

新医科理念下健康体适能融入护理人才培养的探索与实践

胡健华

广东江门中医药职业学院马克思主义学院, 广东 江门

收稿日期: 2025年6月16日; 录用日期: 2025年7月10日; 发布日期: 2025年7月17日

摘要

在新医科理念推动医学教育转型背景下, 健康体适能融入护理人才培养成为重要课题。当前护理人才培养偏重理论临床操作, 对护理人员体能素质及健康促进能力培养不足, 难以满足实际需求。基于此, 采用文献资料法、访谈法、教育实验法等, 以公共体育课服务护理专业人才培养为切入点, 成功搭建“四维九段”全过程教学评价体系。同时, 结合该评价体系的实践与成效总结, 提出健康体适能融入护理人才培养策略, 包括深化目标导向、优化课程体系、创新教学方法等, 通过多方面协同推进, 系统提升护理专业学生职业体能素养与综合能力, 为护理人才教育高质量发展提供支撑。

关键词

新医科, 健康体适能, 护理, 人才培养

Exploration and Practice of Health Fitness Integration into Nursing Talent Cultivation under the Concept of New Medical Science

Jianhua Hu

School of Marxism, Guangdong Jiangmen Chinese Medicine College, Jiangmen Guangdong

Received: Jun. 16th, 2025; accepted: Jul. 10th, 2025; published: Jul. 17th, 2025

Abstract

Under the background of the transformation of medical education promoted by the concept of new medical science, the integration of health fitness into the training of nursing personnel has become an important issue. The current nursing talent cultivation favors theoretical clinical operation, and

the cultivation of nursing personnel's physical fitness quality and health promotion ability is insufficient, which is difficult to meet the actual demand. Based on this, the "four-dimensional and nine-stage" whole process teaching evaluation system was successfully constructed by adopting the literature method, interview method, educational experiment method, etc., and taking the public physical education class as an entry point for nursing talent cultivation. At the same time, the practice and effectiveness of the evaluation system are summarized, and the strategy of integrating health and physical fitness into nursing talent cultivation is proposed, including deepening the goal orientation, optimizing the curriculum system, and innovating the teaching methods, etc. Through the synergistic promotion of various aspects, the vocational physical fitness and comprehensive ability of nursing students are systematically improved, and the high-quality development of nursing talent education is supported.

Keywords

New Medical Education, Health-Related Physical Fitness, Nursing, Talent Cultivation

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

健康体适能是指与人体健康水平有密切关系的体适能，是心血管、呼吸及肌肉系统发挥最理想效率的能力。包括心肺耐力、肌肉力量和耐力、身体成分、柔韧性[1]。在国外，将健康体适能或健康促进理念融入护理教育的实践起步较早，并呈现出多元化发展趋势。譬如，Paul 和 Stuart 等在对英国青少年的健康体适能与功能运动等之间的关系研究时，选取 178 名 11~13 岁之间的青少年，其中男生 90 名，女生 88 名。经过逻辑分析发现功能性动作与健康体适能的指标产生积极的关系[2]。相反，国内在健康体适能融入护理人才培养方面的实践仍处于起步阶段，系统融入新医科教育理念，促进理论与实践相结合，具有重要的理论与实践价值。

《全国护理事业发展规划(2021~2025 年)》中提出，全国具有大专以上学历的护士已超 70%，到 2025 年护士队伍的素质和服务能力要显著提升。课题组积极响应国家护理人才培养需求，以《深化新时代教育评价改革总体方案》为指导[3]，以公共体育课服务护理专业人才培养为出发点，以铸就职业素养高、身体素质强、服务能力强的高质量护理人才为落脚点，以职业体能训练与知识技能为发力点[4]，以打造“四维九段”教学、全过程评价督学为着力点，成功搭建了“四维九段”全过程教学评价体系，深层次精准赋能护理职业体能素养高质量提升，助推了护理人才教育、培养的高质量发展，为他们未来职业中的卓越表现奠定坚实基础。接下来，本文将从构建过程、实施过程、实践成效等对“四维九段”全过程教学评价体系的实践案例进行深入剖析，并据此构想护理职业体能素养提升路径，力求为提升护理专业学生未来从业的工作效能、职业寿命以及医疗服务质量作出思路贡献。

2. 新医科理念下健康体适能融入护理人才培养的“四维九段”全过程教学评价体系构建

2.1. 对接职业需求，精准分析学情，构建四维目标

对接教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《国家职业教育改革实施方案》，结合护理专业学生的未来职业特点和工作需求[5]，以“提升职业体能素养，增强服务能力”为导向，同时通过

学习通、问卷星和《国家学生体质健康标准》测试数据,对学生的体能知识、体质测试成绩和技能掌握水平等进行诊断性课前考察和学情分析,最终实现对体育课程教学内容的优化重构,形成了唤醒有氧耐力素质、强化有氧耐力素质、腰腹肌力量训练、手部肌肉训练、障碍跑素质训练、基于瑜伽柔韧性训练的 FITT 指南等六大核心内容为主的项目式学习框架。在提高学生运动技能的同时,提升学生对参与体育活动价值的认识,激发学生的健康主动性,将“国家学生体质健康标准”融入培养目标,形成“懂理论、会技能、能常练”的知识结构和技能体系,由此确定知识、能力、素质、课程思政四维目标。依据本模块的知识框架和教学目标,确定健康体能的理论知识和运动技能的训练方法为教学重点。基于教学内容,结合学情分析及往届学生体质健康测试数据和授课经验,确定体能锻炼原则和方法、职业体能专项身体素质锻炼的方法为教学难点。最终确定了“两个重点、三个难点、四个目标”的教学方向维度。

2.2. 打破传统课堂,解构教学环节,打造九段教学

传统的体育课程往往侧重于一般性体能训练,而忽略了与专业职业能力的结合[6]。本课程团队针对护理专业学生体育课程打破了这种局限,以优化加涅的“九阶段教学模式”为核心,将护理职业特有的体能需求融入教学中。在教学过程中,我们根据学生学习的不同阶段,灵活选用不同的教学模式,如情境式教学、领会式教学和模仿式教学,同时通过信息化手段如多媒体展示、虚拟现实技术等,创设生动的学习情境,引导学生积极进入学习状态,通过数字化教学平台、智能运动设备等信息化手段,实时反馈学生动作情况,不断强化学生动作技能,及时纠正错误动作,提升教学效果;利用在线课程、学习管理系统等信息化工具,将教学贯穿到课前、课中、课后各个环节,强调学生的主动参与和自主学习。

2.3. 聚焦教学成效,拆解评估要素,优化教学评价

为了科学、全面地评价学生的学习成效,教学团队创新了教学评价方式,通过增值评价体现学生在学习过程中的进步和成长[7]。过程性评价方面,教学团队通过引入运动技能评价标准,结合护理实践需求,对学生的运动技能进行量化评估。同时定期进行体质健康测试、运动能力评估以及职业素养考核,全面掌握学生的身心发展状况,并为他们提供个性化的锻炼建议和健康指导。结果性评价方面,教学团队采用线上测试、小组讨论、案例分析等多元化评价方式,着重评估学生对体育与健康知识的理解和掌握程度。同时,建立知识测评题库,利用大数据技术进行智能分析和反馈,满足学生的个性化需求。增值评价方面,教学团队注重学生在学习过程中的纵向比较和进步幅度。通过对比学生入学时与学习结束时的国家体质测试数据指标、运动技能水平以及学习态度等方面的变化,客观评价学生的学习成效和增值情况。

3. 新医科理念下健康体适能融入护理人才培养的“四维九段”全过程教学评价体系实践成效

3.1. 笃学勤练,四维目标达成效果显著

通过教师督学、学生自学、修正调整、课外勤练,有效促进了学生在知识、能力、素质和课程思政等四维目标的显著提升。知识层面,学生们深入理解了职业体能的重要性,掌握了相关的理论知识和运动技能,理论知识测试均达到 90 分以上。能力方面,学生们不仅提升了自身的身体素质,还学会了如何在实际工作中运用所学的体能知识,技能操作考核平均分达到 88 分。素质层面,学生们不仅培养了坚韧不拔的毅力和团队合作精神,体能成绩也有了显著提升,在心肺耐力等关键指标上合格率高达 91.67%以上,为未来的护理工作奠定了坚实的基础。同时,课程思政的融入也使学生们树立了正确的价值观,职业认同问卷调查显示 95.83%的学生认为通过课程学习,更加明确了自己作为未来护理人员的职业责任和使命。

3.2. 以赛促学，职业技能竞赛屡创佳绩

通过教赛结合、以赛促学的教学模式，学生在各类职业技能比赛、体育竞赛中取得了优异成绩。其中，在全国护理技能大赛中勇夺一等奖 1 项、三等奖 1 项，省护理技能大赛一等奖 4 项，省急救护理大赛三等奖 2 项，省体育活动设计与实施技能大赛二等奖 1 项，省健身指导技能大赛二等奖 1 项、三等奖 1 项，省《国家学生体质健康标准》测试赛团体三等奖、优秀组织奖等。通过竞赛，学生们进一步认识到了体能训练在提升护理服务质量中的重要作用，增强了他们的职业自豪感和归属感，证明了“三段九环”教学模式的有效性。

3.3. 理实结合，社会实践提升职业素养

通过参与社区健康服务、志愿者活动等，学生们将所学的体能知识和技能应用于实际工作中，为社区居民提供了专业的健康指导和运动处方。学生在多次志愿服务进医院、进社区等社会实践活动中展现了出色的职业体能素养，10 余多人次获得市级以上表彰。这些实践经验充分证明了学生对工匠精神和职业素养的深刻理解与运用，有效提升了学生们的职业素养和综合能力，也为他们未来的职业发展奠定了坚实的基础。

4. 新医科理念下健康体适能融入护理人才培养的策略

4.1. 深化目标导向，实现四维目标的分层细化

建立基于护理职业特性的课程开发逻辑。首先，通过岗位调研明确护理职业体能核心要素，包括患者搬运所需要的腰腹肌耐力、扎针要求的手部肌群控制力、急救场景下的障碍跑爆发力等。其次，将四维目标细化为分层指标，知识维度设置“基础理论 - 专项技能 - 职业迁移”三阶内容；能力维度建立“基础动作 - 岗位模拟 - 综合应用”三级标准；素质维度制定“体质达标 - 抗压韧性 - 团队协作”三梯要求；课程思政维度融入“工匠精神 - 人文关怀 - 职业使命感”三观培养。最后，以九段教学模式为载体，采用“模块化 + 项目化”教学策略，如将瑜伽柔韧性训练与术后康复护理场景结合，在障碍跑训练中嵌入急救转运情境模拟。

4.2. 优化课程体系，实现健康体适能知识的深度融合

课程体系是人才培养的核心载体，在新医科理念下，需对护理专业课程体系进行全面优化，实现健康体适能知识的深度融合。首先，在基础课程层面，人体解剖学、生理学等课程可增加与体能训练相关的生理机制讲解，比如讲解运动时人体心血管系统、呼吸系统的变化，让学生明白体能提升对健康的科学依据，为后续学习奠定基础。专业课程中，内科护理学在介绍慢性病护理时，融入运动康复在慢性病管理中的应用知识，如糖尿病患者如何通过合理运动控制血糖。同时，开设专门的健康体适能课程，如护理职业体能训练，设计模拟护理操作中搬运患者等动作的体能训练项目，让学生提前适应工作场景。此外，增加实践课程模块，将体能训练实践、运动康复技能实践纳入其中，让学生在实践中掌握技能。通过这些举措，构建起从基础到专业、从理论到实践的全面融合课程架构，使健康体适能知识贯穿护理人才培养全过程，满足护理工作对体能素养的需求。

4.3. 创新教学方法，激发学生主动学习的内驱力

传统教学方法难以充分调动学生在健康体适能学习中的积极性，需创新教学方法激发其主动学习。根据课题组实践经验，项目式学习法、小组合作学习法是有有效的可行途径，可以护理工作中的实际需求为导向细分项目和小组学习任务。例如，让学生为老年患者制定个性化运动康复方案，学生需综合考虑

患者身体状况、疾病类型等因素，综合运用健康体适能知识和护理技能，在完成项目过程中提高解决实际问题的能力。小组合作学习法则是将学生分组共同完成学习任务和实践项目。在小组讨论中，学生可以通过分享不同观点拓宽思维，借助协作训练来培养团队合作精神和沟通能力。同时，还可借鉴“四维九段”教学模式中的情境式教学、领会式教学和模仿式教学，根据教学内容灵活运用。

5. 结语

新医科理念下，将健康体适能深度融入护理人才培养体系，是顺应复合型医学人才培养趋势、满足社会健康服务需求的重要举措。课题组通过开展多维度实践探索，构建“四维九段”全过程教学评价体系，不仅有效提升了护理专业学生的体能素养与职业胜任力，更在理论与实践层面为护理人才培养改革提供了参考。然而，健康体适能与护理教育的融合仍面临课程标准化建设不足、跨学科教学资源整合难度大等挑战，未来需进一步加强实证研究，探索更为科学、系统的培养模式，以推动护理人才培养质量的全面提升，助力“健康中国”战略目标的实现。

基金项目

广东省高等教育学会“十四五”规划 2023 年度高等教育研究课题《新医科理念下健康体适能融入护理人才培养的探索与实践(立项编号: 23GQN92)》; 江门市医疗卫生领域科技计划项目《“AI+ 体医融合”提升护理学生老年健康服务能力的实证研究(立项编号: 2025YL05013)》; 2024 年度广东省学习型社会建设(继续教育)质量提升工程项目《新质生产力理念下职业教育与继续教育协同发展的探索与实践——以培养老年护理人才终身身体医融合服务能力为例(立项编号: JXJYGC2024E281)》。

参考文献

- [1] Ruiz, J.R., Castro-Piñero, J., Artero, E.G., Ortega, F.B., Sjöström, M., Suni, J., *et al.* (2009) Predictive Validity of Health-Related Fitness in Youth: A Systematic Review. *British Journal of Sports Medicine*, **43**, 909-923. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.056499>
- [2] Rainer, P., Jarvis, S. and Ganesh, S. (2023) Fundamental Movement Skills Proficiency and Their Relationship with Measures of Functional Movement and Health-Related Physical Fitness in Welsh Adolescents. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, **27**, 305-316. <https://doi.org/10.1080/1091367x.2023.2179402>
- [3] 中共中央国务院印发深化新时代教育评价改革总体方案[J]. 广西医科大学学报, 2021, 38(9): 1634.
- [4] 韩智超, 李秋利. 基于加强护理专业学生职业体能的体育教学改革实践与研究[J]. 高教学刊, 2021(3): 143-147.
- [5] 任敏, 韩亚莎, 杞成金, 等. 核心素养视域下高职护理专业老年护理学课程信息化教学设计与实施路径探究——以老年人日常生活照护为例[J]. 高教学刊, 2022, 8(7): 181-184+188.
- [6] 姜立洋, 夏锐, 赵鲁南. 数字化赋能体能训练高质量发展: 内涵特征、现实困境与纾解方略[C]//国际班迪联合会, 国际体能协会, 中国班迪协会. 2024 年第一届国际数字体育科学大会论文集(上). 曲阜师范大学体育科学学院, 2024: 4.
- [7] 李洁, 麦影. 高职院校学生增值评价的循证范式与建构策略[J]. 晋城职业技术学院学报, 2025, 18(1): 16-20.