分类号 密 级 公 开

U D C 单位代码

吉首大学

硕 士 学 位 论 文

湖南省在读硕士研究生参与体育活动的调查与分析

Investigation and Analysis on sports participation of Postgraduates in Hunan province

**研究生姓名**  蔡凯 **指 导 教 师** 田 祖 国 副 教 授 **学 科 专 业**  体育硕士 **研 究 方 向**  体育教育

提交论文日期 年 月 日 文答辩日期 年 月 日答辩委员会主席 单击键入姓名 论文评阅人 单击键入姓名

二 O 一三年一月

独 创 性 声 明

本人声明所呈交的论文是我个人在导师指导下进行的研究工作及取得的研究成果。尽我所知，除了文中特别加以标注和致谢的地方外，论文中不包含其他人已经发表或撰写过的研究成果，也不包含为获得吉首大学或其它教育机构的学位或证书而使用过的材料。与我一同工作的同志对本研究所做的任何贡献均已在论文中作了明确的说明并表示了谢意。

研究生签名： 时间： 年 月 日

关于论文使用授权的说明

本人完全了解吉首大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留送交论文的复印件和磁盘，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存、汇编学位论文。同意吉首大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播学位论文的全部或部分内容。

**(保密的学位论文在解密后应遵守此协议)**

研究生签名： 时间： 年 月 日

导师签名： 时间： 年 月 日

目 录

[摘 要](#_Toc686800318) 4

[Abstract](#_Toc686800319) 4

**[Abstract](#_Toc686800320)** 4

[第1章 前言](#_Toc686800321) 4

[1.1 选题依据](#_Toc686800322) 4

[1.2 研究意义](#_Toc686800323) 5

[1.2.1 理论意义](#_Toc686800324) 5

[1.2.2 实践意义](#_Toc686800325) 5

[第2章 文献综述](#_Toc686800326) 5

[2.1 相关概念界定](#_Toc686800327) 6

[2.2 研究Th体育教育现状的研究](#_Toc686800328) 6

[2.3 研究Th体育活动的相关研究](#_Toc686800329) 7

[第3章 研究对象与研究方法](#_Toc686800330) 7

[3.1 研究对象](#_Toc686800331) 7

[3.2 研究方法](#_Toc686800332) 7

[3.2.1 文献资料法](#_Toc686800333) 7

[3.2.2 问卷调查法](#_Toc686800334) 7

[3.2.3 数理统计法](#_Toc686800335) 13

[3.2.4 逻辑分析法](#_Toc686800336) 13

[第4章 结果与分析](#_Toc686800337) 13

[4.1 湖南省在读硕士研究Th的身体状况、体育消费以及社团情况](#_Toc686800338) 13

[4.1.1 研究生身体状况自我感觉程度](#_Toc686800339) 13

[4.1.2 研究生体育消费状况](#_Toc686800340) 15

[4.1.3 研究生体育社团情况](#_Toc686800341) 17

[4.2 湖南省在读硕士研究Th对体育活动的认识状况](#_Toc686800342) 20

[4.2. 研究生体育活动知识的了解程度](#_Toc686800343) 20

[4.2.2 研究生体育活动的动机](#_Toc686800344) 23

[4.2.3 研究生体育活动的态度](#_Toc686800345) 27

[4.3 湖南省在读硕士研究Th参与体育活动的状况](#_Toc686800346) 28

[4.3.1 参与体育活动的内容](#_Toc686800347) 28

[4.3.2 参与体育活动的时间](#_Toc686800348) 28

[4.3.3 参与体育活动的地点](#_Toc686800349) 30

[3.2.4 参与体育活动的形式](#_Toc686800350) 31

[4.4 湖南省在读硕士研究Th参与体育活动的影响因素](#_Toc686800351) 31

[4.4.1 影响参与体育活动的主观因素](#_Toc686800352) 32

[4.4.2 影响参与体育活动的客观因素](#_Toc686800353) 32

[第5章 结论与建议](#_Toc686800354) 32

[5.1 结论](#_Toc686800355) 32

[5.2 建议](#_Toc686800356) 32

[5.2.1 开展多种形式的体育比赛](#_Toc686800357) 32

[5.2.2 培养研究生正确的健康观](#_Toc686800358) 33

[5.2.3 改善学校现有体育基础设施](#_Toc686800359) 33

[5.2.4 优化高校体育师资资源](#_Toc686800360) 33

[5.2.5 强化研究生终身体育的意识](#_Toc686800361) 33

[5.2.6 加大体育经费投入](#_Toc686800362) 33

[5.2.7 营造高校校园体育文化氛围](#_Toc686800363) 33

[5.2.8 开设研究生体育课程](#_Toc686800364) 33

[参考文献](#_Toc686800365) 33

[作者在学期间取得的学术成果目录](#_Toc686800366) 35

[附件A湖南省在读硕士研究Th参与体育活动的现状调查问卷](#_Toc686800367) 35

[附件B 2012年具有硕士研究Th招Th资格的单位名单（湖南省）](#_Toc686800368) 37

表目录

[表 3. 1 效度判定人员构成（n=10） 11](#_bookmark16)

[表 3. 2 调查问卷等级和评分标准 11](#_bookmark17)

[表 3. 3 调查问卷效度检验结果（n=10） 11](#_bookmark18)

[表 3. 4 在读硕士研究生问卷发放情况 11](#_bookmark19)

[表 3. 5 调查研究的人数和百分比情况（n=1076） 12](#_bookmark20)

[表 4. 1 身体感觉疲劳程度（n=1076） 13](#_bookmark26)

[表 4. 2 精神感觉疲劳程度（n=1076） 13](#_bookmark27)

[表 4. 3 体力下降状况感觉程度（n=1076） 14](#_bookmark28)

[表 4. 4 研究生肥胖症发生的感觉状况（n=1076） 14](#_bookmark29)

[表 4. 5 湖南省高校研究生日常消费中的体育消费情况（n=1076） 15](#_bookmark31)

[表 4. 6 湖南省高校研究生是否愿意到收费场所参加体育活动情况（n=1076） 15](#_bookmark32)

[表 4. 7 体育消费支出项目调查（n=1076） 16](#_bookmark33)

[表 4. 8 湖南省 12 所高校体育社团项目种类表 17](#_bookmark35)

[表 4. 9 湖南省 12 所高校体育社团列表 18](#_bookmark37)

[表 4. 10 是否知道科学的进行体育锻炼的问题统计（n=1076） 20](#_bookmark40)

[表 4. 11 获得体育锻炼知识的途径调查(n=1076) 20](#_bookmark41)

[表 4. 12 获得体育运动技能途径调查(n=1076) 21](#_bookmark42)

[表 4. 13 研究生参与体育活动的动机(n=1076) 21](#_bookmark44)

[表 4. 14 研究生对体育活动的态度调查(n=1076) 23](#_bookmark46)

[表 4. 15 参与体育运动的时间段（n=1076） 24](#_bookmark51)

[表 4. 16 研究生参与课外体育活动的形式(n=1076) 27](#_bookmark57)

图目录

[图4. 1湖南省大学体育社团的发展比例 18](#_bookmark36)

[图4. 2研究生锻炼的长选项目 24](#_bookmark49)

[图4. 3研究生参与体育活动的频率(n=1076) 25](#_bookmark52)

[图4. 4研究生参与体育活动持续的时间(n=1076) 26](#_bookmark53)

[图4. 5研究生参与体育活动的场所(n=1076) 26](#_bookmark55)

摘 要

本文采用文献资料法、问卷调查法、逻辑分析法等方法对湖南省在读硕士研究生参与体育活动的现状进行调查与分析。旨在了解湖南省在读硕士研究生参与体育活动的现状和规律，找出影响研究生参与体育活动的因素，以便为研究生更好的参加体育活动提供理论参考，为推动和深化高校体育制度改革提供理论依据。研究结果显示：1、湖南省部分高校未开设研究生体育课。研究生对体育运动的态度比较好，但参与育活动的意识比较单薄，体育活动氛围令人担忧。2、研究生的学习习惯不利于身体健康和高效率的学习。3、研究生的体质较本科生有所下降，体育消费不高。4、多数研究生希望学校增开有趣味的体育课，希望有组织的参加体育锻炼，希望拥有一个健康的体魄。

通过对湖南省高校全日制在读硕士研究生的调查与分析对研究生参与体育活动的开展给出如下建议：第一，鼓励高校开设体育课程，加强组建体育社团或者其他体育活动形式，来满足研究生多样化的体育需求。第二，将研究生纳入各种形式、级别的体育比赛，定期组织各种研究生集体活动。第三，加强研究生的体育消费意识，促进研究生进行体育消费，使研究生树立正确的健康观。第四，鼓励高校创建特色校园体育文化，创造良好的研究生体育文化氛围。第五，扩大学校体育场馆、体育设施等体育经费投入，高校有关部门应重视研究生的体育工作。第六、优化高校体育教师师资力量，改善对研究生参与体育活动的指导。第七、改进研究生体育管理的模式，以培养研究生体育兴趣为主，努力提高研究生的终身体育意识以及健康的观念。

关键词：湖南省； 在读硕士研究生； 体育活动； 调查与分析

Abstract

**Abstract**

In this paper, using the method of literature, questionnaire survey method, logical analysis method to the Hunan province non sports science investigation and analysis of the current situation of sports participation of postgraduates. In order to understand the Hunan province non - Sports Master graduate status and regular participation in sports activities, to find out the factors affecting the participation in sports activities in order to graduate, graduate students better to participate in sports activities to provide theoretical reference, so as to provide theoretical basis for promoting and deepening the reform of Physical Education system in Colleges and universities. The results showed: 1, some colleges and universities in Hunan province did not offer physical education course for graduate students. Research on sports attitude is better, but the participation sports consciousness is thin, sports atmosphere worrying. 2, graduate student study habits is not conducive to the healthy and efficient learning. 3, graduate physical decline than undergraduate students, sports consumption is not high. 4, most of the students hope to have fun sports school to open, hope organized to participate in physical exercise, want to have a healthy body.

On Hunan college full-time graduate students to participate in the investigation and analysis of the postgraduate students on sports activities suggest the following: First, to encourage universities to set up sports courses to enhance the formation of sports associations or other forms of sports activities to meet the graduate student diversity sports needs. Second, graduate students into various forms, level sports competitions, regularly organize various Graduate collective activities. Third, to strengthen the graduate sports consumer awareness, promote graduate sports consumption, and graduate students to establish a correct outlook on health. Fourth, to encourage colleges and universities to create a unique campus sports culture, to create a good graduate sports culture. Fifth, to expand the funding of school sports facilities, sports facilities and other sports, university departments concerned should attach importance to graduate sports. Sixth, the faculty of College Physical education teachers, to improve the guidance of graduate students to participate in sports activities. Seventh, to improve graduate sports management mode to train graduate students interest in sports, and efforts to improve graduate lifetime sports consciousness and the concept of health.

**Key Words**: Hunan; Postgraduates students; Sports; Investigation and Analysis

# 第1章 前言

## 1.1 选题依据

《中国教育改革和发展纲要》中强调：“在科学技术高速发展的今天，各种各样的世界竞争，归根结底就是人才的竞争，就是高科技和高素质人才的竞争”

①。“高新技术、高等教育”越来越重要，已经成为世界各国发展必不可少的条件。

1995年《中共中央、国务院关于加速科学技术进步的决定》把“科教兴国”提

升到了战略层次。同年9月1日《中华人民共和国体育法》通过表决一致通过。

《中华人民共和国体育法》第三章17条强调：“第二章第二十九条明确规定：“各级学校负责人应该重视学校体育教育，提高学生的身体体能素质，让各阶段的学生全面而自由的发展，给学生创造一个轻松而愉悦的学习环境，从而使学生更加高效率的学习。”②就国家的长期计划和今后的发展来看，学校培养人才，乃至到国家的富强，都与研究生的个人体质有着密切关系。

研究生教育是一个国家培养高端人才的必不可少的条件。一个国家研究生的好坏优劣，对各个层次的教育发展会有直接的影响，所以社会各界对研究生的培养都非常重视。专业的理论知识以及高端的科学技术无可厚非是研究生必须掌握的技能，但是良好的身体素质和健康的身体是研究生努力钻研的必要条件。

2004年8月28日通过的《中华人民共和国学位条例》中：“强调研究生不仅要具有为共产主义事业的奋斗献身精神；具有独立从事科研工作的能力；具有高尚的道德品质和良好的科学素养；同时也要具有良好的质体。”③

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中：为了使高校研究生充分的进行体育锻炼，参与各种有趣味的体育活动，掌握更多的科学锻炼的体育知识，提高研究生科学锻炼的技能，要求全国所有普通高校从2004年新学年开始，实行“对三年级以上的学生设置体育选修课程（包括研究生）”。④

从各个阶段的学校教育来看，研究生这个阶段的教育从某种意义上来讲，是最高级别的教育。所以研究生是国家发展的未来，研究生的整体素质从某种程度上讲决定了国家发展是否有前途，同时研究生培养质量的好坏也能间接的反应出其他阶段的学校教育的好坏，因此对我国教育的发展有巨大的影响。由于高校研究生的体育教育是学校教育不可分割的一部分，研究生是否喜欢参加体育运动，

①刘蓉昆．论西部大开发与西部研究生教育[J]．重庆大学学报（社会科学版），2002, 8（2）：120-122．

② 《中国人民共和国体育法》[M]．国家体育总局，1995．

③俞董琳．研究生体育教学改革与实践[J]．浙江体育科技，2001, 23（4）17-22．

④陈英军．湖南省大学生体育消费结构及价值取向调查研究[J]．北京体育大学学报，2006, 29（4）：466-468．

是否有主动参加体育运动的习惯，是否有正确的体育健康观和良好的体育态度，是否良好的体育消费意识等等都决定了研究生阶段体育教育的质量。然而，要想研究生全面而自由的发展，提高学校教育的质量，给研究生营造一个优良的体育环境，让研究生在体力和精神充沛的条件下学习无疑是最好的教育方法。①

从现阶段法律法规来看，国家对研究生的体质是相当重视的，但各种历史原因，研究生的体育教育还处在萌芽阶段，没有明文规定研究生体育教学大纲，这是高校发展研究生体育教育的一大难题，同时也阻碍了研究生身体素质的提升。因此，亟需专家、学者通过相关方面的调查研究为有关方面的政策制定给予重要的理论依据和事实依据。

## 1.2 研究意义

### 1.2.1 理论意义

一是倡导重视研究生体育活动、进一步转变老师、学生的思想观念。二是丰富和深化学校体育教学的研究深度和广度，完善体育科学理论研究和实践研究体系，为有关部门优化和改善研究生体育教学制度提供理论和实践上的依据。三是为研究生体育参与活动相关方面的研究提供一定的理论性指导和借鉴。

### 1.2.2 实践意义

一是分析和解决影响研究生体育活动中的各种因素，以及为今后湖南省研究生体活动的开展提供战略性的建议。二是对湖南省研究生整体身体素质的提高起到一定的推动作用。三是为湖南省各高校开设研究生体育课程而制定政策和改善措施提供科学依据。

①徐红旗．普通高校开设研究生体育课程的可行性研究[J]．南京体育学院学报，2001，（4）：31-33

2

# 第2章 文献综述

## 2.1 相关概念界定

体育：在主观意识下参加的，能强身健体和陶冶情操的身体活动。个人认为体育的本质是爱运动、爱健康、爱生活。而体育教育的目的就是教学生如何爱运动、爱健康、爱生活，并且养成一种习惯。例如，至少有一个自己喜欢的运动项目，并能持之以恒地坚持锻炼。这个体育本质的解释是取自于哲学本义的定义。哲学的本义就是爱智慧。对于哲学来说最重要的就是一颗爱心，一腔对世界、对人生、对真理、对智慧的爱。所以体育也是一样，需要一颗对运动、对健康、对生活的爱。

体育活动：“是指学生在体育课外和体育课内进行体育锻炼的总和。拿‘体育运动‘来比较，它的外延相对广泛，即包括学生在校园内的课外体育活动、体育课、课间操等，还包括那些不是很正规，时间上较为自由而且包含其他的休闲体育活动，例如像台球、户外运动、攀岩、轮滑、棋牌等娱乐休闲项目，以上都是在校学生课内外的必不可少的组成部分”。①

健康：“是反映个体身体各方面素质的一个标准，通过不断调查与反复的研究，世界卫生组织指出，健康的标准包括：‘身体健康、心理健康、道德品质良好和有良好的社会适应能力’。其中身体健康是指人体组织器官结构完整，发育正常，功能良好，身体不处于虚弱状态或没有疾病，并且对疾病有抵抗力。心理健康是指情感上、智能上、身体上与其他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。道德品质良好是指个人遵守人与人之间的行为规范且不损害他人利益，遵纪守法，讲规矩讲文明。良好的社会适应能力是指人们的社会行为和社会适应方面的健康。”②

体质：“个体由先天[遗传](http://baike.baidu.com/view/71511.htm)和后天锻炼所形成的，在形态结构和功能活动方面所固有的、相对稳定的特性。个体体质的不同，体现在[生理](http://baike.baidu.com/view/707622.htm)状态下对[外界](http://baike.baidu.com/view/1325064.htm)刺激的反应和适应上的某些差异性，以及发病过程中对某些致病因子的易感性和疾病发展的[倾向性](http://baike.baidu.com/view/874670.htm)。所以，对研究生体质的研究有助于了解研究生身体各方面素质的好坏。”③

## 2.2 研究Th体育教育现状的研究

①王双庆，李佳雨，徐延清，赵乃虹．中学生课外体育活动情况的调查分析与对策[J]．中国学校体育，1996，

（4）：22-24．

②姚鸿恩．体育保健学[M]．北京：高等教育出版社，2006: 7-10．

③游春栋，李明，陶弥锋．体育与健康[M]．北京：清华大学出版社，2006: 13-14．

3

研究生体育教育的对象从学位上可划分为两种，即硕士研究生和博士研究生。博士研究生由于该阶段的特殊性，不在本研究的范围。从专业上划分可以分为体育专业和非体育专业，体育专业研究生由于专业的特殊性，本身就是从事体育研究和体育运动教练，所以不具有代表性，也不在本研究的范围。从外延上来讲，体育教育包括：体育科学方面的研究、体育运动训练、健美健身方法咨询、体育教学策划、体育基础设施的管理与利用、体育师资力量的培养和管理、体育课课程编排、体育教育教学组织等要素①。

就现阶段的国家法律法规来看，还没有出台与研究生体育教育有关的政策文件，相比较研究生的德育和智育的相关法律文件，研究生的体育教育相对滞后，从某种程度的上影响了研究生体育教育的发展，这也表明了相关教育部门对研究生的体育教育的重视不够。研究生毕业和学位授予时，没有要求学生体育成绩达到一定程度标准，从客观上来讲，没有一种外部压力来促使研究提高自己的身体素质。而且多数高校没有培训相应的研究生体育教学大纲、计划以及经费，也没有专门为研究生配备相应的活动场地和相关的人员负责。②

《中国学位与研究生教育发展纲要》指出，研究生每年都在扩大招生规模，

2012年全国硕士研究生招生规模达到了165.6万，人数将会越来越多，成不断上涨的趋势。研究生这一群体正在不大扩大，但是很多人的身体素质教本科下滑，体质越来越差，体育意识不够，未能养成体育习惯。通过对上海高校10000名在读研究生的身体素质调查所得的数据显示，有将近一半的研究生患呼吸系统疾病，有超过半数的研究生视力是近视，还有部分研究生患有神经系统疾病。表明了研究生现在的身体状况不容乐观，甚至是不健康，疾病发病率高，抵抗力差，这将严重影响研究生的学习，导致研究生的学习和研究能力有所下降，效率不高。针对现阶段所表现出来的状况，为了使我国研究生体育教育良好的发展，以调查所得的数据为依据，各个行业的专家学者正在努力寻找高校研究生体育教育的发展之路。1986年6月27号成立了“全国高校研究生体育工作研讨会”，并在所有成员的努力下创办了新的刊物，刊名为《研究生体育》，自研讨会成立之日起，举办了6界研究生体育教育工作理事会。③

关于我国研究生体育教育制度的实行方式、研究生体育课程的设置与管理、研究生体育教育工作的重要性等关键问题的探讨，早在1987年5月至1998年6月之间在“中国学位与研究生体育学会体育工作委员会”组织的有关研究生体育教育的论文报告会上就广泛讨论过。于此同时，研究生参与体育活动的实践自

1982年初在体育基础设施教好，体育场地和体育器材较完备的高校就已经开始了。在此期间，全国各个高校通过不断的探寻与实践，对研究生体育教育的发展

①徐希元，江莹．我国高校研究生体育教育透析[J]．体育与科学，1997, 18（5）：59-62．

②余兰，徐波．谈研究生体育工作的理论与实践[J]．首都体育学院学报，2001, 13（3）：33-34．

③绍新建．对研究生教育及其发展趋势的探讨[J]．理工高教研究，2004，（1）：28-30．

4

起到了很大的推动作用，但是也遗留下来了不少的问题。例如，高校用于体育基础设施的支出远远不够，无法满足学生对于体育锻炼的场地需求；没有给学生营造一个良好的体育活动环境，学生很难把体育锻炼当做一种习惯，体育意识不够，体育消费意识不强。①

从现阶段湖南省各个高校的研究生体育教育模式来看，有四种类型的研究生体育教育模式：一是竞赛型，采用形式活泼的研究生体育活动竞赛，利用课外活动时间或者节假日时间来培养班级集体主义观念和团队凝聚力，但是不适用于普及；二是课外辅导型，采用课外活动的形式，学生参加热情很高，便于体育活动的开展，但是管理不方便；三是开设体育选修课，高校开设种类丰富的体育运动项目，让在校研究生按照自己的兴趣、爱好及特长来选修不同的体育课程。但是，高校在体育课教材的选择上与本科生基本没有变化，没有体现研究生这个阶段的特殊性，缺乏阶段性的特点。四是开设体育必修课，要求研究生务必修完体育课的规定学时，通过对研究生各种形式的体育考试，考试合格后才能获得硕士研究生学位证书。但是这对高校的要求比较高，需要具备足够的体育教师师资力量，需要完善的体育基础设施。②以上四种高校研究生体育教育模式从不同的角度、不同的方面来促进研究生来参与体育活动，为研究生体育教育的发展起到了不可估量的作用，虽然四种模式有所不同，但是目的只有一个，就是使中国广大在读研究生爱运动、爱健康、爱生活，形成良好的体育健康观，为研究生的终身体育打下坚实的基础。

著名的研究生体育刊物——《研究生体育》就是在“中国学位与研究生教育学与体育工作委员会”中的各个高校的专家学者通过不但的努力与尝试下创办的。但是的目的也很明确，为了推动我国研究生体育教育的发展，丰富研究生课内外体育文化，提高研究生的身体素质，强化研究生体育的意识。而且再该“委员会”的策划和组织下，有十余次大型研究生体育体育比赛被举办，培养了研究生参与体育活动的兴趣。③

从目前的现状来看，体育学界各个专家学者为了高校能使研究生体育教育发展，呼吁高校开设针对研究生的体育课程，陆续得到了部分高校的肯定与赞同，并开始尝试开始开设研究生体育课，其中最具有代表性的是江西省。这对研究生体育教育的发展起到了巨大的推动作用，但是也存在不少问题，例如研究生体育教育是师资力量缺乏，研究生对体育活动的需求较本科生有区别，在教育方法和体育活动的体验等方面与本科生都不同，所第以要有针对性的研究生安排体育教师；第二个则是体育教育部门没有出台新的研究生体育教学大纲，导致研究生体

①金广汉，冯悦民，赵曼云．普通高校研究生体育工作的现状与发展对策[J]．上海体育学院学报，1998，22

（3）：92-94．

②徐波，姚武．对开设研究生体育课的调查[J]．体育学刊，1998（3）：34-35．

③金广江．论我国高校研究生体育工作的目标[J]．体育学刊，1999（6）：88-89

5

育教育没有方向性和指导性。三是，高校体育教育专项资金投入不够，体育场地和器材不完善等。以上几点都在一定程度上制约了研究生体育教育的发展。

要全面推广研究生体育课程，其关键环节就在于研究生正确的定位，构建研究生课程体系的架构。这个观点已经普遍得到了认同，但是需要强调的是，该体系一个不可或缺的环节就是要让研究生掌握科学的锻炼方法，养成体育锻炼的终身意识①。

关于高校研究生体育教育方式的研究，已经有很多专家学者进行过探讨，例如，上海同济大学的李慧音在《研究生体育“课内外一体化”模式》中反映，“课内外一体化”模式正逐步得到体育学界的认同，认为是目前最好的体育教育方式，即把教育实践和课外体育活动统一在同一个轨道上，把集体活动和体育比赛、体育运动和科研学习完美的结合起来。而且该模式在众多专家学者的研究下正在向更成熟的方向发展。目的就是为了让高校研究生最大限度的参与体育活动，锻炼自己的身体，提高自己的身体素质，使自己的科研学习有一个轻松而愉悦的氛围。

②

综上所述，我们国家对研究生体育教育的培养，还没有出台有关高校研究生体育教育的政策法规，来促进和加强研究生的体育教育。可见有关行政部门和高校负责人对研究生体育教育重视程度不高，国内学者正在逐步加强这方面的研究，以期有关部门重视研究生体育教育，并制定相关法律政策。为研究生体育教育更好地发展，为研究生进行科学研究有一个良好的身体的轻松的氛围，为国家的全民体育的开展，研究研究生体育教育现状十分有必要。

## 2.3 研究Th体育活动的相关研究

通过查阅研究生体育活动的相关文献资料，发现国内有不少学者对这个课题进行研究。有的从研究生进行体育锻炼的习惯、兴趣、动机、态度等方面进行研究，有的从研究生参与体育活动的内容、时间、地点、形式等进行研究，有的从研究生的体育消费和体育意识来进行研究、也有研究体育社团和体育俱乐部的。还有的从影响研究生的主客观因素来进行研究生。

高校研究生的身体素质是否较本科生差，体育意识和体育习惯等是否比本科生弱等等这些问题，在徐波、季浏的《本科生和研究生体质状况的测定研究与对比分析》这篇文章中体现出来了。该论文指出，高校研究生的身体素质不容乐观，体能发展不稳定，整体呈下降趋势。③

杨伟，何伟民的《研究生体育活动现状及体质状况的调查与分析》这篇学术论文指出，全国各高校应该在研究生的必修课中加入体育课程，让体育课成为必

①黄卓．江西省高校研究生公共体育体育教学改革的构想[J]．安徽体育科技，2002, 96（4）：76-77．

②李慧音．研究生体育“课内外一体化”模式[J]．高等工程教育研究，1996（1）：79-82．

③徐波，季浏．本科生和研究生体质状况的测定研究与对比分析[M]．北京：人民体育出版社，2000: 9-15．

修课之一，要求研究生修完学分并考试合格后方能毕业。与此同时还需要针对研究生体育课程制定相应的教育目标，设定与之有关的体育教育工作管理办法。该论文主要运用了逻辑分析法、专家访谈法、文献资料法、问卷调查法等方法进行研究生体育活动现状及体质的研究，调查研究所得的结论有理有据，为高校研究生体质的提高了强有力的理论依据。并且该论文还指出，应该在上述的高校研究生体育教育管系统式中强化普及科学的体育运动锻炼方法和相应的体育知识，培养研究生正确的健康观和体育意识，使研究生形成良好的生活方式，全方位提高研究生的身体素质，以便更好地进行体育科学研究。①

赵殿军等人在《高校在读研究生身心健康状况研究》中指出，高校研究生的心理健康状况不容乐观，42%的在校硕士研究生或多或少都有心理问题，甚至高校研究生自杀现象时有发生，间接的给国家和社会带来了不必要的负面影响。该论文还指出高校研究生身体素质教本科生差，体质逐渐下降，有的还患有心血管和呼吸系统疾病。②

侯本华等人通过对ft东省得研究生参与体育活动的现状调查，得知ft东省高校不太重视研究生的体育教育，基本上未开设体育课程，而且部分高校的体育基础设施、体育场馆不完善，同时也缺少体育师资资源。但是，ft东省高校研究生参与体育活动的目的比较明确，有正确的体育健康观和体育意识，对体育的态度比较积极。然而从调查中所得的数据来看，ft东省高校研究生的体质普遍较差，可能是由于高校体育锻炼场地少，无人指导，而且参与体育活动的次数不多、强度不大。③

陈佩华、王家林在《普通高校研究生与本科生体育态度及行为的比较研究》中指出，高校研究生体育人口的数量百分比少于本科生，说明高校研究生参与体育活动的时间和频率较本科生有所下滑。同比国外高校研究生体育人口比例差一倍还多，国外研究生体育人口比例占69.8%，我国的研究生体育人口只比例占27.6%，远远低于国外研究生体育人口的比例。而且我国高校研究生对体育的态度和表现出来的体育行为不协调，高校研究生的理论知识水平教好，知道自己需要通过体育活动来强身健体，但是未付出实际行动，导致研究生体质较本科生有所下降。以上结论表明我国高校研究生对体育的态度较好，但是参会体育活动的意识较差，体育锻炼时间少、频率不够，体育人口不足，与我国的要求想去甚远。因此，高校应该强化普及科学的体育运动锻炼方法和相应的体育知识，培养研究生正确的健康观和体育意识，使研究生形成良好的生活方式，全方位提高研究生的身体素质，以便更好地进行专业科学研究。④

①杨伟，何伟民．研究生体育活动现状及体质状况的调查与分析[J]．兰州铁道学院学报，2001，（2）：118-121．

②赵殿军等人．高校在读研究生身心健康状况研究[J]．北京体育大学学报，2003, 26（6）：746-748．

③侯本华，刘敏．研究生体育教育和体育锻炼现状的调查研究[J]．曲阜师范大学学报．2004, 30（1）：99-102．

④陈佩华，王家林．普通高校研究生与本科生体育态度及行为的比较研究[J]．南京体育学院学报，2002，

16(3)：86-88．

熊平在《对高校男、女研究生体育意识和锻炼习惯的对比研究》中指出，高校男、女研究生参与体育活动的意识不足，参加体育活动的时间、频率和强度远远不够。高校研究生由于学业上或生活上的压力，导致没有充裕的锻炼时间，也由可能学校的体育基础场地设施不够，不能满足高校研究生对参与体育活动方面的需求。所以应该加快高校研究生体育教育的发展，鼓励高校体育社团和体育俱乐部的开展，选择既有意义又具有趣味性的体育活动内容来提高学生参与体育锻炼兴趣，可以为学生设置俱乐部会员的身份降低学生锻炼成本。为提高学生身体素质，体育教师、医务人员可以通过学术讲堂，通过现场演示和解答咨询来向研究生授受相关的体育保健知识和体育技能。通过一种体育环境与氛围的营造来使学生养成终身锻炼的习惯，并最强化参与体育活动的意识和行为。同时，他还针对体育锻炼向国家体教委提出建议，建议高校开设研究生体育课程，在研究生培养计划中纳入体育课程，并且还建议，在体育课程教学要在内容上创新，要把传统与现代相结合，休闲体育与大众体育相结合，终身效应与当前效应相结合。①

唐照华在《普通高校研究生体育意识现状的研究与分析》这篇学术论文中，为高校研究生体育教育的发展，为提高高校研究的体育锻炼意识，采用问卷调查和专家访谈的方式对影响高校研究生体育意识的因素进行体统的调查与分析，其内容包括管理方面的、观念方面的、心理方面的及环境方面等因素。目的在于了解研究生参与体育活动的行为现象和心理规律，找出其中存在的问题，以便为提高高校研究生参与体育活动的意识、增强研究生参与体育活动的兴趣提供有效的方法。②

王平在《新疆高校研究生参与体育锻炼现状的调查与分析》中指出，新疆高校体育教育发展滞后，在读研究生对体育活动的态度较好，了解参与体育活动的作用和意义。但是缺乏实际的体育锻炼，导致研究生身体素质较差。新疆高校体育教育专项资金投入较低，体育基础设施不足，场地器材不够，体育师资力量缺乏，这些是制约新疆高校体育教育发展的客观因素。新疆高校在读研究生参与体育锻炼的意识不强，掌握的体育锻炼技能和体育科学知识不足，体育消费偏低等是新疆在读研究生体质较差的主观因素。所以，新疆高校应该加强体育教育方面的专项资金投入，改善现有的体育场地和设施。普及科学的体育运动锻炼方法，培养研究生正确的健康观和体育意识，使研究生有一个良好的体育锻炼的氛围，让研究生更好地参与体育活动。

总的来说，研究生现在体质状况是发达地区有所改善，整体任然在下滑，前景不容乐观。研究生对体育锻炼的意识不强，基本上不进行体育锻炼，这对研究生的身体素质的提高有很大的影响。所以亟需加强对研究生体育活动状况的研究，并且提出相关政策法规来改善这一现状。

①熊平．对高校男、女研究生体育意识和锻炼习惯的对比研究[J]．湖北体育科技，2002，（3）：7-10．

②唐照华．普通高校研究生体育意识现状的研究与分析[J]．成都体育学院学报，2000，（4）：41-42

# 第3章 研究对象与研究方法

## 3.1 研究对象

湖南省经教育部批准的具有硕士学位研究生招生资格的单位总共有21 个

（见附录B，数据来源于中国研究生招生信息网）。其中，中科院亚热带农业生态研究院、长沙矿冶研究生、中国航空动力机械研究所、长沙矿ft研究院、中共湖南省委党校、国防科学技术大学这6个单位不属于高校性质，所以不是本研究范围；体育学专业的学生由于专业的特殊性，也不在本研究范围。本研究以上述

15所高校中以“大学”为名的12所综合性高校的在读的硕士研究生的基本概况、体育活动现状及影响因素为研究对象。

## 3.2 研究方法

### 3.2.1 文献资料法

在论文撰写过程中，通过吉首大学体育科学学院图书室、吉首大学图书馆、中国知网、“中国教育网”、读秀学术论文库以及万方数据库等手段查阅整理了大量的高校研究生体育教育及体育活动的相关文献资料，全方位了解其研究动态，并对其进行相应的比较分析，为本文的研究提供了充足的理论依据。

### 3.2.2 问卷调查法

#### 3.2.2.1 问卷的设计

根据社会学问卷制定的原理和方法，通过调查研究，结合文献资料，确定调查问卷的框架，设计调查问卷。问卷采用封闭型方式。

#### 3.2.2.2 问卷的对象

本研究以12所具有硕士学位研究生招生资格的综合性高校的在读硕士研究生为问卷的调查对象。

#### 3.2.2.3 问卷的效度和信度检验

为保证调查问卷结构和内容的效度，拟请省内高校相关领域的10个专家学

者采用“五级评分法”对该问卷的效度进行评定，认为非常好的计5分、好的计

4分、一般的计3分、差的计2分、非常差的计1分。具体打分情况见表1。

表3. 1 效度判定人员构成（n=10）

| 职称 | 教授 | 副教授 | 小计 |
| --- | --- | --- | --- |
| 人数 | 7 | 3 | 10 |
| 百分比% | 70 | 30 | 100 |

表3. 2 调查问卷等级和评分标准

| 等级 | 非常好 | 好 | 一般 | 差 | 非常差 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

表3. 3 调查问卷效度检验结果（n=10）

| 专家 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 平均分 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 打分 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 |

为保证调查问卷的信度，2012年12月份采用了不记名填写的方式，选取吉首大学100名在读硕士研究生进行了重测检验。信度检测的系数均大于0.85，证明它的可靠性和真实性，问卷的可靠性显著，可以进行下一步的论文撰写。

#### 4.2.2.1 问卷的发放与回收

于2012年9月－12月对12所具有硕士学位研究生招生资格的高校拟发放

问卷1200份，每所高校拟发放100份，采用当场发放当场回收的形式。调查的具体情况见表3.2所示，其中问卷的回收率为92.8%，有效率为96.6%。

表3. 4 在读硕士研究Th问卷发放情况

| 学校名称 | 发放问卷总数 | 回收总数 | 有效问卷 | 无效问卷 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 湖南大学 | 100 | 97 | 94 | 3 |
| 中南大学 | 100 | 99 | 93 | 6 |
| 湖南师范大学 | 100 | 100 | 96 | 4 |
| 湘潭大学 | 100 | 93 | 91 | 2 |
| 湖南农业大学 | 100 | 90 | 90 | 0 |
| 湖南工业大学 | 100 | 87 | 78 | 9 |
| 湖南中医药大学 | 100 | 83 | 80 | 3 |
| 南华大学 | 100 | 87 | 85 | 2 |
| 湖南科技大学 | 100 | 94 | 93 | 1 |
| 长沙理工大学 | 100 | 96 | 92 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 中南林业科技大学 | 100 | 88 | 83 | 5 |  |
|  | 吉首大学 | 100 | 96 | 95 | 1 |  |
|  | 合计 | 1200 | 1114 | 1076 | 38 |  |

表3. 5 调查研究的人数和百分比情况（n=1076）

|  | 一年级 | 百分比 | 二年级 | 百分比 | 三年级 | 百分比 | 总计 | 百分比 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男生 | 324 | 51 | 153 | 62 | 101 | 64 | 578 | 53.7 |
| 女生 | 309 | 49 | 94 | 58 | 84 | 56 | 498 | 46.3 |
| 总体 | 635 | 59 | 247 | 23 | 185 | 18 | 1076 | 100 |

### 3.2.3 数理统计法

对通过调查问卷所收集的有关研究生参与体育活动的数据材料用Excel软件和SPSS12.0统计软件进行统计学处理并对结果进行分析和比较。

### 3.2.4 逻辑分析法

通过运用归纳、演绎、类比、等逻辑分析方法，对湖南省研究生体育活动研究的结果与分析进行系统分析。

# 第4章 结果与分析

## 4.1 湖南省在读硕士研究Th的身体状况、体育消费以及社团情况

### 4.1.1 研究生身体状况自我感觉程度

个人认为研究生对目前自身身体状况的评价可以从身体的某方面的感觉程度来衡量。主要有四种自身身体状况的感觉程度：即肥胖症发生的感觉状况、体力正在下降程度的感觉程度、精神疲劳的感觉程度以及身体疲劳的感觉程度这四个方面的自我感觉评价。其中评价的指标采用三级评价标准，分别是“一定程度感觉”、“没太大感觉”、“没有感觉”。

表4. 1 身体感觉疲劳程度（n=1076）

| 性别 | 一定程度感觉（%） | 没有太大感觉（%） | 没有感觉（%） |
| --- | --- | --- | --- |
| 男 | 38.4 | 36.9 | 24.6 |
| 女 | 60.2 | 23.7 | 9.9 |
| 总计 | 49.3 | 29.3 | 17.5 |

通过问卷调查得知（见表4.1），有大部分研究生认为自己的身体较本科阶段下降了，只有极少数的研究生认为较本科时的体质增强了。在身体感觉经常疲劳上，选择有一定程度感觉的男生有38.4%、女生有60.2%，没有太大感觉的男生有36.9%、女生有23.7%，没有感觉的男生有24.6%、女生有9.9%。

总的来说，高校研究生学业压力和生活压力较大，可以自由支配的时间较少，再加上年龄偏大，体育活动的技能掌握不够，所以大部分研究生没有经常参与体育活动的意识，身体感觉疲劳了也找不到合适的办法去放松，没有养成参与体育活动的习惯，因而时常会感觉身体疲劳。男生较女生喜欢更体育运动，特别是球类项目，所以在身体感觉疲劳的程度上要比女生低很多。

表4. 2 精神感觉疲劳程度（n=1076）

| 性别 | 一定程度感觉（%） | 没有太大感觉（%） | 没有感觉（%） |
| --- | --- | --- | --- |
| 男 | 44.7 | 32.0 | 23.3 |
| 女 | 58.2 | 24.7 | 10.9 |
| 总计 | 51.4 | 28.2 | 17.1 |

通过对高校研究生精神感觉疲劳程度调查所得的数据来看（见表4.2）：有超过半数的高校研究生感觉有一定程度的精神疲劳，有17.1%的没有感觉有精神疲劳，有28.2%的没有太大的感觉。研究生在性别间存在着差异，女生有一定程

度感觉的高于男生。总体数据表明，研究生超过半数感觉有一定程度的精神压力，这些精神疲劳可能来自学业、工作、家庭等等。毋庸置疑的是这些精神上压力或多或少的给研究生带来了心理上的负担，从而影响自身的发展。研究发现，精神疲劳和身体疲劳的感觉程度所占的比例基本是一致的，所以现阶段的研究生应该注重体育锻炼，通过体育运动来减缓身体和精神上的疲劳程度。

表4. 3 体力下降状况感觉程度（n=1076）

| 性别 | 一定程度感觉（%） | 没有太大感觉（%） | 没有感觉（%） |
| --- | --- | --- | --- |
| 男 | 37.4 | 25.1 | 21.6 |
| 女 | 54.2 | 35.2 | 33.0 |
| 总计 | 44.8 | 27.9 | 27.3 |

通过对高校研究生“体力下降感觉程度”的调查所得数据来看（见表4.3）：有将近一半的研究生感觉体力正在下降，有27.3%的没有感觉体力正在下降，有

27.9%的研究生没有太大的感觉。研究生体力下降感觉程度在年级上具有差异性，年级越高，有一定程度感觉的研究生比例上升。在性别上的差异不是很明显，总体比例一致，女生的感觉程度稍强于男生。这说明湖南省在读研究生的身体素质和体制状况，研究生的自己感觉体力正在逐渐下降，体质状况不容乐观。

表4. 4 研究Th肥胖症发Th的感觉状况（n=1076）

| 性别 | 一定程度感觉（%） | 没有太大感觉（%） | 没有感觉（%） |
| --- | --- | --- | --- |
| 男 | 23.1 | 13.2 | 46.6 |
| 女 | 51.1 | 33.6 | 33.4 |
| 总计 | 37.1 | 23.4 | 39.5 |

通过对高校研究生“肥胖症发生的感觉状况”的调查所得数据来看（见表

4.4）：有三分之一的在读研究生感觉肥胖症发生有一定程度感觉，其中女生所占的比例超过一半，有51.1%。可能是由于，男生较女生更喜欢体育锻炼，参与体育锻炼的时间比女生长，体育意识较女生好。总体有39.5%的没有感觉肥胖症发生，有23.4%的没有太大的感觉。研究生肥胖症发生的比例随年龄增长的比例成正比。

通过上述问卷调查所得的数据显示，总体感觉身体有一定疲劳的有49.3%，感觉精神有一定疲劳的有51.4%，感觉体力有一定下降的有44.8%，对肥胖症发生有一定感觉的有37.1%。总的来说，湖南省在读硕士研究生的体质状况不容乐观，感觉身体、精神状态不适的比例将近一半。研究生体育锻炼意识明显不够，参与体育锻炼的时间和次数较少，导致自己的身体素质越来越差。

### 4.1.2 研究生体育消费状况

体育消费是指个体对与体育运动有关的所有经济支出，进行体育活动的基本前提是适当的体育消费，从某种程度上来讲，高校研究生体育消费水平的高低是体现研究生对体育态度、体育意识和体育教育发展的有效地衡量标准。

就目前看来，研究生体育消费的项目大致有以下几种：1、购买体育书刊杂志、体育彩票、看体育比赛节目；2、购买大型体育比赛门票，现场观看体育比赛；3、够买体育运动器材、运动服装、运动鞋帽等；4、到体育健身俱乐部或这体育社团定期参加体育活动。

#### 4.1.2.1 日常消费中的体育消费状况

表4. 5 湖南省高校研究Th日常消费中的体育消费情况（n=1076）

| 消费情况 | 男（%） | 女（%） | 总计（%） |
| --- | --- | --- | --- |
| 无体育消费 | 46.7 | 57.0 | 51.9 |
| 有体育消费 | 53.2 | 42.9 | 48.0 |

通过对湖南省高校研究生日常消费中的体育消费情况调查所得的数据来看

（见表4.5），湖南省高校研究生体育消费水平一般，所占的比例还不到一半，只有48%。这表明，湖南省高校研究生对体育意识和体育态度的认识程度不高，体育消费意识远远不够。从男生和女生的差异性来看，男生对体育活动的开支要多于女生，所占的比例多10.3%。表明男生的体育消费状况较女生要好。

所以，高校的体育老师应该对研究生进行相应的体育消费指导，转变学生的消费观念，让研究生意识到，体育消费既是消费也是一种个人健康投资。使之形成一种良好的体育消费氛围及风气，从而构建一种人人参与体育锻炼的新格局。

#### 4.1.2.2 到收费场所活动状况

表4. 6 湖南省高校研究Th是否愿意到收费场所参加体育活动情况（n=1076）

|  | 不愿意（%） | 愿意但收费不要太高（%） | 愿意（%） |
| --- | --- | --- | --- |
| 男 | 38.3 | 48.3 | 12.2 |
| 女 | 34.1 | 58.3 | 8.5 |
| 总计 | 36.2 | 53.3 | 10.4 |

通过对湖南省高校研究生是否愿意到收费场所参加体育活动的调查所得的数据显示（见表4.6）：愿意到收费场所进行体育运动的只有10.4%，表明研究生受到消费能力的限制，消费能力有限，不愿意到收费场所参加体育锻炼；有53.3%的研究生选择愿意到收费场所进行锻炼但消费不要太高，这表明研究生的体育意识较好，有通过体育锻炼来改善身体素质的动机，但是由于自己经济的限制，只能选择到低消费的场所进行体育锻炼。

#### 4.1.2.3 体育消费结构

体育消费结构是指个体对与体育运动有关的所有经济支出中各个项目所占的比例关系，能清楚的显示体育消费的各项内容以及分别占多大的比例。也是反映某一群体体育消费和体育意识程度的一个重要指标。

通过对“体育消费支出项目调查”所得的数据显示（见表4.7），购买装备

（运动器材、运动服装、运动鞋帽）所占比例最多。购买、订阅体育书刊、杂志所占比例其次，购买大型体育比赛门票，现场观看体育比赛占12.4%，其余的体育消费支出项目均不足10%。以上数据表明湖南省在读研究生的参与体育运动的消费开支主要是花在运动器材、运动服装、运动鞋帽等方面。这是由于在读硕士研究生的生活压力大，经济相对来说比较拮据，一定程度上限制了自主性消费能力。所以，平时穿戴的运动服装、运动鞋帽等就是在读硕士研究生的体育消费的主要项目。从体育消费结构上来看，高校研究生性别差异不大，但是在支付大型体育比赛门票，现场观看体育比赛这两个项目女生所占的比例相对较少。这一组数据表明，女生主要注重体育运动品牌服饰的舒适性，侧重于运动服装、运动鞋帽的消费。男生更加注重享受观看体育比赛的乐趣，体验比赛的过程。

表4. 7 体育消费支出项目调查（n=1076）

|  | 男生 | 百分比 | 女生 | 百分比 | 总体 | 百分比 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 购买装备 | 476 | 44.6 | 485 | 45.7 | 484 | 45.1 |
| 订购体育  报刊、杂志 | 298 | 19.2 | 316 | 21.6 | 302 | 20.3 |
| 场地器材、  门票 | 223 | 15.8 | 127 | 8.7 | 199 | 12.4 |
| 购买彩票 | 134 | 11.3 | 87 | 7.1 | 99 | 9.3 |
| 参加培训 | 106 | 6.5 | 181 | 12.3 | 99 | 9.3 |
| 其他 | 28 | 2.6 | 49 | 4.6 | 37 | 3.6 |

### 4.1.3 研究生体育社团情况

体育社团是指学生以强身健体、参与体育运动为目的，自愿结成的群体性组织。各个高校要想发展研究生体育教育，丰富的课外体育形式不可或缺，研究生体育社团就是一个很好的课外体育锻炼的形式。高校研究生体育社团不仅可以丰富研究生课外体育活动，也是培养研究生体育兴趣、体育锻炼意识的重要手段，

更是一个高校对研究生体育教育重视程度的一个反映。

通过对湖南省12所高校研究生体育社团的实地调查得知，湖南省高校的体育社团发展较为成熟，项目丰富、开展形式多样，而且在不断更新，新型体育项目不断增多，满足了大学生对体育锻炼的需要。截止2012年，湖南省高校的体育社团的总项目数是35个（见表4.8），其中球类运动是最受欢迎的。但是，这些体育社团多是针对高校本科生的，虽然研究生也可以参与的，然而缺乏针对性，不同阶段之间有一定的差异性，比较难融合。这使得湖南省高校体育社团的发展有一定的局限性。

表4. 8 湖南省12所高校体育社团项目种类表

| 编号 种类 体育运动项目 项目总数 |
| --- |
| 1 户外运动类 极限运动、定向越野、攀岩、速降、 8  野外生存、自行车、户外拓展、轮滑  2 健美舞蹈类 交谊舞、国标舞、街舞、健美操、 7  器械健身、瑜伽、芭蕾  3 传统体育类 截拳道、太极拳、龙狮、散打 8  搏击、跆拳道、双节棍、武术  4 益智类 电子竞技、魔方、桥牌、象棋、 5  围棋  5 球类 羽毛球、网球、足球、台球、 7  排球、乒乓球、篮球  6 其他 裁判协会、体育通讯社 2 |

随着高校体育社团的不断发展与壮大，社团数量不断增加，体育运动项目也与日俱增。其中体育社团所占比例最大的是球类运动（见图4.1），占总数的40.4%，已经达到了60个，这说明球类运动是高校学生最喜欢的体育运动，是学生参与体育锻炼的主要形式。其次是传统体育类，占19.9%，而且民族传统类体育项目也不断加入，更加丰富了高校体育社团的内容。高校体育社团数量不断增加，越来越来受到高校学生的青睐，是因为参与高校体育社团参与体育活动轻松而自由，娱乐性强，而且社团中体育项目种类丰富，形式多样完全能满足不同学生的需要。体育社团成了高校丰富体育文化不可或缺的手段之一。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 户外运动类, | | | |
| 17.70% | 其他, 2% |  | 球类 |
|  |  | 球类, 40.40% | 益智类 |
|  |  |  | 传统体育类 |
| 健美舞蹈类,  12.10% |  |  | 健美舞蹈类户外运动类 |
| 传统体育类, |  | 益智类, 8.50% | 其他 |
| 19.90% | | | |

图4. 1 湖南省大学体育社团的发展比例

通过对湖南省12所高校研究生体育社团的实地调查得知，湖南省高校的体育社团发展较为成熟，其社团总数打了141个（见表4.9），项目丰富、开展形式多样，而且在不断更新，新型体育项目不断增多。这足以表明湖南省各高校重视学校体育教育的发展，深知体育社团的重要性。但是也有极个别高校对体育社团的重视程度不够，学生通过体育社团参与体育运动的积极性不高，例如中南林业科技大学体育社团总数只有6个。从整个湖南省高校体育社团种类来看，球类体育社团的数量最多，这与高校学生对体育运动项目的喜好有直接关系。

表4. 9 湖南省12所高校体育社团列表

| 编号 | 高校名称 | 体育社团名称 | 总数量 |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 吉首大学 | 律动街舞协会、足球协会、乒乓球协会、飞扬轮滑社、棋艺协会、健身健美俱乐部、FLY 溜冰俱乐部、双截棍协会、武术协会、跆拳道协会、羽毛球协会、篮球  协会 | 12 |
| 2 | 中南林业科技大学 | 双截棍协会、乒乓球爱好者联盟、跆拳道协会、瑜伽  协会、极速轮滑协会、“林远”羽毛球俱乐部 | 6 |
| 3 | 湖南工业大学 | POER 街舞社、轮滑社、排球爱好者协会、武术协会、自行车协会、棋牌协会、篮球协会、交谊舞协会、双节棍协会、交谊舞协会、自由者轮滑协会、散打协会、定向越野协会、羽毛球协会、乒乓球协会、跆拳道协  会、星舞团 | 18 |
| 4 | 湖南科技大学 | D-Zone 街舞协会、方圆棋社、裁判协会、足球协会、  排球协会、旱冰协会、乒乓球协会、羽毛球协会、交谊舞俱乐部、街舞篮球协会、武术协会 | 11 |
| 5 | 南华大学 | 乒乓球协会、网球协会、南华棋社、极限运动协会、 | 11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 篮球协会、自行车协会、排球协会、太极协会、跆拳道协会、羽毛球协会、现代武术搏击协会 |  |
| 6 | 湖南中医药大学 | 足球协会、羽毛球协会、健美操协会、瑜伽协会、排  球协会、乒乓球协会、武术社团、篮球协会 | 8 |
| 7 | 长沙理工大学 | 双节棍协会、阳光运动俱乐部、定向越野协会、乒乓球协会、足球协会、武术协会、篮球协会、跆拳道协  会、羽毛球协会、滑速轮滑协会 | 10 |
| 8 | 湖南农业大学 | 轮滑协会、跆拳道协会、健美操协会、武术协会、自  行车协会、羽毛球协会、乒乓球协会、排球协会、足球协会、篮球协会 | 10 |
| 9 | 湘潭大学 | 益智桌面游戏协会、网球协会、乒乓球协会、武术协会、旱冰表演协会、定向运动协会、国际标准舞协会、电子竞技协会、健美操协会、精武会、羽毛球协会、足球协会、篮球协会、极速青春自行车协会、台球协  会、排球协会、户外拓展运动协会、棋类协会 | 18 |
| 10 | 湖南师范大学 | 户外拓展协会、健美操协会、跆拳道协会、篮球协会、  龙魂截拳道协会、云麓围棋社、T8 网球协会、神话轮滑协会、双节棍协会、悠扬瑜伽协会、街舞协会 | 11 |
| 11 | 中南大学 | 魔方协会、武术协会、象棋协会、围棋协会、征服者户外运动协会、自行车运动协会、精英跆拳道协会、五星棋社、健美操协会、器械健美协会、篮球协会、网球协会、乒乓球协会、羽毛球协会、排球协会、龙  狮协会 | 16 |
| 12 | 湖南大学 | 网球协会、乒羽协会、女篮社、跆拳道协会、麓ft体  博通讯社、足球俱乐部、台球协会、排球俱乐部、乒乓球俱乐部、篮球俱乐部 | 10 |

通过对湖南省12所高校研究生体育社团的实地调查和对研究生工作处的负责人进行实地访谈，对湖南省高校研究生社团以及体育俱乐部有了相应的了解，虽然各高校的体育社团种类很多，体育运动项目丰富，但是没有单独以研究生为对象的体育社团和各单项俱乐部。这说明，高校对研究生体育教育的重视程度不够，在一定程度上限制了高校研究生体育教育的发展。而研究生自己也缺乏参与体育锻炼的主动性，体育意识和体育习惯教本科生差，同时研究生和本科生又有一定的差异性，较难融合在一起，也没自发性的组织研究生体育俱乐部和体育社团，这对研究生体质的下降有一定程度的影响，间接上使研究生这一群体失去了良好的体育运动和科研学习的氛围。

## 4.2 湖南省在读硕士研究Th对体育活动的认识状况

## 4.2. 研究生体育活动知识的了解程度

要想通过体育锻炼的方式，达到增强身体素质的目的，最好要选择科学的体育运动方式。如果在参与体育运动时，采用的错误方法，不但不能强身健体，很可能会使自己的身体受到不必要的伤害，起到相反的效果。

表4. 10 是否知道科学的进行体育锻炼的问题统计（n=1076）

| 了解情况 | 男生 | 百分比 | 女生 | 百分比 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 知道 | 441 | 41.3 | 279 | 26.7 |
| 不知道 | 108 | 10.3 | 225 | 21.4 |

通过以上数据的调查发现（见表4.10），有68.0%的研究生选择了“知道”，

31.7%的研究生选择了“不知道”，这组数据表明，男生和女生在对是否知道科学的进行体育锻炼的问题上差异较为明显，其中41.3%的男生选择“知道”，只有

26.7%的女生知道科学的进行体育锻炼，以上数据表明，女生对体育知识方面的学习较少，对科学的体育锻炼技能掌握相对男生来说的不够好，所以应该通过研究生体育教育来培养女研究生对体育运动的兴趣，让她们主动去学习体育运动向关的知识和技能，从而养成良好的体育习惯。大多数硕士研究生掌握了科学的体育锻炼方法和知识，知道选择有效地体育运动方式来进行体育锻炼，对科学的运动方法还是有比较明确的认识。

表4. 11 获得体育锻炼知识的途径调查(n=1076)

| 途径 | 男生 | 百分比 | 女生 | 百分比 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学校体育的教育 | 433 | 34.1 | 407 | 31.2 |
| 同学、朋友 | 76 | 6.4 | 53 | 5.0 |
| 媒体 | 54 | 5.2 | 53 | 5.0 |
| 家人 | 48 | 4.2 | 47 | 4.1 |
| 社会体育辅导员 | 18 | 1.7 | 15 | 1.5 |
| 其他 | 9 | 0.9 | 7 | 0.7 |

通过对获得体育锻炼知识的途径调查所得的数据发现（表4.11）：选择通过学校来获得体育锻炼知识的有65.3%，是选择最多的一个途径。其次是，通过同

学和朋友在体育运动中来获得相应的体育知识。选择最少的途径是社会体育指导员，说明社会体育指导员就数量来说还是远远不够。总的来说，高校研究生通过学校研究生体育教育来获得相应的体育知识和技能，是最主要的途径之一，所以提高高校研究生的体育教育水平，优化研究生体育教育师资资源是提高研究生体育运动水平的必要条件。其中，男生和女生在获得体育锻炼知识的途径没有太大的差异。

通过对获得体育锻炼技能的途径调查所得的数据发现（见表4.12）：选择通过体育教师来获得体育锻炼技能的有48.1%，是选择最多的一个途径。其次是，通过同学和朋友在体育运动中来获得相应的体育技能。选择最少的途径是社会体育指导员。以上数据说明了专业体育教师传授体育运动技能是研究生获得体育技能的最为重要的途径。高校研究生大多数都是在学校通过体育教师来掌握的体育技能，特别是在本科阶段。但是现在部分高校没有针对研究生开设体育课程，也很少有集体的课外体育活动，所以在研究生阶段就基本上没能很好的掌握体育锻炼的技能，使研究逐渐失去对体育运动的兴趣，从而使其锻炼的时间和次数减少，使研究生很难得到足够的体育锻炼。

表4. 12 获得体育运动技能途径调查(n=1076)

| 获得途径 | 总体 | 百分比 | 男生 | 百分比 | 女生 | 百分比 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学校体育的教育 | 516 | 47.9 | 258 | 30.1 | 249 | 22.1 |
| 周围的同学和朋友 | 312 | 30.2 | 172 | 11.7 | 132 | 11.9 |
| 社会体育辅导员 | 109 | 9.9 | 35 | 3.4 | 75 | 6.9 |
| 家人 | 83 | 7.9 | 55 | 5.2 | 32 | 2.8 |
| 媒体 | 29 | 3.1 | 15 | 1.6 | 12 | 1.2 |
| 其他 | 12 | 0.9 | 13 | 1.1 | 1 | 0.2 |

### 4.2.2 研究生体育活动的动机

表4. 13 研究Th参与体育活动的动机(n=1076)

| 动机 | 排序 | 总体  人数 | 百分比 | 排序 | 男生  人数 | 百分比 | 排序 | 女生  人数 | 百分比 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 强身健体 | 1 | 955 | 89.1 | 1 | 948 | 87.8 | 1 | 953 | 88.7 |
| 娱乐休闲 | 2 | 678 | 62.9 | 2 | 657 | 60.9 | 2 | 698 | 64.8 |
| 减轻学业压力 | 3 | 484 | 44.9 | 3 | 616 | 58.4 | 4 | 332 | 32.1 |
| 加强社会交往 | 4 | 457 | 43.1 | 4 | 605 | 55.6 | 6 | 302 | 28.3 |
| 有体育运动习惯 | 5 | 321 | 39.7 | 5 | 384 | 37.2 | 8 | 233 | 21.6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 感到体质变差 | 6 | 236 | 23.2 | 6 | 334 | 30.7 | 7 | 137 | 14.2 |  |
|  | 锻炼意志 | 7 | 221 | 21.3 | 8 | 127 | 11.8 | 5 | 320 | 30.4 |  |
|  | 健美减肥 | 8 | 202 | 19.7 | 10 | 68 | 7.1 | 3 | 346 | 33.2 |  |
|  | 强化运动技能 | 9 | 107 | 9.9 | 7 | 139 | 12.8 | 9 | 67 | 5.7 |  |
|  | 由于体弱多病 | 10 | 10 | 1.1 | 11 | 13 | 1.3 | 11 | 5 | 0.5 |  |
|  | 其他理由 | 11 | 10 | 1.1 | 11 | 13 | 1.3 | 11 | 5 | 0.5 |  |

体育活动动机是指“个体进行体育运动的内在动力，是个体的内在过程，参与体育运动的行为则是结果。参与体育活动的动机是选择、激励、维持并强化一定的体育活动，从而导向一定目标的内在动力。”①

通过对参与体育活动的动机调查所得的数据发现（见表4.13）：排在第一位的是健身防病，增强体质，选择的人数百分比有88.8%，并且男生、女生的选择没有差异。表明硕士研究生参与体育活动的动机较为明朗，即强身健体，增强体质。有63.0%的研究生选择愉悦身心、丰富生活是他们参与体育活动的主要动机之一，他们认为体育最重要的作用就是愉悦身心，陶冶情操，让自己拥有一个轻松、愉悦而且健康的学习氛围。排在第三位的动机是减轻社交、学习的压力，他们认为研究生阶段的学业压力相对本科来说比较大，需要同过体育运动的方式来缓解，从而减轻各方面的压力。但是讲男生、女生选择参与体育活动的动机分开来讲就会发现，女生排在第三位的是为了美容、减肥、健美，她们认为体育运动可以消耗人体摄入的能量，消耗多余的脂肪，从而起到减肥、健美的作用。然而男生比较重视的是通过参与体育活动来加强社会交往，增加人际交流。

以上数据结果反映了研究生参与体育活动的动机呈多元化趋势，体现了研究生自己的健康观，表明了他们已经了解体育运动的功能和价值，并且有了更深层次的了解。

### 4.2.3 研究生体育活动的态度

体育态度是指一个人对体育运动的行为意向、情感体验、认知评价的综合体现。只要体育态度形成以后，将会对个体对参与体育活动的意识和行为习惯造成不可估量的影响。

① 徐妍华.河北大学在校硕士研究生参与体育活动的调查研究[D].河北师范大学硕士论文，2010.

表4. 14 研究Th对体育活动的态度调查(n=1076)

非常喜欢喜欢不喜欢

| 类别 | 人数 | 百分比 | 人数 | 百分比 | 人数 | 百分比 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 总体 | 359 | 32.7 | 551 | 50.9 | 165 | 15.4 |
| 男生 | 206 | 19.1 | 376 | 34.9 | 58 | 5.4 |
| 女生 | 153 | 14.2 | 175 | 16.3 | 107 | 9.9 |

通过对研究生参与体育活动的态度调查所得的数据发现（见表4.14）：有

33.4%的研究生选择非常喜欢参与体育活动，选择喜欢参加体育锻炼的有50.9%，这显示，湖南省在校硕士研究生对体育活动参与是比较积极的，进一步说明研究生可以意识到体育活动可以提高身体素质、强身健体，在思想上就十分重视体育活动。其中，有15.4%的研究生选择不喜欢参与体育活动，导致这种现象的主要原因很可能与硕士研究生阶段没有开设针对研究生阶段特点的体育课程有较大的关系。

## 4.3 湖南省在读硕士研究Th参与体育活动的状况

### 4.3.1 参与体育活动的内容

通过对研究生锻炼的长选项目调查所得的数据发现（见图4.2）：一些对场地设施、技术技能要求不高的运动项目为研究生的长选项目，例如慢跑、长走、健美操等等，而且这些运动项目消费不高，个人也可以独立完成。还有一些研究生体育锻炼的长选项目是趣味性比较高的，例如篮球、乒乓球、羽毛球，这些运动项目不仅可以锻炼自己的身体，也可以起到增进同学朋友之间的沟通和交流，虽然有一定的场地设施限制，但是也很受研究生的青睐。另外，像网球、游泳等体育运动项目选择的研究生不多，这些项目消费高，而且场地设施有限。

总的来说，研究生选择的锻炼长选运动项目比较广泛，兴趣实际。研究生的消费能力有限，参与体育活动的动机单一。所以高校应该针对研究生自身特点，多配备体育场地、设施和器材，改善研究生参与体育活动的环境。

研究生锻炼的长选项目

700

630

600

500

441

431

422

400

385

357

300

人数

百分比

214

200

173

148

100

85

45

11 10 5

0

图4. 2 研究Th锻炼的长选项目

### 4.3.2 参与体育活动的时间

#### 4.3.2.1 研究生参与体育活动的时间段

通过对研究生参与体育活动的时间段调查所得的数据来看，研究生锻炼的时间段比较广，由于研究生阶段的课程不多，时间比较充裕，体现了研究生选择锻炼时间的自主性，各个时间段都有人参加。其中选择最多的是早晨，早晨空气新鲜、头脑清晰、气温适宜特别适合体育锻炼。其次是下午和晚上。

表4. 15 参与体育运动的时间段（n=1076）

|  | 位次 | 百分比（%） |
| --- | --- | --- |
| 早晨 | 1 | 37.8 |
| 上午 | 2 | 5.4 |
| 中午 | 3 | 3.3 |
| 下午 | 4 | 32.7 |
| 晚上 | 5 | 21.8 |

#### 4.3.2.2 参加体育锻炼的频率

体育人口是指每周体育锻炼3次以上，每次锻炼30分钟以上，每次身体活动达到中等强度以上的人群数量。

通过对研究生参与体育活动的频率调查所得的数据来看（见图4.3），选择每周1-2次的最多，有56.6%。其次是选择每周3次，再次是每周4次，每周锻炼



800

700

600

500

400

300

200

100

790

人数

百分比（%）

0

4次/周

3次/周

1-2次/周

其他

288

190

129

13.6

20.6

56.6

9.2

次数呈递减的趋势。这说明，湖南省在读研究生进行的体育锻炼的频率以每周锻炼1-2次为主，但是与我国的体育人口标准不符，有超过半数的在读硕士研究生还不属于体育人口。所以研究生应该加强体育锻炼，增加锻炼次数和锻炼时间，提高自己的身体素质，给自己的科研学习创造一个良好的身体环境。

图4. 3 研究Th参与体育活动的频率(n=1076)

#### 4.3.2.3 参与体育活动持续的时间

体育活动持续的时间是指进行一次体育活动所花费的具体时间。体育活动持续的时间决定体育锻炼的效果。如果时间不够，则不能起到强身健体，娱乐身心的作用。

通过对研究生参与体育活动持续的时间调查所得的数据来看（见图4.4），选择持续时间为30-60分钟的最多，有34.4%，其次是选择21-30分钟，排在第三位的是选择60分钟以上，有18.6%。体育人口的体育锻炼时间标准是每次锻炼

30分钟以上，而实际调查结果显示，每次进行体育锻炼超过30分钟的只有53%，那么还有47%的研究生不能达到体育标准。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 人数 百分比（%） | |  | |
| 400 |  | 370 | |  |  |  |
| 350 |  |  | | 312 |  |  |
| 300 |  |  | |  |  |  |
| 250  200 | 200 |  | |  |  |  |
| 150  100 |  |  | |  | 103 | 88 |
| 50 | 18.6 | 34.3 | | 29.1 | 9.6 | 8.2 |
| 0 |  |  | |  |  |  |
|  | 60分钟以上 | 30-60分钟 | | 21-30分钟 | 10-20分钟 | 10分钟以下 |

图4. 4 研究Th参与体育活动持续的时间(n=1076)

### 4.3.3 参与体育活动的地点

体育锻炼场所是指学生参与体育活动的固定的地点，主要有校内空地、校内寝室、校外收费体育场馆、校内运动场所以及公路。通过问卷调查，研究生参与体育活动选择的体育场所依次所占的比例为49.8%、5.37%、3.07%、36.07%、

校内空地校内寝室

校外收费体育场馆校内运动场所

公路其他

百分比

2.04

3.07

36.07

49.8

3.07

5.37

3.07%、2.04%（见图4.5）。其中选择校内空地和校内运动场所的最多，这与在读研究生的消费能力有限有直接的关系，所以多半选择到免费的体育场所来进行体育运动。

图4. 5 研究Th参与体育活动的场所(n=1076)

### 3.2.4 参与体育活动的形式

研究生参与体育活动的形式多样，个人认为主要有以下几种：个人自由锻炼、

与同学结伴锻炼、参与体育俱乐部、参与体育社团、参与院系班级活动、参与体育协会。其中选择最多的两项是与同学朋友结伴锻炼和个人自由锻炼，分别有

68.24%和46.62%，这表明研究生参与体育活动比较重视群体性、有较强的体社会交往需求。相对来说，融入院系班级活动的人数较少，只有22%，说明部分高校不太重视研究生课外体育集体活动的组织与策划，使研究生的体育锻炼缺乏组织的领导。

表4. 16 研究Th参与课外体育活动的形式(n=1076)

| 锻炼形式 | 总体(%) | 男生(%) | 女生(%) |
| --- | --- | --- | --- |
| 和学校同学一起 | 67.3 | 63.3 | 69.8 |
| 单独参与体育活动 | 47.2 | 49.3 | 43.2 |
| 参与体育比赛 | 2.4 | 2.5 | 2.7 |
| 参与体育社团 | 22.5 | 21.3 | 22.1 |
| 参与集体活动 | 5.7 | 5.9 | 5.5 |
| 参与体育俱乐部 | 2.7 | 4.2 | 1.1 |
| 其他 | 2.4 | 4.3 | 0.4 |

## 4.4 湖南省在读硕士研究Th参与体育活动的影响因素

经调查得出研究生参与体育活动主要有三个方面的影响，即社会影响、学校影响以及个人影响。体育锻炼包括身体活动、心理活动、社会活动三个种类，它对人的社会适应能力、心理健康和身体健康起到了不可估量的作用。

### 4.4.1 影响参与体育活动的主观因素

#### 4.4.1.1 体育兴趣和爱好

“兴趣”是指个体参与一切活动的原动力。兴趣是研究生参与体育活动持续下来的永恒动力。掌握研究生对体育参与体育活动的取向，使他们形成终身体育的观念，自发的定期的进行体育活动，并逐渐成为一种习惯，这是带动研究生积极参与体育锻炼的重中之重。现阶段湖南省高校研究生的体育教育发展滞后，一个重要的原因就是大多数研究生对体育运动的那份热爱被高强度的学业压力所埋没了，导致研究生体育运动失去了兴趣，而且各个高校对研究生体育教育的重视程度不够。

各高校研究生对于体育锻炼，有一部分人是不爱参加的，有一部分人是可以参加也可以不参加的，还有一部分是喜欢参加的。对于这一中间部分的研究生对体育活动有着良好的认识和较好的态度，也对可体育活动有一定程度的兴趣。但是这部分人需要花费大量的时间进行科学研究，可自由支配的时间的较少，而且

学校又缺乏优秀的研究生体育教师，无人引导和指导研究生进行体育锻炼，使得对体育运动的热情和兴趣没有被唤醒。

#### 4.1.1.2 体育意识

影响研究生体育锻炼积极性的因素是多方面的，主要是由于研究生学习任务繁重，缺少锻炼时间，对体育锻炼的认识比较模糊，健身意识不够，缺少相应的指导。通过调查所得数据得知，湖南省部分研究生对终身体育使不太了解的，抑或理解不深，而且对我们国家体育相关的政策知之甚少，例如《全民健身计划纲要》就有大部分的研究生不知道该项政策法规。

然而，绝大多数研究生对体育锻炼的动机相当明确，总的来说有三个方面，其一是形体健美、塑造体形；其二是愉悦身心、丰富课外生活；其三是强身健体，提高身体素质。高校开设体育课在他们看来是很有必要的。目前，湖南省的研究生一般都是在学校的公共体育场所进行体育活动，他们还没有花钱买健康的体育消费意识。

#### 4.1.1.3 缺乏运动技能

体育运动技能是参与体育运动必不可少的因素之一，也是参与体育运动的前提条件。高校研究生如果缺乏体育运动技能，就会导致他们参与体育运动的效果较差，久而久之就会对参与体育活动失去兴趣，进而基本上不参与体育运动。所以体育运动技能对于参加运动的人来说是至关重要的。但是现在的湖南省在读研究生大多是在本科毕业后在社会上工作一年或几年回学校读研的，对于体育运动技能的掌握逐渐降低，再加上又缺乏正确的体育教育和良好的体育氛围，导致研究生体育技能较差。

另一方面，在读研究生在以前读本科阶段，所接受的体育教育基本上都是户外公共体育课，缺乏体育老师对体育运动相关知识的授受，对科学的体育锻炼方法知之胜少。而体育运动知识是掌握科学的锻炼方法和体育运动技能的前提条件，对体育知识掌握的越多，就会体育运动的作用和功能了解得更多，对体育的态度和体育锻炼意识就更好。相反如果缺乏对体育运动的科学知识，就会影响参与体育活动的积极性和锻炼的效果。

### 4.4.2 影响参与体育活动的客观因素

#### 4.4.2.1 湖南省高校未设置研究生体育课程

高校体育教育的作用是多元化的，不仅可以培养研究生的参与体育锻炼的习惯、掌握科学的锻炼知识和技巧，也可以帮助研究生树立正确的健康观，但最为重要的是为研究生的终身体育打下坚实的基础。而且学校是研究生参与体育活动的主要地点，就学校体育来说，它对研究生的体育习惯、体育能力和体育意识的培养的积极影响是其他任何教育方式也不能相比的。

但是湖南省各个高校没有专门针对硕士研究生设置体育课程，这就导致高校研究生不能得到体统的体育教育训练，对科学的体育运动的知识和运动技能的掌握就达不到要求，无法正确的引导研究生参与体育活动，培养正确的体育意识和体育态度。这使得高校研究生对参与体育活动的热情越来越低，从客观上影响了研究生体育教育的发展。

#### 4.4.2.2 锻炼时间不够

参与体育运动的时间达到一定程度才会产生相应的健身效果，但是高校研究生参与体育锻炼的时间远远不够。由于多数研究生经济来源单一，生活的压力使其利用额外的时间去做兼职，或者是由于学业压力较大，花费在科学研究生上的时间较多，导致研究生没有充裕的时间来进行体育锻炼。以上几点都是导致研究生体质较差的重要原因。

就目前来看，全国研究生培养计划有自费方向的趋势，这给研究生带来了很大的经济压力，高校研究生不但要准备自己的生活费，也要交上昂贵的学费。这更加限制了研究生的体育消费水平。虽然现在有研究生补助，但是远远不能够满足研究生日常开支的需要。这就间接上缩短了研究生参与体育活动的开支，从而减少研究生的体育锻炼时间。

#### 4.4.2.3 没有形成体育活动的氛围

就目前的现状来看，湖南省各个高校基本上没有组织研究生的集体体育活动，研究生在课外锻炼时无人指导，又没有开设体育课程，所以参与体育活动的研究生很少。这也造成了研究生参与校内和校外的体育比赛的次数很少，导致高校体育活动氛围普遍较差。这些原因都使研究生参与活动的动机慢慢降低，从客观上制约了研究生参与体育活动兴趣，导致无法形成良好的体育活动氛围。

#### 4.4.2.4 体育法规政策不健全

就现阶段的国家法律法规来看，还没有出台与研究生体育教育有关的政策文件。相比较研究生的德育和智育的相关法律文件，研究生的体育教育相对滞后，从某种程度的上影响了研究生体育教育的发展，这也表明了相关教育部门对研究生的体育教育的重视不够。部分高校没有制定针对研究生的体育教育计划，从客观上来讲，没有一种外部压力来促使研究提高自己的身体素质。而且多数高校没有培训相应的研究生体育教学大纲、计划以及经费，也没有专门为研究生配备相应的活动场地和相关的人员负责。体育政策法规不健全从根本上制约了研究生体育教育的发展。

#### 4.4.2.5 没有建立研究生体育俱乐部

体育俱乐部是指个体以强身健体、参与体育运动为目的，自愿结成的群体性

组织。各个高校要想发展研究生体育教育，丰富的课外体育形式不可或缺，研究生体育俱乐部就是一个很好的课外体育锻炼的形式。高校研究生体育俱乐部不仅可以丰富研究生课外体育活动，也是培养研究生体育兴趣、体育锻炼意识的重要手段。

大多数高校没有开设体育俱乐部。这说明，高校对研究生体育教育的重视程度不够，在一定程度上限制了高校研究生体育教育的发展。而研究生自己也缺乏参与体育锻炼的主动性，体育意识和体育习惯教本科生差，同时研究生和本科生又有一定的差异性，较难融合在一起，也没自发性的组织研究生体育俱乐部和体育社团，这对研究生体质的下降有一定程度的影响，间接上使研究生这一群体失去了良好的体育运动和科研学习的氛围。然而，在高校体育俱乐部中，研究生的体育课可以得到很好的补充，学生们可以根据自己的爱好和特点选择适合自己的俱乐部。这可以提高了研究生投入到体育活动中的热情。

# 第5章 结论与建议

## 5.1 结论

通过调查研究发现，湖南省在读硕士研究生对体育锻炼的重要性有比较明确的认识和正确的健康观。多数研究生都认为参与体育活动能保持身心健康，减轻各种压力，能给自己创造一个更好地学习环境。但是也有如下问题不能忽视：1、研究生的身体素质教本科下降，质体不容乐观。2、研究生的经济来源单一，体育消费有限。3、专门针对研究生这一群体的体育社团数量远远不够，减少了研究生参与体育活动的途径。4、研究生掌握对体育活动的知识和技能教好，但研究生阶段没有开设体育课程，也缺乏相应的体育教师指导。5、参与育活动的意识比较单薄，体育活动氛围令人担忧。6、研究生的学习习惯不利于身体健康和高效率的学习。7、研究生大多数不属于体育人口，参与体育锻炼的时间和频率有待加强。8、多数研究生希望学校增开有趣味的体育课，希望有组织的参加体育锻炼，希望拥有一个健康的体魄。

## 5.2 建议

### 5.2.1 开展多种形式的体育比赛

体育比赛是加强的学生对体育运动的兴趣的重要形式之一。体育比赛不仅可以激发学生对体育运动的热爱，也可以使学生享受比赛中的视觉盛宴。所以高校应该开展种类丰富、形式多样的体育赛事，鼓励研究生注参与体育运动，融入体育比赛。当然也要考虑到学校的人力、物力、财力等方面的实际状况和研究生的特殊状况。体育比赛采用年级、班级分组的方式，还可以以个人的特点和爱好来分组比赛。可以多开展跳绳、拔河、羽毛球、健身长跑、排球、定点投篮、慢车赛等适应范围广、技术简单、趣味性强、竞技性弱并能引起高校研究生踊跃参加的体育运动项目。就当前的社会经济状况来看，体育项目也有新的变化，斯诺克、台拳道和网球等项目已经进入体育必备项目之中，应该将这些新兴项目纳入高校体育教学范畴，以便更上时代的步伐，来满足研究生对体育运动的不同需求。研究生处的负责人也应该更加重视对研究生体育比赛的开展，鼓励研究生主动策划一些既有意义也趣味性的体育集体活动。当然在体育经费上要给予一定的保障。这样才能最大程度的调动研究生的积极性，优化研究生参与体育运动的氛围，培养他们参与体育活动的兴趣。

一般高校，采取举办针对研究生的运动也是一种提高研究生体育兴趣的好

式。根据专业或年级进行分组比赛或者是按照不同年龄段来分组比赛。研究生运动会的开展是大量好处的，可以衡量研究生对体育运动技能的掌握情况，可以了解研究生对体育运动的态度和兴趣。体育比赛中，运动员的选拔、比赛的策划与组织，比赛的项目与内容，具体赛事的安排等等都是使研究生更广泛的参与和了解体育运动的良好途径。

### 5.2.2 培养研究生正确的健康观

健康：是反映个体身体各方面素质的一个标准，通过不断调查与反复的研究，世界卫生组织指出，健康的标准包括：“身体健康、心理健康、道德品质良好和有良好的社会适应能力”。健康不仅仅是有良好的社会适应能力和心理健康，身体健康是必要的前提条件。人们往往要等到生病了才意识到自己身体出了问题，才开始关注体育的体质，通过体育锻炼的方式来提高对疾病的抵抗力，这已经来不及了。所以高校要加强对研究生的体育教育，培养研究生正确的健康观，把参与体育活动当成一种习惯，不断的进行体育锻炼，才会改善自己对疾病的抵抗力。而且还要使研究生树立“花钱买健康”的观念，适当的进行体育消费，为自己更好的参与体育锻炼做准备。这就需要对研究生的体育消费进行合理的指导和引导。要使体育消费结构趋向合理化，多样化发展将创造性、求知性、享受性、娱乐性有机的联合起来。对学校体育场馆和体育器材的使用收取适当的费用是合理的，可以当做维护和更新场地设施和器材的经费，同时可以增加高校由于经费原因而为开设的研究生喜爱的运动项目，例如轮滑、台球、户外运动等趣味性高的体育项目。就现阶段我过的经济状况来看，体育消费还只有中产阶级以上的人群才能够接受。从某种意义上来讲，研究生在工作稳定之后的消费能力相当于中产阶级，是潜在的体育消费者。所以高校应该在研究生阶段帮助研究生树立正确的体育消费观，将体育消费融入研究生的生活，强化体育消费水平。

### 5.2.3 改善学校现有体育基础设施

通过调查所得的数据显示，影响研究生体育锻炼的主要原因是高校体育基础设严重不足。每年研究生都在扩招，高校研究生数量越来越多，体育场地和器材处于供不应求的状态，学校必须将现有的体育场馆实行全天开放，提高高校体育基础设施的利用率和开放率，为研究生参与体育活动提供必要的锻炼场所。于此同时，相关政府机构和高校负责人应该把研究生体育教育摆在一个总要的位置，加大财政投入，改善学校的体育基础设施，严格依照有关部门规定的标准配备体育器材、设施和场地，优化现有体育场地。

### 5.2.4 优化高校体育师资资源

研究生文化程度较高，对体育运动方面的需求较本科生也有所不同，这就要就高校体育教要有更高的体育教育水平，而且在体育课程的内容和体育运动的形式上的要求都是高标准的。强化高校体育教育的教学水平，优化高校体育教师资源是培养高层次、高素质研究生必不可少的条件。湖南省各个高校应该根据自身的实际情况，扩大本校体育教师队伍，提高体育教育教学水平，在体育活动效果、体育运动形式、体育活动强度、体育活动时间，体育技能的掌握等方面来指导和培养研究生形成良好的体育活动习惯。同时，高校体育教师自身也要提高体育科学研究的水平，掌握更科学的体育锻炼方法和更具有趣味性的体育锻炼方式，来完成研究生体育活动的指导工作。

### 5.2.5 强化研究生终身体育的意识

正面引导研究生形成正确的体育价值观和参与体育活动的意识，对研究生参与体育活动的能力的提高有着十分重要的作用。学校可以采用不同种类的途径和多种形式来优化研究生参与体育活动的意识。例如采用互联网、电视、广播、黑板报、校报等形式改善研究生参与体育锻炼的方式。加大体育标语的宣传，培养研究生的终身体育的习惯，用健康、积极的方式来参与体育活动。让研究生自己意识到体育活动可以提高身体素质、强身健体，在思想上就十分重视体育活动。所以高校要加强对研究生的体育教育，培养研究生正确的健康观，把参与体育活动当成一种习惯。而且还要使研究生树立“花钱买健康”的观念，适当的进行体育消费，为自己更好的参与体育锻炼做准备

### 5.2.6 加大体育经费投入

有关政府部门和高校行政部门要把研究生的体育教育纳入日程上来。加大对高校体育基础设施经费的投入，增加体育场馆和体育设施。引进新兴的体育运动项目，扩大体育教师队伍。通过相关政策的制定以推动高校研究生体育锻炼工作的进一步开展。同时高校的负责人和体育教师应该重视体育教育，注重研究生的体育思想教育。

### 5.2.7 营造高校校园体育文化氛围

通过调查所得的数据显示，高校校园体育文化氛围是影响研究生参加体育锻炼的重要原因。要想研究生全面而自由的发展，提高学校教育的质量，给研究生营造一个优良的体育环境，让研究生在体力和精神充沛的条件下学习无疑是最好的教育方法。把集体活动和体育比赛、体育运动和科研学习完美的结合起来，其目的就是为了让高校研究生最大限度的参与体育活动，锻炼自己的身体，提高自己的身体素质，使自己的科研学习有一个轻松而愉悦的氛围。所以高校应该举全校之力来努力营造一个良好的体育文化氛围。

### 5.2.8 开设研究生体育课程

高校体育教育的作用是多元化的，不仅可以培养研究生的参与体育锻炼的习惯、掌握科学的锻炼知识和技巧，也可以帮助研究生树立正确的健康观，但最为重要的是为研究生的终身体育打下坚实的基础。而且学校是研究生参与体育活动的主要地点，就学校体育来说，它对研究生的体育习惯、体育能力和体育意识的培养的积极影响是其他任何教育方式也不能相比的。

但是湖南省各个高校没有专门针对硕士研究生设置体育课程，这就导致高校研究生不能得到体统的体育教育训练，对科学的体育运动的知识和运动技能的掌握就达不到要求，无法正确的引导研究生参与体育活动，培养正确的体育意识和体育态度。这使得高校研究生对参与体育活动的热情越来越低，从客观上影响了研究生体育教育的发展。所以高校在体育教学内容上可结合自身条件和学校的体育场馆设施的实际情况，依据运动处方教学模式开展种类丰富、形式各样的体育教学课程。

参考文献

[1] 刘蓉昆． 论西部大开发与西部研究生教育[J]． 重庆大学学报（社会科学版）, 2002, 8（2）: 120-122．

[2] 《中国人民共和国体育法》[M]． 国家体育总局, 1995．

[3] 俞董琳． 研究生体育教学改革与实践[J]． 浙江体育科技, 2001, 23（4）17-22．

[4] 陈英军． 湖南省大学生体育消费结构及价值取向调查研究[J]． 北京体育大学学报, 2006, 29(4): 466-468．

[5] 徐红旗． 普通高校开设研究生体育课程的可行性研究[J]． 南京体育学院学报, 2001, （4）: 31-33

[6] 王双庆, 李佳雨, 徐延清, 赵乃虹． 中学生课外体育活动情况的调查分析与对策[J]． 中国学校体育, 1996, （4）: 22-24．

[7] 姚鸿恩． 体育保健学[M]． 北京: 高等教育出版社, 2006: 7-10．

[8] 游春栋, 李明, 陶弥锋． 体育与健康[M]． 北京: 清华大学出版社, 2006: 13-14．

[9] 徐希元, 江莹． 我国高校研究生体育教育透析[J]． 体育与科学, 1997, 18（5）: 59-62．

[10] 余兰, 徐波． 谈研究生体育工作的理论与实践[J]． 首都体育学院学报, 2001, 13（3）: 33-34．

[11] 绍新建． 对研究生教育及其发展趋势的探讨[J]． 理工高教研究, 2004, （1）: 28-30．

[12] 金广汉, 冯悦民, 赵曼云． 普通高校研究生体育工作的现状与发展对策[J]． 上海体育学院学报, 1998, 22（3）: 92-94．

[13] 徐波, 姚武． 对开设研究生体育课的调查[J]． 体育学刊, 1998（3）: 34-35．

[14] 金广江． 论我国高校研究生体育工作的目标[J]． 体育学刊, 1999（6）: 88-89

[15] 黄卓． 江西省高校研究生公共体育体育教学改革的构想[J]． 安徽体育科技, 2002, 96(4）: 76-77．

[16] 李慧音． 研究生体育“课内外一体化”模式[J]． 高等工程教育研究, 1996（1）: 79-82．

[17] 徐波, 季浏． 本科生和研究生体质状况的测定研究与对比分析[M]． 北京: 人民体育出版社, 2000: 9-15．

[18] 杨伟, 何伟民． 研究生体育活动现状及体质状况的调查与分析[J]． 兰州铁道学院学报（社会科学版）, 2001, （2）: 118-121．

[19] 赵殿军等人． 高校在读研究生身心健康状况研究[J]． 北京体育大学学报, 2003, 26（6）: 746-748．

[20] 侯本华, 刘敏． 研究生体育教育和体育锻炼现状的调查研究[J]． 曲阜师范大学学报． 2004, 30（1）: 99-102．

[21] 陈佩华, 王家林． 普通高校研究生与本科生体育态度及行为的比较研究[J]． 南京体育学院学报, 2002, 16（3）: 86-88．

[22] 熊平． 对高校男、女研究生体育意识和锻炼习惯的对比研究[J]． 湖北体育科技, 2002, （3）: 7-10．

[23] 唐照华． 普通高校研究生体育意识现状的研究与分析[J]． 成都体育学院学报, 2000, （4）: 41-42

[24] 牛振喜, 李大永, 程斌波． 河北省高校在读研究生体育健身意识与行为研究[J]． 河北建筑科技学院学报, 2004, 2（2）: 55

[25] 韩丁． 健康与促进: 身体运动与教育的目标之一[J]． 天津体育学院学报, 2003, 18（1）: 6-9．

[26] 唐照华． 普通高校研究生体育意识现状的研究与分析[J]． 成都体育学院学报, 2000: 26(4): 41-42

[27] 刘一民． 余暇体育-一种文明、健康、科学的余暇生活方式[J]． 天津体育, 1993（3）: 57一62·

[28] 俞董琳． 研究生体育教学改革与实践[J]． 浙江体育科技, 2001, 23（4）: 17-22．

[29] 杨俊林, 杨清元． 对研究生体育现状的调查研究[J]． 成都体育学院学报, 1999, 25（4）: 78-81．

[30] 朱信龙等． 中国科大研究生与全国科教人员体质比较研究[J]． 教育与现代化, 2002, （6）: 77-80．

[31] 陈皓明． 加入对我国高层次人才培养的影响及其对策[J]． 学位与研究生教育, 2002, （3）: 16-18．

[32] 国家体委． 关于贯彻全民健身计划纲要实施, 实施“全民健身一二一工程”的意见[S]． 体群字[1995] 112号．

[33] 李志虹． 从大学毕业从业人员体育活动方式的探讨[J]． 北京体育大学学报, 2004, 27(2）: 182-183

[34] 赵殿军, 徐金尧． 部分高校在校研究生参加体育锻炼项目情况及影响因素[J]． 首都体育学院学报, 2005, 17（1）: 58

[35] 钟胜, 张学衡等． 江西师范大学在读硕士研究生体质调查研究[J]． 辽宁体育科技, 2007, 19(6): 33-35．

[36] 李超雄． 普通高校研究生体育锻炼的现状调查与分析[J]． 贵州体育科技, 2007（3）: 56-58．

[37] 翟林, 翟寅飞． 湖北省高校研究生体育健身活动现状的调查与分析[J]． 湖北体育科技, 2006, 25(5): 614-616．

[38] 周晓东． 高校硕士研究生体育锻炼现状调查[J]． 武汉体育学院学报, 2006, 40（3）:

53-54．

[39] 李晓汝, 翟丰． 在研究生中开设体育俱乐部的必要性分析[J]． 辽宁体育科技, 2007, 29(1): 82-83．

[40] 薛天祥． 研究生教育学[M]． 广西师范大学出版社, 2001．

[41] 卢元镇著． 中国体育社会学评说[M]． 北京: 北京体育大学出版社, 2003．

[42] 卢元镇主编． 体育人文社会科学概论高级教程[M]． 高等教育出版社, 2003．

[43] 卢纹岱． SPSSforWindows统计分析[M]． 电子工业出版社, 2002．

[44] 陈及治主编． 体育统计[M]． 北京: 人民体育出版社, 2002．

[45] 国家体育总局科教司编． 国外体育院校概况[M]． 北京: 人民体育出版社, 1999．

[46] 蔡肪． 2001 年中国人口问题报告-教育、健康与经济增长[M]． 社会科学文献出版社, 2001．

[47] 余兰． 上海、成都两地研究生体育工作的调查研究[J]． 成都体育学院学报, 2002, 28(4）: 45-46．

[48] 张丰涛． 高校研究生体育态度与行为的研究[J]． ft东体育学院学报, 2000, （3）: 63-78．

[49] 张丽君, 苏庆永等． 高校研究生的体育态度、动机、兴趣的调查研究[J]． 成都体育学院学报, 2003, 29（2）: 82-83．

[50] 余兰, 徐波． 谈研究生体育工作的理论与实践[J]． 首都体育学院学报, 2001, 13（3）: 19-20

[51] 陈小华, 李树怡． 高校在校研究生体育投入与健康状况研究综述[J]． 天津体育学院学报, 2003, 18（3）: 45-46．

[52] 陈小蓉． 我国学校学生余暇体育现状的研究[J]． 中国学校体育, 1999, （6）: 50-51．

[53] [美] F D沃林斯基． 健康社会学[M]． 北京: 社会科学出版社, 1999．

[54] 华西医科大学． 健康行为学[M]． 北京: 人民卫生出版社, 1993: 21．

[55] 卢元镇． 体育社会学[M]． 北京: 高等教育出版社, 2001．

[56] 黄俊琪, 饶从东, 朱俊鑫． 生活方式与人类健康[J]． 疾病控制杂志, 1993, （3）: 155-157

[57] 殷瑞． 有关健康的思考--新疆高校研究生体育活动现状的调查研究报告[J]． 新疆师范大学学报, 2005, （3）: 15-18．

[58] 米银俊, 黄慧民, 研究生教育模式的国际研究[J]． 中国高教研究, 2001, （10）: 44-45．

[59] 陈宏． 华东地区高校学生体育消费水平与消费结构研究[J]． 北京体育大学学报, 2006, 29(4)： 464-465．

致谢

时间飞逝，即将结束研究生生涯。回顾自己的成长与经历，老师们的淳淳教导和亲切的面孔是永远都不能忘怀的。

本论文是在我的导师田祖国的细心指导下由本人独立完成的。能写完这篇论文离不开导师的对我的鼓励和指导，导师治学严谨，学识渊博，品德高尚，平易近人。无论是在技术学习阶段，还是在论文的选题、资料查询、开题、研究和撰写的每一个环节，都得到导师的悉心指导和帮助。我借此机会向导师表示最诚挚的谢意！我愿在未来的学习、工作和研究过程中以更加丰厚的成果来答谢大家。

蔡凯

2013年4 月

作者在学期间取得的学术成果目录

1、第一作者，怀化市鹤城区公共体育设施的布局及使用的现状及调查分析，当代体育科技，

2013.1.

# 附件A湖南省在读硕士研究Th参与体育活动的现状调查问卷

您好！

我是吉首大学体育科学学院11级研究生。作为一名体育科学研究者，想对湖南省高校硕士研究生的参与体育活动的现状进行调查和了解。为了让湖南省高校硕士研究生能够广泛的开展体育活动，并能对研究生体育教育工作做出微薄的贡献，特设计此问卷调查表。本调查结果将作为我硕士毕业论文的一部分；此表不填写姓名，希望各位根据自己的实情填写。耽搁您宝贵时间，特此表示歉意，并致谢。

填写说明：1、请根据您的的实际情况选择合适的答案写在（ ）内，并在线填写相关的文字。

2、多选题最多选三项。谢谢！祝您身体健康，学习进步！

吉首大学体育科学学院导师：田祖国副教授硕士研究生：蔡凯

2012年11月10 日

您读（）年级；年龄（）；性别（）A男B女；婚否（）A已婚B未婚；

1、您的身体素质与本科相比（）

A提高了B无变化C下降了

2、您日常生活中感觉身体疲劳的程度（）

A一定程度感觉B没太大感觉C没感觉

3、您日常生活中感觉精神疲劳的程度（）

A一定程度感觉B没太大感觉C没感觉

4、您日常生活中感觉肥胖症发生的程度（）

A一定程度感觉B没太大感觉C没感觉

5、您日常生活中感觉身体疲劳的程度（）

A一定程度感觉B没太大感觉C没感觉

6、您每年生病的次数（）

A无B1-2次C2次以上

7、您每年参与体育活动的开支（）

A无B 100元以内C100-300元 D 300元以上

8、您的体育开支主要用于（）

A参加体育俱乐部B健身器材C运动服装 D比赛门票 E体育期刊杂志

F健身房G其它请注明

9、您是否愿意到收费场所参与体育活动（）

A愿意B愿意但收费不要太高C不愿意

10、您所在的学校是否有研究生俱乐部或体育社团（）

A有B没有

11、您是否知道科学的进行体育锻炼（）

A知道B不知道

12、您获得体育锻炼知识的途径（）

A学校的体育教育B 朋友、同学C媒体 D家人 E社会体育辅导员

F其它请注明

13、您获得体育技能的途径（）

A体育教师B朋友、同学互相帮助C媒体 D 家人 E社会体育辅导员

F其它请注明

14、您参与体育运动的目的（多选最多选三项）（）

A健身防病，增强体质B愉悦身心，丰富生活C减轻社交、学习压力

D增加社会交往E感到自身运动不足F养成健身的习惯G治疗疾病H美容减肥

I提高运动能力J锻炼意志K其它请注明

15、您对体育活动的态度（）

A非常喜欢B喜欢C无所谓 D不喜欢

16、您每周平均参与体育运动的次数（）

A 0次B 1－2次C 3－4次 D多于4次选A者请填写

您不参与体育活动的原因（多选最多选三项）（）

A不喜欢B没时间C无器材 D无场地 E没开体育课 F身体素质差

G无运动技术H无运动氛围I其它请注明 选非A者请填写

您经常参与体育活动的项目（）

A篮球B足球C羽毛球 D乒乓球 E网球 F健美操 G武术 H排球J体育舞蹈 K跑步 L游泳 M其它请注明

您参与体育活动的时间（）

A早晨B上午C中午 D 下午 E晚上您参与体育活动的主要场所（）

A校内空地B校内寝室C校外收费场馆 D校内运动场所E公路

F其它请注明

您每次参与体育活动的时间（）

A少于10分钟B 10-20分钟C 21-30分钟 D 31-60分钟 E 60分钟以上您参与体育活动的形式()

A和学校同学一起B单独参与体育活动C参与体育比赛 D参与体育社团 E参与集体活动 F参与体育俱乐部 G其它请注明

17、您观赏体育比赛（）

A喜欢且经常B喜欢但不经常C不喜欢

18、您参与体育比赛情况（）

A参加过B没参加过

|  |
| --- |
| 湖南大学 |
| 中南大学 |
| 湖南师范大学 |
| 湘潭大学 |
| 湖南农业大学 |
| 长沙理工大学 |
| 南华大学 |
| 湖南科技大学 |
| 湖南工业大学 |
| 中南林业科技大学 |
| 湖南中医药大学 |
| 吉首大学 |
| 国防科学技术大学 |
| 邵阳学院 |
| 湖南人文科技学院 |
| 湖南工程学院 |
| 中科院亚热带农业生态研究院 |
| 长沙矿冶研究生 |
| 中国航空动力机械研究所 |
| 长沙矿ft研究院 |
| 中共湖南省委党校 |

# 附件B 2012年具有硕士研究Th招Th资格的单位名单（湖南省）