

**高中女生体育运动参与度低的心理
原因分析及对策研究
——以厦门市海沧区某中学为例**

**Psychological reasons and
Countermeasures of low
participation in sports of senior
high school girls
——Taking a middle school in
Haicang District of Xiamen as an
example**

摘 要

高中女生参与体育运动的积极性普遍较低，本研究以厦门市海沧区某中学高中部不爱运动的女学生为研究对象探究造成此现象背后的心理因素。研究采用文献资料法、问卷调查法、半结构化访谈法对研究对象进行了充分研究，得出降低参与高中女生参与体育运动积极性的心理因素主要可以分为三类。其一为运动过程中被围观产生被凝视的不安全感。其二为担心运动后身体变化不符合主流审美。其三为了“合群”而选择迎合所在女生群体中某些“惯例”。而参与体育运动中获得的社交愉悦和完成技术要求的自我效能感对参与体育运动的积极性有正向影响。群体观念及行为对高中女生的心理影响程度大，高中女生一方面希望能够通过体育进行社交，另一方面又对自己在运动中的角色敏感警觉，这个矛盾是影响女生参与体育活动积极性的关键问题。基于研究结果后续可以采取有针对性的举措，深化体育活动时的快感，同时针对普遍存在的心理负担进行疏导和脱敏尝试，以提高高中女生参与体育活动的积极性。

关键词：高中女生 体育运动积极性 心理因素 厦门市

Abstract

The enthusiasm of high school girls to participate in sports is generally low. This study takes the female students who do not love sports in a high school in Haicang District, Xiamen as the research object to explore the psychological factors behind this phenomenon. The research uses the methods of literature, questionnaire and semi-structured interview to fully study the research objects and comes to the conclusion that the psychological factors that reduce the enthusiasm of high school girls to participate in sports can be divided into three categories. One is the insecurity of being watched during movement. The second is that the body changes after exercise do not conform to the mainstream aesthetics. Third, they choose to cater to some "conventions" in their female group to "get along with others". The social pleasure obtained in participating in sports and the sense of self-efficacy of completing technical requirements have a positive impact on the enthusiasm of participating in sports. The group concept and behavior have a great impact on the psychology of high school girls. On the one hand, high school girls hope to socialize through sports, on the other hand, they are sensitive and alert to their role in sports. This contradiction is the key problem affecting the enthusiasm of girls to participate in sports activities. Based on the research results, we can take targeted measures to deepen the pleasure of sports activities and try to dredge and desensitize the common psychological burden, so as to improve the enthusiasm of high school girls to participate in sports activities.

Keywords: Psychological reasons, low participation in sports, high school girls, Xiamen

1. 引言

近年来，高中女生在校内体育活动参与度普遍偏低，本研究对高中女生部分初步调查数据表明，近二成受试者体育锻炼频率在一个月三次上下，二成受试者每次体育锻炼时长为 15-30 分钟。总体呈现“意识较弱，时间不足，运动量不够”的整体态势，与近年来体育测试水平呈现态势不谋而合。截至 2020 年，全国学生体质健康不及格率大学生为 30%。积极探寻高中女生体育活动产生的影响机制，是突破高中女生体质与体育困境的有效策略。

运动对人一生心理可持续发展的影响广泛而深刻，大量数据可以证明积极运动对人的影响包括提升应激控制力、提升焦虑抑制水平、增强主观幸福感，和提升自我效能感。本文通过研究影响高中女生参与体育运动积极性的心理因素，为研究学生体育兴趣提供新的思考角度，探究学校、家庭对中学女生体育教育方法、观念的改进。在我国中学生体质严重下滑的背景下，为激发学生体育学习兴趣，提高学生身体素质，增进学生身体健康水平，解决中学生体质问题提供理论支持。

2. 文献综述

2.1 关于影响高中女生体育课兴趣的因素

由于国内相关研究者大多从事体育教育的工作，其关注的问题多为高中女生对于体育课的兴趣，并且从教师的身份对该问题展开思考和分析。这一类的研究对本项目有借鉴意义，对高中女生群体在体育课上表现的了解有助于把握研究方向。

例如姜磊老师的论文《影响高中女生体育课兴趣的因素与对策研究》以常州市田家炳高级中学部分女生为研究对象，从女生的生理、心理特点等角度进行比较研究，得出影响高中女生体育兴趣的有六个方面，按照其影响程度从高到低分别为：体育教师、体育场地、对内容不感兴趣、怕脏怕累、影响学习、自身原因。提出要加强思想教育增强学生的参与意识，在体育课堂中要善于运用游戏法，遵循针对性、科学性、组织性、纪律性和评价方式充分发挥带动效果。

类似的研究还有陈建芳老师的《普高和职高女生体育课学习兴趣比较研究——以萧山十一中和萧山第一职业高中为例》，其中指出普通高中学生由于专攻文化成绩参加身体锻炼的机会减少使得学生身体素质明显下降，以至于不能适应一般体育课的强度而产生畏难心理。另外指出丰厚的物质条件一定程度上降低了学生战胜困难的意志品质，而参与体育恰恰是一个不断克服困难向上攀登的过程，学生在体育课上由于缺乏正确引导和鼓励，使得体育课成为心理负担。最后指出应注重营造宽松、和谐的校园体育文化氛围，充分利用广播、电视、板报等多种渠道

来宣传体育知识,通过体育教学和体育文化环境这两方面外界因素激发高中女生对体育课的兴趣。

2.2 关于影响体育参与积极性的心理因素

国内研究中已有许多学者关注到体育与心理学的关系,在现有的文献中研究对象主要集中于高校学生和不同职业人群,对于高中生的关注较少,这也是本项目试图填补的研究空白。

王爱玲和张鹏老师合作的《“晕轮效果”与高校女生体育课教学》就社会心理学中的“晕轮效果”现象与高校女生体育教学的关系,以及由此产生的影响、作用,进行研究和论述,指出高校女生心理上,尚处于不稳定、不成熟时期,表现为:感情细腻、敏感、温婉、含蓄内向、好静、思想平稳、情绪易波动。易形成“概念化”的倾向及较强烈的“挑剔”和“求助”性的心理状态和倾向。

山东大学体育学院王崧的硕士毕业论文《基于身体意象理论的中产阶层职业女性主动健身行为产生机制研究》以运动心理学领域中的身体意象理论为基础,以明晰中产阶层职业女性主动健身行为产生的内在机制为目的,描述与掌握中产阶层职业女性的主动健身意识与健身心理,建构主动健身行为产生的机制模型,对中产阶层职业女性高质量长效健身局面的形成具有重要意义。

2.3 与体育运动相关的社会学研究

体育社会学关注社会现象与问题,运用社会学的理论、研究范式及研究方法,探索体育在人类社会进步与发展中的价值、功能与作用,深入解读各种体育现象和问题,凸显体育社会学具有的描述、解释、批判、预测的学科价值。本研究关注体育行为背后的心理因素,而心理机制的产生离不开社会各方面的影响,因此小队综合收集了体育社会学相关研究中与女性相关的部分。这部分研究通常以女性主义视角审视体育场域中出现的各方面现象,在批判的基础上引入了女性主义研究范式,由此分析女性在社会中的角色定位、权利实践等内容。

孙睿诒和陶双宾老师合著的论文《身体的征用——一项关于体育与现代性的研究》选取女子举重这一具有鲜明男性气质特征的女性运动项目,透过身体这一解释路径来阐述民族国家是如何通过与家庭权威力量的合谋将对个体身体、特别是处于边缘化状态的女性身体的利用,与其自身对现代化的渴望相融合。在此过程中,国家通过家庭实现具体的权力实践,迫使个体本身也参与到这场权力的构建中。参与其中的个体既是这个权力体系的受害者同时也成为建构者本身。

华南师范大学体育科学学院熊欢老师的论文《体育背景下性别的理论化——论女性主义范式对女性体育研究的建构》在文献调研基础上比较了传统体育社会学研究范式——实证主义范

式、激进主义批判论、新马克思主义范式、解释主义范式以及文化研究范式对女性体育以及体育中性别权力关系的诠释,阐述了其各自特点。认为女性主义体育研究要求从女性立场出发,以女性自我经验为基础,结合具体情境,采取多元的研究方法从女性在体育运动中细微的、具体的、日常琐事的、真实的经历与感受来揭示体育中的性别权力关系。同时避免以“男性主义”为核心的体育理论知识体系和视角来观察和解释关于女性体育的现象与意义。

3. 研究方法

3.1 研究对象

本次研究的研究对象为福建省厦门市海沧区某中学高中部的在读女高中生并且经过调查确定为对参与体育运动积极性低的人群。

3.1.1 研究对象的选取

本部分主要包括性别、年龄及是否参与体育积极度较低人群等信息,将不属于本研究研究范畴的调查对象排除在外,避免干扰回收数据的客观性及有效性。本研究以梁德清等学者修订的中文版《体育活动等级量表》为基础,按照“时间×频率×次数×自主程度×自律程度=主动健身程度”的思路判定受试者是否产生主动健身行为,共设置5个题项,使用Likert 5 五级评分法对选项进行赋值,1-5 分为本量表计分范围,得分越高证明主动健身的行为程度越高。

3.2 文献资料法

根据本论文的研究目标与研究内容,通过在知网、万科、维普等其他文献查找网站上以“女高中生”、“青春期女生”、“运动心理”等为关键词,查阅国内外关于青少年心理学、社会性别研究、参与体育运动心理机制研究等相关文献,重点关注与本研究问题密切相关的部分,结合调查的实际情况对既有的研究成果进行充分的分析与评估。

3.3 问卷调查法

首先查阅文献,确定适合本次研究的量表。问卷分为女生版和男生版两种。在女生版的问卷中根据研究前期收集的可能影响女高中生参与体育活动积极性的因素,以第一人称的方式罗列出可能降低体育参与度的想法如“运动的时候有男生围观,我会感觉不舒服。”“运动后腋

下的汗渍和衣服上呈现出内衣轮廓的汗渍会令我觉得尴尬。”以及运动中可能遇到了不愉快经历，如“我听到过其他人对身材壮实女生的嘲笑”等进行信度验证。在问卷的最后一题为开放式问题，由被调查者写出其他与研究问题相关的想法或者对研究项目的建议。女生版问卷对厦门市该中学参加实验的 120 位女生进行量表的发放与回收，经过多方面筛选之后，收回可用问卷为 107 份，回收率 89.2%。

男生版的问卷作为本次研究的辅助部分，主要调查高中男生对女生运动的看法以及观看女生运动等情境中可能的行为，由此对高中生体育运动的情境进行完整的观照。男生版问卷对厦门市该中学参加实验的 40 位男生进行量表的发放与回收，经过多方面筛选之后，收回可用问卷为 40 份，回收率 100%。

为了保证量表的信度，避免出现无效量表，在问卷调查的全过程中进行了严格的限定和筛选。首先采用电子问卷的形式，每个实名登记的社交帐号只能提交一份问卷，确保了量表的真实性与有效性。其次在女生版的问卷中首先用量表对其参与运动的情况进行初步评估，经过筛选确定为研究对象之后再由问卷系统发放后续的问卷。另外设置信度测试题目（即问卷前后若干题目表达同一信息，若对这一组问题的回答出现较为明显的矛盾即为废卷）对完成问卷的时间进行了规定，剔除完成问卷时间过短且前后结果明显矛盾的问卷。

3.4 半结构访谈法

由于本研究是建立在心理动机理论基础上，心理动机理论是一个多维的概念，其中包括的各方面的正向作用心理因素和负向作用心理因素。为了丰富研究并且为后续的对策研究提供更细致的线索，组员们通过线上与线下相结合的方式对研究对象进行了一对一的半结构访谈，访谈时间 40-80 分钟，在采访过程中引导被访者回忆与梳理自身对于参与体育运动的心理状况，充分聆听被访者，从话语中捕捉高中女生的体育观念与认知。由此使得成熟量表基础上抽取的分量表题项更具有科学性，使其客观反映所研究问题的情况，保障后续采集的数据符合本研究的研究框架。

4. 研究分析

根据对问卷结果的统计分析结合访谈中收集到的信息，对高中女生参与运动积极性产生负面影响的心理因素可以归纳为以下三个方面：

4.1 运动过程中被围观的不适

在问卷调查中 72.9%的被调查者表示自己有被围观运动的经历，67.3%的被调查者表示被围观的当时对自己造成了心理上的压力，77.8%的被调查者表示被围观的不愉快经历会导致对特定的运动场所或是该项运动产生抗拒。问卷中显示被围观的女生通常对男性围观更为在意，常常会联想到可能是动作或是衣着的原因，并且一般是负面的猜想。

在深入采访中再一次证实了问卷结果，许多高中女生会担心围观的人群对他们运动方式和技巧的看法。“他们是否在旁边观看的时候能看出我动作不标准的地方？”“观看的人是否会取笑我技术不好，认为我不会运动？”这些是大部分高中女生在被围观时内心会有的顾虑。当身边围观的人开始悄悄讨论甚至嬉笑时，正在运动的女生会不由自主的紧张，并逐渐联想到别人给出的负面评级，从而产生更多的心理压力。例如，一位采访者在采访中提到她很讨厌当自己在运动时旁边围观的人窃窃私语。这会让她莫名担心那些人是在私下嘲讽她不标准的动作或是不够完美的运动技术。“如果他们是在夸我而不是在指指点点的话，为什么不大点声让我也听听呢？”受访者这样说道。

另一方面她们同时也顾虑在运动时自己给围观群众所呈现的形象。在采访中，大部分被采访者都承认会在意自己在运动时的外貌和体态。其中，一位采访者说会在意他人围观群众对自己运动时样貌的评价。她在采访中很无奈的表示：“我并不是很在意围观的人去评价我投篮的姿势标不标准或是我拿球拍的手法正不正确。我做的不对的地方我可以去学，去改正，这没什么的。但是我很介意我在运动时凌乱的头发和通红的脸显得我邋里邋遢，或者是我腋下和后背的大片的汗渍让我看起来像个一点也不注重卫生的人。我不希望我给别人呈现的是这种印象，所以我不愿意运动的时候旁边有人盯着我看。”而另一位采访者则说，有时候别人围观时的目光会让她感到很羞耻和被侮辱。这位采访者说有一次自己在跑步的时候，有几个无趣的男生盯着自己的胸部看，甚至还哈哈大笑着用手在自己胸前比划来模仿她。这让她感到很尴尬和无助。青春期发育并不是她的错，但面对这样的情况这位女生无能为力。她只能在跑步的时候含着胸并用胳膊挡在胸前，以免再有人开这种低俗的玩笑。无论是对女生运动时技巧的评价，还是对女生运动时样貌和体态的看法，都会使运动时的女高中生产生一定的心理顾虑，从而逐渐失去对运动的积极性。

运动中被围观和议论一定程度上是男性凝视（male gaze）的演绎，容易使处于心理发展敏感期的女高中生产生自我怀疑，由被凝视转为自我凝视，增加心理负担，并且衍生出趋近于创伤后应激障碍（ptsd）的心理问题。男性凝视（male gaze），是一种社会文化现象。传统中把妇女定位于被看者、置于男性凝视的主控操纵，宣扬男性的凝视权力，将女性角色建构成男权社会所希冀的具有“女性气息”的角色。

4.2 对运动后身体变化有违主流审美方面的担心

男性凝视对高中女生的压力不仅仅存在于运动被围观的场景中,还持续性地影响生活中其他行为的选择。在访谈之中以剔除障碍的方式引导受访者追问心理压力的来源“如果你拥有一个私人的健身房或者设想和你一块儿打球的都是亲密的伙伴,没有外人围观,这时候你对于运动方面的顾虑是否有减少?”大部分受访者都表示会让人放松很多,但是并非全无顾虑。“如果经常跑步会有肌肉腿,显得很男人。”“男生运动是为了变得壮实,我现在的身材正合适,我觉得自己不需要运动。”研究中90%的受访者提到了关于运动后身材的问题,尽管受访者对运动与身材的关系大多只有模糊的认知,但是她们无一例外地“因噎废食式”选择了地放弃主动运动。在“请用三个词描述你心中的‘美女’”问题中,出现频率最高的词汇是“瘦”、“苗条”等形容身材修长的词汇, 占有所有词汇的63.8%,而“健美”、“力量感”等与运动关系较为切近的词汇则仅占有所有词汇的13.1%。而在“你认为健美冠军和模特哪一个更符合主流审美”这一题中,86.0%的被调查者选择了模特,但同时她们也表示健美也是一种美但是可能“只有在特定的圈子里才能被认可”。而进一步追问这样的认识从何而来时,84.1%的被调查者表示是从新闻媒体和时尚杂志中体会到的,同时63.6%的被调查者表示自己的审美容易收到家庭和同伴的极大影响。

高中女生处于身体发生显著变化的青春期,对于身材尤为关注。根据近年新闻报道显示很大一部分的校园霸凌是从对身材和外貌的歧视开始的。在社会文化中,审美标准是从男性的角度出发,审视着女性和世界。社会对女性的要求与宽容度极度不匹配,在很早以前就通过“巴掌脸、A4腰,反手摸肚脐,锁骨放硬币”等网络活动在各大媒体平台上不知不觉地影响着大众的审美。而这样单一的审美无形中会影响高中女生对于体育运动的态度。

20世纪的女性主义者普遍认为,女性身体不是自然的产物,而是由社会建构而成的。在工业革命之前、石器时期至农业时期以及现代,肌肉猛男都极为受大众追捧,但无论在历史上哪一个时期,肌肉猛女都被看作是异类,轻则遭受无数的议论纷纷,重则面对的可能是无理的谩骂。男生拥有肌肉,被看作安全感、力量感的体现,但对于女生,运动被看作不必要的,甚至是打压的存在。

在大众传媒和流行文化的影响下,完美的女性总是以苗条、漂亮、时尚的形象出现,也将一种有关美的准则潜移默化地渗透到人们的观念中,指引着女性的理想和行动方向。在很多人看来,女性应当表现出温柔、优雅、内敛的性别气质,过于强壮和强势的形象并不为大众所接受,这类观念同样反映出社会对女性气质和身体的规训。在男权本位的主导下,女生被刻板地定式为是相夫教子、温文尔雅的大家闺秀,而女生女生的力量感被其认为是对男性地位赤裸裸的挑衅;而女生本身对自己运动的担心也正是源于自己思想的局限性,下意识将别人的思想放在首位。

由此可见单一审美的桎梏对于女生参与体育运动具有极大的危害,在提高高中女生参与体育活动积极性的行动中不应该仅仅刻板地推广体育本身,而是要春风化雨地从引导多元审美入手,让更多的高中生意识到体育不仅仅是一门必修的学科,更是可以创造美的活动。在体育社

团和体育课程方面也可以将审美纳入教育维度，更深入充实地进行校园体育文化氛围的建构。从人的爱美之心作为切入点，从最直接的视觉呈现开始让学生学会欣赏美，进而开展讨论、展示活动，进一步引导学生思考和行为。

4.3 从众效应与群体的错误认知

在调查中显示该学校大部分高中女生都是独生女，而学校的同学是唯一的同龄人社群，个体极度渴望能在集体中获得社交体验和安全感，这造成了高中女生在行为常常会出现从众效应。从众效应(Bandwagon Effect)，也称乐队花车效应，是指当个体受到群体的影响（引导或施加的压力），会怀疑并改变自己的观点、判断和行为，朝着与群体大多数人一致的方向变化。而女生群体本身对于运动存在的认知偏颇往往会不断地扩大化，使得原先对于运动态度中立或摇摆不定的女生为了“合群”而放弃运动。在访谈过程中许多受访者都提到了体育课上自由活动的场景，自由活动是体育课程中提供给学生自由选择运动项目的时间段，其目的是为了能够使学生们充分发挥自主，选择感兴趣的体育项目进行锻炼，但是女生群体中往往会做出与课程目的相悖的选择。“女生们一般都会躲在阴凉处聊天或者写作业。”“我有时候也想去活动活动，但是我的闺蜜拉着我聊天，反正也没有女生运动我就不去了。”“我喜欢打羽毛球，但是没有其他女生想打，跟男生打球会容易被说闲话。”“男生不喜欢和女生一起运动，会尴尬吧。有时候男生太让着我，我也不舒服。”

高中生对于两性关系处于懵懂的阶段，由于初高中教育中对于“早恋”的禁止，以至于青春期的学生们在与异性的交流上都十分谨慎，其中就包括了体育运动中的行为。在篮球等存在身体对抗的体育项目中，如果男女一起进行，在体力上对于女生是不公平的，而且不可避免的身体接触也会令运动中的双方都不自在；而在乒乓球、羽毛球这类双方对战的运动中，一男一女的运动组合或是对手常常会被误解为“暧昧”。谈恋爱在高中阶段被视为洪水猛兽，受访者一致选择会尽量避免被误解，而她们认为的最便捷而有效的方式就是尽量少参与男生的活动。归根究底，这仍然是群体对于个体的压力，解决问题的根源是群体观念的改变。可以通过联谊等更轻松的形式，对于两性关系进行疏导，消除学生中“一男一女一起活动就是情侣”的刻板印象，创造更多的男女活动的机会，让男生带领女生参与体育运动或是分享关于运动的知识。

4.4 激发运动快感，提升高中女生参与体育积极性

当人体在进行体育运动时中枢运动控制系统受到外界信息刺激在人体内通过对信息的加工和处理从而引起快感中枢的相对反应的结果称为运动快感现象。根据田麦久的《运动训练学》体育运动性质的分类可以把运动快感现象概括为一般运动快感、竞技运动快感和运动训练快感。

一般运动快感就是在个人或多个人在非正式比赛情况下进行的体育活动中所产生的运动快感。这类别的运动是出于个人的意愿，基本上是无拘束性，是追求健身娱乐等性质的一种体育运动，常见快感为满足感、兴奋感、愉悦感、享受感、集体融入感等等。如球类运动，主要是锻炼神经系统的灵活性，提高快速反应能力。在运动感觉上，一般则有超越感、刺激感、求胜心切感等等。

竞技运动快感，是人体在正式体育竞技比赛中产生的运动快感，其所处的快感环境是一种紧张，刺激的竞技比赛环境。所以此类快感则是紧张感，刺激感，超越感等构成。竞技运动的快感是必须由体育竞赛作为媒介而成立，无竞技运动则无竞技运动快感。其特点是短暂性，非连续性，比赛结束竞技运动快感就结束。

运动训练快感，运动训练是在教练员的指导下，专门组织的有计划的体育活动。运动训练众是为了取得运动成绩的必须阶段，是一个长期且需要有较强意志力的一个艰苦过程。运动训练快感是人体在体育运动训练中产生的快感现象，所以拼搏感、压力感、吃苦耐劳感等是常有的而比如说枯燥感、厌倦感、痛苦感等则是包含于其中。此类快感的特点具有长期性，并不是在短时间就能有运动训练的快感。

根据调查显示，高中女生的运动快感更主要来自于一般运动快感，而其中占比最大的是集体活动的融入感。部分受访者表示如果能够全身心投入到集体运动能够让自己暂时忘却顾虑。在竞技性的集体活动中，集体荣誉感能够有效促进高中女生参与运动，如许多受访者都表示尽管自己对于力量型运动有抗拒心理，但是在班级的拔河比赛中还是能够全情投入并且从中获得快乐“因为是大家一起努力，个人的一些小想法可能就显得不是那么重要了。在这样的活动中会忘记对仪态的拘谨和摩擦的疼痛获得纯粹的快乐，如果能获得集体荣誉那就更好了！”；而在娱乐性、社交性的集体活动中，这种快乐更多来自于场上的默契配合和场下的复盘行为“在篮球比赛中如果队友能和我配合默契我会非常开心，下一次还想和她组队，如果配合默契的队友拉我一块儿打球我会立马答应。”“我和同学打乒乓球，赛后还会反复讨论，这不仅延续了打球时候的快乐也有助于提高球技，而且也和同学有了更多可聊的共同话题。”

高中女生对于群体的依赖是具有双面性的，一方面她们很在意自己在群体中的形象，担心被他人谈论，另一方面又极度渴求能够在集体活动中获得安全感和愉快的社交体验。而提升高中女生参与体育活动积极性便可以从集体活动入手，需要多组织趣味性强的集体体育活动并且强化体育运动过程中的享受感，同时引导学生通过记日记的方式和匿名分享的方式交流所思所感。另外对于害怕体育运动被围观也可以有目的地进行脱敏尝试，多组织集体活动，强化参与感弱化被凝视的心理负担。在物质层面是可以根据青春期女生的特点，提供更人性化的服装选择。如提供颜色较深的速干面料校服，避免运动后腋下汗渍和背后汗渍呈现出内衣轮廓的尴尬。在理论知识层面上，可以进行青春期女生的运动知识科普，开展专题讲座、科普小讲堂、科普小视频展览等。

5. 研究结论与讨论

5.1 研究结论

高中女生参与体育运动的积极性普遍较低，是各方面原因造成的，其中最直接也是尤其关键的是心理因素。高中女生处于的青春期的，其心理成熟程度显著提升并且逼近成年人水平，对外界的刺激更为敏感，行动上也更加依赖心理能动性，同时这一阶段的女生也容易出现偏激想法。降低参与体育积极性的主要心理因素可以分为三类，

其一为运动过程中被围观的不适。运动中被围观和议论容易使处于心理发展敏感期的女高中生产生自我怀疑，由被凝视转为自我凝视，增加心理负担。

其二为对运动后身体变化有违主流审美方面的担心。高中女生对于体育运动本身的知识不够，出于审美方面的社会压力，担心使得身材变得壮实而与普遍对于女生“白幼瘦”的审美要求相悖。

其三为迎合所在群体中某些“惯例”。女生群体中存在一些因对有运动错误认知而产生的惯例，一方面高中女生若是本身这方面知识了解不够，群体行为很大程度上会影响个人选择，另一方面有些高中女生即使知道群体中有偏见存在，但是个体为了不成为群体中的“异端”会普遍选择迎合。

在此基础上可以有针对性地组织活动以提升女生参与体育活动的积极性。强化体育运动过程中的享受感，引导学生通过记录的方式和匿名分享的方式交流所思所感。对于体育运动被围观的脱敏尝试，多组织集体活动，强化参与感弱化被凝视的心理负担。根据青春期的女生的特点，提供更人性化的服装选择。如提供颜色较深的速干面料校服，避免运动后腋下汗渍和背后汗渍呈现出内衣轮廓的尴尬。进行青春期的女生的运动知识科普，开展专题讲座、科普小讲堂、科普小视频展览等。

5.1 研究相关讨论

在本次研究中，小组成员在调查前期大量查阅了文献资料，并且在小组讨论中充分分享了自身经历，由此对研究问题进行了假设。经过问卷调查和实地采访，研究结果基本符合先前作出的假设，具有较高的信度。在研究方法的选择上学习了高校研究进行社会研究的步骤，并根据实际情况进行调整，充分运用科技手段跨越空间障碍，获得了较多第一手的资料。研究过程中问卷筛选制度能够确保研究的客观中立，但资料数量仍有待进一步扩大，本研究仅能反映厦门市思明区高中生的情况。为了更有效地进行更大规模地行动，未来的研究中有以下几点可以努力的方向：

首先可以对研究对象的其他信息进行更细致的筛选,如家庭经济状况、父母运动习惯等,更全面地探索影响女高中生参与体育活动积极性的心理因素。其次可以对对策进行效果分析和跟踪研究,跟踪研究对象在项目介入影响之后参与体育的积极性是否有提高。另外还可以逐步扩大研究范围,获得更多样本,可以首先在同一城市其他学校的师生进行深入的调查和采访。最后在研究范围扩大到一定程度之后,更进一步可以联系电视台做专栏节目,让更多的研究者参与到项目中。

参考文献

- [1]王蕊. 基于身体意象理论的中产阶层职业女性主动健身行为产生机制研究. 2021. 山东大学, MA thesis.
- [2]陈建芳. “普高和职高女生体育课学习兴趣比较研究——以萧山十一中和萧山第一职业高中为例.” 文体用品与科技 .04(2017):104-107. doi:
- [3]张博. 性别角色意识与中学女生体育学习兴趣关系研究. 2016. 东北师范大学, MA thesis.
- [4]曹卫华. “浅谈如何激发高中女生对体育课的兴趣.” 当代体育科技 5.10(2015):121-122. doi:10.16655/j.cnki.2095-2813.2015.10.035.
- [5]李菲菲. 十堰市城区高中女生在体育课上消极行为表现及成因研究. 2015. 南京师范大学, MA thesis.
- [6]熊欢. “体育背景下性别的理论化——论女性主义范式对女性体育研究的建构.” 体育科学 34.07(2014):3-11. doi:10.16469/j.css.2014.07.001.
- [7]董宝林, et al. “女大学生体育锻炼行为机制研究.” 南京体育学院学报(社会科学版) 27.06(2013):91-98. doi:10.15877/j.cnki.nsic.2013.06.019.
- [8]王爱玲, and 张鹏. ““晕轮效果”与高校女生体育课教学.” 中国成人教育 .15(2010):154-155. doi:
- [9]李振静. “如何激发高中女生的体育兴趣.” 科教文汇(下旬刊) .08(2008):180. doi:
- [10]仇军, and 钟建伟. “社会学与体育社会学:视域开启与理论溯源.” 体育科学 .02(2007):46-53+93. doi:10.16469/j.css.2007.02.010.
- [11]吴磊, and 王娟. “我国高中女生对体育课兴趣现状分析与研究.” 体育世界 .07(2006):38-39. doi:10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2006.07.020.
- [12]程新英. “中学女生体育学习动机、兴趣的研究及教学对策.” 昌吉学院学报 .02(2005):75-77. doi:
- [13]胡延彬. “如何克服高中女生在体育课中的低落情绪.” 郑州铁路职业技术学院学报 .01(2004):90-96. doi:

[14]田晓方.“高中女生体育学习动机兴趣的研究及教学策略.”常州师范专科学校学报 .04(2003):89-90. doi:

[15]王军,蔡东山,张平,王纪梅.“对高中女生缺乏体育兴趣的心理分析与对策的研究.”武汉体育学院学报 .03(2002):133-134. doi:10.15930/j.cnki.wtxb.2002.03.056.