

“体医融合”视角下高等医学院校开设运动处方课程的调研*

卢延文

(嘉应学院 医学院, 广东 梅州 514031)

On the Offering of Sports Prescription Courses in Higher Medical Colleges
from the Perspective of "Combination of Sports and Medicine"

LU Yanwen

(Jiaying College of Medicine, Meizhou 514031, Guangdong, China)

摘要:以“体医融合”视角为切入点,对高等医学院校开设运动处方课程进行调查研究。通过分析开设课程的必要性及重难点,旨在促进体医高度融合和医学生综合素质的提升,为实现健康中国进程加速。结果表明:大部分学生认为运动处方课程设置为选修课程最为合适,在学习内容上学生更热衷于通过运动干预治疗疾病方面知识。学习运动处方课程可以提高自身的综合能力,为自身专业发展提供基础,拓宽知识面、增加学科间的交叉更有利于医学生自身综合能力提高。

关键词:“体医融合”; 医学院校; 运动处方; 课程开设

“体医融合”就是通过运动手段促进身体健康,在“医疗”的概念中加入了体育元素。以治疗为目的的运动处方最早出现,并一直延续至今,其所占比重逐渐减少;以预防为目的的运动处方建立在“治未病”思想萌芽的基础上^[1]。在建设“健康中国”的道路上体育不应该缺席,“体医融合”势在必行。根据《“健康中国2030”规划纲要》提出的健康中国理念,通过体育与医学的深度融合,将健康风险治理充分前置,不断促进人民群众的健康水平,对实现健康中国2030年建设目标具有决定性影响。运动处方课程的指导思想是以满足公众的健康需要为根本,体育提供手段和方法、医学提供思路和路径,二者融合促使体育活动更具科学性、医学手段更具实用性。运动处方课程的开设是体育学科与医学学科的有效结合,医学专业大学生是未来卫生医疗的主力军,新的体医融合实践模式能提升他们的综合素质,为共同促进全民健康做出实际贡献。本研究在“体医融合”背景下通过对医学院校开设运动处方课程的调查来论证课程设立的可行性、合理性和必要性,旨在为高等医学院校开设运动处方课程提供可靠的理论依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

随机选取本院2017级和2018级护理、药学、临床、检验四个本科专业在校学生共计280名为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过图书馆和中国知网、万方网等,查阅与“体医融合”、运动处方、课程开设等相关的文献。

1.2.2 问卷调查法

共发放问卷280份,回收有效问卷263份,其中临床专业为66份、护理专业60份、药学专业69份、检验专业68份。问卷信度检验:采用“再测法”进行检验,对学生当场发放和回收,两周后对实验对象第二次发放进行前后两次对比,结果显示问卷信度分别达到0.83,因此,问卷信度符合调查要求。问卷效度检验:采取内容效度判断。专家组共有6人对问卷给予评定,认为非常有效的有4人占80%,有效的2人占20%,其中有2位专家对调查问卷提出了改进意见,在问卷发出前做了改进。问卷内容效度较为理想实验可以正常进行。

1.2.3 数理统计与分析

采用Excel、SPSS17.0等软件对数据进行处理和分析。

2 结果与分析

2.1 对运动处方认识程度、获取知识来源的对比分析

从表1可以看出,医学四大专业中对运动处了解程度方面,了解的占比为74%,不了解的占比26%,反应了大部

分学生对运动处方有一定认识,其中四大专业中临床专业不了解的占比高,药学专业的了解占比高。学习途径方面来自体育教师的占比达45%,来自同学了解运动处方的整体占比最少为3%,来自医学专业教师和网络各占15%、27%处于中间,来自书本的获取方式占比也少为7%。原因在于各专业的学习的知识体系不同,不同专业处方、运动处方讲解的程度不同,药学占比高有可能是药学专业学习药方等相关知识较多,与运动处方具有一定的相关性。在学习运动处方来源方面,体育教师占比最大的原因是因为当前“体医融合”发展快速有关,尤其在医学院校的体育教师对运动处方知识的学习较为积极,身处医学院校能跨学科把医学和体育结合发挥出来则是有很大作为,因此,医学院校的体育教师对运动处方知识接触快,学的快,在体育课上对医学专业学生原来教授的体育基本知识的基础上会主动渗透一定的运动处方知识,为医学专业扩展学习视野和增加自身综合素质有一定帮助。

表1 医学生对运动处了解程度及相关知识来源 (N=263)

专业	所学对运动处方了解程度		学习运动处方的途径方式					
	了解	不了解	专业教师	体育教师	同学	网络	书本	其他
临床(66)	28	38	20	34	4	10	9	3
护理(60)	14	46	6	24	0	14	2	14
药学(69)	11	58	9	30	0	16	3	11
检本(68)	16	52	2	34	4	20	4	4
合计(263)	69	194	39	119	8	72	21	28
占比%	26	74	15	45	3	27%	7	11

2.2 对运动处方感兴趣程度和开设运动处方课的意愿对比分析

医学生对运动处方的兴趣程度方面见表2,可清楚的看出四个医学专业的学生兴趣程度较高,其中非常有兴趣的学生占比19%,而临床专业的学生非常有兴趣占比相对其他三个专业较高为20%。有兴趣的占比为46%,一般的占比27%,没兴趣的占比为8%。超过60%的学生对运动处方是感兴趣,其中临床专业学生显得兴趣较高。原因可能在于临床学生毕业后会到一线临床工作,对自身的综合素质和专业素质要求较高,临床专业学生也表现出对运动处方非常感兴趣的意愿。

*基金项目:嘉应学院人文社会科学类2018年度课题,项目编号:2018sky03;广东省体育运动与健康协会资助研究课题,项目编号:GAPAH18ZD03。

作者简介:卢延文(1990—),硕士,讲师,研究方向:体育教学。

护理专业学生在对运动处方没兴趣方面占比为12%最高,原因在于护理专业的女生较多,喜欢运动的相对男生较少,另一方面是护理专业的特殊性,主要是面对患者服务,对自身护理技术操作方面要求较高,则对运动处方兴趣程度方面不高的主要原因。开设运动处方课程的必要性调查中,必要维度占比最高为40%,其次是很必要为25%、非常必要为20%,三者合计为85%,而没必要占比仅为1%,说明医学专业学生整体认为开设运动处方课程是支持的,对此持积极态度。其中四个专业学生中临床专业学生在非常必要的选项为最高为22人,原因可能依然是临床专业的特殊性决定,一线临床的工作性质要求着他们需要掌握更多的综合知识和前沿的知识。

表2 医学生对开设运动处方课程的兴趣和态度(N=263)

专业	所学对运动处方兴趣程度				开设运动处方课程的必要性				
	非常有兴趣	有兴趣	一般	没兴趣	非常必要	很必要	必要	一般	没必要
临床(66)	20	31	12	3	22	15	27	2	0
护理(60)	10	18	20	12	4	10	25	20	1
药学(69)	11	34	24	0	12	23	28	4	2
检本(68)	9	39	14	6	14	18	24	12	0
合计(263)	50	122	70	21	52	66	104	38	3
占比%	19	46	27	8	20	25	40	14	1

2.3 对运动处方开课形式、频率的对比分析

运动处方课开设的频率上如表3显示,设计了三个维度每周为一节、两节、两节以上,每周安排一节的人数占比最高为64%,其次是每周两节为25%,两节以上为11%,说明了医学专业大部分学生对运动处方课程每周安排频率方面表现为每周一节最为合适。原因可能在于专业课程多,学业压力大,学习时间有限等原因。在开设运动处方课程的形式上,医学专业学生大部分认为设置为选修最为合适占比为56%,其次是认为设置为必修课的14%、公开课的为12%。调查显示,医学专业学生在运动处方课程性质设置形式上认为选修有助于减轻专业课程之外学业负担,尤其临床专业学生为五年制,在校期间学习课程多、压力大,且在毕业前见习、实习等环节较为重要,大部分学生认为以选修课程性质设置较为合理,可以在一定程度上学习了运动处方相关知识,且不增加学业压力。

表3 对开设运动处方的形式、频率的统计(N=263)

专业	每周开设运动处方课程的频率			开设运动处方课程的形式			
	一节	两节	两节以上	必修	选修	公开课	讲座
临床(66)	46	18	2	6	40	8	12
护理(60)	36	8	16	4	36	6	14
药学(69)	46	19	4	12	35	10	12
检本(68)	40	22	6	16	36	8	8
合计(263)	168	67	28	38	147	32	46
占比%	64	25	11	14	56	12	18

2.4 对运动处方课程内容的偏爱及参加课程的意愿度分析

医学专业学生在运动处方课程内容方面相对较为平均,问卷的设置主要有三个维度,预防运动损伤发生、运动干预治疗疾病、培养终生锻炼意识为主三方面,调查中运动干预治疗疾病为42%为最高,说明从医学生角度认为运动干预治疗疾病是可行的,且必要的,可持续的。其次是预防运动损伤发生占比为33%,反映出医学生在运动处方课程学习中对预防运动损伤发生较为关注,在自身锻炼和患者锻炼都可以做到预防运动损伤的发生,降低伤病的发生率,提高锻炼的

效果和持续性。培养终生锻炼意识方面占比为25%,也反映了医学专业大学生对培养自身和患者在终生体育锻炼意识上较为看重,深层次反映出坚持锻炼能预防一些疾病的发生,能提高身体素质,提升心肺功能和机体免疫力等。在开设运动处方课程后,会参加报选课程的占比为78%,说明大部分人是会参加运动处方课程的学习,增加学习知识的机会,拓展自身视野,提高综合素质能力。不会报选占比低为22%,说明了只有少部分学生因为学业、生活、专业等原因不会报选运动处方课程。

表4 建议运动处方课程突出内容和参加意愿调查(N=263)

专业	运动处方内容			参加课程意愿	
	预防运动损伤发生	运动干预治疗疾病	培养终生锻炼意识为主	会参加	不参加
临床(66)	24	29	13	58	8
护理(60)	18	24	18	36	24
药学(69)	28	24	17	60	9
检本(68)	16	34	18	52	16
合计(263)	86	111	66	206	57
占比%	33	42	25	78	22

2.5 对运动处方课程评价方式和自信心的分析

表5是医学专业学生对运动处方课程的评价方式的调查结果,其分为三个维度整体占比比较高的以开运动处方形式评价为67%,其次是学习过程和考查相结合为19%,考试评价为15%,反映了医学专业学生在运动处方课程学习目的较为明确,通过学习自身达到开设运动处方的能力,以开运动处方形式的评价方式更能准确评价出学生学习和掌握知识的水平,更贴合实践能力。其中临床专业学生占比人数为49人,说明临床专业学生认为自己能开设运动处方在未来工作中提供实际帮助,提高对患者开设运动处方方面的能力。医学专业学生在学习和掌握运动处方课程知识、操作技能胜任程度上表现较为突出,整体能胜任的学生占比高达71%,说明医学专业学生在学习相关运动处方课程知识和操作技能方面较为自信,原因在于自身医学专业的特殊性,对人体解剖、生理、生化等相关专业知识学习较多,理解运动处方相关知识能力较强,另一方面,医学生的专业技能课程较多,对于在技能学习方面有着一定正向迁移作用,可以促使医学生较好的掌握相关技能。

表5 对运动处方课程评价方式、知识和技能的胜任程度(N=263)

专业	运动处方课程评价方式			对运动处方课程知识、技能胜任程度		
	考试	学习过程和考查相结合	以开运动处方形式评价	能胜任	不能胜任	不知道
临床(66)	9	8	49	50	6	10
护理(60)	6	18	36	36	2	22
药学(69)	12	11	46	54	6	9
检本(68)	12	12	44	46	8	14
合计(263)	39	49	175	186	22	55
占比%	15%	19%	67%	71%	8%	21%

2.6 对运动处方课程开设与自我发展的分析

医学院校开设运动处方课程对学生自身发展着重体现在提高综合能力占比达到62%,说明大多数医学专业学生认为学习运动处方课程可以增加知识面宽度,跨学科学习运动

处方相关知识能显著提高自身的综合能力。其中检验专业学生54人认为能提高综合能力,相比较其他三个专业学生人数较多。其次有36%的医学生认为学习运动处方课程能补充专业知识和能力,临床专业学生高达30人都认为可以补充自身专业知识能力,原因在于临床专业的特殊性,未来需要在一线运用自身专业知识指导患者进行治疗与运动干预。身体健康与体育锻炼方面,64%的医学生认为身体健康与经常坚持科学的体育锻炼非常有联系,对提高自身免疫力和体质有一定帮助。有联系占比为34%,认为没联系的仅为2%,说明高达98%医学生认为经常科学合理的锻炼身体与机体健康有着密切的联系,坚持体育锻炼能使机体的心肺功能、免疫力提高,加快新陈代谢保护良好的精神状态。有研究表明个性化运动处方在慢性心血管疾病患者的心脏康复中发挥着至关重要的作用^[3]。

表6 运动处方对自身专业发展做补充或扩展、身体健康与体育锻炼是否有联系(N=263)

专业	运动处方是否对自身专业发展做补充或扩展			身体健康与体育锻炼有联系		
	补充专业知识和能力	提高综合能力	无补充和扩展作用	非常有联系	非常有联系	没联系
临床(66)	30	36	0	46	19	1
护理(60)	25	33	2	39	19	2
药学(69)	27	39	3	41	25	3
检本(68)	12	54	2	42	26	0
合计(263)	94	162	7	168	89	6
占比	36%	62%	3%	64%	34%	2%

2.7 对运动处方课程学习持有的目的及体医融合发展潜力的分析

表7 对运动处方学习达到目的及体医融合未来发展潜力统计(N=263)

专业	运动处方课程学习达到目的				体医融合是否有潜力	
	对今后的学习和工作有帮助	为将来就业增加砝码	取得学分	其它	有	没
临床(66)	50	10	4	2	64	2
护理(60)	28	14	19	2	55	5
药学(69)	34	20	9	6	65	4
检本(68)	32	22	13	1	65	3
合计(263)	144	66	45	11	249	14
占比%	55	25	17	4	95	5

医学专业学生学习运动处方课程达到的目的为今后的学习和工作起到帮助作用占比为55%,为将来就业增加砝码的占比为25%,取得学分为目的的占比17%,其它目的的为4%。从中可以看出大部分医学生学习运动处方课程的目的是帮助自身在学习和工作取得一定进步,为自身的专业发展提供基础,拓宽知识面、增加学科间的交叉,更有利于医学生自身综合能力提高。其中临床专业学生认为对今后学习和工作有帮助的人数为最多为50人,原因在于临床专业学生面对未来一线接触患者、指导患者、治疗患者具有一定的压力,在学习自身专业知识以外,增加相关的运动处方知识,丰富

知识体系能更好的指导、治疗患者。“体医融合”在未来发展是否具有潜力调查中高达95%的医学生认为有潜力,认为没潜力的学生占比仅为5%,反映医学专业学生对“体医融合”发展持积极乐观态度,这也是健康与运动有着高度相关的原因。目前在肥胖、慢性疾病表明病的治疗中,通过运动对疾病的干预效果显示,也是取代药物作为唯一手段的方式。体育学科提供手段和方法,医学学科提供思路和路径,用医学的思维方法和知识体系将常见的体育运动方法进行归纳和总结,使之处方化,变得更加具有针对性、实用性和科学性。高等医学院校培养大学生是未来中国卫生医疗的主力军,在“体医融合”背景下医学院校开设运动处方课程能显著推进“体医融合”的深度,更能提高医学专业学生的综合素质,为将来奔赴医疗一线打下坚实的基础。

3 结论

3.1 医学专业学生对运动处方比较了解,其中药学专业的学生了解人数较多,临床专业学生不了解的人数较多。在学习运动处方途径方面,来自体育教师占比最高。

3.2 医学专业的学生对运动处方课程的兴趣程度较高,其中临床专业的学生非常有兴趣占比相对其他三个专业高。医学专业学生认为开设运动处方课程必要性很高,其中临床专业学生认为非常必要开设运动处方课程的学生最多。

3.3 运动处方课程每周开设次数上大部分学生认为每周设置一节最为合适。在开设运动处方课程形式上,较多学生认为课程设置为选修课程最为合适,以选修形式开设有助于减轻专业课程之外的学业负担。

3.4 设置运动处方课程内容相对较为平均,预防运动损伤发生、运动干预治疗疾病和培养终生锻炼意识为主,学生偏向通过运动干预治疗疾病内容相比其他两方面内容高一些。运动处方开课后,大部分学生表示会参加运动处方课程的学习。

3.5 运动处方课程评价方式中大部分医学生认为开运动处方形式评价较好,其中临床专业学生持运动处方形式评价的人数较高。医学专业学生在学习和掌握运动处方课程知识、操作技能胜任程度上表现较为突出,认为能胜任的人数占比比较高。

3.6 医学院校开设运动处方课程大部分学生认为可以提高自身的综合能力,相对其他三个专业中较多的检验专业学生认为能提升综合能力。身体健康与体育锻炼方面,大部分医学生认为身体健康与经常坚持科学的体育锻炼非常有联系,对提高自身免疫力和体质有一定帮助。

3.7 大部分医学专业学生认为学习运动处方课程可以为今后的学习和工作起到帮助作用,为自身的专业发展提供基础,拓宽知识面、增加学科间的交叉,更有利于医学生自身综合能力提高,其中临床专业学生认为对今后学习和工作有帮助的人数为最多。大部分医学生认为“体医融合”在未来发展中具有潜力,对“体医融合”发展持积极乐观态度。

参考文献

- [1]贾冕,王正珍,李博文.中医运动处方的起源与发展[J].体育科学,2017,37(10):65-71.
- [2]田继宗,石雷.运动处方教学模式研究[J].体育学刊,2010(1).
- [3]张爽,陈影,王希,等.个性化运动处方对心血管疾病的康复效果研究进展[J].中国康复理论与实践,2017,25(1):60-61.
- [4]国家卫生计生委.解读:《“健康中国2030”规划纲要》[J].人口与计划生育,2016(12):4-5.
- [5]余玲,史绍蓉.我国运动处方的研究现状[J].四川体育科学,2003,23(4):20-22.
- [6]杨文轩.大学生健身运动处方的实用性研究[J].体育学刊,2000(4):1-4.