

针灸推拿学专业《推拿练功学》教学内容研究^{*}

邰先桃¹, 喻 箴², 赵永海¹

(1. 云南中医学院临床医学院, 云南昆明 650011; 2. 昆明医学院公共卫生学院, 云南昆明 650011)

[摘要] 目的: 了解学生对《推拿练功学》教学内容的掌握程度, 为专业建设中加强教学内容的建设提供依据。方法: 采用问卷调查法, 在学期快结束时向全部上课学生发问卷调查表, 要求不记名限时自由填写, 当场收回问卷, 收回有效问卷 107 份。结果: 在没有进行总复习的前提下, 通过课堂教学及平时练习, 学生基本掌握教学内容, 且对重点内容的掌握程度较高, 但他们对少林内功中提及的裆势和锻炼功势内容熟悉程度不及易筋经。结论: 《推拿练功学》是一门理论和实践性均很强的专业基础课程, 进一步精炼教学内容, 可提高学生在单位时间里的学习效率。

[关键词] 推拿练功学; 教学内容; 易筋经; 少林内功

中图分类号: G642.0 文献标志码: A 文章编号: 1000—2723(2011)03—0059—03

《推拿练功学》是中医药院校针灸推拿学专业的一门专业必修基础课, 随着社会经济文化的飞速发展及人们生活方式的改变, 疾病谱的多元化趋势日渐显露, 在该专业学生中加强《推拿练功学》课程建设不但能提高学生的体能, 增强其体质, 还可最大限度的稳定学生的专业思想, 为手法技能的训练奠定基础, 使其更好地胜任以后的专业工作。目前, 《推拿练功学》课程的教学内容除了总论部分, 具体涉及的锻炼功法主要是易筋经和少林内功, 理论和实践的比例是 1:3, 另外, 要求学生每天早上自觉锻炼 30min 左右。但是, 扩招后教学资源的紧缺、学制和学时的限制、没有规范的练功房、没有相对稳定的专业教师队伍、没有相应的专业补贴改善学生的营养支持等不利因素, 一定程度上影响了教学质量。如何克服以上困难, 利用有限的教学条件精简教学内容、提高教学效率, 一直是我们努力想解决的问题。为此, 在 2008 级学生的教学过程中, 我们采用问卷调查的方式, 从教学内容、教学方法、教学效果及存在的问题和建议等方面对学生进行了调研, 现将其中关于教学内容的部分报道如下, 以期探索更为简练的教学内容, 制订更为合理的教学进程, 进一步提高学生的学习

效率。

1 材料及方法

1.1 研究对象

2008 级针灸推拿学专业日校本科学生 113 名, 韩国留学生 3 名, 俄罗斯留学生 1 名, 共计 117 名。收回有效问卷 107 份, 其中男生 36 名, 女生 71 名。国内本科生男生平均年龄 21.59 岁, 女生平均年龄 21.2 岁, 留学生平均年龄男生 54 岁, 女生 21 岁。

1.2 研究方法

针灸推拿学专业属我省特色建设专业, 我们从加强专业建设中的课程建设出发, 从教学内容、教学方法、教学效果及存在的问题和建议等方面设计了问卷调查表, 该表涉及以上各方面共 22 个问题, 其中涉及教学内容的问题 14 个, 除涉及易筋经和少林内功的具体锻炼功势外, 其他每个问题设置 4 个备选答案。在学期快结束时即第 17 周末, 采用不记名限时自由填写的方式进行, 利用课堂最后 5min 分发调查表, 而之前学生不知道发表的目的、方法等, 即课程刚结束, 学生是在没有经过复习, 也没有时间商量的前提下不记名自由填写, 想不起来的内容, 允许不填, 确保了所填内容的真实性。

^{*} 基金项目: 云南省针灸推拿学特色专业建设资助项目

收稿日期: 2011—03—01 修回日期: 2011—05—06

作者简介: 邰先桃 (1969~), 女, 副教授, 主要从事中医推拿的教学、临床及科研工作。

当场收回问卷，将有效问卷的全部资料输入计算机进行处理。

统计学分析：用 SPSS 软件进行统计描述、相关分析、秩和检验、卡方检验等统计分析。

2 结果

2.1 基本情况

对该门课程大多比较感兴趣，占 95%，所有学生都认为有必要开设这门课程（100%），不过男女生在程度上有统计学差异（ $P=0.024$ ），男生对开设这门课的热切程度更高（72.2% 的男生认为非常有必要开设这门课程，女生为 49.3%）。经一学期的锻炼，93.5% 的学生认为自己的抵抗力有了提高，但要达到学期初设定的目标还需要一段时间的练习。

2.2 教学内容

2.2.1 课程模块的设置情况

《推拿练功学》的课程按学科体系共分 3 个模块，即基础知识、基本理论和主要锻炼功法。基础知识和基本理论共设置课堂讲授 6 学时，94.5% 的学生认为课时较少，应再增加一些其他知识点以扩大知识面。主要功法的锻炼我们选择了易筋经和少林内功，每个功法理论讲授 6 学时，实践锻炼 26 学时，要求学生对此项内容进行评价。结果显示，学生对主要功法的设置均认为基本合理（占 100%），93.5% 的学生认为理论和实践学时设置基本合理，其中大部分学生认为早上的锻炼时间应该增加（占 83.2%）。

2.2.2 易筋经的掌握情况

要求学生迅速列举出易筋经中印象最深的和对改善健康状况最好的 4 个锻炼功势（见表 1，表 2）。

表 1 学生对易筋经印象最深的锻炼功势/n（%）

对象	韦驮献杵势	卧虎扑食势	三盘落地势	打躬势	掉尾势	九鬼拔马刀势	出爪亮翅势	摘星换斗势	青龙探爪势	其它	未答	χ^2	P
男生	17(11.8)	32(22.2)	12(8.3)	5(3.5)	2(1.4)	13(9)	1(0.7)	18(12.5)	12(8.3)	23(16)	9(6.3)	9.978	0.352
女生	39(13.7)	53(18.7)	28(9.9)	8(2.8)	6(2.1)	16(5.6)	10(3.5)	54(19)	15(5.3)	44(15.5)	11(3.9)		
合计	56(13.1)	85(19.9)	40(9.3)	13(3)	8(1.9)	29(6.8)	11(2.6)	72(16.8)	27(6.3)	67(15.7)	20(4.7)		

表 2 学生认为易筋经对改善健康状况最好的锻炼功势/n（%）

对象	韦驮献杵势	卧虎扑食势	三盘落地势	打躬势	掉尾势	九鬼拔马刀势	出爪亮翅	摘星换斗势	青龙探爪势	其它	未答	χ^2
男生	13(9)	12(8.3)	14(9.7)	6(4.2)	2(1.4)	13(9)	5(3.5)	18(12.5)	8(5.6)	33(22.9)	20(13.9)	17.694
女生	49(17.3)	14(4.9)	22(7.7)	17(6)	16(5.6)	34(12)	17(6)	29(10.2)	22(7.7)	43(15.1)	21(7.4)	
合计	62(14.5)	26(6.1)	36(8.4)	23(5.4)	18(4.2)	47(11)	22(5.1)	47(11)	30(7)	76(17.8)	41(9.6)	

对表 1 和表 2 的合计数据进行 Spearman 相关分析，发现学生印象最深的锻炼姿势与感觉改善自己健康较好的功势有关联（ $r_s=0.675$ ， $P=0.032$ ），对健康状况有改善的锻炼功势学生的印象也会较深。卧虎扑食势、摘星换斗势、韦驮献杵势、三盘落地势学生印象较深；韦驮献杵势、摘星换斗势、九鬼拔马刀势、三盘落地势对改善健康状况较好，但男女学生对改善健康的姿势选择上有差

异（ $P=0.039$ ）：男学生选择较多的依次是摘星换斗势、三盘落地势、韦驮献杵势和九鬼拔马刀势，而女学生依次是韦驮献杵势、九鬼拔马刀势、摘星换斗势、三盘落地势。

2.2.3 少林内功的掌握情况

要求学生迅速列举出少林内功中印象最深的 4 个功势和对改善健康状况最好的 4 个裆势（见表 3，表 4）。

表 3 学生对少林内功锻炼印象最深的功势/n (%)

对象	仙人指路	海底捞月	前推八匹马	倒拉九头牛	凤凰展翅	其它	未答	χ^2	P
男生	11 (7.6)	9 (6.3)	14 (9.7)	16 (11.1)	10 (6.9)	65 (45.1)	19 (13.2)	3.647	0.456
女生	33 (11.6)	26 (9.2)	33 (11.6)	22 (7.7)	27 (9.5)	126 (44.4)	17 (6)		
合计	44 (10.3)	35 (8.2)	47 (11)	38 (8.9)	37 (8.6)	191 (44.6)	36 (8.4)		

表 4 学生认为少林内功对改善健康状况最好的裆势锻炼/n (%)

	站裆	马裆	弓箭裆	大马裆	并裆	其它	未答	χ^2	P
男生	11 (7.6)	16 (11.1)	11 (7.6)	2 (1.4)	5 (3.5)	70 (48.6)	29 (20.1)	2.748	0.601
女生	38 (13.4)	33 (11.6)	32 (11.3)	2 (0.7)	9 (3.2)	139 (48.9)	31 (10.9)		
合计	49 (11.4)	49 (11.4)	43 (10)	4 (0.9)	14 (3.3)	209 (48.8)	60 (14)		

从表 3、表 4 看到, 学生选择的印象较深的上肢锻炼功势依次是: 前推八匹马、仙人指路、倒拉九头牛、凤凰展翅; 改善健康状况最好的裆势依次是: 站裆、马裆、弓箭裆、并裆。对这两项的评价男女学生的看法都比较一致, 经卡方检验差异无统计学意义 ($P=0.456$ 和 $P=0.601$)。

由于是限时不记名自由填写, 并允许空白, 可以从选择未答的学生人数初步判断他们对不同锻炼功势的熟悉程度。在对易筋经的锻炼姿势印象较深的选项中, 有 6.3% 男生和 3.9% 女生选择空项未答, 在对少林内功的锻炼功势印象较深的选项中, 13.2% 的男生和 6% 的女生选择空项未答, 经卡方检验, 差异具有显著性意义 ($\chi^2=4.891$, $P=0.027$)。

3 分析与讨论

《推拿练功学》是一门理论和实践性均很强的专业基础课程, 提高该门课程的教学质量应从教学内容和教学方法上下功夫。从本研究看来, 学生对开设该门课程大多比较感兴趣, 对本课程教学内容中的模块设置也较满意, 内容和学时的分配也得到认可。但大部分学生认为早上的锻炼时间应该增加。说明我们在专业建设中提出的建设规范练功房、加强专业教师队伍建设、增加学生的专业补贴等举措是有必要的, 下一步应该创造条件加强该门课程的内涵建设。

纵观全国的中医院校, 在对主要锻炼功法的选

择上, 有些院校选择了八段锦、大雁六字诀等, 但大多数院校选择的是易筋经和少林内功。关于易筋经, 我们采用《卫生要术》所载十二势进行教学, 并将韦驮献杵势、摘星换斗势、三盘落地势、倒拽九牛尾势及九鬼拔马刀势列为重点讲授及练习内容。在本研究中, 学生印象最深的功势依次为卧虎扑食势、摘星换斗势、韦驮献杵势、三盘落地势, 卧虎扑食势不是我们讲授的重点内容, 但它的锻炼难度很高, 属于教学中的难点。说明对教学中的重点和难点学生印象较深, 掌握程度较高, 这与教学大纲及质量控制标准要求相符。学生印象较深的锻炼功势与感觉改善健康较好的功势有中度关联。摘星换斗势、韦驮献杵势、三盘落地势都是学生印象比较深同时对他们的健康状况改善比较大的功势, 也是我们教学的重点内容, 可作为较精练的教学内容在今后的教学中多采用, 其他学生未提及的功势可作为一般内容教学。但是, 男女学生对改善健康的姿势选择上有差异, 这可能与男女生体质和体能上的差异有关, 故建议在教学条件允许的情况下, 分性别教学可提高教学效率。

关于少林内功, 学生选择的印象最深的锻炼功势和改善健康状况最好的裆势与我们教学大纲及质量控制标准中规定的重点内容一致, 说明他们通过课堂学习及平时练习已基本掌握了少林内功的重点内容, 且对这两项的评价男女学生的看法都比较一