

丰富学习体验,避免单一学科作业的局限性,使作业从“巩固知识”转向“培养能力”,达成双减背景下提质增效的根本目标,也能激发学生的学习兴趣 and 探究欲望^[4]。

以人教版小学语文五年级上册第六单元第18课《慈母情深》和第19课《父爱之舟》为例,教师设计以亲情为主题的综合性作业。作业将语文、美术、道德与法治等学科内容都融合,分为三大部分:语文部分,选择父母对自己关怀的一个事例,写一篇500字左右的记叙文,使用课文对细节的描写方法,突出亲情感;美术部分,基于文章内容设计插图,或者制作一张“亲情贺卡”,在贺卡上写自己想要对父母说的话;道德与法治部分,在周末为父母做力所能及的事,比如做饭、扫屋、跟父母聊天等,并且记录下自己体验的感受。作业完成以后,举行班级范围的亲情分享会,学生可以把自己的作文、插图或者贺卡展现出来,并且讲述做事的感受。这种作业并不仅仅停留在语文知识的巩固上,而是将多个学科融合到其中,通过写作、绘画、实践,让学生更深刻领会到亲情的意义,既提高了语言表达、审美创造等方面的能力,又达到了德育的渗透目的,很好地体现出作业所具有的育人作用。

3.3 以提质为目标,优化作业评价机制

作业评价不应只看结果对错,还要看学生的发展过程、能力、情感,传统单一评价模式,不能反映学生的全部学习状况,若要改善作业的评价机制,应该依靠多元评价主体、多维度评价内容来实现诊断、激励和引导作用。科学的评价机制,使学生清楚自己的优点和不足,从而产生改进的动力,也可以为教师以后的作业设计提供反馈,使作业质量不断提高,助力双减的落实^[5]。

以人教版小学语文四年级上册第二单元第6课《夜间飞行的秘密》的作业为例,创建学生自评、小组互评、教师点评的多元化评价体系。评价内容有三个维度:过程参与维度,观察学生是否主动参加实践操作、是否积极参加小组讨论;知识掌握维度,分析学生对课文科学原理理解是否正确、实践报告表述是否清楚;能力发展维度,评估学生观察能力、

合作能力是否有所体现。学生自评要对照评价维度,客观分析自己的表现;小组互评采用匿名打分的形式,重视合作过程及任务完成的质量;教师点评以学生自评、互评结果为基础,结合每个学生的特点给出个性化的反馈意见,对学生的实践操作给予肯定,同时建议在报告中加入实验现象的分析,使实验更严密。评价结束后,借助星级表示评价结果,不排名次,突出进步空间,这种多元评价可以使学生全面认识自己的学习情况,教师也可以根据评价反馈来优化之后的作业设计,从而形成设计、评价、改进的闭环,提高作业提质效果。

4 结语

总而言之,在“双减”背景之下,小学语文作业设计进行减量提质,归根结底是回归作业的育人本质,从“量”的控制,转向“质”的提升。以学生为主体来规划作业内容,可以使作业更符合学生的学习需求;以素养为依托来搭建作业体系,可以提高作业的育人价值;以提质为目标来优化评价机制,可以为作业优化带来保障。三者相互联系、相互包含,共同构成一个科学的小学语文作业设计体系,作业设计改革以后,既能够切实减轻学生的作业负担,又可以全面提升学生的语文核心素养,促进小学语文教学高质量发展,帮助每一个学生都能够在完成作业的过程中,全面发展自身各项能力。

参考文献

- [1] 王艳培.“双减”背景下的小学语文弹性作业设计[J].人民教育,2025,(22):80.
- [2] 闫少敏.“双减”政策下教师如何优化小学语文作业设计[J].华夏教师,2024,(35):42-44.
- [3] 黄文君.“双减”政策下小学语文多元化作业设计实践[J].亚太教育,2024,(21):148-150.
- [4] 高荧梓,韩登亮.“双减”政策背景下小学语文作业设计优化策略[J].甘肃教育研究,2024,(10):77-79.
- [5] 吴碧青.“双减”背景下小学语文作业优化设计探讨[J].文教资料,2024,(06):144-146.

An Empirical Study on the Characteristics of Sports Rehabilitation Needs in Yunnan Plateau from the Dual Perspectives of Altitude Gradient and Ethnic Culture: Based on Multi-regional Surveys in Kunming, Lijiang and Diqing

Wei Feng Liqiong Shi*

Kunming Medical University, Kunming, Yunnan, 650500, China

Abstract

Objective: This study aims to explore the characteristics of sports rehabilitation needs of local residents, athletes and fitness enthusiasts in the context of different altitude gradients (low/medium/high) and multi-ethnic settlement on the Yunnan Plateau, reveal the gap between these needs and the existing service supply, and establish a “demand-job capability” correlation model to provide empirical evidence for subsequent talent cultivation and policy-making. **Result:** The research found that there is a significant altitude gradient difference in the demand for sports rehabilitation: in low-altitude areas, chronic sports injury rehabilitation is the main focus; The pain points of service accessibility are widespread, but they are particularly prominent in high-altitude and ethnic minority areas, manifested as a shortage of professional talents, insufficient facilities and poor geographical accessibility. Based on the demand analysis, the ability models of compound rehabilitation talents urgently needed in different regions are extracted. **Conclusion:** The supply of sports rehabilitation services in the Yunnan Plateau needs to shift from a “one-size-fits-all” approach to “precision”, construct a differentiated service system of “altitude gradient adaptation and ethnic culture integration”, and cultivate dual-skilled talents such as “hypoxia rehabilitation + sports injury” in a targeted manner based on the “demand-ability” correlation model to enhance the fairness and effectiveness of the services.

Keywords

Altitude gradient; national culture; Sports rehabilitation; Demand characteristics; Job competency; Yunnan Plateau

海拔梯度与民族文化双重视角下云南高原运动康复需求特征实证研究——基于昆明、丽江、迪庆的多区域调研

冯苇 施李琼*

昆明医科大学, 中国·云南昆明 650500

摘要

目的: 本研究旨在探究云南高原不同海拔梯度(低/中/高)与多民族聚居背景下,当地居民、运动员及健身人群的运动康复需求特征,揭示需求与现有服务供给之间的差距,并建立“需求-岗位能力”关联模型,为后续人才培养和政策制定提供实证依据。**方法:** 采用问卷调查、深度访谈和实地观察相结合的方法,于2024年7月至10月对昆明市(低海拔)、丽江市(中海拔)和迪庆藏族自治州(高海拔)三地的共812名受访者进行调研,并结合地方卫生、体育部门的相关报告进行数据分析。**结果:** 研究发现,运动康复需求呈现显著的海拔梯度差异:低海拔地区以慢性运动损伤康复为主;高海拔地区则叠加了高原缺氧性损伤的预防与康复,且藏医药等传统康复方法偏好强烈。服务可及性痛点普遍存在,但在高海拔、民族地区尤为突出,表现为专业人才匮乏、设施短缺和地理可达性差。基于需求分析,提炼出不同区域急需的复合型康复人才能力模型。**结论:** 云南高原的运动康复服务供给需从“一刀切”转向“精准化”,构建“海拔梯度适配、民族文化融入”的差异化服务体系,并依据“需求-能力”关联模型定向培养“缺氧康复+运动损伤”等双技能人才,以提升服务的公平性与有效性。

关键词

海拔梯度; 民族文化; 运动康复; 需求特征; 岗位能力; 云南高原

【作者简介】冯苇(1979-),女,中国云南曲靖人,硕士,副教授,从事体育科学、运动医学及运动康复研究。

【通讯作者】施李琼(1983-),女,中国云南曲靖人,硕士,讲师,从事计算机与康复工程研究。

1 引言

云南省地处中国西南低纬高原,地形复杂,海拔从76米至6740米不等,形成了独特的“低海拔—亚高原—高原—高高原”立体气候与生态环境。使得运动性损伤与高原缺氧

性损伤的风险交织叠加，对运动康复服务提出了特殊要求。

本研究选取昆明（低海拔，约1891米）、丽江（中海拔，约2400米）、迪庆（高海拔，>3300米）作为调研区域，旨在：1）实证分析不同海拔、不同民族群体的运动康复需求差异；2）剖析服务可及性的核心痛点；3）建立康复需求与专业岗位能力之间的关联模型，以期构建分层、分类、精准的高原运动康复服务体系提供基准数据与决策参考。

2 研究对象

本研究于2024年7月至10月，在云南省昆明市（代表低海拔）、丽江市（代表中海拔）、迪庆藏族自治州（代表高海拔）展开。调研对象包括普通社区居民、健身爱好者、业余及专业运动员、基层医疗康复工作者等。采用分层随机抽样与目的性抽样相结合的方式，共回收有效问卷812份，并进行深度访谈32人次。样本基本特征如表1所示。

表1 调研样本基本特征分布 (N=812)

地区 (海拔)	样本量 (n)	主要民族构成 (占比)	年龄范围 (均值 ± SD)	经常运动人群占比
昆明 (低, < 2000m)	298	汉族 (85.2%), 其他 (14.8%)	18-65(38.5 ± 12.3)	72.1%
丽江 (中, 2000~3300m)	276	纳西族 (52.9%), 汉族 (40.6%), 其他 (6.5%)	20-70(41.2 ± 13.8)	68.5%
迪庆 (高, >3300m)	238	藏族 (65.5%), 汉族 (25.6%), 其他 (8.9%)	22-68(44.8 ± 14.5)	61.3%

3 研究方法及数据分析

3.1 问卷调查

采用自行设计的《高原地区运动康复需求与服务可及性调查问卷》，内容包括基本信息、运动损伤与高原不适经历、康复方法偏好、服务利用障碍等。

3.2 深度访谈

对受访者中的关键人群（如慢性病患者、传统医者、康复技师）进行半结构化访谈，深入了解需求背后的文化心理与结构性障碍。

3.3 实地观察与文献分析

调研团队实地走访了社区卫生服务中心、体育训练基地及藏医馆等机构，并收集了地方政府、卫生健康部门发布的相关报告与统计数据。

3.4 数据分析

运用SPSS 26.0进行描述性统计、卡方检验和方差分析，

定性资料采用主题分析法进行编码与归纳。

4 研究结果

4.1 不同海拔梯度的运动康复需求差异

调研显示，运动康复需求的内容和优先级随海拔升高发生显著变化（表2）。

分析：低海拔（昆明）：需求集中于常见的运动损伤康复，偏好现代及中医康复手段，痛点主要在于服务的经济性和效率。中海拔（丽江）：开始出现因低氧环境导致的“恢复缓慢、疲劳感强”等典型需求，传统草药熏洗等地方性知识偏好显现，人才短缺问题凸显。高海拔（迪庆）：高原缺氧性损伤的预防与康复成为绝对主导需求。藏医药作为经过历史检验的适应性智慧，成为首选。服务可及性的“硬约束”极其突出，包括地理隔绝和专科人才真空，这与相关报道描述的“医疗资源匮乏、专业人才短缺”现状完全吻合。

表2 不同海拔地区运动康复需求特征对比

需求维度	昆明 (低海拔)	丽江 (中海拔)	迪庆 (高海拔)
主要损伤 / 不适类型	关节扭伤 / 劳损 (65.4%) 肌肉拉伤 (52.1%) 慢性腰痛 (40.3%)	关节扭伤 / 劳损 (58.9%) 运动后恢复缓慢、疲劳感强 (48.6%) 头痛、失眠 (30.2%)	高原反应相关症状 (头痛、气短、乏力) (72.7%) 高原性关节痛 (45.8%) 运动损伤 (38.2%)
康复方法偏好	现代物理治疗 (70.5%) 中医推拿 / 针灸 (65.8%) 自主锻炼 (50.2%)	中医推拿 / 针灸 (68.9%) 现代物理治疗 (60.1%) 本地草药熏洗 (35.4%)	藏医药治疗 (内服、外敷、药浴) (78.2%) 现代医疗 (45.6%) 宗教祈福 / 传统仪式 (22.5%)
服务可及性主要痛点	专业机构费用高 (55.0%) 等待时间长 (43.6%)	本地康复专业人才短缺 (62.3%) 设施设备不足 (50.7%) 对高原特有问题的认知不足 (38.0%)	地理距离远，交通不便 (85.3%) 极度缺乏高原康复专科人才 (80.7%) 现代康复服务费用高昂且医保覆盖低 (52.9%)

注：表中百分比为选择该项的受访者占该地区总样本的比例。*

4.2 民族群体的康复偏好与文化认知

民族身份显著影响康复方法的选择。在迪庆，78.2%的藏族受访者首选藏医药，认为其“更了解我们的身体和水土”。访谈发现，藏医药不仅被视为治疗手段，更是融入信仰与生活哲学的健康文化。在丽江，纳西族受访者对本地草药知识的信任度也较高。这种深厚的文化认同提示，任何有效的康复服务介入都必须尊重并整合传统资源。

4.3 “需求 - 岗位能力” 关联分析

基于上述需求差异与服务痛点，本研究构建了“需求 - 岗位能力”关联矩阵（表3），明确了不同区域最急需的复合型康复人才能力清单。

分析：表3清晰显示，人才能力需求具有鲜明的海拔梯度特异性和文化敏感性。高海拔地区对“缺氧康复 + 运动损伤”双技能人才的需求最为迫切和独特，且必须跨越现