

The Application of Stereo Anti-eccentrically Teaching Methods in Traditional Chinese Qigong Course

Ji Ai-Dong¹, SONG Xin-hong¹, KE Dong-yun², LIANG Jian-wei³

¹Guangzhou University of Chinese Medicine , Guangdong Guangzhou,510006

²The first people's Hospital of Baiyun District of Guangzhou City,Guangdong Guangzhou,510450

³Guangzhou women and children's Medical Center, Guangdong Guangzhou,510623

Received: Oct 20, 2013

Accepted: Oct 31, 2013

Published: Mar 20, 2014

DOI:10.14725/gjtm.v2n1a132

URL:<http://dx.doi.org/10.14725/gjtm.v2n1a132>

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Abstract

Objective: To explore the use of stereo anti-eccentrically Chinese qigong teaching mode. **Method:** To introduce the concrete steps of Qigong teaching methods from Qigong serious consequences, deviation and the present teaching situation, the goal and significance of stereo anti-eccentrically qigong teaching methods etc. **Result:** In 2013, 6 classes and 498 students, only 23 (4.61%) students appeared discomfort. Within a week the improvement of discomfort students is 16 (69.56%), disappearance of discomfort students is 5 (21.73%), two weeks later, disappeared discomfort students achieve 100%, have no emergence of severe deviation, reached the safety of teaching purpose. **Conclusion:** Stereo anti-eccentrically Qigong teaching method can find the first hint of deviation and correct them in time, can improve the security of teaching. so it is worth spreading.

Key Words

Chinese Qigong; Pedagogy; Deviation

立体带功防偏差教学模式在中医气功学中的应用

姬爱冬¹, 宋新红¹, 柯冬云², 梁建卫³

¹广州中医药大学, 广东广州, 510006

²广州市白云区第一人民医院, 广东广州, 510450

³广州市妇女儿童医疗中心, 广东广州, 510623

课题来源: 广州中医药大学针灸康复临床医学院 2013 年教育研究项目:特色专业建设教改项目 (2013ZKXY-6)

【摘要】目的:探讨立体带功防偏模式在中医气功教学中的应用。方法:从气功偏差的严重后果及目前的教学现状、立体带功防偏气功教学法的目标和意义、立体带功防偏气功教学法的具体步骤等方面进行了详细的介绍。结果:2013年教授的6个班级共498人中,出现不适感的人数仅23人,占全部学员的4.61%,在一周内不适感好转的有16人,占69.56%,一周内不适感消失的有5人,占21.73%,两周内不适感消失者达100%,没有一例严重偏差的出现,达到了安全教学的目的。结论:立体带功防偏气功教学法可以及时发现学生出现偏差的苗头并及时纠正,提高了教学的安全性,因此值得推广。

【关键词】 中医气功学; 教学法; 偏差

气功偏差是指在气功练习中,由于练功方法不当,或缺乏正确的指导,所形成的一种机体和行为的反常现象。有的甚至发展到气机紊乱,精神和肉体上痛苦不堪的地步。古代文献中多将其称为“走火”、“入魔”^[1]。

现在我校中医气功课又出现了新的高潮,因此气功教学的安全性问题再次提上了议程,在弘扬中医气功这一文化瑰宝的同时如何避免偏差就成了当务之急。因此我们提出了立体带功防偏气功教学法,现报道如下。

1 气功偏差的严重后果及目前的教学现状

目前中医气功教学普遍的现状是,教师队伍对同学出现偏差具有一定的担心,同学也怕练功过程中出现异于平常的微观的自我感觉等现象,有些同学过于担心而无法鉴别哪些是正常的,哪些是异常的,该如何处理。但传统的调节处理手段明显具有滞后性,而且很多同学出现问题后不及时向老师请教和咨询,则会造成指导对象的脱漏,一旦偏差较大时已经较难调整了。

因此,我校采用立体带功防偏气功教学法,其优势为解决了气功教学中最令人担忧的安全问题,即首先是如何培养同学的功法实际操作能力,二是如何使同学在掌握功法的同时学会防偏和纠偏的知识及技能,三是如何在教学实践中确保安全性,提高教学效果和教学质量。

2 立体带功防偏气功教学法具有重要的意义

2.1 立体带功防偏气功教学法的目标 中医气功学是注重实践的学科,带功是气功教学的重要组成部分,是理论联系实际,进一步学习、巩固、提高功法基本技能的综合性训练。而立体带功防偏气功教学法是一套较完善的气功教学组织形式,是对传统气功教学方法的有益探索。由于气功选修课的生源来自不同的二级学院,中医理论的水平参差不齐,气功功法繁多,因此在功法的实践掌握上普遍欠缺,如何使选修气功的同学功法实践能力得到提高,并且如何使之学会防偏、纠偏,达到最大的安全性,就是我们立体带功防偏教学法的目标。

2.2 立体带功防偏气功教学法的意义 立体带功防偏气功教学法可以最大限度减少同学练功出偏的概率,提高气功教学的安全性,可以最大限度减少教师纠偏的难度,使气功偏差被抑制在萌芽阶段,可以使学生充满自信,消除对练功偏差的恐惧感,减轻同学的心理压力,可以使教师获得最安全的教学氛围,避免学生产生严重偏差的后顾之忧,可以促使气功课程的蓬勃发展,达到更好的弘扬传统文化的教学目的。

3 立体带功防偏气功教学法的具体步骤

3.1 组织防偏教育 选修课的学生学习气功的时间较短,往往在初练功时还没有做好充分的准备和适应,为了让他们尽快由理论阶段过渡到熟悉功法操作的阶段,有必要对他们进行功前的防偏教育。

3.1.1 强调练功纪律及掌握功理 比如严格规定练功时间,执行量表反馈制度,严格遵守练功规范及严谨的练功作风,以及一些特殊功法的具体要求。在选择功法上要“三想”:选择的功法是否合理?和自身的体质是否符合?功理是否明白?

3.1.2 提前掌握功法防偏技能 由带教老师向学生讲解防偏的技能,提高学生的自我防偏能力和综合康复能力^[2],准备书面的纠偏操作规程。做到“三问”:问老师,问书本,问自己;“四剖”:去除恐惧偏差的先见,把问题分解拆析,从容易的功法入手,再检查理论上还有无遗漏。

3.2 提供功法及防偏资料 详细讲解示范所学功法的操作步骤和要领, 必须提供视频及书面的练功规程, 以便同学课后复习、提高。要汇编可能出现的偏差诊疗指南, 以及有价值的文献, 将纠偏的宝贵经验让同学消化吸收, 进行专题讲解, 进一步深化教学内容, 拓宽学生对偏差的理解和知识面, 在发生不适时要做到“四查”: 查书没有? 查资料没有? 咨询老师没有? 反思了没有? 这是防偏的关键所在。

3.3 偏差信息获得途径的优化 由于班级较多, 学生数量庞大, 所以其信息的完整性通过以下途径获得:

3.3.1 量表调查法 广泛开展对学生练功反应的全面调查。开展课堂动员、分组走访、小组回收量表等调查形式, 了解学生的练功强度、练功反应, 然后分析整体现状, 提出阶段性计划和方案, 写好调查记录, 为防偏、纠偏教学法打下坚实的基础。

3.3.2 个案询问及电子邮件法 是以单一的、个别的同学为具体调查对象, 深入而具体地获取其课后练功信息, 作为对调查问卷法的数据补充, 包括课堂互动时间询问及课后电子邮件的交流等等。

3.3.3 小组责任法 每班每 10 人分为一个小组, 指定负责人, 要求写练功笔记和进行量表作业上交记录, 以避免信息脱失遗漏的发生, 增强可操作性和完整性。

3.3.4 阶段纠偏法 在教学实践中对练功信息挖掘不断进行探索和反思, 及时总结在练功过程中的各种反应, 对分析出的可能原因开展集体深度研讨, 讲解经验及相关案例、练功反思等, 及时交流及进行负反馈调节, 把偏差压制在萌芽阶段。

3.4 安排课堂带功 由带教老师现场对学生分组进行规范的基本功法操作, 然后针对不同学生进行个体性辅导, 坚持每节课都要有带功内容, 由带教老师每次选择 2-3 名学生来互动, 检查他们的示范动作及进行提问等等。并进行偏差的可能性评估“三如果”: 如果这么做会变成……? 如果变成这样会变成……? 如果变成那样又会变成……? 提出各种偏差的可能性。学生操作时, 带功老师放手不放眼, 严格要求。并且可以角色互换, 要求学生先复习相关的动作流程, 并且观看老师实操示范 1-2 次, 下次则由同学对另外的同学进行手把手互练, 带功老师要全程观看和指导, 必要时带功老师进行错误的纠正, 以增加互动性和激发学生兴趣。

3.5 组织纠偏讨论 对个别学生练功中遇到的不适感, 要进行集体的讨论, 就是要针对某些同学的症状, 进行鉴别诊断的现场分析, 并通过提问和答疑增进同学对预防偏差知识的掌握。要做到五个“何”(何时? 何地? 何不适? 何故? 如何?), 同学通过这五问可能会增加疑问, 须做耐心的解释。这样做尽管延长了时间, 但个例分析会使带功形象具体, 同学会印象深刻, 并且有利于学生对偏差基本常识的了解。每次组织讨论时要筛选典型的例子, 要让其他同学详细分析和进行剖析, 要对出偏概率做到量化评估(可能性、或然性、可免性), 要做独立思考和发言, 后由带功老师做系统总结。目的是培养学生独立思考、解决不适预防偏差的能力, 同时使同学发现自身的不足, 及时改正, 真正做到发现问题、解决问题。

3.6 实际功法操作考核 功法考核要适时进行点评, 正确的给予肯定, 错误的做出指正。考核前先复习并示范, 功法实际操作能力是气功的最终目标, 也是学生必备的素质, 因此要加大在教学中的比重^[3]。操作的不规范可能引起不适感, 甚至引发偏差, 这是普遍担心的问题, 为了能让同学正确掌握操作技能, 功法的考核就可以最大限度地避免由于错误操作而引起偏差的发生^[4]。

4 立体带功防偏气功教学法的效果

2013 学年度学生出现不适感的人数及比例见表 1。

表 1 2013 学年度学生出现不适感的人数及比例 (人数, %)

	心烦意乱	胸闷气紧	心悸怔忡	周身酸乏	头胀耳鸣	昏沉困沌	腹胀厌食	口干舌燥	其它	总计
男生 266 (53.41%)	2 (0.402%)	1 (0.201%)	1 (0.201%)	1 (0.201%)	2 (0.402%)	1 (0.201%)	0 (0.00%)	2 (0.402%)	0 (0.00%)	10 (2.01%)
女生 232 (46.58%)	3 (0.602%)	2 (0.402%)	2 (0.402%)	0 (0.00%)	3 (0.602%)	0 (0.00%)	1 (0.201%)	1 (0.201%)	1 (0.201%)	13 (2.61%)

2013 学年度学生不适感纠正的时间分布及比例见表 2。

表 2 2013 学年度学生不适感的纠正时间分布及比例 (人数, 比例)

	一周			两周		
	加重	好转	消失	加重	好转	消失
男生 10	0 (0.00%)	7 (70.00%)	3 (30.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	10 (100.00%)
女生 13	0 (0.00%)	9 (69.23%)	2 (15.38%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	13 (100.00%)

我们 2013 年共教授 6 个班级, 涉及 6 个二级学院, 学生达 498 人, 在气功课程中, 出现不适感的人数仅仅 23 人, 占全部学员的 4.61%, 在一周内不适感好转的有 16 人, 占 69.56%, 一周内不适感消失的有 5 人, 占 21.73%, 两周内不适感消失者达 100%, 没有一例严重偏差的出现, 达到了安全教学的目的。

5 讨论

通过上述介绍我们可以知道, 立体带功防偏气功教学法的内容主要分为: 组织防偏教育、提供功法及防偏资料、偏差信息获得途径的优化、安排课堂带功、组织纠偏讨论、实际功法操作考核等几个方面。其价值体现在: (1) 可以提高学生的防偏意识: 练功是学生的个人行为, 学生作为练功的主体, 应该逐渐转变学习理念, 由被动防偏、纠偏向主动的防偏、纠偏转变, 自觉地发现偏差苗头并解决问题, 这是提高练功素质的重要方面。(2) 可以提高带功的重视程度: 对带功的重视程度主要反应在理论和实践的比例关系上, 就是带功在整体教学中的地位, 以及投入了多少人力、物力去实施, 这种调整对功法实践教学起着不可忽视的作用。(3) 教学内容和课堂组织形式可以得到优化: 气功教学内容和课堂组织形式十分重要, 不仅体现了教研室、带教老师对功法带教的重视, 能够促进带功方法的改进, 而且直接影响学生练功的准确性和安全性, 最终影响整个气功学科建设。

总之: 从全方位、多层次组织气功防偏立体带功防偏教学模式, 可以使课程带功的比例大大增强, 纠偏的涵盖面增广; 能够及时发现学生出边偏差的苗头, 提高教学的安全性, 因此值得推广。

6 致谢

对所有参与本课题的合作者表示衷心的感谢!

【参考文献】

- [1] 刘天君. 中医气功学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2005: 104
- [2] 王旭东. 中医养生康复学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2004: 19-25
- [3] 万朝顺. 高校体育工作要为学生终身体育锻炼打基础——高校气功教学与教法研究[J]. 思茅师专学报, 1995, 11(1): 85-87
- [4] 张勇平, 吕光明, 吴振民. 浅析高校气功教学中的若干特性. 湖北体育科技, 1995, 5(3): 68-69