



# 从护士职业工种特点看高职护生体育课课程合理安排的重要性

王俭<sup>1</sup>, 刘欣<sup>2</sup>, 胡佩英<sup>1</sup>, 程秀娣<sup>1</sup>

**摘要:** 研究目的: 根据护士职业特性, 探讨高职护生体育课课程的合理安排问题。研究方法: 对护士和护生应用问卷调查, 护生还进行体能测试, 并运用数理统计等研究方法, 分析护士和护生的体能状况、体锻的现状及其影响因素。研究结果: 对在职护士的调查显示, 护士日常工作中身、心压力均较大, 因倒班、夜班, 使生活规律性较差, 且很少参加体育锻炼, 这些多方面的因素使护士的体能下降较明显, 职业病发生较普遍, 健康状况不容乐观。对近三届在校护生的调查显示, 护生体能呈逐步下降趋势, 耐力、力量等身体素质总体差于上海市同龄学生的平均水平, 这种现象的产生, 与高职护理专业体育课课程的安排不尽合理有一定的关系, 此外护生中怕苦怕累现象较普遍, 课余时间体育锻炼者较少, 也是产生这一现象的原因之一。结论: 有必要对高职护理专业的体育课程进行改革, 建议增加体育课课时数, 并加强体能训练, 使高职护生体能上更适应临床工作的需要。

**关键词:** 护士; 护生; 体能; 体育课

中图分类号: G804.49 文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2008)01-0038-04

## Importance of Reasonable Arrangement of PE Curriculum for High Vocational School Nurse Students in Line with the Occupational Characteristics of Nurse

WANG Jian<sup>1</sup>, LIU Qin<sup>2</sup>, HU Pei-ying<sup>1</sup>, CHENG Xie-di<sup>1</sup>

( School of Nursing, Fudan University, Shanghai 200032, China )

**Abstract:** By the methods of questionnaire, physical test and statistics, the paper analyzes the physical and exercise status of the nurse and nurse students and the influencing factors. The investigation on the nurse shows that there is a high pressure on the nurses' body and mind in their work. Due to the change of shifts, they live an irregular life and have little time for exercise. This has caused the decrease of their physical conditions. They are prone to contract occupational diseases. The investigation on the school nurse students for the past three years shows that the physical conditions of the nurse students are decreasing. The overall physical fitness such as endurance and strength are worse than those of the Shanghai students of the same age. This phenomenon has a certain relationship with the unreasonable arrangement of PE curriculum of healthcare professionals in high vocational schools. The another reason for the phenomenon is that the nurse students are usually afraid of hardship and fatigue. Very few students do exercise after school. Therefore, it is necessary to reform PE curriculum of healthcare professionals in high vocational schools. The paper suggests to increase the PE classes and strengthen physical training in order to help the nurse students to meet the needs of clinical work.

**Key words:** nurse; nurse student; physical fitness; PE class

### 1 目的

高职教育是为国家培养有一技之长的高素质劳动者的教育, 作为一名劳动者是否具有好的体能是从事其职业的必备条件之一。由于护理专业的特殊性, 护士职业承受着体力和精神的双重压力<sup>[1-6]</sup>。目前高职护生是临床护理队伍的主要来源, 这些护生在校期间除了通过专业课程的教学使之具备专业技能外, 体育课教学对于保证其具备良好的体能水平同样具有重要意义。

本文通过对在职护士有关职业工作特点的问卷调查, 并通过对高职护生的体能测试和相关问卷调查, 分析护生的体

质现状, 探讨高职护生体育课课程合理安排的必要性, 并提出了相应的对策和建议, 以完善护理专业教学内容, 为国家卫生事业培养合格接班人。

### 2 对象与方法

#### 2.1 对象

选取上海市两家三级甲等综合性医院内科、外科、重症监护室、手术室等 11 类病房的在职女护士 751 人作为研究对象, 其中 20~35 岁占 85.7%。

复旦大学护理学院 19 岁高职护理专业女生, 2003 级 171

收稿日期: 2007-11-26

第一作者简介: 王俭(1960-), 男, 汉族, 高级讲师, 主要研究方向: 学生体质。Tel: 021-64164854

作者单位: 1. 复旦大学护理学院, 上海 200032; 2. 上海体育科学研究所, 上海 200030



人, 2004级 175人, 2005级 279人, 共计 625人作为研究对象。

## 2.2 方法

对在职护士通过问卷调查(自编), 内容包括患疾病情况、工作中的累活、工作中身体最易疲劳的部位、夜班次数, 以及参与体育锻炼等情况。发放问卷800份, 回收问卷800份, 回收率100%, 其中有效问卷751份, 有效率为94%。

采用国家教育部和国家体育总局2003年颁布的《学生体质健康标准》对在校护生进行体质测试, 测试时间均为高职一年级期末, 通过问卷调查(自编)了解护生对体育锻炼、体育课程设置的态和认识等。护生共发放问卷625份, 回收问卷625份, 回收率100%, 其中有效问卷595份, 有效率为95%。

全部数据经过统计处理, 统计分析软件为SPSS 13。

## 3 结果与分析

### 3.1 护士职业工作特点及对体能、健康的影响

表1为在职护士问卷调查统计结果。表中可见, 护士日常工作中最累活分别为铺床、跑补液、搬运病人等。完成这些工作除两手操作外, 身体姿势多处于站立、行走、弯腰、低头等状态中, 因此, 下肢是身体最易疲劳的部位, 占89.6%, 其次为腰部、颈部等, 分别为71.6%和33.2%。表中还可见, 约65%的护士每月有夜班8~10次, 即每周有2次以上夜班。由于工作中体能消耗较大, 84.7%护士表示自工作以来体能明显下降。

表1 护士问卷调查汇总(N=751)

Table I Summary of the Questionnaire among heNurses

调查项目	%	
患疾病情况(前5项复选)	头疼神经衰弱	30.1
	胃病	27.2
	心悸	17.3
	下肢静脉曲张	14.0
	颈椎病	10.5
工作中最累的活(复选)	铺床	28.2
	跑补液	22.1
	搬运病人	22.1
	翻身	12.9
	其他护理	10.9
	身体最易疲劳部位(复选)	下肢
腰部		71.6
颈部		33.2
大脑		27.0
上肢		21.0
眼睛		13.4
每月上夜班次数		0次
	1~7次	21.7
	8~10次	56.4
	11~16次	8.6
参与体育锻炼情况	有规律锻炼	1.9
	偶尔锻炼	18.3
	不参加锻炼	79.8

本次调查的护士大部分还处于中青年阶段, 但调查显示, 有相当数量的护士已患有各类疾病, 其中头疼神经衰弱、胃病、心悸等疾病在本次调查位列前三位, 这些疾病的发生与护理工作紧张忙碌、应激强度大的职业环境不无关系<sup>[1, 7]</sup>。

体育锻炼是改善体能、放松心情、缓解工作压力之积极而有效的手段, 但调查显示, 约80%的护士目前没有参加任何形式的体育锻炼, “偶尔锻炼”者为18.3%, 经常锻炼者仅为1.9%。究其原因, 工作繁忙紧张, 经常倒班加班, 生活无规律, 是护士较难形成体育锻炼习惯的主要客观因素。另一方面, 由于医疗资源紧缺, 病房周转率高, 绝大部分护士在其岗位上是一个萝卜一个坑, 医院方面也难以组织起有效的群众性体育活动, 是造成护士职业人群整体上体育锻炼比例较低的原因之一。

### 3.2 护生体能现状及变化趋势

表2为复旦大学护理学院04级护生6项身体机能、素质指标(2005年测试)与2005年上海学生体质调研<sup>[8]</sup>同龄样本的均值、标准差及均值比较(t检验)。统计显示, 各项指标差异均具有显著性, 其中肺活量和坐位体前屈两项指标护生均值高于上海市的平均水平, 而50m跑、800m跑、立定跳远和仰卧起坐等4项指标则明显低于上海市的平均水平。总体上看, 护生的肌肉力量、耐力等身体素质明显差于本市同龄学生。

表2 2004级护生与上海2005年学生  
体质调研同龄学生数据比较  
(身体机能、素质均值标准差及t检验)

Table II Comparison between the Indices of Physical Fitness Investigation of the Students of 2004 and 2005

指标	04级护生	上海市学生	t检验P值
肺活量(m l)	2832 ± 432.5	2338 ± 559.6	**
50m(s)	9.2 ± 0.8	8.9 ± 0.6	**
立定跳远(cm)	168.7 ± 21.3	176.2 ± 15.0	**
仰卧起坐(次)	37 ± 7.3	40.5 ± 5.6	**
800m(s)	260.4 ± 53.2	241.4 ± 21.4	**
坐位体前屈(cm)	14.7 ± 5.6	12.1 ± 8.0	**

注: t检验: \*\*表示P<0.01, \*表示P<0.05, —表示P>0.05, 表3同。

表3为本院近三届护生身体机能、素质指标的均值、标准差及均值间t检验统计。可以看出, 在3届学生中, 2003级大部分指标好于其他两届, 2004级与2005级相比, 指标差异相对较小, 但肺活量、仰卧起坐等指标, 2005级学生则明显较差。

分析上述现象的产生原因, 本文认为与学生中学阶段的学习压力、特别是高考的压力有关。从上述3届学生的生源看, 2004级、2005级均为高中毕业生考入高职, 而2003级中大部分是“3+3”的学生, 即3年中专加3年高职。前者由于面临高考, 因此大部分学生的高三时, 体育课、课余体育活动在一定程度上都受到影响, 后者由于高中时就已经定向分流, 没有高考的压力, 因此, 中专时的体育课程相对而言就比较完整, 课余体育活动的也有保证。因此, 在升入高职后的一年级时, 不同生源身体素质的差异自然也就反映出来。

表3 本院3届护生身体机能、素质指标均值标准差及t检验表

Table III Mean Standard Deviation and Inspection Table of the Indices of Physical Functions and Fitness of the Students in Past Three Years

指标	均值±标准差			均值t检验P值		
	2003级	2004级	2005级	03级-04级	03级-05级	04级-05级
人数	171	175	279			
肺活量	2747.4 ± 441.6	2832 ± 432.5	2695 ± 479.9	—	—	**
50m	8.9 ± 0.5	9.2 ± 0.8	9.2 ± 0.8	**	**	—
立定跳远	180.1 ± 15.4	168.7 ± 21.3	170.8 ± 16.6	**	**	—
仰卧起坐	39.8 ± 6.3	37 ± 7.3	35.3 ± 8.5	**	**	*
800m	237.7 ± 22.8	260.4 ± 53.2	259 ± 39.9	**	**	—
坐位体前屈	14.6 ± 5.2	14.7 ± 5.6	13.8 ± 6.5	—	—	—

### 3.3 护生体育活动情况

表4为复旦大学护理学院3届护生问卷调查汇总。表中可见,虽然有98.4%的学生认同护士职业需要良好的体能,且有69.6%的学生表示喜欢体育运动,但二年级不设体育课后,坚持每周参加体育锻炼的人数只有24.7%。由于坚持体育锻炼的人较少,在三年级去医院实习时,有43.7%的学生出现了“站不动”现象,甚至有5.8%的人出现了“晕倒”。

表4 护生问卷调查汇总表(N=625)

Table IV Summary of the Questionnaire among the Nurse Students

调查项目	%
护士职业需要良好的体能	98.4
喜欢体育运动	69.6
在开设的体育课中较喜欢那些项目(复选)	
(1) 羽毛球	52.3
(2) 健美操	38.1
(3) 乒乓球	36.7
(4) 游戏	35.9
(5) 排球	27.6
(6) 太极拳	19.3
(7) 身体素质	16.2
二年级开始每周坚持体育锻炼	24.7
去医院实习有“站不动”现象	43.7
去医院实习有“晕倒”现象	5.8
愿意参加晨跑	31.4
愿意参加下午锻炼	50.5
护理高职体育课课程如何设置较合理(复选)	
(1) 维持原状	13.4
(2) 结合护理专业特点加强体能训练	36.2
(3) 教授一些科学健身方法和技巧	40.8
(4) 根据学生爱好与兴趣安排课程	71.9

从护生对体育锻炼的认识来看,有31.4%和50.5%的人表示愿意参加“晨跑”和“下午的体育锻炼”,在体育课程的安排上,71.9%学生认为要“根据学生爱好与兴趣”,40.8%的认为要“教授一些科学健身的方法和技巧”,36.2%认为应“结合护理专业特点加强体能训练”。而从学生喜欢的体育课内容来看,羽毛球、健美操、乒乓球位居前三位,这些项目运动量相对较小,娱乐性较强,反映出女生的爱好和兴趣,但在增强体质的效果上则相对较差。

上述结果表明,护生对临床护理工作的职业特点还是有一定的认识,对体育锻炼的态度总体也是积极的,但在锻炼行为上仍存在一定的差距,其原因与“重文轻体”的社会大背景不无关系,而女生本身又有“喜静厌动”的生活习惯,在没有体育课程约束的情况下,护生坚持课余体育锻炼活动者较少也就成为必然。

## 4 对策与建议

### 4.1 现行高职护生体育课课程设置的反思

目前本院高职护生所施行的体育课程是,体育课上一年,总时数为72学时。按照目前高校普遍实行上专项课的要求组织教学,其中运动技能占50%,身体素质占33.4%,理论知识占11.1%,同时实施《学生体质健康标准》。经过一年的教学,99%的学生能够达到大纲预期目标。但从上述分析中可以看出,护生的体质状况、特别是其逐步下降的趋势,显然与护士职业工作对体能的的要求存在一定的差距,其中一个重要的原因,是目前的教学中体育课程设置不尽合理,在学生体能训练方面还存在不足,还不能完全适应护士职业的需要。

与从事护理工作相似,航空、航海职业对体能要求也是较高的,资料显示,北京航空航天大学 and 江苏海事职业技术学院在体育课程安排上进行了改革。首先,体育课设置比一般学校增加一年,即本科生前三年、高职生前两年必须上体育课。第二,在体育课程设置上注重学生的体能训练,如北航开设的“人体工程”必修课和“北航体育合格标准”(规定女生12min跑2000m),其实质内容都是围绕“体能”这一基础。第三,根据专业特点北航开设了“飞行体育”必修课,江苏海事职业技术学院开设了“航海体育课”,通过滚轮、浪木、云梯、游泳、水上救生等项目的训练,提高学生对未来工作环境的适应能力。

“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”,这是2004年9月在上海召开的全国高校体育工作研讨会上提出的口号。这一口号的提出对新时期做好大学生体育工作提出了更高的要求。针对护生所要面临的护士这一职业工作特点,及上述两所学校所取得的经验,本文认为有必要对高职护生体育课课程进行必要的改革。

### 4.2 高职护生体育课课程设置的建议

高职护生体育课课程设置的的目标为,按照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》



的要求,把握“健康第一、终身体育”的指导思想,培养学生的体育意识和兴趣,养成自觉锻炼习惯。第二,充分考虑护理工作的特点,在体育课教学内容的设置上,充分利用体育所独具的功能,即既锻炼学生的身体、增强体质,又培养学生勇敢顽强、拼搏进取的精神,以及不怕苦、不怕累、不怕脏的意志品质,为其今后从事救死扶伤的护理职业在身体和心理上打下一个良好的基础。

在课程安排上,建议增加体育课课时,即由原来只安排一年体育课改为安排两年体育课,学时数达到144学时。同时,积极开展课外体育活动,如早操、课间操、课外活动、运动队训练、体育社团、各项体育竞赛、体育节等,保证护生每天1h的锻炼时间。

体育课程内容安排上,建议第一年为普修,第二年为选修,课程内容体现两个结合。

#### (1) 目前需要与未来发展相结合

普修课内容可以开设田径、武术、体操、球类、健美操、游泳等基础体育课程,并逐步增加与护理工作实际有关的体育教学内容,如太极拳、练功十八法、康复体育、搬运病人、抬担架、搬氧气瓶等,以发展学生的综合身体素质,提高体能水平。选修课内容可开设形体训练、瑜伽、游泳、搏击、女子防身术等。使学生能够在今后工作中经常锻炼,作为调整心情和精神状态,积极恢复、防止疾病及防身的一种手段。

#### (2) 积极引导与有效措施相结合

加强宣传和正面思想工作,充分利用学生具有的医学知识,普及科学健身的好处,树立健康第一的观念,倡导养成自觉锻炼的习惯。同样还应采取相应的措施加以配合,如借鉴北航的经验搞“护理学院体育合格标准”(12min跑2000m、太极拳、搬运病人),每年开展一次体育节,展

示锻炼的成果;严格课内、课外的考勤及制定各种奖惩制度等。

## 5 结论

根据目前临床护理工作体能消耗大、精神压力重、职业病多、体育锻炼少的现状,及本院高职护生体能呈下降的趋势,高职护生体育课程应依据临床护士和本院护生的实际情况进行合理的安排。

## 参考文献:

- [1] 张嘉阳,刘宇.手术室护士工作压力与工作疲劳感的研究[J].护理研究,2005,3(19):399-401.
- [2] 庞爱华.急诊室工作环境对急诊护士生活质量的影响[J].护理研究,2005,5(19):825-827.
- [3] 夏佳芬,胡雁,李志红等.关于护士夜班工作体验的现象学研究[J].中华护理杂志,2005,4(40):290-293.
- [4] 徐朝艳,郑志惠,张振路等.个体特征对护士职业紧张与疲劳状况的影响[J].中华护理杂志,2006,6(41):530-532.
- [5] 冯怡,赵国秋,张燕敏.护士心身耗竭程度对员工援助计划的需求调查[J].中华护理杂志,2006,6(41):564-566.
- [6] 陈玲,扬春苔,蒋伟芬等.常州地区医院护士生活质量与工作压力状况的调查研究[J].护理研究,2005,8(19):1437-1440.
- [7] 刘晓虹.护理心理学[M].上海科学技术出版社,2005:132.
- [8] 上海市体育局,上海市2005年国民体质监测公报,2006.12

(责任编辑:何聪)