同意书;(2) 按时参加实验培训,配合实验测试;(3) 能够认真填写实验记录表中的有关内容。

1.1.5 排除标准

(1) 有脑供血不足(如椎动脉性颈椎病)者;(2) 有精神病家族史;(3) 年龄小于18周岁,大于28周岁者;(4) 实验测试前、中,患有神经系统、呼吸道、心脑血管、精神性疾病病者。

1.1.6 剔除标准

(1) 有1次不参加培训者;(2) 实验开始前24h未清洗头部者;(3) 实验测试过程中,不能够按照要求(如测试过程要求闭眼),完成实验测试者;(4) 过程评价中,平时锻炼频数记录表不能按时完成者。

1.1.7 选择结果及一般资料

2014年4月底—5月上旬,河南中医药大学在校大学一年级,招募符合标准的受试者74人,培训期退出1人,余73人。实验测试过程中和结束后,按照剔除标准,剔除4人,最后共69人完成测试,并采集了脑电等实验数据。69名受试者中,男性28人,女性41人,女性多于男性,均为右利手,年龄在 19.30 ± 1.65 岁,身高 164.86 ± 7.18 cm,体重 56.36 ± 9.04 kg,测量时间 29.52 ± 2.90 min,环境温度 27.98 ± 1.85 ℃,环境湿度 28.96 ± 4.71 %。



1.1.8 培训

实验组：(1)按照《大学生体育健康教材》中提供的关于传统功法内涵、特征、目标等相关知识进行讲解；(2)结合多媒体介绍教材所提供的运动项目锻炼方法及注意事项，每周培训1次，60min/次，共培训5次（5周）。每次培训后，受试者单独练习，每周3次，60min/次，共练习15次（5周），并书写练习笔记，供下周培训和实验结束时检查。(3)通过培训和练习，第5周每人根据兴趣和爱好申报一项传统功法，待10周后进行考核，考核前进行脑电测试。

对照组：按照实验组的第(1)、(2)进行培训和练习。

2 研究方法

2.1 脑电同步检测法

根据实验规程和技术路线，分别对两组进行安静态、健康运动参与行为体验 and 考核等程序操作（操作过程：安静3分钟—提示音I—运动参与行为体验3分钟—提示音II—考核3分钟—提示音III—运动参与行为体验3分钟—提示音IV—安静3分钟），运用北京中科信托仪器有限责任公司的NT9200数字脑电图仪及分析系（UEA-FZ型USB接口32-40导放大器），按照实验设计的步骤，同步记录全部操作过程的脑电地形图。提取实际功率和波幅等指标数据。

2.2 文献资料法

根据本课题研究目的和研究内容的需要，通过中国期刊网、万方数据库，检索与本课题相关的文献与研究成果，通过查阅与本课题有关的社会学、心理学、教育学等多学科论著，寻找、搜集本课题研究的理论依据和支撑材料。

2.3 数理统计法

应用SPSS13.0统计软件，对实际功率值、波幅和频率，采用多因素方差分析的方法，分别对实验组和对照组的总体、不同分时段的操作状态进行比较和分析。

2.4 逻辑分析法

运用逻辑学原理，结合以上研究方法，对本课题研究内容进行分析、推理、论证、归纳整理，从而得出本研究的结论。

3 结果与分析

3.1 两组波幅总体比较

运动参与行为体验、考核时段分为3个3分钟取数据的均值，采用多元方差分析的统计方法，分别比较两组的波幅，观察实验组(I)和对照组(J)的差异。两组操作状态波幅均值各导联的比较。结果见表1图1。

表1，图1可知，两组波幅比较，有极显著性差异($P < 0.001$)，不同导

表1 两组9分钟波幅均值的比较 (μV)

(I)分组	(J)分组	均值差(I-J)	标准 误	P 值	95%置信区间	
					最小值	最大值
实验组	对照组	1.384***	0.105	.000	1.170	1.599

注：* $P < 0.05$ ，** $P < 0.01$ ，*** $P < 0.001$



联两组总体分布规律基本一致，但呈明显的相互分离，保持波动趋势。两组最高值在 0z 导联，最低值在 Tp8 导联为。实验组波幅高于对照组。

3.2 两组第 I - II 前后波幅比较

两组第 I - II 前后各取 10 秒的波幅均值，采用多元方差分析的方法，分别对两组对应时段比较，观察它们之间的差异，见表 2。

由见表 2 可知，两组第 I - II 前后不同

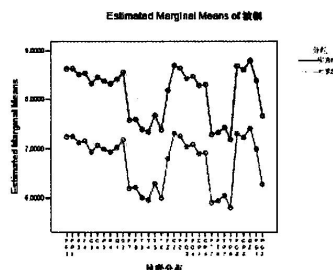


表 2 两组第 I - II 前后波幅的比较(I-J) (%)

(I)分组	(J)分组	均值差(I-J)	标准 误	P 值	95%置信区间	
					最小值	最大值
实验组第 I - II 前	对照组第 I - II 后	0.076**	0.021	.001	0.033	0.118
对照组第 I - II 后	实验组第 I - II 前	-0.076**	0.021	.001	-0.118	-0.033

注：*P<0.05，**P<0.01，***P<0.001

导联波幅前后整体分布规律基本一致，呈显著差异 (P < 0.05)。实验组提示音前 02 导联波幅最高 7.944μV，最低区域 FT8 导联也维持在 6.259μV；提示音后在 02、FT8 与提示音后相同的波幅最高和最低导联分别为 7.706μV、6.021μV。提示第 I - II 诱发电位前后两组波幅呈显著性差异，且实验组高于对照组。

3.3 两组第 III - IV 前后波幅比较

两组第 III - IV 提示音前后各取 10 秒的波幅均值，采用多元方差分析的方法，分别两组第 III - IV 前后波幅比较，观察它们之间的差异，见表 3。

表 3 两组第 III-IV 提示音前后波幅的比较(I-J) (%)

(I)分组	(J)分组	均值差(I-J)	标准 误	P 值	95%置信区间	
					最小值	最大值
实验组第 III-IV 前	对照组第 III-IV 后	0.144**	0.038	.001	0.067	0.222
对照组第 III-IV 后	实验组第 III-IV 前	-0.144**	0.038	.001	-0.222	-0.067

注：*P<0.05，**P<0.01，***P<0.001

由见表 3 可知，两组第 III - IV 前后不同导联波幅整体分布规律基本一致，呈显著差异 (P < 0.05)。实验组提示音前 01 导联波幅最高 7.580μV，最低区域 FT7 导联在 6.455μV；提示音后在 01、FT7 相同的波幅最高和最低导联分别为 7.140μV、6.015μV。提示第 III - IV 诱发电位两组前后波幅呈显著性差异，实验组明显高于对照组。

3.4 两组考核时段提示音（第 II、III）波幅差值比较

两时段后各取 10 秒的波幅均值，采用多元方差分析的方法，分别对两组第 II、III 前后波幅差值比较，可除去各组的基本状态（即安静状态），观察它们单纯操作状态之间的差异，见表 4。

由见表 4 可知，两组第 II、III 波幅差值不同导联波幅前后整体分布规律基本一致，



表 4 两组考核时段前后波幅差值比较(I-J) (%)

(I)分组	(J)分组	均值差(I-J)	标准误	P 值	95%置信区间	
					最小值	最大值
两组第 II 差值	两组第 III 差值	0.167**	0.062	.012	0.040	0.293
两组第 III 差值	两组第 II 差值	-0.167**	0.062	.012	-0.293	-0.040

注: *P<0.05, **P<0.01, ***P<0.001

提示两组第 II、III 诱发电位波幅差值实验组较对照组操作状态波幅高, 且呈显著性差异 ($P < 0.05$)。进一步表明实验组的操作状态较对照组有独特性的差异。

3.5 分析讨论

运动参与是指学生在体育课堂或课外体育活动中身体、心理等方面的投入。运动参与的特征为参加活动过程中身体和心理两部分的不同表现及其相互关系。这一研究中运动参与的特征如下: 运动参与是身体和心理统一的结果。运动参与的过程不仅是身体加入的过程, 而且也包括学生心理能量的投入, 学生在参加体育活动的过程中认知、情感、意志、兴趣等心理因素的投入势必影响身体投入的时间、频率和强度等, 而且运动参与水平的高低与学生身体和心理能量投入密切相关, 是学生身心统一的结果^[11]。

唤醒指有机体总的生理性激活的不同状态或不同程度^[8]。控制唤醒的结构位于大脑, 主要包括皮质、网状结构、下丘脑及边缘系统。这些中枢与肾上腺髓质及躯体和自主系统的相互作用决定了唤醒水平^[5]。唤醒对维持与改变大脑皮层的兴奋性、保持觉醒状态有主要作用, 它能为注意的保持与集中以及意识状态提供能量^[10]。通过 10 周自主锻炼后的脑电测试结果显示:

实验组波幅总体比较高于对照组且有极显著性差异 ($P < 0.001$); 两组第 I - II; 第 III - IV; 第 II、III 时段前后不同导联波幅比较, 整体分布规律基本一致, 呈显著差异 ($P < 0.05$)。诱发电位实验组波幅及其差值分时段比较高于对照组。波幅是反映刺激强度的主要指标^[9], 高波幅为注意的保持与集中以及意识状态提供能量。高能量值在额正中、右前额出现, 其他大部分脑区呈现低电压, 且各脑区活动性增强, 属典型的脑电唤醒态。逐步向“适宜唤醒”状态过渡, (所谓“适宜唤醒”是指人脑处于最佳的唤醒状态, 这是进行高级神经活动的需要。要达到一种“最佳唤醒状态”, 就必须使兴奋集中于与现时活动关系密切的脑区, 并使与现时无关或关系疏远的脑区处于相对抑制的状态。这样, 人就能够注意集中、精神焕发、头脑清醒、思维敏捷、行动迅速、主动)^[8]。此也可用唤醒的倒 U 型理论解释。除上述实验组与对照组均有两种条件刺激外, 两组第 II、III 时段前后不同导联波幅比较, 差值最大。实验组面临考核的第三种刺激条件, 使学生的参与行为唤醒水平进一步提高。而且实验组运动笔记显示每周锻炼次数均不低于 3 次, 对照组 80 % 的学生均在 2 次以下。结果与唤醒的驱动理论相吻合, 维持了较高的唤醒水平, 并且属“渐进性”唤醒。

通过讨论唤醒水平对学生参与运动行为起到的积极作用, 为提高学生健康



水平提供了行之有效的平台,为各类学校形成浓厚的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气,积极参与体育锻炼,提高体育意识,培养体育锻炼兴趣,形成体育锻炼习惯,有效地提高学生体质健康水平提供保障。为持续保持锻炼时间提供了条件,为“每天一小时校园活动”的开展奠定了基础。

唤醒的理论各异,受到的影响因素也很多,这里仅仅讨论学生对参与传统功法习练广义的唤醒水平,个体的不同时期的受各种因素影响的唤醒水平,是今后研究的着眼点与重点。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 引导学生参与传统功法习练的兴趣,树立锻炼身体的动机,是提高唤醒水平的源泉;

(2) 适宜的刺激作业是提高和维持学生参与行为最佳唤醒水平的关键。

(3) 唤醒是影响行为的中介变量和干预因素。

4.2 建议

(1) 指导学生参与传统功法训练应注重个体以及其所涉及各种因素的影响;

(2) 主管部门应该加大对学校体育工作的力度,逐步落实好学生“每天一小时校园体育活动”。

参考文献:

- [1] 姜付高,李兆进.“每天锻炼一小时”实施长效机制研究[J].鸡西大学学报.2013,7(13)136—137.
- [2] 教育部.学校体育工作条例[R].1990(3).
- [3] 张力为,毛志雄.运动心理学[M].上海:华东师范大学出版社,2003,10.
- [4] 王晓芬编著.体育统计与SPSS[M].人民体育出版社,2002,2.
- [5] 刘晓燕主编.临床脑电图学[M].北京:人民卫生出版社(第1版),2006,44.
- [6] 高祥宝,董寒青编著.数据分析与SPSS应用[M].北京:清华大学出版社,2007,6.
- [7] 王保进著.多变量分析——统计软件与数据分析[M].北京:北京大学出版社,2007,8.
- [8] 张力为.体育心理学[M].北京:高等教育出版社(第10次印刷),2002,5.
- [9] 周锦华译,大熊辉雄主编.临床脑电图学[M].北京:清华大学出版社(第1版),2005,6.
- [10] 李乐加,王建军.心算实验中事件相关去同步化脑电变化初探[J].临床脑电学杂志,1999,8(2):67-70.
- [11] 刘海燕,于秀根.关于身体活动概念的研究[J].沈阳体育学院学报,2005,24(1):11-12.

3.8 王静，主持《中医药院校“医武兼备”人才培养模式研究》，2016
河南省政府决策研究招标课题，2017年9月，结项

河南省政府决策研究招标课题		项目名称：中医药院校“医武兼备”人才培养模式研究
结项证书		立项时间：2016年8月
豫政招(2017)4852号		项目编号：2016B264
经验收，准予该决策研究招标课题项目结项。		承担单位：河南中医药大学
河南省政府决策研究课题招标领导小组办公室		项目负责人：王静
2017年9月17日		项目参加者(共柒名)：康峰 左茜颖 张丽娟 翟向阳 刘楠 邵倩 赵统
办公室		结项形式：研究报告(合格)

四、教育教学类论文、论著

4.1 张婧怡、赵统、翟向阳,《Green city air measurement and health exercise big data monitoring based on remote sensing images and sensors》, Environmental Technology & Innovation, 2021.08

Environmental Technology & Innovation 23 (2021) 101679

Contents lists available at ScienceDirect

 Environmental Technology & Innovation

journal homepage: www.elsevier.com/locate/eti



Green city air measurement and health exercise big data monitoring based on remote sensing images and sensors

Jingyi Zhang, Tong Zhao, Xiangyang Zhai^{*}

Institute of physical education, Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou, Henan 450046, China

ARTICLE INFO

Article history:
Received 18 March 2021
Received in revised form 24 May 2021
Accepted 7 June 2021
Available online 8 June 2021

Keywords:
Remote sensing image
Sensor
Air measurement
Big data
AOT retrieval algorithm

ABSTRACT

The current technological solution that can carry out wide coverage, low cost, long-term observation and collection of large-scale regional information is satellite remote sensing technology, which can help people improve the level of development in many fields. Nowadays, people are facing a serious environmental problem in the process of social development: air pollution. It is very important to study the principle of its production. In the past, ground monitoring can usually provide a long time sequence and high-precision pollutant concentration. Many meteorological monitoring stations are sparsely distributed and cannot effectively monitor and analyze the spatial distribution of atmospheric pollutants. This article will the detection of the spatial distribution of the smaller pollutants and their concentration changes are the main targets of information collection, and the method used is an inversion algorithm based on satellite remote sensing technology. Through the use of satellite technical characteristics to observe and analyze the atmosphere and analyze its correlation with the smaller pollutant parameters in the air, use the AOT retrieval algorithm and the AOT retrieval method with NDVI low-resolution processing to collect satellites The obtained data was processed and analyzed, and two AOT inversion models were successfully obtained.

© 2021 Elsevier B.V. All rights reserved.

1. Introduction

In recent years, the relevant policies adopted by the Chinese government and related departments have played a very effective role. In the long-term development of society, the development of many fields requires advanced technology. People can use this technology to affect a wide range of the area collects information and can analyze the development of a certain area over a long period of time. In order to effectively understand the state of air pollution and the source of pollutants, my country has established more than 1400 air quality testing sites to observe the country's atmospheric conditions in real time. Due to the scarcity of distribution, the distance between the stations is relatively large, the maintenance cost is high, and it is difficult to collect the continuously distributed pollutant concentration in the space, and the ability to indicate the pollutants in the area is limited. In addition to artificial pollution sources, pollution sources such as wildfires and volcanic eruptions are also the main sources of small-volume particulate pollutants in the air. Compared with previous detection stations, satellite remote sensing technology can simultaneously monitor and analyze a wide range of pollutants, and can conduct real-time observations. It has unique advantages for finding the source and development trend of air pollutants. In this article, the detection of the spatial distribution of the smaller pollutants in the air and the law of their concentration changes are the main targets of information collection. The

^{*} Corresponding author.
E-mail address: Gina@tu.edu.vn (X. Zhai).

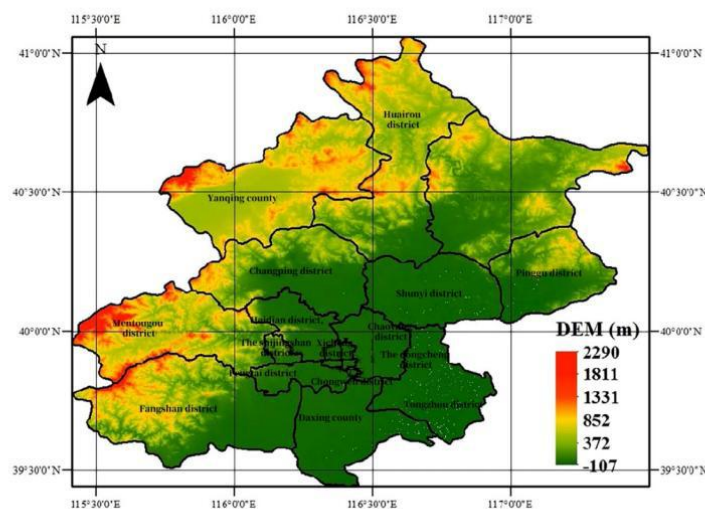


Fig. 1. A city digital elevation map.

method used is an inversion algorithm based on satellite remote sensing technology. Through the use of satellite technical characteristics to observe and analyze the atmosphere and analyze its correlation with the smaller pollutant parameters in the air, use the AOT retrieval algorithm and the AOT retrieval method with NDVI low-resolution processing to collect satellites. The obtained data was processed and analyzed, and two AOT inversion models were successfully obtained. As people's awareness of environmental protection continues to increase, relevant governments and departments in my country have also noticed the importance of environmental protection. In order to further improve the quality of environmental protection work, my country has issued relevant laws to supervise and guide environmental protection work. In the past, ground monitoring can usually provide a long time sequence and high-precision pollutant concentration. Many meteorological monitoring stations are sparsely distributed and cannot effectively monitor and analyze the spatial distribution of atmospheric pollutants.

In order to determine the degree of impact of environmental issues, the Chinese government has formulated air quality evaluation standards and stipulated the relevant content of the air quality index. When evaluating air quality, the level of air quality mainly depends on the amount of various pollutants in the air (Bergman et al., 2016; Brandner et al., 2016). In order to better evaluate the impact of pollutant content on air quality, researchers have proposed relevant parameters describing the structure of the atmosphere, which can measure the degree of stability of the structure. From the perspective of boundary layer meteorology, we can know that the analysis of atmospheric pollution is that the researchers mainly analyze the specific conditions of the mixed layer. In the process of analysis, people mainly use formulas to calculate the thickness of the mixed layer. The thickness can be used to indicate the dilution of pollutants in the atmosphere. In the process of people's survival and development, all kinds of materials that people need are provided by the surrounding environment, and people must protect their own living environment. In the process of development in recent years, people have begun to transform and develop the environment. In the process of economic development, many people have not clearly realized the relationship between human development and the development of the environment, and many people have ignored themselves. The impact of activities on the development of the environment has caused great damage to the environment (Corradini et al., 2019).

2. Green city air measurement based on remote sensing images

2.1. Data source and processing

This article will make the detection of the spatial distribution of the smaller pollutants and their concentration changes are the main objectives of information collection. The method used is based on the inversion algorithm of satellite remote sensing technology. The ground station in this article mainly provides research data for model fitting and model verification. The total number of ground monitoring stations established in City A is 35. The main locations of the stations are shown in Fig. 1. This article downloads most of the data of the small-volume pollutants in the air from 2016 to 2020 from the Environmental Maintenance Center of City A (Fujiwara et al., 2004). In the process analysis, this article divides the small pollutant materials in the air every hour from January 1, 2016 to December 31, 2020 into two data sets, namely:

Table 1
A city 35 PM2.5 ground monitoring site coordinates.

Site number	Longitude (°)	Latitude (°)
1	116.911	40.499
2	115.972	40.453
3	116.832	40.37
4	115.988	40.365
5	116.628	40.328
6	116.22	40.292
7	116.23	40.217
8	117.1	40.143
9	116.655	40.127
10	117.12	40.1
11	116.174	40.009
12	116.207	40.002
13	116.397	39.982
14	116.287	39.987
15	116.349	39.954
16	116.106	39.937
17	116.461	39.937
18	116.485	39.939
19	116.339	39.929
20	116.417	39.929
21	116.184	39.914
22	116.395	39.899
23	116.407	39.886
24	116.663	39.886
25	116.394	39.876
26	116.352	39.878
27	116.279	39.863
28	116.368	39.856
29	116.146	39.824
30	116.506	39.795
31	116.136	39.742
32	116.404	39.718
33	116.783	39.712
34	116.0	39.38
35	116.3	39.52

(1) The average value of the smaller pollutants in the air for 24 h from 0:00 to 23:00 each day.

(2) Smaller pollutants in the air in the same day show a gradual increase in concentration from 10 am to 2 pm.

Nowadays, people are facing a serious environmental problem in the process of social development: air pollution. It is very important to study the principle of its production. During the time of collecting observation data, assuming that the condition of the continental surface remains stable, the regional background aerosol model can be used to invert the BRDF parameters of the bottom ticket. The MODIS 2.1 μm band is used to invert the AOT of dark and medium-bright surfaces. The MDOIS observation data of four days or longer when the AOT value is low are selected to calculate the various parameters required by the research. As long as the required parameters are obtained, the data at the time of satellite transit can be estimated (Hitoe et al., 2009). When the weather is sunny, the regional background aerosol model is used for inversion through this algorithm, and the haze weather is the inversion of the value using the data on the ground, as shown in Table 1.

After verification with the relevant data of the ground station, it can be found that when the underlying surface is a dark surface, the two products have very similar accuracy, and because the MAIAC algorithm calculates more data, it can The two ground surfaces have high accuracy over the underlying surface, as shown in Fig. 2 (Hussain et al., 2017).

In Fig. 2, the spatial distribution of stations in city A and the average value of the smaller pollutants in the atmosphere (different colors represent different ranges of values)

The linear relationship of missing values in the study area is as follows:

Warm season:

$$\tau'_{Tam} = 0.952 * \tau_{Aqua} + 0.010 \quad (1)$$

$$\tau'_{Aqua} = 0.924 * \tau_{Tam} + 0.056 \quad (2)$$

Cold season:

$$\tau'_{Tam} = 0.945 * \tau_{Aqua} + 0.020 \quad (3)$$

$$\tau'_{Aqua} = 0.919 * \tau_{Tam} + 0.026 \quad (4)$$

Table 1
A city 35 PM2.5 ground monitoring site coordinates.

Site number	Longitude (°)	Latitude (°)
1	116.911	40.499
2	115.972	40.453
3	116.832	40.37
4	115.988	40.365
5	116.628	40.328
6	116.22	40.292
7	116.23	40.217
8	117.1	40.143
9	116.655	40.127
10	117.12	40.1
11	116.174	40.009
12	116.207	40.002
13	116.397	39.982
14	116.287	39.987
15	116.349	39.954
16	116.106	39.937
17	116.461	39.937
18	116.485	39.939
19	116.339	39.929
20	116.417	39.929
21	116.184	39.914
22	116.395	39.899
23	116.407	39.886
24	116.663	39.886
25	116.394	39.876
26	116.352	39.878
27	116.279	39.863
28	116.368	39.856
29	116.146	39.824
30	116.506	39.795
31	116.136	39.742
32	116.404	39.718
33	116.783	39.712
34	116.0	39.38
35	116.3	39.52

(1) The average value of the smaller pollutants in the air for 24 h from 0:00 to 23:00 each day.

(2) Smaller pollutants in the air in the same day show a gradual increase in concentration from 10 am to 2 pm.

Nowadays, people are facing a serious environmental problem in the process of social development: air pollution. It is very important to study the principle of its production. During the time of collecting observation data, assuming that the condition of the continental surface remains stable, the regional background aerosol model can be used to invert the BRDF parameters of the bottom ticket. The MODIS 2.1 μm band is used to invert the AOT of dark and medium-bright surfaces. The MDOIS observation data of four days or longer when the AOT value is low are selected to calculate the various parameters required by the research. As long as the required parameters are obtained, the data at the time of satellite transit can be estimated (Hitoe et al., 2009). When the weather is sunny, the regional background aerosol model is used for inversion through this algorithm, and the haze weather is the inversion of the value using the data on the ground, as shown in Table 1.

After verification with the relevant data of the ground station, it can be found that when the underlying surface is a dark surface, the two products have very similar accuracy, and because the MAIAC algorithm calculates more data, it can The two ground surfaces have high accuracy over the underlying surface, as shown in Fig. 2 (Hussain et al., 2017).

In Fig. 2, the spatial distribution of stations in city A and the average value of the smaller pollutants in the atmosphere (different colors represent different ranges of values)

The linear relationship of missing values in the study area is as follows:

Warm season:

$$\tau'_{Tam} = 0.952 * \tau_{Aqua} + 0.010 \quad (1)$$

$$\tau'_{Aqua} = 0.924 * \tau_{Tam} + 0.056 \quad (2)$$

Cold season:

$$\tau'_{Tam} = 0.945 * \tau_{Aqua} + 0.020 \quad (3)$$

$$\tau'_{Aqua} = 0.919 * \tau_{Aqua} + 0.026 \quad (4)$$

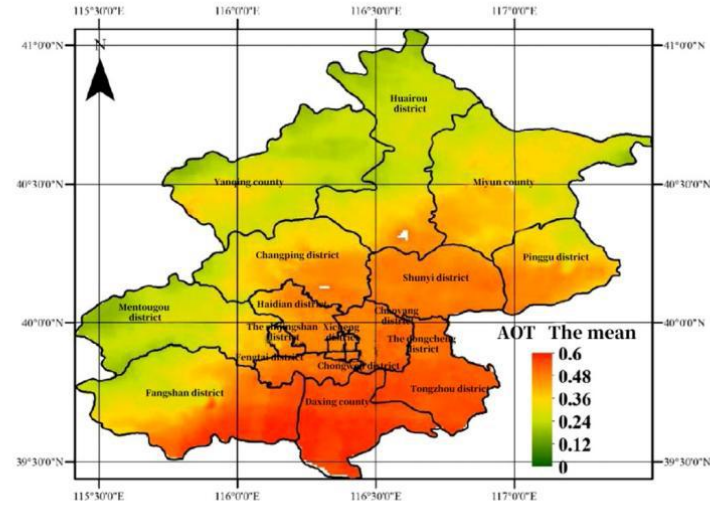


Fig. 4. A city 2016–2020 MAIACAOT mean spatial distribution map.

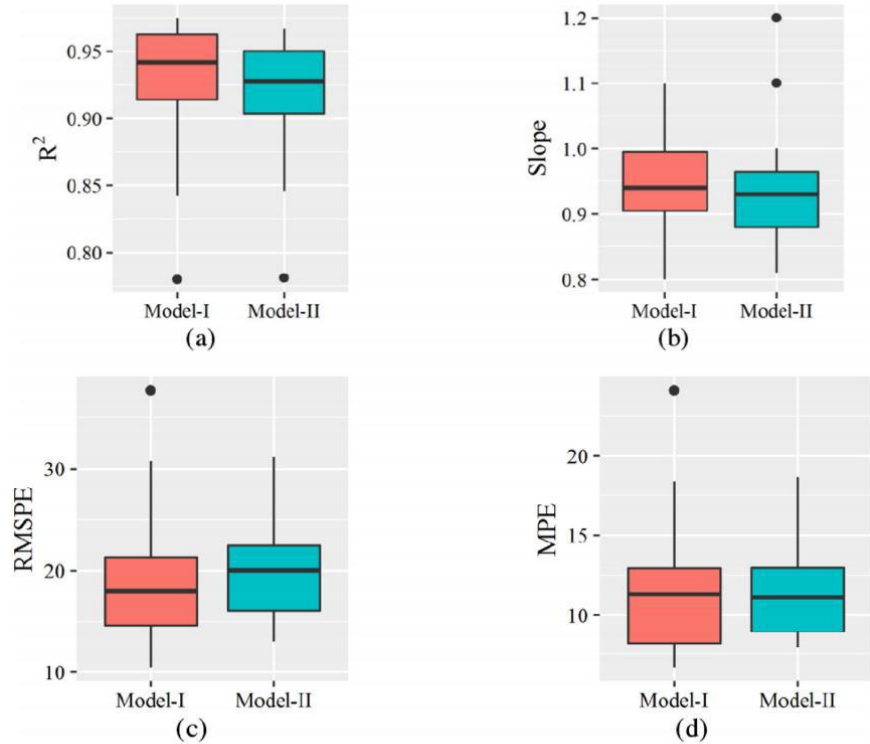


Fig. 5. Model fitting site box plot. (a) R^2 ; (b) Slope; (c) RMSPE; (d) MPE.

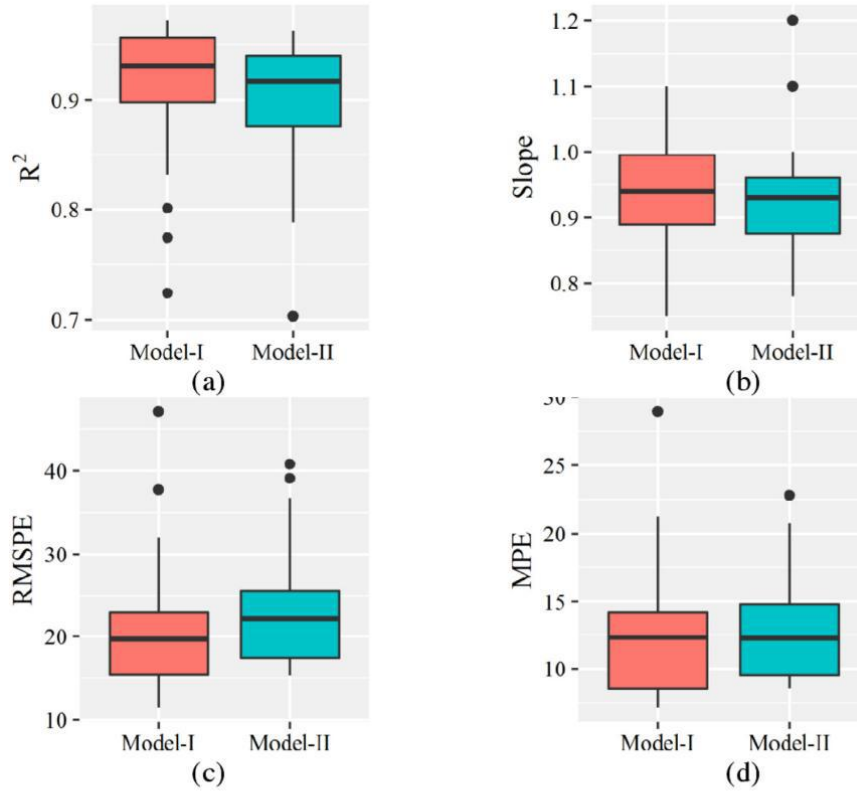


Fig. 6. Box diagram of the model verification site. (a) R^2 ; (b) Slope; (c) RMSPE; (d) MPE.

The definitions of MPE and RMSPE are as follows:

$$MPE = \sum_{i=1}^n (y'_i - y_i) / n \quad (6)$$

$$RMSPE = \sqrt{\sum_{i=1}^n (y'_i - y_i)^2 / n} \quad (7)$$

2.2. Statistical description analysis of air measurement in green cities

In this study, A is a sample pair with a total of nearly 35,000 small-volume pollutants in the atmosphere from 2016 to 2020, which meets the 1301 day model fitting. The number of relevant days per year is also counted. These pollutant samples with smaller particles in the atmosphere are mostly used for model fitting and verification. The minimum number of valid samples in the relevant site is 666 and the maximum is 1015 (Levasseur et al., 2013) (see Fig. 4).

2.3. Model fitting and verification results

This article selects the real data set, and also uses the 10-fold cross-validation method to verify the manually collected data set, determine the final training data and test data, and calculate the average classification accuracy, calculate and the result of the analysis is shown in Figs. 5–8:

It can be known through specific analysis that satellite remote sensing technology is actually used. The process has strong timeliness and can create a lot of economic and social benefits for people, which is an advantage that traditional monitoring technology does not have. In order to ensure the smooth operation of the system, this analysis also tested the computing power of the constructed model. The results of the test are shown in Figs. 9–13:

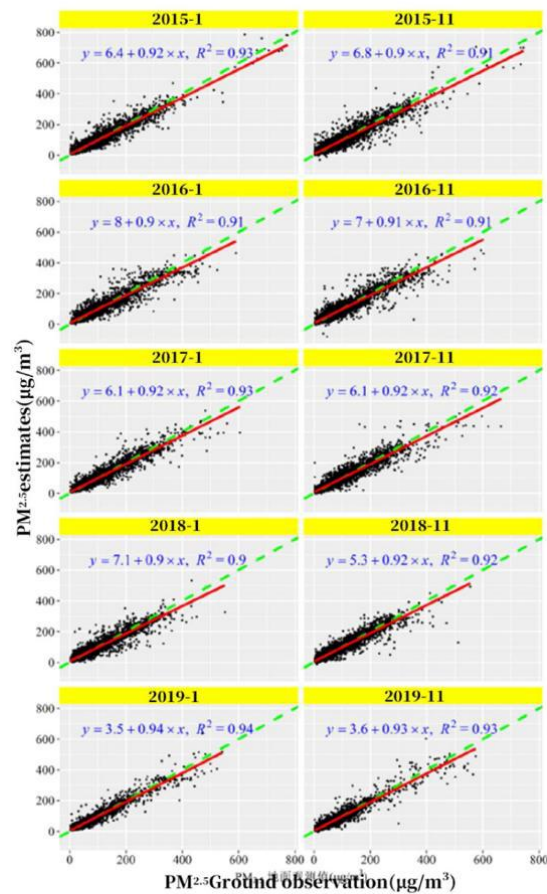


Fig. 7. Scatter plots of PM_{2.5} model estimates and ground observations in each year (model fitting).

Table 2
Summary of model performance.

Year	N ¹	Model	Model fitting			Model validation		
			R ²	RMSPE (Rg/m ³)	MPE (pg/m ³)	R ²	RMSPE (µg/m ³)	MPE (µg/m ³)
2016	6290	I ²	0.93	20.64	12.67	0.91	22.42	13.70
		II ³	0.91	23.72	13.52	0.89	26.15	14.75
2017	6750	I	0.91	22.08	12.90	0.89	24.34	14.05
		II	0.91	22.99	12.93	0.89	25.90	14.18
2019	6768	I	0.93	19.46	11.23	0.91	21.95	12.32
		II	0.92	21.10	11.57	0.89	25.20	12.85
2019	6970	I	0.90	19.72	11.36	0.87	22.73	12.56
		II	0.92	18.68	10.55	0.90	21.21	11.71
2020	6950	I	0.94	14.26	8.11	0.93	16.19	8.94
		II	0.93	16.01	8.77	0.92	18.20	9.69
All	33728	I	0.90	16.98	11.22	0.90	21.67	12.28
		II	0.92	20.61	11.42	0.90	23.46	12.58

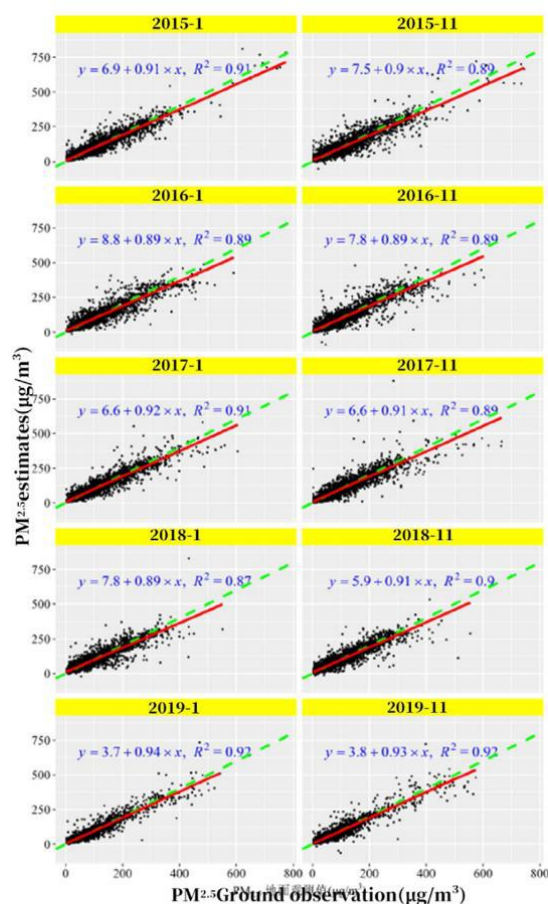


Fig. 8. Scatter plot of PM2.5 model estimates and ground observations in each year (model verification).

Table 3
MOD04-3KAOT model performance summary.

Year	N ¹	Model	Model fitting				Model validation	
			R ²	RM SPE ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	MPE ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	R ²	RM SPE ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	MPE ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)
2019	3163	I ²	0.84	16.95	10.79	0.80	19.02	11.87
		II ³	0.83	20.54	12.25	0.79	22.67	13.44

3. Big data monitoring of healthy sports based on acceleration sensors

3.1. Sensor-based raw data collection and data preprocessing

With the continuous advancement of various technologies, the performance of smart phones used by people is getting better and better. Many types of sensors are used in the production and manufacturing of smart phones, such as: three weeks for detecting the state of motion Acceleration sensor, gyroscope sensor and magnetic sensor for sensing direction, photoreceptor and temperature sensor for detecting surrounding state, etc. This article collects data from three-cycle acceleration sensor on Android smartphone to measure energy consumption in the body To conduct the main research,

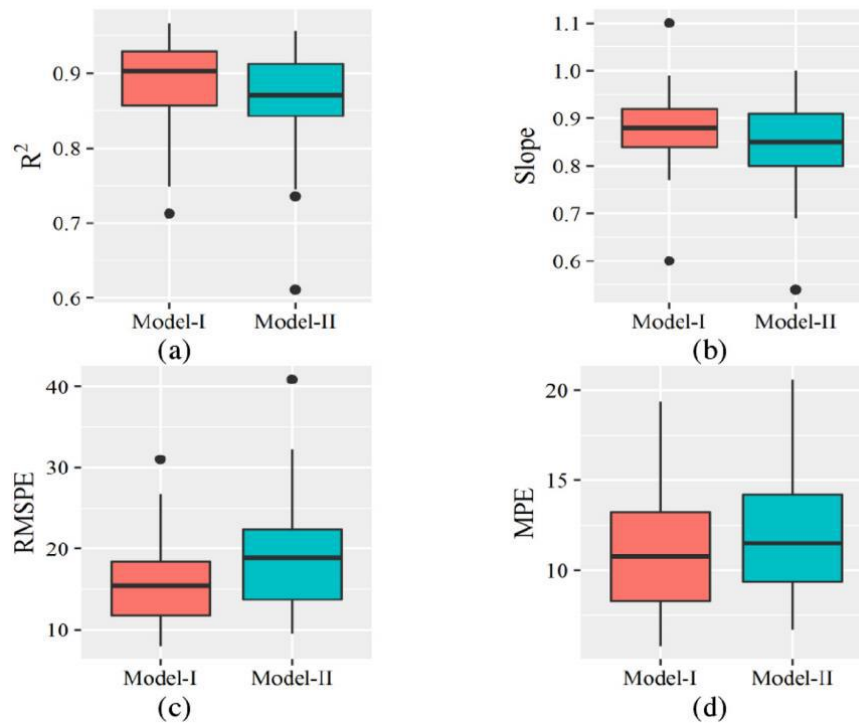


Fig. 9. MOD-3KAOT model fitting site box plot. (a) R^2 ; (b) Slope; (c) RMSPE; (d) MPE.

Table 4

Three smart phone acceleration sensor parameter information.

Model	Working frequency	Measuring range	Resolution
A	0.5–50 Hz	± 18 g	10^{-3} – 10^{-5}
B	0.5–50 Hz	± 9 g	10^{-3} – 10^{-5}
C	0.5–50 Hz	± 9 g	10^{-3} – 10^{-4}

therefore, the test plan of this article focuses on collecting the acceleration sensor signals of the smart phone and the human body (see Tables 2 and 3).

This article mainly uses A, B and C running on the Android platform that require high-performance collection as a platform for acceleration collection. These mobile phones are equipped with high-precision MEMS three-cycle acceleration sensors and three-axis gyroscopes (Nakano et al., 2018a,b). It can be used as a data collector for the recognition of human motion behavior and energy consumption detection. The performance data of the acceleration sensor in the mobile phone is shown in Table 4.

After passing through the interface on the lower part of the acceleration sensor of the Android smart phone, it can be seen that the three-axis acceleration signal output obtained in the system interface is actually the sum of the acceleration of the mobile phone and the acceleration of gravity. The three-axis acceleration can send acceleration signals to X, Y, Z, and three directions respectively. The three-axis coordinate directions are shown in Table 5.

The sensor can accurately reflect the movement of the object, and the acceleration signal output of each state will be changed according to the location of the mobile phone. The signal transmission when the mobile phone is in a non-moving state in different orientations is shown in Fig. 14 (Ohno, 2012).

As mentioned in Table 5, the working efficiency range of the three-axis acceleration sensor used in most smartphones nowadays is very wide. Even as a sprint exercise with extremely high exercise intensity, the stride frequency is only 6HZ. According to the survey literature, the human body is other Basically, the frequency of motion is between 10HZ and 20HZ. The measurement range of the three-axis acceleration sensor in the smart phone can cover the various frequency ranges of the daily motion of the human body. The experimenter sample can be seen from Table 6.

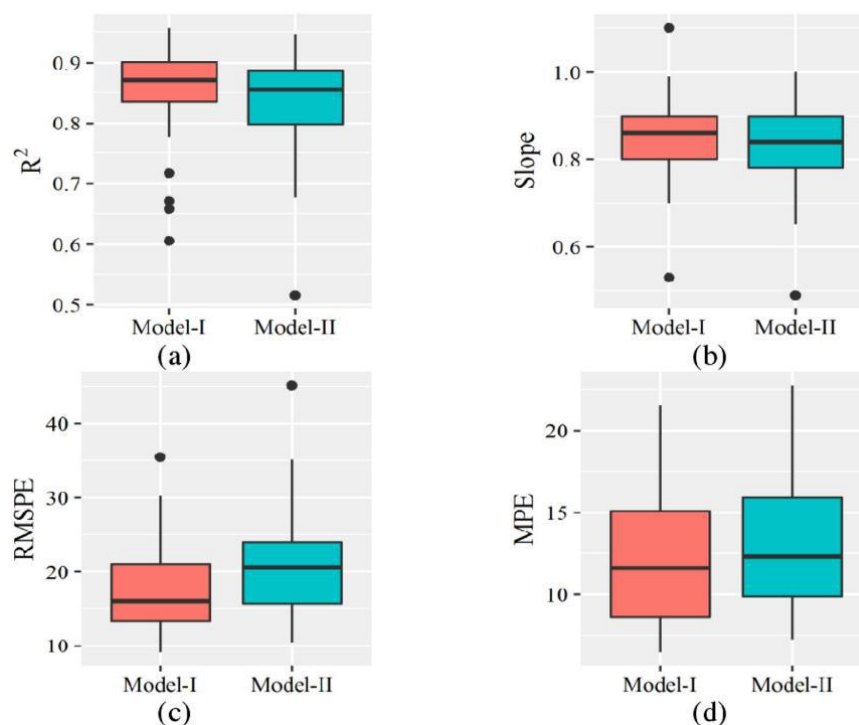


Fig. 10. MOD04-3 KAOT model verification site box diagram. (a) R^2 ; (b) Slope; (c) RMSPE; (d) MPE.

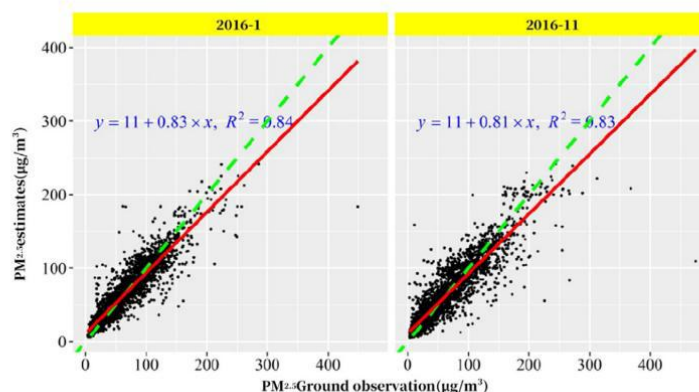


Fig. 11. Scatter plot of PM_{2.5} model estimates and ground observations in 2019 (model fitting).

When the exercise level is different, the energy consumption of the human body is also very different. Therefore, the division of exercise level in this experiment uses five kinds of exercises that people do in daily life. For details, please refer to Table 7 for details (Passarelli and Koshihara, 2017).

The location of the test was a high-end gym in the city. The test site is selected as all high-end treadmills in the area, and the temperature is adjusted to a constant temperature suitable for the human body. For exercises of different intensities, each of which lasts for the same time, set the pace as an experiment, choose a treadmill that can control the pace, and choose to sit still for non-exercise testing. In order to facilitate the distinction between the data of the two

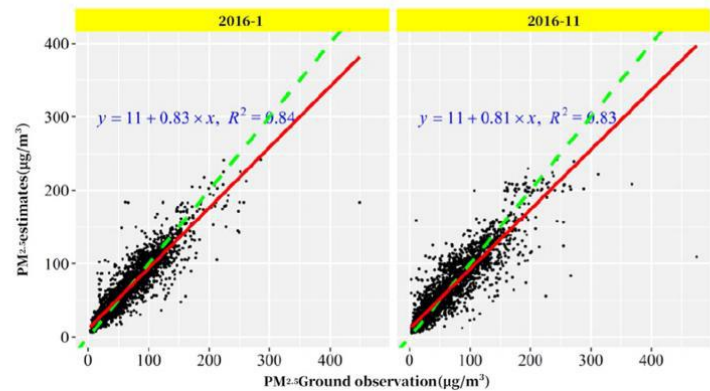


Fig. 12. Scatter plot of PM2.5 model estimates and ground observations in 2019 (model verification).

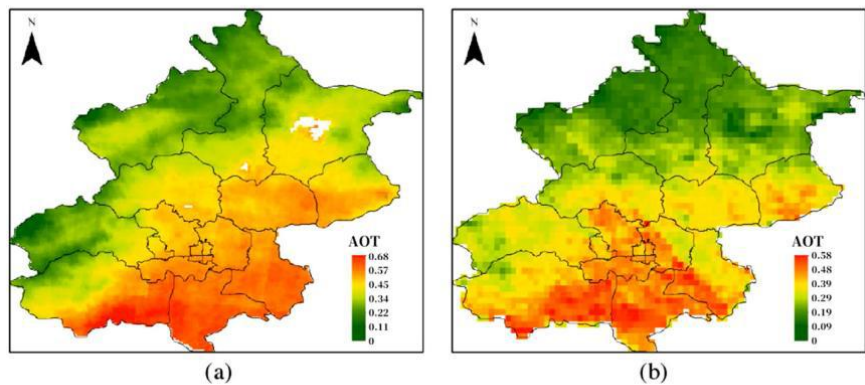


Fig. 13. AOT spatial distribution map in 2020. (a) MAIACAOT; (b) MOD04-3KAOT.

Table 5
Mobile phone acceleration data in different directions.

Position	X axis	Y axis	Z axis
Up	0	9.81 m/s ²	0
To the left	9.81 m/s ²	0	0
Face down	0	−9.81 m/s ²	0
To the right	−9.81 m/s ²	0	0
Face up	0	0	9.81 m/s ²
Back up	0	0	−9.81 m/s ²

Table 6
Definition of experimenter sample type.

Age group	Number of male experimenters	Number of female experimenters
20 to 25 years old	10	10
25 to 30 years old	10	10
30 to 35 years old	10	10

movement states, the participants should stop all movement before each group starts. Keep the non-exercise state for half an hour, and stay still for half an hour after each exercise to ensure the accuracy of the data. For this experiment, we will obtain more experimental data and provide materials for corresponding calculation and analysis. In this article,

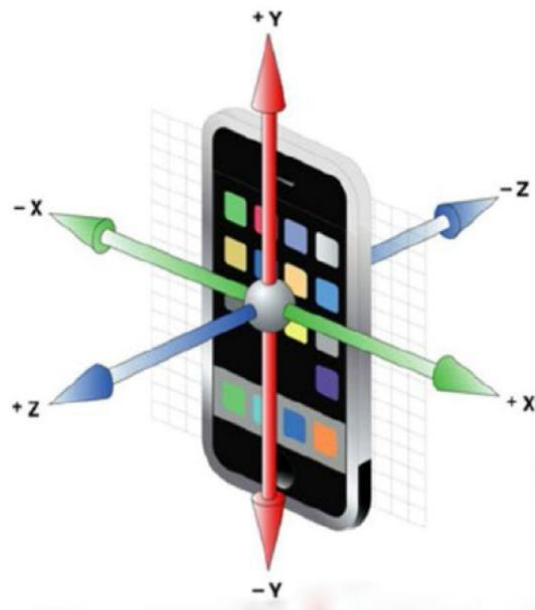


Fig. 14. Schematic diagram of the coordinate system of the mobile phone.

Table 7

Definition of human activity types in the experiment.

Exercise type	Activity description
Still	Standing still, lying still, or sitting still in a chair
Walk slowly	Walk at 2.0 km/h on a treadmill
Go fast	Walk at 5.0 km/h on a treadmill
Jogging	Run on a treadmill at a speed of 8.0 km/h
Run fast	Run at a speed of 16.0 km/h on a treadmill

the collection function of the three-axis acceleration sensor is separately developed in the Android phone. It can collect and experiment with different levels of sports memory (Pommier et al., 2016) (Puettmann et al., 2019). You can also set the phone duration and the characteristics of related data so that these data can be displayed on the phone screen. Is displayed on the top. After starting data collection, it is necessary to collect samples of various signals and related experimental data from the sensor at a frequency of 50HZ, and display the collected data on the screen of the mobile phone. After the collection, the collection system saves the collected three-axis acceleration sensor data in the relevant storage system of the mobile phone, and collects and analyzes the following data and experiments (Sahoo et al., 2019).

3.2. Design of a big data collection system for healthy sports

The two subsystems are the main components of the human energy consumption detection system: the human energy consumption detection system client and the human energy consumption detection background management system on the Windows server platform are run on the Android smart phone. Among them, Android's native application is the human energy consumption monitoring system client. It is developed by using the Java voice on the Android platform and runs on Android phones. As the main user interaction portal, the human energy consumption detection system client integrates acceleration data. Important functions such as collection and energy consumption detection, provide the data services required by the client, and use the ASP.NETWEBAPI framework to develop the WebAPI interface, using most of the system's business processing logic and data persistence function interface; the result of the Web site is The structure of the back-end management system for human energy consumption monitoring is developed using the ASP.NETMVE framework (Sawada et al., 2006). The back-end website system uses the most popular three-tier MVC architecture today. The MVC architecture separates the back-end business logic from the front-end display logic. It belongs to a loosely coupled relationship, which is more conducive to agile development and has considerable scalability (Silva et al., 2013).

3.2.1. Human energy consumption detection system

The human body energy consumption monitoring system on Android smart phones is mostly used to record some basic data related to the physical health of registered users, collect the output signals of acceleration sensors in real time, and calculate the user's exercise energy consumption. The movement data is transmitted to the main server for the purpose of searching historical related data and conducting professional data analysis. At the same time, it can also provide effective help for the client's data query and analysis, user interaction and data sharing and other related functions (Silva et al., 2014; Thomas and Martin, 2012).

3.2.2. Human energy consumption detection process

After turning on the human energy consumption monitoring system on the mobile phone, the calculated data is converted into exercise energy consumption. At the same time, the user can view the energy efficiency test data at any time through the client, which includes the timely energy consumption, total energy consumption, exercise intensity and exercise time and other related data. After the user set plan is completed, the system will automatically turn off the energy consumption test, Continue with wireless network.

3.3. Client core business process and implementation

Through specific analysis, it can be known that the system used to detect human energy consumption is a software that runs on Android phones. People can use this software to absorb energy during human exercise by installing this software on their Android client. Accurate analysis of consumption. In the specific process of use, after the system accepts people's settings, it can collect a variety of data during human movement according to people's different needs. Through analysis and calculation of the data, people's health and exercise conditions can be accurately determined. To judge. When designing the system, the designer designed the system including the user's login and registration page, the energy detection function setting, the energy data query window, matching exercise plans for people, the user communication and exchange area, user sharing module and system management center etc (Wang et al., 2018). This article designs a relatively complete human energy consumption detection system for people on the smart phone platform, which provides a good help for people to monitor their own exercise status, and allows people to know their own exercise at the first time Data, so that people can design more scientific and reasonable exercise programs

After completing the authorization of the login interface, the user will enter the registration interface. The registration interface will provide the user with a guide to create an account. The user needs to enter his basic information according to the system's guidance. The basic information includes his mobile phone number, email address and retrieve Questions and related information that need to be set for account passwords and related data. After completing the registration process, the user can enter the system and use various functions in the system to accurately monitor the state of their exercise. It should be noted that users are likely to forget their account passwords while using the system. Researchers have also proposed corresponding solutions when designing the system. In the process of applying for a password change, users need to fill in their own Set the answer to the question or some verification information to verify your true identity (Ahumada and Villalobos, 2011).

In the actual operation process, people can set a certain value in the energy detection setting module of the system according to their own exercise needs, which is an index of each person's exercise energy consumption. When people's energy consumption reaches this index during exercise, the system will send out a reminder to let people know that their exercise volume has reached the standard. In the process of exercise, people can observe their energy consumption in real time through settings. The system can provide people with services such as exercise time measurement and exercise energy consumption display (Ahumada and Villalobos, 2009).

When people use the system, they can also set their own exercise plan in the system according to their own exercise habits. The system will remind people of the implementation of the exercise plan and the specific situation of the implementation based on the relevant information that people enter in the system module. . In addition, the energy consumption monitoring system will also retain the specific data of people's energy consumption during exercise in the past period of time, and people can learn about their energy consumption during the previous exercise through query. Once the user has made a suitable exercise plan, the system will monitor the completion of the plan according to the plan designed by the user (Ali et al., 2017). If users need to know the completion of their own plan, they can use the query function of the system to understand the progress of the plan and the specific situation.

In order to give full play to the importance of the energy consumption monitoring system, people have also given the system the function of analyzing and comparing energy consumption data. Users can choose different dates to compare and analyze their exercise energy consumption over a period of time, so that they can control themselves The state of movement lays the foundation for making a more reasonable plan (Balaji and Arshinder, 2016) In addition to the specific functions described above, the system has also designed sports coach management and health expert consultation functions for people. People can understand their own exercise plan development by analyzing their exercise data, and can clearly see their deficiencies in making the plan. At this time, they can consult the experts to improve their exercise plan, and more. Improve your physical health. Finally, users can publish some of their own sports experience and feelings in the sharing module of the software, which provides a good place for people to exchange experiences and communicate (Bottani et al., 2019).

Table 8

Exercise intensity recognition algorithm.

Algorithm: Exercise intensity recognition algorithm

Input: Time slice-based feature value queue T1, exercise intensity classification counter T2
 Output: exercise intensity classification queue T3 based on time slice

1. Initialize the exercise intensity classification counter
2. Initialize the current exercise intensity to static
3. While isRunning
4. While T1.Count>0
5. Read a set of characteristic values from the characteristic value cache queue
6. Remove the currently acquired feature value from the queue
7. Enter the feature value into the decision tree to calculate the classification result
8. The corresponding exercise intensity classification counter value is accumulated by 1, and other classification counters are cleared
9. For p in T2
10. If the value of p is greater than or equal to 3
11. Reach the state transition threshold, put the current exercise intensity classification into T3 by time slice
12. If the value of p is less than 3
13. The state transition threshold is not reached, return 4
14. End

Table 9

Exercise energy consumption detection algorithm.

Algorithm: Exercise energy consumption detection algorithm

Input: time slice-based acceleration data queue T
 Output: instantaneous energy consumption, total energy consumption and exercise duration

1. Initialize instantaneous energy consumption
2. Initialize total energy consumption and exercise duration
3. While isRunning
4. While T1.Count>0
5. Read a set of characteristic values from the acceleration data queue
6. Remove the currently acquired feature value from the queue
7. Obtain the exercise intensity category of the same time slice as the acceleration data
8. If the exercise intensity classification is not equal to the static state
9. According to the classification of exercise intensity, call the corresponding exercise energy consumption equation to calculate the instantaneous energy consumption
10. Cumulative total energy consumption
11. Accumulated exercise time
12. If the exercise intensity classification is equal to the static state
13. Exercise energy consumption is not calculated in the static state, and the instantaneous energy consumption is 0
14. Real-time output energy consumption
15. End

In order to ensure the smooth operation of the energy consumption system, it is necessary to ensure that the calculation of energy consumption during human movement is accurate, which is also the main task of designing an energy consumption detection system. In the process of designing the system, the designer divides the energy consumption calculation module into two parts: one part is the identification part of energy consumption; the other part is the calculation part of energy consumption. The situation of the exercise energy consumption recognition algorithm used in this article is shown in Table 8, and the specific data obtained from the calculation of exercise energy consumption is shown in Table 9.

3.4. The main business process and implementation of the back-end management system for big data monitoring of health and sports

In the process of designing the system, the researchers specially designed a network platform for human energy consumption detection. The main function of this network platform is to uniformly identify and manage the energy consumption of the human body during exercise. The existence of the network platform can help people to perform data processing and data query and analysis. When users enter the network platform interface, they can see the user management module, the authorization module of function permissions, some basic function setting modules, and system operation and maintenance. Modules, management modules for professional coaches, and management modules for trainees.

In the actual operation process, the user will enter the information setting page, which is the authorization page for managing the operation of the system. The user who enters this page can be authorized by the system and become the administrator of the system data. After becoming an administrator, users can set the company's organizational structure in the network platform, and enter data on the basic status of the company's operations. In order to ensure that the system can provide people with comprehensive query services during the operation of the system, managers also need

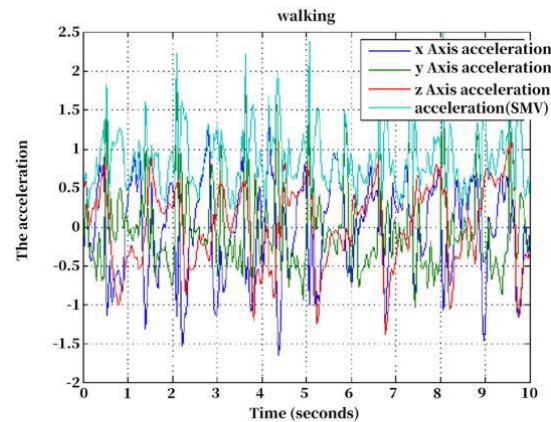


Fig. 15. Specifications of a treadmill.

to enter the company's staff organizational structure and information about the positions held by the staff in the relevant modules of the system.

In the organizational structure of the network platform, the main purpose of user group settings and user role settings is to uniformly manage the company's employees, classify employees according to their different positions, and assign different management according to the classification of Employees have certain permissions, so that they can manage employees of different ranks.

Due to the large number of administrators running the system, it is necessary to set up a user authority module in the platform. The system will match the functions that the administrator can use according to the authentication information entered by the administrator, and give the administrator the authority to run the system. In order for the system to accurately identify the authentication information entered by the administrator, certain system parameters need to be set in the relevant modules of the system in advance, so as to ensure that the system will not conflict during operation.

During the operation of the system, a lot of data will be lost or omitted due to errors in the operation of the system. Therefore, the existence of the data dictionary maintenance module plays a more important role. This module can manage the basic data of the system uniformly, and can ensure that the relevant information can be retrieved after the system undergoes unstable changes. Ensure that the analysis and data processing functions of the system will not be affected. In addition, due to the influence of the network and some external factors, the abnormal loss of data may be caused during the operation of the system. Therefore, the system has set up a data cache module, which is specially used to save the data edited by the user at any time, so that the user can After a failure, the data you need can be found in the cache module.

During the operation of the network platform, the region setting module can uniformly manage the information of the user's country and different regions, and the user can obtain the main content of the relevant region as long as he enters his own correct information. Considering that users may inquire about their previous login status and the use of the platform, the system has set up a login log query module, an operation log query module, and an exception log query module. These modules can query the user's login system Specific information, and can accurately record the exact time the user logs in to the system and the web address used when logging in to the system.

Through specific analysis, it can be known that the system designed in this research can also provide users with professional coaching consulting modules and planning modules. Therefore, the system also sets up a special module for the matching of coaches and students. This module can be used for sports coaches. It is managed in a unified manner with the students' sports situation, and the trainers can be matched with their own coaches according to the basic situation of the students.

After the system matches the trainer with the trainee's basic information, the trainer can view the trainee's basic information in the special module of the system, and make a suitable exercise plan for the trainee based on the student's health level and exercise information. In order to better match the students with a suitable exercise plan, the coach can also query the energy consumed by the students during exercise through the query module in the system, and can conduct a unified analysis of the energy consumption of the students during different periods of time. Develop a more reasonable exercise plan for students.

Through the analysis of various information and the operation of system functions, students can obtain a more reasonable exercise plan assistance, and can make their exercise plan more scientific under the guidance of the coach. The system will also provide a message push function for students to enter, and will push some basic sports information

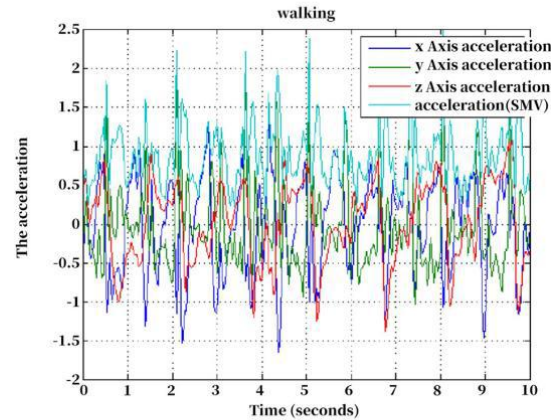


Fig. 16. Output value of acceleration signal in slow walking mode.

Table 10
Definition of user information in system operation.

Column name	Type of data	Length	Primary key	Column meaning
Id	Int	4	Yes	Primary key
Uid	Nvarchar	100	no	Login account
Password	Nvarchar	256	no	login password
UserName	Nvarchar	50	no	username
NickName	Nvarchar	50	no	nickname
Sex	Nvarchar	2	no	gender
DeptId	Int	4	no	Department
StatusId	Int	4	no	user status
UserTypeId	Int	4	no	user type
RoleId	Int	4	no	User role
E-mail	Nvarchar	50	no	E-mail
Mobile	Nvarchar	50	no	mobile phone number
Memo	Nvarchar	200	no	User comments

for students according to their sports conditions, so that students can grasp the status of sports in real time. In addition, the platform also needs to protect the basic information of the students. After the students input their basic information into the platform, the platform must set up a special module to protect the basic information of the user, and ensure that the user's information will not be illegally used or lost.

During the operation of the system, the system will automatically save the time when the user uses the system and the network address used when logging in. If the system detects that some users maliciously log in to the system or want to In the case of stealing other users' information, the system will automatically lock the user's network address and prohibit the user from continuing to use the network platform. The definition of user information for system operation is shown in Table 10.

3.5. Experimental results and analysis

When the human body is moving, the system will judge the level of people's movement according to the people's movement, and arrange the registration of the movement, and use the energy consumed by people during different exercises to calculate the calculation equation. As the main standard for human energy consumption, the testing equipment of the double-standard water testing method is simply expensive. Due to the support of professional laboratories, this article is modified to select the measurement accuracy to be slightly inferior to the double-standard water method. Use the treadmill measurement method as a reference and supplement for the test and detection of energy consumption. The relevant performance parameters of the treadmill used in the experiment in this article are shown in Fig. 15.

In order to ensure the accuracy of the calculation of human energy consumption, this experiment used a variety of energy consumption statistical data tools to conduct separate and synchronous comparison experiments, and set a total of five groups of common exercise patterns for people. As shown in Table 11.

In this experiment, the subject needs to wear the bracelet on their left wrist, fix the collection with the human energy consumption detection system on the subject's waist, set the subject's relevant data on the treadmill, and start

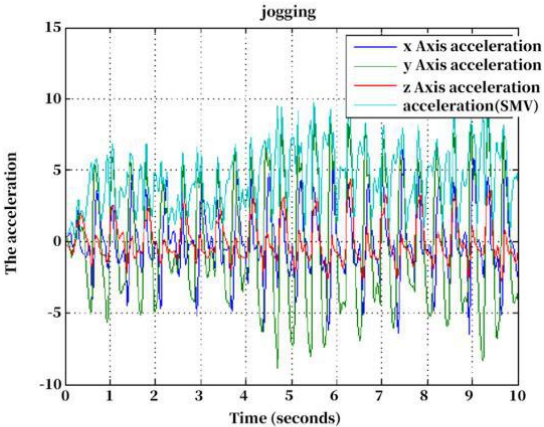


Fig. 17. Output value of acceleration signal in fast walking mode.

Table 11
Definition of experimental activity types.

Exercise type	Activity description
Walk slowly	Walk at 2.0 km/h on a treadmill
Go fast	Walk at 5.0 km/h on a treadmill
Jogging	Run on a treadmill at a speed of 8.0 km/h
Run fast	Run at a speed of 16.0 km/h on a treadmill
Mixed mode	Walk on the treadmill at speeds of 2.0 km/h, 5.0 km/h, 8.0 km/h and 16.0 km/h, each step lasts for 5 min, for a total of 20 min

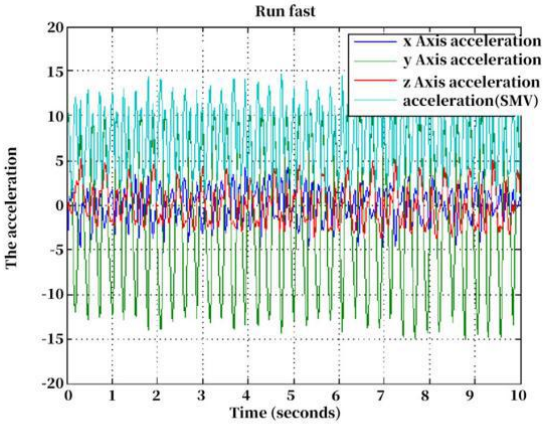


Fig. 18. Output value of acceleration signal in jogging mode.

the treadmill Perform a normal running test. The energy consumption data of the bracelet can be checked through the software that matches the mobile phone. Install the human energy consumption monitoring system on the smartphone and treadmill to perform online exercise consumption output, which is fixed in the experiment The smartphone at the waist of the subject can collect the signal output value of the acceleration sensor at various speeds for no reason, as shown in Fig. 16:

The acceleration sensor signal output value in slow walking mode is shown in Fig. 17, and the acceleration sensor signal output value in fast walking mode is shown in Fig. 18.

Table 12
Experimenter sample definition.

Sample type	Description
Number of people	20 people
Gender	Mn and women
Age	20 years old, 25 years old, 30 years old, 35 years old
Body mass index	BMI=18, light weight BMI = 22, normal weight BMI = 26, heavier weight BMI = 30, overweight
Measurement platform	Smart phones (Huawei Honor 6, Xiaomi Note4, Coolpad X7) Sports bracelet Treadmill

Table 13
Comparison and analysis of exercise energy consumption measurement accuracy.

Movement	Model	Male (smart phone)	Female (smart phone)	Male (Sports bracelet)	Female (Sports bracelet)
Types of	Xiaomi	87.696%	87.803%	58.829%	60.386%
	Huawei	87.051%	86.572%	65.817%	69.214%
	Coolpad	89.303%	89.185%	61.115%	53.093%
Go fast	Xiaomi	87.659%	87.902%	56.222%	54.637%
	Huawei	86.945%	88.536%	70.576%	60.068%
	Coolpad	88.095%	87.326%	49.741%	65.539%
Jogging	Xiaomi	86.499%	87.696%	58.474%	56.185%
	Huawei	87.286%	85.997%	61.828%	61.595%
	Coolpad	86.483%	86.981%	67.073%	70.611%
Run fast	Xiaomi	87.707%	88.230%	64.612%	49.205%
	Huawei	86.373%	88.911%	70.285%	52.904%
	Coolpad	88.091%	86.147%	54.981%	54.576%
Mixed mode	Xiaomi	87.369%	87.269%	64.894%	64.979%
	Huawei	86.267%	87.518%	59.591%	63.841%
	Coolpad	85.956%	86.954%	54.367%	58.416%

Since there is a positive correlation between the physical differences of the experimental subjects and the energy consumption of the human body during exercise, and the stability of the system on different smart phone terminals is taken into account, this experiment uses experiments with different indicators and values. There are a total of 64 sample types, and many different exercise energy consumption experiments were carried out in batches. The experimental samples are shown in Tables 12 and 13.

4. Conclusion

The current technological solution that can carry out wide coverage, low cost, long-term observation and collection of large-scale regional information is satellite remote sensing technology, which can help people improve the level of development in many fields. Nowadays, people are facing a serious environmental problem in the process of social development: air pollution. It is very important to study the principle of its production. In the past, ground monitoring can usually provide a long time sequence and high-precision pollutant concentration. Many meteorological monitoring stations are sparsely distributed and cannot effectively monitor and analyze the spatial distribution of atmospheric pollutants. This article will The detection of the spatial distribution of the smaller pollutants and their concentration changes are the main objectives of information collection. The method used is based on the inversion algorithm of satellite remote sensing technology. It can be known through specific analysis that satellite remote sensing technology is actually used The process has strong timeliness and can create a lot of economic and social benefits for people, which is an advantage that traditional monitoring technology does not have. In addition, this article designs a relatively complete human energy consumption detection system for people on the smart phone platform, which provides a good help for people to monitor their own exercise status, and allows people to know their own exercise at the first time Data, so that people can design more scientific and reasonable exercise programs.

CRediT authorship contribution statement

Jingyi Zhang: Conception and design, Investigation, Data acquisition, Analysis and interpretation, Writing - original and revised manuscript (drafting, submitting and revising). **Tong Zhao:** Investigation, Data acquisition, Writing - original and revised manuscript. **Xiangyang Zhai:** Investigation, Data acquisition.

Declaration of competing interest

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Acknowledgments

(1) He'nan Province 2020 science and technology development plan science and technology research project, China, Baduanjin physical and mental integration operation technology to promote health effects of EEG characteristics research, subject number: 202102310645; (2) Henan University of traditional Chinese medicine high level talent introduction and training special fund, China: 00104311-2020-1.

References

- Ahumada, O., Villalobos, J.R., 2009. Application of planning models in the agri-food supply chain: a review. *Eur. J. Oper. Res.* 196, 1–20, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1016/j.ejor.2008.02.014>.
- Ahumada, O., Villalobos, J.R., 2011. A tactical model for planning the production and distribution of fresh produce. *Ann. Oper. Res.* 190, 339–358, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1007/s10479-009-0614-4>.
- Ali, I., Nagalingam, S., Gurd, B., 2017. Building resilience in SMEs of perishable product supply chains: enablers, barriers and risks. *Prod. Plan. Control Manag. Oper.* 28, 1236–1250, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1080/09537287.2017.1362487>.
- Balaji, M., Arshinder, K., 2016. Modeling the causes of food wastage in Indian perishable food supply chain. *Resour. Conserv. Recycl.* 114, 153–167, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1016/j.resconrec.2016.07.016>.
- Bergman, R.D., Kaestner, D., Taylor, A.M., 2016. Life cycle impacts of North American wood panel manufacturing. *Wood Fiber Sci.* 48, 40–53.
- Bottani, E., Casella, G., Nobili, M., Tebaldi, L., 2019. Assessment of the economic and environmental sustainability of a food cold supply chain. In: *IFAC Papers Online*. Elsevier Ltd., pp. 367–372.
- Brandner, R., Flatscher, G., Ringhofer, A., 2016. Cross laminated timber (CLT): overview and development. *Eur. J. Wood Wood Prod.* 74, 331–351, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1007/s00107-015-0999-5>.
- Corradini, G., Pierobon, F., Zanetti, M., 2019. Product environmental footprint of a cross-laminated timber system: a case study in Italy. *Int. J. Life Cycle Assess.* 24, 975–988, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1007/s11367-018-1541-x>.
- Fujiwara, T., Yamashita, K., Hirakawa, Y., 2004. Mean basic density and density variation within individual trees in major plantation species. *Bull. FFPRI* 3, 341–348.
- Hitoe, K., Habuto, M., Nishimura, Y., 2009. On the trial allocation in life cycle inventory of structural domestic lumber. *J. Life Cycle Assess. Japan* 5, 456–461, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.3370/lca.5.456>.
- Hussain, M., Naseem Malik, R., Taylor, A., 2017. Carbon footprint as an environmental sustainability indicator for the particleboard produced in Pakistan. *Environ. Res.* 155, 385–393, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1016/j.envres.2017.02.024>.
- Itsuno, N., Inaba, A., 2012. LIME2: life-cycle impact assessment method based on endpoint modeling: summary. *Life cycle assess forum Japan*. pp. 1–20.
- Kouchaki-Penchah, H., Sharifi, M., Mousazadeh, H., Zarea-Hosseinabadi, H., 2015. Life cycle assessment of medium-density fiberboard manufacturing process in I R Iran. *J. Cleaner Prod.* 112, 351–358, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1016/j.jclepro.2015.07.049>.
- Levasseur, A., Lesage, P., Margni, M., Samson, R., 2013. Biogenic carbon and temporary storage addressed with dynamic life cycle assessment. *J. Ind. Ecol.* 17, 117–128, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1111/j.1530-9290.2012.00503.x>.
- Nakano, K., Ando, K., Takigawa, M., Hattori, N., 2018a. Life cycle assessment of wood-based boards produced in Japan and impact of formaldehyde emissions during the use stage. *Int. J. Life Cycle Assess.* 23, 957–969, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1007/s11367-017-1343-6>.
- Nakano, K., Shibahara, N., Nakai, T., 2018b. Greenhouse gas emissions from round wood production in Japan. *J. Cleaner Prod.* 170, 1654–1664, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1016/j.jclepro.2016.10.024>.
- Ohno, H., 2012. Development of laminated lumber composed of sugi (*Cryptomeria japonica* D. Don) and other softwood species. *Bull. Utsunomiya Univ. For.* 48, 35–70.
- Passarelli, R.N., Koshihara, M., 2017. CLT panels in Japan from cradle to construction site gate: global warming potential and freight costs impact of three supply options. *Int. Wood Prod. J.* 8, 127–136, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1080/20426445.2017.1317471>.
- Pommier, R., Grimaud, G., Prinçaud, M., 2016. LCA (life cycle assessment) of EVP-engineering veneer product: plywood glued using a vacuum moulding technology from green veneers. *J. Cleaner Prod.* 124, 383–394, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1016/j.jclepro.2016.02.130>.
- Puettmann, M., Sinha, A., Ganguly, I., 2019. Life cycle assessment of Kattera's cross-laminated timber and catalyst building: summary document. *J. Green Build.* 14, 17–33, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.3992/1943-4618.14.4.17>.
- Sahoo, K., Bergman, R., Alanya-Rosenbaum, S., 2019. Life cycle assessment of forest-based products: a review. *Sustain* 11, 1–30.
- Sawada, Y., Ando, K., Hattori, N., Tamura, Y., 2006. Inventory analysis of adhesives used for wood based materials. *Mokuzai Gakkaishi* 52, 235–240.
- Silva, D.A.L., Lahr, F.A.R., Garcia, R.P., 2013. Life cycle assessment of medium density particleboard (MDP) produced in Brazil. *Int. J. Life Cycle Assess.* 18, 1404–1411, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1007/s11367-013-0583-3>.
- Silva, D.A.L., Lahr, F.A.R., Pavan, A.L.R., 2014. Do wood-based panels made with agro-industrial residues provide environmentally benign alternatives? An LCA case study of sugarcane bagasse addition to particle board manufacturing. *Int. J. Life Cycle Assess.* 19, 1767–1778, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.1007/s11367-014-0776-4>.
- Thomas, S.C., Martin, A.R., 2012. Carbon content of tree tissues: a synthesis. *Forests* 3, 332–352, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.3390/f3020332>.
- Wang, S., Wang, W., Yang, H., 2018. Comparison of product carbon footprint protocols: case study on medium-density fiberboard in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 15, 1–14, <https://doi-org.proxy2.clmsu.edu/10.3390/ijerph15102060>.

4.2 翟向阳、魏玉龙, 意志品质训练诱发大学生脑功能的正向反应效应, 中国学校卫生, 2013. 10

DOI:10.16835/j.cnki.1000-9817.2013.10.018

中国学校卫生 2013 年 10 月第 34 卷第 10 期 Chin J Sch Health, October 2013, Vol. 34, No. 10

1195

【心理卫生】

意志品质训练诱发大学生脑功能的正向反应效应

翟向阳, 魏玉龙

河南中医学院体育教研部, 郑州 450046

【摘要】目的 探寻大学生良好意志品质状态脑区的分布特点和特异性, 为促进大学生身心健康提供实验学依据。**方法** 招募河南中医学院在校学生 69 名, 随机分为实验组和对照组。以考核刺激作为干预措施, 同步监测大学生参与运动意志品质操作水平的脑电变化规律。两组通过培训与练习, 25 周后进行脑电测量。**结果** 实际功率两组最高值在 Pg1 导联(实验组为 $16.547 \mu V^2$, 对照组 $13.779 \mu V^2$), 最低值在 Tp8 导联(实验组为 $15.982 \mu V^2$, 对照组为 $13.214 \mu V^2$); 实验组实际功率均值高于对照组, 且差异有统计学意义 ($P < 0.01$); 频率最高值在 T6 导联(实验组为 4.525 Hz , 对照组为 4.613 Hz), 最低值在 O2 导联(实验组为 4.494 Hz , 对照组为 4.582 Hz); 实验组频率均值低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.01$)。**结论** 意志品质培训与训练能够正向提高脑功能的反应效应, 尤其在诱发大脑额叶兴奋反应方面, 有助提高受试者的应激反应和意识的协调机制。

【关键词】 意志; 因素分析; 统计学; 精神卫生; 学生

【中图分类号】 R 395.6 B 841.4 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817 (2013) 10-1195-03

Positive effects of volitional training on brain function/ZHAI Xiang-yang, WEI Yu-long. Physical Education Teaching and Research Department, Henan College of Traditional Chinese Medicine, Zhengzhou (450046), China

【Abstract】Objective The purpose of this study is to examine effects of volitional training on brain function and to explore the distribution and specificity of brain regions involving in volitional mental process. **Methods** Sixty-nine students from Henan College of Traditional Chinese Medicine voluntarily participated in this study and were randomly assigned to experimental group and control group. The experimental group was implemented with endurance training and practice, electroencephalogram (EEG) was administered at 25 weeks after intervention to measure brain electrical activity. **Results** The highest actual power in both group was Pg1 ($16.547 \mu V^2$ in experimental group and $13.779 \mu V^2$ in control group). The lowest was in Tp8 ($15.982 \mu V^2$ in experimental group and 13.214 in control group). Actual power in experimental group was higher than that of control group ($P < 0.01$). The highest frequency was in T6 (4.525 Hz in experimental group and 4.613 Hz in control group) and the lowest frequency was in O2 (4.494 Hz in experimental group and 4.582 Hz in control group). Students in experimental group had lower frequency EEG activity than that of the control group ($P < 0.01$). **Conclusion** Volitional training could significantly improve brain activity, which could help to improve coordination of stress response and level of consciousness.

【Key words】 Volition; Factor analysis, statistical; Mental health; Students

国民体质健康水平是社会现代化程度的重要标志之一。2010 年全国学生体质健康调研结果表明, 我国大学生身体素质在下降, 提高学生锻炼动机, 良好的意志品质已成为社会和学术界公认重要的手段^[1]。各种意志行动中体现出的规律性包含自觉性、果断性、坚韧性、自制力等方面^[2-3]。本研究以阶段性考核刺激作为干预措施, 同步监测大学生参与运动意志品质操作水平的脑电变化规律, 结合过程评价锻炼记录, 分析影响意志品质操作水平的因素及其脑电特异

性, 为促进大学生的身心健康提供实验学依据。

1 对象与方法

1.1 对象 在河南中医学院在校大学生中招募符合标准的受试者 76 名, 基线资料均等, 随机分为实验组和对照组。纳入标准: (1) 年龄 18 ~ 24 岁的河南中医学院在校大学生; (2) 身体、心理健康, 无心血管、神经系统、精神疾患; (3) 自愿报名参加该实验, 并签署知情同意书; (4) 按时参加实验培训, 配合实验测试; (5) 能够认真填写实验记录表中的有关内容。剔除标准: (1) 有 1 次及以上未参加培训者; (2) 实验开始前 24 h 未清洗头部者; (3) 实验测试过程中, 不能够按照要求(如测试过程要求闭眼)完成者; (4) 过程评价中, 平时锻炼频数记录表未能按时完成。最后共 69 人完成测试, 其中男性 30 名, 女性 39 名, 均为右利手; 年

【基金项目】 教育部人文社科基金项目(11YJC190027); 河南省软科学研究项目(132400410922)。

【作者简介】 翟向阳(1970-), 男, 河南济源人, 博士, 教授, 主要研究方向为体育教育及传统运动康复研究。

【通讯作者】 魏玉龙, E-mail: 13703863036@139.com。

龄 (20.30 ± 1.65) 岁, 身高 (164.86 ± 7.18) cm, 体重 (56.36 ± 9.04) kg, 测量时间 (29.52 ± 2.90) min, 环境温度 (27.98 ± 1.85) $^{\circ}\text{C}$, 环境湿度 (28.96 ± 4.71) %。实验组 32 名 (男生 14 名, 女生 18 名), 对照组 35 名 (男生 16 名, 女生 21 名)。

1.2 意志品质培训与训练 意志品质的干预通过培训和训练完成, 主要针对实验组进行; 而对照组则采用平行对照。

1.2.1 实验组 (1) 按照《大学生体育健康教材》中提供的关于“体育运动耐力训练促进意志品质提高”的内涵、目的、意义等相关知识进行讲解。(2) 结合多媒体介绍教材所提供的耐力运动项目、锻炼方法及注意事项, 每周培训 1 次, 60 min/次, 共培训 5 次; 每次培训后, 受试者单独体会练习, 并书写练习笔记, 供下周培训和实验结束时检查。(3) 每周耐力训练 3 次 (男 1 000 m/女 800 m), 共练习 18 周。(4) 每 3 周进行 1 次练习计时测试, 第 25 周时进行最后计时测试 (培训时已告知), 考核前进行脑电测试。

1.2.2 对照组 对照组严格按照实验组第 (1), (2), (3) 进行培训和练习, 不执行上述实验组第 (4) 项的练习计时测试, 脑电测试与实验组同期, 但事先不予告知。

1.3 脑电测量 分别对两组研究对象进行安静态和意志体验操作等程序操作。操作过程: 安静 3 min → 意志体验操作 (男生 1 000 m/女生 800 m 体验) 9 min → 安静 3 min, 运用北京中科信托仪器有限责任公司的 NT9200 数字脑电图仪及分析系 (UEA-FZ 型 USB 接口 32-40 导放大器), 按照实验设计的步骤, 同步记录全部操作过程的脑电地形图。提取实际功率和频率等指标数据。

1.4 统计分析 应用 SPSS 13.0 统计软件, 采用多因素方差分析方法^[2], 分别对实验组和对照组的操作状态进行比较和分析。

2 结果

2.1 实际功率 提取两组操作态 3 个 30 s 的实际功率均值各导联的分布结果, 见图 1。不同导联两组总体分布规律基本一致, 但明显的相互分离。两组的最高值在 Pgl 导联 (实验组为 $16.547 \mu\text{V}^2$, 对照组为 $13.779 \mu\text{V}^2$), 最低值在 Tp8 导联 (实验组为 $15.982 \mu\text{V}^2$, 对照组为 $13.214 \mu\text{V}^2$)。实验组均值为 $16.264 \mu\text{V}^2$, 对照组均值为 $13.497 \mu\text{V}^2$, 两组间差异有统计学意义 ($P < 0.01$), 两组标准误均为 0.139。

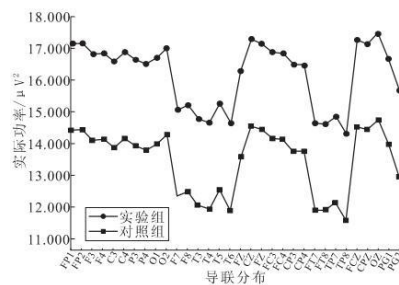


图1 两组 3 个操作时段 30 s 实际功率均值导联分布

2.2 频率 提取两组操作态 3 个 30 s 频率均值各导联的分布结果, 见图 2。不同导联两组整体分布规律基本一致, 但呈明显的相互分离。两组最高值在 T6 导联 (实验组为 4.525 Hz, 对照组为 4.613 Hz; 最低值在 O2 导联 (实验组为 4.494 Hz, 对照组为 4.582 Hz)。实验组均值为 4.510 Hz, 对照组均值为 4.598 Hz, 两组间差异有统计学意义 ($P < 0.01$)。两组标准误均为 0.008。

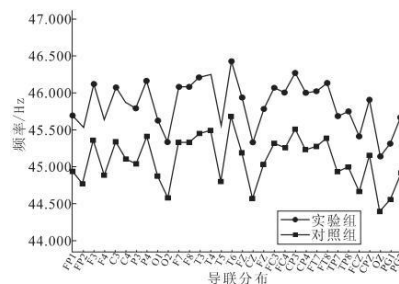


图2 两组 3 个操作时段 30 s 频率均值导联分布

3 讨论

意志是人自觉地确定目的, 并支配行动、克服困难、实现目的的心理过程^[4]。心理品质是个体在成长过程中以及在与环境相互作用的条件下形成的较为持久的、积极的情绪和情感体验^[2]。构成意志比较稳定的因素就是意志的品质。

巴甫洛夫认为, 意志行动是通过一系列随意活动实现的, 并认为大脑皮层的运动分析器感受和分析来自运动器官 (肌肉、肌腱、关节) 的神经冲动, 并调节运动器官的活动, 这对于随意运动具有特别重要意义^[5]。但随意运动中每一个动作的完成, 在很大程度上还有赖于来自效应器官的返回传入。大脑皮层通过运动感受器接受返回传入以实现运动过程的调节^[5]。功率值是脑电各项指标的综合反映, 在脑电分析中一般用波幅与频率相乘的面积来表示近似值, 可

直接反映大脑思维作业状态^[6]。

通过两组实际功率 3 个 30 s 均值比较,显示出实验组是强度较高的一种大脑作业状态。高功率集中表现在左前额区的 Fp1、左枕区 O1、顶正中 Cz、额正中 FCz、枕正中 Oz 偏向大脑的左半球,额区尤为突出。实际功率反映的是各频带的实际功率值,在借助脑电指标讨论问题时,应首先予以重视,它对于反映大脑作业的强度非常重要^[6]。实验组经过培训与练习阶段性的计时考核,其行为受到意志的调控,自觉性品质首先表现为善于自我确立行动目的与目标^[7],且具有明确的指向性,并产生持久性的刺激,脑电测试操作状态时大脑皮层处于高应激状态,相应部位表现出较高的功率值。对照组则处于无意识的本能活动,不含有或很少有计时测试的成分,虽有同样的操作,但脑活动所表现出的功率值较低。实验组频率低于对照组,且低频率主要集中在左、右前额区的 Fp1、Fp2、右枕区 O2、顶正中 Cz、枕正中 Oz,与高功率左半球脑区对称,进一步显示了实验组较对照组具备脑活动中意志操作时的倾向性和稳定状态^[8-9],也正是品质独立性、果断性、坚定性和自制力等方面稳定的体现^[7]。

实验组高功率和低频率的总体特征,表明了意志品质作业时,大脑在左半球顶、枕、额区的高强度,和对应大脑右半球顶、枕、额区的低频率、低耗氧的稳定状态。相关研究表明,大脑额叶是形成人意志行动的目的,并保证贯彻执行的部分,大脑左半球言语中枢

是意志控制的场所^[10],与本研究结果吻合。佐证了脑功能正向反应效应稳定性和持久性的提高,也表明意志品质可以通过耐力训练得以提高。

4 参考文献

- [1] 黄静宜. 论当代大学生意志品质的特点及应对策略 [J]. 湖北成人教育学院学报, 2009, 15 (3): 20-22.
 - [2] 张娜, 郭玉芳, 张静平. 不同体育参与度护生积极心理品质的比较 [J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21 (4): 615.
 - [3] 张红英. 论大学生意志品质形成与发展的影响因素 [J]. 东华大学学报: 社会科学版, 2007, 7 (1): 74-77.
 - [4] 尚晓东. 论“意志”概念的不适宜性及“意向”系统的构建 [J]. 宁夏大学学报, 2002, 24 (1): 99-101.
 - [5] DE TOFFOL B. Influence of lateralized sensorimotor and neuropsychological activities on EEG spectral power [J]. EEG Clin Neurophysiol, 1990, 75 (3): 200.
 - [6] 大熊辉雄, 主编. 临床脑电图学 [M]. 周锦华, 译. 北京: 清华大学出版社, 2005: 6.
 - [7] 刘宜祥, 刘宇. 田径健身运动对培养人的心理品质的作用 [J]. 科技信息, 2008 (11): 229.
 - [8] 于晶, 崔野. 田径运动员不同运动水平、不同性别之间的意志品质比较研究 [J]. 北京体育大学学报, 2005, 28 (6): 761-763.
 - [9] 杨菊生, 张永哲, 项新求. 体育教学中大学生心理品质控制研究 [J]. 天津体育学院学报, 2006, 21 (1): 56.
 - [10] 魏玉龙, 翟向阳. 思维作业的脑电研究概况与分析 [J]. 中医学报, 2011, 26 (161): 1188-1190.
- 收稿日期: 2013-08-05; 修回日期: 2013-09-11
- people in the European Union: A report from the EURORISC working group [J]. J Adolesc Health, 2000, 27 (2): 130-135.
- [10] AARONS SJ, JENKINS RR, RAINE TR, et al. Postponing sexual intercourse among urban junior high school students-a randomized controlled evaluation [J]. J Adolesc Health, 2000, 27 (4): 236-247.
- [11] 肖焕禹, 方立. 体育人口的概念、分类及其统计标准 [J]. 体育科研, 2005, 26 (1): 7-9.
- [12] HOLMES F. Comparison of distance measures in cluster analysis with dichotomous data [J]. Journal Data Science, 2005, 3: 85-100.
- [13] HE K, KRAMER E, HOUSER RF, et al. Defining and understanding healthy lifestyles choices for adolescents [J]. J Adolesc Health, 2004, 35 (1): 26-33.
- [14] 星一, 季成叶, 张琳. 中国北方两城市青少年健康危险行为聚集模式分析 [J]. 中国行为医学科学, 2005, 14 (8): 740-741, 744.
- [15] BRENER ND, COLLINS JL. Co-occurrence of health-risk behaviors among adolescents in the United States [J]. J Adolesc Health, 1998, 22 (3): 209-213.
- [16] LINDBERG LD, BOGGESS S, PORTER L, et al. Teen risk-taking: A statistical portrait [R]. Washington DC: Urban institute, 2000: 29.
- 收稿日期: 2012-08-03; 修回日期: 2012-09-13

(上接第 1194 页)

4 参考文献

- [1] 季成叶. 儿童少年卫生学 [M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2006: 249-264.
- [2] ZWEIG JM, LINDBERG LB, MCGINLEY KA. Adolescent health risk profiles: The co-occurrence of health risks among females and males [J]. J Youth Adoles, 2001, 30 (6): 707-728.
- [3] 韦琳, 王萍, 覃彦香. 柳州市青少年健康危险行为聚集模式分析 [J]. 中国公共卫生, 2011, 27 (6): 737-740.
- [4] BRENER ND, COLLINS JA. Co-occurrence of health-risk behaviors among adolescents in the United States [J]. J Youth Adoles, 1998, 22 (3): 209-213.
- [5] 常春, 孙昕冀, 史宇晖, 等. 大学生预防艾滋病知识与能力评价指标体系的开发研究 [J]. 中国健康教育, 2007, 23 (11): 803-806.
- [6] WHO. Guidelines for the conduct of tobacco smoking survey of the general population report [R]. Geneva: WHO, 1982.
- [7] GRUNBAUM JA, KANN L, KINCHEN S, et al. Youth Risk Behavior Surveillance-United States, 2003 [J]. J Sch Health, 2004, 74 (8): 307-324.
- [8] KIMBERLY Y. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder [J]. Cyber Psychol Behav, 1996, 1 (3): 237-244.
- [9] MORRISON A, STONE DH. Trends in injury mortality among young

4.3 刘楠、翟向阳（通讯作者），《基于学生体质健康的中医传统功法与体育教学之干预效果比较分析》，拳击与格斗，2021.02

体育理论研究

基于学生体质健康的中医传统功法与体育教学之干预效果比较分析

刘楠

（河南中医药大学 河南 郑州 450046）

摘要：在中华民族的传统医学宝库中，中医传统功法是其中至关重要的组成部分，同时也是特别璀璨的明珠，从某种程度上来说，它是我国中医基础理论和中医传统功法养生理论指导下所诞生的一种身心锻炼方法。在当前教育体制不断深化改革的背景下，这种中医传统功法和体育教学有效融合，能够呈现出良好的干预效果，通过两者的有效融合，可以使学生的体质健康得到全面增强，对其强身健体、身心健康发展都有关键性的作用。结合这样的情况，本文重点分析以学生体质健康为基础的中医传统功法和体育教学干预所呈现出的效果，现在针对具体内容总结分析。

关键词：学生体质健康；中医传统功法；体育教学；干预效果

课题类型：2019河南省高等教育教学改革研究与实践立项课题，课题名称：中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究，课题编号：2019SJGLX093。

中图分类号：G80

文献标识码：A

文章编号：1002-7475（2021）02-076-02

以中医基础理论和中医传统功法养生康复理论为基础，进一步融合发展，由此使中医传统功法应运而生，它是一种比较典型的可以强身健体、预防疾病、延年益寿的身心锻炼方法，在相关学校的体育教育教学过程中也进一步有效推行这种中医传统功法，并呈现出十分显著的教学成效。同时在康复专业及针灸推拿专业中也开设了中医传统功法的教学科目，这样能够更有效地满足学生的职业和“功力”发展需求。据此，本文通过相对应的实验研究，进一步探究和比较中医传统功法与体育教学两者对学生体质健康的干预效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究对象选取的是某高校2018年到2019年学生立定跳远、50米、800米(女)、1000米(男)的测试成绩，所涉及的研究对象包括男生50名，女生50名，结合研究的需要针对所有研究对象按照比赛项目分组，分成对照组和观察组，每个组别各有45名学生。所有研究对象的年龄、性别、身体状况等指标都不具备统计学差异，P值大于0.05，可以分析对比。

1.2 研究方法

针对对照组采取的是体育教学方法，结合学生的实际情况和课程安排，为学生安排18周的体育课程教学，确保每周进行两个学时。针对观察组学生采取的是中医传统功法，要结合学生的体质健康情况和选择标准，同时根据学校的课程标准和培养方案等，让观察组学生接受18周的中医传统功法干预和训练，在每周除了周末之外的早上和晚上各进行一个小时的中医传统功法练习。然后有针对性地对分析两种不同的干预方法对学生体质健康所形成的相关影响。在具体的操作过程中，要针对研究对象的体质健康情况进行严格细致的检测、体检，做好严格的把关，为测试员进行相对应的培训和组织学习等等，使其充分掌握相关测试方法，对于各项测试流程能够深入领会，以此在实践过程中落实各项要求和规范，进而有效规避或减少测试过程中可能出现的漏洞或误差。同时进一步组织和号召本次研究中的其他成员对观察组的整体试验过程进行宣传和推广，对学生进行健康指导，以此确保所有学生都能在学习和训练的过程中掌握各项技术要领，并顺利完成相关的任务和训练目标，在实验结束后，进一步针对学生的体质情况进行严格细致的检查，做好健康的评价和考核，同时针对各类数据进行有效整理和分析，用配对样本T检验的方法展开差异性的对比研究。

1.3 观察标准

对两组学生进行相对应的干预后，针对两组研究对象所呈

现出的体质健康情况进行对比分析。

1.4 统计方法

研究数据在本次研究结束后均准确无误地录入到SPSS26.0软件中进行统计数据处理，使用例数(%)表示的为计数资料，其对比方法为卡方(χ^2)检验，当 $p<0.05$ ，则表明两组学生的相关结果进行对比，有相对应的统计学差异。

2 结果

两组学生经过相对应的训练和干预后，观察组学生呈现出的身体健康情况要比对照组学生有比较明显的提升，该组学生每天早晚各1次进行中医功法习练，这样能够更有效地掌握相关专业技能，在长期稳定的练习过程中，对其体质健康有着关键性的影响和助力，同时结合相对应的人才培养方案，这样能够使训练干预更有针对性，比普通的体育教学呈现出更加良好的体质健康，在学生体质健康测试立定跳远、50米、800米(女)、1000米(男)的相关指标对比分析过程中，能够看出相关数据和具体的结果有效符合。研究发现两者之间的差异，这样能够为有效推动中医传统功法的进一步延续和发展以及学校体育教学改革提供必要的参考和依据。

3 结论

3.1 中医传统功法与我国古代“导引”有着至关重要的紧密联系，这是十分重要的渊源，把养生和康复作为理论基础，在实践的过程中更加着重强调“意”“气”“力”三者，融合和统一其中，通过训练能够确保训练者的肌肉更加结实，使其处于松弛状态，这样能够在更大程度上提升运动技能和身体协调能力。然而需要注意的是，在实际的运用过程中，仍然以康复治疗为主，并没有真正意义上在体育教学过程中得到充分应用。立定跳远成绩要想能在更大程度上得到有效提升，还需要通过运动者的下肢腿部、脚踝的爆发力量，要针对运动训练学进行深入分析，从运动训练的角度来注重考虑各类影响因素，以此在更大程度上提升运动者的爆发力，同时进一步提高其负荷强度、负荷数量、间隙时间，共同发挥作用，进行反复的训练和刺激，这样才能呈现出良好的运动成效。然而从实践情况来看，在学生的普通体育教学过程中，并不能达成上述的相关要求，通过中医传统功法的融入和干预指导，能够让学生接受系统的训练和实践，进而在更大程度上提升肌肉组织的专门训练力度，由此使学生能够在本次研究过程中的800米、1000米测试环节取得良好的成绩，比对照组有显著的改善，两者之间有十分显著的统计学差异。

3.2 中医传统功法是中华民族特色的中医传统养生康复方法，

它进一步融合了导引、气功、武术、医理等一系列相关理论和疗法,是其中的集大成者,涉及多方面内容,确保各类技术和方法实现优势互补,所以呈现出十分良好的康复和干预效果。50米是一种比较典型的能够充分体现快速力量和快速移动能力的运动项目,需要运动者的下肢爆发力足够强,同时还要与跑的技术动作和相关的要领有效配合,这样才能呈现出应有的运动成绩。它与立定跳远的力量要求具有十分紧密的关联性,在对其进行训练和干预的过程中,通过对学生负重、负荷数量和间歇时间的有效控制和增强,能够在更大程度上提升学生的腿部、脚踝肌群的力量,同时进一步融合专项的训练方法,通过体育课程的相关教学指引,这样可以使学生的运动成绩得到真正的提升,并为后续的运动技能维持和综合素养的增强提供必要的保障。

中医传统功法和普通体育教学过程中都进行了相对应的专门教学和练习,在中医传统功法中的马步、虚步、单脚平衡等相关内容针对观察组学生进行相对应的训练和学习,这样能够明显提升学生的体质健康和运动技能,而在普通体育教学过程中通过高抬腿、小步跑等相关方面的练习和实践,不会刺激和调整大学生的腿部力量,所以并没有呈现出良好的运动成绩和干预效果,特别是在50米项目中并没有得到明显的运动成绩,没有显著性的变化。

3.3中医传统功法“气息”,主要指的是结合实际情况有针对性地调节运动者的呼吸,使其神经系统和脏腑功能得到有效调节,维持在平衡和谐的状态,随着呼吸的进一步调整和完善,这样能够使运动者的气血运行和肢体运动得到有效调节,为其提供极大的助力。800米、1000米属于糖酵解无氧供能的无氧耐力运动项目,要想在两方面提升成绩,取得良好的运动效果,需要运动者具备应有的糖酵解无氧供能的能力,确保运动者的机体能够处于更加优良的糖酵解供能姿态,这样才能使运动者的运

动成绩得到显著提升。通常情况下在体育训练过程中,往往以跑的训练为主要内容,使距离控制在300~800米之间,然后对具体的训练姿势进行重复练习,加强次数和组数,对时间控制进行严格的把关。中医传统功法没有着重关注无氧耐力训练,以养生和有氧的练习为主要内容,而普通的体育教学强调机体的训练,并没有综合考量。因此,在这个项目的比较方面,观察组要显著优于对照组,有十分显著的统计学差异。

4 结论

通过对比能够明显看出,针对学生的体质健康和运动成绩,进一步有效应用中医传统功法能够呈现出更加良好的应用价值和效果,比普通的教育训练和体育教法更有优势,因此值得在高校体育教学过程中有效融入中医传统功法,使两者优势互补,确保学生的体质和综合素质得到显著增强。

参考文献:

- [1]郭争鸣,刘毅,王德瑜,李秋平,詹育和,任建立,彭坤,雷伟.推拿练功对大学生体质发展变化影响的研究[J].中医药导报.2013.19(6):57-59.
- [2]郭争鸣,邵湘宁,徐伟辉,王德瑜,陈伏林,旷秋和陈美仁,郭翔,杏坛风雨二十载桃李芬芳遍地开——我校针灸推拿专业办学20周年回顾[J].中医药导报.2018.14(3):101-102.
- [3]王德瑜,刘锦,李伟,林宁波,王全军.五项体育选项课程对促进大学女生体质健康变化的比较研究[J].北京体育大学学报.2005.28(10):1375-1377.
- [4]李浩,陈仁伟.人体运动能力检测与评定[M].北京:人民体育出版社.2005.256-295.
- [5]薛薇,李浩,陈仁伟.人体运动能力检测与评定[M].北京:人民体育出版社.2005.4.

作者简介:

刘楠(1985—),男,河南安阳人,硕士,讲师,研究方向:运动医学、体育教育学。

* 通讯作者:翟向阳

(上接75页)

学校的增加导致师资的缺乏。

4.2 提高足球教练员培训质量

适当延长教练员培训时间,内容更加全面具体,不仅讲授技战术,还应该教授运动心理、运动康复和训练后放松等相关知识。要注重过程,严卡结业水平,教练员的素质由思想素质、能力素质、知识素质三方面组成,在考核时充分考虑这三方面的知识。设立监管机制,严格选派教练员讲师,提高教练员讲师质量,从而提升教练员质量。在对校园足球专、兼职教师的培训选拔中,严卡教师质量,选派的教师要热爱足球,有一定的足球基础。

4.3 促进教练员队伍的多元化

大量培养女性足球教练员,女教练可以很好地把握女子在心理、生理、指导训练方法等方面的特点,并加以区别教育。充分认识和思考现有的女足教练基础,加大女足教练员队伍建设,在足球项目指导上切合实际且有效发挥执教性别的优势^[9]。

5 结语

足球教练员在整体基数上已经有了很大的增加,而且应对中国当前国情,特别设置了E级教练员,在教练员数量发展的同时,更要保证其质量,现阶段女足教练员的缺乏,应大力鼓励女性人员学习足球,学习足球教练员,真真正正地参与进来,感受足球的魅力。教育教学不仅是教授知识,更重要的是育人,教练员首先要具备正确的世界观、人生观、价值观,为学生树立优秀

的榜样。

参考文献:

- [1]关于印发中国足球中长期发展规划(2016—2050年)的通知(发改社会〔2016〕780号).[EB/OL].http://www.ndrc.gov.cn/zcfb/zcfbtz/201604/t20160411_797782.html.
- [2]中国足球协会官方网站[EB/OL].http://www.thecfa.cn/jlypxlmym/index.html.
- [3]刘晓宇.我国足球教练员培训现状及对策研究[J].武汉体育学院学报.2009.43(10):70-74.
- [4]段炼,张守伟.我国青少年足球教练员执教能力培养研究[J].沈阳体育学院学报.2019.38(02):86-91+115.
- [5]张明,孙科,李改,张振强.日本足球教练员培养经验及启示[J].体育文化导刊.2018(12):71-75.

作者简介:

赵玉豪(1996—),男,汉族,山西晋中人,在读硕士研究生,研究方向:体育教学。

4.4 刘楠、翟向阳（通讯作者），《提升推拿“功力”的传统功法教学实践研究》，拳击与格斗，2021.03

体育论坛

提升推拿“功力”的传统功法教学实践研究

刘楠

(河南中医药大学 河南 郑州 450046)

摘要:在推拿学中,推拿练功是其中十分关键的组成部分,特别是通过传统功法教学,使相关人员能够更有效地掌握传统功法和技能,这样能够从根本上有效加强推拿人员临床工作的技能,同时在指力、臂力、腰腿力量等一系列相关方面切实增强,通过功力的增强,掌握练功方法,以此更有效地掌握正确的姿势和动作要领等等。结合这样的情况,本文重点探究提升推拿功力的传统功法教学实践策略等相关内容,希望本文的分析能为相关从业者提供一定的借鉴和参考。

关键词:推拿“功力”;传统功法;教学;实践策略

基金课题:课题类型:2019河南省高等教育教学改革研究与实践立项课题;课题名称:中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究;课题编号:2019SJGLX093。

中图分类号:G80

文献标识码:A

文章编号:1002-7475(2021)03-118-02

1引言

针对推拿教学而言,在传统功法的教学过程中,推拿练功主要是易筋经和少林内功。在现代的传统功法教学过程中,涉及的主要内容也是把易筋经作为推拿练功内容,以此使推拿人员的体魄得到有效增强,进一步实现形神兼备的效果。少林内功是内功推拿的基础功法,之前是武术范畴,是武术强身健体的基本功,至清末被内功推拿流派进一步接受和采用。作为医学院校针灸推拿专业的必修课程,传统功法教学是其中十分关键的组成部分。对此,有必要对传统功法教学实践策略等内容进行探讨。

2推拿功法概述

通常我们称之为的推拿功法也叫作推拿练功,主要指的是通过提高推拿手法技能和临床应用水平,以此促进推拿者的综合能力和专业技能得到显著提升的训练方法。推拿功法学是研究推拿功法学的技术、作用原理和应用规律的一门课程,在推拿学领域是比较典型的基础性学科,其任务主要是采取传统的功法使推拿者的综合素质和体质得到全面增强,进而使其运动手法的技巧、耐力和功力得到显著提升,从而充分体现出推拿学的临床疗效,同时也利用自我身心锻炼的方法,使体内的潜能得到充分激发。推拿传统功法的教学实践能够使医务工作者的专业技能以及综合能力得到显著增强,充分满足临床推拿需要,其推拿手法是为患者提供推拿治疗的基本手段。推拿医务者自身要有强健的体魄和深厚的功力,同时还要在体力、忍耐力等相关方面有效增强,具备应有的敏感性和关节的灵活度,这样才能充分达成相对应的教学效果。与此同时,这种推拿传统功法对患者也可以进行更有效的医疗保健,为其病症提供相对应的治疗、康复和预防。

3提升推拿“功力”的传统功法教学实践策略

3.1进一步有效创新和实践更优化的教学方法和手段

在当前的时代背景下,针对传统的推拿功法教学实践而言,如果采取传统的教学模式已经无法适应新时代的发展要求,因此在针对推拿传统功法进行教学实践的过程中,要突破传统的教学模式,进一步有效引入微课和网络教学模式,切实开展模拟推室、“三步强化训练法”等相关方法,使全新的模式得到有效推行。在实际的传统功法教学过程中,所涉及的手法比较多,怎样才能让学生记住相关说法并灵活有效地应用,这是需要着重关注的焦点问题,在实际的教学过程中,可以通过微课教学手段,把它作为挖掘知识的工具,也可以有效作为知识脉冲,通过理论讲授型和实践演示型两者融合的方法,在教师的指导下,针对某一个教学环节或实践内容进行微课堂教学,这样能够进一步激发学生的积极性和主动性,使学生能够有效融入课堂教学过程中。例如,在讲授揉法时,教师可以从整体上介绍推拿中

揉法的概念、分类、动作要领等相关内容,然后通过多媒体的形式对其进行展示,并制作成为微课,这样能让学生更全面细致地掌握推拿手法的相关内容。推拿传统功法的学习可以突破手法、功法等方面的学习,对医学解剖学、生物力学等相关方面的知识进一步学习,不断拓展,利用网络资源进行高质量学习,然后通过微课的形式,实现网络资源共享,确保学生能够针对推拿的相关疾病发病原理、手法以及实际的临床疗效进行充分明确,以此为学生的临床实践夯实基础。

除此之外,也可以有效利用模拟诊室的教学方法或采取“三步强化训练法”,以此促进学生积极有效地进行自主学习,确保相关内容能够贴到空白之处,教师提供给学生带有穴位描述的文字资料,学生发挥自主探究精神,结合穴位的具体描述自行绘制推拿手法图谱等等。教师负责抽取中医科推拿患者病例,对于不同病情来说,要通过学生制定相对应的推拿治疗方法,并书写医嘱报告,以此确保自身的推拿手法应用能力得到显著提升。

3.2确保理论和实践能够充分融合,使学生的临床技能得到显著增强

要想使学生的推拿功力得到显著提升,在推拿的传统功法教学过程中就需要确保学生能够把理论和实践充分融合,在实践的过程中,针对相关理论知识进行有针对性的总结和归纳,并在实践过程中对相关知识进行更有效的映照和实践,进而促进自身的传统功法和推拿功力得到切实增强。在针对推拿传统手法进行理论课讲述的过程中,可以让学生对理论内容进行深入探讨,然后通过课堂实践进行练习。教师针对学生手法上的缺陷或漏洞,要进行及时有效的指导和纠正,通过以身作则亲身示范,让学生能够充分体验到手法的轻重缓急,从而自觉主动地规范自身的手法模式,在手法方面取得更大的进步。

除此之外,在实训课的过程中,要针对学生的推拿手法和传统功法的掌握程度进行有效训练,贯彻落实因材施教的基本原则,从根本上有效提升学生的专业技能,避免学生因为手法姿势不够得当而导致其骨骼变形、肌肉酸楚等相关问题。教师在实践和实训教学的过程中要以此为为契机,为有需要的学生进行相对应的治疗和帮助,以其他同学作为辅助,进而呈现出以点带面的效果,让学生更有针对性地进行练习和实践,进而促进教学模式从被动转为主动,最大限度地满足学生的应用需求。

在推拿专业学生进行不断练习满足既定标准后,教师要对其进行有针对性的引导,进一步转向实体的练习和实践阶段,进一步从课堂走出去深入岗位实践过程中,从理论上升到实践,从模拟进入临床实践,这样能够促进学生更有效地掌握所学知识,同时在实际的诊疗过程中对相关理论知识进行验证,从而使理

(下转122页)

4.1.1 我国冰壶LSD壶的投壶成绩与世界强队存在较大的差距。表现在同场竞技LSD成绩不是很理想,与前3名有差距。同一场次比赛,成绩不稳定,起伏较大。LSD旋壶成绩不均衡,男子、女子冰壶顺时针旋壶好于逆时针旋壶,混双、轮椅冰壶逆时针旋壶好于顺时针旋壶。

4.1.2 我国冰壶比赛成绩排名和LSD及DSC排名基本上呈正相关性。LSD和DSC成绩对比赛成绩排名有影响。轮椅冰壶影响不大,2018年冬残奥会冠军,LSD和DSC排名第5;2019年世锦赛LSD和DSC排名第10。

4.1.3 我国冰壶通过LSD和DSC比赛争取到超过一半场次首局后手机会。

4.1.4 我国冰壶LSD和DSC、先后手、首局、场次比赛成绩基本上呈正相关性。后手场次多,首局胜率多一些,先后手首局负率要少一些。轮椅冰壶先后手首局和场次胜负基本相当。

4.2 建议

4.2.1 思想重视。“投心率”是衡量LSD和DSC的唯一指标标准。“投心率”即为投向圆心的准确率。要作为重要的训练计划,加以突破,加强研究。

4.2.2 苦练基本功。要加大顺时针和逆时针旋壶投壶难度的训练,提高“投心率”准确性。

4.2.3 建立科学的考核评价体系。要在院校专业队教学训练、俱乐部培训、国内选拔赛中,作为一个重要的考核指标,使我国的冰壶运动水平再上一个新台阶。

4.2.4 要注意统筹抓好比赛细节管控,力争最佳成绩。冰壶比赛成绩固然与LSD决定首局先后手有关,同时也与对手、冰面情况、技战术水平、心理状况、观众等诸多因素相关。比赛场

上瞬息万变,要调动每一个运动员的积极性,把握机会,力争取胜夺冠。

参考文献:

- [1]穆亮,张强.我国轮椅冰壶队冲击2014年会奖牌可能性分析[J].体育文化导刊.2014(1):100-103.
- [2]穆亮,张强.中国轮椅冰壶队战术能力综合评价[J].体育文化导刊.2015(4):120-123.
- [3]穆亮.冰壶竞技战术研究——以中国女子冰壶队为个案[D].东北师范大学.2015.
- [4]柳悦.浅谈冰壶规则的主要变化对技战术发展的影响[J].文体用品与科技.2019(03下):215-216.
- [5]李妍,王珂,冯伟.冰壶投壶失误趋向与技、战术选择合理性分析研究[J].中国体育科技.2015(5):45-51.
- [6]王珂,于亮,李妍等.中国女子冰壶队进攻战术能力研究[J].中国体育科技.2014(1):100-106.
- [7]李妍,王珂,于亮等.冰壶自由防守区投壶布局研究[J].体育文化导刊.2012(1):62-65.
- [8]于亮,王珂,冯伟.2009年世界冰壶锦标赛中国女队投壶技术和成功率统计分析[J].体育学刊.2010(9):83-86.
- [9]于亮,王珂,冯伟等.我国女子冰壶队与欧洲强队投壶技术特点对比研究[J].体育文化导刊.2010(11):61-65.
- [10]王珂,冯伟.冰壶投壶技术分析[J].冰雪运动.2006(1):39-41.

作者简介:

柳悦(1997—),女,湖北武汉人,研究生在读,学生,研究方向:体育教育、冰雪运动训练。

(上接118页)

论和实践真正意义上融合,让学生的专业技能和业务素质、职业道德都能得到根本提升。

3.3 针对传统功法教学和考核方法模式进行不断的创新和改进,构建客观的评价体系

在针对学生进行推拿传统文化教学效果评价的过程中,着重做好考试或测评工作是十分关键的手段,对学生的学习成果进行有针对性的检测,这样也能从根本上促进学生更有效地掌握学习所得,并对相关方法和理论知识进行充分验证。在实际的考核过程中,要采取切实可行的考核方法,明确相对应的教学目标,在推拿学的考核过程中要进行全面系统且动态性、持续性的考核,从根本上有效评价学生的理论水平、临床实践能力和创新能力等等,确保考核方式更加多元化、多层次。此外,还应包含横向思维,培养学生的创新能力。技能操作考试的过程中要从根本上有效规避人为主观感觉和肉眼目测等情况,避免考核的精准性受到严重影响。同时,要从根本上激发学生的学习热情和参与兴趣,在实际的考评过程中,还可借助科技手段进行有效考核。例如,可以有效采取推拿手法测定仪,以此更有效地展示按摩手法所呈现出的力量变化情况,然后通过传感器变换相对应的电信号,并利用数据卡通过计算机对相关变化情况进行分析和处理,在这样的情况下,学生能够及时有效地看到直观的推拿按摩波形。然后全面细致地分析实验数据,这样能够有效获得用力的轻重情况,进而确保其结果和教师的操作手法进行比对,这样可以使学生更有效地掌握科学合理的推拿按摩手法,并充分实现考核的科学性、合理性和客观性。

4 结语

通过上文的分析,我们能够充分看出,针对传统推拿功法教

学实践而言,要充分认识到当前实际的教学效果和现状,针对传统的教学方法和模式进行不断的创新和改进,在推进推拿传统功法教学的过程中,要与推拿学的自身规律和时代发展要求有效适应,针对教学模式和手段进行不断的创新和改进,与时俱进,对其继承发展。要通过科学严谨的态度进行有效教学,着重做好实践教学内容,同时对推拿学方法、教学模式以及考核方式等进行不断的完善和更新,开拓思想、勇于创新,结合学生的实际情况,进一步引导和帮助学生激发更大的学习兴趣,使其积极主动地投入学习和实践中,确保学生能够充分实现“一旦临证,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出”,最大限度地培养学生的观察、思考、动手能力。除此之外,在教学实践中也要培养学生的敬业精神和职业道德,使学生能够真正成为具备扎实专业技能、掌握推拿传统功法、具备足够高功力的医学人才。

参考文献:

- [1]Shieh D. These lectures are gone in 60 seconds[J]. Chronicle of Higher Education. 2009, 55(26): A1-A13.
- [2]董洪英. 中医推拿实践教学应用中PBL教育理念[J]. 中国中医药现代远程教育. 2011, 6(9): 11.
- [3]顾星. 赵上果. 张乐平. 中医针灸推拿实验教学的创新性研究[J]. 医学教育探索. 2008, 7(10).
- [4]周信文, 陈良喜等. 推拿功法学[M]. 上海: 上海中医药大学出版社. 1994.
- [5]宋天彬, 刘元亮. 中医气功学[M]. 北京: 人民卫生出版社. 1994.

作者简介:

刘楠(1985—),男,河南安阳人,硕士,讲师,研究方向:运动医学、体育教育学。

通讯作者:翟向阳

4.5 刘楠，《“传统功法与人文二合一气功教学模式”的探讨及成果》，拳击与格斗，2021.01

民族体育

“传统功法与人文二合一气功教学模式”的探讨及成果

刘楠

(河南中医药大学 河南 郑州 450046)

摘要:目的:结合研究的需要着重探讨和分析“传统功法与人文二合一气功教学模式”的相关经验以及具体的教学成果。方法:本次研究的研究对象选取的是某学校的200名同学,有针对性地探讨健身气功的主要特点以及当前的教学现状,特别是“功法与人文二合一气功教学模式”所呈现出的教学方法、教学思路、教学步骤以及教学成果等相关内容,对其进行详细探讨和分析。结果:通过相对应的研究和论证能够看出,对200名学生通过这样的教学模式,在人文素质、理论发展程度等效果方面都有比较明显的提升,在功法的考试及格率、功法理论技能掌握程度和应用技能等相关方面都有比较明显的提升,其合格率达到了100%,而优秀率也超过80%,由此可见,这种教学模式具有良好的教学成果,可以使教学质量得到切实提升。采用此教学法,能使整体教学质量得到充分提升。结论:在实际的教学过程中充分应用“传统功法与人文二合一气功教学模式”,这样可以使学生的人文素质、身体素质以及综合能力得到全面发展,进而打造出更加浓厚的气功教学文化氛围,以此使教学质量和效果得到全面提升。

关键词:“传统功法与人文二合一气功教学模式”;教学现状;成果

中图分类号:G80

文献标识码:A

文章编号:1002-7475(2021)01-113-02

引言

气功在我国源远流长,健身气功更是中华民族大浪淘沙留下来的精华。通过传统气功的学习和训练,这样能够呈现出良好的强身健体效果,同时对疾病的治疗也能起到一定的作用。另外,也要注意,传统的气功功法和我国的传统文化有着密不可分的联系,在其中蕴含着十分丰富的文化理念,例如儒、释、道、武、医等文化理念,从中可窥见人们的人生观、世界观和价值观,其中也蕴含着十分浓厚的中国古典人文气息。目前,在实际的教育教学过程中,结合具体的教学目标和学生的实际情况采用“传统功法与人文二合一气功教学模式”,能够取得十分良好的教学成效。结合这样的情况,本文有针对性地选取200名学生作为研究对象,重点分析该教学模式的主要内涵和实施策略等内容,现针对具体内容总结分析如下。

1 一般资料

在本文中有针对性地选取200名学生作为研究对象,其中男生和女生的比例为101:99,年龄范围在18岁至20岁之间,平均年龄为19.25岁。

2 健身气功的主要特点及目前教学现状

我国人民在漫长的生产和生活实践中,在与大自然长期的融合和斗争中,结合自身的实际情况,同时在心理调整和自我身心训练方面研发和总结出一套十分独特的与传统功法相适应的自我身心练习方法,而这种方法也就是通常我们所称之为的健身气功。在传统功法的基础上,进一步有效通过自我的调身调息调心,以自我为出发点,进一步向自我的心灵进行拓展和推进,运用意识的理念进行自我的调节和练习,通过这样的模式能够有效达到人体身心和谐、有效统一全面调节的效果。同时健身气功在具体的应用过程中,通过意识的作用对人的身心进行调节,在这个过程中也涉及传统气功、人文理念和哲学医学等相关方面的内涵,从哲学、宗教、医学等相关方面吸收其精髓,真正意义上实现为我所用,由此促进传统功法和健身气功,也成为中华民族优秀传统文化宝库中的瑰宝,是留给我们特别珍贵的历史文化遗产。

针对传统功法的核心内涵,包含深厚的人文特质和精神内涵,例如,在儒家的气功训练过程中,主张舍生养气,佛家气功更加主张超脱虚无的思想,道家气功强调性命双修,武术气功所强调的核心要义是为了强身健体、御敌强身。各种思想所强调的气功功用有着十分显著的差异,侧重点各有不同,在指导思想方面也有很大的差异性。

3 当前我国气功教学现状

从整体情况来看,在新时代背景下,我国气功教学实践取得

了很多方面的成果,有了长足的进步和发展,但是在具体的实践过程中也存在一定的问题或不足。例如,当前的健身气功教学并没有着重关注传统功法和中华优秀传统文化的内在联系,从某种程度上来说,在教学实践中割裂了两者之间的关联性,往往只是针对某些动作进行教学和示范,并没有真正意义上阐述气功所蕴含的深刻的哲学思想和文化内涵,对于儒释道等相关方面的根基和深厚的底蕴都没有进行深入的挖掘,而这样的情况对学生学习兴趣和学习质量的提升都会造成十分严重的影响。同时这样的教学现状,也会导致学生在人文素养和综合素质方面无法显著提升,人文情怀比较匮乏,无法真正意义上领会和掌握气功所蕴含的深层次内涵。若学生不理解儒家中和的含义,在锻炼气功的过程中很难把握住火候,意念太重,呼吸太强,或者意念太轻,呼吸太弱,在这样的情况下,无法达到理想的学习和训练效果,更无法充分理解儒家的“中”和“和”等相关方面的深层次内涵,更无法在实践的过程中对其进行更有效的融合和利用。同时,也不能切实把握住若有若无的“执中”境界,不能真正达到理想的效果。佛教气功,明心见性,学生如果不懂得靠直觉体验,是根本无法理解的。用平时的惯性思维的话,只会去理性地分析,这显然造成了一种无法解决的矛盾。气功要求无欲无求,以静为本,但目前的社会大环境竞争激烈,使得学生觉得气功过于消极,担心会让他们失去斗争的志气,这也是缺乏对中国古代人文智慧理解的原因。所以要学好气功,需要对中国古代人文智慧有一定的了解,需要一定的古典人文素质的支持,人文知识的缺乏将直接影响学生学习气功课程的效果。

基于此,气功学的讲授应当与人文知识的讲解同时进行,采用二合一的教学模式,对该教学模式进行不断地创新和改进,充分结合学生当前的学习情况,使中国传统人文教育的相关内容能够和气功教学进行更深层次、更多元化的融合,使学生的学习兴趣得到充分激发,有兴趣积极主动地探究,进一步理解我国传统文化的精髓,对于各类哲学观念和相应的深层次文化内涵进行深入的解读,从而在教师的指导和讲解过程中,在两方面的核心内容和深层内涵方面都有全新的掌握。

4“传统功法与人文二合一气功教学模式”的具体实施策略

将传统人文教育引入气功教学中,将以传统人文教育为辅助,更好地促进气功功法的培养。在气功基本动作学习的前提下,发挥传统人文学科的作用,将不同流派所对应的文化模式贯穿到气功教学中,即实现“人文加气功”的“二合一”,比起以前单一的“气功功法”有着显著的优势。在教学体系上,以前的教学是单一的,现在变成了多学科的交叉学习。在培养目标和过程上,这种教学方法能够切实加强学生多元化的人生观和

《拳击与格斗》(下半月)2021年01月 113

万方数据

世界观的培养,强化人文学科的内涵,使教学更加符合学生的实际和练功的实际,不但学习了功法,也提高了学生的人文素养和理解能力,以提高学生综合素质为导向的办学方针也能得到最大化体现。

4.1 教学思路

人们对气功的第一感觉是很抽象、很深邃,如果不培养人文知识,教学效果就会受到影响。所以在这套二合一教学体系中,首先要做的是激发学生的学习愿望,分析不同流派气功所属的不同价值体系,然后再开展气功具体技能的教学工作。当我们把学生的人文求知欲与练功的动力相结合时,那种学习效果是明显不同的。利用气功文献进行人文学科的教学,以功法为经,人文为纬,去伪存真,突显气功文化,这样的教学能够大大激发学生的学习兴趣,提高教学效果。

4.2 教学方法

把人文培养与气功教学相结合,因为气功的人文培养具有浓厚的哲学气息,因此“学”和“悟”就变得非常关键。因此在气功教学过程中,要“素质+功法”双管齐下,将气功教学转化为人文与气功二合一的统一体。还应该注意的,课程教学中要去伪存真,一定要摒弃宗教和唯心主义,以实用为目的,从

而达到气功教学效果的最大化。中华文化博大精深,里面有许多经典内容,进一步进行延伸和拓展,通过不断的实践进行积累和发展。在教学实践的过程中,不断总结各种理论和实践教学经验,开展经验交流、深度研讨,形成相关案例、教学反思等,结合学生的具体学习情况进行针对性的评价和总结,以此促进学生的学习效率得到质的提升。

5 结论

综上所述,传统功法与人文二合一气功教学模式可以强化教学效果,提高学生的传统人文素质,有利于学生的全面发展。在此过程中,能够正向引导学生主动阅读气功相关文献,加强气功教学的效果,使学生更深入地了解气功不同流派和相关的功理,在此过程中感受浓厚的文化气息,通过多样性的教学模式达到更好的教学效果。

参考文献:

[1]刘天君.中医气功学[M].北京:中国中医药出版社.2010.1:21-28.

[2]陈望衡.中国美学史[M].北京:人民出版社.2005.1:55-70.

作者简介:

刘楠(1985—),男,河南安阳人,硕士,讲师,研究方向:运动医学、体育教育学。

(上接112页)

2.2 德行并重自强不息,武术可完善青少年的人格

武术自古以来以武德所为人称道,德者立人之本也,正所谓“厚德载物”。在我国从小学到大学一直有德育方面的课程,但是不得不承认,现在青少年的品德一直呈现一种下滑趋势,国家也意识到这个问题,所以恢复了各种传统经典文化的学习,尤其以儒学为主,从小学就开始让学生学习弟子规,这是一种很好的形势。

而武术是一种良好的育人手段,武术向来不只注重技能的培养,更重要的是武德的培养。作为中国传统道德的一个全息影像,传统武德不管它意境多么深远浪漫,最终都归于忠孝仁义,与中国的传统价值观高度重合。中华武术讲求“未曾习武先习德”,“德”为习武之人的首要。“德”是习武之人的规范,也是其思想与行为不可违背的准则。向来在武术传承中都讲求对武德的培养,师父如何教,徒弟如何学,是一种对人格的培养。在武术中讲求“仁、义、礼、智、勇”,武术在挑选弟子时就会对其道德进行考察,武术以“仁”为核心,以“义”为准则,且中信尊礼。传武与品德高尚之人,奸佞邪恶之人不可授之。^[9]从古今多少侠义之士除暴安良,保家卫国,他们忠于国家、忠于人民,有着高尚的人格令人敬仰。

武德建设是当今社会主义文化建设的重要组成部分,也是中国实现文化强国的途径。在武术教育中给我们的不仅是强身健体,更是一种不畏强暴、忠于国家、诚信谦让、自强不息的武术精神,这就是所谓的“武德”。在武术培养人的过程中是“言传”与“身教”的完美结合!对武德的教育有助于青少年人格的完善,通过武德教育可以使青少年更好地控制自己的内心,提高认知,从而使青少年的身心得到健康发展。

2.3 武术对抗能使青少年更好地融入社会

提到武术就不得不说武术的对抗,武术其本质就是一种技击,对抗是其不得不提的一点。青少年在进行武术对抗时是一种以武会友的交流,在对抗时两人切磋较量,彼此进行学习,进而使两人的技能都得到提升,与此同时还能得到良好的友谊。而对抗本身就是一种竞争行为,社会的进步本就是人与人直接的竞

争和人与自己的竞争所促进的,而武术的对抗性恰巧迎合了这一点。较量就会有胜负,在胜负之间又是一种对青少年心理的磨砺,胜利者能够得到成就,而失败者会反思不足从而奋起直追,培养了一种不怕失败的良好品质,能使青少年健康成长。^[10]

3 结论

武术是中华民族传统文化,是技能的传承,更是精神文明礼仪道德的传承。武术教育是民族大业,贵在教育,它更是一中植入灵魂的教育,教授给学生为人立德的优秀品质。在青少年心理健康的发展方面,武术有着其他体育项目无法代替的教育作用与价值。青少年只有保持健康,才能更好地发展,我们要做的就是给予他们正确的方式与途径,使他们心理健康发展。武术从古至今都承载着育人的重要职责,在青少年的心理健康发展方面有着良好的作用。如果能让青少年都接受良好的武术训练与传承,那么青少年的心理健康问题一定会得到很大程度的改善。通过武术教育不仅能提高技能,还能提高意志品质和精神境界。而现在面临的关键问题就是,如何让武术走进所有青少年的生活中,这是武术人应该思考的,也是新时代给武术提出的一个巨大挑战和机遇,值得我们去探究思考。

参考文献:

[1]丁燕.中国儿童的生存与发展:数据与分析报告[N].中国教育报.2010.

[2]曹冬梅.社会对青少年心理健康发展的影响[J].新课程(上).2014(07):85.

[3]答会明.父母教养方式与孩子的自信、自尊、自我效能及心理健康水平的相关研究[J].中国健康教育.2002(08):13-16.

[4]韦群杰.论武术的内外兼修与内家和外家之区别[J].中华武术(研究).2011.1(01):44-45.

[5]徐飞.简析中华传统武德的儒文化内涵[J].廊坊师范学院学报社会科学版.2010(10):68-70.

[6]乔凤杰.中华武术与传统文化[M].北京:社会科学文献出版社.2006.

关于我国高校体育教学改革研究

□ 刘楠(河南中医药大学 河南 郑州 450046)

摘要:随着当前社会的不断发展和进步,对于人才的需求要求也越来越高。为了能够培养出身心健康,全面发展的全能型新人才,各大高校的教育体制改革的如火如荼的进行着。为了让学生身心能够达到更加全面的发展,高校体育学科教学改革,成为教学改革的重点。本次作者就我国体育学科教学改革的实际状况,以我国体育学科未来发展的方向为出发点,根据自己的实际教学探究分享以下几点体育教学改革方式。

关键词:高校体育学科 教学改革 教学现状

中图分类号:G807 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-8902-(2019)-12-171-2-JF

1、当前高校体育教学改革的实际状况

1.1、教学中忽视了理论教学的重要性

当前我国的高校体育学科教学过程中,大多教师将教学重点放在学生的实践当中,而对于理论知识的教学比较欠缺。这种教学方式的存在,主要在于传统教学方式 and 教学观念的影响。在以往的体育学科教学过程中,绝大多数的教学是教师只会让学生进行实践,很少或基本不进行体育理论课程教学。因此,学生也会忽视对体育学科理论知识的学习,教师更加注重学生,对于相关体育技能的教学注重学生,对于技能的掌握程度。甚至有部分学校几乎不会进行体育理论课程,所有课程只是通过实践所代替。当前大部分的体育学科课程教学都是单纯的以学生身体锻炼,培养学生体质为主要教学目标。从而忽视了学生终身进行体育学习的思想培养。虽然当前的学生在体育学科教学中身体得到了一定的锻炼,但绝大部分的学生对于体育学科的相关理论知识并没有太多了解,甚至会感到陌生。这样并不利于学生在体育学习过程中,对于体育学科的教学意义和体育的内涵体会。因此,学生没有进行自我锻炼的意识,在体育课程相对欠缺,缺乏体育理论知识教学的影响下,学生所掌握的题技能并不牢靠。学生对于体育技能的理解程度也有限,因此导致学生很难通过体育学科教学学习到终身受益的学科内容。

1.2、过于陈旧的教学模式

当前,我国大多数的高校在进行体育学科教学时,教师所使用的教学模式,依旧是较为传统的教学模式。在体育课堂教学过程中,绝大多数的教师是以自身为教学中心,课堂以教师为主体,以教师为主导,因此学生在课堂中的主体地位并没有突显出来。同时教师也不够重视学生在课堂上的主观能动性,这在一定程度上会严重影响学生对于体育课程学习的积极性。这种陈旧的教学模式会让大学学生的创新思维能力受到限制,传统陈旧的体育学科教学模式,在当今的社会发展视角下显得呆板,这种强制性的教学没有任何意义。它不能够激发学生的学习兴趣,同时也不能够引起学生的注意力。通常在这样的课堂上,学生只能被动的接受教师知识的灌输,这与当前社会对人才的需求理念相违背。学生也不能够得到更健康的成长和发展,更不要说学生的个性成长。一直沿用较

为陈旧的教学模式,导致了我国高校体育教学改革无法有所作为。这也为当前的高校体育学科教学改革带来了巨大的阻力,这也是当前学生身心发展受到限制的主要因素。

1.3、教学过程中,没有明确的教学目标

对于当前的高校体育学科教学改革而言,要做到完全意义上的改革,首先要做的就是确立明确的体育学科教学目标。在改革过程中就拥有明确的目标,能够在后续的改革过程中制定科学的教学计划。但就当前的高校体育学科教学目标设定状况来说,大多所设置的教学目标过于随意。教师并没有根据学生的当前学习状况,身体素质心理发展状态进行考虑。同时,也没有从学生的兴趣、爱好运动理念、教学理念等方面深入思考。对于学生自我价值和社会价值等因素,也为考虑在内要。对当前的高校体育学科进行更好的改革教学,教师首先要明确教学目标,并且将学生的健康作为首要因素,从而实现学生身体素质、身心健康全面发展的教学目标。这样就能够让高校体育学科教学的目标更为健康,从而符合当今社会对于高素质人才的要求。

2、明确我国高校体育教学改革的发展方向

2.1、所制定的教学目标应趋向于学生终身体育教育

随着近几年来,高校体育学科教学改革的发展,推动终身体育教学理念也随之提出。这是一种全新的体育学科教学理念,也是一种新的教育思想。这种教学理念,重要的是倡导通过体育学科教学,实现学生以健康为目标终身进行体育锻炼。当然,这也是符合这一阶段社会发展需求的教学理念,同样也是新时期对于高校学生加强体育锻炼的一种要求。通过对理念的引入,可以实现人们对于体育锻炼的一种追求。因而终身体育教育势必成为我国高校体育学科教育,未来发展的主要趋势。因此,当前的高校体育学科教学应该以终身体育学科教学的发展方向,进行整体性的教学改革全面发展。在体育教学改革过程中,终身教育的理念,应贯穿于学生的一生发展。通过体育锻炼实现学生的终身健康。因此,当前的高校体育学科教学改革,始终要以终身体育教育作为改革重要领导的思路。在教学中不仅要实现学生身体素养的提升,还要培养学生终身身体锻炼的意识,让每位学生都能够在体育学科教学中接纳体育教育。并且将体育锻炼作为一种乐趣,将其化作生活当中的

作者简介:刘楠(1985-),男,汉族,河南安阳人,硕士,讲师,研究方向:运动医学、体育教育学。

一部分。因此,未来高校体育学科的教学发展,应以激发学生的体育学科学习兴趣为主,从而实现学生学习积极性的有效激发,在培养学生基础的体育技能的过程中,还应该将终身教育的思想理念贯穿于体育课堂当中。通过这一理念的渗透,使学生能够全面发展,成为社会所需求的高质量人才。高校体育学科的教学改革,在摸索中不断前进,终身体育教育理念,符合时代发展需求,符合学生成长要求,势必会成为高校体育改革的主流思想。

2.2. 教学中采用多元化的教学内容教学方式

近几年来,我国经济和科技都得到了前所未有的发展。因此,我国的网络信息化也得到了普及,使得我国高校体育教学改革有了新的机遇。因此,国家高校体育教学改革也逐渐想多元化方向发展。这种多元化的发展,并不是将体育学科教学内容进行多元化转变。这种多元化的发展所包含的内容较为广泛,从体育学科教学方式,体育学科教学手段和方法等方面都进行了多元化的发展。通过先进的信息技术手段,将原本枯燥乏味的教学内容不断扩充更新。让增加的新教学内容可以更好地吸引学生,让学生能够更多的参与到课堂中,而原本的体育教学目标也逐渐转变,为终身体育教学。并以学生的个性发展和全面提升为重要教学目标,进行教学改革原本传统的教学模式在网络信息化的背景下得到更好发展。以吸引学生注意力为发展契机,通过教学内容的多元化教学方式和教学目标的多样化,让高校体育学科教学改革拥有了更加有利的条件,为深入发展提供了基础。通过体育学科教学的多元化改革和发展,让学生拥有了更加浓厚的兴趣,参与到体育学科教学中,通过教学的不断改革,高校体育学科教学也逐渐娱乐化、竞争化。通过学生的互相协作,实现学生团体意识协作能力的培养。在提升学生兴趣的过程中,让学生能够主动参与有效锻炼,从而实现学生全面发展终身体育学习。

3. 当前我国体育学科教学改革的相关策略

3.1. 通过体育学科教学内容的创新,提升学生健康意识

在当前的社会大环境下,为了能够适应社会发展的需求,更好地推动我国高校体育教学改革步伐。首先,应该引导各高校对体育学科教学内容进行积极的创新改革,从而培养学生健康意识。当前的高校体育学科教学来说,最为重要的是要提升学生的身体素质,并且以培养学生终身体育意识,为重要的教学目标,从而实现体育教学内容的改革以及创新。这是实现改革传统形式的一实践为主的体育课堂教学模式的一种转变契机,增加学生对于体育课程理论知识的学习。通过体育学科教学的改革,实现学生体育学习兴趣的培养,让学生能够更加主动积极的参与,到体育锻炼当中,并将其转变为学生的个人习惯。这样就能够让学生将体育课堂上所接触到的理论知识,可以进行更高效的应用。这样就能够让学生更容易接受体育教育内容,并且将这些内容进行有效的转化,从而转变为学生终身体育锻炼的良好习惯。而高校体育学科教学的内容也应该进行有效更新,实现理论知识与体育技能的相互融合,从而达到更好的教学目的。在高校体育学科教学内容创新过程中,首先要做的就是让原本单调的体育学科教学内容变得更加丰富多样,并且将这些多样化的理论知识体系与体育实践技能,在教学中相互融合,共同促进。其次是教学方法,更丰富多样化,在改革过程

中可以尝试着创新一些体育项目。这种创新可以以传统的体育教学内容为基础,可以结合当前的潮流元素,比如舞蹈、武术等内容。通过这样的方式不仅能够让体育教学内容变得更丰富多样,同时也能够激发学生的学习热情培养学生的积极性。

3.2. 组建具有更高素质的体育教育团队

为了能够适应当前社会的发展需求,以及高校体育教学改革。更好发展培养具有更高素质的新时代人才,各大高校应对于本校的体育学科教学团队建设应足够重视,从而制定更加科学高效的教师培训方案,打造出一支能够适应当前改革需求的高质量体育师资队伍。学校要做的就是组织教师进行学习和培训,并不断鼓励教师积极参与,不断学习,从而实现教师自身能力的培养,让每位教师都拥有更高的学习能力和更好的教学水平。这样才能够保证高校体育教学改革的高校进行。与此同时,高校还应就当前体育学科小学改革状况制定相应的奖励和竞争策略,这也是一种非常有效的培养教师教学水平的方式。它能够有效提升体育教师的综合素质,并且能够培养教师应对课堂当中,所出现的突发事件更好的处理能力。只有这样才能够实际教学过程中得到学生的认可。

3.3. 制定科学合理的评价体系

我国的各大高校体育的考核以及评价方式,都是以学生的体育分数为依据。学生只有体育考试分数及格,才能够达到学校设定的教学要求,实现体育学科教学标准。其实这种考核以及评价制度过于单一化,从而导致的学生在教学中只是注重考试的分。因此,学生会忽略在体育学科学习中,追求体育学科的深层次含义。这种考核与评价体系,并不利于学生的素质培养和全面发展。因此高校体育学科教学的考核制度以及评价策略应进行适当的改革,从而实现更科学更多元化的考核和评价体系。单一化的考核与评价体系严重阻碍了高校体育学科的发展,不利于学生综合素质的培养。因此,要通过学生的体育学科的理论掌握状况、基础技能水平、心理健康状况、爱好等多个角度进行体育评价,对学生进行体育考核。并根据当前的学生实际状况做出最科学的评价,从而制定更好的教学策略规划发展方向。

4. 结语

综上所述,高校体育学科教学的改革是高校体育教学目标得以实现的前提,也是有效提升高校体育教学效果的重要方式。在实际教学改革过程中,应以学生终身体育意识的培养,不断创新教学内容,明确教学目标,制定科学有效的考核制度和评价体系,组建具有更高素质的高校体育师资队伍等方面出发,从而实现高校体育教学改革更好发展。

参考文献:

- [1]周自勇.关于我国高校体育教学改革研究[J].纳税,2017(7).
- [2]张少兴,刘涛.关于我国高校体育课程设置的改革的研究综述[J].考试周刊,2012(17).
- [3]刘泉水.关于高校体育教学改革的思考[J].兰州大学学报(医学版),1995(4).
- [4]石晓晨,陈雨.关于高校特殊群体体育教学现状及改革措施探讨[J].文体用品与科技,2015(22).

4.7 刘楠,《我国高校体育教学改革的影响因素及其发展对策研究》,文体用品与科技,2019.11

文体用品与科技 2019年11月下

PHYSICAL EDUCATION

体育教育

我国高校体育教学改革的影响因素及其发展对策研究

□ 刘楠(河南中医药大学 河南 郑州 450046)

摘要:为了让大学体育教学质量得到提升,使大学生的身心得到健康培养。让每位学生都能够发展,成为当前新时期社会所需要的优秀人才,我国高校体育教学改革势在必行。本次作者根据当前的教学相关理论、社会学科理论并从事不同层面,对我国大学体育改革影响因素进行分析。从而了解到改革过程中的指导思想、关键因素和社会需求等会直接影响到我国高校体育教学改革的发展状况,会影响改革效果。当前的体育教学改革会因其制度的转变而受到影响,从而使整个教学产生变化。高校的教师与学生是影响体育学科改革的重要因素,也是改革核心。通过一些重要因素,对我国高校体育学科改革产生一系列影响。本次作者从以下几方面分析,进而分享一些高校区域教学改革的相关策略。

关键词:高校体育 重要因素 重要影响

中图分类号:G807

文献标识码:A

文章编号:1006-8902-(2019)-11-129-2-JF

1、当前我国高校体育教学实际状况分析

1.1、当前社会对我国体育学科人才的实际需求

高校是我国社会建设人才的主要来源地,为社会发展培养高质量人才。而培养人才的标准则是,学生能够掌握一种可以体现本专业技能或学习方式等。并且可以将这些所掌握的内容,应用于实际生活当中,最为重要的就是,学生可以将其与其他学科相互结合。因此,高校教育应从多角度全方位出发,通过有效的教学,让学生能够掌握相关的技能,从而实现学生的全面发展,以此保证培养出的人才适合社会发展需求。

1.2、培养学生终身锻炼身体的习惯

当前的高校体育教育主要目的,就是让学生能够养成一种良好的体育锻炼意识。学生这种思维形式的形成需要一个长期的过程,它能够影响学生的一生。因此,在实际教学过程当中,体育教师要根据本校的优势,对学生进行教育,让学生了解到加强身体锻炼的重要性。并且让学生能够在实际的学习和生活当中,付诸实践加强自身锻炼,这是实现学生全面发展,培养自身能力的一种方式。这能够促进学生身心健康发展,而且也是当前高校教育的发展要求。

1.3、符合当前学生身心发展需求

学生进入大学阶段接受教育,其身体素质也逐渐稳定,这也是学生人生发展的重要时期。因此,要不断满足自身的身体发展需要和心理发展状况,这也是学生从事体育运动的最好阶段。这一阶段学生拥有着从事体育运动的热情和兴趣,当前的大学体育学科教学,不仅要求锻炼学生的身体,更重要的是能够实现学生心理健康教育。这一阶段学生也比较希望了解更多的体育文化知识,因此体育教学目标就能够受到重视,从而实现教育改革的目的。

1.4、体育教学功能与教学目标的关联性

在实际教学过程中,教学目标和教学功能性,二者之间紧密联系。同时,教学功能与相关教学目标之间也存在着一定的逻辑性关联。这两者之间相互依存,相互促进,教学目标的确定,能够帮助学生形成体育思想,并促进其不断发展。而这两者最为重要的是,帮助学生实现自身身体素质提升的目标。因此体育学科就成了学生

身体素质提升的目标。因此在教学过程中,相关的教学理论与教学实践要有一致性,这有助于更好地实现教学目标。

2、当前高校体育教育发展的内容

2.1、学生体育文化素养与能力培养

学生的体育文化素养主要包含了学生的基础体育知识,所掌握的体育哲学理论、体育社会学,以及体育美学等与体育学科相关联的文化基础知识。而学生的体育能力的培养,主要体现在学生的个人学习日常锻炼,体育活动组织参与能力以及自身的鉴赏能力等方面。

2.2、培养学生体育认知和技能水平

在实际教学过程中,首先要培养学生的体育认知能力,让学生对体育学科的理论知识,有足够多的了解。这主要在实际教学过程中,首先要培养学生的体育认知能力,让学生对体育学科的理论知识,有逐步多地了解。体育学科的基础理论知识,包含了体育方式、运动理念、运动方法以及相应的体育项目等。因此大学阶段的学生对于体育学科文化知识理解的比较深刻,他们的整体水平也就越高。学生的学习技能是学生进行一段时间的体育锻炼之后,形成的一种长期的能力。通常所说的技能就是学生掌握的基本体育动作,学生的体育技能的获取通常是,在日常的训练过程中所获得,而学生所具备的体育技能,因此也会影响学生今后的发展。

2.3、学生的体质与健康发展

良好的身体素质对于学生来说非常重要。而大学生的体质主要在于日常的运动,学生的主要运动在于,在学校期间从事体育锻炼。这也是学生进行体育学习与实践的一种表现。高校的体育教育,其目的就是让学生能够更加健康的发育,通过身体锻炼,可以实现学生身体抵抗力的提升。这样他们在以后的发展过程中才能走得更好。这对于学生的学习和以后的生活都有着非常重要的作用。

2.4、磨练学生的意志力培养学生学生的品格

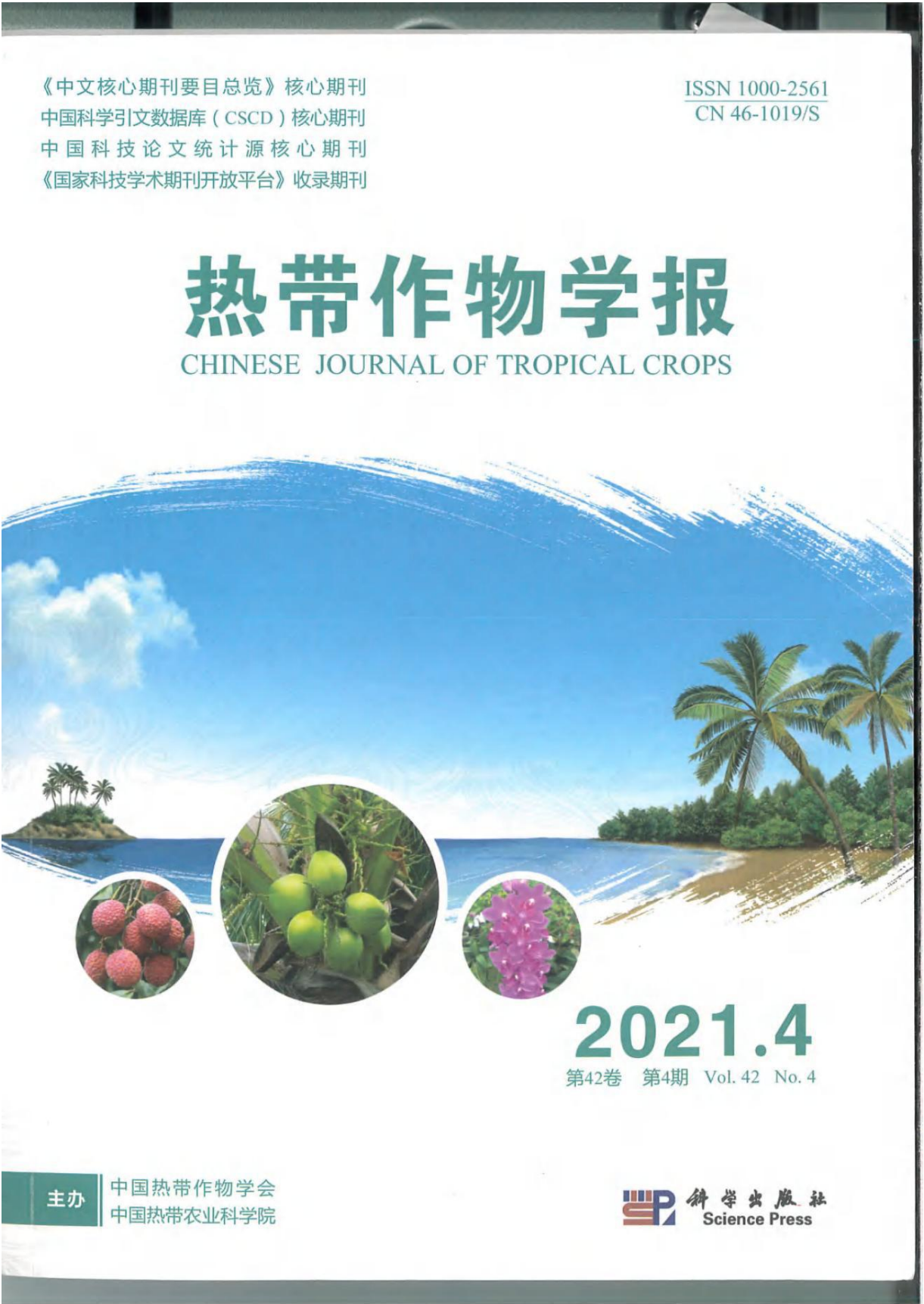
对于高校学生来说,他们除了要进行必要的身体锻炼之外,更加重要的是学生个人意志力和品格的形成。因此在教学中要实现学生全面提升,通过体育学科教学还要实现学生团队合作能力的

作者简介:刘楠(1985-),男,汉族,河南安阳人,硕士,讲师,研究方向:运动医学、体育教育学。

129

万方数据

4.8 《以立德树人为目标的高校体育教学信息化运用研究--评<信息化时代体育教学思维转变及其改革发展探索>》，热带作物学报，2021.04



热带作物学报

2021 年 4 月 第 42 卷 第 4 期

(月刊 1980 年创刊)

主管单位	中国科学技术协会	编委会主任	杨礼富
主办单位	中国热带作物学会 中国热带农业科学院 中国科技出版传媒股份有限公司	策划编辑	黄东杰 崔丽虹
承办单位	中国热带农业科学院科技 信息研究所	责任编辑	谢龙莲 沈德发
《热带作物学报》编委会		英文审校	张运雄
主 编	邹学校 郭安平	编 务	董定超
副主编	蒋跃明 缪卫国 彭 政 徐明岗 杨礼富 钟广炎	出版单位	《热带作物学报》 编辑部
编 委 (按姓名拼音排序)		电子邮箱	rdzx136@163.com
蔡昆争 陈东奎 陈厚彬		联系电话	0898-66989102 0898-66890382
陈昆松 陈松笔 陈业光		地 址	海南省海口市 龙华区学院路 4 号 (571101)
陈业渊 戴好富 戴雄泽		中国标准连	ISSN 1000-2561
范源洪 郭建春 郝朝运		续出版物号	CN 46-1019/S
何朝族 何龙飞 何新华		出版日期	每月 25 日
黄华孙 黄毅斌 金志强		印刷单位	海口新明印刷有限 公司
孔垂华 赖钟雄 雷朝云		发行范围	国内外公开发行
李从发 李富生 李洪雯		国内发行	海南省报刊发行局
李积华 李开绵 刘 波		海外发行	中国国际图书贸易 集团有限公司
刘国道 彭 明 盛 军		邮发代号	84-29
汤 浩 唐朝荣 田维敏		海外发行代号	BM 8915
王建武 王 璞 王振中		广告发布登记	海市监广登字[2019]021 号
翁启勇 易克贤 尹俊梅		定 价	50.00 元
余传源 曾宋君 詹儒林		网 址	www.rdzwx.com
张述宽 张跃彬 张治礼			
周而勤			

声 明:

1. 本刊来稿采用中国知网学术不端文献检测系统检测, 且文稿均经同行专家匿名评审, 请作者周知。
2. 本刊已入编中国知网、万方等系列数据库, 其收录论文作者著作权使用费与本刊稿酬一次给付。凡不同意编入该系列数据库的稿件, 请在来稿时声明。本刊所载文章版权归本编辑部所有。



CHINESE JOURNAL OF TROPICAL CROPS

(Monthly, established in 1980)

Apr. 2021, Vol. 42, No. 4

Supervised by

China Association for Science
and Technology

Sponsored by

China Society of Tropical
Crops
Chinese Academy of Tropical
Agricultural Sciences
China Science Publishing &
Media Ltd.

Editor-in-Chief

ZOU Xuexiao
GUO Anping

Vice Editor-in-Chief

JIANG Yueming
MIAO Weiguo
PENG Zheng
XU Minggang
YANG Lifu
ZHONG Guangyan

Website www.rdzwx.com

E-mail rdzx136@163.com

Tel 0898-66989102

以立德树人为目标的体育教学与发展探析

——评《全民健身背景下农村体育发展研究》

五育并举实际论证了“立德树人”对学生体育参与行为有重要影响,并直接作用于学生的体育素养培养。通过遵循学生差异化的体育学习兴趣,为学生构建“全场景”的德育机制,既有助于提升学生的身体素质,也有助于学生感受体育精神,促进学生健康成长。本文将结合《全民健身背景下农村体育发展研究》一书,以立德树人为研究目标,系统化分析当前体育教学与发展存在的现实问题,探索以立德树人为目标下的体育教学与发展价值与实施路径,以期为当前改善体育教学质量提供有效参考。

由李阳著,吉林大学出版社于2015年6月出版的《全民健身背景下农村体育发展研究》一书,主要以农村体育发展状况为研究对象,选择全民建设的时代背景,以农村体育及概述为基础,系统化论述全民健身理论、农村体育发展和全民健身背景下的农民体育运动等多项内容,对全民健身背景下农村体育发展问题进行详细论述。另外,该书选择河北省张家口、承德等地区的农村体育建设状况作为研究案例,对当前优化创新农村体育公共产品供给制度提供了科学化的论述建议。该书具有以下特点:

一、论述客观,解读专业

该书关注现状变化,通过对我国农村体育发展现状进行详细解读,系统化解析了当前农村体育发展面临的客观问题,并提出了专业性、实用性突出的论述观点与解决建议。在立德树人目标导向下,研究体育教学与发展问题时,可以从以下角度出发:首先,体育课堂内外联系不紧密。由于未能有效将体育教学覆盖至学生课下学习环境,多数学生存在不良的生活习惯,引发学生的体育健康难题。其次,体育课堂教学与学生实际生活缺乏有效融合,影响了学生对体育技能、理论知识的学习与掌握,尤其是影响了学生体育技能的持续提升。最后,由于未能正确认识学生体育学习的差异化特征和个性化需求,体育标准化与个性育人之间缺乏一体融合,影响了体育教学的良性发展。由于目前体育教学偏重学生知识技能的教育,缺乏体育精神与健康生活的有效培养,很难为学生健康成长奠定良好基础。

二、主题明确,构思新颖

该书通过对“农村”“农民”和“农民体育”等概念进行系统化概括,构建了全民健身及全民健身理论研究的相关基础,从经济学视角解读了全民健身背景下农村体育事业发展现状,为当前做好体育事业提供了良好铺垫。坚

持以立德树人为目标,推动体育教学与发展,将实现以下价值:一方面,将全面提升体育学科价值。通过对学生的具体学习状况进行详细评估,对学生参与体育课堂学习的认知态度进行宏观把握。在引导学生积极参与体育学习的同时,通过丰富体育教学趣味,突出学生主导的教学特征,在提高学生参与体育锻炼积极性的同时,实现体育教学与学生学习的精神共鸣与价值同频。另一方面,在创新高校体育课堂教学过程中,通过突出“立德树人”的德育优势,积极构建客观、科学的课程评价机制,重点培养学生的运动技能、身心健康和运动参与热情,鼓励学生发展个人体育特长。综合体育教学的全新要求,为实现初中体育教学的最佳成效,需要重点探索包含教学标准、方法等内容的全新体育教学机制,通过开展多媒体教学,为学生形成健康体能素质提供有效指引。

三、侧重应用,适应实际

该书通过采用SWOT分析法对全民健身背景下的我国农村体育发展现状进行详细论述,综合河北省承德、张家口地区农村体育发展现状,为农村体育公共产品供给制度优化与创新提出了科学建议。以立德树人为目标,推动体育教学与发展时,要重视做到:其一,在多目标导向下,在改善学生体育锻炼效果进程中,要重视融合体育教学情景,通过明确学生全面成长的教学目标,发挥智慧育人的重点优势,为学生提供良好的学习环境,通过提高体育教学的匹配度与实效性,助力学生身心健康。其二,高质量的体育教学需要围绕强身、铸品和立德等多元化目标具体开展,尤其要重视发挥德育的引导作用,通过构建“德育一体、立德树人”的全新体育课堂,实现“以体育人”的理想价值。要积极做好体育课堂建设,通过明确学生参与体育学习的良好动机,为学生营造趣味、形象的体育课堂,使体育游戏融入体育教学的各个环节,持续激发学生的创造力。其三,通过引入个性化、德育化等教学原则,以智慧、全面的理念统一整合、激活校内体育锻炼资源,重视调动学生参与体育学习的积极性,实现体育教学的全面创新。

该书详细阐释了全民健身理论及实践体系,有利于当前推动体育事业高质量发展。在全面育人理念指引下,要真正做好体育教学与创新,就需要打破传统、狭隘的体育教学观念,通过培育学生形成积极、主动的体育锻炼习惯,引导学生从体育精神、体育人文主义等多个角度来认识体育学习,以积极参与心态确保体育教学实现最佳成效。

基金项目:2019年河南省高等教育教学改革研究与实践立项重点项目“中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究”(No. 2019SJGLX093)。

(王静:河南中医药大学体育学院)

广告-29-

检索证明

经检索，以下文章已被中国知网（CNKI）数据库收录，其收录记录简要信息摘选如下：

【标题】以立德树人为目标的体育教学与发展探析——评《全民健身背景下农村体育发展研究》

【作者】王静

【来源出版物】热带作物学报, 2021, 04:79

【被引频次】0

【期刊信息】被《北大中文核心期刊要目总览（2020版）》收录

特此证明

河南省科技查新工作站

检索人：麻松明

2021年11月26日

4.9 王静,《素质教育理念下高校武术教学的革新》,当代体育科技,2020.10

2020年(第10卷)第02期

学校体育学

DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2020.02.070

素质教育理念下高校武术教学的革新^①

王静

(河南中医药大学体育教研部 河南郑州 450000)

摘 要:在素质教育的理念下,如何提高大学生武术学习的兴趣和积极性,将武术的功能更好地发挥出来,提高学生的综合素质,同时也能将武术这一传统体育文化继承和发扬光大,是一个亟需研究的课题。本文以素质教育理念为指导全面分析了普通高校武术教学现状及存在的问题,探讨了高校体育如何进行适应素质教育的改革,提出了相应解决方法,希望在推进高校武术教学的改革和发展上起到一些借鉴作用。

关键词: 素质教育 高校武术教学 革新

中图分类号: G807

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2020)01(b)-0070-02

1 高校武术教学在素质教育中的优势

素质教育注重学生的德智体美劳的全面发展。而武术这一体育项目本身就要求锻炼者不但要不畏艰苦,练就高超武术技能,更应具备较高的武德水平和顽强的意志品质。因此,武术具备了对学生进行素质教育的优势。高校武术教学中不仅要加强学生的身体素质的训练,还应倡导武术精神,培养和锻炼吃苦耐劳、坚韧不拔、迎难而上的精神和意志品质。这种身心同修的锻炼方式,可以极大提升学生的体质和心理素质,为大学生走向社会,做社会主义建设的接班人做好各项准备工作。

2 高校武术教学存在的问题

2.1 教学目标上过于追求竞技技术的培养

现阶段高校武术教学过于追求竞技技术的提高和比赛成绩的提高,忽视了武术的武德、强身健体和兴趣爱好的培养,这种情况不利于学生身心素质的全面提升,以及终生体育习惯的形成。由于学生运动能力的个体差异,盲目追求技能提升有可能造成学生的运动损伤,也容易打击大部分学生的学习积极性,违背了素质教育理念下设置高校武术课程提升学生身心健康水平的初衷。

2.2 教学形式上单调单一

高校武术教学仍然采用教师主导授课、学生练习、教师纠错的传统教学方式,很少采用现代化教学手段及灵活多样的教学方式,没有注重学生的主体性和个体差异,不能做到针对性教学和因人施教。枯燥单一的教学形式难以获得有思想、有主见的大学生群体的认同,势必导致学生的学习积极性减退。

2.3 教学内容上比较枯燥

教学内容以统一教材为主,比较机械枯燥。学生学习武术有自己的兴趣所在,有的为了提高竞技比赛成绩,有的为了强身健体,有的则为了防身。不考虑学生的学习目的和学习意愿,一味地采用统一的教材,既打击了有一定武术基础的学生们的学习积极性,又不能满足追求健身和实用功能学生的需求,这样的课堂教学自然难以引起学生的学习兴趣。

2.4 教学考核上不够合理

目前高校武术课程的考核评价还处在单纯注重体质水平和学习结果评价的阶段,忽视学生心理素质、认知水

平、学习兴趣、学习态度等的综合评价,不注重学生运动水平的个体差异性,这种考核评价体系不够科学、合理、全面,很可能会打击学生学习的主动性和积极性,影响学习效果。

3 素质教育理念下高校武术教学的革新方式

3.1 更新教学观念,调整教学目标

以往的盲目追求武术竞技成绩的教学目标,不符合新时代素质教育的要求。高校和教师也应尽快更新教学观念,将武术教学的目标及时调整为提高学生的身心健康水平,为社会主义建设培养综合素质较高的合格的接班人。培养高竞技水平武术人才不能作为高校武术教学的主要教学目标,可以作为学有余力,又对武术运动极为热爱的学生群体的一个选拔和提升方式。对大部分学生而言,武术学习还应主要起到强身健体和自卫防护的功能。高校武术教学要不断提升学生的学习兴趣,提高学生的综合素质,培养学生终生健身的意识和习惯。

3.2 采用多种教学形式提高学生的学习兴趣

摒弃单一的以教师为主导的授课模式,采用讲座、观摩、微课、比赛等多种教学形式,重视学生的主体作用。课前教师可以把学习重点录制为微课或教学视频,供学生预习。课上针对学生存在的问题或提出的问题,教师进行现场讲解和模拟指导练习。还可以通过分组讨论、对抗比赛等形式提高学生自主学习的能力、理解创新的能力、学习积极性和团队荣誉感和责任感。灵活多样而生动活跃的课堂氛围和教学形式,将极大地提高学生的学习兴趣 and 积极性。让不同水平的学生在课堂上都能够有所收获,技能水平高的学生通过指导同组学生,取得对抗赛胜利等环节获得运动成就感,从而坚定锻炼信念。技能不足的学生通过讨论和教师讲解使自己的水平得到提升,通过观摩比赛加深对技术动作的理解,并找到自己的兴趣点,持续不断地坚持武术锻炼。

3.3 丰富教学内容设置,让运动水平不同的学生都有所成

要实现武术课程的教学目标,需要根据学生的兴趣调整教学内容。增加一些集健身与实用、趣味于一身的学习内容,如五禽戏、太极拳、散打等,融学习与兴趣为一体,

(下转72页)

①作者简介:王静(1982,11—),女,汉族,河南郑州人,硕士,讲师,研究方向:民族传统体育。

杆教学的过程中,对于运动技能水平较高的学生、能够乐于助人的学生、积极练习的学生、遵守比赛规则的学生给予相应的肯定,通过树立典范促进学生体育学科核心素养的培养。体育教师作为体育教学的组织者和实施者,教师的言传身教对于学生来说,也具有重要的影响。应该严于律己,发挥自身的运动能力、体育品德等多个方面的典范树立作用。

2.4 开展阳光体育运动过程中,可以借助社会体育活动的力量

体育课在学习阶段具备一定的教育意义。在课堂中,学生通过学习参与各项丰富的体育活动,并且在运动技能的学习过程中,保持思维的积极状态,从而使得运动技巧可以科学掌握,能够从不同的体育活动中获得不同的知识内容。这样的话,学生的运动技能和相关技巧的学习能够较快掌握,身体素质和心理素质能够得到全方面的健康和和谐发展。一直以来,这也都是国家所倡导的一门重要课程。只有国民素质的整体提升,才能更好地促进我国的体育事业、全民健身的发展。在体育的教学中,教师也可以通过社会各界活动的力量来实现核心素养。让学生通过参加各种丰富的社会活动,从而清晰地体会到核心素养的价值,从而对体育课程进一步有新的认识。

比如,国际马拉松的活动每年都会在不同的城市开展进行,以此作为契机,教师可以通过鼓励学生参与该城市的马拉松比赛。马拉松比赛在开展的时候也会招募一些志愿者,教师也可以提倡学生去参与到志愿者的队列当中去。通过这一系列的社会活动的,学生对于体育活动会有更加深刻的认识,加深对于体育活动的热爱。而且在这个

(上接70页)

可以明显提高学生的学习兴趣和积极性。既提高了学生的身体素质,又有利于锻炼其勇敢顽强的意志,增强防卫能力。对于有一定武术基础的学生,可适当提高教学难度,学习多种武术套路和竞技技巧,不断提升其竞技水平。丰富的教学内容,有利于不同水平学生武术技能的提升。

3.4 采用科学合理的综合考核评价

将评级体系与素质教育的要求相结合,充分考虑学生的主体性和运动能力的个体差异性,制定科学合理的考核评价标准。评价内容分为学习态度、进步程度、心理素质、技术技能等方面。评价方式可分为阶段性、诊断性、总结性等多个阶段,给学生留出自我改进的空间,避免一评定音式的粗暴结论性评价方式。评价方法也可采用自评、互评、小组评价、教师评价等综合评价方法,让考核评价尽可能公平、合理、科学。这种综合评价体系不仅可以提高学生的积极性,对教师的教学也可起到促进提升和素质教育导向作用。

3.5 加强武术教师培训

高校体育教师人员有限,承担着繁重的体育教学任务。作为选修课的武术,优秀的教师就更加短缺。武术的套路很多,要熟悉精通还要擅于传授学生,这样的优秀武术教师十分难得。如果没有优秀的师资,高校武术教学的革新就会举步维艰。因此,建立完善的高校武术教师选拔和培训机制也是高校武术教学改革的一个重要工作。通过技能、品德、教育能力等方面的综合考核和测评从体育院校毕业生、退役武术运动员中选拔合格的高校武术教师不断充实教师队伍,提升教师的各项水平。同时,对现任

过程中能够从参与者身上感受到不同的体育精神,获得不同的教育和感染。他们自身也能够通过参加这些活动,实现体育课程的核心素养价值。

3 结语

综上所述,体育课程作为教学过程中的一个重要学习课程,对学生的综合能力和心理健康都有着重要的影响。通过开展阳光体育运动课堂,能够给学生创造更好的学习氛围,锻炼和培养学生的综合素养,带领学生在参加各种体育比赛活动中,锻炼学生的体育技能,提升自身的综合发展,这都是通过阳光体育运动机制带来的有效作用,通过这样的运动方式,加强对于技能和知识传授的系统性结合,让学生在体育课堂中学习更多的知识,掌握更多的体育技能,领略到体育运动的精髓。从而也健全了体育课堂,让学生感受到体育魅力,提升学生的认知境界。

参考文献

- [1] 代莹.长春市中学阳光体育运动发展的长效机制研究——以长春市第十五中学为例[J].拳击与格斗,2019(10):97.
- [2] 陈文悦,李红艳.“阳光体育运动”背景下中学课外体育活动开展长效机制研究——以淄博市为例[J].体育科技文献通报,2017,25(6):89-91.
- [3] 孔庆梅,张元厚.阳光体育运动长效联动机制研究与实践——以沈阳农业大学阳光体育运动为例[J].当代体育科技,2016,6(35):105-106.

教师提供交流、培训、观摩等机会,提升业务和技能水平,将教师的各类比赛获奖证书、学业毕业证书、学术论文等和学校评优晋级相挂钩,鼓励教师的继续学习和教学改革创新。教师能力的不断提高为高校武术教学革新的推进提供了师资保证。

4 结语

高校武术教学的革新应本着贯彻素质教育的教学理念,调整教学的目标,改革创新教学方式和内容,不断改进考核评价的方法,有效提升教师的教学和业务水平。高校武术教学要在不断提升学生的身体素质的同时,发挥其在培养学生心理素质、意志品质方面的优势,吸引学生自觉主动参与武术锻炼,达到健身、防身的目的,养成终身体育锻炼的习惯。

参考文献

- [1] 刘强.素质教育理念下高校体育教学方法革新研究[J].戏剧之家,2015(24):191.
- [2] 蒋丽芳.浅谈素质教育理念下的高校武术教学改革[J].吉林省教育学院学报:学科版,2009,25(9):27-28.
- [3] 李广静.素质教育理念下的高校武术教学改革分析[J].当代体育科技,2019,9(13):1-2.

高校武术课程思政的教学探索^①

王静

(河南中医药大学体育教研部 河南郑州 450000)

摘要:课程思政理念要求各学科都要与思想政治教育相结合,提高学生的道德情操,促进学生综合素质的提升。武术课程是高校体育课程的一项基本内容,高校的武术教学与课程思政相结合,充分挖掘武术教学中的德育功能与价值,对培养学生的爱国情怀、竞争意识、规则意识等,提升学生的专业素养都有着重要的意义。本文对高校武术教学与思政教学相结合的意义进行了阐述,并在此基础上对高校武术课程思政的教学途径进行了探索研究。

关键词:高校武术 课程思政 教学

中图分类号: G852

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2020)01(a)-0188-02

课程思政指的是要利用好课堂教学这个主渠道,各类课程都要与思想政治理论课同向同行,形成协同效应。课程思政要求把“立德树人”作为教育的根本任务,旨在提升学生的德育水平,促进学生的全面发展。武术是我国高校的一项体育课程内容,我国的武术文化历史悠久,源远流长,博大精深,武术课程与课程思政相结合有利于培养学生的爱国情怀,也有利于学生坚韧的品质、集体精神及竞争意识的养成。因此,我们要注重在武术课程中进行课程思政教学,并努力探究两者相结合的途径,更好地提升学生的德育水平,促进学生的全面发展。

1 高校武术课程思政的教学意义

1.1 有利于贯彻实施“课程思政”的理念

课程思政要求各个学科都要与思想政治相结合,提升学生的综合素质水平。在高校武术课程中进行课程思政教学,将思想政治教育与体育教学相结合,贯彻了实施了全国高校思想政治工作会议课程思政的理念。高校的各个学科都有教学育人的责任,育人还包括对学生道德的教育,各个学科在教学过程中都要注重学生的思想政治教育,将德育教育切实地落到整个教学过程中,发挥各类课程育人的功能,不断地提升学生的道德素质水平,促进学生的全面发展,为社会和国家培养栋梁之才。

1.2 有利于提升学生的道德情操

我国的武术文化历史悠久,博大精深,武术教学对弘扬我国的悠久历史文化有着重要的作用。在高校的武术课程中进行课程思政教学有利于培养学生的爱国情怀。武术对培养学生的团队意识及竞争意识也有着重要的作用,武术训练对学生的意志品格还有着较高的要求,武术教学与课程思政相结合还有利于培养学生的顽强品质,同时也对提升学生的规则意识有着重要的作用。可见,在高校的武术课程中进行课程思政教学对提升学生的道德情操有着重要的意义,因此我们应当努力探究武术与课程思政相结合的途径,更好地提升学生的综合素质水平。

2 高校武术课程思政的教学探索

2.1 改变传统的教学观念,充分认识课程思政的重要性

要想将高校武术课程与课程思政相结合,提高学生的道德情操,首先教师要改变传统的教学观念,充分认识思

想政治教育的重要性,将育人作为教师的一项基本职责要求。知识传授要与思想政治教育相结合,促进学生的全面发展。教师要摒弃传统的教学理念,不再将课程教学作为武术的主要教学内容,要将课程思政与武术教学相融合,使学生在习武的同时,感受武术所传递出来的顽强、拼搏的精神理念及合作团结的意识,提升学生的道德情感水平,从而促进学生的全面发展。

2.2 提升教师自身的道德素养

在高校武术课程中进行课程思政教学,教师还要注重自身道德素养的提升。教师是高校武术教学的主导力量,教师对学生有着重要的影响作用,因此要是注重发挥自身的影响带动作用,“以德育人”“以德服人”。教师首先要不断提升自身的道德素养,以身作则、言传身教。学校也要注重教师道德素质的提升,组织教师进行培训学习,提高专业教师的思政育人的意识与能力。这样,教师在进行武术教学过程中会在无形中将思想政治教学融入进来,并以自身的影响对学生产生潜移默化的作用,提升学生的道德情操,促进学生的全面发展。

2.3 建立合理的评价体系

当前,我国的高校武术教学过分注重了技能的传授,而忽视了对学生进行体育思想教育、体育态度教育等,没有将课程思政的理念与武术教学结合起来,这不利于学生道德素质的提升,也没有贯彻实施高校“立德树人”的育人理念。高校的武术教学也缺乏合理的评价体系,传统的评价体系也只是对学生的技能掌握程度进行反馈,而忽视了学生的身心健康发展。因此,我们应当建立一套完善的评价体系,不仅要对学生的武术技能掌握情况进行评价,还要从素质教育角度出发对学生的身心健康发展进行评价分析,将高校的武术教学与课程思政理念结合起来,充分发挥出武术课程育人的作用,提升学生的道德素质水平,促进学生的全面发展。

2.4 开展武术活动,丰富德育形式

高校武术与课程思政相结合不仅仅只在课堂上实现,还要充分利用学生课外活动,扩大武术育人的影响力。学校可以建立武术社团、组织武术比赛等,让更多的学生了

(下转190页)

①作者简介:王静(1982,11—),女,汉族,河南郑州人,硕士,讲师,研究方向:民族传统体育。

3 推进舞龙文化与高职院校文化融合的措施

3.1 将舞龙运动引入到体育课堂

舞龙运动是一种节奏鲜明、欢快的运动,起伏转折、错落有致,如果能引入体育课堂,一定能给学生带来新鲜感,在观赏和实际演练中,感受传统文化的魅力,多种多样的训练方式,正直向上的精神价值,更能展现体育课堂的锻炼价值。

3.2 将舞龙运动融入校园景观

要想把舞龙和校园文化更好地结合,在学校的景观布置方面,可以适当在校园中设立相关的雕刻、标语等,让学生随时随地感到文化的熏陶,在学校的实体建筑中,如教学楼、图书馆中,也可设立一些相关的标志或者舞龙知识,将舞龙文化元素渗透进校园,让师生深切地体会其文化魅力,突出舞龙最重要的精神内核:团结就是力量。除了景观布置以外在学校组织文化节和文艺活动时,也可以进行舞龙文化的宣传,让学生充分感受我国的传统文化,为舞龙运动的发展打下更好的群众基础,组织舞龙知识的活动宣讲活动,让学生积极参与进来,进而增强积极性,促进校园舞龙文化的传播和发展。

3.3 将舞龙竞技纳入体育竞赛

在体育竞赛中加入舞龙运动,让更多人通过竞赛了解到舞龙运动,扩大舞龙运动的群众基础,所以各级体育职能部门,在规划体育运动项目上,可以按不同级别的学校举行年度舞龙比赛,将舞龙作为传统体育项目纳入竞赛,促进其在各自学校的开展,同时还可以将活动引入体育课堂,举办各类邀请赛,吸引更多的师生或其他群体参与到舞龙的锻炼中,通过这些方式,将舞龙运动中蕴含的精神融入校园文化,映入学生的脑海中。

(上接188页)

解武术文化的内涵和魅力,使更多的学生愿意参与到武术训练中来,感受武术所传递的顽强拼搏、不服输的精神,培养学生坚韧的品质及坚定的信念,也有利于学生终生体育意识的培养。提升学生的道德素质水平,这样学生才能更好地适应社会,实现自己的人生价值。所以,学校开展多种多样的武术活动,丰富武术的德育形式,促进学生的全面发展,也更好地贯彻实施“课程思政”的教学理念。

2.5 丰富教学内容、教学形式,增强教育效果

当前,高校传统的武术教学内容、教学形式单调枯燥,过分注重武术技能的教学,采用的仍是“一言堂”的教学形式,没有充分弘扬我国武术文化的博大精深,学生的积极性也不高,武术教学中的课程思政理念也没有做到贯彻实施。武术育人的作用根本没有发挥出来。因此,教师应当摒弃传统的教学手段、形式,丰富教学内容,采用多元化的教学形式,也可以将多媒体教学引入到武术教学中,或在武术训练中采用趣味赛、小组赛等的形式等,增强课堂的趣味性,使学生感受到武术的团队合作、顽强拼搏、坚忍不拔等的精神,学生愿意参与武术训练,这才能在潜移默化中对学生进行德育教育,提升学生的道德水平,培养学生终生体育的意识,促进学生高尚道德品质的养成,也有利于课程思政理念的贯彻实施,推动我国素质教育的不断发展。

3 结语

课程思政要求高校各学科都要与思想政治相结合,对

3.4 开展舞龙文化的交流活动

交流也是促进舞龙文化传播与发展的重要途径,举办舞龙运动交流活动挖掘其中的文化内涵,通过交流让学校的文化氛围更加浓厚,以学校为中心辐射开来,组织不同地域、风格的文化交流活动。同时加强对舞龙教练的培训和锻炼,提升专业水准,在深度和广度上促进舞龙运动的发展、推广与普及。

4 结语

总而言之,为了促进校园文化的建设和舞龙文化的传播,把二者结合起来是十分有意义的,不但能让学生感受传统文化的氛围,还能让古老的舞龙艺术在当代年轻人手中传承下去。当然这其中也存在不足之处,随着二者融合程度的加深,问题一定能得到有效解决,从而推动舞龙文化在高职院校中的发展和传播。

参考文献

- [1] 郇枯山,樊启学.龙狮文化在高校文化建设中的作用[J].传媒论坛,2018,1(14):7-8.
- [2] 徐明胜,张飞.舞龙文化在我国校园文化中的发展与传播[J].佳木斯职业学院学报,2017(12):319-320.
- [3] 彭响.“一带一路”战略下舞龙运动跨文化传播研究[J].吉林体育学院学报,2017,33(5):98-103.
- [4] 高亮,麻晨俊,孙宇,等.舞龙舞狮在我国普通高校开展的可行性研究[J].体育与科学,2012,33(4):109-115.

学生进行德育教育,提升学生的道德素质水平。高校武术与课程思政相结合有利于贯彻实施“课程思政”的理念;有利于提升学生的道德情操。因此,高校应当将课程思政与高校武术结合起来,充分发挥高校武术育人的作用。高校要改变传统的教学观念,充分认识课程思政的重要性;提升教师自身的道德素养;建立合理的评价体系;开展武术活动,丰富德育形式;丰富教学内容、教学形式,增强教育效果。从而更好地提升学生的道德素质水平,促进学生的全面发展,贯彻实施课程思政理念的要求,推动我国素质教育的不断发展与进步。

参考文献

- [1] 高德毅,宗爱东.课程思政:有效发挥课堂育人主渠道作用的必然选择[J].思想理论教育导刊,2017(1):31-34.
- [2] 韩丽菲,宋巍.价值回归:体育教育育人的全面发展研究[M].北京:光明日报出版社,2016.
- [3] 熊志强.基于职业素养培育视角的高职校园文化建设[J].思想教育研究,2013(8):72-75.
- [4] 朱美虹.提升专业教师思政育人的意识和能力,促使专业课程与思政课程协同育人[J].当代教育实践与教学研究,2017(12):153.
- [5] 钟小红,刘玉兰.试论体育德育资源与高校“思政课”教育教学的实效性——以体育专业为例[J].湖北经济学院学报:人文社会科学版,2016,13(8):191-192.

4.11 王静,《医学院校武医结合体育教学新模式的分析》,课程教育研究,2017.06

国际刊号: ISSN2095-3089

国内刊号: CN15-1362/G4

课程教育研究

Course education research

- > 中国知网全文收录期刊
- > 中国期刊网入网期刊
- > 《中国学术期刊》(光盘版)全文收录期刊
- > 中国学术期刊综合评价数据库来源期刊
- > 龙源期刊网收录期刊
- > 维普资讯网收录期刊



邮发代号:16-129



24

ISSN 2095-3089



零售价:20.00元

课程教育研究

2017年第24期

2017年6月16日出版

主管: 内蒙古自治区文化厅
主办: 内蒙古自治区北方文化研究院
中国外语学习学研究会
编辑出版: 《课程教育研究》编辑部
社长兼总编: 贾继贤
副社长: 殷文捷
主编: 刘巧珍
顾问: 张文府

国际标准连续出版物号: ISSN 2095-3089
国内统一连续出版物号: CN15-1362/G4
广告经营许可证: 呼工商 1501022001838

社址: 内蒙古呼和浩特市锡林郭勒南路
恩和大厦 1007

编辑部主任: 陈良良
责任编辑: 王玉玲 崔珍红 陈晋南 李红霞
程文婷 苏磊 梁佳民 杨万
美术编辑: 郑维娜 张鸿燕

电话: 0471-6900123 (社长)
0471-5962396 (编辑部)
010-56135173 56135145
010-56135157 56135167

投稿邮箱: kcjyyj01@163.com
kcjyyj01@126.com
kcjyyj11@163.com
kcjyyj02@163.com
kcjyyj03@163.com
kcjyyj56@163.com
kcjyyj66@163.com

网址: www.kcjyyj.net

邮发代号: 16-129

印刷: 内蒙古和信印务有限公司

定价: 20元

本刊提示

1. 本刊作者文责自负, 对侵犯他人版权或其他权利的文字、图片稿件, 本杂志社概不承担任何连带责任。
2. 投寄本社的文字、图片稿件, 本刊视为已接受以上约定。

目录

综述·专著

- 浅谈成人高等教育互联网+改革中学习支持服务系统的建设 曹江峰 陈亚维 赵巧萍 (1)
- 新形势下大学生创新创业能力培养策略探究 刘彩云 黄李琳 (2)
- 高校教育模式对创造力的影响——以苏州大学和西交利物浦大学为例 耿捷 (3)
- 基于建构主义的网络学习资源设计 张鑫 (4)
- 浅析如何加强对大学生的创新能力培养 黄安军 (5)
- 关于全科医学人才培养模式的探讨 丁红枫 (6)
- 我国高校学生事务管理专业化现状的调查与分析 耿慧 (7)
- 教育公平视角下的学校标签化问题浅析 郑莉芝 (8)
- 依法治校视野下的高校学生管理法治化刍议 王云长 (9)
- 新形势下飞行大学生学风建设的途径思考 简灯 (10)
- “去行政化”视角下对高校人事制度和管理制度改革的几点思考 霍晓峰 (11)
- 大学生诚信教育体系建设研究 沈惠 (12)
- 微时代背景下高职院校大学生诚信教育模式研究 贺雯 (13)
- 科创活动对大学生创新能力培养的作用及存在的问题分析 胡中伟 姜峰 黄辉 徐西鹏 (14)
- “一带一路”战略下中国高等教育国际化发展的问题分析和对策研究 潘昂 (15)
- 策展艺术在校园中的重要性 侯宇 万里驹 韩璘 (17)
- 辅导员视角下大学生就业指导实践模式研究——基于马克思主义人的发展理论 蒋小亮 刘洛宁 程敏 李宁 (18)
- 青少年实践活动如何实现“生活即教育” 刘冬梅 (19)
- 新时期研究生分类培养模式的思考 叶晶 (20)
- 贫困学生的心理特征及资助方式选择研究 毛元洲 苏兆祥 (21)

教改·教研

- 信息化教育背景下高职英语课程体系改革探究 谢春丽 (22)
- 贵州地区普通高校生物技术专业实践教学存在问题与建议 黄小娜 杨继富 (23)
- 基于项目教学的电子系统综合设计与训练教学改革与探索 陈国军 陈巍 (24)
- 数字化制造技术实验室建设的构想 陈修龙 (25)
- 小学科学概念建构教学的问题及对策研究 戴婷婷 程琳 (26)
- 高等职业院校开设《生活中的地理》公共选修课探讨 崔娜娜 (27)
- 高校计算机远程教育的应用及改革 曹鸿霞 (29)
- 提高校本教研实效性的三“点”策略 孙正良 (30)
- 新课改下高中生物教学方式改革新探 刘思绪 (31)
- “视域融合”与有意义教育方式的探寻 丁颖 (32)



- 高中数学概念教学案例初探.....高燕(185)
- 高中地理微设计开发与教学应用研究.....吴初华(186)
- 知识迁移 学以致用——论高中地理教学中学生提升知识迁移能力的策略.....江小涛(187)
- 整合技术的学科教学知识(TPACK)评估工具的发展.....刘家名(188)
- 吉林省农村全科型小学教师定向培养模式探究.....李昕璐 陈慧君(189)
- 项目教学法在高中信息技术教学中的应用.....马俊梅(190)
- 图为先锋 数为后盾——例谈数形结合在培养小学生分析能力的作用.....江雪香(191)
- 如何提高数学课堂教学的有效性.....钱菲(192)
- 论初中物理实验课教学与学生兴趣发展.....苏玉琢(193)
- 基于B/S模式的酒店管理信息系统研究.....秦艳梅(193)
- 创设问题情境 撬动学生数学素养.....戚淑梅(194)
- 践行立德树人 培养实践能力——《以立德树人为核心的小学品德课程学生社会实践能力培养的研究》课题研究初探.....李义梅(195)
- 浅析角色扮演在学生跨文化意识培养中的实践.....凌昱(196)
- 种植活动中,如何提高小班幼儿的学习兴趣.....赵雯艳(197)
- 立体虚拟技术在高频电子线路课程中的应用探索.....郭交 秦立峰(198)
- 英语教学中的“情境——问题”.....韩健(199)

教师·学生

- 德育教育和安全教育在小学班主任工作中的重要性.....潘桂梅(200)
- 工程认证背景下大学生心理辅导机制研究——基于J大学机械工程专业认证实例.....张舒(201)
- 让课堂成为“舞台”——谈表演游戏中教师指导措施.....王彬彬(202)
- 高职护理专业学生实习前心理状态分析及对策.....方颖(203)
- 地方师范院校“农村幼儿园卓越教师”人才培养模式改革与实践研究.....刘晓玲(204)
- 对大学生进行红色文化教育的原因探析.....董亮 马振铭(205)
- 探究以职业素养为核心的中职学校班级管理新模式.....裴昌龙(206)
- 大学生自主创业认知情况调查分析.....李恩秀(207)
- 四位一体的青年教师教学能力发展体系建设——以中国青年政治学院为例.....张洪磊(208)
- 基于素质教育的青少年心理健康教育研究.....徐文涓(209)
- 教师创新创业教育能力建设研究.....李银凤(210)
- 以学情为本 刚柔并济——中职班主任管理艺术探析.....郑春风(211)
- 特殊教育教师六位一体管理培养之四川模式研究.....吕罗伊莎(212)
- 平衡计分卡推动辅导员专业化建设的思考.....陈宁(213)
- 新时期高校辅导员工作课程化研究.....高洪震(214)
- 新形势下高校学生干部队伍建设的探究.....唐淑珍(215)
- 论学生管理工作中的“刚柔并济”.....武姣娜 刘佰龙 赵福才 李路路 罗帅(216)
- “翻转课堂”模式在少先队活动课中的应用初探.....王芳(217)
- 半个演员:教师应具备的表演性教学能力.....王朝(218)
- 浅谈小学集体备课的对策.....区款春(220)

体育·美育

- 有效提问在小学美术课堂教学中的重要性.....钱晓瑜(221)

- 儿童装饰画活动中创新力的培养.....周妍(2)
- 医学院校武医结合体育教学新模式的分析.....王静(2)
- 让幼儿在参与中探索艺术乐趣——以《龟兔赛跑》为例.....吴飞燕(2)
- 对优化3~4岁学前儿童美术欣赏目标的思考.....马蕊(2)
- 论篮球技术训练与篮球意识的培养.....李卫星(2)
- 中学纸艺教学初探.....江向泰(2)
- 浅析体育教学中的教学策略.....张奕 张蔚峰(2)
- 儿童歌曲弹唱在幼儿园实践教学中的运用.....李媛(2)
- “体育思维教学”的理论基础.....苏水生(2)

考索·探微

- 孔子与柏拉图思想的比较研究.....侯欢欢(2)
- 清末的学前教育.....石玉娟(2)
- 军民体育运动在抗战敌后根据地的分析.....向茜(2)
- 浅谈体育锻炼与睡眠质量的关系.....袁媛(2)

论坛·交流

- 浅谈中国传统手工艺“面塑”在家庭教育中的运用研究.....张娟(2)
- 浅谈幼儿亲子共读的现状及重要性.....朱燕飞(2)
- 发挥高年级学生主体性作用的新生入学教育模式——学长导航制.....钟华(2)
- 学前儿童人文教育简论.....张春秋(2)
- 快乐手指谣促进托班幼儿动作语言同步发展的行动研究.....张莎(2)
- 浅析高校教学秘书作用、特点与业务素质.....高克前(2)
- 农村幼儿园合理利用空间 创设良好区域环境.....朱玲浩(2)
- 如何培养学生良好学习习惯.....肖彬(2)
- 书香班级 文化育人.....马艳红(2)
- 民汉合校中少数民族初中生英语成绩与家庭背景的关系性研究.....韩小丽(2)
- 浅谈学校食品安全工作的管理.....管晓霞(2)
- 在学校德育工作中通过普及“小常识”来渗透“大道理”.....陶日(2)
- 电子文件管理策略研究.....张涛 李英(2)
- 试论古典文献学的现代意义.....曹跃(2)
- 加强安全管理,建设平安校园.....王秀杰(2)
- 民间游戏在幼儿家庭教育中的运用研究.....薛玉凤 李娜娜(2)
- 语文学习兴趣的现状调查研究——以L县乙中学为例.....王晓凤(2)
- 融合创意产业的民族手工艺品发展策略研究.....韦昱秀(2)
- 大学生安全教育的价值思考与路径选择.....王海燕(2)
- 信息技术在幼儿园安全教育活动中的应用.....蔡红(2)
- 基于“翻转课堂”教学对大专护生宿舍人际关系的影响分析.....林琳 刘思俊(2)
- 美国社会文化环境对商品广告语言的影响.....王艳(2)
- 论校规校纪对学生考试诚信度的影响——以山东科技大学《学生手册》阅读情况为例.....宋大勇 刘瑞雷(2)
- 因势利导发挥中职教育功能 培养新疆学子成为有用人才.....刘富(封)

游戏。鼓励幼儿寻找可用来拓印的物品,如硬币、钥匙等。

2. 及时和幼儿沟通,启发他们进行想象、创造。在创作构思中,了解幼儿的想法,通过观察他们的作品或者与他们的交谈中获得信息,或对某一事物的奇思妙想。

总之,学前儿童装饰画在幼儿园中应用广泛,是学前儿童必备的技能之一。作为幼儿教师,如何指导幼儿绘制装饰画尤为重要。教师在开展学前儿童装饰画活动的时候不仅要感知作品的内

容、线条、形状、颜色等形式要素,也要感知这些要素所表现的情感和意义。同时我们教师要勇于面对活动中的不足之处,共同探讨、总结反思,才能在实践研究中成长,不断地提高自身综合能力,也不断地提高教学质量。

参考文献:

[1] 郭亦勤主编.《学前儿童艺术教育活动指导》[M]. 复旦大学出版社.

医学院校武医结合体育教学新模式的分析

王 静

(河南中医药大学 河南 郑州 450046)

【摘要】武术与医学具有同源性和融通性,二者之间关系密切,武术强身健体、医学祛病除伤,二者均流传久远,且在武术和医学界都一直流传着“武医结合”的思想。武术与医学均具备养生、保健的元素,随着医学的发展,武术的借鉴意义和参考价值日渐凸显。医学院校进行体育教学的模式创新,建设武医结合的体育教育体系,为医学院校的体育教学改革提供了新的发展方向,也为医学院校学生开辟了更为广阔的就业空间。

【关键词】医学院校 武医结合 体育教学 新模式

【中图分类号】G642.0

【文献标识码】A

【文章编号】2095-3089(2017)24-0223-02

一、武术与医学的关系

1. 武术和医学具有同源性

武术与医学,是中华优秀传统文化中的重要组成,拥有共同的哲学基础。中华文化,起于《易经》,中国古语云:“拳起于易”,隋王孙思邈曾言:“不知易,便不足以成太医”,这说明武术医学均与《易经》有着不可分割的紧密联系,二者均起源于《易》。

阴阳学说在中华文化中占有重要位置,该学说认为,宇宙万物都存在阴阳相对的两个方面,任何事物的构成、发生、发展都阴阳对立产生。我国传统医学认为,人体的结构、生理机制都有阴阳属性,在进行疾病诊断和治疗时,也采取阴阳分型,大身体各部位,小到各脏腑,均有阴阳之分,证候也是分为阴阳属性;在武术中,也有“内家”和“外家”之分,也即主练阴与阳柔之分,另有动静之分与内外、硬柔共同体现武术中的阴阳关系。

五行学说是古代朴素唯物主义世界观,具有相生相克的辩证思想,虽具有局限性,其哲学价值仍不容忽视。传统医学将人体骨、肉、筋、脉、皮毛五者,并与五行相配,进行病理诊断疾病治疗时,五行学说均贯穿其中。武术中,不仅将五行与方位向相匹配,还与医学相同的,将五行与五体相结合,招理以及攻守路数之间的相互制约关系即来源于此。

可见,医武术与医学具有同源性。

2. 武术和医学具有融通性

武术和医学在很多方面都存在交叉,二者具有共荣互参的关

新应用上,进行了更多的发展途径和方法的探索,但是,目前的发展状况还不理想,还存在一些问题。

1. 医学院校“武医结合”教学实践拓展

1982年,国家教育部、卫生部以及体育运动委员会联合发布“关于在高等中医药院校体育课中增加传统保健体育内容”的通知,自那时起,全国各高等医学院校开展体育教学的改革,传统保健体育的相关教学内容不再仅仅包含于单一的传统体育教学中,而是转而开设专项的选修或者专修课程,教学目标也随之改变,由专项选修提高型与专业应用型的教学发展方向,替代了普及型的发展方向^[1]。部分地区的高校还设置了“康复养生”的专业课教学。

从1985年开始,国内的中医药院校开始开展传统保健体育运动会,至今已经形成了相对规范的形态,为医学院校之间的有关于“武医结合”的经验交流和情感沟通等提供了有效平台。

2. 医学院校“武医结合”发展中存在问题

(1) 武术教育与医学专业教育的结合度还有待提升

武术和医学均是具有丰富内涵和多种功能的学科门类,均是多元学科融汇后的产物,因此,在进行人才培养时,不仅仅涉及到专业技术和知识的掌握,其中的哲学思想、道德要求、审美理想以及科学精神等多方面的知识的理解和融合运用以及实践能力的锻炼和提升,都包含其中。因此,这一学科具有全面性和宽广性,也正由于这两个特性,“武医结合”不仅能够提升学生的专业技能,使其拥有健康的体魄,还能够有效提升其心理素质的人文素养^[2]。

但就目前而言,医学院校的“武医结合”的育人目标还停留在健体强身等实用性方面,而非功利性的文化引导还相对缺乏。

(2) 课程的综合性还有待提升

虽医学院校相继设立相关科目和课程,但主要为选修课,在教材、教学安排和教学实施等方面,缺乏针对性和综合性。以教学内容为例,目前高校均保留太极拳教学,但五禽戏、易筋经等课程的开设则没有作为必修内容;在教材方面,缺乏院校自身特色。

(3) 缺乏专业性教师资源,教师的专业和综合能力有待提升

“武医结合”对教师的要求也显著提升,但是,在医学院校中,武术教师和医学专业教师多为分离的,兼具武、医的高素质教师较少,因而导致教师的及专业水平与教学水平的差异较大,阻碍了综合性发展。

三、武医结合的体育教学模式的建立

1. 实现武术教育和医学专业教育的科学结合

首先,应该针对院校的专业特色以及学生的基础素质,制定科学的培养目标,在保证医学专业培养的前提下,强化武术与医学之间的相互渗透和影响促进,一次作为模式调整的依据。

其次,在人才培养中,要注意结合社会发展的需要^[3]。医学院校培养人才的最終目的是提供医疗保健服务,因此,需要与社会需求相适应,一方面能够更加充分发挥其社会价值,一方面能

武术教学中,借鉴了医学中的某些观点、理论以及思想,提教学的有效性。如,阴阳学说和五行学说贯穿于医学的各个,自成理论体系和思想,对武术思想的形成产生了直接影响。比较具有代表性的当属太极拳以及形意拳,太极中的阴阳八论、形意拳中的“精气神”、“筋皮骨”等技术特色,都体现这些理论和思想;再如,武术中的擒拿和格斗,在技巧上,医学中的穴位和经络学说进行了运用,而点穴术对穴位的准确,更是基于医学原理基础。

医学诊治中,也对武术中的相关内容有所借鉴,这在古代医现代医学中的表现均十分显著。如今,中医诊疗方法中,抓法、气化学法、导引疗法、按桥疗法均从武术中借鉴了经验,用日渐广泛和成熟的运动疗法,在康复治疗 and 患者保健方面,发挥出突出作用和效果。

总之,武术与医学具有紧密的内在联系,是武医结合的实践,为武医结合提供了本质的保证。

二、武医结合的现实意义——医学院校“武医结合”教学现状

近年来,适应社会医疗卫生人才的需求现状、医学自身发展,随着课程改革的不断发展,国家和国民对身体健康合体育的重视,充分利用我国传统医学的资源优势,在医学院校开大胆的教学改革和实践探索,尤其在武术与医学的继承与创

够使其职业发展更为明朗。

最后,还应注意的是,教学实施过程中,应该明确武医结合的结合点,应该以运动医学、康复医学、运动处方以及运动生理学等作为武医结合的具体的结合点,针对性开展教学,才能够保证教学效果。

2. 以传统武术保健体育为中心,建立综合性的课程模式

建立综合性的课程模式,首先应该保证学生能够学习更多的武术保健内容,应该在原有教学计划中,增设更多的武术教学内容,初级拳、简化太极拳以及传统保健功法,起码应各掌握一套,并根据学生兴趣和特长,开设一定选修课程,还应给予系统的相关理论教育。其次,应该开展模块教学,如开展针灸推拿等专业的课程模块,并对学生的学习效果进行严格考核;此外,还应该将中华文化课程作为教学的一个方面,将民族文化传统融入武术教学课程中,对学生进行思想和素养的熏陶。

3. 强化师资队伍建设和

“武医结合”的体育教学模式,对教师有更高的要求。而在实际教学实践中,教学工作的类型和层次也不尽相同,因此,教师需要对武术知识结构有完整全面的了解,还要深入了解武术以及相关和相近学科专业,且需要具备较为深厚的人文基础知识,在理论研究方面,也需要达到一定水平[4]。因此,一方面要积极引进符合要求的的高素质教师,一方面应该对原有教师进行培训

和培养,保证教师队伍的质量。

四、总结

随着社会发展,人们对于健康的要求越来越高,医学发展日新月异,不仅使得中国传统医学得到继承和发展,中华武术在保健和养生中的作用也逐渐被重视,为医学院校人才培养和体育教学模式的探究指出了新的发展方向。医学院校应该加快“武医结合”的体育教育模式的改革与创新,培养更多的复合型高素质人才。

参考文献:

- [1] 保文莉,毛健宇,邱良武等.运动医学在高等医学院校体育教育改革中的应用与思考[J].湖北体育科技,2016,35(4):361-363.
- [2] 左苗颖,轩玉荣.高等中医院校实施武医相结合的实践性建构[J].搏击·武术科学,2015,12(5):38-40.
- [3] 孙毅,林家润,宋艳红等.高等医学院校体育课程的医体结合教学[J].中华医学教育杂志,2015,35(6):870-873.
- [4] 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),2016,29(3):121-124.

基金项目:2016年河南省政府决策研究招标课题《中医院校“武医兼备”人才培养模式研究》(2016B264)

作者简介:王静(1982-),女,河南长垣县人,硕士,讲师,研究方向:民族传统体育学。

让幼儿在参与中探索艺术乐趣

——以《龟兔赛跑》为例

吴飞燕

(浙江省丽水市莲都区莲都外国语学校幼儿部 浙江 丽水 323000)

【摘要】音乐表演活动是幼儿在艺术领域的重要活动方式之一。让幼儿在参与故事的角色扮演里,恰当运用音乐进行感知与鉴赏,更直观的理解与体会音乐魅力,从音乐的基本元素入手,在速度、节拍、音色等变化中提高幼儿的鉴赏能力。要根据作品及幼儿年龄的特点,选择合适的活动载体,运用恰当的方法,设计科学的活动流程,采用有效的教学策略,才能更好地帮助幼儿感受音乐作品,创造性的表现音乐,从而提升审美能力和音乐素养。

【关键词】音乐 故事 感受 创造

【中图分类号】G612

【文献标识码】A

【文章编号】2095-3089(2017)24-0224-02

《龟兔赛跑》是经典的寓言故事,以《龟兔赛跑》为例谈幼儿在参与中体验艺术的魅力,恰当运用音乐为故事配乐,并在音乐改变中体会故事的情绪变化。

一、根据故事内容,选择合适的音乐

音乐的选择是否恰当,关键在于音乐的情绪与故事本身是否合适。为了帮助幼儿更好的表演故事《龟兔赛跑》,首先我们组织幼儿聆听、阅读故事,了解故事的发展。知道了乌龟爬得慢,但有锲而不舍的精神,兔子虽然跑得快,但是却有骄傲自满的特点。

京歌《龟兔赛跑》是民乐伴奏,典型的京剧曲调。旋律结构分明,节奏型有规律的重复,它幽默的旋律也非常适合动作表演,将它作为表演故事的背景音乐,对故事情节的理解十分契合。

幼儿在理解故事的基础上,聆听京歌《龟兔赛跑》的主旋律,很快就能从三段体的结构里发现角色的变化。

幼:在开始音乐里就像是乌龟爬行的音乐,因为它是慢慢的。

师:你真会思考,音乐里的乌龟都被你发现了!

幼:中间那段音乐是兔子,它跑得比较快,但是很骄傲,所以很搞笑。

1=F 2/4

A段: 1 6 2 | 1 3 | 2 1 6 2 | 1 0 | 1 6 2 |

1 3 | 2 1 6 2 | 1 0 | 1

B段: 1 2 3 2 | 3 — | 3 3 2 1 | 6 — | 3 3 2 | 1 2 3 5

2 1 6 2 | 1 — | 1

在充分理解故事的基础上,幼儿很快就能发现音乐的特点,以及对音乐的速度、织体、情绪等要素,感知故事里的角色

特征。从而根据音乐的变化,完整表演故事。

二、根据幼儿感受,改编原有的音乐

情感是帮助幼儿实现审美价值的最佳载体,在理解故事的基础上引导幼儿换位思考角色的心理过程,并通过身体动作,如:模仿兔子的跳,乌龟的爬等,调动幼儿的情绪,引起情感的共鸣。感受曲调相同的前提下,变化节拍、速度、乐器等,表现出的音乐情绪就不一样,感受音乐的无限魅力,激发创编的兴趣。

1. 改变速度

兔子在开始比赛时是怀着必胜的心态,凭着自身的优势,轻松的往终点跳,音乐情绪是轻快、稳定地。教师和幼儿共同当兔子,跟着音乐跳,感受音乐的速度。

B段: 1 2 3 2 | 3 — | 3 3 2 1 | 6 — | 3 3 2 | 1 2 3 5

1

2 1 6 2 | 1 — | 1

在兔子打完盹时,发现乌龟已经超出自己很远的距离,快到终点站了,这时兔子的状态不再是原来的悠然自得,信心满满。而是非常后悔自己打盹睡觉,紧张的往终点狂奔。

师:那怎么办?怎么表现兔子?

幼:让音乐也快起来。

和孩子们一起讨论想办法后,将B段的四分音符变成八分音符,速度提高了一倍,表现兔子的追逐。

(1 2 3 2 | 3 | 3 3 2 1 | 6 | 3 3 2 1 2 3 5 | 2 1 6 2 | 1 | 1)

2. 改变节拍

文章目录

- 一、武术与医学的关系
 - 1. 武术和医学具有同源性
 - 2. 武术和医学具有融通性
- 二、武医结合的现实意义...
- 三、武医结合的体育教学...
- 四、总结

课程教育研究 . 2017,(24)

记笔记

引证文献

- [1] 彭国强 (;武国平;黄
- [2] 张璇 (H) 孙卫华;
- [3] 郝建峰 喻

医学院校武医结合体育教学新模式的分析

王静

河南中医药大学

摘要: 武术与医学具有同源性和融通性,二者之间关系密切,武术强身健体、医学祛病除伤,二者均流传久远,且在武术界和医学界都一直流传着“武医结合”的思想。武术与医学均具备养生、保健的元素,随着医学的发展,武术的借鉴意义和参考价值日渐凸显。医学院校进行体育教学的模式创新,建设武医结合的体育教育体系,为医学院校的体育教学改革提供了新的发展方向,也为医学院校学生开辟了更为广阔的就业空间。

关键词: 医学院校; 武医结合; 体育教学; 新模式;

基金资助: 2016年河南省政府决策研究招标课题《中医药院校“医武兼备”人才培养模式研究》(2016B264);

来源数据库: 基础教育;

分类号: G807.4

手机阅读 HTML阅读 CAJ下载 PDF下载



下载手机APP
用APP扫此码
同步阅读该篇文章

下载: 135 页码: 223-224

页数: 2 大小: 100K

核心文献推荐

研究起点	研究来源	研究分支	研究去脉
医体结合	武术教育	医体结合	技击性
医学院校	高等医学院校	医学院校	高职院校体育
体育教学	体育教育改革	传统保健体育	市场营销
双语教学	中医药院校	节点文献	新课改理念
高等医学院校	中医学专业	体育教学	消费者
复合型人才	运动医学	教学模式	体育特色项目
体育教学改革	高等医科院校	教学新模式	武术课教学
体医结合	应用与思考		项目建设
医学生	体育课		高校武术课
体育教育	传统保健体育		微观环境

引文网络

共引文献(28)

二级参考文献(34)

参考文献(4)

节点文献

引证文献(3)

二级引证文献(0)

同被引文献(26)

https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?dbcode=CJFD&dbname=CJFDLASN2019&filename=KCJY201724220&uniplatform=NZKPT&v=DuBs... 1/2

4.12 田贺宇,《谈新形势下高校足球教学现状及对策分析》,科技资讯,2019.01

科技资讯 2019 NO.01
SCIENCE & TECHNOLOGY INFORMATION

科技教育

DOI: 10.16661/j.cnki.1672-3791.2019.01.208

谈新形势下高校足球教学现状及对策分析^①

田贺宇

(河南中医药大学 河南郑州 450000)

摘 要:我国高校体育教学改革正在深化探索实施,高校足球教学也应当从当代大学生的现实需要出发,优化足球教学体系,丰富高校足球教学内容,在创新性的足球教学机制下促进高校足球运动的蓬勃开展。足球教学是高校体育教学的重要组成部分,高校足球是我国足球运动发展的重要载体。当前我国高校足球教学存在着教学理念更新不足,教师素质有限,教学硬件条件配置低等问题,还要优化高校足球教学体系,创新高校足球教学模式,切实满足当前大学生的足球学习实践需要。

关键词:高校 足球教学 改革措施

中图分类号: G843

文献标识码: A

文章编号: 1672-3791(2019)01(a)-0208-02

1 当下高校足球教学的主要问题

1.1 师资力量足

我国从整体上缺乏有丰富专业知识和实践经验的足球教练员,无论是专业领域还是业务领域的足球教练员的水平都是有限的。目前高校配置的足球教师数量不足,学习足球专业的教师较少,现有的教练员水平不满足高校足球教学的需要。高校更有一定专业技能,懂得足球技战术的足球教练员。目前高校足球教师的总体素质薄弱,不少教师不掌握新时代足球课程的教学方式,不能根据当代大学生的综合素质成长需要组织开展足球教学活动,因此在很大程度上影响高校足球教学有效性。

1.2 硬件资源有限

我国高校足球教学活动开展不足的主要制约因素在于高校足球教学的资源有限,高校还缺乏必要的足球教学硬件设施设备,不仅基础的场地资源匮乏,而且缺乏必要的训练器械设备更新,一般综合性的大学仅有1-2个足球场,可用于足球训练的5人制、7人制足球活动的场地不足,高校教师只能在有限的场地开展简单的足球战术训练活动,不能经常性地组织校园足球活动,制约大学生对高校足球活动的参与率,不利于提高高校足球运动的影响力,因此影响高校足球教学的整体有效性。

1.3 课堂教学枯燥

高校足球教学由必修与选修课组成,现有的高校足球课程还缺乏有效的评价体系,高校足球课程教学模式与教学内容的改革存在相对滞后的问题。一方面机械训练的问题未能有效解决,高校足球课程的训练量大,训练形式枯燥,不利于激发学生的兴趣。还有的高校足球课程以足球理论和机械的足球技战术训练为主,足球教学没能融入足球文化的内容,不能在足球教学中培养学生良好的运动习惯,不利于激发学生的足球热情,没能在微课等形式下给学生提供丰富的足球自主学习实践资源,因此影响高校足球教学的拓展性,没能实现实践化和直观化足球教学。

2 高校足球优化改革的重要条件

2.1 师资力量

首先,应当组建高校足球教学教研组,加强高校足球

教育的理论研究工作,全面提高高校教师的足球教学素养。其次,提高高校教师的足球教学技能,引导高校足球教师充分掌握高校学生的足球学习情况,能够根据学生的足球能力现状与学习能力采用针对性的教学方式方法。最后,还要提高高校足球教师开展信息化教学的能力,注重融入足球文化、足球技能指导和足球互动开展网络化教学,要求教师能够运用互联网设计微课或者慕课教学,实现高校教师学生的网络互动,满足高校学生个性足球学习需要。

2.2 硬件条件

首先,应当配置必要的足球教学场地,向大学生开放足球场地,并且增强安保措施,引导高校大学生合理有序地运用场地,实现足球运动场地的有效预约服务。其次,增强足球训练设施设备的进购工作,应当为高校大学生提供丰富的足球训练设施设备项目。最后,增强高校足球课程的比例,丰富足球必修与选修课程项目内容,在良好的物质条件保障下,促进校园足球活动项目的蓬勃发展。

3 当代高校足球教学的优化对策

3.1 转变足球教学理念

首先,高校足球教学应当以提高学生的身心素质为核心,注重在足球教学中融入体育精神,促进学生身体发育,帮助大学生掌握良好体育习惯等教学理念。其次,高校足球教学还要结合学生爱玩和喜欢新鲜事物特征出发,丰富足球教学内容,组织趣味性游戏活动,引导学生体验足球的快乐。最后,还要注重在足球教学中培养学生健康观念,将心理健康、磨练意志、培养团队精神等内容融入其中,在足球教学中通过奔跑、跳跃、对抗等内容增强大学生的自信心与精神愉悦感。

3.2 丰富足球教学内容

首先,丰富足球教学实践项目,改革传统足球教学简单机械训练的问题,从学生参与足球运动兴趣点出发,引导学生自由选择足球课堂模式,要求根据学生个性特征与分组教学的实际情况,加大足球技能教学的供给力度,提高学生足球学习积极性。其次,优化足球拓展训练项目内

(下转210页)

①作者简介:田贺宇(1990—),男,河南许昌人,硕士,助教,研究方向:健康与体育。

标准建设问题。结合我国职业教育的本质特点,我国成果认证标准必须要突出“职业能力”的理念。基于学习成果的通用认证标准,主要由学习成果等级及“三维”能力(知识、技能和能力)描述构成,是资格框架的核心,它是各类学习成果能否顺畅流通的关键。在我国目前正规教育划分基础上,结合国家职业资格证书5个等级,把基于学习成果的通用认证标准(基准)也分为5个等级,从高到低分别对应正规教育学习成果依次为博士研究生、硕士研究生、本科、专科/高职、高中/中职。

3.2 依托互联网,构建网络信息管理平台

针对非正规学习成果认证所存在的信息沟通不畅的问题,我国必须要充分利用大数据技术构建成果认证网络管理平台:一是要构建网络管理平台,实现对非正规学习者学习情况的在线记录与存储,便于跟踪学习者的学习情况。例如针对机构不了解学习者学习情况的现状,可以通过构建信息管理平台,实现对学习者学习情况的监督,便于实现成果认证。二是通过网络平台实现对学习者的诚信管理。学习成果认证的关键就是学习者学习相关的知识,诚信是成果认证体系的关键,因此我国要利用网络平台加强对学习者的诚信管理。

3.3 深化高校改革,提高教育资源共享性

要进一步提高高校教育的开放性,打通正规教育和非正规教育之间的壁垒,建立能够适应学习者多种需要的、开放的、灵活的学校教育体系,建立弹性的学习制度,从而

为社会成员提供更多的学习机会。

3.4 完善我国法律法规建设

目前我国关于非正规学习成果认证的相关法律制度还不健全,因此考虑到我国成人教育的本质要求,我国必须要进一步细化相关法律法规,以此有效地指导非正规学习成果认证:首先,我国应该积极学习韩国等国家的经验,将非正规学习成果认证纳入到立法范畴,从法律层面赋予非正规学习成果认证的规范性发展。其次,要进一步细化地方条文,明确各部门之间的职能,从战略高度规范指导非正规学习成果认证工作。

总之,基于终身教育理念的不断发 展,大力发展非正规学习成果认证体系建设是我国职业教育发展的必然要求,是培养高素质人才的重要途径。因此,我国必须要采取有效的措施,优化设计非正规学习成果认证体系,促进成人教育的发展。

参考文献

- [1] 齐坤,栾斌,贺丹丹.学习成果认证单元内涵及模板设计研究[J].中国远程教育,2014(1):53-58.
- [2] 押男,徐盟盟.微认证:非正式学习成果的认定方式[J].高等继续教育学报,2018(5).
- [3] 卢小珠,吴卫龙.不同类型学习成果互认和衔接的条件探索[J].高等函授学报:哲学社会科学版,2017(5):17-20.

(上接208页)

容,足球教学应当以培养学生兴趣为主,在足球教学时应当考虑学生的参与度以及学生表现的创新性,注重在足球教学时设置具体活动环境,能够根据场地、人员、足球游戏需要设置不同的教学项目,达到促进学生综合发展足球运动能力效果。最后,还要在足球教学中融入足球文化内容,基于足球文化开展足球训练,促进学生在足球学习中获得精神意志能力的熏陶,引导学生真正热爱足球这一运动。

3.3 优化足球教学模式

首先,注重采用选修课的方式开展足球教学,在足球大项的基础上开发出多层次的课程,引导学生自主选择具体的足球课程项目,实现足球教学的层次化。其次,注重运用慕课与微课机制开展足球教学,通过微课或慕课引导学生课下自学,课上采用翻转课堂的方式开展足球游戏等实践活动,由教师达到对所学生针对性指导目标。最后,还要采用项目教学、小组教学、社团教学方式,组织开展学生趣味性小组足球学习活动,由专职教练员对学生进行有效全面指导。

3.4 丰富足球教学活动

提高高校足球教学的有效性,还要丰富高校校园足球活动,注重运用丰富的校园足球活动形式吸引学生注意力,有效地宣传和扩大足球教学活动的影响力,达到提高足球教学质量目标。首先,应当建立校园足球联赛体系,组织开展丰富的校园足球比赛活动,运用院系之间、校际之间的足球联赛拓展足球活动影响力,吸引学生参与到足球学习活动当中。其次,举办开展丰富的足球讲座,有效地展示足球文化的精髓,引导学生积极关注足球文化,达到吸

引高校学生注意力的目标。最后,还要为足球爱好者提供沟通的平台,依托高校BBS等设置高校足球论坛,通过微信平台普及足球知识,从而提高高校足球教学的有效性。

4 结语

提高高校足球教学有效性,应当完善高校足球教育教学体系,丰富足球教学资源,在调动学生主动性的基础上达到高质量地组织开展足球教学的目标,注重以趣味性、实践性和文化性的课程改进高校足球教学,切实满足学生的个性化足球学习需要,提高高校足球教学质量。

参考文献

- [1] 李尚胥.高校足球教学的现状分析与创新之路[J].赤峰学院学报:自然科学版,2012(10):130-132.
- [2] 崔先友.高校体育足球教学现状分析及对策探讨[J].民营科技,2012(9):169.
- [3] 杨宏萍.当前高校足球教学现状及对策探析[J].才智,2012(27):297-298.
- [4] 岳抑波.突破瓶颈创新思路,开创高校足球教学新局面[J].当代体育科技,2013(15):41-42.

试论高校足球教学改革的必然性及优化策略

田贺宇

(河南中医药大学 河南 郑州 450000)

摘要:现如今,足球已成为世界第一大运动,我国对足球也越来越重视。近几年我国足球改革付诸行动,高校作为足球教学的基础单位,一直以来在足球教学方面取得了一些成就,但在实际中还存在一些问题。深入研究这些问题,并提出针对策略显得非常重要。

关键词:高校足球;教学改革;优化策略

基金课题:我校足球课程教学模式研究,校级课题课题编号:MP2017-34。

中图分类号:G843

文献标识码:A

文章编号:1002-7475(2019)02-033-01

足球运动一直在我国非常受欢迎,尤其在2002我国国家男子足球队进入了世界杯正赛。2008年北京奥运会的成功举办,让足球这个世界第一大运动在我国有了更深刻的影响。政府支持足球的发展,各大高校很早就把足球作为体育教学的基础课程传授给学生,一直以来高校足球教育取得了丰硕的成果,也培养了一大批足球人才。但目前高校足球教学中也存在着许多问题,如何解决这些问题,促进高校足球教学改革,从而推动足球事业的发展,这也是我们将探讨的内容。

1 目前我国高校足球教学发展现状

经过多年的实践教学和发展,高校足球教学已取得丰硕成果。向一大批青少年传授了足球知识,也让这些青少年的身体素质得到了提高。高校足球教学让一大批青少年爱上了足球,也为国家输出了许多优秀的足球人才。同时高校足球教学也向广大青少年传播了足球理念,让学生们有了健康的生活方式,积极响应了政府全民健身,全民足球的口号。高校足球教学成绩明显,大学足球联赛搞得有声有色。经过多年发展,高校足球教学硬件设施得到了长足发展,学生们不再和从前一样在水泥地上踢球,目前标准草地足球场是高校的标配,有的条件好的高校甚至有附带看台的体育场。高校足球教师的素质也比以前有了很大提高。

2 高校足球教学目前所存在的问题

2.1 学生们的基础普遍较差

高校里的学生来自全国各地,他们在中学阶段所接受的教育不同,不同地区的足球教学条件也不同,大部分来自条件不好地区的学生中学阶段没有接受过足球教学。这导致了目前高校学生足球基础较差,甚至是零基础。这给高校足球教学的开展带来了较大的压力。

2.2 教学方式不够现代化,教师素质有待提高

目前,许多高校足球教学依然是教师教授为主体,而学生有很少的主动性,甚至学生是被动学习,这样不能引起学生的学习兴趣以及对足球的兴趣。教学创新度不够。现阶段,高校足球教学的教师大多是复合型体育老师,他们没有接受过系统的足球训练,专业知识水平不到位。甚至有的高校出现田径老师客串去当足球体育老师,这样所带来的高校足球教学成果不得不让人怀疑。

3 目前高校足球教学改革的必要性

首先国家早在前几年就提出了素质教育的口号,这就要求高校足球教学要积极响应国家号召,对现有足球教学方式方式进行改革。加上中央提出体育改革,足球改革的措施,高校更要积极变革自己的足球教学,为中国足球的发展输送人才。目前,我国足球人才断层严重,足球人口少,足球从业人员占总人口比例少之又少,这就要求高校足球教学必须进行变革,为我国提供更多的足球人才,实现足球人才的可持续。再加上,目前高校足球教学实践中所面临的各种问题,这就要求高校足球在教学实践中必须进行变革,创新教学内容,激发学生对足球的兴趣。

4 我国高校足球改革措施

4.1 创新教学方法

各大高校应该积极创新足球教学方法,让学生在学习中有更

多的主动性,培养他们对足球的热爱和兴趣。高校足球教学的老师们应该积极地引导学生主动学习,摒弃以前的传统教学方式,创新自己的教学方法,引入现代的教学器材,结合多媒体技术,让学生们更加生动地掌握教学内容。

4.2 加大足球基础设施建设投入,完善硬件水平

目前许多高校的足球设施还不够完善,各高校应该加大这方面的投入,让高校足球场更多,更完善,与足球有关的设施更完备。这样,学生们有更好的场地和条件去学习踢球,学习效率也会更高。

4.3 加大对足球教学的重视程度

足球教学应该成为每个高校的特色体育课程,高校可以通过把加大足球教学的投入写入年度教学规划中等方式,重视足球教学的实践。只有高校从领导层面重视了足球教学的发展,高校足球教学改革才能得以真正有实际行动。学生们也才能享受到足球教学改革所带来的益处。从而我国的足球改革也能向前迈进一步。

4.4 提高足球教学老师的专业素质

在高校足球教学中,足球教师扮演着园丁的角色,它们发挥着重要的作用。而现阶段高校足球教师普遍专业素质不高,他们大都没有接受过正规的足球训练,因此,提高足球教学老师的专业素质就显得异常重要了。高校可以采取定期组织足球教师外出学习足球素养的方式,提高他们的专业素质,也可以用年度考核的方式考察教师们的教学成果。这样会间接激发足球老师们努力提高自己,完善自己的足球科目教学质量。

4.5 打造更好的足球氛围

良好的足球氛围可以促进足球教学的发展,扩大足球在高校的影响力。高校可以举办足球校园联赛,各种杯赛等,让校园有更好的足球氛围。高校还可以组织足球讲堂,各种足球趣味游戏等加强学生的足球参与度。这样,学生们在学习足球时有更多的兴趣,有更积极的学习兴趣,同时可以提高学生们的足球素养,进而推动我国足球改革的进程。

5 结语

本文论述了我国高校足球教学发展现状及出现的问题。又针对出现的问题提出了改革措施:创新教学方法、加大足球基础设施建设投入完善硬件水平、加大对足球教学的重视程度、打造更好的足球氛围。现阶段我国高校足球教学应当用多种方法进行改革,根据实际情况,找出适合自己的改革措施,从而推动高校足球教学的发展。

参考文献:

[1]王玮.试论高校足球教学改革的必然性及优化策略[J].大学体育学.2016.05.075.
[2]杨涛.试论高校足球改革的必然性及优化策略[J].教改课改.2016.04.20.
[3]高峰.高校足球改革的必然性及优化策略[J].农家参谋.2017.09.05.

作者简介:

田贺宇(1990—),男,河南许昌人,硕士,助教,研究方向:健康与体育。

4.14 翟向阳，第一主编，《高校体育教学资源优化与管理》，九州出版社，2013 年 8 月

高校体育教学 资源优化与管理

郑 花 翟向阳 主编

SPORTS



GAOXIAO

TIYU JIAOXUE

ZIYUAN YOUHUA YU GUANLI

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

高校体育教学资源优化与管理/郑花, 翟向阳主编.

—北京: 九州出版社, 2019. 12

ISBN 978-7-5108-8532-7

I. ①高… II. ①郑… ②翟… III. ①体育教学—教育
资源—资源配置—高等学校 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 264810 号

高校体育教学资源优化与管理

作 者	郑 花 翟向阳 主编
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京京鲁数码快印有限责任公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 16 开
印 张	17.25
字 数	442 千字
版 次	2019 年 12 月第 1 版
印 次	2019 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-8532-7
定 价	38.00 元

★版权所有 侵权必究★

高校体育教学资源优化与管理

主 编 郑 花 翟向阳
副主编 刘 璐 康 峰 王 静
张 博

 九 州 出 版 社
JIUZHOU PRESS

高校体育教学资源优化与管理

主 编 郑 花 翟向阳
副主编 刘 璐 康 峰 王 静
张 博

 九 州 出 版 社
JIUZHOU PRESS

目 录

第一章 导论.....	1
第一节 高校体育教学资源概述.....	1
第二节 高校体育教学资源优化的原则	11
第三节 高校体育教学资源优化的方法	13
第二章 高校体育教学内容资源的优化研究	15
第一节 高校体育教学内容资源概述	15
第二节 高校体育教学内容资源的组织	19
第三节 高校体育教学内容资源的多元优化	22
第三章 高校体育教学人力资源的优化研究	29
第一节 体育教学人力资源概述	29
第二节 高校体育教学人力资源绩效管理	36
第三节 高校体育教学人力资源的优化策略	49
第四章 高校体育教学环境资源的优化	53
第一节 高校体育教学环境资源的概述	53
第二节 高校体育教学环境对体育教学的影响	58
第三节 高校体育教学环境资源的优化策略	66
第五章 高校体育教学物力资源的优化研究	76
第一节 高校体育场馆资源开发的原则与方法	76
第二节 高校体育场馆资源对外开放对策研究	79
第三节 高校体育场馆资源的优化策略	82
第六章 高校体育教学信息资源的优化研究	90
第一节 高校体育教学信息化应用	90
第二节 高校体育网络教育资源的优化研究	94
第三节 现代化教学手段在高校体育教学中的应用.....	101
第七章 高校体育教学管理概述.....	108
第一节 体育管理学基本概述.....	108

第二节 高校体育教学管理的内涵与特点·····	114
第三节 高校体育教学管理制度研究·····	115
第八章 高校体育教学课程管理研究·····	120
第一节 高校体育教学课程管理概述·····	120
第二节 高校体育课程教学管理分析·····	124
第三节 高校体育教学课程智慧化管理的实现·····	130
第九章 高校体育教学师资管理研究·····	140
第一节 高校体育教师的个人素质·····	140
第二节 高校体育教师的整体素质·····	146
第三节 建立健全高校体育教师约束与激励机制·····	148
第四节 高校体育教师团队管理创新研究·····	151
第十章 高校体育教学管理的方法及创新研究·····	154
第一节 高校体育教学管理方法的概念与意义·····	154
第二节 高校体育教学管理方法的类型及内容·····	156
第三节 信息时代高校体育教学管理方法的改革创新·····	163
第十一章 高校体育教学管理的组织结构研究·····	168
第一节 高校体育教学管理组织结构的现状分析·····	168
第二节 高校体育教学管理组织结构的影响因素·····	172
第三节 高校体育教学管理组织结构的优化设计·····	175
第十二章 高校体育教学管理体制发展与研究·····	182
第一节 高校竞技体育管理体制改革的必然性·····	182
第二节 高校竞技体育管理体制改革的创新途径·····	186
第十三章 高校体育教学设施管理研究·····	197
第一节 学校体育场地与器材概述·····	197
第二节 高校体育场地与器材资源的现状·····	199
第三节 体育场地与器材资源的科学化管理·····	203
第四节 体育教学设施的社会化管理·····	209
第十四章 高校课外体育活动管理研究·····	226
第一节 高校课外体育活动概述·····	226
第二节 高校课外体育活动的管理与运行·····	230
第三节 高校课外体育活动平台构建与模式创新·····	239

教学评价要从两方面评价的比较全面，评价。从这一点来者要对教师的教授系统分别进行建立，

第八章 体育教学设计理论发展与实践创新

第一节 体育教学设计的基本理论

就体育设计本身而言，广大的体育教师其实并不陌生。在体育教学之前，教师需要考虑学生的接受能力、教学内容的特点、教学步骤、教学目标；在教学的过程中，教师需要及时了解学生对所教授内容的掌握情况；在教学完成后，教师需要对教学的效果进行评价。以上这些都是教学设计中需要包括的内容。

一、体育教学设计的概念

体育教学设计实际上就是整个体育教学系统的设计，是面向整个体育教学系统，以解决体育教学中存在的问题为主要目标的一种特殊的设计活动。它属于设计学的范畴，但是又要保证在设计的过程中遵循体育教学规律。

体育教学是在体育教师的指导、维持下，促进学生体育学习的所有行为方式的总和。体育教师的主要行为包括教学过程中的示范，教学过程中的鼓励、激发、引导的教学行为以及对课堂的管理和组织。体育教师在教学的过程中，通过这些行为活动，有计划地组织学生获得所需掌握的体育相关知识和技能，促进学生道德品质和世界观的发展和形成。因此，体育教学是一个系统且全面的教学过程。因此，在实施体育教学前，为了保证教学目标顺利的实现，教师首先要对教学过程进行全面的思考和安排：如何促进学生更好地掌握所教授的知识？怎样对教学内容进行整合和梳理？要达到什么样的教学程度？

通过上述对体育教学的特点的分析可以看出，体育教学设计是指以人体运动的理论、体育心理学理论、体育教学论、学习理论、传播理论等与体育和教学相关的理论体系和技术为基础，运用系统的方法辩证性地分析体育教学过程中产生的问题，了解体育教学的内容和学生的特点，从而确定相应的体育教学目标，设计解决体育教学过程中出现问题的基本方案，评析体育教学的结果等过程。因此，体育教学强调的是用现存的体育教学规律，创造性地解决体育教学过程中存在的问题。

二、体育设计的工作内容

教学设计是教学工作开展的前提和保障，是教学技术领域的重要组成部分。因为教学设计涉及的因素众多，因此，教学设计综合各种学术理论，自成体系，是运用科学、系统的方法分析和解决体育教学中存在的问题，在一系列优化的方法中形成完整的、具有实践意义的过程和操作程序。我国对教学设计的研究始于20世纪80年代中期。由于教学设计在教学中起到非常重要的作用，因此，教学设计的原理和方法越来越受到人们的重视，并受到很多教

易、化繁为简、化深为浅,这样学生也可以掌握较难的体育学习内容。

(5) 学生达到体育教学目标与否

体育教师在确定体育教学目标时要根据学生的实际情况、体育教学大纲的规定和体育与健康课程标准的要求三方面来定。因而,要找出学生与教学目标之间的差距。寻找差距可以通过听课、对学生运动技能评估来进行。大多数学生达标,说明体育教学目标符合实际。

(6) 学生在体育教学的学习上获得成功与否

体育教学要使学生在学习体育教学的过程中获得成功,这是重要的教学任务。学生在学习上获得成功,心理上就会产生愉悦感,从而使得学习兴趣得到提高,增强学习动力,增加学习的信心。这样,学生学习就有内在动力,也就是能动性,这对终身体育会产生巨大的作用。因此,体育教师分析学习需要时,要看重学生在教学中是否获得成功。

二、体育教学设计的创新策略

随着人们生活习惯和社会发展现状的改变,体育教学逐渐受到人们的重视。体育教学设计是体育教学中最为重要的环节,随着我国对体育教学研究的不断深入,许多教育工作者加入体育教学设计研究的行列。

(一) 体育教学设计策略的概念

教学策略是为实现特定的体育教学目标而制定的教学模式、方法、形式和教学媒体等教学过程中涉及的各个因素的总体考虑。在对体育课堂进行教学设计的时候,教师首先应该根据《体育课程标准》中的五个领域的目标,根据体育教学涉及的各方面的具体情况和内容,灵活地选择和设计体育教学模式,以达到促进教学任务圆满完成、促进学生身心健康发展的目的。

(二) 体育教学设计的策略研究

任何一种教学设计都存在着一一定的规律性,通过多年对体育教学的研究,笔者认识到,体育教学设计也存在着一一定的规律,这种规律需要体育教学研究者不断地研究,最终才能设计出科学合理的教学设计。

1. 理论认识有助于提高教师的意识

体育教学实际上就是实践教学,需要通过学生的身体肌肉群的运动和变化,才能保证体育教学活动的进行,因此,体育教学在设计的过程中也要坚持“以人为本”的原则,保证教学过程中的运动负荷要符合人体机能的活动规律,符合动作技能的形成规律。在教学的设计过程中,要根据不同学生的身体差异,安排合理的教学内容,选择科学的教学方法,制定合适的教学目标。除此之外,还要依据学生的年龄层次,选取不同的教学内容和方法。但是从目前的体育教学设计的情况看,许多教师在进行教学设计的时候,只是靠积累的教学经验进行;也有些教师由于教学经验的不足,借鉴他人的教学设计,忽视了对学生特点的考察。出现这种情况的主要原因,是教师认为只要自己所设计的教学设计符合教学理念,教学方法新颖,教学内容符合大纲的要求,就是好的教学设计。

但是,这样的教学设计并未在实践教学过程中取得理想的教学效果,笔者经过对这一现象

图书在版编目 (CIP) 数据

高校体育教学资源优化与管理 / 郑花, 翟向阳主编
— 北京 : 九州出版社, 2019. 12
ISBN 978-7-5108-8532-7
I. ①高… II. ①郑… ②翟… III. ①体育教学—教
育资源—资源配置—高等学校 IV. ①G807.4
中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第264810号

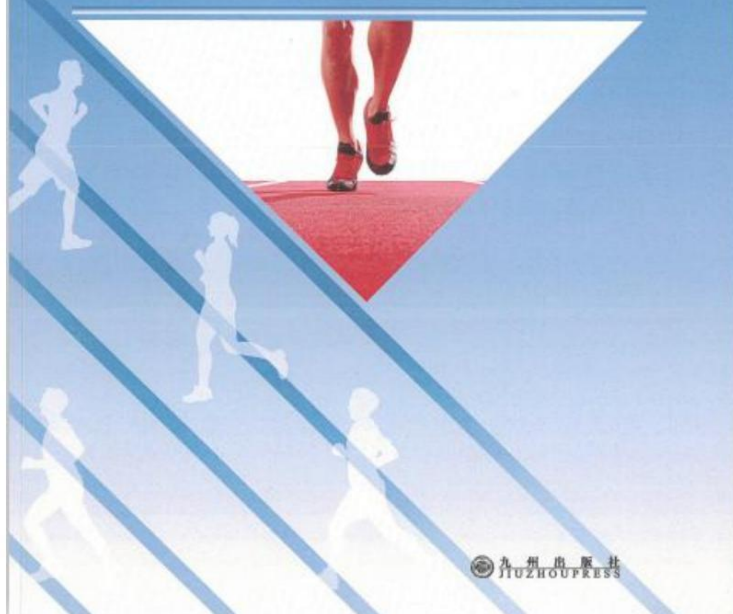
<https://pdc.capub.cn/search.html#/detail?id=4ouyfv5ex35lewilps22wqnm657oc2f5okclkwztq33yw4iq46xhjuqyc6c4xhtkrqtuidkxgotfk&from=1&type...> 1/1

4.15 康峰、刘楠、王静，副主编，《体育教学理论发展与实践创新研究》，九州出版社，2018.03

TIYU JIAOXUE LILUN FAZHAN YU SHIJIAN CHUANGXIN YANJIU

体育教学理论发展 与实践创新研究

武铁男 台盼盼 闫雪锋 主编



九州出版社
JIUZHOU PRESS

体育教学理论发展与实践创新研究

主 编 武铁男 台盼盼 闫雪峰
副主编 王立广 康 峰 刘 楠
王 静 吴 深

九州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据
体育教学理论发展与实践创新研究/武铁男, 台盼
盼, 闫雪峰主编. —北京: 九州出版社, 2018. 3
ISBN 978-7-5108-6827-6
I. ①体… II. ①武… ②台… ③闫… III. ①体育教
学—教学研究 IV. ①G807.01
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 059781 号

体育教学理论发展与实践创新研究

作 者	武铁男 台盼盼 闫雪峰 主编
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京印本堂图文制作有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 16 开
印 张	25.5
字 数	636 千字
版 次	2018 年 3 月第 1 版
印 次	2018 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-6827-6
定 价	35.00 元

★版权所有 侵权必究★

前言

体育教学是学校体育教育的核心构成,学校体育教学发展的历史轨迹呈现出鲜明的、多方面的变化。同时,随着科学技术的发展,对人才培养提出了更高的要求,因而针对体育教学理论的研究也十分活跃,体育教学研究的各方面都有许多创新。如体育教学目标、内容、方法、模式、评价、设计以及管理控制等,都在体育教学实践中不断得以发展、改进和创新,甚至形成了单独的理论体系。综合起来,形成了具有中国特色的体育教学理论体系。

一方面,我国当今社会正处于深化改革和经济建设的关键时期,处于实现中华民族伟大复兴梦想的攻坚阶段,这为体育教学理论的发展带来了挑战也带来了机遇;另一方面,一个成功的教育者,首先是一个不断自我更新的学习者,任何教育工作者,只有在及时地汲取当代最新的教育科学成果的基础上,才能立于不败之地。体育教学关系着体育人才的培养,关系着全民身心素质的提高,也关系着强国梦的实现。学校体育教学如何创新、如何适应社会发展的需要,是所有体育教学理论和实践工作者需要思考和回答的问题。对体育教学理论进行深入的研究和探索,既是完善体育教学理论的需求,同时也是体育教学实践获得更大进展的期待。编者作为体育教学的实践者和研究者,结合自身的实践经验,致力于对相关问题的探索,借鉴已有的研究成果,编撰成本书,以期对体育教学理论发展与实践工作尽绵薄之力。

全书共分为十五章。第一章为绪论部分,对体育教育的历史、体育教学研究的理论基础以及体育思想在体育教学发展中的意义进行了阐述;第二章为体育教学概述,主要对体育教学的概念、特点、功能、原则等进行了介绍;第三章分析了体育教学目标的基本理论及其制定与体系构建;第四章至第八章则分别研究了体育教学内容、体育教学方法、体育教学模式、体育教学评价、体育教学设计的理论发展及实践创新对策等;第九章对体育教学过程控制的理论及优化策略进行了研究和分析;第十章阐述了体育教学管理的相关理论及发展完善;第十一章着重研究了体育教学中网络课程的开发模式及质量管理;第十二章阐述了体育教学媒体的基本知识及选择与创新;第十三章则研究了体育教学案例设计及相关实践;第十四章则探索了体育教学的艺术,包括体育教学艺术的特点及功能;第十五章介绍了运动损伤的预防及急救方法、处理方法。

本书稿由武铁男、台盼盼、闫雪峰主编,王立厂、康峰、刘楠、王静、吴深副主编共同完成,编写分工如下:

武铁男(黑河学院)第五、十三、十四章(约128千字)
台盼盼(新疆塔里木大学)第四、七、十一章(约120千字)
闫雪峰(西安职业技术学院)第二、三章(约100千字)
王立厂(河南新蔡县职业中等专业学校)第九章(约55千字)
康峰(河南中医药大学)第一、十二章(约59千字)
刘楠(河南中医药大学)第六、十五章(约58千字)
王静(河南中医药大学)第八章(约53千字)

— 1 —

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教学理论发展与实践创新研究 / 武铁男, 台盼盼, 闫雪锋主编. -- 北京 : 九州出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5108-6827-6

I. ①体… II. ①武… ②台… ③闫… III. ①体育教学—教学研究 IV. ①G807.01

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第059781号

第十四章 高校课外体育活动管理研究

第一节 高校课外体育活动概述

课外体育活动是学校课外活动的重要组成部分,是学校体育工作的主要内容,是综合体育课程的一部分,是体育课堂的延伸,是阳光体育运动一小时的形式之一。课外体育活动与体育课堂教学紧密相连,共同促进学生体质的健康发展,实现学校体育目标。学校要因地制宜地利用各种形式开展课外体育活动,要做到人人有体育项目、班班有体育活动、校校有体育特色,要鼓励学生走向出教室、走向操场、走进大自然,积极参加体育锻炼,掀起校园阳光体育运动的热潮,形成全校学生及教职工参与群众性体育锻炼的良好氛围。因此,开展课外体育活动非常重要,体育教师必须掌握课外体育活动的基本知识和方法。

一、课外体育活动的含义

课外体育活动是指由学校有计划、有组织的,让学生在课余时间里进行的各种身体练习,并以练习课堂教学内容、发展身体、增进健康、提高运动技术水平和丰富业余文化生活为目的的体育教育活动。

课外体育活动可以是在校内组织的活动,即校内课外体育活动,如早操、课间操、大课间体育活动、班级体育活动等;也可以是在校外组织的活动,即校外学校体育活动,如与学校体育有关的家庭体育、社区体育、体育俱乐部等。

课外体育活动是评价学校体育工作开展效果的重要指标,是学生体育学业评价的重要内容。课外体育活动开展的状况直接影响着学校体育整体工作的成效,影响着学生体育学业完成的质量和达到《国家学生体质健康标准》的水平。因此,学校要切实开展丰富多彩、形式多样的课外体育活动,这样既是对体育课堂教学的补充与延伸,又是对阳光体育运动内容的丰富,从而达到不断增强学生体质,实现综合体育课程的目标。

二、课外体育活动的意义

要实现增强学生体质,增进学生健康,培养运动参与的习惯和终身体育意识,以及良好的人际交往等学校体育目标,仅依靠有限课时的体育课堂教学是远远不够的,必须与大量的、有组织、有计划的课外体育活动结合起来才能实现。《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》指出:各级各类学校要进一步端正办学思想,加强素质教育。中小学要切实纠正片面追求升学率的倾向,减轻学生过重的课业负担。使学生有更多的时间参加体育锻炼。并明确规定:“没有体育课的当天,学校必须在下午课后组织学生进行一小时集体体育锻炼并将其列入教学计划中;全面实行大课间体育活动制度,每天上午统一安排

2. 根据锻炼实效性选择内容

不同项目的内容均有不同的效果,在选择课外体育活动内容时要注重它的锻炼价值,不要贪多,正所谓“应诸方之用者其法宜多,锻一己之身者其法宜少”,力图少而精,注重锻炼实效。

3. 根据活动全面性选择内容

由于学生正处在生长发育的关键时期,保持和促进全身各器官系统的正常生长发育,是体育锻炼的重要目的。所以,在选择课外体育活动内容时要考虑到学生身体健康的全面性,选择活动内容要注重锻炼项目的全面锻炼价值,尽可能对身体的各个器官系统都产生良好作用,选择那些具有综合性锻炼价值的项目。

4. 根据项目趣味性选择内容

趣味性强的活动项目,不仅有利于调动学生的积极性,而且能有效地提高锻炼效果。因此,选择课外体育活动内容要尽可能地与学生的兴趣结合起来,以利于提高学生活动的积极性和活动效果。

第二节 高校课外体育活动的管理与运行

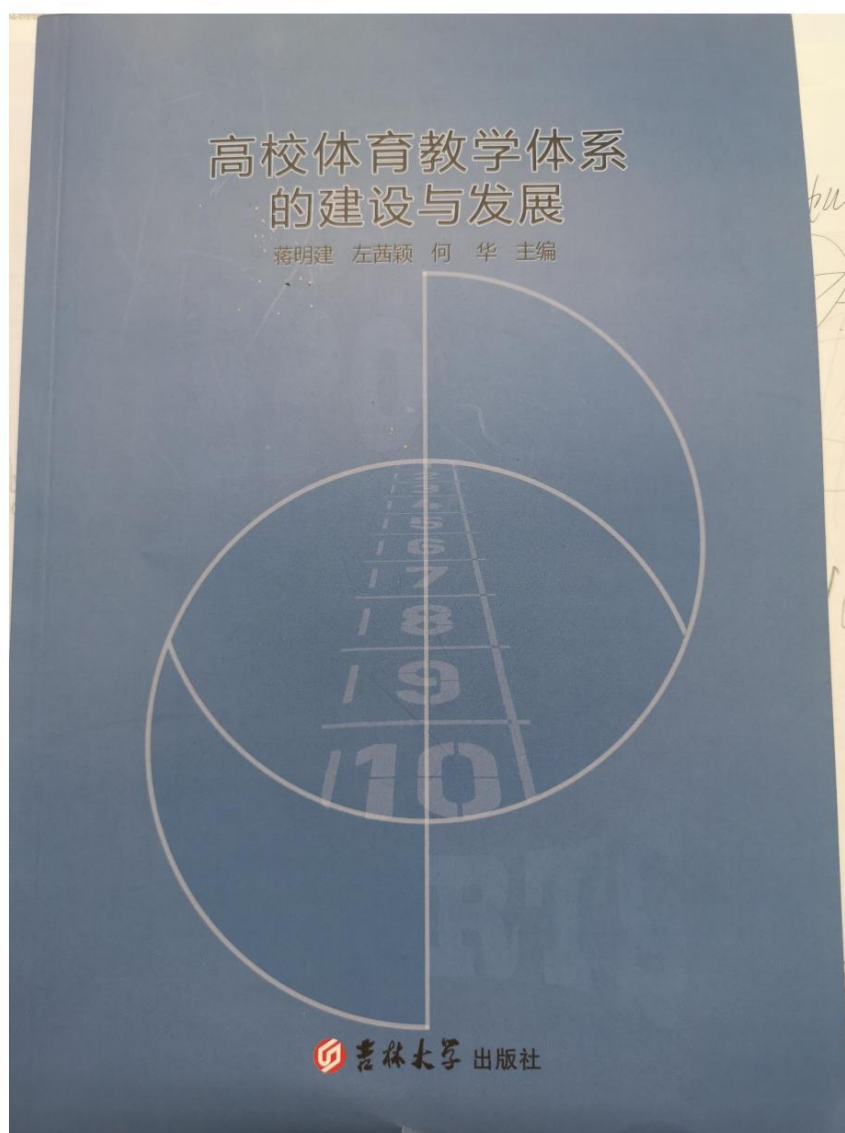
课外体育活动作为高校素质教育的重要组成部分,如何搞好校外体育活动十分重要。实践证明,课外体育活动其独有的功能是高校体育教学课所不能替代的,由于课外体育活动是在特定的时间和条件下进行的,参加人数和体育项目繁多,技术层次结构复杂,活动组织形式多种多样,所以,深受学生喜爱,已成为高校学生体育活动不可或缺的重要组成部分。但是,课外体育活动存在诸多的不确定性,其开展和实施就成为一大难题。因此,高校在开展课外体育活动时,要明确课外体育活动的重要性,根据学生的身体发展特点开展多方面的体育训练模式,增强学校机制作用的发挥,有效地利用多种管理模式,搞好课外体育活动,从根本上提高体育教学水平。

一、高校课外体育活动的组织管理模式

(一) 体育竞赛组织管理模式

体育竞赛组织管理模式是以体育竞赛的形式组织体育课外活动。教师结合运动场地实际情况,组织一些多样化的小型竞赛,如跳绳、拔河、长跑接力及小场地的足球、篮球比赛等。体育竞赛中教师负责活动的组织和引导,并对学生的运动技能给予一定指导,竞赛的裁判工作由教师和学生共同参与和承担。小型体育竞赛形式多样,内容丰富,组织起来较简单,且参与面广,对高校课外体育活动地开展有极大的推动作用。体育竞赛为学生提供了展示自我的平台,竞赛中激烈的竞争符合学生追求更高、更强的心理,而且学生的组织能力和学生的裁判能力在活动中也得到了充分的锻炼。但从学生个人角度上来讲,体育竞赛因参与机会有限,所以存在一定的局限性,而且时间上也很短暂,不利于培养学生进行体育锻炼的习惯和自主锻炼能力。

4.16 刘楠，副主编，《高校体育教学体系的建设与发展》，吉林大学出版，2020.07



LN

高校体育教学体系的建设和发展

主 编 蒋明建 左茜颖 何 华
副主编 张献之 刘 楠 魏德萍
诺尔德维丽丝

吉林出版集团 吉林出版

· 长春 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高校体育教学体系的建设和发展/蒋明建, 左茜颖,
何华主编. —长春: 吉林大学出版社, 2020.7
ISBN 978-7-5692-6718-1

I. ①高… II. ①蒋… ②左… ③何… III. ①体育教
学—教学研究—高等学校 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 125292 号

书 名 高校体育教学体系的建设和发展
GAOXIAO TIYU JIAOXUE TIXI DE JIANSHE YU FAZHAN

作 者 蒋明建 左茜颖 何 华 主编

策划编辑 崔小波

责任编辑 魏丹丹

责任校对 杨 平

装帧设计 李艳艳

出版发行 吉林大学出版社

社 址 长春市人民大街 4059 号

邮政编码 130021

发行电话 0431-89580028/29/21

网 址 <http://www.jlup.com.cn>

电子邮箱 jdcbs@jlu.edu.cn

印 刷 北京厚诚则铭印刷科技有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 17.75

字 数 460 千字

版 次 2020 年 7 月 第 1 版

印 次 2020 年 7 月 第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5692-6718-1

定 价 45.00 元

版权所有 翻印必究

前言

在体育事业快速发展的背景下,高校体育教学在高校教育中的地位不断提升。随着高校体育教学改革的持续进行,在创新教育理念的指导下,针对高校体育教学体系的建设与发展进行探索具有重要意义。由于深受传统体育教学思想的影响,高校体育教学体系的建设还不完善,在高校体育教学过程中,应对高校体育教学各要素进行创新探索,以顺应新时代高校体育的发展方向。本书充分结合高校体育教学的现状,提出了高校体育教学体系的建设与发展的建议,具有重要的高校体育教学理论与实践指导价值。

全书共十五章,第一章是对体育教学的概述,简要阐释了体育教学的概念、体育教学的规律与特点以及体育教学的任务与原则,为全面认识体育教学提供了必要的理论指导;第二章介绍了高校体育教学现状与教学体系的建设,主要介绍了高校体育教学现状与对策以及高校体育教学体系建设的构想;第三章到第十二章是对高校体育教学体系的建设进行研究,包括高校体育课程体系的建设、高校体育教材体系的建设、高校体育教学设计理论体系的建设、高校体育教学目标体系的建设、高校体育教学内容体系的建设、高校体育教学方法体系的建设、高校体育教学模式体系的建设、高校体育教学管理体系的建设、高校体育教学环境体系的建设以及高校体育教学评价体系的建设研究;第十三章对高校体育教学的改革与发展进行详细介绍,主要介绍了高校体育教学改革的背景、高校体育教学改革中的问题思考以及高校体育教学改革的发展趋势;第十四章介绍了现代技术与方法在高校体育教学中的应用发展,包括多媒体技术、现代信息技术、自主学习方法以及合作学习方法的应用发展;第十五章对现代教学模式在高校体育教学中的应用发展进行了探索研究,主要有快乐体育教学模式、俱乐部教学模式、多媒体网络教学模式以及运动处方教学模式的应用发展。

本书结构合理、内容丰富、知识新颖,理论与实践结合紧密,突出了高校体育教学的时代性要求,对体育教学工作科学构建高校体育教学体系具有重要的指导和启发意义。

本书稿由蒋明建、左茜颖、何华主编,张献之、刘楠、魏德萍、诺乐德维丽丝副主编共同完成,编写分工如下:

蒋明建(遵义师范学院)第四、八、九章(约101千字)

左茜颖(河南中医药大学)第十三、十四、十五章(约104千字)

何华(广州番禺职业技术学院)第三、十、十一章(约62千字)

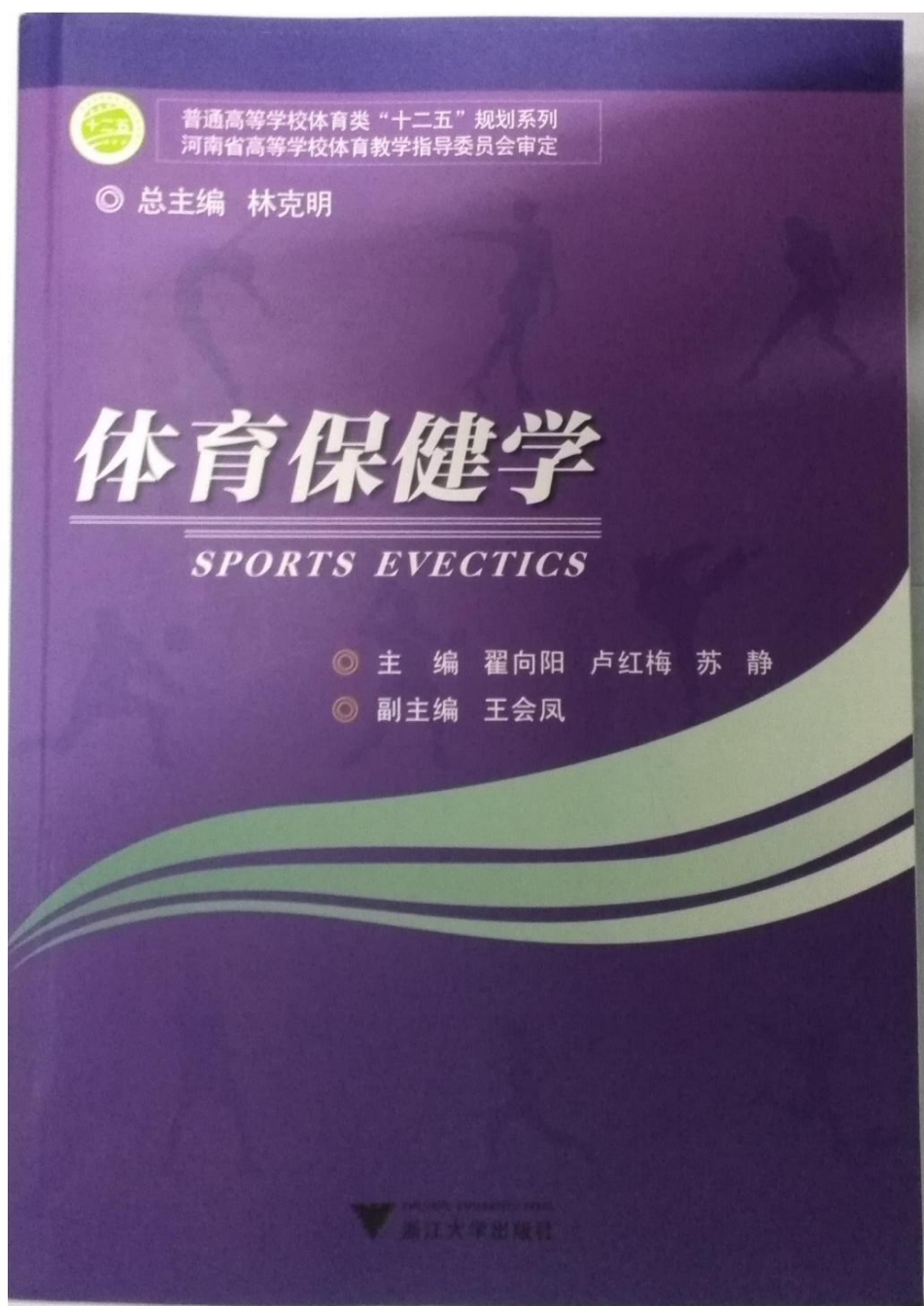
张献之(哈尔滨科学技术职业学院)第一、二章(约53千字)

刘楠(河南中医药大学)第五、六章(约53千字)

魏德萍(包头师范学院)第七章(约35千字)

诺乐德维丽丝(内蒙古师范大学)第十二章(约30千字)

4.17 翟向阳，第一主编，《体育保健学》，浙江大学出版社，2013.08



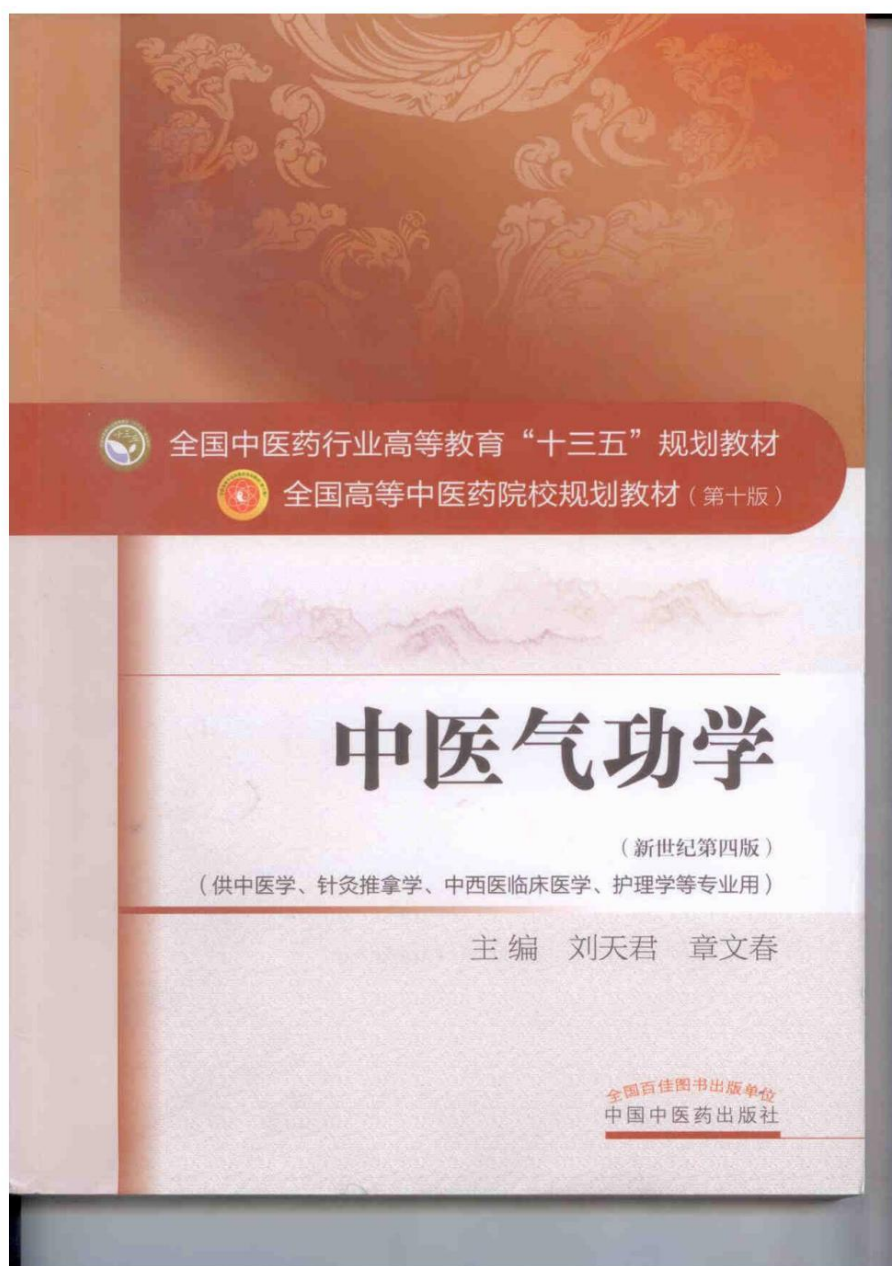
体育系列教材编委会名单

编委会主任 林克明

编委会委员 (以姓氏笔画排序)

马 明	牛英鹏	王小美
王 松	王 斌	冯 云
冯 瑞	刘亚云	刘笑舫
汤长发	何祖新	张振东
李 红	李雅楠	李 静
杨 军	杨建国	杨杰夫
杨 剑	肖 丰	周明华
周 杰	周 勇	罗小兵
施文海	洪国梁	洪 浩
赵子建	赵宗跃	栗胜夫
寇建民	崔东霞	童建国
董翠香	覃 林	翟 林

4.18 翟向阳，第一主编，《中医气功学》，中国中医药出版社，2016.09





全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材



全国高等中医药院校规划教材（第十版）

中医气功学

（新世纪第四版）

（供中医学、针灸推拿学、中西医临床医学、护理学等专业用）

主 编 刘天君 章文春

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材

全国高等中医药院校规划教材（第十版）

中医气功学

（新世纪第四版）

（供中医学、针灸推拿学、中西医临床医学、护理学等专业用）

主 审

黄 健（上海中医药大学）

主 编

刘天君（北京中医药大学） 章文春（江西中医药大学）

副主编

顾一煌（南京中医药大学） 翟向阳（河南中医药大学）

肖 斌（上海中医药大学）

编 委（以姓氏笔画为序）

吕立江（浙江中医药大学）	刘 峰（北京联合大学）
齐风军（湖北中医药大学）	肖远德（河北省医疗气功医院）
宋新红（广东中医药大学）	张小卿（辽宁中医药大学）
张友健（贵州中医学院）	张敬文（江西中医药大学）
陈邵涛（长春中医药大学）	邵邻相（浙江师范大学）
茹 凯（首都体育学院）	涂人顺（中国中医科学院）
郭建红（宁夏医科大学）	彭 亮（湖南中医药大学）
窦思东（福建中医药大学）	雒成林（甘肃中医学院）
薛 聆（山西中医学院）	魏玉龙（北京中医药大学）
魏连海（天津中医药大学）	

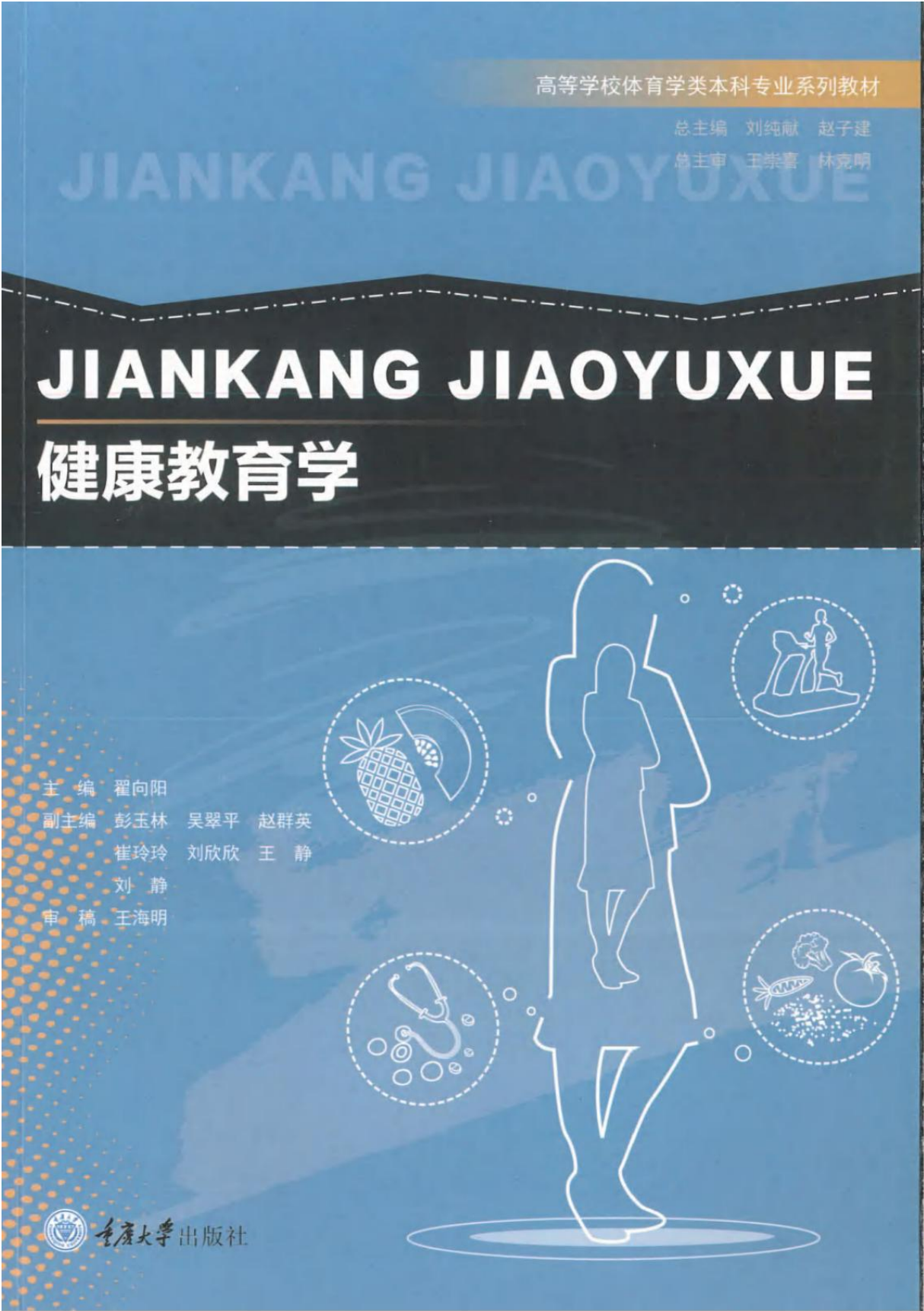
学术秘书

张海波（北京中医药大学）

中国中医药出版社

· 北 京 ·

4.19 翟向阳，第一主编，《健康教育学》，重庆大学出版社，2018.12



高等学校体育学类本科专业系列教材

总主编 刘纯献 赵子建
总主审 王崇喜 林克明

JIANKANG JIAOYUXUE

JIANKANG JIAOYUXUE

健康教育学

主 编 翟向阳

副主编 彭玉林 吴翠平 赵群英

崔玲玲 刘欣欣 王 静

刘 静

审 稿 王海明

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康教育学 / 翟向阳主编. -- 重庆: 重庆大学出版社, 2018. 2

高等学校体育学类本科专业系列教材
ISBN 978-7-5689-0943-3

I. ①健… II. ①翟… III. ①健康教育学—高等学校—教材 IV. ①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 330939 号

健康教育学

主 编 翟向阳

策划编辑:唐启秀 贾 曼

责任编辑:李桂英 赵艳君 版式设计:唐启秀
责任校对:王 倩 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆俊蒲印务有限公司印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:14 字数:314 千

2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5689-0943-3 定价:36.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

高等学校体育学类 本科专业系列教材编委会

总主编：刘纯献 赵子建

委 员：（按姓氏笔画排序）

孔祥宁 王 跃 王晨宇 邓方华 冯 瑞 司红玉 申国卿
石 岩 刘 浩 阮 哲 严 翊 余道明 吴 健 张 戈
张 蕾 张秀丽 李 欣 杨 松 肖 涛 武桂新 洪国梁
赵广涛 陶 坚 黄延春 谢国臣 韩开成 韩爱芳 甄 洁
熊建设 翟向阳 蔺新茂

高等学校体育学类 本科专业系列教材审稿委员会

总主审：王崇喜 林克明

委 员：（按姓氏笔画排序）

王海民 冯炜权 石 岩 刘纯献 许瑞勋 张玉超 张 林
李杰凯 李金龙 杨 剑 娄晓民 袁文惠 梁月红 黄 聪
曾于久 董昭岗

编写说明

中国是历史悠久的文明古国,更是医药文化发祥非常早的国家之一。中华民族的祖先就生活、劳动、聚居在这块美丽而富饶的土地上,用自己勤劳的双手和聪慧的头脑创造了光辉、灿烂的历史文化,其中蕴含医药文化教育。集医学和教育为一体的健康教育,不仅是人类医疗卫生保健活动的重要组成部分,而且与人类的生存、生活、生产劳动密切相关。

健康教育成为一个专业领域产生于20世纪20年代,发展于70年代至21世纪初,世界各国健康教育的发展呈现不同建树,且通过实验研究实证了健康教育的效果并确立了新的发展方向。我国健康教育专业的建立与发展自80年代中期开始,纵观30多年来的健康教育科研和教育发展历程,虽整体水平在不断提升,但从全球的视角审视,质量不容乐观,尤其是基层健康教育的科研和教育工作还有较大的提升空间。因此,努力发展我国的健康教育,对促进医疗卫生、社会保障、教育等事业的发展,具有十分重要的现实意义。

本书编写的内容,正是研究和传播保健知识和技术,影响个体和群体行为消除危险因素,预防疾病,对健康教育学科领域的一次概述。本书理论结合实践,针对性较强;同时有中医传统理论的内容,对传统健康教育的继承与发展有重要意义。

本书可以作为普通高校体育教育专业、运动训练专业、公共体育课的教材,其他专业的选修教材,以及高等院校、中等院校体育教师、相关专业研究生和体育工作者的参考用书。

本书由河南中医药大学翟向阳主编;由河南财经政法大学彭玉林、河南中医药大学赵群英、王静,郑州大学吴翠平、崔玲玲、刘欣欣,郑州工业贸易学校的刘静任副主编;河南中医药大学刘楠,郑州大学张晓峰,河南建筑职业技术学院崔彩,河南财政金融学院吴迪参与编写。具体章节分工如下:翟向阳(第一章部分、第七章部分)、彭玉林(第二章部分、第三章部分)、吴翠平(第一章部分、第二章部分、第三章部分、第四章部分)、赵群英(第二章部分、第三章部分、第四章部分、第七章部分)、刘静(第八章部分)、崔玲玲(第九章部分、第十章)、刘欣欣(第六章)、王静(第七章部分)、刘楠(第九章部分)、崔彩(第五章)、张晓峰(第八章部分),翟向阳组织编写并审阅。

由于本书涉及内容学科跨度大,为照顾各层次学生和专业任职资格考试的需要,对各种度的把握或许不甚精确,书中不妥之处敬请读者批评指正。

编者
2017年6月

图书在版编目 (CIP) 数据

健康教育学 / 翟向阳主编. -- 重庆 : 重庆大学出版社, 2018. 2
高等学校体育学类本科专业系列教材
ISBN 978-7-5689-0943-3

I. ①健… II. ①翟… III. ①健康教育学—高等学校—教材 IV. ①R193

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第330939号

第七章 营养与健康教育

【学习任务】

明确营养健康教育对青少年健康的重要意义;了解人体对营养素及能量的需要量;学会如何合理搭配膳食,使得食物中的营养素被充分利用;了解青少年的营养需要及膳食指南。

【学习目标】

- 掌握人体所需的主要营养素。
- 了解能量平衡。
- 掌握膳食宝塔。
- 了解青少年的营养需求。

第一节

人体营养和能量需要

食物是人类赖以生存的基本条件。人体需要不断从食物中获得营养成分以保持人体和外界环境的能量平衡和物质代谢的平衡,维持人体的健康水平。营养是指人体摄入、消化、吸收和利用食物中营养成分,维持生长发育、组织更新和良好健康状态的动态过程。合理营养可以保证机体正常的生理功能,促进健康和生长发育,提高机体的抵抗能力和免疫力,有利于预防疾病,增强体质。膳食营养不足或过量,可以发生营养性疾病。

食物中具有营养功能的物质称为营养素,即通过食物获取并能在人体内被利用,具有供给能量、构成组织及调节生理功能的物质,包括蛋白质、脂类、碳水化合物、无机盐、维生素和水,其主要功能有以下几方面:①供给机体基础代谢活动和劳动所需的热能;②构成机体的成分;③调节生理功能。

二、能量平衡与健康体重

蛋白质、脂肪、碳水化合物在体内氧化后可产生能量,以满足生命活动对能量的需要。1 g 碳水化合物可产生 16.8 kJ (4 kcal) 能量,1 g 脂肪可产生 37.8 kJ (9 kcal) 能量,1 g 蛋白质产生 16.8 kJ (4 kcal) 能量。上述三大物质又称为产能营养素。

(一) 人体对能量的需要

人体对能量的需要与其消耗是一致的。能量消耗包括基础代谢、劳动和活动需要及食物特殊动力作用;生长期还包括生长发育所需能量。

1. 基础代谢

基础代谢是维持人体最基本生命活动所必需的能量消耗。在空腹 12 ~ 14 小时、睡醒静卧、室温保持 20 ~ 25 °C,无任何体力活动和紧张的思维活动、全身肌肉松弛、消化系统处于静止状态下进行测定,实际上是机体处于维持最基本的生命活动的状态下,即用于维持体温、心跳、呼吸、各器官组织和细胞基本功能等最基本生命活动的能量消耗。基础代谢的水平用基础代谢率 (basal metabolic rate, BMR) 表示,指在单位时间内人体基础代谢所消耗的能量。BMR 的表示单位可为:kJ/(m²·h⁻¹)、kJ/(kg·h⁻¹) 和 MJ/d。

2. 体力活动

体力活动消耗的能量是构成人体总能量消耗的重要部分。每日从事各种活动消耗的能量,主要取决于体力活动的强度和持续时间。体力活动一般分为职业活动、社会活动、家务活动和休闲活动等,其中职业活动消耗的能量差别最大。人体热能需要量的不同主要是由于体力活动的差别。

3. 食物特殊动力作用

食物特殊动力作用也称食物热效应,是指人体摄食过程中引起的额外能量消耗。这是摄食后一系列消化、吸收、合成活动以及营养素及营养素代谢产物之间相互转化过程中所消耗的能量。摄取不同的食物增加的能量消耗不同,其中蛋白质的食物特殊动力作用最大,相当于其本身产能的 30%,碳水化合物为 5% ~ 6%,脂肪为 4% ~ 5%。一般成人摄入混合膳食,每日由于食物特殊动力作用而额外增加的能量消耗,相当于基础代谢的 10%。

4. 生长发育

婴幼儿、儿童、青少年的生长发育需要能量,主要包括机体生长发育中形成新的组织所需要的能量,以及对新生成的组织进行新陈代谢所需要的能量。

(二) 能量来源和参考摄入量

机体能量来源主要取决于膳食摄入的蛋白质、脂肪和碳水化合物含量的多少。上述三大产能营养素的能量供给应有适当的比例,建议合理的能量比为:碳水化合物占 55% ~ 65%,脂肪占 20% ~ 30%,蛋白质占 10% ~ 14%。

五、其他奖励及荣誉

5.1 关于 2020 年校级课程思政样板课程立项的通知

关于 2020 年校级课程思政样板课程立项的
通 知

各院部：

根据教育部《高等学校课程思政建设指导纲要》（教高〔2020〕3 号）和中共河南省委高校工委 河南省教育厅《关于推进本科高校课程思政建设的指导意见》精神，为全面落实立德树人根本任务，切实推进我校课程思政教育教学工作，学校下发了《关于开展 2020 年校级“课程思政样板课程”遴选工作的通知》，经过课程申报、院部推荐、学校评选环节，最终确定 20 门课程立项为 2020 年校级课程思政样板课程。现将立项课程名单及相关事项通知如下：

一、2020 年校级课程思政样板课程立项名单

序号	课程所在院部	课程名称	课程负责人
1	基础医学院	中医基础理论	崔姗姗
2	基础医学院	医学生物学	张小莉
3	基础医学院	中医诊断学	车志英
4	药学院	中药化学	李孟
5	药学院	中药药理学	方晓艳
6	药学院	生物学	卢萍
7	管理学院	大学生心理健康教育	姬旺华
8	外语学院	美国文学	左璐
9	信息技术学院	操作系统	姜姗

10	护理学院	护理学基础	杨巧菊
11	康复医学院	康复评定学	郭宇
12	体育学院	公共体育课	王静
13	创新创业学院	大学生职业发展与就业指导	郭婧
14	第一临床医学院	诊断学基础、健康评估	孙士玲
15	第一临床医学院	临床医学概要	琚保军
16	第二临床医学院	中医内科学	韩佳瑞
17	第二临床医学院	中医妇科学	李潇
18	第三临床医学院	针灸医籍选	高希言
19	第三临床医学院	针灸学	任珊
20	第五临床医学院	临床药理学	刘相端

二、立项课程建设周期

课程思政样板课程立项课程的建设周期为两年，建设期满后，由学校统一组织考核验收。

三、立项课程建设经费

校级课程思政样板课程立项课程每项给予1万元建设经费。

四、立项课程建设预期成果

1.一份新的教学设计。新教学设计须确立价值塑造、能力培养、知识传授三位一体的课程目标，并明确思想政治教育的融入点、教学方法和载体途径，以及如何评价德育渗透的教学成效。

2.一套新课件。根据上述新教学大纲制作的能体现课程思政特点的新课件。

3.一套改革典型案例及体现改革成效材料。本课程开展课程思政建设中的典型案例(最好包含视频、照片、文字等多种形式);本课程学生的反馈及感悟,以及其它可体现改革成效的材料。

4.发表相关研究论文1~2篇。

学校将通过日常监测、督导听课、定期评价等方式,对校级课程思政样板课程的课程改革、组织教学、实际应用、教学效果和共享共用等进行跟踪监督和管理。对于未持续更新完善、政治导向错误、出现严重质量问题、课程团队成员出现师德师风等问题的课程,将取消其校级课程思政样板课程资格。



5.2 三等奖王静——体育学院课程思政教学设计展示活动方案 12.08

课程思政教学设计

课程名称	中国传统保健体育	课程类型	必修课
所属科室	武术与民族传统体育教研室	设计者	王静
专业	中医学专业（仲景学术传承班）	年级	二年级
选用教材	《传统体育》，中国中医药出版社，2016 年出版。		
授课章节	第七章第二节	授课学时	1 学时
教学目标	知识目标：教师通过教授指导，使 90% 学生能够掌握易筋经前三式（韦驮献杵第一式、韦驮献杵第二式、韦驮献杵第三式）动作要领，演示流畅、规范。 能力目标：教师通过教授指导，使 80% 学生初步了解易筋经动作编排的文化内涵和诊疗原理，提高学生的观察能力和实践能力。 素质目标：提高学生的协调性、灵敏性、柔韧性等身体素质。 思政目标：帮助学生建立内外兼修的“浩然正气”理念，坚定信仰，与中医思维模式相辅相成，为学生从事医务工作树立正确的职业观、价值观，夯实身心基础，助力健康中国，全心全意为祖国为人民服务。		
教学重点与难点	重 点：掌握每式动作正确的技术要领和运行路线 解决方法：通过调身、调息、调心的分别操作演练与三条协同的操作演练交互练习，加深肌肉记忆，体悟每次练习身心的不同变化。 难 点：韦驮献杵第二式开胸立掌的动作定势。 解决方法：通过对膻中穴诊疗作用和原理的讲解，帮助学生更深刻形象地掌握动作。		

学情分析及教学预测	学情分析： 1. 素质能力方面：仲景班学生分为男、女生，学生身体素质相对较好，大部分学生没有接触过传统保健体育，认知水平和观察水平不一，但总体知识素养较高，能力起点高，需拓展拔高培养。 2. 思维认知方面：学生在仲景班考试时已经考过中基理论和传统化学相关知识，具备本节课课程思政点实施的认知基础。学生思维活跃，善于思考，本节课的思政目标以此为着手点，通过体育技能的掌握，引导学生建立“浩然正气”理念，为学生从事医务工作树立坚定的信仰和正确的职业观。 教学预测： 学生能够润物细无声地接受课程思政案例的导入并潜移默化为自己认知，自觉进行锻炼。由于课堂练习时间有限，个别学生会出现身体与气息配合不到位的情况。教师将采取课下提供学习资料、线上动作指导、课后作业相结合等手段辅助巩固予以解决此问题。
教学策略与方法选择	以专业能力发展策略为主、基于探究的指导策略为辅，可视化、合作学习、行为管理策略交互使用； 选择提问法、讲解示范法、分解练习法、纠正错误法、启发法、练习法等教学方法。
教学内容	结合中医学专业（仲景学术传承班）人才培养目标和本课程教学目标选取“易筋经”作为教学内容，具有文化传承性、交融性和拓展性特点，与中医药思维培养紧密相关，将医者“正气”立身、坚定信仰的价值观念、职业认知等思政元素内化为学生专业素养，把爱国情、强国志、报国行实施于隐性教育。

一、课程导入部分（10 分钟）：

1. 课前在学生学习线上平台发布关于成语“浩然正气”的故事和出处的小视频，**引发学生思考**什么是正气，正气与自己有什么关系，培养自己的正气有无必要，如何培养自己的正气等问题。

2. 进入课程准备部分，学生跑步 800 米后进行穴位拍打操活动，在该部分中**与学生互动交流**跑步时有没有岔气的情况，跑完有没有喘粗气的情况，在拉伸做操的过程中气息是否逐渐平稳。以此来促进学生思考气体、气机对人体产生的影响。与课前关于“浩然正气”的小视频相结合，**让学生相互讨论**正气与自己的关系，对一名医生的影响，对一个国家的影响，如何培养自己的正气等话题，以此**导入医者“正气”**、坚定信仰的价值观和职业观，明确医者“浩然之气”内外兼修的必要性和重要性。内，要树立加强精神的正气，以为祖国、为人民服务为信仰才能够立场坚定，敬业爱岗；外，要加强自身机体的正气，抵御自身或病患病症产生的邪气，守正固本，才能更好地为祖国、为人民服务。

二、课程基本部分（25 分钟）

1. 如何培固自己的正气？

通过对身体内外兼修的练习。讲解易筋经前三式动作要领和技术特点——抻筋拔骨、健通气脉、培固阳气。在此过程中，讲解动作的调身、调息、调心三调要求，带领学生进行练习和纠错。

2. 动作和正气有何关联？

利用学生练习完休息的空当，引入电影《金刚》中猩猩发怒捶打胸口的片段和孙悟空高兴时手舞足蹈的片段，使用提问法和启发法引出为什么生气时要捶打胸口，开心时会手舞足蹈的问题。重点讲解在易筋经前三式动作中膻中穴穴位的功能作用和编排原

	理，帮助学生更好地理解动作的文化内涵和人体气机运行规律，从而引申为学生对于传统文化博大精深的高度认同感。韦陀献杵第一式双手合十，掌根对于膻中穴，起到静心凝气的作用。韦陀献杵第二式双臂侧举，展肩开胸，刺激膻中穴和夹脊穴，起到打开心脉，疏通郁气的作用。韦陀献杵第三式双掌上托，脚跟提起，气机上提，调动肾经和膀胱经补充阳气，对机体正能量起到固本守正的作用。边讲解边练习体会，同时能够帮助学生巩固技术动作，解决教学内容的重点、难点问题。 三、课程结束部分（5 分钟） 1. 原地半蹲蛙跳+冲刺跑。一方面锻炼学生身体素质，另一方面通过蛙跳的下肢练习防止气机下陷，同时引出下节课关于下肢动作锻炼刺激到的主要穴位。 2. 学生总结本节课主要课程思政案例与印象最深刻的思政点并分享学习心得和收获。 3. 教师分享学习资源、布置作业。	
思政知识 点	课程思政案例 （1. 叙述课程思政案例梗概；2. 将思政案例的全文链接或来源放入学习资源中，并注明与哪个思政案例相对应）	思政点映射 （说明课程思政案例映射的思政点，以及在教学过程中如何应用）
	案例一：成语故事“浩然正气”	树立医者正气的价值观和职业观
	案例一：成语故事《孟子·公孙丑上》浩然正气。 据《孟子·公孙丑上》记载，有一次，孟子的弟子公孙丑问孟子，说：“请问老师，您的长处是什么？”孟子说：“我善于培养我的浩然之气。公孙丑又	在课前导入，引发学生兴趣与思考。思政点：医者正气、坚定信仰。所做为义事，合乎道。正气是医者的根基。延伸：如何培养或者加强自身的正气，以抵御外邪侵入。

	问，什么叫浩然之气？孟子说：“这很难描述清楚。如果大致去说的话，首先它是充满在天地之间，一种十分浩大、十分刚强的气。其次，这种气是用正义和道德日积月累形成的，反之，如果没有正义和道德存储其中，它也就消退无力了。这种气，是凝聚了正义和道德从人的自身中产生出来的，是不能靠伪善或是挂上正义和道德的招牌而获取的。 见附件 1. “浩然正气”小视频	
	案例二：膻中穴的由来	将培植正气的价值观推己及人 用心生喜乐的方法关爱他人
	案例二，《素问 - 灵兰秘典论》“膻中者，臣使之官，喜乐出焉。” 孙悟空开心时手舞足蹈，金刚生气时捶胸顿足。 见附件 2：《金刚》电影小视频	培养学生文化认同感，坚定学生理想信念，唤起医者良善之心，关爱他人之心，营造和谐、友善的社会环境。
课外自主学习设计	搭建课外学习平台，使用团队列名法，将学生分组，组织每组学生针对“气”“夹脊穴”“尾闾穴”“玉枕穴”等概念、出处、相关故事、功效、作用等进行合理分工，组织学习讨论，并在课堂中展示、自主评价，培养学生善于思考、善于合作的能力。	

成文
邀请你一起学习
【11品德篇·03浩然正气】成
语故事



长按识别二维码参与学习



视频（1）

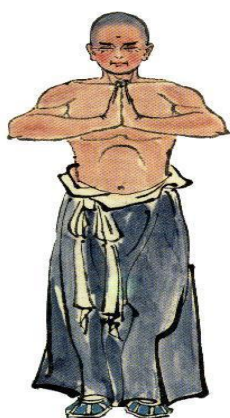
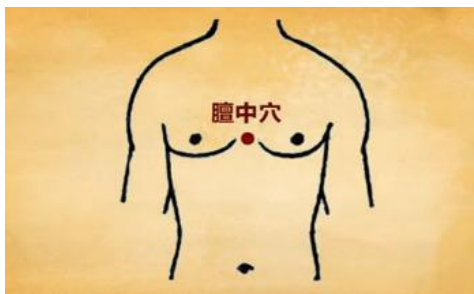
视频（2）

视频（3）

1. “浩然正气”小视频，与课程导入部分思政案例相对应。
2. 《金刚》电影小视频，与基本部分思政案例相对应。
3. “膻中穴”讲解小视频，与基本部分思政案例相对应。
3. 学习强国平台《拿出精气神 保持奋发有为精神状态》。
<https://www.xuexi.cn/018aeb362d48fd32207ca6b364e0d302/18946f750bd31d919c3d180fa602ca8e.html>

1. 学习强国平台《阴阳平衡的六分钟无名桩》。
<https://www.xuexi.cn/lgpage/detail/index.html?id=12244370457409192756>

5. 课程动作图片和穴位图片



学习资源

教学测量与评价	对学生的日常行为进行列表评价，主体分为爱国、敬业、诚信、友善、文明等，细节如对别人提供的帮助、对团队的贡献、温暖人心的举动，对正能量的树立等行为，根据其他学生反馈进行逐一加分。定量评价与定性评价合理占比，主观评价与客观评价有机结合。 对教师的评价，通过问卷星小程序的调查根据课程思政特点，制定有针对性的、灵活性的、能真实反映教学效果的评价方法和手段。
教学反思与改进	本节课是教学内容的第一章节，是学生对于该课程学习思路的一个整体性认知。树立学生的学习方向，尤其在思政方面予以强调并贯穿整个课程的始终，不断强调加深这一理念尤为重要。 本节课从内容上比传统教学更加丰富实用，教学层次递进，采用了从技术动作学习、技术动作编排、技术动作临床诊疗创编三个层面的立体学习模式，充分发挥传统保健体育的医疗和体育属性，能够达到使之成为中医药院校学生的一项独特体育基本功的作用。对于课程思政案例和思政点在课程中的融合要分层级、更切合地运用在体育教学中。考虑到学生对知识体系的整体诉求，在教学过程中，由于课时安排较为紧凑，应充分利用课下时间，有目的地运用课前预习思政案例，课后不断巩固作业作为辅助手段，更多地注重将养生功法原理与中医思维相结合，以帮助学生掌握本课的综合知识。

5.3 关于表彰河南中医药大学课程思政教学设计大赛获奖教师的决定

关于表彰河南中医药大学课程思政 教学设计评比获奖教师的决定

各部门、各单位：

为深入贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述和全国全省高校思想政治工作会议精神，进一步落实立德树人根本任务，全面推进学校课程思政教育教学改革，做好课程育人教学设计、创新教育教学方式方法，根据《河南中医药大学课程思政优秀教学设计展示活动方案》要求，学校组织了课程思政优秀教学设计评比活动。相关部门认真部署、精心组织，广大教师积极准备，踊跃参与，经过各学院评比推荐，共评出包海燕等 98 名教师的课程思政教学设计为优秀教学设计。经学校研究，决定对获奖的 98 名教师予以表彰，其中，各学院一、二等奖分别按照校级教学竞赛二、三等奖进行奖励，三等奖颁发荣誉证书。

希望受到表彰的教师发扬成绩，再接再厉，在今后的教学工作中充分发挥优秀教师的示范带头作用；希望全体教师向获奖者学习，不断提升课程思政教学水平；同时希望相关部门认真总结经验，积极开展教学活动，进一步提高我校课堂教学质量和育人水平。

附件：河南中医药大学课程思政教学设计评比获奖名单

河南中医药大学

2021 年 9 月 14 日

附件：

河南中医药大学课程思政教学设计评比

获奖名单

一等奖：包海燕 王瑾瑾 弓建红 时博 琚保军 任玉梅 温婧 陈层
朱文晓 姜姗 张婧怡 周会蕾 乔娟 吴楠 陈晓辉

二等奖：马秋玲 王占利 韩佳瑞 魏孟飞 程开艳 刘力铭 关延彬 李
红伟 新吉乐 司盈盈 李孟 纪永升 霍磊 刘喜红
谢苗 杨艺 梅雪 孙洁 张斌 高天雨 李瑞星 刘鸣昊 宋晓丽 刘
楠 王玖炜 左璐 王林景 赵营颖 孙瑞芹 任珊 马巧琳 郭宇

三等奖：吴亚娟 许静 高婷 王晨曦 杨赦 孙珠珊 麻秋娟 王利丽
毛悦悦 李凯 李缘君 王君明 兰金旭 吴宿慧 白莉 张艳丽 李丽
姜乃菡 崔利宏 高卫平 田艳霞 夏金婵 刘颖 刘延鑫 刘晓蕙 尹
素改 刘艳 刘佳威 李焱 吴云虎 刘岷 柳普照 周云洁 杨敏华
常学辉 李潇 井晓磊 张琼 郝震 王静 杨晓 苗琳娜 孙俊芳 李
苹 刘俊娟 耿方方 王海莉 华金双 周斌 孙岩 高玲莉 徐学琴
王琦 尹娜 全善爱

5.4 教学大纲、教学周历--2021 年秋季学期一年级学生普通体育课教学大纲

一年级学生普通体育课

教 学 工 作 计 划

一年级公修体育课教学工作计划表

序号	教学内容	第一学期		第二学期		全年		备注
		时数	百分比	时数	百分比	时数	百分比	
1	理论课	1	2.8%	1	2.8%	2	2.8%	部分理论知识随堂讲授
2	篮球	4	11.1%	3	8.3%	7	9.7%	
3	排球	2	5.6%	4	11.1%	6	8.3%	
4	足球	2	5.6%	2	5.6%	4	5.6%	
5	八段锦、太极拳	6	16.7%	10	28%	16	22.3%	
6	短跑、中长跑	1	2.8%	1	2.8%	2	2.8%	
7	身体素质	10	28%	8	22.2%	18	25%	
8	考试	5	13.9%	5	13.9%	10	13.8%	
9	补考\机动	5	13.9%	2	5.6%	7	9.7%	
	总计	36	100%	36	100%	72	100%	

一年级学生公修体育课教材内容安排表

	第一学期	第二学期	备注
1	分班、体能恢复	分班、体能恢复	
2	八段锦、足球、素质	太极拳、足球、素质	
3	八段锦、足球、素质	太极拳、足球、素质	
4	八段锦、排球、素质	太极拳、篮球、素质	
5	八段锦、排球、素质	太极拳、篮球、耐力素质	
6	八段锦、速度素质	太极拳、篮球、素质	
7	篮球、素质	太极拳、耐力素质	
8	篮球、素质	太极拳、排球、素质	
9	篮球、素质	太极拳、排球、素质	
10	八段锦、理论	太极拳、排球、素质	
11	篮球、素质考试	太极拳、排球、素质	
12	八段锦考试、素质考试	理论、素质	
13	篮球考试、理论考试	素质	
14	补考	太极拳考试、素质考试	
15	机动	排球考试、素质考试	
16	机动	理论考试	
17	机动	补考	
18	机动	机动	

一年级公修课第一学期教学进度表

周次 进度 项目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
理论课										√								
篮球							√	√	√		√							
排球				√	√													
足球		√	√															
八段锦		√	√	√	√	√				√								
短跑						√												
素质	√	√	√	√	√	√	√	√	√									
素质考试											√	√						
理论考试													√					
技术考试												√	√					
补考														√				
机动															√	√	√	√

注：“√”表示教材出现次数

一年级第一学期公修体育课教学周历

周次	教材内容	目的与要求	备注
1	分班、体能恢复	积极促进新生恢复体能	
2	一、足球（1） 1、足球运动简介 2、学习脚内侧踢球、停球技术 3、学习运球技术 二、八段锦（1） 1、学习八段锦第一式 ①双手托天理三焦 三、素质 1600 米跑	1、使学生了解足球运动的起源与发展及锻炼意义 2、熟悉球性,提高控球能力 3、初步掌握脚内侧踢球、停球及运球技术 4、初步了解八段锦 5、初步掌握八段锦第一式动作 6、发展学生的耐力素质	
3	一、足球（2） 1、复习运球及脚内侧踢、停球技术 2、学习脚背内侧踢球技术 二、八段锦（2） 1、复习已学动作 2、学习八段锦第二式 ②左右开弓似射雕 三、素质 1600 米跑	1、巩固运球及脚内侧踢、停球技术 2、初步掌握脚背内侧踢球技术 3、巩固八段锦第一式动作 4、初步掌握八段锦第二式动作 5、发展学生的耐力素质	
4	一、排球（1） 1、排球运动简介 2、学习准备姿势和脚步移动 3、学习传、垫球技术 二、八段锦（3） 1、复习已学动作	1、使学生了解排球运动的起源与发展及锻炼意义 2、掌握准备姿势和脚步移动方法 3、初步掌握双手正面传球和双手下手垫球技术 4、巩固八段锦第一式、	

	2、学习八段锦第三式、第四式 ③调理脾胃须单举 ④五劳七伤往后瞧 三、素质 1、 50 米×3 次 2、 多级蛙跳 3、耐力练习（1200 米跑）	第二式动作 5、初步掌握八段锦第三式、第四式动作 6、发展学生的速度素质及弹跳力	
5	一、排球（2） 1、复习传、垫球技术 2、学习正面上、下手发球技术 二、八段锦（4） 1、复习已学动作 2、学习八段锦第五式、第六式 ⑤摇头摆尾去心火⑥双手攀足固肾腰 三、素质 1、50 米×2 次 2、多级蛙跳 3、耐力练习（1200 米跑）	1、 巩固传、垫球技术 2、 初步掌握正面上、下手发球技术 3、巩固八段锦第三式、第四式动作 4、初步掌握八段锦第五式、第六式动作 5、发展学生的速度素质及弹跳力	
6	一、短跑（1） 1、短跑运动简介 2、学习跑的专门性练习 ①摆臂练习 ②小步跑 ③高抬腿跑 ④后蹬跑 二、八段锦（5） 1、复习已学动作 2、学习八段锦第七式、第八式	1、 使学生了解短跑的起源与发展及锻炼意义 2、 掌握四种专门性练习方法，了解跑的专门性练习的作用 3、巩固八段锦第五式、第六式动作 4、初步掌握八段锦第七式、第八式动作	

	⑦攒拳怒目增气力 ⑧背后七颠百病消 三、素质 1、50 米×2 次 2、1200 米跑	5、发展学生的速度及耐力素质	
7	一、篮球（1） 1、篮球运动简介 2、脚步动作练习 3、原地和行进间运球练习 二、素质 1、50 米×2 次 2、1200 米跑	1、使学生了解篮球运动的起源、发展及锻炼意义 2、提高脚步动作灵活性 3、熟悉球性，掌握运球要领 4、发展学生的速度及耐力素质	
8	一、篮球（2） 1、复习已学基本技术 2、学习双手胸前传球技术 二、素质 1、50 米×2 次 2、1200 米跑	1、巩固已学篮球基本技术 2、学习双手胸前传球技术 3、提高学生身体素质	
9	一、篮球（3） 1、复习已学基本技术 二、素质 1600 米跑	1、巩固篮球基本技术 2、发展学生的耐力素质	
10	一、体育理论 高等学校体育健康与体育锻炼 二、八段锦（6） 复习八段锦全套动作	1、使学生了解高校体育的目的与任务 2、巩固已学八段锦全套动作	

11	一、篮球（4） 1、复习已学基本技术 二、素质考试（1）	1、 巩固篮球基本技 术 2、 检查教学效果	
12	一、八段锦考试 二、素质考试（2）	1、检查教学效果	
13	一、篮球考试 1、复习已学基本技术 2、考试：行进间运球 （中招考试标准） 二、理论考试	1、 巩固篮球基本技 术 2、 检查教学效果 3、强化学生体育理论水 平，拓展知识面	
14	补考	1、 完善学生考试成 绩	
15	机动		
16	机动		
17	机动		
18	机动		

一年级公修课第二学期教学进度表

进度 项目 \ 周次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
理论课												√						
篮球				√	√	√												
排球								√	√	√	√							
足球		√	√															
太极拳		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√							
中长跑							√											
素质	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√					
素质考试														√	√			
理论考试																√		
技术考试														√	√			
补考																	√	
机动																		√

注：“√”表示教材出现次数

一年级第二学期学生公修体育课教学周历

周次	教材内容	目的与要求	备注
1	分班、体能恢复	1、由各任课教师小班授课 2、积极恢复学生体能	
2	一、足球（1） 1、复习运球技术练习 2、复习脚背内侧踢球技术练习 3、学习掷界外球技术 4、学习停高球和半高球技术 二、太极拳（1） 1、太极拳基本动作练习 2、学习 24 式简化太极拳 1-3 式 （1）起势 （2）左右野马分鬃 （3）白鹤亮翅 三、素质	1、巩固已学足球基本技术 2、初步掌握掷界外球技术 3、初步掌握停高球和半高球技术 4、使学生了解并初步掌握太极拳中有关步形、手形等 5、初步掌握 24 式太极拳 1-3 式 6、发展学生的耐力素质	

	2000 米跑		
3	一、足球（2） 1、复习已学各种技术 2、学习胸部停球和正面头顶球技术 3、教学比赛 二、太极拳（2） 1、复习已学动作 2、学习 24 式简化太极拳 4-6 式 （4）左右搂膝拗步 （5）手挥琵琶 （6）左右倒卷肱 三、素质 耐力练习：1600 米跑	1、巩固已学足球基本技术 2、初步掌握胸部停球和正面头顶球技术 3、巩固 24 式太极拳 1-3 式 4、初步掌握 24 式太极拳 4-6 式 5、发展学生的耐力素质	

4	一、篮球（1） 1、复习原地和行进间运球练习 2、复习原地双手胸前传、接球练习 3、学习原地单手肩上投篮 4、学习行进间单手肩上投篮技术 二、太极拳（3） 1、复习已学动作 2、学习 24 式简化太极拳 7、8 式 （7）左揽雀尾 （8）右揽雀尾 三、素质 耐力练习：1600 米跑	1、巩固已学篮球基本技术 2、初步掌握原地及行进间单手肩上投篮技术 3、巩固已学太极拳动作 4、初步掌握 24 式太极拳 7、8 式 5、发展学生的耐力素质	
---	--	---	--

5	一、篮球（2） 1、复习已学各种技术 2、传、接、运、投综合练习 3、“三人”篮球教学比赛 二、太极拳（4） 1、复习已学动作 2、学习 24 式简化太极拳 9-11 式 （9）单鞭 （10）云手 （11）单鞭 三、素质 1、50 米×3 次 2、耐力练习：1200 米跑	1、巩固已学篮球基本技术 2、提高传、接、运、投的综合运用能力 3、巩固已学太极拳动作 4、初步掌握 24 式太极拳 9-11 式 5、发展学生的速度和耐力素质	
---	---	---	--

6	一、篮球（3） 1、复习已学各种技术 2、介绍篮球裁判法 二、太极拳（5） 1、复习已学动作 2、学习 24 式简化太极拳 12-15 式 （12）高探马 （13）右蹬脚 （14）双峰贯耳 （15）转身左蹬脚 三、素质 1、50 米×3 次 2、十级蛙跳×2 次 3、俯卧撑/跪卧撑 15 次×2 组	1、熟练掌握已学篮球基本技术 2、使学生了解篮球裁判法的基本知识 3、巩固已学太极拳动作 4、初步掌握 24 式太极拳 12-15 式 5、发展学生力量及速度素质	
7	一、中长跑（1） 1、学习中长跑的途中跑技术 2、体会中长跑的呼吸方法	1、使学生了解中长跑运动的锻炼价值基本技术 2、使学生掌握中长跑途中跑技术和呼吸方	

	二、太极拳（6） 1、复习已学动作 2、学习 24 式简化太极拳 16、17 式 （16）左下势独立 （17）右下势独立 三、素质 1、十级蛙跳×3 次 2、俯卧撑/跪卧撑 15 次×2 组 3、耐力练习：1200 米跑	法 3、巩固已学太极拳动作 4、初步掌握 24 式太极拳 16、17 式 5、发展学生力量及耐力素质	
8	一、排球（1） 1、复习脚步移动练习 2、复习传、垫球技术练习 3、复习正面上、下手发球练习 二、太极拳（7） 1、复习已学动作 2、学习 24 式简化太极拳	1、巩固已学排球基本技术 2、巩固已学太极拳动作 3、初步掌握 24 式太极拳 18-20 式 4、发展学生的各项身体素质	

	18-20 式 (18) 左右穿梭 (19) 海底针 (20) 闪通臂 三、素质 1、50 米×3 次 2、十级蛙跳×3 次 3、仰卧起坐 30 次×3 组 4、耐力练习：1200 米跑		
9	一、排球（2） 1、学习排球拦网技术 2、介绍排球裁判法 3、教学比赛 二、太极拳（8） 1、复习已学动作 2、学习 24 式简化太极拳 21-24 式 (21) 转身搬拦捶 (22) 如封似闭 (23) 十字手 (24) 收势	1、学习排球拦网技术 2、提高学生的比赛能力 3、巩固已学太极拳动作 4、初步掌握 24 式太极拳 21-24 式 5、发展学生的各项身体素质	

10	一、排球（3） 1、复习已学各种技术 2、教学比赛 二、太极拳（9） 复习 24 式太极拳 三、素质 1、50 米×3 次 2、波比跳 10 次×3 组 3、仰卧起坐 30 次×3 组 4、耐力练习：1200 米跑	1、熟练掌握已学排球基本技术 2、提高学生的比赛能力 3、巩固已学二十四式太极拳 4、发展学生的身体素质	
11	一、排球（4） 1、复习已学各种技术 2、教学比赛 二、太极拳（10） 复习 24 式太极拳 三、素质 1、折返跑 2、波比跳 10 次×3 组 3、仰卧起坐 30 次×3 组	1、熟练掌握已学排球基本技术 2、提高学生的比赛能力 3、巩固已学二十四式太极拳 4、发展学生的身体素质	
12	一、体育理论 1、大学生的生理与心理健康 2、体质与身体素质	1、使学生了解大学生体育锻炼的身心特点和注意要领 2、发展学生的身体素质	

	二、素质 1、50 米×3 次 2、波比跳 10 次×3 组 3、仰卧起坐 30 次×3 组 4、耐力练习：1200 米跑		
13	一、素质 1、立定跳远 2、50 米 3、1000 米/800 米 4、引体向上/仰卧起坐 5、牵拉练习	1、发展学生的各项身体素质	
14	一、太极拳考试 二、素质考试（1）	1、检查教学效果	
15	一、排球考试 1、考试：传、垫球 二、素质考试（2）	1、检查教学效果	
16	理论考试	1、检查教学效果	
17	补考		
18	机动		

一、篮球考试规则（第一学期 15 分）：

1. 场地设置在篮球场内部或者平整的塑胶场地上。
2. 场地长 20 米，宽 7 米。起点线前 5 米处开始设置标志杆，共设 5 排，每排 2 根；各排标志杆之间相距 3 米，同排的两根标志杆底座中心点之间相距 1 米，距同侧边线 3 米。起点线中间 1 米处为出发区域。
3. 听到报号后，考生持球站立在起（终）点线的出发位置，并做好出发准备。发令后，考生两脚方可移动，同时开始计时。运球过程中，若考生暂时失去对球的控制，但球未出测试场地，考生可自行捡回，在对球失去控制处继续运球，计时不停止。考生与球均返回起（终）点线，往返共 40 米。计时停止。

分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
男子篮球	≤9.4	9.5~11.1	11.2~12.1	12.2~12.9	13.0~13.8	13.9~14.7	14.8~15.6	15.7~16.5	16.6~17.4	17.5~18.3
女子篮球	≤12.0	12.1~12.9	13.0~13.5	13.6~14.3	14.4~15.1	15.2~16.6	16.7~18.1	18.2~19.6	19.7~21.1	21.2~22.6
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	技评
男子篮球	18.4~19.1	19.2~20	20.1~20.8	20.9~21.1	21.2~21.5	21.6~21.8	21.9~22.2	22.3~22.5	22.6~23.5	优：5 良：3
女子篮球	22.7~24.1	24.2~25.6	25.7~27.1	27.2~27.4	27.5~27.7	27.8~28	28.1~28.3	28.4~28.6	28.7~29.3	中：2 差：1

二、排球考试规则（第二学期 15 分）：

1. 排球考试为自传自垫。

分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	技评
传球	14	13	12	11	10	9	8	7	6	优：5 良：3
垫球	14	13	12	11	10	9	8	7	6	中：2 差：1

三、太极拳、八段锦考试规则（第一学期太极拳 第二学期八段锦 25 分）：

太极拳 八段锦	21~25 分	16~20 分	11~15 分	6~10 分	5 分以下
	正确、连贯、熟练	基本正确、连贯、熟练	基本正确、不够连贯、较熟练	不够正确、不连贯、能完成	不能完成

四、素质考试规则（35 分）：

分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
男生引体向上	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
女生仰卧起坐	38~40	34~37	30~33	27~29	24~26	21~23	18~20	15~17	13~14	11~12

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男生 1000 米	3' 17"	3' 22"	3' 27"	3' 34"	3' 42"	3' 47"	3' 52"	3' 57"	4' 02"	4' 07"	4' 12"	4' 17"	4' 22"	4' 27"	4' 32"	4' 37"	4' 42"	4' 47"	4' 52"	4' 57"
女生 800 米	3' 18"	3' 24"	3' 30"	3' 37"	3' 44"	3' 49"	3' 54"	3' 59"	4' 04"	4' 09"	4' 14"	4' 19"	4' 24"	4' 29"	4' 34"	4' 39"	4' 44"	4' 49"	4' 54"	4' 59"

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
男生 50 米	6.7	6.8	7.0	7.3	7.7	8.1	8.5	8.9	9.3	9.7	10.1
女生 50 米	7.5	7.6	8.0	8.5	8.9	9.3	9.7	10.1	10.5	10.9	11.3

五、理论考试（10 分）。

六、课外活动（15 分）。

注：第一学期期末成绩（百分制）=篮球考试+八段锦考试+素质考试+理论考试+课外活动

第二学期期末成绩（百分制）=排球考试+太极拳考试+素质考试+理论考试+课外活动

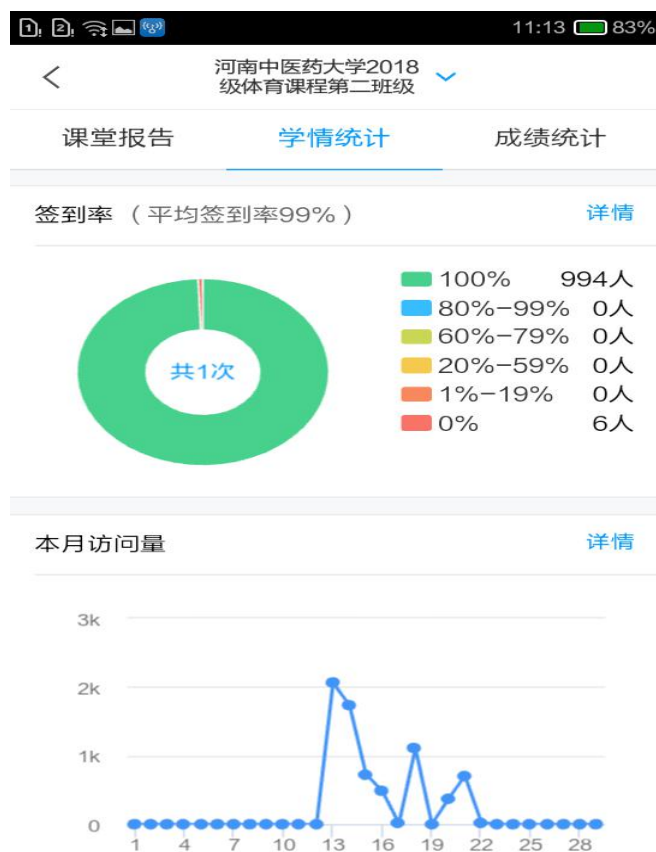
体育学院传统功法线上教学团队风采

为积极响应教育部、省教育厅及学校“停课不停学”的号召，体育学院在校教务处的统筹管理下，结合部门实际，立足中医特色，倡导居家科学健身，通过认真调研、组织分工，组建了以崔东霞教授、翟向阳教授为领导，以中青年教师为核心，全员参与的传统功法线上教学团队，量身定制了学校疫情防控期间体育课教学方案。截止目前，全校 2018 级、2019 级约 8300 余名学生均通过学习通平台开展了线上传统功法的学习。

1. 课前准备。

开学前为了丰富课程内容，通过查阅超星平台、中国大学 MOOC、爱课程等网络平台的相关课程信息，充分整合优质课程资源，选取与课程相关的内容，辅助直播课程进行讲解，既有针对性，又能拓宽学生的知识面。

为了保证教学顺利进行，尽量较少因直播卡顿等情况对教学的影响，开学前组织部分学生通过学习通平台+微信群两种形式进行了开学前的试课，并最终确定采用此方式。每次上课前在学习通平台上传相应章节的电子版教材和课件，方便学生进行预习。



学情统计

2. 课上教学。

每节课前 15 分钟，授课教师会通过微信群提醒学生到学习通里签到，对学生考勤进行管理。签到后根据上一节课的重点、难点有针对性的进行提问以及作业展示，方便老师及时了解学生的知识掌握情况和答题情况，对于错误较多的动作进行进一步的讲解。



在线互动

3. 课后作业、讨论。

每次课的作业也是再次突出课程的重难点，要求学生下课后趁热打铁，在规定的时间内通过录制视频方式完成作业，并且对优秀的作业进行展示、鼓励。

传统体育养生功...课程门户
[首页](#)
[活动](#)
[统计](#)
[资料](#)
[通知](#)

3月3日第二讲作业 (第三班级)

创建时间: 2020-03-03 16:25
发送给: 1200人
已交: 1160人
待批阅: 0人
待重做: 2人

课后作业

4. 传统功法教学特色。

八段锦、五禽戏作为优秀的民族传统锻炼功法，以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式，整套动作柔和连绵，动静相兼，练习无需器械，不受场地局限，简单易学，功效显著。广大师生用这种居家健身的方式来增强体质，提高身体免疫力，为抵抗新冠病毒做好自身身体防御。



学生练习

体育学院

2020年5月6日

5.6 体育学院线上教学管理典型案例

体育学院线上教学管理典型案例

新冠肺炎疫情期间，为有效保障全校师生的身心健康，降低疫情对体育教学的影响，依据教育部、省教育厅、学校等相关文件精神，在校教务处的统筹管理下，体育学院结合部门实际，立足中医特色，倡导居家科学健身，于2月17日起对全校公共体育课程、运动康复专业课程进行线上教学，做到“停课不停学”。通过近期的教学实践，在“教”与“学”的不断磨合中，公体课学生居家锻炼效果显著，专业学生学习进度有序推进，现将线上教学情况总结如下：

一、公体课教学突出中医特色，推行“治未病”理念。

1. 授课对象。

2018级、2019级本科生（约6000人）。

2. 授课形式。

学习通、微信、钉钉等平台结合。

3. 授课内容。

五禽戏、八段锦等，构建中医文化、传统功法与体育健身框架，引导学生深入了解中医精髓，积极投身体育锻炼，切实提升身体素质。

4. 组织形式。

按教务处要求，将大一、大二体育课集中在每周二下午分年级、分班级、分时段进行授课。体育学院成立教学团队，课前预先发布本节课的授课内容及重点、难点，让学生做好上课准备；课中通过签到、随机点名提问等方式对学生进行考勤管理；课后通过视频作业等手段对学生的学习效果进行考核并督促学生进行锻炼。

5. 互动方式。

利用微信群、钉钉群、腾讯视频会议等手段在学生上课阶段及课后练习阶段进行互动答疑。

6. 考核方式。

拟采用考勤、视频作业、线上运动会等方式对学生本学期学习效果进行综合评价。



在线互动



作业回收



学生练习

二、保质保量，专业课教学有序进行。

1. 授课对象。

2019 级运动康复专业学生（登封校区）。

2. 授课形式。

学习通、智慧树、微信、钉钉等平台结合。

3. 授课内容。

康复医学概论、运动生物力学等。

4. 组织形式。

配合登封校区教务处工作计划，根据课表正常上课。每节课采用小班教学（共两个班，运康 1 班 62 人，运康 2 班 64 人），通过超星学习通课堂互动管理软件，上传教材、课件、以及课程相关资料（如每次课程的主要内容、重点难点、相关视频等），按照教学大纲通过“PPT+直播”的形式实行线上教学，对其中的重点、难点，充分利用平台的“选人”“抢答”“主题讨论”等功能，帮助学生理解、掌握相关知识。

5. 互动方式。

利用微信群、钉钉群、腾讯视频会议等手段在学生上课阶段及课后复习阶段进行在线互动答疑。

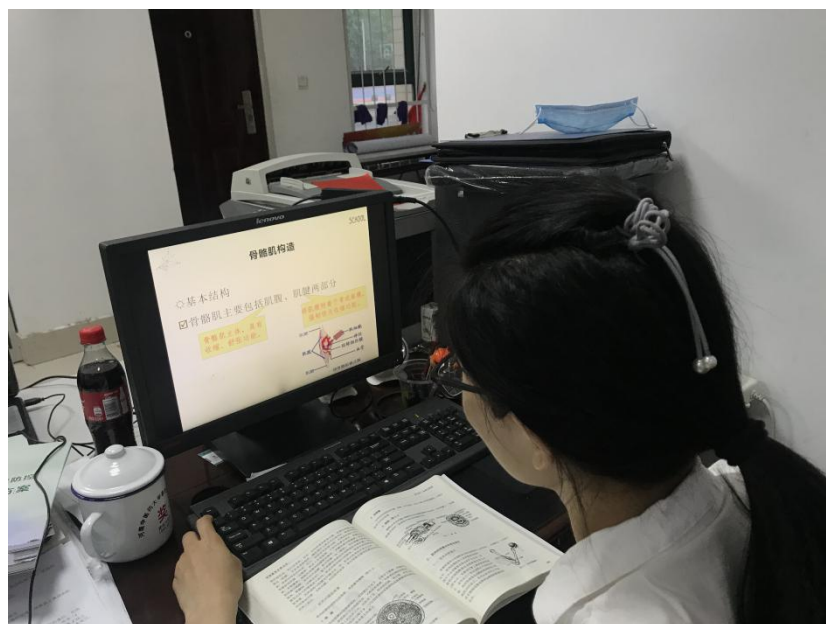
6. 考核方式。

对于课程中的重点章节，每章学习结束后进行线上考试；整体课程结束后进行期末考试。

在校党委的领导下，全校师生定会众志成城、凝心聚力，共同打赢这场疫情防控阻击战，保证教学任务圆满完成。



在线互动

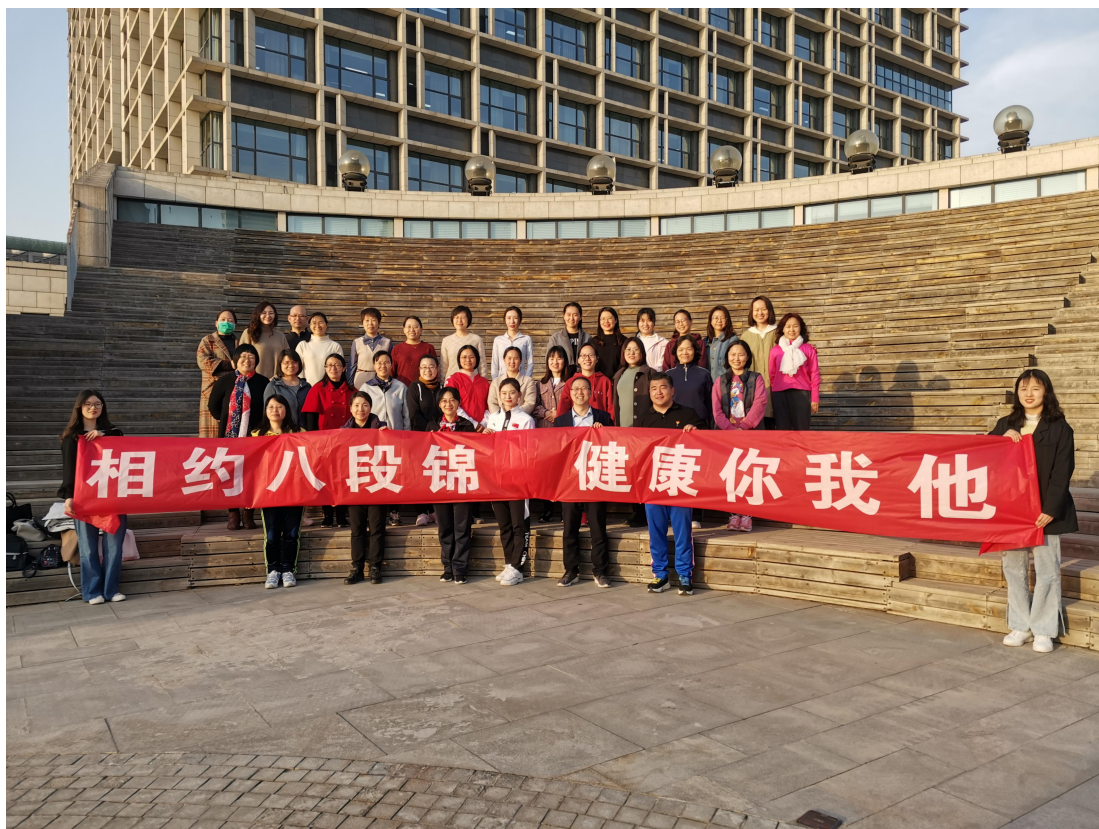


在线授课

体育学院

2020年5月4日

5.7 教师培训月光剧场



5.8 室内 7 楼培训——王静



5.9 图书馆培训



5.10 文化传承 | “八段锦”中华优秀传统文化传承基地联合中医功法养生协会举办八段锦比赛展示-体育学院

输入搜索内容

首页

学院概况

新闻公告

党建工作

教学科研

学生工作

规章制度

下



文化传承 | “八段锦”中华优秀传统文化传承基地联合中医功法养生协会举办八段锦比赛展示

2020年12月04日 10:40



本网讯（文图/梅永震）近日，为进一步推动中华优秀传统文化的传承，加强同学们对传统功法的学习与掌握，“八段锦”中华优秀传统文化传承基地和中医功法养生协会共同举办八段锦比赛，全体会员约400人参加。

与了本次比赛。

本次比赛将全体成员分为9组，每组设有一指挥员，各组按照相应顺序进行演练，由在场的10位考核官进行打分认定，评选出优秀成员给予鼓励。

考核过程中，同学们以娴熟的态度展露着他们对八段锦的专注和热情，充分诠释了传统功法的独特魅力。考核结束后，协会指导老师梅永震带领成员们对八段锦进行了再一次集体演练，并对同学们进行了鼓励与点评，帮助同学们更好地认识和掌握传统功法的精髓，推动中华优秀传统文化的进一步传承。

中医功法养生协会立足学校特色，通过常态化训练和比赛展示，不断加深同学们对八段锦的掌握，营造浓厚的传承氛围，吸引更多的河中医学子爱上传统功法，习练传统功法，为中华传统体育在校园的发展壮大打下坚实基础。（编辑/马琳 审核/孟肖飞）

邮编：450046 电话：86-371-61
河南省 郑州市 郑东新区 金水东路
72019 河南中医药大学体育教研部

5.11 文化传承 | “八段锦”中华优秀传统文化传承基地迎来郑州第九十六中学参观体验-体育学院



文化传承 | “八段锦” 中华优秀传统文化传承基地迎来郑州第九十六中学参观体验

2020年11月04日 17:38



本网讯 2020年10月30日下午，我校“八段锦”中华优秀传统文化传承基地教练，我校教师王静、梅永震及20余名成员，在龙子湖校区月光剧场迎来了郑州市第九十六中学师生及家长代表的参观学习。

体育学院王静老师首先对第九十六中学师生及家长代表的到来表示热烈欢迎，向大家介绍了八段锦的历史传统、文化内涵和养生功效，并由传承基地的梅永震老师带领20余名同学代表进行了八段锦表演。大家沉浸在八段锦表演带来的传统文化浓厚氛围中，对八段锦的学习产生了浓厚的兴趣，踊跃加入现场学习的队伍。两位教练及工作室同学对八段锦前两式进行了讲授，对参观师生家长的动作进行了纠正，还邀请参观同学进行学习成果演练，并赠送了学校精心准备的小礼品。

通过本次参观交流活动，让更多的同学了解到了中华优秀传统文化的魅力，播撒了传承的种子，为进一步丰富青年体育文化生活，增强民族文化自信，增进国民身心健康打下了坚实基础。下一步，我校依托八段锦中华优秀传统文化传承基地，进一步加强中华优秀传统文化教育研究，发挥辐射带动作用，加强成果交流与展示，切实将八段锦传承基地打造成我校的特色和品牌。（编辑/马琳 审核/孟肖飞）

邮编：450046 电话：86-371-61

河南省 郑州市 郑东新区 金水东路

2019 河南中医药大学体育教研部

5.12 文化传承 | 我校“八段锦”项目教练赴教育厅开展义务培训-体育学院

输入搜索内容

首页

学院概况

新闻公告

党建工作

教学科研

学生工作

规章制度

下



文化传承 | 我校“八段锦”项目教练赴教育厅开展义务培训

2020年11月26日 18:19



我校“八段锦”项目赴教育厅开展义务培训



教练为教育厅老师进行“八段锦”指导培训



教练为教育厅老师进行“八段锦”指导培训

本网讯（文/孟肖飞 图/赖彦臣）没有全民健康，就没有全民小康。

为全面贯彻习近平总书记关于健康中国重要论述精神，以国家级中华优秀传统文化传承基地为平台，我校将中医药健康理念和传统功法相融合，积极开展“八段锦”项目进社区、进机关、进学校等活动，全方位

多途径传播普及优秀传统文化和健康生活方式，助力全民健康国家战略。

11月25日-26日，我校八段锦传承项目深入省教育厅，为机关老师组织义务培训。教练老师不仅从传统文化内涵进行阐释，对“八段锦”动作要领进行分段讲解、演示，还在一招一式上给予细心纠错指导，激发了广大学员们对传统功法的浓厚的兴趣。整个培训过程严肃认真，紧张活泼，大家认真聆听，伴着音乐跟随练习，整套动作柔和连绵、滑利流畅，有松有紧、动静相兼。经过两天的培训学习，参训学员们熟练掌握了八段锦动作和要领，取得了良好的教学效果，受到教育厅领导和老师们的一致好评。

大家纷纷表示，经过我校专业教练老师现场指导，感悟了中华优秀传统文化的独特魅力，达到了增强体质促进健康的目的，受益颇多，收获斐然，期待日后有更多的机会交流学习。

下一步，我校将按照教育部相关要求，持续抓好中华优秀传统文化传承基地建设，深入挖掘中医药养生理念和传统功法丰富内涵，认真做好八段锦项目传承和推广，努力推动八段锦传统功法走入千家万户，融入人们的日常生活，促进全民健康，焕发新时代光彩！

邮编：450046 电话：86-371-61
河南省 郑州市 郑东新区 金水东路
2019 河南中医药大学体育教研部

5.13 文化传承 | 我校八段锦项目走进河南省社会主义学院-体育学院



文化传承 | 我校八段锦项目走进河南省社会主义学院

2021年03月11日 16:56



我校八段锦项目走进河南省社会主义学院



“八段锦”项目教练为培训班学员进行讲授



“八段锦”项目教练带领培训班学员进行习练

本网讯（文/郑进科 图/李冕）春天，是希望纷飞的季节。3月10日，我校“八段锦”国家级中华优秀传统文化传承基地“相约‘八段锦’ 健康你我他”服务活动来到河南省社会主义学院，为第27期党派班、第41期党外领导干部培训班的领导老师开展八段锦培训。

“八段锦”项目教练老师首先给各位领导学员汇报了河南中医药大学概况和八段锦传承基地的建设情况，随后开始了八段锦教学活动。教练详细的讲解了动作要领，并结合学员的个人身体情况给予一对一个性化指导，使理论与实践充分结合。通过两个半小时的培训学习，培训班学员在我校教练老师的带领下，进一步认识了传统功法的特点，体会了八段锦的魅力，激发了浓厚学习兴趣，受到参训学员和社会主义学院老师的一致好评。训练结束后，来自全省各地市、县、区的领导纷纷表示，要积极与我校合作，加强八段锦、传统功法和中医药文化的传播与推广，使以“八段锦”和中医药为代表的优秀传统文化更多走向千家万户，融入老百姓的生活。

接下来，我校将持续推动中华优秀传统文化基地建设和文化传播，全面开展“相约八段锦， 健康你我他”系列培训推广活动，努力将“八段锦”项目打造成为河南中医药大学弘扬传承优秀传统文化的靓丽名片，为全面贯彻习近平总书记关于健康中国战略重要指示精神、打造健康中原和体育强省、构建更高水平的全民健身公共服务体系贡献力量。（编辑/马琳 审核/孟肖飞）

邮编：450046 电话：86-371-62
河南省 郑州市 郑东新区 金水东路
72019 河南中医药大学体育教研部

5.14 文化传承 | 相约“八段锦”传承 助力全民健身运动——体育学院



文化传承 | 相约“八段锦”传承 助力全民健身运动

2020年10月06日 18:12



本网讯（文图/马琳）金秋十月，丹桂飘香。

为大力弘扬中华优秀传统文化，做好“八段锦”项目的传承和推广，推动教职工全民健身活动蓬勃开展，进一步营造积极向上、健康和谐的体育文化和校园氛围，河南中医药大学“八段锦”中华优秀传统文化传承基地、体育学院、校工会联合举办教职工“八段锦”项目培训班。

2020年10月6日，经过体育学院和学校工会的精心筹备，本次培训班首次开课，一百余名参与报名的教职工在体育学院武术老师和“八段锦”项目传承基地专业师资带领指导下，认真聆听，专心研练，细心体会，取得了较好的效果。大家纷纷表示，举办“八段锦”项目培训，恰逢其时，不仅锻炼身体，陶冶情操，更让广大教职工以实际行动学习体会和传承发扬中华优秀传统文化，很受益，也很有意义！

近期，河南中医药大学申报“八段锦”项目获批中华优秀传统文化传承基地，不仅是对我校传承和发扬中华优秀传统文化工作的肯定，也是对今后工作的一种激励和鞭策。学校将以此次入选传承基地为契机，进一步完善基地建设总体设计，通过课程建设、科学研究、社团建设、工作坊建设、辐射带动、展示交流等途径，探索构建具有中医药院校特色和特点的中华优秀传统文化传承发展体系。下一步，学校将从八段锦的教育普及、保护传承、创新发展、传播交流等方面协同推进，让八段锦依托基地迸发新的活力，并在提升全民身体素质，营造健康和谐校园氛围、社会氛围方面发挥更大作用。

（编辑 马琳；审核 孟肖飞）

5.15 文化传承 | 相约天一湖 牵手八段锦——体育学院

输入搜索内容

首页

学院概况

新闻公告

党建工作

教学科研

学生工作

规章制度

下级



文化传承 | 相约天一湖 牵手八段锦

2021年03月17日 15:21





本网讯（文/郑进科 图/邵倩）盼望着，盼望着，春风吹来了温暖，带来了健康。体育学院党总支充分发挥党员的先锋模范作用和服务奉献精神，结合自身专业色优势，创新党建活动形式，“相约八段锦，健康你我他”志愿服务培训在全校范围拉开了帷幕。

3月16日下午，体育学院党总支书记孟肖飞、院长崔东霞带领武术与民族传统体育教研室党支部6名党员组成志愿服务队，来到美丽的天一湖畔，为校图书馆、马克思主义学院百余名教职工义务推广培训八段锦，共同体验中华优秀传统文化的无限魅力！

培训现场，天一湖水涟漪，春风和煦，教练员志愿者通过理论讲解、集体演练、分解教学、单独辅导，专心、细心、耐心为每一位教职工指导纠正八段锦动作，100余名教职工热情洋溢、满怀激情，刻苦练习、认真体悟，其乐融融、收获满满。

接下来，体育学院“八段锦”项目党员志愿服务团队将持续为大家提供科学专业的健康服务，给大家提供常交流、勤锻炼、动起来的机会，帮助广大教职工养成终身锻炼习惯，以健康的体魄和良好的精神面貌投入到各自的工作中去，为开创我校“十四五”事业发展新局面贡献自己的力量，以实际行动为庆祝建党百年献礼。（编辑/马琳 审核/孟肖飞）

邮编：450046 电话：86-371-62
河南省 郑州市 郑东新区 金水东路
72019 河南中医药大学体育教研部

5.16 我校八段锦项目走进河南省监狱管理局——体育学院



我校八段锦项目走进河南省监狱管理局

2021年04月22日 09:09



本网讯（文/郝震 图/王耐）2021年4月19日下午，河南中医药大学体育学院党总支应河南省监狱管理局办公室党支部之邀，赴河南省监狱管理局开展“学党史、悟初心、践行动”主题党日活动。体育学院院长崔东霞带领总支王耐、郑进科、郝震等4名党员参加了本次活动，此行受到了河南省监狱管理局同志们的热烈欢迎。

崔东霞一行首先为省监狱管理局的各位领导学员讲述了河南中医药大学获批中华优秀传统文化传承基地前后在健身气功-八段锦的传承和研究方面取得的成果。基地专业教练随后对领导老师进行了八段锦展示与讲授。教练们生动的对八段锦的套路动作进行了分解教学，并结合学员的工作性质、工作环境以及个人身体情况给予了个性化运动处方建议。

经过近两个小时的习练，省监狱管理局的同志们经过肢体动作、呼吸吐纳、心理调节，体感、体悟到了八段锦的健身功效。同志们纷纷咨询基础习练操作要点，并与我院协商下一步交流方案，为八段锦的传承推广提供助力。

体育学院将持续加强基地建设，结合党史学习教育开展好八段锦的培训和传承工作，为校内外人群提供好健康服务，为优秀传统文化的传承而不懈努力。（编辑/马琳 审核/孟肖飞）

5.17 震撼！我校 8842 名大学生参加“杏林杯”八段锦比赛

输入搜索内容

首页

学院概况

新闻公告

党建工作

教学科研

学生工作

规章制度

下

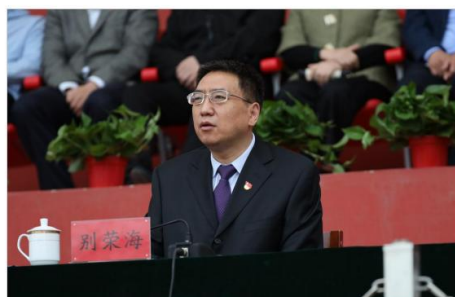


震撼！我校8842名大学生参加“杏林杯”八段锦比赛

2021年04月25日 14:21 体育学院



开幕式奏唱国歌



校党委书记别荣海宣布比赛开始



校长许二平致开幕辞



开幕式全景



开幕式八段锦表演



八段锦比赛现场

本网讯（文/马琳 图/秦东仁）体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。为深入贯彻落实习近平总书记对教育、体育、文化等工作的重要指示精神，认真贯彻落实国家关于传承中华优秀传统文化和改进新时代学校体育工作的意见要求，我校于2021年4月24日举办了首届“杏林杯”大学生八段锦比赛，共有来自全校113个班级的8842名大学生参与其中，全面展示学校体育教育和传承中华优秀传统文化的丰硕成果。校党委书记别荣海，校长许二平，校党委副书记、工会主席张小平，校党委副书记李小芳，校纪委书记、监察专员王少玉出席开幕式。有关部门、单位和各学院学生工作负责同志、辅导员老师参加开幕式。开幕式由张小平主持。

伴随着学校国旗护卫队铿锵有力的步伐，现场师生向国旗行注目礼，在齐声同唱、庄严雄壮的国歌声中，开幕式拉开帷幕。

许二平在致辞中指出，体育强则中国强，国运兴则体育兴。学校体育工作是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程，是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作。本次比赛开创了我校学生体育运动比赛人数之最，既是对“八段锦”这一中华优秀传统文化的传承和弘扬，也对学校体育工作的检阅，更是全校师生精神风貌的一次集中展示。他强调，学校历来重视体育工作，在推进学校转型发展的过程中，不断完善体育工作体制机制，进一步深化教育教学改革，创新体育课程设置，组织丰富多彩的体育赛事，激发了广大师生对体育运动的热爱和激情。许二平指出，作为蕴含中医理论的健身功法，八段锦一直深受广大师生的热爱和欢迎。2020年，学校以成功获批“全国普通高校中华优秀传统文化传承基地”为契机，扎实推进基地建设，成立了校级学生社团和实践工作坊，组织学校“八段锦”教练团队先后到省教育厅、省社会主义学院、省监狱管理局、居民社区、中小学等单位，开展“相约八段锦 健康你我他”系列推广培训活动，受到了大家的广泛称赞和好评。同时，对全校师生“八段锦”培训活动全面展开，累计开展校外培训百余次，服务人群近万人次，持续向社会各界传播中华优秀传统文化。为确保比赛取得圆满成功，许二平指出，裁判员要秉持公平公正的原则，认真执裁，确保每一项比赛的成绩真实可靠，准确无误；运动员要严格遵守体育道德精神，赛出水平，赛出风格，赛出友谊；工作人员要密切配合，通力合作，为比赛提供有力保障。许二平强调，全校师生要以此次比赛为契机，牢固树立“健康第一”的理念，把体育运动变成感受生活、充实自我、享受人生的重要方式，把体育精神融入到学习、工作和生活中去，持续弘扬中华优秀传统文化，以更加健康的体魄和积极向上的心态，抢抓机遇、务实重干，为创建“国际知名、国内一流的教学研究型中医药大学”做出更大贡献，以实际行动为中国共产党建党100周年献礼！

开幕式上，来自中华优秀传统文化传承基地八段锦社团的学生与千余名运动员代表共同带来了精彩的八段锦表演，大家步调一致，整齐划一，舒展大方，张弛有度，场面极为壮观，赢得了观众阵阵掌声。

在全场师生热烈的欢呼声中，别荣海宣布我校首届“杏林杯”大学生八段锦比赛正式开始。

赛场上，每一个参赛队员精神抖擞、动作连贯，充分展示了新时代河中医大学生的精神风貌和积极向上的团队精神。经过一天的角逐，评选出了一、二、三等奖和优秀组织奖、体育道德风尚奖，河南中医药大学第一届大学生八段锦圆满落下帷幕。

下一步，我校还将持续推动八段锦进机关、进学校、进社区，让中华优秀传统文化全方位得到传承和弘扬。同时，将进一步引导大学生在体育运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，持续传承中华优秀传统文化，厚植爱国情怀，坚定文化自信，为振兴发展中医药事业、服务经济社会发展做出新的贡献。

（编辑 赵会杰；审核 王秋安）

邮编：450046 电话：86-371-62
河南省 郑州市 郑东新区 金水东路
72019 河南中医药大学体育教研部

5.18 翟向阳，于 2021 年 6 月被全国中医药院校高等教育学会传统保健体育研究会理事



5.19.关于开展第二批中医医疗技术协作组成员单位申报工作的通知

国家中医药管理局司便函

国中医药医政医管便函〔2013〕32号

关于开展第二批中医医疗技术协作组 成员单位申报工作的通知

各有关单位：

根据《中医医疗技术协作组管理工作方案》，为进一步推进中医医疗技术协作组各项工作规范有序开展，现拟组织成立第二批中医医疗技术协作组，请有意参加并符合条件的单位按照以下要求进行申报：

一、申报条件

（一）申报的中医医疗技术在本单位使用广泛、疗效显著、具备持续开展、推广、提升该技术的能力和基础条件，在行业内有一定的影响力。

（二）申报单位重视中医医疗技术工作，并积极参加中医医疗技术协作组各项活动。

（三）申报单位中医诊疗水平高，医疗质量好，有一支素质较高的人才队伍。

二、申报材料填写及报送

请符合申报条件的单位从第二批中医医疗技术申报目录（见附

件1)中选择申报技术,按照《国家中医药管理局中医医疗技术协作组成员单位申报表》(见附件2)填写说明进行填写。

各申报单位对《国家中医药管理局中医医疗技术协作组成员单位申报表》进行审核并签字盖章后于2013年4月5日前将上报材料(一式两份)统一报送至国家中医药管理局医政司医疗管理处(邮寄地址:北京市东城区工体西路1号,邮编:100027),电子版请发送至电子邮箱:zhongyiyiliaojishu@126.com。我司将组织专家对各上报的中医医疗技术协作组候选成员单位进行审核后确认。

三、联系人及联系电话

国家中医药管理局医政司医疗管理处

联系人:王臣缘 董云龙

联系电话:010—59957689 59957688

中医医疗技术项目办公室

联系人:陈靖 明丽梅

联系电话:010—62063237

附件:1. 第二批中医医疗技术申报目录及候选牵头单位名单

2. 国家中医药管理局中医医疗技术协作组成员单位申报表



第二批中医医疗技术申报目录及候选牵头单位名单

技术类别	技术名称	省份	候选牵头单位	负责人
针刺技术	员利针技术	北 京	中国中医科学院西苑医院	何良志
	神经节针刺技术	北 京	中国中医科学院西苑医院	张 路
	皮下留置针疗法	北 京	北京黄枢中医医院	王荣斌
	银质针技术	江 苏	南京军区南京总医院汤山分院	董宏然
	经皮穴位电刺激疗法	浙 江	浙江中医药大学附属第三医院	方剑乔
灸疗技术	电子灸技术	江 苏	南京市中医院	陆 瑾
	熏灸技术	安 徽	安徽中医学院第一附属医院	秦黎虹
推拿技术	踩桥推拿技术	湖 南	湖南中医药大学附属岳阳医院	蒋学余
	捏脊推拿技术	广 东	广州中医药大学第一附属医院	贾 超
敷熨熏浴技术	中药塌渍技术	吉 林	长春中医药大学附属医院	李春光
	贴敷疗法	上 海	上海市中医医院	李 雁 张洁王
	中药封包术	上 海	上海中医药大学附属曙光医院	柳国斌
敷熨熏浴技术	中药箍围术	上 海	上海中医药大学附属曙光医院	柳国斌
	药物香佩疗法	上 海	上海市中医医院	霍莉莉

骨伤技术	微钻技术	北 京	中国中医科学院望京医院	温建民
	撬拨技术	黑 龙 江	哈尔滨市骨伤科医院	汪俊杰
	闭合穿针技术	山 东	山东省文登整骨医院	杨茂清
肛肠技术	熏洗坐浴技术	福 建	福建中医药大学附属人民医院	蔡而玮
医疗气功类	八段锦	河 南	河南中医学院	翟向阳
	五行掌	北 京	北京中医药大学	刘天君
	五禽戏	江 苏	南京中医药大学	顾一煌
	六字诀	福 建	福建中医药大学	窦思东
	内养功	河 北	河北省医疗气功医院	刘亚非
	回春功	上 海	上海市气功研究所	许 峰
	龟息养生功	河 南	河南省鹤壁市中医院	牛胜利
	放松功	上 海	上海市气功研究所	陈昌乐
	易筋经	江 西	江西中医药大学	章文春
医疗气功类	保健功	河 北	河北省医疗气功医院	徐大平
	养气健目功	北 京	北京兴寿健康咨询中心	马栩周
	真气运行法	甘 肃	甘肃中医学院	雒成林

	站桩功	北 京	北京中医药大学	魏玉龙
	强壮功	河 北	河北省医疗气功医院	肖远德
	新气功疗法	北 京	北京抗癌乐园 北京联合大学	万柔柔 刘 峰
其他类	自血穴注 疗法	广 东	茂名中医院	卢文韬
	倒悬牵引 技术	广 东	广东省第二中医院	范德辉

六、省级及以上新闻媒体报道

6.1 学习强国（河南学习平台），中央宣传部，2021.04

编者按：2021年4月26日-27日，学习强国学习平台、人民日报海外网、新华网客户端、人民日报客户端、中国网、央广网、中国教育网、中华网、中报网、中闻网、中华高校网、中新资讯网、中国产业新闻网、中国资源新闻网、中国文化传播网、中国经济贸易新闻网、智能高科新闻网、中科信息创新网、中国企业经济网、中国医药新闻网、中国医学新闻网、中国消费质量安全万里行、大河网、顶端新闻、河南高校资讯网、中原传媒网、中原经济网、消费日报、新浪新闻澎湃新闻客户端、河南100度、河南教育周刊、河南经济论坛、新豫网、网易新闻等数十家媒体对我校8842名大学生“秀”美八段锦进行广泛报道。



学习强国学习平台

6.2 新华网（河南经济报），国家通讯社新华社，2021.04



新华网客户端

6.3 中国网，中国互联网新闻中心，2021.04



中国网

七、教学成果校外推广应用及效果证明材料

7.1 应用单位：甘肃中医药大学；面向对象：师生；应用人数：
5980 余人

教学成果校外推广应用及效果证明

成果名称：中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究		
成果应用单位：甘肃中医药大学		
面向对象及受益人数	☒ 教师	300
	☒ 学生	5680
成果应用效果（应用后所取得的成效、应用前后对比等） 河南中医药大学翟向阳教授主持的《中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究》项目，通过基础理论、实践技能、临床治疗三大板块，组成一个由理论学习到临床实践再到社会服务的完整构架。适应新时期中医药教育事业发展和人才培养的需要，彰显了现代中医药教育理念。技术实用、科学规范、形式新颖，能够提高学生的学习动机和学习效率。同时建设的《五禽戏》线下课程，将中医气功的内核与精髓巧妙地融于身体的运动中，帮助学生从根本上、整体上认识中医、理解中医、探索中医，形成中医的认知思维模式。为高等中医药院校线下课程的实践课提供了借鉴，推动了新的教学模式的改革。 在我院的实践应用过程中，对该成果进行有益的参考和借鉴，更新了教学模式、教学理念和教学手段，对提高学生的自主学习能力和实践能力起到了积极的推进作用。 二级单位负责人签字：李军武（盖章） （学校盖章） 2021年12月31日		

7.2 应用单位：安徽中医药大学；面向对象：师生；应用人数：5600 余人

教学成果校外推广应用及效果证明		
成果名称：中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究		
成果应用单位：安徽中医药大学		
面向对象及受益人数	☒ 教师	332
	☒ 学生	3660
成果应用效果（应用后所取得的成效、应用前后对比等）		
河南中医药大学翟向阳教授主持的《中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究》项目，通过基础理论、实践技能、临床治疗三大板块，组成一个由理论学习到临床实践再到社会服务的完整构架。适应新时期中医药教育事业发展和人才培养的需要，彰显了现代中医药教育理念。技术实用、科学规范、形式新颖，能够提高学生的学习动机和学习效率。同时建设的《五禽戏》线下课程，将中医气功的内核与精髓巧妙地融于身体的运动中，帮助学生从根本上、整体上认识中医、理解中医、探索中医，形成中医的认知思维模式。为高等中医药院校线下课程的实践课提供了借鉴，推动了新的教学模式的改革。 在我院的实践应用过程中，对该成果进行有益的参考和借鉴，更新了教学模式、教学理念和教学手段，对提高学生的自主学习能力和实践能力起到了积极的推进作用。 二级单位负责人签字：  （盖章）  （学校盖章）  2021年12月30日		

7.3 应用单位：郑州市九十六中学；面向对象：师生；应用人数：
300 人

