分类号： 学校代码： 10585

密 级： 学 号：105852011100111

**广州体育学院硕士学位论文**

**河南省高校女教师体育Th活方式的研究**

学科门类：教育学一级学科：体育学

学科专业：体育教育训练学

研究方向：体育教学一般理论与方法研 究 生：朱 辉

指导教师：杜熙茹（副教授）

二○一四年三月

**Dissertation Submitted to Guangzhou Sport University for Master Degree**

**The Research of Female College Teachers’ Sports Lifestyle in Henan**

Master Candidate: Zhu Hui Supervisor: Du Xi-ru

March, 2014

**广州体育学院**

**学位论文使用授权声明**

本人完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，即：

研究生在校攻读学位期间论文工作的知识产权单位属广州体育学院。广州体育学院拥有在著作权法规定范围内学位论文的使用权， 包括：（1）已获学位的研究生必须按学校规定提交学位论文，学校可以采用影印、缩印或其他复制手段保存研究生上交的学位论文；（2）为教学和科研目的，学校可以将公开的学位论文作为资料在图书馆、资料室等场所供校内师生阅读，或在校园网上供校内师生浏览部分内容；（3）学校有权向国家主管部门或其指定机构送交论文的电子版或纸质版，允许学位论文被检索、查阅和借阅。

本人保证遵守上述规定。

（保密的论文在解密后遵守此规定）

作者签名： 导师签名：

日 期： 日 期：

**广州体育学院学位论文声明**

本人郑重声明：本人所呈交《河南省高校女教师体育生活方式的研究》是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中以明确方式标明并致谢。本人完全意识到本声明的法律结果由本人承担。

作者签名： 导师签名：

日 期： 日 期：

摘 要

随着我国高新科技的快速发展，人们的生活方式发生了翻天覆地的变化。科技的进步给我们生活带来了很大的便利，但同时也带来了身体上的诸如肥胖症、颈椎等现代文明病。生活方式在一定程度上影响着人类的健康状况。科学合理的体育运动是保证健康生活方式不可缺少的因素，旨在指导人们养成科学、文明、健康的体育生活方式，为终身体育的养成奠定一定的理论基础。

自《全民健身计划纲要》的颁布，体育已成为生活方式中的重要组成部分。高校女教师作为知识女性群体，在我国教育事业的发展中发挥了极其重要的作用。通过研究高校女教师体育生活方式对构建和谐社会，实现社会的可持续发展以及推动社会主义现代化建设做出贡献。

本文运用文献资料、问卷调查、访谈调查和数理统计等方法，随机对河南省6所高校女教师的锻炼内容、形式、时间、空间等方面进行调查分析，以期了解河南省高校女教师参与体育锻炼的情况，指出影响她们体育生活方式的主要因素，目的是提高她们对体育锻炼重要性的认识，树立“健康第一”的指导思想，促进身心健康发展，养成终身锻炼的好习惯。

本文以河南省高校女教师参与体育活动的条件、行为及影响她们参与体育活动的主要因素等为研究内容。研究结果表明：（1）河南省高校女教师健康状况不佳，受多种因素影响；（2）不同年龄段的河南省高校女教师参与体育活动的条件是有差异的；（3）不同年龄段河南省高校女教师参与体育活动的形式呈现多样性；（4）高校女教师体育价值观有5个方面，分别是娱乐身心、成就动机、健身因素、社会交际、健美塑形；（5）通过回归分析得出，河南省高校女教师体育生活方式的显著性影响因素主要包括：体育兴趣、闲暇时间、作息时间。

**关键词**：河南省；高校女教师；体育生活方式

Abstract

With the rapid development of science and technology, great changes have taken place in people's life style. However, what the advancement in science and technology brings to us is not only the convenience in life, but also many modern physical diseases such as obesity, cervical spondylosis and so forth. To a large extent, people's life style has a great influence on their health conditions. Scientific and proper physical exercise is an indispensable factor to guarantee a healthy life style. This thesis is intended to provide some guidance for people to develop a scientific, civilized and healthy life style with regular physical exercises and to lay a theoretical base for people to develop lifelong exercising habits.

Since the publication and implementation of The Outline of the Nationwide Fitness Plan, PE has become an indispensable and important part in people's life style. The female college teachers, as an intellectual women group, plays an extremely important role for the education development in our country. An research on this group's fitness lifestyle will make some contribution for China to construct the harmonious society and to achieve the sustainable development of society as well as to push forward China's socialism modernization drive.

This thesis adopts the research methods like literature collection, questionnaire, interviews and mathematical statistics to conduct survey and analysis on the content, method, time and space of the female teachers' exercise in six colleges so as to know the condition of the female teachers' participation in physical exercise in Henan colleges and figure out the main factors that influence their fitness life style. In doing so, the author intends to raise their awareness of doing physical exercise and help them to cultivate the notion that health prioritize everything else so that they can develop the good habit of doing exercise throughout their lifetime and achieve the healthy development both physically and mentally.

The research on the conditions that Henan female college teachers participate in

Physical activities, their conduct and the main factors that influence their leading the fitness life style comes to the several following conclusions: firstly, the poor health conditions of Henan female college teachers are influenced by many factors; secondly, Henan female college teachers' participation in physical activities vary according to different ages; thirdly, Henan female college teachers' ways of participation in physical activities vary from one to another; fourthly, Henan female college teachers' PE value entails five factors, they are physical and mental entertainment, achievement motivation, fitness factor, social communication and body building and beautifying respectively. Through these analysis, the author finds that the most prominent factors that influence Henan female college teachers' life style mainly include their fitness interest, spare time as well as their work and rest time.

**Key Words:**: Henan province; Female college teachers; Sports lifestyle

目 录

[摘 要](#_Toc686732167) 3

[Abstract](#_Toc686732168) 3

**[1](#_Toc686732169)** [前言](#_Toc686732169) 5

**[1.1](#_Toc686732170)** [选题依据](#_Toc686732170) 5

**[1.2](#_Toc686732171)** [研究的目的和意义](#_Toc686732171) 5

**[1.2.1](#_Toc686732172)** [研究目的](#_Toc686732172) 5

**[1.2.2](#_Toc686732173)** [研究意义](#_Toc686732173) 5

**[1.3](#_Toc686732174)** [研究思路](#_Toc686732174) 5

**[2](#_Toc686732175)** [文献综述](#_Toc686732175) 6

**[2.1](#_Toc686732176)** [体育Th活方式研究](#_Toc686732176) 6

**[2.1.1](#_Toc686732177)** [关于Th活方式的研究](#_Toc686732177) 6

**[2.1.2](#_Toc686732178)** [关于体育Th活方式的研究](#_Toc686732178) 6

**[2.2](#_Toc686732179)** [女性体育Th活方式研究](#_Toc686732179) 7

**[2.3](#_Toc686732180)** [相关的基本概念界定](#_Toc686732180) 7

**[2.3.1](#_Toc686732181)** [体育Th活方式](#_Toc686732181) 7

**[2.3.2](#_Toc686732182)** [女性体育Th活方式](#_Toc686732182) 8

**[2.3.3](#_Toc686732183)** [体育人口](#_Toc686732183) 8

**[3](#_Toc686732184)** [研究对象与研究方法](#_Toc686732184) 8

**[3.1](#_Toc686732185)** [研究对象](#_Toc686732185) 8

**[3.2](#_Toc686732186)** [研究方法](#_Toc686732186) 9

**[3.2.1](#_Toc686732187)** [文献资料法](#_Toc686732187) 9

**[3.2.2](#_Toc686732188)** [专家访谈法](#_Toc686732188) 10

**[3.2.3](#_Toc686732189)** [问卷调查法](#_Toc686732189) 10

[3.2.4 统计分析法](#_Toc686732190) 11

**[4](#_Toc686732191)** [研究结果与分析](#_Toc686732191) 11

**[4.1](#_Toc686732192)** [河南省高校女教师的基本情况](#_Toc686732192) 11

**[4.1.1](#_Toc686732193)** [河南省不同年龄段高校女教师健康自评情况](#_Toc686732193) 11

**[4.1.2](#_Toc686732194)** [河南省不同年龄段高校女教师健康状况影响因素](#_Toc686732194) 11

**[4.1.3](#_Toc686732195)** [河南省不同年龄段高校女教师一天的时间分布情况](#_Toc686732195) 13

**[4.1.4](#_Toc686732196)** [河南省高校女教师对体育的兴趣百分比](#_Toc686732196) 15

**[4.2](#_Toc686732197)** [河南省高校女教师体育Th活方式条件分析](#_Toc686732197) 16

[4.2.1 河南省高校女教师个人月收入的调查与分析](#_Toc686732198) 16

**[4.2.2](#_Toc686732199)** [河南省高校女教师体育消费的调查与分析](#_Toc686732199) 17

**[4.2.3](#_Toc686732200)** [河南省高校女教师闲暇时间的调查与分析](#_Toc686732200) 18

**[4.2.4](#_Toc686732201)** [河南省高校女教师参与体育锻炼场地设施的调查与分析](#_Toc686732201) 20

**[4.3](#_Toc686732202)** [河南省高校女教师的体育活动行为分析](#_Toc686732202) 20

**[4.3.1](#_Toc686732203)** [河南省高校女教师从事体育活动的主要项目](#_Toc686732203) 20

**[4.3.2](#_Toc686732204)** [河南省高校女教师参与体育锻炼的主要形式](#_Toc686732204) 23

**[4.3.3](#_Toc686732205)** [河南省高校女教师参与体育锻炼的主要场所](#_Toc686732205) 24

**[4.3.4](#_Toc686732206)** [河南省高校女教师参与体育活动的程度](#_Toc686732206) 25

**[4.4](#_Toc686732207)** [影响河南省高校女教师参与体育活动的因素分析](#_Toc686732207) 27

**[4.4.1](#_Toc686732208)** [河南省高校女教师体育价值观的调查与分析](#_Toc686732208) 27

**[4.4.2](#_Toc686732209)** [河南省高校女教师体育Th活方式的回归分析](#_Toc686732209) 34

**[5](#_Toc686732210)** [结论与建议](#_Toc686732210) 37

**[5.1](#_Toc686732211)** [结论](#_Toc686732211) 38

**[5.1.1](#_Toc686732212)** [河南省高校女教师健康状况不佳，受多种因素影响](#_Toc686732212) 38

**[5.1.2](#_Toc686732213)** [不同年龄段的河南省高校女教师参与体育活动条件是有差异的](#_Toc686732213) 38

**[5.1.3](#_Toc686732214)** [不同年龄段河南省高校女教师参与体育活动的形式呈现多样性](#_Toc686732214) 38

**[5.1.4](#_Toc686732215)** [影响河南省高校女教师体育Th活方式的因素](#_Toc686732215) 38

**[5.2](#_Toc686732216)** [建议](#_Toc686732216) 38

**[5.2.1](#_Toc686732217)** [继续加大宣传和指导的力度，促使女性科学健身](#_Toc686732217) 38

**[5.2.2](#_Toc686732218)** [加大场馆利用率，完善体育设施建设](#_Toc686732218) 38

**[5.2.3](#_Toc686732219)** [开发体育运动项目，丰富体育锻炼内容](#_Toc686732219) 38

**[5.2.4](#_Toc686732220)** [制定运动处方，促使健身运动科学化](#_Toc686732220) 38

**[6](#_Toc686732221)** [致谢](#_Toc686732221) 39

**[7](#_Toc686732222)** [参考文献](#_Toc686732222) 39

**[8](#_Toc686732223)** [附录](#_Toc686732223) 40

[附录](#_Toc686732224)**[A](#_Toc686732224)**[河南省高校女教师体育Th活方式调查问卷效度判定](#_Toc686732224) 40

[附录](#_Toc686732225)**[B](#_Toc686732225)**[河南省高校女教师体育Th活方式调查问卷一](#_Toc686732225) 42

[附录 C 河南省高校女教师体育Th活方式调查问卷二](#_Toc686732226) 43

# **1** 前言

## **1.1** 选题依据

科学技术是一把双刃剑。它促进了生产率的提高，使人们从直接的体力劳动中解放出来，成为现代化生产劳动的管理者，给人们的生活带来许多便利，极大地改变着人们的生活方式。但与此同时也给人类带来了一些负面效应，诸如肥胖、高血压、脑血管等现代“文明病”。而健康是人类赖于生存和发展的根本和基石。据科学研究表明，制约人类健康的主要因素是：人的生活方式占60%、家族遗传因素占15%、社会因素占10%、医疗条件占8%、自然环境占7%1。可见制约人类健康的主要因素是生活方式。因此，最直接有效地解决现代人的健康问题的途径就是引导人们从生活方式上入手，使他们积极主动地养成文明、科学、健康的生活方式。

在现代社会飞速发展的今天，随着人们生活水平的提高，健康意识的加强，体育已成为人类社会共同关注的文化现象，越来越多的人已将体育视为他们生活中必不可少的活动之一。目前在我国，许多女性已逐渐接受体育生活方式；更多的女性也愿意积极参与到体育生活中来。在市场经济条件下，高校女教师是社会一个特殊群体，作为知识女性群体的代表，对我国教育事业做出了巨大的贡献，还对经济的发展发挥了极其重要的作用，她们的健康状况不仅影响着我国的科技进步与社会经济的发展，由于其榜样作用，她们的体育生活方式也影响着周围的普通人群2。因此，高校女教师必须要有一个健康的体魄，才能在日趋激烈的教学和科研中与男教师同台竞争；以及承担养育、教育子女的责任和处理繁琐家务的重任3。而这健康的体魄要来自于健康的生活方式——体育生活方式。所以，当前对于高校女教师体育生活方式的研究就迫在眉睫。

而河南省地处中原腹带，是中华民族文化的发祥地之一，承载着输送人材的纽带，她们的健康问题，不仅对自身影响重大，而且对社会，对国家都举足轻重。作者查阅相关文献，发现对体育生活方式的研究，大多数研究对象都集中在大学生身上；对女性群体的研究，以职业女性为主；但是以某一区域高校女教师在体育生活方式的研究涉及很少。并且，以“教师体育生活方式”为主题查询中国学术期刊网全文数据库2000——2012年的文献资料，共有22篇，其中期刊24篇，

1 苗大培.论体育生活方式[M].北京：北京体育大学出版社，2004: 75.

2 祝明慧.我国普通高校女教师体育生活方式的调查研究[J].蹼阳职业技术学院学报，2011，24（6）：86.

3 戴恩冰. ft东省高校女教师体育锻炼现状调查与对策研究[J].安徽体育科技，2009,30（3）：78.

优秀硕士论文仅7篇；而以“高校女教师体育生活方式”为主题的论文，仅有1篇期刊。所以对于河南省高校女教师体育生活方式的研究，就显得更为重要。在所查文献中，主要集中在对体育概念及其与健康的关系等问题的研究上，例如：李志荣（2008）在《江苏省高校教职工健康状况与体育生活方式的调查研究》1一文中，主要从内外两个因素对高校教职工参加体育活动进行研究。亮点在于从教职工的健康状况为出发点，引出亚健康的危害及症状，并找出亚健康的原因在于不良的生活方式所造成的，进而提出健康的生活方式，即体育生活方式。该文章不足之处在于健康状况的统计指标的获取不是通过实验测得的，而是依据被测者自我感觉填写的，具有很强的主观色彩，对文章数据的可靠性造成影响。又如，刘红梅（2006）2运用文献资料法、问卷调查法等方法，从影响体育生活方式的主、客观两个因素去研究分析，提出长春市高校教师在体育生活中缺乏习惯性的锻炼，并且指出他们的身体和精神状况很不乐观。这些论文，都是概括的说教师的健康，没有具体的去分析女教师在体育生活方式上存在的影响因素。因此，作者通过本课题将填补这方面的空白，并为有关部门及时掌握高校女教师的健康状况及思想动态提供依据，因而具有重要的现实意义。

## **1.2** 研究的目的和意义

### **1.2.1** 研究目的

21世纪，在政府的关怀和倡导下，越来越多的女性积极参与到体育健身活动中来，并逐步成为体育科学研究的热点。但是以高校女教师为代表的特殊职业人群的体育生活方式的研究则少之又少。因此，针对河南省高校女教师体育生活方式的研究具有一定的理论与实践意义。本文通过对河南省高校女教师在不同年龄段体育生活方式的分析与研究，更全面、更深入地分析影响河南省高校女教师体育生活方式的主要因素，目的是推动高校女教师体育运动的开展以及促进她们的身心健康提供理论和现实上的参考。

### **1.2.2** 研究意义

首先，构建和谐的社会主义，需要“半边天”的参与。“半边天”的健康状

1 李志荣.江苏省高校教职工健康状况与体育生活方式的调查研究[D].江苏：苏州大学，2008.

2刘红梅.长春市高校教师体育生活方式现状及相关因素分析[D].长春：东北师范大学硕士学位论文，2006.10.

况，是构建和谐社会的必要条件1。其次，科学的体育生活方式是一种健康的生活方式，对人们身心健康的影响是长久的，它与终身体育在思想上具有高度的一致性。再次，振兴教育的希望在教师，所以在某种意义上说，高校女教师的身心健康状况直接影响到她们的工作效率，也势必影响到我国教育事业的进步与发展。最后，在以人为本的社会里，体育生活，作为一种生活方式被提出并研究，是一种与人的生命质量关系密切，与现代人生理、心理、社会健康休戚相关的特殊生活方式2。它已成为人们生活方式里重要的一部分内容。另外，从人类繁衍的角度来看，只有提高女性的生命质量，才可以提升整个人类的生存质量3。因此，提高女性自身生命质量就是要形成女性科学、文明、健康的生活方式。把健康作为高校女教师体育生活的出发点，引领她们建立一个积极、向上、健康的生活方式，对于终身体育的形成具有重要的意义4。

## **1.3** 研究思路

从图1-1可以看出，这篇论文在实际操作的时候，按照提出问题、分析问题、解决问题的步骤，从以脑力劳动为主的知识型人才普遍出现的现代文明病这一现象入手，探究其产生的深层次原因，然后从河南省高校女教师参与体育活动的主体、条件及行为方式等多方面进行探索。与经济快速发展的广州省高校女教师的体育生活进行对比研究，找出影响河南省高校女教师体育生活方式的因素，最后为高校女教师养成健康的生活方式提供理论依据，培养高校女教师终身体育的意识。

从图1-2可以看出，本文的研究理论思路主要分为四步，先查阅大量文献资料，确立体育生活方式由三部分组成：体育活动主体、体育活动条件及体育活动行为。其次，通过对体育活动主体现状进行分析，找出影响健康的原因，为改变现有的生活方式打下基础；再次，针对体育活动条件和行为进行研究，从中找出影响体育生活方式的相关因素；最后，提出河南省高校女教师应形成科学、文明、健康的生活方式，养成终身体育的意识。

1中国群众体育现状调查课题组. 中国群众体育现状调查与研究[M]. 北京：北京体育大学出版社，1998.12.1: 201-202.

2刘红梅.长春市高校教师体育生活方式现状及相关因素分析[D].长春：东北师范大学硕士学位论文，2006.10.

3 杜熙茹.珠江三角洲城市职业女性体育生活方式研究[D].上海：上海体育学院博士论文，2010.4.

4 王燚. 豫北城市高中女教师体育锻炼现状及影响因素[D].广西：广西师范大学硕士学位论文，2009.4.



现象

越来越多的高校女教师呈亚健康状态

提出问题

为什么会出现现代“文明病”？如何预防？

分析问题

从体育生活方式上进行分析

解决问题

建立科学、健康、文明的生活方式

结论与建议

养成终身体育的意识

**图1-1** **论文研究的实际操作思路图**

体育生活方式



个人月收入

体育活动主体

闲暇时间

体育活动条件

场馆设施

体育消费

活动的主要项目

锻炼的主要形式

体育活动形式

锻炼的主要场所

参与体育的程度

体育价值观

影响的因素

影响因素回归

**图1-2** **论文研究结构思路图**

# **2** 文献综述

## **2.1** 体育Th活方式研究

作者通过检索2000-2012年的中国期刊网、翻阅相关书籍以及查阅有关互联网的国内外研究文献，对“生活方式”、“体育生活方式”以及下位概念“女性体育生活方式”的相关文献资料进行了总结与研究1，为本论文的研究提供可以参考与借鉴的背景资料。

### **2.1.1** 关于Th活方式的研究

在马克思、恩格斯的《德意志意识形态》一书中最早使用“生活方式”这一词。不同的学者对生活方式的认识有着不同的理解。马克思、恩格斯对生活方式的理解为人们用于生产自己必须的生活资料的方式，它在很大程度上表现为一定的生活形式、活动形式或者生活方式，重点取决于人们已经得到的和需要再生产的物质资料本身的特性，应该从个体自身再生产这方面加以考虑2。苏联学者A・步坚科指出“生活方式主要是由个人、群体乃至整个社会的性质和自然地理条件以及经济条件所决定的方式和特点。3”M・鲁特凯维奇认为“生活方式与生活活动条件是趋向相同的。他认为”人们的生活方式是与生活活动条件保持一致的生活活动形式以及转变这些形式、条件的综合体。“民主德国T·哈思提出生活方式是一定类型的社会生产与生活的体现，它代表生活活动和生活条件的社会化在一定的历史条件下所能满足的最高水平。”

在我国，关于生活方式的理论研究始于上世纪80年代，开展得较晚。学者冒君刚提出：生活方式是在一定的价值观念和物质条件的支配下，不同阶级以及阶级中的人群、民族和社会为满足生活需要，在不同生活领域实行实践活动的行为习惯的基本特征。时运生主张“生活方式是指和物质生活的生产条件相一致的人们生活活动的固定的或者稳定的形式。”李德周则认为，“生活方式不仅是人们心理方式的现实化，还是引导人们在一定的道德观、价值观和审美观下主观见之于客观的行为模式。”以上这些学者侧重点在于价值观在生活方式中的作用和地位4。但是学者们关于生活方式的概念比较一致的观点是回答“怎样生活”，它是指人们根据一定的文化模式为达到自身的生活需求而利用社会环境供应的各种物质的和精神文化资源的‘配置’方式、活动方式5。

1 冯婷.重庆市职业女性体育生活方式的现状分析与展望[D].重庆：西南大学硕士论文，2011.

2 马克思.德意志形成：马克思恩格斯全集[M].第3卷，北京：人民出版社，1960: 24.

3 何仲恺.体质与健康的理论与实证研究[D].北京体育大学博士学位论文，2001.

4 朱玲等.体育健康论[M].四川科学技术出版社，2008: 278.

5 王雅林.生活方式研究述评.社会学研究[J]，1995，（4）：43.

### **2.1.2** 关于体育Th活方式的研究

体育生活方式是生活方式的一个下位分支系统，是回答“人们怎样从事体育生活”问题的概念。健康的生活方式就应该提倡一种科学的体育生活方式，它具有指导人们在体育活动中保障健康生活、提高生命质量、适应环境变化能力的功效1。

#### 2.1.2.1 国外体育生活方式的研究

1978年联合国教科文组织在巴黎宣布了《体育的国际宪章》，在全球范围内确定了提高人们的生活质量和人类身心健康，把体育的发展作为人类进步的使命。1985年，美国人类学者切斯卡(Alyee Tayceeheska)和勃兰恰德（Kendall

Blanchard）的著作《体育人类学》中提出：“什么是体育：一种文化方式；在21世纪要把体育生活方式称为一种‘文化生活方式’。2”

1992年在日内瓦举办的第47届世界健康促进大会上，会议宣布要加强国际奥委会与世界卫生组织之间的合作，阐述要在全世界范围内，以一个完整的健康促进的视野，推动“积极生活——体育为健康”运动的观点。

1994年国际运动医学联合会与世界卫生组织联合召开的“健康促进与体育(Health Promotion and Physical Activity)”国际会议上，世界卫生组织提出了体育生活方式(Physically active lifestyles)的概念3。会议提出，政府必须积极采取行动，提供一个使公民形成和保持体育生活方式的体育和社会的环境。大会明确提出“使体育成为健康生活方式的基石”等7项中心任务。时隔一

年，在科隆体育大学75周年校庆上，日本学者(Saeki, T)再次提议“作为21世纪的体育是一种‘文化生活方式’，即体育生活方式(Sports Lifestyle)。4”

#### 2.1.2.2 国内体育生活方式的研究

《全民健身计划纲要》和《体育法》的颁布与实施，为我国体育生活方式的研究以及大众体育的发展提供了新的方向5。近年来，我国关于体育生活方式的研究主要从以下几个方面概括：

（1）关于体育生活方式的理论探析

在苗大培的《论体育生活方式》6中，他认为体育生活方式是指在一定社会客观条件的制约下，社会中的个人、群体或全体成员为一定价值观所指导的满足

1 冯婷.重庆市职业女性体育生活方式的现状分析与展望[D].重庆：西南大学硕士论文，2011.

2 杜熙茹.珠江三角洲城市职业女性体育生活方式研究[D].上海：上海体育学院博士论文，2010.4.

3 Bulletin of World Health Organization1995,73(2) 135一136.

4 Saeki, T. Sport Innovation towards a Mature Soeiety. Images of sport in the World 75th Anniversary of the German Sport University Cologne.1995, 99一143.

5 冯婷.重庆市职业女性体育生活方式的现状分析与展望[D].重庆：西南大学硕士论文，2011.

多层次需要的全部体育活动的稳定形式和行为特征。李文川的《上海市老年人体育生活方式研究》，他提出体育生活方式是在一定的价值观念指导下，个人或群体依据一定的客观条件，把体育作为生活的需要和内容，并自觉的、有规律的参与体育活动的稳定形式及行为特征。进一步指出：体育向更高层次发展的必然结果是将体育生活方式从“手段”向“生活内容”的发展。体育发展的高级层次应该使人们在生活中享受体育，做到体育与生活的融合，让体育回归生活、回归自然1。[庹权](http://epub.cnki.net/kns/popup/knetsearchNew.aspx?sdb=CMFD&amp;sfield=%e4%bd%9c%e8%80%85&amp;skey=%e5%ba%b9%e6%9d%83&amp;scode)(2003年)则把体育生活方式理解为，在一定的自然条件和社会背景下，人们依据主观愿望，用可获得的体育资源来满足自身维持和发展需要的体育活动形式和行为特征的总和。他认为：“体育生活方式是一种保持运动习惯的生活方式，强调的是与人们的日常生活紧密联系的运动行为及其形式。2”

（2）关于体育生活方式与健康

比如，吴凤起，孙新荣在《体育生活方式与健康》一文中探讨了体育生活方式与健康的关系，写到“健身运动对人类健康起强大的推动力”，强调提升生活质量离不开体育健身3。马连鹏（2003年）认为，体育生活方式对健康有促进作用，指出应在卫生、体育和地方行政机构间应建立协调机制，在全国范围内倡导科学的体育生活方式4。还有王建军在《体育、健康、体育生活方式》中提出，体育运动可以促进健康，不仅要培养健康的生活方式，而且还要倡导制定科学的体育运动计划，只有这样才能促进体育生活方式的实现5。虽然以上这些研究的侧重点略有不同，但大多数的主题都是以建立科学的体育生活方式为出发点，方能促进身体的健康，唯一不足之处在于：建立正确的体育生活方式对如何促进健康方面没有进行具体的研究。

（3）关于体育生活方式的发展趋势

例如，辛利，周毅在《中国城市老年人体育生活方式的现状与发展趋势》一文中，从活动频率、时间、活动动机、项目以及活动场所等多方面分析了中国城市老年人体育生活方式的特点6。还有，[庹权](http://epub.cnki.net/kns/popup/knetsearchNew.aspx?sdb=CMFD&amp;sfield=%e4%bd%9c%e8%80%85&amp;skey=%e5%ba%b9%e6%9d%83&amp;scode)在《浅析体育生活方式的发展趋势》一文中提出，体育参与被作为当前人们体育生活方式的一种最主要形式7。随着体育逐步深入到人们的生活中，他们的自我观念在不断地增强、价值取向在不停的转变，使人们参与体育的行为己经从一种“运动式”的被动参与转变为“理性”的主动参与。

1 李文川.上海市老年人体育生活方式研究[D].上海：上海体育学院博士论文，2011.6.

2 庹权.我国社会转型期体育生活方式的现状与趋势研究[D].华南师范大学硕士研究生论文，2003.5.

3 吴凤起、孙新荣.体育生活方式与健康[J].体育与科学，2001，22（5）：9—11.

4 马连鹏.体育生活方式与健康促进[J]. ft东体育学院学报，2003，19（3）：11—13.

5 王建军.体育、健康、体育生活方式[J].解放军体育学院学报，2000，19（4）：69—71.

6 辛利、周毅.中国城市老年人体育生活方式的现状与发展趋势[J].中国体育科技，2001，37（3）：20-21.

7 庹权.浅析体育生活方式的发展趋势[J].浙江体育科学，2004，26（5）：10.

（4）针对某一特定群体体育生活方式研究

查阅文献资料发现，这些研究大多数选择以教师、学生或者老年人等为主，通过问卷调查的形式进行研究。其中，关于高校教师体育生活方式研究的，有李志荣（2008）在《江苏省高校教职工健康状况与体育生活方式的调查研究》一文中，主要从内外两个因素对高校教职工参加体育活动进行研究1。本文从教职工的健康状况为出发点，引出亚健康的危害及症状；找出亚健康的原因在于不良的生活方式所造成的；进而提出健康的生活方式，即体育生活方式。本文不足之处在于健康状况的统计指标的获取不是通过实验测得的，而是依据被测者自我感觉填写的，具有很强的主观色彩，对文章数据的可靠性造成影响。其次，有关大学生体育生活方式的研究，有张伦厚，王琳，李士荣，韩勤英，王焕波，刘鹏，王洪等诸多学者。以上学者主要是从大学生的体育活动的价值取向、活动的动机、以及活动的内容等多方面进行简要的研究与分析，并针对其存在的相关问题提出对应的改进建议和意见。另外，对于老年人体育生活方式的研究也有很多相似之处，在这里就不详细的介绍，如辛利，周毅，郭燕，王锐，刘从梅等学者从老年人的健身活动时间与活动年限，动机、健身项目、场所以及组织形式等方面对老年人的体育生活方式进行了研究。

## **2.2** 女性体育Th活方式研究

女性的生活方式与她们的生理心理特点是相互吻合的，研究她们的生活方式对于人类文明和家庭生活方式具有特殊的重要意义。目前，在我国以女性体育生活方式为主题搜索的文献还不到十篇。其中，具有代表性的有吴翌晖（2009）在

《当代女性体育生活方式评价指标体系的构建》一文中，根据动机、行为、效果

3个维度分别进行指标及其权重的研究，最终形成3个维度11个1级指标和32

个2级指标的女性体育生活方式指标体系，根据专家的5级评分得到各指标的权重2。本文在于运用指标体系来研究女性体育生活方式，对研究体系具有重要的现实意义。还有杜熙茹（2010）关于《珠江三角洲城市职业女性体育生活方式研究》，，文章以女性群体生活方式中的体育行为表现和活动形式为研究对象进行的理论探索和实证研究，从多学科知识、多角度来研究女性体育生活方式的发展，及制约珠江三角洲城市职业女性体育生活方式发展的影响因素，目的在于指导女性体育生活方式的文明、科学、合理地发展，进而提升女性的生活质量，完善她们的生命周期3。

1 李志荣.江苏省高校教职工健康状况与体育生活方式的调查研究[D].江苏：苏州大学，2008.3.

2 吴翌晖.当代女性体育生活方式评价指标体系的构建[J].体育学刊，2009，16（9）：43—45.

3 杜熙茹.珠江三角洲城市职业女性体育生活方式研究[D].上海：上海体育学院博士论文，2010.4.

总之，以女性体育生活方式为主题搜索到的文献共有（18）篇，从不同角度研究职业女性的体育生活方式有杨光、王贺平（2010）的“长春市职业女性体育生活方式的调查研究”；[夏思永](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CJFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e5%a4%8f%e6%80%9d%e6%b0%b8&amp;code=09175956%3B10101224%3B)、[杜朝辉](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CJFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e6%9d%9c%e6%9c%9d%e8%be%89&amp;code=09175956%3B10101224%3B)（2011）“我国职业女性体育生活方式建立的社会学分析”；[翟伟](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CJFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e7%bf%9f%e4%bc%9f&amp;code=22623405%3B06916945%3B)、[杜熙茹](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CJFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e6%9d%9c%e7%86%99%e8%8c%b9&amp;code=22623405%3B06916945%3B)的“家庭生命周期视角下的职业女性体育生活方式研究”；[古丽帕丽](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CJFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e5%8f%a4%e4%b8%bd%e5%b8%95%e4%b8%bd&amp;code=10244390%3B)（2003）“乌鲁木齐市维吾尔族职业女性闲暇体育生活现状调查”；张李飞（2011）《西安市职业女性参与休闲体育活动的现状与对策研究》；[赵淑清](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CJFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e8%b5%b5%e6%b7%91%e6%b8%85&amp;code=21631204%3B21631205%3B15149658%3B)、[任远](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CJFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e4%bb%bb%e8%bf%9c&amp;code=21631204%3B21631205%3B15149658%3B)、[马利刚](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CJFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e9%a9%ac%e5%88%a9%e5%88%9a&amp;code=21631204%3B21631205%3B15149658%3B)（2008）“河北省城市职业女性体育消费水平的调查分析及对策”；[冯婷](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CMFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e5%86%af%e5%a9%b7&amp;code=25942032%3B)（2011）“重庆市职业女性体育生活方式的现状分析与展望”；[刘锦玲](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CMFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e5%88%98%e9%94%a6%e7%8e%b2&amp;code=24585804%3B)（2011）“城市中青年职业女性体育行为方式研究”；从社会转型的角度有[杜熙茹](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CJFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e6%9d%9c%e7%86%99%e8%8c%b9&amp;code=06916945%3B)（2010）“社会转型期女性体育生活方式的休闲特征与发展趋势”；从消费的角度有[范东芳](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CJFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e8%8c%83%e4%b8%9c%e8%8a%b3&amp;code=14192781%3B)“浅析女性消费者自我概念对体育生活方式的影响”；关于生活方式与女性身心健康的有翟林（2005）的“现代生活方式对都市女性身心健康影响的调查分析”、[尚保春](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CJFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e5%b0%9a%e4%bf%9d%e6%98%a5&amp;code=07201424%3B)（2012）“高层次女性人才亚健康与生活方式的关系研究”；[许雪梅](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CMFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e8%ae%b8%e9%9b%aa%e6%a2%85&amp;code=24798859%3B)（2010）“延边州城市女性健康意识与体育行为的研究”；从休闲体育的角度[王俊](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CMFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e7%8e%8b%e4%bf%8a&amp;code=24126190%3B)（2010）“ft东省城市女性休闲体育现状与发展对策研究”；从某区域教师角度有[杨潇](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CMFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e6%9d%a8%e6%bd%87&amp;code=24530695%3B)（2007）“对昆明地区高校女教师体育生活方式的研究”和[徐翠丽](http://www.cnki.net/KCMS/detail/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20search.aspx?dbcode=CJFD&amp;sfield=au&amp;skey=%e5%be%90%e7%bf%a0%e4%b8%bd&amp;code=25605455%3B)（2012）“小学女教师体育生活方式的现状调查与对策研究——以安阳小学为例”；服饰的角度有中国纺织报（2008）出版的关于“符合女性生活方式的着装选择”、王善贵（2008）的“基于女性生活方式的服装营销探讨”等。

以上文献分别从不同角度对女性体育生活方式进行论述，但是大多数都是对职业女性的体育生活方式进行研究。因此，对高校女教师体育生活方式的研究就显得尤为重要。其中，有关女性体育生活方式为关键词的期刊仅有1篇；以主题

的论文的仅为6篇，所以，这部分研究还有较大的发展空间，特别是以女性群体为研究对象的体育生活方式还需要我国学者不断进行探索和研究。

## **2.3** 相关的基本概念界定

### **2.3.1** 体育Th活方式

体育生活方式理论的建立是对生活方式理论的补充和完善，为生活方式理论的研究开拓了新的空间。体育生活方式作为一种科学、文明和健康的生活方式日益得到人们的认同，由于对“生活”内涵理解的不同，对体育生活方式的概念存在一定的差异。目前引用最多的是苗大培提出的体育生活方式。他认为，体育生活方式就是指在一定社会客观条件的制约下，社会中的个人、群体或全体成员为

一定的价值观所制导的满足多层次需要的全部体育活动的稳定形式和行为特征

1。

### **2.3.2** 女性体育Th活方式

女性体育生活方式就是在社会客观条件的制约下，社会中的女性群体在一定的主体意识支配下，在生存的基本条件满足后，为追求享受与发展，从而达到社会、自然及自身的和谐统一而进行的相对稳定的、长期和连续的，满足女性多层次需要的全部体育活动的形式和行为特征2。

### **2.3.3** 体育人口

体育人口是指在一定区域内，一段相对稳定、连续的时间段里，经常从事身体娱乐、体育锻炼，接受体育教育或参加体育竞赛和运动训练，以及其他与体育事业有密切关系的、具有统计意义的一种社会群体。国内通常采用的体育人口的判定标准为：每周身体活动频度3次及以上；每次身体活动时间30分钟及以上；每次身体活动强度中等及以上。

# **3** 研究对象与研究方法

## **3.1** 研究对象

以地理位置上的东西南北中为依据，选择河南省具有代表性的城市，随机选取6所高校的女教师为调查对象。其中，中部：郑州大学和河南大学；东部：商丘师范学院；西部：洛阳师范学院；南部：信阳师范学院；北部：河南师范大学。每所学校各抽取40人，共抽取样本240人。

1 苗大培.论体育生活方式[J].天津体育学院学报，2000：（15）3: 6—8.

2 杜熙茹.珠江三角洲城市职业女性体育生活方式研究[D].上海：上海体育学院博士论文，2010.4.

表3-1 河南省高校女教师基本情况统计表（n=196）

|  | 人口统计数 | 数值 | % |
| --- | --- | --- | --- |
| 年  龄 | 35 岁及以下 | 67 | 34.2 |
| 36-45 岁 | 81 | 41.3 |
|  | 46 岁及以上 | 48 | 24.5 |
| 文化程  度 | 专科及以下 | 28 | 14.3 |
| 本科 | 74 | 37.8 |
| 硕士研究生 | 61 | 31.1 |
| 博士研究生 | 33 | 16.8 |
| 婚姻状况 | 未婚 | 21 | 10.7 |
| 已婚 | 167 | 85.2 |
| 离婚/分居 | 5 | 2.6 |
| 丧偶 | 3 | 1.5 |

## **3.2** 研究方法

### **3.2.1** 文献资料法

在中国知网上选择2000年至2012年的时间区域，输入主题“体育生活方式”，并对体育生活方式有关的论文进行下载，查阅了大量的论文资料，经过认真阅读，选择部分具有代表性的论文；同时针对我国关于体育生活方式理论研究及我国个别群体体育生活方式现状研究进行文献综述，认真阅读了苗大培撰写的《论体育生活方式》、卢元镇的《中国体育社会学》及《体育科研方法导论》等书籍，通过对有关体育生活方式理论的研究，为撰写本文提供理论基础与依据，对本文写作思路的确定做了一定的完善与补充。

### **3.2.2** 专家访谈法

访问了研究领域的部分专家，就有关体育价值观、体育锻炼的参与情况以及体育方面的相关问题，对一些教师进行了访谈，为本文的研究获取了可靠的第一手资料。

### **3.2.3** 问卷调查法

在阅读大量文献资料的基础上，针对本研究的目的和内容，拟定相关问卷。根据专家建议和意见，进行了反复修改、完善，最终制定出关于河南省高校女教师体育生活方式的问卷。本文采用的问卷调查法，问卷发放采取的是随机抽样法。其中，洛阳师范学院、河南师范大学、河南大学及郑州大学全部由作者本人发放

和回收；另外2所高校由从其母校毕业的本年级同学代为发放和回收。问卷采用现场填答，回收率86.67％，有效率94.23％（见表3-2）。

**表3-2** **问卷发放与回收情况统计表**

| 问卷发放数 | 问卷回收数 | 问卷回收率 | 有效问卷 | 有效回收率 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 240 | 208 | 86.67％ | 196 | 94.23％ |

问卷效度的检验采用专家评判法。为了提高调查结果的科学性，对广州体育学院10名专家教授（教授5名，副教授5名）关于“高校女教师体育生活方式研究”调查问卷进行了咨询判定，鉴定结果见表3-3。

**表 3-3** 问卷效度调查

|  | 合理 | 基本合理 | 不合理 |
| --- | --- | --- | --- |
| 问卷的有效性 | 40% | 60% |  |
| 问卷结构效度 | 50% | 50% |  |
| 问卷内容效度 | 30% | 60% | 10% |

本问卷的信度检验采用了重测法。在河南师范大学和洛阳师范学院随机抽取

20名教师再次进行调查，将两次结果进行相关分析，测量的信度系数为R＝

0.845，P＜0.01，证明问卷具有较高信度，符合研究的要求。

### 3.2.4 统计分析法

把所收集的有效问卷按年龄分为35岁及以下、36-45岁、46岁及以上三个年龄段，对每个年龄段分别运用SPSS17. 0统计软件及excel进行统计分析。

利用SPSS17.0统计软件，运用因子分析和多元因素回归等研究高校女教师的体育生活方式，从而探讨影响体育活动的因素。

# **4** 研究结果与分析

## **4.1** 河南省高校女教师的基本情况

### **4.1.1** 河南省不同年龄段高校女教师健康自评情况

随着生活水平的提高和生活方式的改变，严重地影响着人们的身心健康，而健康是人类赖于生存、发展的基础。据教育局2010年统计，高校女教师人数达到46.48%，她们作为知识女性群体的队伍在不断地壮大，对我国教育发展做出了巨大贡献，因此，她们的健康状况不容忽视，值得社会关注。

**表4-1** **不同年龄阶段高校女教师健康自评的调查统计表（%）(n=196)**

|  | 35 岁及以下 | 36-45 岁 | 46 岁及以上 | 总数 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 健康 | 35.8% | 24.7% | 14.6% | 26% |
| 亚健康 | 58.2% | 64.2% | 62.5% | 61.7% |
| 疾病 | 6% | 11.1% | 22.9% | 12.3% |

通过对河南省不同年龄段高校女教师健康自评的调查发现（见表4-1），健康的比率为26%，由于健康的自评情况受女教师对健康的认识和对自己身体状况认知影响，因此，调查表中的数据可能存在一定的偏差。疾病状态为12.3%，61.7%的高校女教师对自身身体健康状况自评为亚健康，占有相当大的比重。其中，处于36-45岁这个年龄段的女教师是高校教学、科研的中流砥柱，她们不仅在学校承受着工作压力，还要在家里承担生活压力，这些都无形的成为女教师精神压力，从而造成了大部分高校女教师呈亚健康状态。从上面的调查数据我们发现，对自评为健康的比例随年龄的增长呈下降趋势，自评为疾病的比例随年龄的增长呈上升趋势。总的来说，高校女教师的健康状况不容乐观，除了和长年的工作压力有关，还有相当一部分原因可能和缺乏体育运动有关。因此，积极的鼓励高校女教师参加体育运动，无论对她们自身的身体健康还是对长远的教育事业的发展都会有很大帮助的。

### **4.1.2** 河南省不同年龄段高校女教师健康状况影响因素



生命周期, 10.7%

饮食习惯, 8.7%

营养结构, 7.6%

工作压力, 24.5%

作息制度, 11.7%

不良习惯, 9.2%

家庭负担, 27.6%

**图4-1** **高校女教师健康状况影响因素占总选中频率**

由图4-1可知，影响河南省高校女教师健康状况的主要因素包括家庭负担、工作压力、作息制度、生命周期以及饮食习惯等。在这些影响因素中，不同年龄段之间存在较大的差异（见图4-2）。35岁及以下排在前三位的依次是工作压力、家庭负担和饮食习惯；36-45岁排在前三位依次是家庭负担、工作压力和作息制

度；46岁及以上则依次是家庭负担、生命周期与营养结构。



40

35

30



饮食习惯营养结构作息制度不良习惯家庭负担工作压力生命周期

25

20



15



10

5

0

35岁及以下36-45岁 46岁及以上

**图4-2** **不同年龄段高校女教师健康状况影响因素**

#### 4.1.2.1 家庭负担

从图4-1可以看出，27.6%的女教师选择了家庭负担。在家庭中，女性同时扮演着妻子、母亲、儿媳三重身份，她们承担了大部分的家务劳动。从中国古代男主外女主内的家庭模式，到如今男女共同承担赚钱养家的责任，尽管女性的职责和能力都有了巨大的变化，但社会对于女性干家务的要求却并没有降低。据统计，在中国家庭里，女人包揽了全部家务占20.3%、女人承担了大部分的家务占

41.7%1。这些数据充分的说明了女性承担了很多的家务压力。在图4-2可知：35岁及以下的女教师，家庭负担排在第二位。这一年龄段的女教师，要面临结婚生子，解决住房等一切现实的问题；而36-45岁的女教师的家庭负担更大。她们一

边要抚养子女，一边还要赡养父母。另外46岁及以上的女教师，有的还要为子女的终身大事而操劳。

#### 4.1.2.2 工作压力

对于影响健康的因素，24.5%的女教师选择了工作压力因素。其中，从图4-2可看出，35岁及以下和36-45岁这两个年龄段的人工作压力较大，究其原因是因为中青年女教师的收入较低，面临着住房和子女教育等巨额的开支。其次，2从高校环境来看，高校教师面临着激烈的工作竞争压力，不管职称、收入高低，在完成教学任务的同时，还要忙于各项科研工作，因为科研与每年的工资和课时费是直接挂钩的。当你的科研没有达到一定标准，你就拿不到属于该职称的钱，反

1 [http: //lady.163. com/special/sense/2012media11. html](http://lady.163.com/special/sense/2012media11.html)

2吴小毅.福建高校青年体育教师体育生活方式现状与影响因素分析[D].福建师范大学硕士研究生论文，2008: 10。

而会扣除一部分。因此，这无形中给中青年女教师带来一种科研工作压力。适当的参加体育活动可能会减缓这方面的压力。研究表明，运动是一种主动的休息，可以让你疲惫的神经得到彻底放松。

#### 4.1.2.3 作息制度

人类1/3的时间是在睡眠中度过的，睡眠质量的高低直接影响着健康。从图4-1可以看出，有11.7%的女教师认为作息制度会影响自身的健康。图4-2显示，

36-45岁女教师的作息不合理，这与她们的工作压力是有很大关联的。据访谈可

知，被调查的对象忙于科研、工作、照看小孩，每天的睡眠不足7个小时。科学研究表明，长时间的不合理作息会导致生物钟的紊乱，长此以往，就会产生各种各样的不适或疾病，有的甚至会危及生命。因此，要积极地安排适量的体育运动，以此调整生物周期的节律，才能更好地工作和学习。

#### 4.1.2.4 生命周期

根据女性的生理特点，可将其一生分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期和老年期6个阶段1。本文主要研究的是高校女教师的体育生活方式，因此，只对性成熟和更年期的女教师生理上的健康影响做简要的论述。

随着生活节奏的加快，人们的生活作息饮食习惯逐渐在改变，很多女性的生物钟早已被打乱，致使越来越多的疾病正快步向女性走来，并不断地严重威胁到女性的身心健康。

针对性成熟和更年期女性来说，最常见的妇科病有月经病、卵巢病、更年期综合症等。经调查，35岁及以下的高校女教师，在经期前后都会出现不同程度的下腹痛、腰酸等现象。在这一阶段她们往往选择停止体育运动。研究表明，运动可以调理月经不调。通过轻运动，能够促进身体血液的顺利流畅，从而缓解压力。但是要注意避免将腿位抬得过高，一旦感到疲劳，就要立即停止运动。

一般来说，更年期是45岁左右的高校女教师要面对的时期，它是女性正常的生理过程。处于这个时期的高校女教师不仅要消除恐惧心理，加强意志控制，而且要保持积极地心态从事合理的体育运动。因为运动不仅可以改善血液循环和大脑皮层的功能，也可以改善内分泌系统和神经系统的调节功能，使症状逐步减轻或消失，进而缩短更年期的过程。处于更年期的高校女教师，锻炼身体要科学合理、讲究尺度，应该从自己身体的实际情况出发。在运动项目选择上，要因人而异，以放松性和健身性的运动项目较为合适。对于体质较差、平时很少锻炼的女教师而言，尽量选择运动量较小的运动，如太极拳、散步等；体质好、经常锻炼的人，可选择跳绳、跑步等一些运动量较大或者节奏较快的的体育项目。

#### 4.1.2.5 饮食习惯

1 杜熙茹.珠江三角洲城市职业女性体育生活方式研究[D].上海：上海体育学院博士论文，2010.4.

世界卫生组织驻华代表韩卓升博士说：“健康的基石不外乎合理饮食与运动，这是干预慢性疾病最有效、最经济的方法。1”

身体健康的重要保障离不开良好的饮食习惯。由图4-2可以看出，35岁及以下的女教师认为饮食习惯会影响她们的健康。这一时期是人生中的最佳时期，却往往容易忽视自己的健康。据调查可知，她们有的不吃早餐、把水果蔬菜当主食；有的吃饭过快、嗜饮咖啡；还有的是晚餐太丰盛，这些现象都是不健康的饮食。研究显示，不吃早餐不仅易患胆石症和心脑血管病，还会影响智力和寿命；另外，咖啡里的咖啡因，更加容易危害人体健康。长期饮用咖啡一方面降低女性的受孕率，另一方面易患心脏病，还会降低工作效率。因此要做到有规律地生活，克服不良习惯，形成健康向上的体育生活方式，进而提高生活的质量。

总之，解决这些影响健康的因素不外乎就是运动。运动对健康的作用不是短时间就可以见效的，持续、长期的良好体育习惯才能取得最佳的运动效果，因此，河南省高校女教师除了改善作息、合理饮食，还要积极地根据自身特点选择适合自己的运动项目，坚持一周三次左右的中小运动量的有氧运动，并持之以恒地将良好的体育生活方式作为一项长期、系统的任务来完成，从而提高自身的身体机能，朝着健康的方向发展。

### **4.1.3** 河南省不同年龄段高校女教师一天的时间分布情况

依据“新时间四分法”，可将高校女教师的时间可分为四部分：第一是社会义务时间，它是以人们是否处于工作状态来界定，主要指人们处于工作状态下的时间，以及上下班的在途时间等。第二是生存必需时间，是指人们用于维持生命和延长生命所需要的时间；包括睡眠、吃饭、梳洗、排泄、看医生、繁衍后代等。第三是家庭义务时间，是指为家庭的健康存在而使用的时间，包括家务劳动时间

（如家庭采购、做饭、洗衣、照顾老人孩子等）、家庭和睦时间（如陪家人聊天、与家人一起参加各类活动、教育子女等）。第四是闲暇时间，是指除生存必需时间、社会义务时间、家庭义务时间之外的所有个人可支配时间2。而马克思认为，闲暇是指“用于娱乐和休息的余暇时间”以及用于“发展智力，在精神上掌握自由的时间”。

根据《劳动法》及《国务院关于职工工作时间的规定》的相关规定，高校教师实行标准工时制度：每日工作8小时，每周工作5天。但是，由于高校对人才引进的要求不断提高，教师职称评定的压力也越来越大。在高校，考量一个教师

1 [http: //sports. sina. com. cn](http://sports.sina.com.cn/)[中国体育报](http://www.sportsol.com.cn/news/zgtyb/zgtyb.shtm).2008.10.

2 汤超义，陈启杰.“新时间四分法”及其在闲暇经济理论中的应用[J].学术月刊，2009，41: 96.

最重要的标准就是科研能力。因此，许多教师都积极申报课题，并尽可能多地发表论文。高校的教师，一边要做好教学；另一边也要搞好科研，她们的工作压力很大，严重地影响着她们的身心健康。由表4-2可知，35岁及以下与36-45 岁

之间的女教师，工作时间平均超过8小时所占的百分比较大，导致她们个人闲暇时间相对会减少。而闲暇时间的多少却是影响她们参与体育生活方式的重要条件。

**表4-2** **河南省高校女教师不同年龄段一天时间分配情况所占百分比统计表（%）**

| 内容 | 时间分配 | 35 岁及以下 | 36—45 岁 | 46 岁及以上 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ≤8.5 小时 | 13.8 | 7.7 | 10.7 |
| 社会义务时间 | 8.6-9.5 小时 | 17.3 | 25 | 7.7 |
|  | ≥9.6 小时 | 3 | 8.7 | 6.1 |
|  | ≤8.5 小时 | 11.7 | 9.6 | 6.1 |
| 生存必需时间 | 8.6-9.5 小时 | 18.8 | 22.4 | 12.7 |
|  | ≥9.6 小时 | 3.5 | 9.1 | 6.1 |
|  | ≤1.5 小时 | 23.5 | 9.2 | 4.1 |
| 家庭义务时间 | 1.6-2 小时 | 6.1 | 22.4 | 8.2 |
|  | ≥2.1 小时 | 4.6 | 9.7 | 12.2 |
|  | ≤2 小时 | 10.2 | 24 | 0.5 |
| 个人闲暇时间 | 2.1-3.5 小时 | 21.4 | 11.7 | 11.2 |
|  | ≥3.6 小时 | 2.6 | 5.6 | 12.8 |

从表4-2分析，社会义务时间随着年龄的增加呈递减趋势；家庭义务时间则随着年龄的增加呈增加趋势。随着社会经济的发展和生活质量的提高，自动化的家用电器在家庭中的普及使用，在很大程度上减少了女性的家务负荷。但是，受传统习俗与观念的影响，以女性为主，忙于家务劳动的格局没有改变。另外，由于女性地位的提高，增加了更多的社会交往机会，进而使她们的闲暇时间减少。因此说，闲暇时间的减少是制约高校女教师从事体育活动的一个因素。

### **4.1.4** 河南省高校女教师对体育的兴趣百分比

兴趣是指一个人力求认识某种事物或从事某种活动的心理倾向。体育兴趣不仅影响着人们参与具体活动的强度和方向，而且还是推动体育活动的基本动力之一。体育活动兴趣可以促使人对生活充满热情，并使人在体育方面的眼界得到开阔、知识得以丰富1。

1 吕彦.常熟市中学生体育生活方式实证研究[D].苏州大学研究生硕士论文，2010，9.

无所谓, 33.2%



感兴趣, 45.4%

不感兴趣, 21.4%

**图4-3** **高校女教师对体育兴趣的百分比**

高校女教师对体育的兴趣如何，极大程度地影响着她们从事体育的态度、动机，而这些因素又受价值观的影响。由图4-3可知，45.4%的高校女教师对体育是感兴趣的。据走访，对体育的兴趣源于学生时代的培养。21.4%的女教师对体育不感兴趣。而33.2%的女教师，对体育兴趣的态度是无所谓的。总的来说，愿意从事体育活动的女教师所占的比例还是很大的。

## **4.2** 河南省高校女教师体育Th活方式条件分析

构成体育生活方式的另一个重要要素是体育活动条件。根据研究的需要，从社会学的角度来研究生活方式的条件，主要包括个人月收入、体育消费、闲暇时间及场馆设施等方面，从而对河南省高校女教师体育活动条件进行分析。

### 4.2.1 河南省高校女教师个人月收入的调查与分析

从调查的数据发现（见图4-4），53.6%的高校女教师工资在3001-5000元，

32.7%的女教师月收入在3000元以下，只有13.7%的女教师工资可达到5001元以上。通过张凤娟在《广州市高校女教师休闲体育消费行为特征的研究》1一文中，指出接近50%的广州高校女教师工资在5000-8000元，月收入水平在3000-5000元占到了23%。对比发现，广州经济的快速发展和广州亚运会的影响，

给广州高校女教师参与休闲体育提供了大好的环境。据统计2011年河南省在岗

职工每月的平均工资是2850元，说明河南省高校女教师的工资相对来说还是较满意的，这在一定程度上对于从事体育活动来说是有利的。但是据调查走访得到，

1张凤娟.广州市高校女教师休闲体育消费行为特征的研究[D].广州体育学院研究生硕士研究生论文，2012: 6.

高校女教师由于传统思想的存在，使她们在面对诸多家庭支出的选择上，仍以住房、子女教育为主。

5001元以上,



13.7%

3001-5000元,

53.6%

3000元以下,

32.7%

**图4-4** **河南省高校女教师个人月收入饼形图**

高校女教师月收入情况与是否参加体育活动分析（如图4-5），不参加体育活动女教师人数占总人数的21.4%；参加体育活动高校女教师人数，其中月收入

3000元以下达到总人数的27.6%, 3001-5000元占总人数的39.3%，5001元以上是11.7%。由图4-5可以看出不参加和参加体育活动的人数百分比在总体中的比例相近。所以说，高校女教师个人月收入是影响体育生活方式形成的必要条件，但不是绝对条件。



5.1

14.3

27.6

39.3

2

11.7

60

50

40



否是

30



20

10

0

35岁及以下36-45岁 46岁及以上

**图4-5** **个人月收入与是否参加体育活动的柱形图百分比**

### **4.2.2** 河南省高校女教师体育消费的调查与分析

在市场经济条件下，体育消费是体育生活方式的重要内容，而一定量的体育

消费支出也是人们参与体育活动的前提条件1；广义的体育消费指一切与体育活动有关系的个人消费行为，包括食宿、交通等与体育活动有关的消费；狭义的体育消费（包括购买器材、运动会人场券以及运动服装等）是指直接从事体育活动的个人消费行为。本文采用的是狭义的体育消费。下面主要通过高校女教师的年体育消费金额和体育消费形式来分析。

#### 4.2.2.1 年体育消费金额

**表4-3** **河南省高校女教师年体育消费金额**

| 金额  年龄 | 500 元以下 | 501-800 元 | 801-1000 元 | 1001 元以上 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 岁及以下 | 16.2% | 12.3% | 5.2% | 2.0% |
| 36-45 岁 | 7.8% | 18.2% | 9.7% | 4.6% |
| 46 岁及以上 | 17.5% | 6.5% |  |  |

体育消费与高校女教师的月收入水平、文化程度、对体育运动的认识程度以及积极参加体育活动等许多因素有关。由表4-3可知，参加体育锻炼的高校女教

师都不同程度地进行了体育消费，其中35岁及以下的女教师，每年体育消费以

500元以下和501-800元为主，占总人数的28.5%；而36-45岁的女教师，以

501-800元的消费据多，占总人数的18.2%。同时与35岁及以下高校女教师相比来说，800元以上的消费是呈现递增的趋势。最后46岁及以上的女教师，消费金额在500元以下占总人数的17.5%。这与河南省的经济发展水平、女教师的生活习惯及她们的收入情况息息相关。河南省处于中部地区，属于经济欠发达地区，高校女教师的收入在3000元左右，她们在除去家庭的基本开支外，基本没有多余的钱用来进行体育活动消费。另外，教师是模范的代表，发扬着艰苦朴素的作风，她们的一言一行是为人师表的象征。

#### 4.2.2.2 体育消费形式

按照消费者所购买的消费资料的不同用途，可把体育消费分为劳务消费（体育活动消费和体育信息消费）与实物消费（体育实物消费）。其中“体育实物消费”，主要是购买运动器材、运动服装以及鞋帽等2；其次是“体育信息消费”，主要是以订阅体育报刊、购买现场观看体育比赛的门票、入场券等手段达到视觉神经满足为目的的体育消费行为；第三是“体育活动消费”，主要是到经营性体育场馆参加健身娱乐活动。图4-6是对河南省高校女教师“体育消费形式”的调查结果显示。

1钟天朗.体育经济学概论[M].上海：复旦大学出版社，2004: 134.

2 李志荣.江苏省高校教职工健康状况与体育生活方式的调查研究[D].苏州大学硕士研究生论文，2008: 3.

体育实物消费 体育活动消费 体育信息消费

13.6%



64.9%

21.5%

**图4-6** **河南省高校女教师“体育消费形式”状况图**

由图4-6不难看出，64.9%的选择了体育实物消费，主要是购买运动服装或者鞋袜等；选择体育活动消费的为21.5%；有13.6%的女教师选择体育信息消费。调查结果说明，河南省高校女教师体育消费以实物为主，符合我国居家女性的消费习惯和心理。她们主要考虑到这些运动服装兼有运动和日常生活两方面的功效；另一方面，是由于小型的运动器材比较实惠，并且是进行体育活动的必需用品。体育信息消费属于高层次的精神享受，需要一定的经济状况为基础；所以有多于一半以上的人群选择以体育实物消费为主。

广州市高校女教师主要以实物型和指导型体育消费为主，分别占36.9%和38.8%，另外，观赏型体育消费达到21.4%1。可以看出，广州市高校女教师，在不同的体育消费形式上进行了消费，并且消费比例相对均衡。

### **4.2.3** 河南省高校女教师闲暇时间的调查与分析

人们接受体育文化和直接参加体育活动的基本前提条件是闲暇时间。闲暇时间的不断增多，是社会进步的一个重要标志；也是形成良好体育生活方式的重要因素2。本文所指的闲暇时间来自于《中国大百科全书・社会学卷》3中对它的定义，是指：“人们在劳动时间之外，除去满足生理需要和家庭劳动需要等生活支出后，剩余下来的时间可由个人自由支配。”总的说来，就是高校女教师除工作时间和睡眠、用餐及家务劳动等生活必要时间以外，用于个人发展、文化娱乐、消遣、社会交往等自由支配时间。下面主要对高校女教师闲暇时间的利用情况进

1张凤娟.广州市高校女教师休闲体育消费行为特征的研究[D].广州体育学院研究生硕士研究生论文，2012: 6.

2 罗艳春.长沙是高校女教师体育生活方式现状的调查研究[D].北京体育大学硕士研究生论文，2011: 12.

3中国大百科全书・社会学卷[M].北京：中国大百科全书出版社，1991.

行分析。

**表4-4** **不同年龄段高校女教师闲暇时间的利用统计一览表**（选择三项）

| 年龄  内容 | 35 岁及以下  N % | | 36-45 岁  N % | | 46 岁及以上  N % | | 总计  N % | | 排序 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育锻炼 | 24 | 35.9 | 31 | 38.3 | 23 | 47.9 | 76 | 38.8 | 5 |
| 阅读书报 | 35 | 52.2 | 47 | 58 | 35 | 72.9 | 117 | 59.7 | 2 |
| 社会交往 | 21 | 31.3 | 28 | 34.6 | 13 | 27.1 | 64 | 32.7 | 6 |
| 看电视 | 47 | 70.1 | 52 | 64.2 | 36 | 75 | 135 | 68.9 | 1 |
| 玩电脑 | 41 | 61.2 | 43 | 53.1 | 12 | 25 | 96 | 48.9 | 3 |
| 逛街 | 28 | 41.8 | 36 | 44.4 | 17 | 35.4 | 81 | 41.3 | 4 |
| 其它 | 5 | 7.5 | 6 | 7.4 | 8 | 16.7 | 19 | 9.7 | 7 |

表4-4 反映的是河南省不同年龄段高校女教师闲暇时间利用的情况，第 1

位的是看电视，选中率为68.9%。第2位的是阅读书报，选中率是59.7%。第3位的是玩电脑，占总人数的48.9%。从高校女教师前三位选项内容可以看出，她们呆在家里的时间比较多。而相对于社会交往的占总人数的32.7%，排在第6位。对于体育锻炼排在高校女教师闲暇时间统计表中第5位。针对3个年龄段中，参与体育锻炼呈现递增现象，最好的是46岁及以上人群，占这一人群总数的47.9%；次之是36-45岁的女教师，占38.3%。据统计，我国现在一年中法定节假日已经达到114天左右，节假时间占一年的30%以上。同时，清华大学教授蔡继明针对

2014年放假安排总结出，带薪人员一般是工作两天就休息一天。另外，教师每年都有寒暑假，相对于其他职业人群来说，闲暇时间还是比较充裕的。但是，闲暇时间的分配上，却存在着较大的浪费。因此，高校女教师自身也要加强对时间价值的认识，科学安排和利用工作以外的时间。所以，当前最重要的任务就是要积极引导高校女教师把闲暇时间用于体育运动和娱乐活动中来。

### **4.2.4** 河南省高校女教师参与体育锻炼场地设施的调查与分析

体育锻炼场地是体育锻炼的必要条件，也是影响体育生活方式形成的首要因素之一。通过第五次全国体育场地普查显示，河南省一共拥有体育场地37192个，而广东省拥有77596个，位于榜首，占全国体育场地总数的9.1%。其中，经走访和实地考察，2012年河南省31所高校共有700多所体育场地。从总体上来说，学校场地资源还是相当充裕的，但是真正供师生利用的场地是有限的。

河南省高校体育场地近年来有了一定幅度的增加，每所高校现有的体育场地一般是由田径场地和篮球场地组成。除了一些综合类大学体育场地比较全面且有相应的场馆设施外；那些非综合类大学，体育场地相对来说还是十分有限的。随着学生的大量扩招，同时也影响到人均场地的占有率，据文献查阅，许多高校体

育场地对大学生来说都不够，教师就会更加感到不足。他们只有在学生不上课或锻炼时间人数不多的时间段去利用场地；同时高校女教师又受锻炼项目的影响，对篮球场、排球场的利用很少，课外时间又无意去占用学生的体育场地，这样一来，高校女教师真正能利用的体育锻炼场地并不多。并且据走访调查，河南省高校的锻炼场地虽然增加了，但是很多场所都是不对外开放的。一般只有学生上课需要才会开放，有时甚至有课的学生都不能在相应的馆里上课；更别说没课的时候，场地都是关闭的。有时教师要用场地的话，还要写申请批准方可以使用，极大地挫伤了女教师参与体育活动的积极性。由于校领导主要考虑到人员安全、场地卫生及设备管理等因素。因此，缺乏场地设施同样也制约着高校女教师参与体育运动。

然而针对此现象，广州市教育局在2003年7月出台了《学校体育设施向社会开放办法》的条例，办法规定：各学校在不影响教学、工作、生活秩序的情况下，在非教学时间向社会开放体育设施，并于2006年1月1日起开始实施。对比不难发现，政府的决策在一定程度上影响着一个地区体育活动开展的情况。

## **4.3** 河南省高校女教师的体育活动行为分析

### **4.3.1** 河南省高校女教师从事体育活动的主要项目

**表4-5** **不同年龄阶段高校女教师参与体育项目的调查统计表**（选择三项）

| 年龄  项目 | 35 岁及以下  N % | | 36-45 岁  N % | | 46 岁及以上  N % | | 总计  N % | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 大球（篮排足） | 3 | 5.4 | 1 | 1.6 |  |  | 4 | 2.6 |
| 小球（乒羽网） | 34 | 61.8 | 17 | 27.4 | 10 | 27.0 | 61 | 39.6 |
| 太极 | 5 | 9.1 | 11 | 17.7 | 18 | 48.6 | 34 | 22.1 |
| 瑜伽 | 21 | 38.2 | 30 | 48.4 | 10 | 27.0 | 61 | 39.6 |
| 健身操、舞 | 32 | 58.2 | 21 | 33.9 | 2 | 5.4 | 55 | 35.7 |
| 广场舞 | 14 | 25.5 | 37 | 59.7 | 32 | 86.5 | 83 | 53.9 |
| 散步、快步走 | 15 | 27.3 | 46 | 74.2 | 29 | 78.4 | 90 | 58.4 |
| 跑步 | 34 | 61.8 | 12 | 19.4 | 6 | 16.2 | 52 | 33.8 |
| 其它 | 7 | 12.7 | 11 | 17.7 | 4 | 10.8 | 22 | 14.3 |

从表4-5中可以看出，河南省高校女教师选择体育项目呈现出多样性，其中主要以广场舞和散步、快步走为主，均达到50%以上。不同的年龄段具有不同的代表性。35岁及以下的人群选择前三项的是小球、跑步、健身操（舞）；36-45岁之间的人群主要以散步、快步走、广场舞、瑜伽为主；46岁及以上的人群是广场舞、散步、快步走、太极。据调查走访，她们选择项目的不同主要源于兴趣、

爱好、身体状况及经济条件等影响，从表中不难发现，36岁以上人群中有共同爱好的项目，那就是广场舞与散步、快步走。既然运动，安全就是首要考虑的问题，这些项目都属于小负荷的运动项目。运动后，身体很容易就会得到恢复，不会长时间的疲惫。

### **4.3.2** 河南省高校女教师参与体育锻炼的主要形式

5.8%

24%

7.8% 5.2%

26%



个人独自锻炼

和朋友、同事一起和家人一起锻炼 参加学校的活动 到俱乐部锻炼

社区组织



31.2%



**图4-7** **河南省高校女教师体育锻炼的组织形式**

由图4-7可知，河南省高校女教师体育锻炼的组织形式主要包括和朋友、同事一起锻炼的占31.2%、个人独自锻炼的达到26%、和家人一起锻炼的为24%，以上三项组织形式达到总的81.2%。可以看出，其他的形式仅有18.8%。不同的年龄段参与体育锻炼的组织形式也不一样。图4-8是表示不同年龄段锻炼的主要组织形式。其中，35岁及以下和46岁及以上的女教师主要是个人独自锻炼和朋友、同事一起；36-45岁的女教师和家人和朋友同事一起锻炼为主。



40

35

30



个人独自锻炼

和朋友、同事一起和家人一起锻炼 参加学校的活动 到俱乐部锻炼

社区组织

25



20



15



10

5

0

35岁及以下36-45岁 46岁及以上

**图4-8** **河南省不同年龄段高校女教师体育锻炼的组织形式**

### **4.3.3** 河南省高校女教师参与体育锻炼的主要场所

体育锻炼场所不仅是构成体育生活方式的重要条件之一，而且也是进行体育锻炼的重要物质基础和前提保障。只有在物质条件保障的坚实基础上（即提供充足的活动场所等），才能使人人行使体育的权利。从表4-6中不难发现，高校女教师体育锻炼的场所是多样化，主要以学校体育场所、社区体育场所以及家庭居室等为主，分别是37%、22.1%和14.3%，占活动场所的一半以上。

**表4-6** **不同年龄段高校女教师参与锻炼的主要场所调查统计表**

| 年龄  场所 | 35 岁及以下  N % | | 36-45 岁  N % | | 46 岁及以上  N % | | 总计  N % | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学校体育场所 | 18 | 32.7 | 25 | 40.3 | 14 | 37.8 | 57 | 37 |
| 社区体育场所 | 9 | 16.4 | 13 | 21 | 12 | 32.4 | 34 | 22.1 |
| 家庭居室 | 13 | 23.6 | 7 | 11.3 | 2 | 5.4 | 22 | 14.3 |
| 公园或广场 | 8 | 14.5 | 6 | 9.7 | 5 | 13.6 | 19 | 12.3 |
| 收费体育场所 | 5 | 9.1 | 9 | 14.5 | 1 | 2.7 | 15 | 9.7 |
| 其它 | 2 | 3.6 | 2 | 3.2 | 3 | 8.1 | 7 | 4.6 |

锻炼的场所可以分为两类，一类是免费场所，一类是收费场所；免费的场所一般指一些公共性场所。随着经济的发展，河南省近年来对群众免费开放公园，为河南省高校女教师体育锻炼场所的选择提供了有利条件。不同的年龄阶段选择体育锻炼的场所也会有差异。结合表4-6可以看出，公共性体育场所仍是高校女教师最倾向选择的活动场所。35岁及以下的女教师主要以学校体育场所和家庭居室为主；以家庭居室为主要场所锻炼的35岁及以下的女教师占23.6%，主要是因为这一年龄段的女教师一般喜欢宅在家中，锻炼时一般选择空间要求相对较小、简易的、方便的运动项目。36-45岁和46岁及以上的女教师以学校体育场所和社区体育设施为主；46岁及以上的女教师主要以社区体育为主。社区体育是改革开放的产物，是社区建设的重要组成部分。社区体育的开展不但增强她们体质、改善生活方式，提高生活质量，还丰富了她们的业余文化生活、培养人际关系。据调查河南省高校主要集中在市区，这些地方离城市中心较近，对于商业化俱乐部十分有利。从这点上来说为高校女教师增加体育锻炼场地提供了可能。调查发现有9.7%的高校女教师更愿意花钱到俱乐部去健身。从这一点证明高校女教师的体育消费观念在更新，花钱买健康已经逐步被她们所接受。其中，在收费场所里36-45岁之间的女教师达到14.5%，这一年龄段的女教师是因为她们大部分处在更年期时期。她们身体上不仅承受着生理的变化，同时在心理上得慢慢承认自己已经出现衰老的迹象。一方面要搞好工作和家庭的关系；另一方面还要处理好自己与丈夫及子女的关系。因此，她们更愿意去进行一些锻炼，使自己的身心得到缓解，更注意锻炼的内容和方式。

### **4.3.4** 河南省高校女教师参与体育活动的程度

判断运动强度的形式分为生理指标和主观感觉；其中，生理指标有心率、最大吸氧量、梅脱等，1但是考虑到调查条件的局限性和调查人群的特殊性，所以就以主观感觉为标准，即通过机体的排汗量自我感觉疲劳的程度，把运动强度分为大（出大汗或大汗淋漓）、中（微微出汗或中等出汗）、小（微微发热）。

体育人口作为一项重要的社会体育指标，它是评价一个国家或地区群众体育的参与程度的重要指标。既反映着经济和社会的发展程度，也反映了人们对体育的参与程度。1997年我国针对体育人口的判定标准是必须同时满足以下三个条件：每周身体活动频度3次以上；每次身体活动时间30分钟以上；每次身体活动强度中等程度以上2。可操作的体育人口评判标准，方便学者在以后的工作和研究中准确地统计和比较。

**表4-7** **不同年龄段高校女教师参与体育锻炼的情况汇总表**

|  |  | 35 岁及以下 | 36-45 岁 | 46 岁及以上 | 总计 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一周健身  次数 | 1-2 次 | 24 | 31 | 13 | 68 |
| 3-4 次 | 7 | 8 | 7 | 22 |
| 4 次以上 | 3 | 4 | 4 | 11 |
|  | 不确定 | 21 | 19 | 13 | 53 |
| 每次锻炼  时间 | 30min 以下 | 13 | 12 | 8 | 33 |
| 30—60min | 19 | 25 | 14 | 58 |
| 60min 以上 | 8 | 8 | 4 | 20 |
|  | 不定时 | 15 | 17 | 11 | 43 |
| 每次锻炼  强度 | 微微发热 | 21 | 26 | 20 | 67 |
| 微微出汗 | 24 | 30 | 14 | 68 |
| 大汗淋漓 | 10 | 6 | 3 | 19 |
| 符合体育人口数 |  | 10 | 12 | 11 | 33 |

由表4-7可知，河南省高校女教师的体育人口数是21.4%。据官方统计结果，

2008年我国体育人口数是37.1%（包括学生在内），如果不算在校学生的话，我国体育人口数还不到10%。相对来说，河南省开展全民体育健身活动还是很好的。

在统计被调查的河南省高校女教师中，35岁及以下年龄段，体育人口为18.2%；在36-45岁年龄段之间，体育人口为19.4%；在46岁及以上年龄段中体育人口为29.7%。这说明，随着社会的进步，人们的观念在逐渐地发生改变。她们作为高校知识的传播者，更懂得身体健康的重要性。因此，随着年龄的增长，

1刘鲲.武汉市高校青年教师体育健身活动的现状分析及对策研究[D].华中师范大学硕士研究生论文，2006: 2。

2卢元镇.中国体育社会学[M].北京：北京体育大学出版社，2001: 79.

越来越多的女性愿意主动地参加到体育活动中去。

从总体上分析，一周能达到3次及以上的比例占总数21.4%，而每次锻炼时间在半小时以上的占总数50.6%，强度在中等强度达到56.5%。由于强度的判定存在一定的主观性，可能存在一定的误差，所以多少会影响到体育人口数的判定。

## **4.4** 影响河南省高校女教师参与体育活动的因素分析

### **4.4.1** 河南省高校女教师体育价值观的调查与分析

在体育生活方式中占据着核心地位的是价值观。体育价值观是高校女教师产生体育活动的内部驱动力，不仅支配着高校女教师的体育行为和态度，还是影响她们能否积极参加体育锻炼的主观因素。

为了了解河南省高校女教师的体育价值观，笔者查阅了大量相关文献资料，并参考其他研究者的成果，根据专家、学者的意见，设计出反映高校女教师体育价值观的20条语句，问卷采用Likert-5点自评式量表，从“完全符合”至“完全不符合”5等级记分制，赋分方法是完全符合l分、符合2分、不确定3分、不符合4分、完全不符合5分。运用二十条语句对河南省196名高校女教师的体育价值观进行了量表测量，通过对调查数据进行R型因子分析，进而从总体上把握其体育价值观结构。

作者采用SPSS17.0，对196名《河南省高校女教师体育生活方式影响因素》调查问卷的结果进行巴特利特(Bartlett)球形检验，并进行取样适应性检验。结果表明KMO值达到0.748，巴特利特球形检验给出的相伴概率为0.000，小于显著性水平0.05，说明取样适当，可以进行因子分析。

**表4-8** **KMO检验和Bartlett球度检验表**

| 取样适应性检验(KMO) | | 0.748 |
| --- | --- | --- |
| 巴特利球形检验 | 近似卡方检验 | 1698.055 |
|  | 自由度 | 190 |
|  | 显著性水平 | 0.000 |

对问卷数据采用主成分分析法，按照特征值大于l的原则，提取了5个公共因子，它们反映了原变量的大部分信息，5个因子解释总变异率的64.588%(见表4-9)。

**表4-9** **方差被解释的程度**

| Initial Eigenvalues | | | Extraction Sums of Squared  Loadings | | | Rotation Sums of Squared  Loadings | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Total** | %of Var | Cum% | Total | %of Var | Cum% | Total | %of Var | Cum% |
| 4.263 | 21.315 | 21.315 | 4.263 | 21.315 | 21.315 | 2.799 | 13.993 | 13.993 |
| 3.145 | 15.726 | 37.041 | 3.145 | 15.726 | 37.041 | 2.735 | 13.675 | 27.668 |
| 2.268 | 11.338 | 48.379 | 2.268 | 11.338 | 48.379 | 2.640 | 13.202 | 40.870 |
| 1.676 | 8.382 | 56.761 | 1.676 | 8.382 | 56.761 | 2.464 | 12.319 | 53.189 |
| 1.565 | 7.827 | 64.588 | 1.565 | 7.827 | 64.588 | 2.280 | 11.399 | 64.588 |

在确定主因子的基础上，根据因子分析理论，对20个原始变量进行分类，为了使各列因子尽可能地向两级转化，本文采取了“正交旋转法”对各种因素的负荷进行转化，取因子载荷量大于0.40水平以上的进行归类，把20个原始变量

归类在5个主因子上，按各主因子中载荷量较高的变量所具有的共同特征，进而对主因子进行命名，确定河南省高校女教师体育价值观的主要因子。

**表4-10** **旋转后的因子载荷矩阵**

|  | Component  1 2 3 4 5 |
| --- | --- |
| X15 | .901 |
| X19 | .806 |
| X1 | .796 |
| X10 | .694 |
| X6 | .915 |
| X5 | .885 |
| X11 | .866 |
| x16 | .432 |
| x2 | .875 |
| x17 | .839 |
| x12 | .746 |
| x7 | .681 |
| x8 | .833 |
| x13 | .826 |
| x18 | .727 |
| x3 | .663 |
| x14 | .829 |
| x9 | .735 |
| x20 | .697 |
| x4 | .629 |

根据河南省高校女教师体育价值观研究中，结合旋转后的因子分析图（见表4-10）和表4-11—表4-15中可以看出因子一包含的四个题项主要涉及个体参加

体育运动为了缓解压力、心情舒畅以及保持良好的精神状态，可命名为“娱乐身心”。因子二所包含的的四个题项涉及个体之所以喜欢体育运动，是为了追求幸福感、提高自信和竞争意识及某方面的能力，可命名为“成就动机”。因子三涉及女教师为了提高身体素质及身体免疫力、增进身体健康，增强体质、体能而进行体育运动，因此命名为“健身因素”。因子四所包含的四个题项涉及个体为改善人际关系、增加交往机会以及促进交流而参加体育运动，可命名为“社会交际”。因子五包含的四个题项涉及个体参与体育运动是为了改善形象、健美体型，可命名为“健美塑形”。

结合旋转后的因子分析图，关于河南省高校女教师体育价值观提取5个因子比较合适，它们依次是：因子一(Fl)命名为“娱乐身心”；因子二(F2)命名为“成就动机”；因子三(F3)命名为“健身因素”；因子四（F4）命名为“社会交际”；因子五(F5)命名为“健美塑形”。具体命名如表4-11——表4-15所示。

**表4-11** **第一因子指标序号、内容、载荷量、命名**

| 序号 | 内容 | 载荷量 | 命名 |
| --- | --- | --- | --- |
| 15 | 满足体育锻炼带给我的快乐 | .901 | 娱 |
| 19 | 我喜欢体育锻炼是因为可以让我感到心情舒畅 | .806 | 乐 |
| 1 | 参加体育运动可以舒缓心理压力或烦躁的情绪 | .796 | 身 |
| 10 | 为了保持良好的精神状态 | .694 | 心 |

**表4-12** **第二因子指标序号、内容、载荷量、命名**

| 序号 | 内容 | 载荷量 | 命名 |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | 为了提高其他方面的能力（如审美能力） | .915 | 成 |
| 5 | 参加体育运动为了追求幸福感 | .885 | 就 |
| 11 | 参加运动使我精力充沛，更好地投入工中 | .866 | 动 |
| 16 | 体育增强我的自信与竞争意识 | .432 | 机 |

**表4-13** **第三因子指标序号、内容、载荷量、命名**

| 序号 | 内容 | 载荷量 | 命名 |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | 参加体育运动为了增进健康 | .875 | 健 |
| 17 | 为了提高身体免疫力 | .839 | 身 |
| 12 | 为了提高我的身体素质 | .746 | 因 |
| 7 | 我参加体育运动为了增加体力、增强体能 | .681 | 素 |

**表4-14** **第四因子指标序号、内容、载荷量、命名**

| 序号 | 内容 | 载荷量 | 命名 |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 | 可以改善我的人际关系 | .833 | 社 |
| 13 | 通过体育活动可以拓展视野，增加我的交往面 | .826 | 会 |
| 18 | 可以更好地与学生、朋友进行交流 | .727 | 交 |
| 3 | 体育运动可以增加我与朋友、学生在一起的机会 | .663 | 际 |

**表4-15** **第五因子指标序号、内容、载荷量、命名**

| 序号 | 内容 | 载荷量 | 命名 |
| --- | --- | --- | --- |
| 14 | 为了减肥或控制体重 | .829 | 健 |
| 9 | 为了健美体型、改善形象 | .735 | 美 |
| 20 | 为了保持（塑造、完善）优美体型 | .697 | 塑 |
| 4 | 为了美化形体的需要 | .629 | 形 |

### **4.4.2** 河南省高校女教师体育Th活方式的回归分析

根据研究的需要，本文将运动锻炼程度（运动时间（min／次）×运动频数）作为因变量，将年龄段、健康状况、月收入、体育兴趣、家务劳动的时间、闲暇时间、休息时间及工作压力作为自变量引入回归方程。表4-16和表4-17是影响体育生活方式的多因素回归分析结果。

**表4-16** **影响参与体育生活方式的因素**

|  | Sum of Squares | df | Mean Square | F |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Regression | 4752.362 | 8 | 594.045 | 37.672\*\* |
| Residual | 2948.797 | 187 |  |  |
| **Total** | 7701.158 | 195 |  |  |

由上表可以看出，P=0.000＜0.05，即方程有意义。

**表4-17** **影响体育生活方式的多因素回归分析结果**

|  | 体育运动锻炼的程度  Beta 值 | P |
| --- | --- | --- |
| 年龄 x1 | -.155 | .065 |
| 健康状况 x2 | .089 | .349 |
| 月收入 x3 | -.010 | .932 |
| 体育兴趣 x4 | .885 | .000 |
| 家务时间 x5 | -.053 | .664 |
| 闲暇时间 x6 | .185 | .002 |
| 休息时间 x7 | -.977 | .000 |
| 工作压力 x8 | -.055 | .669 |
| R(平方) |  | 0.617 |
| F |  | 37.672 |

由表4-17可知，方程有意义，且有效为61.7%。调查结果显示，对高校女教师的体育生活方式有显著性影响的因素依次为体育兴趣、闲暇时间和作息时间。通过对比《广州高校女教师参与休闲体育的现状与发展对策》1一文中，姚

1 姚业戴，韩晗.广州高校女教师参与休闲体育的现状与发展对策[J].体育科技文献通报，2008, 16（2）：93。

业戴等人提出影响广州市女教师参与休闲体育因素依此是休闲体育健身性和娱乐性、休闲体育设施、闲暇时间等。很明显地发现，无论是从客观上还是主观上来分析，闲暇时间对于高校女教师参与体育是有影响的。

#### 4.4.2.1 体育兴趣对高校女教师体育生活方式的影响

爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师”。兴趣不只是人们力求从事某项活动和认识某种事物的意识倾向，而且还是不需要个人意志努力和外在监督就可实现的活动倾向。而体育兴趣就是积极认识和从事体育运动或身体锻炼的心理倾向，是人们参加体育活动的基本动力之一。它是靠后天的培养形成的，有一定的稳固性，不需要外力的约束和强制；直接影响着个体从事体育活动的方向、强度和持续时间（次数）。在调查的196份有效问卷中，有42名高校女教师在2012年从未参加过体育活动，占总数的21.4%.54.8%的人对健康的理解是身体没有疾病；认为健康指心理健康的占26.2%；道德健康达到11.9%；而社会适应能力仅占7.1%。对其不参加体育活动的因素进行分析（见表4-18），其中，首要因素是没有兴趣和时间；其次是自身的惰性、无场地、无专业指导等。而没有活动伙伴、家庭月收入、体弱无法锻炼等并不占主要的因素。据走访调查发现，锻炼场地不方便以及专业指导人员的局限性是间接造成河南省高校女教师对体育活动丧失兴趣，直接影响她们对体育活动产生负面态度，也会成为没有时间去锻炼的理由。由于缺乏专业指导，不会锻炼，就达不到锻炼的目的，那么放弃锻炼的可能性就会很大。但是如果有形成良好的体育生活方式的趋向，即使条件再有限，也可以选择对场馆器材要求不高的体育项目进行锻炼，也同样能形成锻炼的习惯。因此说，兴趣和自身惰性是河南省高校女教师不参与体育锻炼的主要因素。

**表4-18** **河南省高校女教师不参加体育活动的因素进行分析**

|  | 影响因素 | N | % | 排序 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 主观因  素 | 没兴趣 | 31 | 24.6 | 1 |
| 自身惰性 | 17 | 13.5 | 3 |
| 身体好，没有必要 | 2 | 1.6 | 9 |
| 体弱无法锻炼 | 2 | 1.6 | 9 |
|  | 没时间 | 27 | 21.4 | 2 |
| 客观因  素 | 缺少专业指导 | 13 | 10.3 | 5 |
| 无场地设施或场地太远 | 16 | 12.7 | 4 |
| 家庭月收入水平 | 6 | 4.8 | 7 |
| 没有活动的伙伴 | 9 | 7.1 | 6 |
|  | 健身消费高 | 3 | 2.4 | 8 |

#### 4.4.2.2 闲暇时间对高校女教师体育生活方式的影响

闲暇时间是高校女教师直接参与体育活动和接受体育文化的基本前提，而合理利用闲暇时间则是高校女教师参与体育活动的保证。作为教师，国家的作息制

度实行的是“五日工作制”、“八小时工作时长”和节日长假等。2012年我国法定假期就有27天（见表4-19）。另外，教师每年都有寒暑假。

总的说来，教师的闲暇时间还是很充裕的。但是据作者调查，随着高校教师队伍的壮大，高校教师面临着新的机遇和挑战。尤其是作为高校女教师，一边要做好学校的工作，一边还要维持好家庭的关系。作为新时代的高校教师，不仅要具有学科专业知识和精通的知识素养，更要具备一定的科研能力。因此，河南省很多高校女教师把主要的精力和时间投入到对学生的教学上。即便在闲暇时间里，也主要以钻研业务、查阅资料为主，无法安排锻练时间，从而导致体育运动行为的缺乏。

**表4-19** **2012年国家法定假期一览表**

| 节日 | 放假天数 | 放假时间 |
| --- | --- | --- |
| 元旦 | 3 | 2011.12.31-2012.1.2 |
| 春节 | 7 | 2012.1.22- 2012.1.28 |
| 清明节 | 3 | 2012.4.2-2012.4.4 |
| 劳动节 | 3 | 2012.4.29-2012.5.1 |
| 端午节 | 3 | 2012.6.23-2012.6.25 |
| 中秋节和国庆节 | 8 | 2012.9.30-2012.10.7 |

#### 4.4.2.3 作息时间对高校女教师体育生活方式的影响

“时间作为一种珍贵的资源，它既不能贮存，更不能再生，只有科学地利用时间，抓住时机，才能获得理想的效益”1。因此，在现代飞速发展的时代里，必须做到统筹规划、合理安排时间，积极主动的参加体育运动，才能推动高校女教师健康的发展。

时间的支配是否合理在一定程度上会影响高校女教师体育生活方式的选择。调查结果显示，河南省高校女教师中作息制度不合理的占11.7％。作息制度不合理，直接导致身体机能发生紊乱，长期以往，身体就会出现一系列不健康表现。

# **5** 结论与建议

## **5.1** 结论

### **5.1.1** 河南省高校女教师健康状况不佳，受多种因素影响

河南省高校女教师总体健康状况不佳，随着年龄增长，亚健康状态呈现上升趋势，需要引起有关政府部门的重视。影响河南省高校女教师身心健康的因素随

1 高彩艳. 长春市高校教师体育生活方式现状与影响因素分析[D].东北师范大学硕士研究生论文，2006: 5.

年龄段的不同而有差别，主要因素有：饮食习惯、工作压力、家庭负担、作息制度、生命周期。

### **5.1.2** 不同年龄段的河南省高校女教师参与体育活动条件是有差异的

53.6%的女教师月收入水平在3001-5000元，且不同年龄段女教师月收入水平也有差异，但是对参与体育的影响程度不大。

不同年龄段女教师体育消费的金额和形式不同，其中，总的年消费金额控制在800元以下达到78.6%，64.9%的消费形式以实物消费为主。

高校女教师闲暇时间多数以看电视、阅读书报、玩电脑来放松休息；而参与体育锻炼呈现递增的现象；闲暇时间的不合理利用是制约她们参与体育锻炼的主要因素之一。

体育场地一般不对外开放，女教师能用的场所大部分是学校田径场。

### **5.1.3** 不同年龄段河南省高校女教师参与体育活动的形式呈现多样性

女教师参与活动项目呈现多样性，不同年龄段表现不同的代表性，由于受锻炼场地局限性，参与项目主要以广场舞、散步和快走为主。

不同年龄段女教师参加体育锻炼的形式存在较大的差异，35岁及以下主要以和朋友、同事一起锻炼为主、36-45岁主要以和家人一起锻炼为主、46岁及以上主要以个人独自锻炼为主。

不同年龄段女教师锻炼场所也不一样，主要以免费场所（学校体育场所和社区体育设施）为主。

体育人口为22.1%，与我国体育人口相比来说，河南省体育健身活动开展的还是很好的。

### **5.1.4** 影响河南省高校女教师体育Th活方式的因素

影响高校女教师体育价值观有5个因素，分别是娱乐身心、成就动机、健身因素、社会交际、健美塑形。

通过回归分析得出，河南省高校女教师体育生活方式的显著性影响因素主要包括：体育兴趣、闲暇时间、作息时间。对于不参与体育生活的因素分为主观和客观因素。主观因素：自身兴趣、惰性以及健身意识；客观因素主要包括：没时间、没场地、没专业的指导人员。

## **5.2** 建议

### **5.2.1** 继续加大宣传和指导的力度，促使女性科学健身

一方面，政府和学校相关部门通过多种渠道大力宣传健身活动的力度，让更多的人了解体育锻炼的重要性，使体育锻炼的知识深入人心，增强他们对体育锻炼深层次认识和理解，并把体育锻炼付诸到实践中去。另一方面要加大社区指导员的培养力度，使他们具备较强的业务素质，为社区中不同年龄段人群提供科学的健身指导，促使他们科学、合理的健身，增进她们的身心健康，满足体育锻炼的需求。

### **5.2.2** 加大场馆利用率，完善体育设施建设

首先，政府部门应建立一套有效地机制来协调关于学校体育资源对外开放的责权利问题。最大限度的使体育资源得到充分的利用，场馆尽量对外开放，从而提高场地的利用率，调动他们参与体育活动的兴趣。其次，加强社区体育建设也可以缓解体育场地缺乏的途径。随着经济的发展，在建住宅时，合理的规划土地资源，留出更大的空间供居民生活锻炼。最后，政府要加大资金投入，在人口相对集中的地方，配备锻炼的器材，创造出良好的体育锻炼空间。

### **5.2.3** 开发体育运动项目，丰富体育锻炼内容

科研工作者要研发和创编出适合不同年龄段、不同区域和不同时节的运动项目，使更多的女性普遍的参与到运动项目中去。并尽可能地创编出新兴的运动项目，从而激起她们运动的兴趣。培养她们正确的体育价值观，树立终身体育观，养成锻炼身体的好习惯。

### **5.2.4** 制定运动处方，促使健身运动科学化

不同的人群，锻炼时要达到的运动强度和运动量是不一样的。因此，运动处方的制定就显得更为重要，它可以使锻炼更加的科学、合理，达到健身的目的。就本文高校女教师来说，要根据她们不同的年龄段有区别、有针对性的制定适合她们的项目；然后再配备适宜的运动量和运动强度，要遵循由小运动量逐渐到大运动量的原则，切不可急于求成。

# **6** 致谢

三年的硕士研究生生活即将结束，回顾在广州体育学院的这一段时间，心里充满了感慨和眷恋。在这里，首先感谢我的导师杜熙茹副教授，这篇论文是在杜老师的悉心指导下完成的。论文从选题、写作以及最终定稿的完成，无不渗透着导师的心血和汗水；在这三年的硕士研究生求学生涯中，杜老师渊博的知识、严谨的治学态度、诲人不倦的精神和积极向上的工作作风，使我受益终身，在此对杜老师表示深深的敬意和感谢。

其次，感谢许铭教授在问卷设计和修改的过程中给予的指导和宝贵的建议；感谢翁家银教授、刘存忠副教授、周丽娟副教授、张小龙老师等在问卷的发放的过程中给予的支持和帮助，在此向他们表示衷心的感谢！

最后，感谢在问卷的发放过程中帮助过我的同学、师弟师妹们，是他们的热情支持和帮助，才使我论文得以顺利完成。感谢研究生部的领导及老师给予我学习和生活上的关心和帮助，感谢对我的论文进行评阅和指正的各位专家和教授。

# **7** 参考文献

[1]苗大培.论体育生活方式[M].北京：北京体育大学出版社，2004: 75.

[2]祝明慧.我国普通高校女教师体育生活方式的调查研究[J].蹼阳职业技术学院学报，2011, 24（6）：86.

[3]戴恩冰. ft东省高校女教师体育锻炼现状调查与对策研究[J].安徽体育科技，2009,30

（3）：78.

[4]李志荣.江苏省高校教职工健康状况与体育生活方式的调查研究[D].江苏：苏州大学，2008。

[5]刘红梅.长春市高校教师体育生活方式现状及相关因素分析[D].长春：东北师范大学硕士学位论文，2006.10.

[6]杜熙茹.珠江三角洲城市职业女性体育生活方式研究[D].上海：上海体育学院博士论文，2010.4.

[7]中国群众体育现状调查课题组.中国群众体育现状调查与研究[M].北京：北京体育大学出版社，1998.12.1: 201-202.

[8]王燚. 豫北城市高中女教师体育锻炼现状及影响因素[D].广西：广西师范大学硕士学位论文，2009.4.

[9]冯婷.重庆市职业女性体育生活方式的现状分析与展望[D].重庆：西南大学硕士论文，2011。

[10]马克思.德意志形成：马克思恩格斯全集[M].第3卷，北京：人民出版社，1960: 24.

[11]何仲恺.体质与健康的理论与实证研究[D].北京体育大学博士学位论文，2001.

[12]朱玲等.体育健康论[M].四川科学技术出版社，2008: 278.

[13]王雅林.生活方式研究述评.社会学研究[J]，1995，（4）：43.

[14] Bulletin of World Health Organization1995, 73(2) 135一136.

[15] Saeki, T. Sport Innovation towards a Mature Soeiety. Images of sport in the World 75th Anniversary of the German Sport University Cologne.1995, 99一143.

[16]苗大培.论体育生活方式[J].天津体育学院学报，2000，15（3）：6—8.

[17]李文川.上海市老年人体育生活方式研究[D].上海：上海体育学院博士论文，2011.6.

[18]庹权.我国社会转型期体育生活方式的现状与趋势研究[D].华南师范大学硕士研究生论文，2003.5.

[19]吴凤起、孙新荣.体育生活方式与健康[J].体育与科学，2001，22（5）：9—11.

[20]马连鹏.体育生活方式与健康促进[J]. ft东体育学院学报，2003，19（3）：11—13.

[21]王建军.体育、健康、体育生活方式[J].解放军体育学院学报，2000, 19（4）：69—

71.

[22]辛利、周毅.中国城市老年人体育生活方式的现状与发展趋势[J].中国体育科技，2001，37（3）：20—21.

[23]庹权.浅析体育生活方式的发展趋势[J].浙江体育科学，2004，26（5）：10.

[24]吴翌晖.当代女性体育生活方式评价指标体系的构建[J].体育学刊，2009, 16（9）：43—45.

[25]杨光、王贺平.长春市职业女性体育生活方式的调查研究[J].长春师范学院学报，2010, 29（5）：69—71.

[26]夏思永、杜朝辉.我国职业女性体育生活方式建立的社会学分析[J].西南师范大学学报，2011,36（6）：146—151.

[27]翟伟、杜熙茹. 家庭生命周期视角下的职业女性体育生活方式研究[J].成都体育学院

学报，2011，37(5)：46—49.

[28]杜熙茹.社会转型期女性体育生活方式的休闲特征与发展趋势[J].体育学科，2010,17

（3）：33—36.

[29]张李飞.西安市职业女性参与休闲体育活动的现状与对策研究[D].硕士学位论文.陕西：西安体育学院，2011.

[30]徐翠丽.小学女教师体育生活方式的现状调查与对策研究——以安阳小学为例[J].体育科技，2012,33（1）：112—114.

[31] [http: //lady.163. com/special/sense/2012media11. html](http://lady.163.com/special/sense/2012media11.html)

[32]吴小毅.福建高校青年体育教师体育生活方式现状与影响因素分析[D].福建师范大学硕士研究生论文，2008: 10.

[33] [http: //baike. baidu. com/view/2551970. htm](http://baike.baidu.com/view/2551970.htm)

[34] [http: //sports. sina. com. cn](http://sports.sina.com.cn/) [中国体育报](http://www.sportsol.com.cn/news/zgtyb/zgtyb.shtm).2008.10.

[35]汤超义，陈启杰.“新时间四分法”及其在闲暇经济理论中的应用[J].学术月刊，2009，41: 96.

[36]吕彦.常熟市中学生体育生活方式实证研究[D].苏州大学研究生硕士论文，2010，9.

[37]张凤娟.广州市高校女教师休闲体育消费行为特征的研究[D].广州体育学院研究生硕士研究生论文，2012: 6.

[38]钟天朗.体育经济学概论[M].上海：复旦大学出版社，2004: 134.

[39]中国大百科全书・社会学卷[M].北京：中国大百科全书出版社，1991.

[40]罗艳春.长沙是高校女教师体育生活方式现状的调查研究[D].北京体育大学硕士研究生论文，2011: 12.

[41]刘鲲.武汉市高校青年教师体育健身活动的现状分析及对策研究[D].华中师范大学硕士研究生论文，2006: 2.

[42]卢元镇.中国体育社会学[M].北京：北京体育大学出版社，2001: 79.

[43]黄汉升，周登嵩.体育科研方法导论[M].北京市：北京体育人学出版社，2007, 11.

[44]姚业戴，韩晗.广州高校女教师参与休闲体育的现状与发展对策[J].体育科技文献通报，2008,16（2）：93.

[45]高彩艳. 长春市高校教师体育生活方式现状与影响因素分析[D].东北师范大学硕士研究生论文，2006: 5.

# **8** 附录

附录**A**河南省高校女教师体育Th活方式调查问卷效度判定

尊敬的老师：

您好！首先感谢您在百忙之中抽出宝贵时间来填写此表！我叫朱辉，是广州体育学院 2011 级研究生，为了研究河南省高校女教师体育生活方式现状，并分析其影响因素，现在就影响因素的具体指标向您征询宝贵意见。请您根据多年的教学与研究经验给予判断，多谢合作！

一、专家基本情况（请在对应栏上打“**√**”）

1、性别：A.口男 B.口女

2、职称：A.口教授 B.口副教授

3、学历：A.口研究生 B.口本科生

广州体育学院2011级研究生

二0一二年十一月

4、学位：A.口博士 B.口硕士 C.口学士

二、请您在审阅《河南省高校女教师体育生活方式的研究》调查问卷后，对问卷的总体情况给予评价（请在对应栏上打“**√**”）

**问卷设计及内容评价**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 评价等级  评价内容 | 能够反映研究调查的目的的需要 | 基本反映研究调查的目的的需要 | 不能反映研究调查的目的的需要 |
| 问卷设计的总体评价 |  |  |  |
| 问卷内容的总体评价 |  |  |  |

**问卷结构评价**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 评价等级  评价内容 | 合理 | 基本合理 | 不合理 |
| 问卷结构的总体评价 |  |  |  |

三、请您对问卷各部分的具体指标设计给予评价（请在对应栏上打打“**√**”，并对需要修改的部分提出您的宝贵意见。

第一部分：问卷一

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 调查指标 | | 专家评价及意见 | | |
| 调查内容 | 能够反映研究调查的目的的需要 | | 基本反映研究调查的目的的需要 | 不能够反映研究调查的目的的需要 |
|  | |  |  |
| 研究对象体育价值观的调查 | 专家修改意见： | | | |

第二部分：问卷二

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 调查指标 | | 专家评价及意见 | | | |
| 调查内容 | 能够反映研究调查的目的的需要 | | 基本反映研究调查的目的的需要 | | 不能够反映研究调查的目的的需要 |
|  | |  | |  |
| 研究对象基本情况 | | | | 1——10 | |
| 体育生活方式的基本情况 | | | | 11——21 | |
| 专家修改意见： | | | | | |

**再此感谢您的阅读和填写，祝您工作顺利，身体健康！**

附录**B**河南省高校女教师体育Th活方式调查问卷一

尊敬的老师：

您好！

为了了解高校女教师参加体育运动的态度和目的，现邀您参加一份关于体育价值观的问卷。请您仔细阅读题项，然后根据您的实际情况，选择最符合您情况的答案，并在相应的□上打“√”。恳请您如实填写，结果只作科研使用，请您放心！填写问卷要占用您的一点时间，请予以理解和支持。

广州体育学院2011级研究生：朱辉

联系电话：15626172229

不完全

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 完全  符合 | 符  合 | 不  确定 |
| 1.参加体育运动可以舒缓心理压力或烦躁的情绪 | □ | □ | □ |
| 2.参加体育运动为了增进健康 | □ | □ | □ |
| 3.体育运动可以增加我与朋友、学生在一起的机会 | □ | □ | □ |
| 4.为了美化形体的需要 | □ | □ | □ |
| 5.参加体育运动为了追求幸福感 | □ | □ | □ |
| 6.为了提高其他方面的能力（如审美能力） | □ | □ | □ |
| 7.我参加体育运动为了增加体力、增强体能 | □ | □ | □ |
| 8.可以改善我的人际关系 | □ | □ | □ |
| 9.为了健美体型、改善形象 | □ | □ | □ |
| 10.为了保持良好的精神状态 | □ | □ | □ |
| 11.参加运动使我精力充沛，更好地投入工作中 | □ | □ | □ |
| 12.为了提高我的身体素质 | □ | □ | □ |
| 13.通过体育活动可以拓展视野，增加我的交往面 | □ | □ | □ |
| 14.为了减肥或控制体重 | □ | □ | □ |
| 15.满足体育锻炼带给我的快乐 | □ | □ | □ |
| 16.体育增强我的自信与竞争意识 | □ | □ | □ |
| 17.为了提高身体免疫力 | □ | □ | □ |
| 18.可以更好地与学生、朋友进行交流 | □ | □ | □ |
| 19.我喜欢体育锻炼是因为可以让我感到心情舒畅 | □ | □ | □ |
| 20.为了保持(塑造、完善)优美体型 | □ | □ | □ |

符不符合 合

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

□□

附录 C 河南省高校女教师体育Th活方式调查问卷二

尊敬的老师：

您好！

为了解河南省高校女教师的体育生活方式，希望能得到您的支持！下面有一些问题，请根据您的实际情况来选择答案，答案无所谓对错，请不要与别人商量.我们会为您的回答严格保密，因此请您放心作答.您的回答对我们的科研工作十分重要，请您认真作答.

**下列问题中，在您认为符合您情况的答案选项上面打“√”，在横线上填写你的答案。**

1.您的年龄：①35 岁及以下 ②36—45 岁 ③46 岁及以上

2.婚姻情况：①未婚 ②已婚 ③离婚/分居 ④丧偶

3.您的最后文化程度： ①专科及以下 ②本科 ③硕士研究生 ④博士研究生

4.您认为您的健康状况： ①健康 ②亚健康 ③疾病

5.影响您健康的主要因素是：

①饮食习惯②营养结构③作息制度④不良习惯

⑤家庭负担⑥工作压力⑦生命周期

6.您的月总收入：①3000元以下②3001—5000元③5001元以上

7.通常情况下，您每天的时间支配情况是

A社会义务时间（指工作时间及上下班在途时间等）大约是

①≤8.5小时②8.6-9.5小时③≥9.6小时

B生存必需时间（指吃饭睡觉排泄繁衍后代等）大约是

①≤8.5小时②8.6-9.5小时③≥9.6小时

C家庭义务时间（指家务劳动以及教育子女的时间等）大约是

①≤1.5小时②1.6-2小时③≥2.1小时

D个人闲暇时间（指可自由支配的时间）大约是

①≤2 小时 ②2.1-3.5 小时 ③≥3.6 小时

8.生活中，您的闲暇时间用于第一位是 第二位是 第三位是

①体育锻炼 ②阅读书报 ③社会交往 ④看电视 ⑤玩电脑

⑥逛街 ⑦其它

9.您对参加体育活动的兴趣如何： ①感兴趣 ②不感兴趣 ③无所谓

10.您的工作压力主要来自于：

①教学、科研的工作量②与同事的人际关系③其他（经济、健康等）

11.在过去的一年中您是否参加过体育活动：①是②否

（如果您在11中回答“是”请继续回答第11题以下的问题；若回答“否”则请您跳过

11一19题，直接回答第20一21题）

12.您每周参加体育健身活动的次数：

①每周 1-2 次 ②每周 3-4 次 ③每周 4 次以上 ④不确定

13.您每次参加体育活动的时间是：①30min 以下 ②31-60min ③61min 以上 ④不定时

14.您每次参加体育锻炼的强度：①微微发热 ②微微出汗 ③大汗淋漓

15.您经常参加体育锻炼的项目第一位是 第二位是 第三位是

①大球（篮球、排球、足球） ②小球（网球、羽毛球、乒乓球） ③太极 ④瑜伽

⑤健身操、舞 ⑥广场舞 ⑦散步、快步走 ⑧跑步 ⑨其它

16.您参加体育锻炼的主要形式是：

①个人独自锻炼②和朋友、同事一起锻练③和家人一起锻练

④参加学校的活动⑤到俱乐部锻炼⑥社区组织

17.您去参加体育活动的主要场所是：

①学校体育场所②社区体育设施③家庭居室④公园或广场

⑤收费体育场所⑥其它

18.您全家在2012年的体育消费总金额是：

①500元以下②501—800元③801—1000元④1000元以上

19.您的家庭用于体育方面的支出主要是用于哪些方面：

①体育实物消费：a购买运动服装鞋袜的费用或者b购买小型用品、运动器材

②体育信息消费：c观赏体育比赛或者d购买体育书刊或者e购买体育彩票

③体育活动消费：f交纳俱乐部会员费或者g参与体育技术培训

20.您理解的健康是指：

①身体没有疾病 ②心理健康 ③良好的社会适应能力 ④道德健康

21.您不能参加体育活动的原因第一位是 第二位是 第三位是

①没兴趣 ②没时问 ③缺少专业指导 ④无场地设施或场地太远 ⑤自身惰性

⑥ 收入水平 ⑦ 身体好， 没有必要 ⑧ 体弱无法锻炼 ⑨ 没有活动的伙伴

⑩健身消费高

问卷到此结束，谢谢您的参与！

**祝您：身体健康工作顺利**生活愉快！

**9****个人简历在读期间发表的学术论文与研究成果**

**个人简历：**

朱辉，女，1988年10月生。

2011年7月毕业于河南省洛阳师范学院体育教育专业获学士学位。

2011年9月进入广州体育学院攻读硕士学位。

**在读期间发表论文：**

[1] 积极情绪对技巧啦啦队运动员动作稳定性的影响研究. 三峡大学学报. 2012年增刊2, 第三十四卷.

[2] 新旧版竞技健美操评分规则的对比与研究. 运动精品. 2013年, 第五期, 第三十二卷.

[3] 高等院校女生体操普修课保护与帮助运用的研究——以广州体育学院为例. 运动精品. 2013年, 第六期, 第三十二卷. **研究成果:**

[1] 课题一2012年广州体育学院教学改革与研究课题一般项目《广州体育学院舞蹈啦啦队校本课程的实证研究》编号: 11YB03

[2] 课题二2012年广州体育学院院管科研课题一般项目《休闲视角下广东省高校女教师体育生活方式的研究》编号： 20121218