

对应译文: Firstly, relieving stagnation by harmonizing liver and spleen; secondly, balancing the middle energizer by activating the pivot of qi and mildly regulating cold and heat; finally, regulating spleen to tranquilize the five zang-organs by simultaneous application of purging and nourishing therapeutics.

汉语重意合,可直接使用多个短句组成复合句,其逻辑衔接不明显。而英语重形合,句子通常按照严密的语法规则来组织,句中各意群、成分之间都需使用恰当的连词实现衔接。本案例原文均为独立短句,而无衔接连词,而译文中则用“Firstly”“Secondly”“Finally”将原文的各个句子串联,符合英语国家的行文习惯。

3.3.2逻辑

例9:活血化癥药物能够抗肿瘤、减轻放疗毒副作用、防治术后并发症和肿瘤复发转移;临床中治疗乳腺癌血癥证应遵循辩证选取活血化癥药物。

对应译文: The drugs for promoting blood circulation and removing blood stasis have the effects of anti-tumor, reducing the toxic and side effects of radiotherapy and chemotherapy, preventing and treating postoperative complications and tumor recurrence and metastasis. Treating blood stasis syndrome in the clinical should follow the principle of selecting drugs.

原文前后两句话存在因果关系。因为活血化癥药物有抗肿瘤、减轻毒副作用等作用,所以临床治疗乳腺癌血癥证应选取活血化癥药物。在将其翻译成英文时,若在两句之间补上逻辑连词“therefore”效果更佳。

4 结论

诚然,丰厚的词汇储备与扎实的语法基础是从事英语翻译不可或缺的条件,但优秀的翻译理论如同列车之轨、巨轮之舵,能帮助译者牢牢掌握方向,而不至于在浩繁卷帙束手无策。奈达的功能对等理论正是如此。由于中医药事业深深植根于中国五千年的历史文化土壤,而中西方的思维模式、语言习惯和文化背景等本身都存在较大差异,中医药论文摘要的翻译难免顾此失彼。功能对等理论旨在实现译入语读者像原文读者一样理解文本内容,甚至使目标读者可以感受到源语中所蕴藏

文化内涵与感染力,令读者更易接受。这对于中医药的翻译来说尤为重要,直接推动了其在国内外的传播。本研究的案例分析无疑可为中医药论文摘要的英译提供更多参考,但受作者的翻译比照技巧和功能对等理论研究程度的限制,中医药文本翻译的准确性与规范化仍待进一步探讨。

参考文献

- [1] Nida, Eugene. A. Toward a Science of Translating[M]. Leiden: E. J. Brill, 1964.
- [2] 戴勤莎, 章华霞. 功能对等论下的化妆品英文商标翻译策略研究[J]. 海外英语, 2018(03): 140-141.
- [3] Nida, Eugene A. Language, culture and translating[M]. Shanghai: Shanghai Foreign Language Education Press, 1993.
- [4] 尤金·奈达. 翻译科学探索[M]. 上海: 上海外语出版社, 2004.
- [5] 林生趣. 医学英语翻译中的文化阐释[J]. 江西中医学院学报, 2009(03): 89-91.
- [6] 陈姗姗, 张晓秋, 邵英俊. 中医药主题英语论文语言模式特点初探[J]. 亚太传统医药, 2017(10): 40-42.
- [7] 毛逸斐. 方名英译常见问题探讨[A]. 中华中医药学会中医史文献分会. 整理、传承、发展——中医史文献研究的新思路——中华中医药学会第十五次中医史文献学术年会论文集[C]. 中华中医药学会中医史文献分会: 中华中医药学会, 2013: 3.
- [8] 张小云. 从纽马克的语义翻译和交际翻译理论的角度看中医学术语“脏腑”术语的英译[J]. 中南林业科技大学学报(社会科学版), 2012(06): 148-150.
- [9] 贾凌玉. 医学论文摘要中汉译英常见错误分析[J]. 解放军医院管理杂志, 2016(09): 851-853.
- [10] 陈纪国. 医学论文的温哥华格式[J]. 中山大学学报论丛, 2002(03): 293-296.
- [11] 汪腊萍. 试论英语医学论文摘要的基本要求[J]. 上海中医药大学学报, 2005(04): 7-8.

《运动负荷的自我监测》教学设计

陈永平

(黑龙江省萝北县第二中学 黑龙江 鹤岗 154200)

【摘要】本次课是中学九年级体育与健康课程的室内理论课,初中学生对体育锻炼的益处已有一定的认识,但对体育锻炼的缺少理论指导与根据,本课的知识点多,信息量大,教学内容具有知识性和操作性强的特点,在教学中结合理论知识学习与实践操作结合在一起,从学生易理解感兴趣的问题开始,联想平时体育课的感受,通过学生亲身现场的体验研究对比,最后总结学习本课知识点,最终提高学生科学进行体育锻炼和健康养护的能力。

【关键词】初中体育; 教学设计

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.1748

1 指导思想

本着“健康第一”的指导思想,教授学生体育与健康课程理论知识,让学生了解运动负荷知识并会运用心率来检测自己的运动负荷,用科学的方法指导自己锻炼身体,促进身体健康,掌握使自己获得健康的知识为终身体育打下良好的基础。

2 教材分析

本节课选自人教2011课标版,九年级全一册第一章第1节《运动负荷的自我监测》,从如何有效锻炼身体入手,引导学生了解影响运动负荷的主要因素,让学生掌握如何合理安排负荷量和运动强度,并学会利用心率来监测自己的运动强度等相关知识。

3 学情分析

所授年级为九年级,授课班19人,农村学生为主,身体素质在耐力方面较好,但理论知识基础一般,本课分成4小组相互讨论帮助进行学习,达到最终能用本课知识指导学生进行《国家学生体质健康标准》中耐久跑的测试。

4 教学目标

4.1 知识与技能目标

初步了解影响运动负荷的主要因素、学会合理安排负荷量和运动强度、学会利用心率来监测运动负荷。

4.2 过程与方法目标

综合利用讲解、幻灯片展示、亲身实践、数据对比。

4.3 情感态度价值观目标

培养学生体育学习兴趣,认识到要用科学的方法进行体育锻炼,为终身体育打下良好的基础。

5 教学重难点

教学重点: 运动负荷的检测方。

教学难点: 靶心率的确定,运动负荷监测方法及运用。

6 教具准备

分4小组、秒表、PPT、耐久跑统计表

7 教学过程

7.1 导入

提问:有的同学认为只要参加体育活动就能增进健康,因此锻炼无需刻苦努力跟自己过不去。而有的同学认为体育锻炼一定要非常刻苦,锻炼的越狠,锻炼效果越好,那么这两种观点正确吗?

找学生回答不总结,让学生认真听课找到答案。PPT展示本课学生要完成的任务。

7.2 新授

7.2.1 合理安排运动负荷

适宜的体育锻炼可以促进身体良好的变化,负荷量过大就会影响健康,反之负荷量过小就会难以产生明显效果。让学生总结开始的问题。

7.2.2 运动负荷的概念

运动负荷通常包括负荷量(距离、重复次数,持续时间)和运动强度(速度、

负重量、密度、难度)两个方面,讲解时举例子加以说明概念,学生可积极参与。

PPT展示关系

7.2.3 怎样合理安排运动负荷?

第一、量力而行,每天一小时体育锻炼。第二、合理搭配运动强度和负荷量,运动强度大时,负荷量则就减小;反之,负荷量则应加大。第三、采用适宜的练习密度,中低强度采用持续练习,较大强度应安排间歇性练习,心率恢复到100-120/分就可以进行下一次练习。请学生举例说明50米练习与1500米练习就采用哪种间歇方式?第四、要处理好锻炼和恢复的关系,工作阶段——相对恢复阶段——超量恢复——复原阶段。请学生回答应把体育中考安排在那个时间阶段?

PPT展示超量恢复的图示

(1) 运用心率监测运动负荷

① 心率的相关知识

女性心率比男性快、儿童心率比成人快、初中生80-90次/分,人体心率有一个最大心率=220-年龄。

② 测定心率的方法

手腕桡动脉法(安静心率)、颈动脉测量法与颞动脉测量法(即刻心率)。

PPT展示位置与方法

请同学练习桡动脉法、请个别同学上前快速做10个俯卧撑测量即刻心率对比下。

③ 靶心率

靶心率(15周岁的133-164次/分)=最大心率×强度百分比(65-80%)④晨脉判断法。晨脉超过前一天晨起的脉搏,说明运动负荷较大,疲劳尚未及消除,应适当减少运动负荷。

7.3 巩固提高

提问:(1)运动负荷通常包括那两方面是什么?

(2)怎样安排负荷量和运动强度?

(3)心率的测量方法,谁能示范展示下?

找学生回答并加以引导总结扣本课重点

7.4 作业布置

分组填表让同学们设计讨论下一个耐久跑练习方案,运动项目(800或1000米)、负荷量、靶心率设计,如何调整?实施本组的运动计划并反馈交流心得。

7.5 总结本课知识点

PPT展示知识点

8 结论

通过实践教学,整节课上学生学习有较大兴趣,ppt直观立体的展示了知识点,对抽象的概念的有了解与认识,为学生设计的问题,学生也较容易找到正确答案,亲身参与的实践使学生学习到心率的10秒测定法、靶心率的计算、通过实践能深刻认识到体育活动对心率的影响,但从学生的作业反馈上发现学生对制定练习计划还缺少实践经验,难度不符合自身,这方面还要对学生深入指导并结合他们实际练习情况进行教学使学生终身受益。