

# 基于高中生视角的体育参与调查研究

张燕

南京师范大学泰州学院体育与健康教育学院, 中国·江苏·泰州 225300

**摘要:** 高中是基础教育阶段关键阶段, 尤其是高三年级, 升学压力大, 课业负担重, 大量时间被文化学习挤占, 致使高中生体育参与不足。本研究通过文献资料法、问卷调查法及数理统计法对高中生的体育参与目的、态度等情况进行了解, 为构建高质量体育课堂, 提高学生体育参与的主动性提供参考。

**关键词:** 高中生; 视角; 体育参与

## Research on Sports Participation from the Perspective of High School Students

Yan Zhang

School of Physical Education and Health Education, Taizhou College, Nanjing Normal University, Taizhou, Jiangsu, 225300, China

**Abstract:** High school is a critical stage of basic education, especially in the third year of high school. There is a lot of pressure for further education, heavy academic burden, and a large amount of time is occupied by cultural learning, resulting in insufficient participation of high school students in physical education. This study uses literature review, questionnaire survey, and mathematical statistics to understand the purpose and attitude of high school students towards sports participation, providing reference for constructing high-quality sports classrooms and improving students' initiative in sports participation.

**Keywords:** high-school student; angle of view; sports participation

## 1 引言

体育能够促进健康已是社会共识, 越来越多的人通过参与体育锻炼或积极地进行身体活动, 达到提升身心健康水平的目的。全世界多个国家已经将体育列为本国学生必修或选修课程。在中国, 体育与健康课程是大中小学学生必修课程之一。政府期待通过积极主动的体育课程教学, 引导学生形成体育锻炼意识和增加学生体育活动的参与, 从而提升学生的身心健康水平, 以实现人的全面发展。没有人能够怀疑或者否定政府这种主动行为的目的, 但是这种主动行为的背后, 存在着学生被动接受的事实, 导致学生学习体育的目的并不明确, 体育锻炼习惯很难养成。高中阶段是学生身心逐渐走上成熟的重要时期, 也是自我主观意识比较强烈的阶段。因此, 从高中生视角了解其对体育参与的态度、目的等, 有利于高质量体育课堂的构建, 有利于学生自主锻炼意识的养成, 从而实现体育教学提升学生身心健康水平, 促进学生全面发展。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

本研究以高中生体育参与为研究对象, 江苏省泰州市 33 所高中学校部分学生作为调查对象。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献资料法

通过查阅学校图书馆书籍以及数字图书馆进行资料收集, 查阅了高中体育参与有关的文献, 了解高中生体育参与

现状的发展趋势, 进行总结, 作为本研究的理论基础。

#### 2.2.2 问卷调查法

通过阅读相关书籍、研究论文及咨询有关专家, 并在遵循问卷设计基本要求的基础上, 设计了《高中生体育参与问卷》, 依据科研方法的要求进行了问卷的信度检验和信度检验。

问卷调查工作于 2023 年 10 月, 在江苏省泰州市 33 所高中学校, 每所学校随机抽取 50 名高三学生进行问卷调查, 其中男、女生 25 名。问卷调查采用网络调查的形式进行。本次调查共发放问卷 1650 份, 回收 1553 份, 有效问卷 1553 份。用 SPSS26.0 对相关问卷进行信度分析, 问卷 Cronbach's  $\alpha$  为 0.814, 信度尚可。

#### 2.2.3 数理统计法

将调查获取的问卷数据运用 SPSS26.0 统计软件进行统计, 并形成了文中的数据。

## 3 结果与分析

### 3.1 高中生体育参与目的

目的通常是指行为主体根据自身的需要, 借助意识、观念的中介作用预先设想的行为目标和结果。对高中生体育参与目的的调查显示(见表 1), 高中生体育参与的主要目的在于锻炼身体, 增进健康(91%)、娱乐放松(77.7%)和学习体育知识, 技术和技能(66.8)。高中学生对体育促进健康的作用较为明确, 并渴望通过体育参与达到锻炼身体, 促进自身健康水平的提高; 同时, 高中生希望通过体育参与达到娱乐和放松身心, 缓解高中紧张的学习生活; 而学

习体育知识、技术和技能,可能在于一方面本身对体育知识、技术和技能的兴趣;另一方面,可能希望掌握体育知识、技术和技能,更好的运用这些体育知识、技能和技术来促进自身健康。

表 1 高中学生体育参与目的情况 (多选)

目的	频率	百分比
锻炼身体,增进健康	1414	91
学习体育知识、技术和技能	1037	66.8
为了升学	527	33.9
娱乐放松	1206	77.7
完成学校各项体育指标	795	51.2
促进交流,结交更多朋友	835	53.8
较高的体育成绩	570	36.7

### 3.2 高中生对体育课及体育教师的喜欢情况

喜欢更多的是一种情感上的满足,就对事物而言,即对某个事物的好感或兴趣。体育课是学生体育参与的重要途径,学生对体育课喜欢程度能反映出学生对体育参与的参与程度,而这种参与是一个主动的过程,学习的效果总体比较好。因而,要提高学生体育参与的参与,关键在于培养和调动学生积极地体育兴趣,喜欢上体育课。对高中生体育喜欢程度的调查结果显示(见表2),比较喜欢和非常喜欢体育课的高中学生比例分别为27.3%和54.4%,高中学生对体育课总体上表现为喜欢,说明高中生体育参与性高。体育教师是体育教学的主导者,其教学过程表现及个人魅力往往对学生会产生较大影响,调查结果显示,高中学生非常喜欢和比较喜欢体育教师比例分别为50.7%和25.6%。学生会因为喜欢体育课而喜欢体育教师或因为喜欢体育教师而喜欢体育课,因而体育教师可通过言传身教,引导和鼓励提高学生体育参与的数量。

表 2 高中学生对体育课及体育教师的喜欢情况

程度	体育课		体育教师	
	频率	百分比	频率	百分比
非常喜欢	845	54.4	787	50.7
比较喜欢	424	27.3	397	25.6
一般	254	16.4	309	19.9
不喜欢	30	1.9	60	3.9

### 3.3 高中生喜欢并掌握的运动技能情况

运动技能项目是学生体育参与的重要内容,喜欢并掌握的运动技能项目越多,反映出学生体育参与的程度,学生

喜欢并掌握的运动技能项目越多,说明体育参与的程度越高(见表3)。调查显示,高中学生喜欢并掌握的运动技能主要为羽毛球(63.3%)、跑步类(56.6%)和篮球(39.2%)。

表 3 高中学生喜欢并掌握的运动技能情况 (多选)

项目	频率	百分比	项目	频率	百分比
跑步类	879	56.6	羽毛球	983	63.3
篮球	608	39.2	乒乓球	447	28.8
足球	395	25.4	游泳	395	25.4
排球	400	25.8	网球	186	12
跳跃类	429	27.6	毽球	136	8.8
投掷类	264	17	轮滑	260	16.7
体操类	307	19.8	棒球	157	10.1
跳绳	487	31.4	其他	417	26.9
武术类	246	15.8			

### 3.4 高中生对课外体育活动参与情况

课外活动是体育课程的重要组成,是学生在学校内外参与的体育课以外的有组织的体育活动,也是体育课堂的延续和补充。课外活动尤其是校外课外体育活动,更能体现出学生体育参与的主动性。高中学生对课外体育活动的喜欢程度高,非常喜欢和比较喜欢课外体育活动的比例分别为58.5%和24.7%;高中生对参加课外体育活动的态度较为积极,会积极主动参加和经常参加课外体育活动的比例分别为58.9%和22.1%;而每周能自主参加课外体育锻炼达到3次及以上的比例为48.9%,每周能自主锻炼1~2次的比例也达到45.5%,从不参加课外体育锻炼的比例仅为5.6%(见表4)。

### 3.5 高中学生参加体育比赛情况

国家体育总局和教育部联合印发的《关于深化体教融合,促进青少年健康发展的意见》中强调加强学校体育工作,开展丰富多彩的课余训练、竞赛活动,扩大校内、校际体育比赛覆盖面和参与度,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。教育部办公厅《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》明确提出中小学校要聚焦“教会、勤练、常赛”,要组织开展“全员运动会”“全员体育竞赛”等多种形式的活动,构建完善的“校内竞赛—校级联赛—选拔性竞赛”中小学体育竞赛体系。正所谓“无竞赛不体育”,体育竞赛是学校体育工作的重要组成,也是喜欢体育、参与体育的重要动力。然而,现实情况是很多中小学不重视课余体育竞赛工作,致使“以体育人”目标被弱化。通过对高中学生参加体育比赛情况调查,67.1%的高中生参加的体育比赛为同伴之间课余友谊赛,49.8%的高中生

表 4 高中生对课外体育活动的参与情况

对课外体育活动喜欢程度			对参加课外体育活动的态度			自主参加课外体育锻炼的次数		
程度	频率	百分比	态度	频率	百分比	锻炼次数/周	频率	百分比
非常喜欢	909	58.5	积极主动参加	915	58.9	1~2次	707	45.5
比较喜欢	384	24.7	经常参加	343	22.1	3~4次	456	29.4
一般	230	14.8	偶尔参加	278	17.9	5次及以上	303	19.5
不喜欢	30	1.9	找理由不参加	17	1.1	从不参加	87	5.6

参加了班级内部比赛, 46.7% 的高中生参加了班级之间的比赛, 13.1% 的高中生参加过代表学校的体育比赛, 而有 16% 的高中生表示从未参加过比赛 (见表 5)。

表 5 高中生参加体育比赛情况 (多选)

比赛类型	频率	百分比
同伴之间课余友谊赛	1042	67.1
班级内部比赛	773	49.8
班级之间比赛	726	46.7
代表学校参赛	203	13.1
从未参加比赛	249	16

### 3.6 高中生参加课外体育锻炼的影响因素

高中学业阶段, 尤其是高三年级处于升学关键时期, 很多活动都会让位于文化课学习。调查结果显示 77.6% 的学生表示升学压力大, 课业负担重, 没有时间参加体育锻炼, 在大力提倡素质教育, 追求人的全面发展的今天, 学生仍然摆脱不了“应试教育”的紧箍咒, 学生大量的闲暇时间被文化学习占用, 致使其无法参加课外体育锻炼。

场地、器材等硬件设备是学生参与体育课及课外体育活动重要保障, 35.5% 的学生表示学校场地、器材不能满足个人体育锻炼的需求, 尽管已经全面推进教育现代化建设, 各地区学校场地、器材等设备已经有了较大的改善, 但仍然不能满足学生课余体育活动需要。28.7% 的学生认为父母、学校领导、班主任等相关老师担心体育锻炼受伤, 影响文化课学习, 不允许其参加体育运动。张国选研究认为, 有 70.1% 的家庭都支持孩子去参加体育锻炼, 然后现实中父母又担心孩子锻炼受伤而影响文化学习, 从而不允许孩子参加锻炼。这种矛盾现象的背后, 还是受“文化学习本位”思想影响, 纵使父母、老师、学校领导及学生自身都知道锻炼的各种益处, 但是文化学习还是最重要的, 致使学生不得不在文化学习上花更多的时间。21.2% 的学生不参加课外体育锻炼的原因在于没有个人喜欢的体育运动项目, 运动项目是学生体育参与的重要载体, 尽管《体育与健康课程标准》要求学生通过课程学习, 应掌握一到两项运动技能, 但是学校所教授的技能未必是学生真正喜欢的, 学生的学习往往是一种被动要求, 尽管学生通过学习掌握了该项技能, 其也未必愿意利用该项技能来进行锻炼 (见表 6)。

表 6 影响高中学生参加课外体育活动的原因 (多选)

原因	频率	百分比
升学压力大, 课业负担重, 没有时间参加体育锻炼	1205	77.6
学校的场地、器材不能满足个人体育锻炼的需求	551	35.5
父母、学校领导、班主任等相关老师担心体育锻炼受伤, 影响文化课学习, 不允许参加体育运动	446	28.7
个人没有喜欢的体育运动项目	329	21.2

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

高中生体育参与目的较为明确, 主要在于锻炼身体, 增进健康和学习体育知识和运动技能。体育课和体育教师比较受高中生欢迎, 高中生喜欢体育课和体育教师的比例较高。高中生喜欢并已掌握的运动技能主要还是传统羽毛球、跑步、篮球等。高中生对课外体育活动的喜欢程度高, 并多数经常或积极主动参加, 近一半的高中生每周自主参加课外体育锻炼的次数在 3 次以上。高中生参加体育比赛的级别较低, 多数学生参加的比赛级别主要是同伴之间友谊赛和校内比赛, 较少的人能够代表学校参加比赛, 即校际间的比赛学生参与度低。影响高中生参加课外体育锻炼的原因主要是学业压力大、课业负担重以及学校场地器材不能满足个人锻炼需要。

### 4.2 建议

①改变“文化学习本位”思想, 全面推进素质教育, 促进学生全面发展。全面执行和落实“双减”规定, 采取有效措施, 减轻学生过重的课业负担、大力开展课余体育活动和体育竞赛, 尤其是校际间的体育比赛, 提高学生体育竞赛的参与。

②在学生喜欢体育课和体育教师的前提下, 更大限度的发挥体育课和体育教师影响力, 提高学生的体育参与, 同时体育教师要加强继续学习, 尤其是受学生欢迎的新兴项目学习, 已增加学生新兴项目技能的掌握。

### 参考文献:

- [1] 中国政府网.体育总局教育部关于《印发深化体教融合,促进青少年健康发展意见的通知》体发〔2020〕1号.https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/21/content\_5545112.htm
- [2] 夏霄燕.“以赛育人”理念下的北京朝阳区实验小学课余体育竞赛体系设计及实施方案研究[D].北京:首都体育学院硕士论文,2023.
- [3] 张国选.山西省长治市城市高中生参与课余体育活动的现状调查与研究[D].西南大学硕士论文,2010.
- [4] 钱锋,应菊英.高中生参加课外体育活动影响因素分析[J].湖北体育科技.2011,30(6):723-725.

作者简介: 张燕(1982-), 女, 中国江苏泰兴人, 硕士, 讲师, 从事体育教学和运动健康促进研究。

课题项目: 江苏省体育师范生体育核心素养模型构建与探析, 江苏省高校哲学社会科学一般课题(项目编号: 2019JA2217); 江苏省教育科学“十四五”规划重点课题(项目编号: T-a/2021/05)。