

影响中职学生体育锻炼因素的调查与研究

——以陈登职业技术学校学生为例

文/佛山市顺德区陈登职业技术学校 黄运有 徐长春 阮宏德

中职学生体育锻炼的意识和热情有逐步下降的趋势，直接影响到学生体质和健康的发展。找出影响中职学生体育锻炼的因素，加强对学生体育与健康意识的教育，完善体育场地设施，营造良好的体育环境，为学生创造更多体育锻炼的机会，是中职学校体育工作面临的重要任务。

一、研究对象与方法

1. 研究对象：全体在校学生。

2. 研究方法：

(1) 文献资料法：查阅有关中职学生体育锻炼方面的文献资料，进行对比分析。

(2) 观察法：对学生体育锻炼情况进行仔细观察，获得第一手感性资料。

(3) 问卷调查法：根据我校实际情况设计调查问卷，发放问卷 360 份（高一、高二、高三各 3 个班，共 9 个班，其中男生班 3 个，女生班 3 个，混合班 3 个，具有广泛的代表性），回收问卷 360 份，回收率 100%，有效问卷 352 份，有效率 97.77%，可信度符合本研究要求。

(4) 座谈法：在调查过程中，与有关领导、体育教师、家长和学生座谈，了解他们对学生参加体育锻炼的看法，倾听他们对体育活动的意见或建议。

(5) 数理统计法：对调查过程中获得的数据进行统计处理和研究分析。

二、调查结果与分析

(一) 我校学生参加体育锻炼的现状及个人因素

1. 参加体育锻炼的目的

表 1 你为什么参加体育运动？（%）

增强体质	培养特长	娱乐放松	健康需要	无事可做	不知道
42.6	11.3	22.5	14.3	19.8	5.8

从表 1 可以看出，我校学生参加体育锻炼以增强体质为首要目的，同时其目的指向呈多元化特征。我校学生锻炼身体的目的主要集中在增强体质方面（占 42.6%），反映出我校学生对体育锻炼的目的与学校体育教育本质功能的目的是趋于一致的，说明体育作为强身健体的手段被学生所认可。相当一部分学生把娱乐休闲，缓解压力，放松心情作为锻炼身体的目的

（占 22.5%），显示出学生对体育本质属性的一种认同与回归。消遣娱乐作为体育的本质属性，在过去的体育教学工作中被忽视和淡化了，而随着我国社会经济文化的发展及体育教学改革的深入开展，体育的这种本质属性逐步得到教师和学生的认同，这是体育观念的一个重大进步。一些具有体育特长的学生，更注重自身技能的提高，希望为终身体育打好基础。在调查中发现，一些健康方面有问题的学生（如身材矮小，肥胖等），更希望通过体育锻炼，使自己拥有健康的身体。但也有 25.6% 的学生参加体育锻炼是无事可做或没有目的，需引起我们的关注和反思。

2. 参加体育锻炼的态度

表 2 你是否喜欢体育锻炼？（%）

喜欢	不喜欢	一般	不清楚
42.6	36.7	18.5	2.2

表 3 你是否能主动参加体育锻炼？（%）

主动			被动		
男	女	总计	男	女	总计
70.3	18.9	34.6	29.7	81.1	65.4

从表 2 以及表 3 可以看出，我校学生喜欢体育锻炼的占 42.6%，主动参加体育锻炼的占 34.6%，学生整体喜欢和参加体育锻炼的意识不强。特别女学生主动锻炼的只有 18.9%，反映出女学生对体育的兴趣比较低。

3. 影响参加体育锻炼的个人因素

表 4 影响你主动参加体育锻炼的个人因素是？（%）

学习压力大	没有喜欢的项目	怕热（冷）	说不清
6.8	40.7	36.5	16.0

从表 4 可以看出，没有自己喜欢的体育项目（40.7%）和怕热（36.5%）是影响学生参加锻炼的重要原因。

4. 掌握体育锻炼的方法

表 5 你掌握几项锻炼身体的方法？（%）

一项	两项	三项以上	没有
37.6	26.7	15.5	20.2