

个性化运动处方教学模式对改善医学院校肥胖学生体质健康的应用研究

马 腾, 阿卜杜赛米·阿布都艾尼

(新疆第二医学院体育教学部, 新疆克拉玛依 834000)

摘要 ▶ 如今高校学生群体中肥胖的比例逐年增高, 关注和改善肥胖学生体质成为维护体育教育公平、改进体育教学水平的重要研究。文章针对个性化运动处方教学模式在医学院校体育课堂中的实践进行研究, 旨在针对个体差异, 科学制定运动计划, 注重学生参与度与兴趣激发, 并在过程中强调团队合作的精神。实践发现, 这一模式不仅提升了肥胖学生的体质, 也培养了他们的自信心和终身体育的意识。

关键词 ▶ 体质健康; 个性化运动处方; 教学改革; 肥胖学生

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.11.047

1 个性化运动处方教学模式实施的背景

二十大之后高校教育迈入了新的发展阶段, 对我国健康教育改革提出了新的要求。随着大学生体质健康水平逐年下滑, 肥胖率逐年上升, 高校急需改革现有的健康教育模式。国务院提出学校体育要始终坚持“健康第一”的指导思想, 坚持学生的主体地位, 倡导“教育公平”^[1]。高校肥胖学生作为逐年壮大的“小部分”群体并没有引起足够的重视, 现有的体育教学模式、设计、考核和评价体系只是将他们随机分散到各个体育班中, 这种通识化的体育教育模式难以满足肥胖大学生的体质提升需求^[2,3], 反而让他们养成了“混日子”的态度, 并产生对体育老师“法外开恩, 60分万岁”的依赖心理。

2 个性化运动处方的定义

运动处方是由康复师、体育教师、社会指导员等具有专业运动从业资质的人员, 根据患者或健身爱好者身体情况, 用处方的形式制定适用于患者或健身爱好者的运动内容、强度、时间、频率和营养^[4]。个性化运动处方教学模式是依

据和参考运动处方的实践经验, 延伸而来的创新型教学模式, 该模式更多关注学生的参与度与兴趣, 避免枯燥的运动方式带来乏味的运动体验。

3 个性化运动处方教学模式的改革内容

3.1 “减脂塑形”为原则

个性化运动处方既然是“处方”, 本质上跟医生开具的医疗处方一样, 要做到“对症下药”。通过充分发掘田径、定向越野等运动中有利于大学生减脂塑形、增进健康的运动资源, 在体育课的“课中传授实践”“课下跟进完成”“全过程追踪评价”过程中, 帮助大学生肥胖群体减脂塑形, 达到增强体质的目的。

3.2 “个性化目标”为导向

根据BMI身体质量指数制定因人而异的个性化减肥目标。指数大于等于24为超重, 每上升2个数值指标为一个区间, 分别为偏胖和肥胖。通过BMI体重指数公式计算出学生的指数数值, 以学生的BMI指数下降2个数值为最低减重目标。

基金项目: 2023年度新疆第二医学院本科教育教学研究和改革项目校级重点项目《个性化运动处方教学模式对提升高校肥胖学生体质的实践研究——以新疆第二医学院为例》(YG202307)

作者简介: 马腾, 男, 讲师, 研究方向: 学校体育学、社会体育学、运动人体科学; 阿卜杜赛米·阿布都艾尼, 男, 助教, 研究方向: 学校体育、社会体育学。

3.3 “团队协作”为基础

综合考量BMI指数、身高、体重以及班级等因素，秉承身体素质和形态相近性原则，让2~3名学生组成健身搭档。建立减脂瘦身交流群，互帮互助、相互激励，高效地进行团队协作。

3.4 “创新运动方案”为亮点

传统的跑圈运动模式，时间长且枯燥，久而久之学生就会产生逆反心理。为解决此问题，可以用定向越野来替代传统的跑步模式。教师可以每日公布不同的越野地图和点位，将跑步里程量化为可以完成的多个小目标；也可以采用口令式跑步模式，每天公布不同的图形，以keep软件轨迹跟踪的方式，用脚步丈量和绘制图案，增加有氧跑的趣味性。

3.5 “过程性监督评价”为核心

大学生肥胖群体如果仅依赖每周一次的体育课，实现减脂塑形是不现实的。因此个性化运动处方教学模式更加注重过程性评价为主，采用keep软件打卡、朋友圈分享、饮食分享监督、追踪体重和BMI变化等方式，动态化监督形成过程性评价，最大程度保证运动量和营养摄入量的控制，达到减脂瘦身、提高身体素质的预期目标。

4 个性化运动处方教学模式的体系构建

4.1 教学对象的选择

根据每年高校的国家体质健康的测试数据，遴选出大学一年级和二年级BMI指数为肥胖的同学，作为个性化运动处方教学模式的教学对象。

4.2 健身目标的个性化选择

通过对肥胖学生进行访谈，我们了解到大部分肥胖学生都希望能在大学生的体质健康测试中达标，同时通过体育锻炼使自己瘦下来。也有部分学生希望在兼顾减肥的同时，增加自己的力量和肌肉维度，学会一些徒手和器械健身的技巧。因此我们设定了体测达标类、减脂类、健身塑形类三个目标让学生自由选择。

4.3 教学分组

为了确保分组的科学性和合理性，我们将同学们根据BMI值的相近程度划分为三个组别：大基数组、中基数组和小基数组。为了增进组内的互动与支持，鼓励每位同学在自己所在的组内根据三种不同的健身目标选择健身搭档。这种自主选择的方式不仅能够增加同学们参与运动计划的积极性，而且有助于建立相互激励和支持的健身氛围。

5 个性化运动处方在课堂实施环节中的应用

热身运动是体育课堂实施的一项重要环节，热身可以预防运动损伤的发生、提高运动表现、增强体能素质。在基层体育教学中，常用的热身手段有徒手操、慢跑等，大部分学生仅是机械性地完成任务，甚至通过多种手段逃避热身运动来减少运动量，热身的效果难以保障，想要达到减脂塑性、增强体质、促进体测达标的长远目标更是不切实际。

5.1 存在问题

5.1.1 热身环节缺乏吸引力

热身环节作为体育活动中至关重要的一部分，缺乏趣味性和吸引力正成为影响学生参与度的关键因素。传统的热身方式重复单调，难以激发学生的兴趣和热情，进而影响他们的参与积极性。

5.1.2 法不责众心理

团队中若出现个别学生对热身活动缺乏积极性，常会引发“法不责众”心理，导致整个班级的学生纷纷效仿，进一步降低了活动的质量和效果。在没有教师直接监督的情况下，学生往往表现散漫，动作不标准，反映出学生对热身环节重要性认识的不足。

5.1.3 缺乏监督

学生往往将热身环节视为一项可以随意对待的活动，追求自由舒适而非规范的热身动作，缺乏对热身环节的有效监督和重视。这使得热身活动逐渐被视为非必要环节，不仅削弱了体育课的教育意义，也增加了运动伤害发生的风险。

5.2 解决问题的途径

5.2.1 创新热身方案

通过引入流行且有趣的活动，如图形跑、定向越野和徒手CrossFit，取代传统的跑圈和徒手操。这些活动不仅能增强热身的趣味性和参与性，还能在提高学生体质的同时，有效增加他们的活动强度。

5.2.2 科学设计，确保全员参与

观察发现，集体运动中容易出现“浑水摸鱼”的偷懒行为。为了避免这种情况，我们采用个性化的热身设计，例如定向越野跑，通过分发不同的起止点地图，让学生独立完成任务。这样既破除了从众心理的影响，又通过不断的启停变化间接增加了运动强度。

5.2.3 创新跑+技术监督

随着移动互联网设备的普及，跑步定位软件已成为监督体育课的新工具。通过在课堂中设置创意图形跑任务，以学

生的脚步作为画笔,在活动中绘制出独一无二的图形,不仅增添了乐趣,还有效防止了代跑和替练的情况出现。

6 个性化运动处方在第二课堂中的应用

为了让个性化运动处方发挥最大效益,学生不仅要在体育课上投入精力,还可利用课余时间建立第二课堂。通过健身搭档之间的合作,为开学时设定的目标而共同努力。

6.1 设定清晰的目标

教师应通过BMI指数计算公式来计算每位学生的指数,并将使BMI指数下降2个数值作为减肥总目标。将总目标分解为8个阶段,每两周作为一个阶段,每个教学周需要明确减去的具体体重数目标,这样可以细化整个减脂瘦身计划,使之更加具体可行。

6.2 建立互助群组

将参与减肥计划的同学加入一个钉钉群组,教师在群组里发布每日的运动任务,同学们可以分享自己的运动成绩,互相鼓励并且相约一起运动。这样团结互助的氛围,不仅增强了减脂同学的信心,而且对个性化运动处方教学模式的实施产生了积极的推动作用。

6.3 发布运动任务

教师将根据学生的健身目标发布具有针对性的运动任务,每周进行5次训练,安排2天的休息时间。任务包括变速跑、创意图形跑、校园定向越野、健身房力量训练等,以确保任务的多样性和有效性。

6.4 饮食分享

鼓励同学们在群组中分享自己的饮食作为一种自我监督的方式。通过公开一日三餐,不仅有利于健康饮食,还能获得群里同学的监督和建议,从而实现良好的饮食监控效果。

6.5 定期座谈会

每月定期组织个性化运动处方的座谈会。在会议上,教师可以针对不同运动目标的学生提供专题培训,包括如何科学搭配减脂餐、徒手及器械健身技巧、运动代谢原理等。

7 个性化运动处方成绩的评定

7.1 体重目标完成情况的评定

在课程开始时,根据每位同学的起始BMI指数降低两个数值作为最基本的目标。评定主要考核学生在本学期内达成这一目标的情况。

7.2 过程完成性的评定

教师通过钉钉群发布运动任务,要求学生提交他们的完成情况。评价标准包括学生任务完成情况、参与座谈会的积极性以及分享饮食情况。评价的重点在于过程,鼓励学生不仅仅关注结果,也要注重在达成目标过程中的每一个细节。

7.3 团队配合程度的评定

通过与健身搭档间的互助训练,可以显著提高学生的运动参与度和成效。健身搭档之间能够在彼此感到懈怠时予以提醒,互相促进,并且伴随着搭档的支持,能够有效保证运动的连续性。此评定标准强调的是合作共赢的体育精神,突出团队协作对于成功的重要性。

8 实施效果

通过为期一年个性化运动处方教学模式的教学实践发现,参与该教学模式的同学体重均有一定程度的下降。通过交流得知,他们认为该教学模式摒弃了枯燥的以跑圈为主的有氧训练模式,采用丰富多彩的训练形式,健身搭档的陪伴和三餐监督是他们能坚持下来的关键,科学的评价方式使他们的减肥获得了老师和同学们的认可,让他们倍感欣慰。

9 结语

在全面深化体育与教育融合的新时代指引下,开展个性化运动处方教学模式,能够为高校肥胖学生群体健康发展提供新的解决路径。它旨在构建一个更加公平、科学的体育教学环境,特别关注并优化了肥胖学生群体的体育课体验。个性化运动处方从热身到评定、从团队协作到运动任务的创新设计,都体现了新的教学理念下体育教学工作者追求全民健身、终身体育的不懈努力。

参考文献:

- [1] 巩岩伦,路国华,屈瑶琪.“运动处方+健康体适能”教学模式的构建研究[J].冰雪体育创新研究,2023(2):190-193.
- [2] 韩新英.运动处方教学模式在高校体育教学中的应用研究[J].湖北体育科技,2018,37(10):930-932.
- [3] 邓凤莲,焦汉生.运动处方教学模式在大学体育教学中的实践[J].南阳师范学院学报,2016,15(9):70-73.
- [4] 隋朝飞,井文华,张广建,等.运动处方教学模式在大学体育教学中的应用研究[J].衡水学院学报,2023,25(4):115-119.