分类号： 学校代码： 10585

密 级： 学 号 ：105852011100007

**广州体育学院硕士学位论文**

**广州市初中学Th体质变化趋势与制约因素分析**

**－－以 10 所学校调查为例**

学科门类：教育学一级学科：体育学

学科专业：体育人文社会学研究方向：学校体育学

研 究 生：赵厚伍

指导教师：饶纪乐教授、栗燕梅教授

二○一四年六月

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

**Research on the physical fitness trends and constraints analysis of Junior School Students in Guangzhou City**

——A Case Study in 10 schools

Master Candidate: Zhao hou wu Supervisor: Rao ji le

Li yan mei

June, 2014

II

**广州体育学院**

广州市初中学生体质变化趋势与制约因素分析—以 10 所学校调查为例

**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：

IV

**广州体育学院学位论文声明**

广州体育学院 2014 届硕士研究生学位论文

本人郑重声明：本人所呈交《广州市初中学生体质变化趋势与制约因素分析—以 10 所学校调查为例》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：

广州市初中学生体质变化趋势与制约因素分析—以 10 所学校调查为例

摘要

青少年的体质健康是国民体质健康的重要组成部分。改革开放至今，随着经济的发展，物质资源的丰富，人民生活水平的提高，我国青少年体质健康得到了极大改善，营养和身体形态等方面都有所提高。但2000年学生体质健康调研的结果显示，我国青少年体质健康水平在下降，引起社会的强烈反响，党和政府高度关注青少年体质健康问题，先后发布了《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》等重要文件，加强青少年体育工作。新世纪第一个十年过去了，学生的体质有没有改变呢？是大家时刻关注的问题。

本文以广州市10所初级中学为调查研究对象，试图就这个问题作些探讨，以了解青少年体质健康的发展趋势。采取文献资料、问卷调查、访谈调查、逻辑分析和数理统计等研究方法，将2012年和2000年广州市初中生体质健康的数据进行整理和对比，分析广州市初中学生的体质变化趋势。通过发放《学生问卷》、

《家长问卷》和《体育教师问卷》调查与广州市初中学生的体质变化趋势相关的制约因素。

通过调查分析，广州市贯彻中央、省委、省政府关于加强学校体育工作的指示，取得了显著成绩。进入新世纪，初中学生体质健康水平是逐步提升的趋势发展，总体分析已超过2000年测试水平，个别指标虽在初一、二年级未超过2000年测试水平，然而到了初三年级均普遍提高，这与广州市实行体育中考制度有直接的关系。学生体质水平虽逐步提升，但仍未恢复到1985年的水平。体育教学中，学生，尤其是女生怕苦怕累怕晒太阳的现象普遍存在，原因是多方面的，学校体育改革力度不够，学生意志力锻炼不足，是学校内部的原因；对少儿一代过度溺爱，制约学校体育改革，是社会原因，值得引起全社会的关注。

本研究得出以下结论：

（1）广州市初中学生体质变化的趋势有：身体形态发育正常，且有一定幅度提高；身体机能和身体素质总体上处于稳步提高的阶段，但也有少数指标仍有下滑趋势，如肺活量指标、耐力指标和下肢力量指标等。

（2）广州市初中生在生活学习方面存在饮食习惯不健康，学习压力大、作业负担重、睡眠时间不足等问题；在体育锻炼方面，大多数初中表示喜欢体育运动并能积极参与体育锻炼，但没有形成一个正确的体育锻炼动机；心理健康与社会适应方面，大部分初中生体育道德良好，具有较强的合作意识但缺乏合作的能力，且不善于调控情绪，缺乏坚强的意志品质；

（3）广州市大部分初中学校领导注重的是学生升学率，未将学生的体质健康摆在首要位置；另外，表示由于班级大学生多，体育师资及场地设施不足，影响

了体育教学的质量；体育中考制度虽能在一定程度上提高学生的体质健康水平，但往往由于“应试教育”的影响使体育课变得具有功利性；

广州体育学院 2014 届硕士研究生学位论文

（4）在应试教育下，广州市大部分初中生家长把孩子的学习成绩放在首要位置，虽关心孩子的体质健康，却担心体育锻炼影响孩子的学习，这说明家长们没有认清孩子参加体育锻炼与体质健康之间的关系，没有形成一个正确的健康观；

（5）学校体育教学、学生生活学习及体育锻炼习惯、家长对孩子参加体育锻炼的态度、社会环境等是影响广州市初中生体质健康的主要影响因素；

根据以上情况，建议广州市初中生应合理安排饮食、优化膳食结构以保证身体发育所需的多种营养物质，养成科学饮食的良好习惯，从而增进自己健康，促进身体的全面均衡发展。鼓励学生上好体育课，积极参加大课间、体育比赛、课外体育锻炼等校内活动。积极发挥体育教师的作用，改善体育场地设施，创造更好的体育锻炼环境，努力培养学生体育运动的兴趣和提高学生的运动能力，促使学生逐渐形成参与体育锻炼的习惯，为形成终身体育意识打下基础。学校和社会应加大对学生家长宣传的力度。让家长明白正确的体育锻炼价值观念，使他们认识到体育锻炼对孩子体质健康的重要作用，让他们明白孩子的健康不只是身体没有疾病，还包括身体、心理和社会适应等方面的良好状态，支持学校开展长跑等对学生进行意志力锻炼。政府的相关部门应贯彻落实“健康第一”的指导思想，根据相关文件制定广州市学校体育卫生工作总体规划。按照国家的标准，加快落实学校体育卫生经费保障、学校体育卫生条件基本建设等各个方面要求。

**关键词：**广州市；初中学生；体质变化；制约因素

**Abstract**

Physical health of young people is an important part of national physical health. Physical health of young people is an important part of national physical health. Since reform and opening up, along with economic development, abundant material resources, the improvement of people 's living standards, China's young people has been greatly improved physical health, nutrition and body shape, etc. are improved. But the results of student's health survey in 2000 showed that the level of adolescent physical health in decline, has aroused strong repercussions society, party and government attach great attention to adolescent physical health problems, has issued the" CPC Central Committee and State Council on strengthening youth sports to enhance young people 's physical fitness opinions" and other important documents, work to strengthen youth sports. The first decade of the new century has passed, the student has no physical changeWealwayspayattentiontotheproblem .

In this paper, Guangzhou, 10 junior high school for the investigation of the research object, trying to make some explore this issue in order to understand the development trend of adolescent physical health. Take literature, questionnaires, interviews investigation, logical analysis and mathematical statistics, research methods, the 2012 and 2000 junior high school physical health, Guangzhou, collate and compare data, analyze trends constitution Guangzhou middle school students. Through the issuance of" Student Questionnaire "," parent questionnaire" and" Sports Teacher Questionnaire" physical survey and trends related to middle school students in Guangzhou City constraints .

Investigation and analysis that implement the central Guangzhou, the provincial government directives on strengthening school sports, and achieved remarkable results. Entering the new century, is a junior high school student's health gradually increase the level of development trends, the overall analysis of over 2000 test level, although some indicators exist downward trend in the first day, second grade, third grade, but to improve both the ordinary, which is Guangzhou the existing sports city in the test system has a direct relationship. On the other hand, is still a downward trend in individual indicators, analyze the causes are multi-faceted. For example, the reform of school physical education is not enough, the students lack the willpower to exercise, school internal reasons; excessive generation of spoiled children, the reform of school physical constraints, such as social reasons .

In this study, the following conclusions:

（1）Junior high school students in Guangzhou City, the trend of physical characteristics are: normal physical development, and there is a certain level to improve; bodily functions and physical stage of steady improvement in the overall, but a few are still declining trend indicators, such as spirometry indicators, endurance and leg strength index indicators .

（2）The existence of life in Guangzhou City junior high school learning unhealthy eating habits, study pressure, heavy work load, lack of sleep and other issues; in terms of physical exercise, most of the junior high school said they liked to participate actively in sports and physical exercise, but did not form a proper physical exercise motivation; mental health and social adaptation, most of the good junior high school sports ethics, ability but lack a strong sense of collaboration and cooperation, and good at regulating emotion, lack of a strong will ;

（3）Most of Guangzhou City leaders focus on middle school enrollment rate is the student, not the student's physical health in the forefront; another, which means that due to the multi-class students, teachers and sports venues and facilities inadequate, affecting the quality of PE teaching; Physical examination system been able to improve their level of physical health to a certain extent, but often because of the" examination-oriented education" to make physical education has become utilitarian ;

（4）In the examination-oriented education, the majority of middle school students inGuangzhou City, the parents of the child's academic performance in the first place, although the child's physical health care, but fear of physical exercise on children's learning, suggesting that parents do not recognize the child to participate the relationship between physical activity and physical health, and did not form a correct view of health ;

（5）School physical education, student life learning and physical exercise habits, the parents of the child to participate in physical exercise attitudes and social environment are the main factors in Guangzhou City junior high school physical health effects ;

Based on the above, the proposed Guangzhou City junior high school should be reasonable arrangements for food, optimizing diet to ensure a variety of nutrients needed for physical development, to develop good eating habits of science, thus enhancing their health, and promote comprehensive and balanced development of the

Body. Encourage students to best athletic class, and actively participate in large recess, sports, physical exercise and other extracurricular school activities. PE teachers play an active role in improving sports facilities and create a better workout environment, and strive to cultivate students' interest in sports and improve their athletic ability, encourage students to participate in physical exercise habits gradually, in order to form a lifelong sports consciousness and lay foundation. Schools and community should increase its efforts to promote students' parents. Let parents know the correct values of physical exercise, so they recognize the important role of physical activity and healthy physique for children, so that they understand the child's health is not just the absence of disease, but also a good state of physical, psychological and social aspects of adaptation. Relevant government departments should implement the" health first" guiding ideology, the development of school sports in Guangzhou City Master Plan in accordance with the relevant health documents. In accordance with national standards, accelerate the implementation of all aspects of the protection of health funding school sports, school sports sanitation infrastructure requirements.

**Key Words**: Guangzhou City; Junior school students; physical quality; influence factor

目 录

[摘要](#_Toc686938914) 3

**[Abstract](#_Toc686938915)** 4

**[1](#_Toc686938916)** [前言](#_Toc686938916) 5

[1.1 选题依据](#_Toc686938917) 5

[1.1.1 研究的历史背景](#_Toc686938918) 5

[1.1.2 研究青少年体质健康的重要意义](#_Toc686938919) 5

[1.2 研究目的与内容](#_Toc686938920) 6

**[2](#_Toc686938921)** [文献综述](#_Toc686938921) 6

[2.1 核心概念](#_Toc686938922) 6

[2.2 学Th体质健康特点](#_Toc686938923) 6

[2.2.1 初中学Th身体形态特点](#_Toc686938924) 7

[2.2.2 初中学Th身体机能特点](#_Toc686938925) 7

[2.3 学Th体质健康现状](#_Toc686938926) 7

[2.4 初中学Th体育锻炼现状](#_Toc686938927) 8

[2.5 影响学Th体质健康的因素](#_Toc686938928) 8

**[3](#_Toc686938929)** [研究对象与方法](#_Toc686938929) 8

[3.1 调查研究对象](#_Toc686938930) 8

[3.2 研究方法](#_Toc686938931) 8

[3.2.1 文献研究法](#_Toc686938932) 8

[3.2.2 问卷调查法](#_Toc686938933) 8

[3.2.4 逻辑分析法](#_Toc686938934) 11

[3.2.5 数理统计法](#_Toc686938935) 11

**[4](#_Toc686938936)** [结果与分析](#_Toc686938936) 11

[4.1 初中Th体质健康现状](#_Toc686938937) 11

[4.1.2 初中Th身体机能状况](#_Toc686938938) 13

[4.1.3 初中Th身体素质状况](#_Toc686938939) 15

[4.2 初中Th体质发展趋势与相关制约因素分析](#_Toc686938940) 21

[4.2.1 初中ThTh活学习状况](#_Toc686938941) 21

[4.2.2 初中Th体育锻炼状况](#_Toc686938942) 25

[4.2.3 初中Th心理健康与社会适应状况](#_Toc686938943) 31

[4.2.4 初中Th学校体育教学环境状况](#_Toc686938944) 34

[4.2.5 初中Th体育教师教学状况](#_Toc686938945) 38

[4.2.6 初中Th父母对孩子体质健康认识状况](#_Toc686938946) 43

[利于他们今后的发展。](#_Toc686938947) 47

[4.3 影响学Th体质发展趋势的统计学因素分析](#_Toc686938948) 47

[3.1 因子分析数据](#_Toc686938949) 47

[4.3.2 影响广州市初中Th体质健康因素的归因分析](#_Toc686938950) 52

**[5](#_Toc686938951)** [结论与建议](#_Toc686938951) 52

[5.1 结论](#_Toc686938952) 52

[5.2 建议](#_Toc686938953) 53

**[6](#_Toc686938954)** [致谢](#_Toc686938954) 53

**[7](#_Toc686938955)** [参考文献](#_Toc686938955) 53

**[8](#_Toc686938956)** [附录](#_Toc686938956) 54

[附录 1](#_Toc686938957) 54

[附录 2](#_Toc686938958) 57

[附录 3](#_Toc686938959) 61

[附录 4](#_Toc686938960) 65

[个人简历在读期间发表的学术论文与研究成果](#_Toc686938961) 66

# **1** 前言

## 1.1 选题依据

### 1.1.1 研究的历史背景

1952年6月10日，毛主席题写了“发展体育运动，增强人民体质”的题词，为新中国体育事业的发展指明了方向。从此，广大体育工作者始终沿着这个方向，把增强人民体质作为根本任务，大力开展群众体育活动，努力提高人民的身体素质。江泽民同志指出，体育工作很重要的问题就是要增强人民体质，体育工作的重点要真正转移到增强人民体质上来。胡锦涛同志强调，提高全民族的健康素质，是全面建设小康社会的重要内容，是构建社会主义和谐社会的必然要求。

2006年12月20日《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》中指出，各级各类学校要把开展阳光体育运动作为全面推进素质教育的重要突破口和主要工作方面，作为加强学校体育工作，提高全体学生体质健康水平的主要举措，认真组织实施。2007年5月7日《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》指出，增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。根据教育现代化的需要，教育部、发展改革委、财政部、体育总局等四部委联合下发了《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》<(2012) 53号文>，进一步强调推进学校体育改革，增强学生体质的重要意义。广东省教育厅2012年发布了《关于切实保证中小学生每天一小时校园体育活动规定的实施意见》，督促各地认真组织中小学生每天一小时校园阳光体育活动，努力提高中小学生体质健康水平。

### 1.1.2 研究青少年体质健康的重要意义

青少年是一个国家的希望所在，青少年的体质健康是一个国家繁荣强盛的决定性条件。如今，广大青少年在家长唯成绩重要论的要求下，以及各种升学考试的压力下不得不放弃丰富多彩的课余生活，余暇时间减少，缺乏体育锻炼，导致他们体质健康状况的下降。体质健康问题不仅会对青少年的成长造成不良的影响，也直接关系到国民素质的发展，并制约社会的健康发展。初中阶段是青少年体育价值观念形成的重要时期，有无健康稳定的体育价值观，将直接影响其健康

发展体育运动，增强人民体质[N]．人民日报，2002-06-10（1）.

成长和良好个性的形成。研究和分析初中学生的体质状况是我们国家体育工作中的一项重要工作，同时也是国民体质研究的重要组成部分。

## 1.2 研究目的与内容

本研究结合《国家学生体质健康标准》，将2012年广州市十所初中学校的学

生体质健康数据与2000年广州市各初中学校学生体质健康数据进行对比，从中得出广州市初中学生体质变化趋势。同时通过发放学生、家长及体育教师问卷了解制约广州市初中学生体质健康变化趋势的因素，并进行问卷统计得出结论。根据结论为有关部门提出合理建议，促使其采取有力的干预措施，改善广州市初中学生的健康状况，激励广州市初中生积极参加体育锻炼，培养终身追求健康生活方式的行为和习惯，促进学生身体的正常生长和发育，促进形态机能的全面协调发展，促进学生体质健康的全面提高。

# **2** 文献综述

## 2.1 核心概念

2.1.1“体质”的概念

#### 2.1.1.1 医学界对体质的定义

沈渔屯指出，体质系指在遗传素质的基础上，个体在发育过程中，内外环境相互作用而形成的整个机能状态和躯体形态特征。王琦指出，体质是个体生命过程中，在先天遗传和后天获得的基础上表现出的形态结构、生理机能和心理状态方面的综合的、相对稳定的特质。匡调元指出，体质是人群及人群中的个体在遗传的基础上，在环境的影响下，在其生长、发育和衰老的过程中形成的机能、结构与代谢上相对稳定的特殊状态。

#### 2.1.1.2 体育界对体质的定义

1982年中国体育科学学会体质研究会在泰ft会议上明确给出了“体质”的定义，大多数人认为：“体质是指人体的质量，它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综合的、相对稳定的特征。”

沈渔屯.精神病学[M].北京：人民卫生出版社，1988.136

王琦.中医体质学[M].北京：中国医药科技出版社，1995.1.

匡调元.人体体质学[M].上海：上海中医药学院出版社，1991.3.

也明确确定了“体质”概念中包括心理方面的内容。程序，贾卫国，刘星亮提出，体质即人体的质量。它是人体在先天的遗传性和后天的获得的基础上所表现出来的形态结构、生理功能、心理发展、身体素质、运动能力等方面综合的相对稳定的特征。董雷提出人类体质是人群及人群中的个体在遗传的基础上，在环境的影响下，在生长、发育和衰老的过程中形成的结构、功能和代谢上相对稳定的特殊状态，与心理性格具有相关性。李强，何江川指出，体质所包含的范畴为身体的发育水平、身体的功能水平、身体素质及运动能力水平、心理发育水平、适应能力五个方面。

2.1.2“健康”的概念

#### 2.1.2.1 传统健康观

传统健康观认为，健康就是身体没有疾病。此种观点过于片面，它只强调了人的生物属性，否认了健康和疾病之间的过渡状态，也就是医学界所称的“亚健康状态”或“第三状态”。

#### 2.1.2.2 平衡健康观

这种观点认为：人的健康是一种动态平衡。如存在机体与生态环境的平衡、体液平衡、血压调节平衡、营养平衡、代谢平衡、动作平衡等，这些平衡是动态的，如果某种平衡遭到破坏，那么就产生疾病。

#### 2.1.2.3 三维健康观

根据世界卫生组织（World Health Organization）于1948年在其宪章中提出的健康定义为：“健康不仅仅是没疾病和不虚弱，而且是保持生理、心理、和社会适应的完美状态。”

程序，贾卫国，刘星亮提出，健康是人体各器官系统发育良好、功能正常并具有良好的工作效能的状态。李强，何江川指出，“健”在我国古汉语中偏重指精神和意志的坚强，如《易经里》“天行健，君子以自强不息。”“康”的意思偏重身体无疾病。

2.1.3“体质”与“健康”的关系

体质与健康的结合即“体质健康”一词最早出现在2002年《学生体质健康标准》中。然而对于“体质健康”一词，自提出开始，由于对体质和健康认识上的

程序，贾卫国，刘星亮.体质健康概论[M].武汉市：武汉出版社，2007: 3—5.

董雷.体质概念综述[J].运动，2012, (34):145-146.

李强，何江川.体质研究有关概念辨析及健康促进应用讨论[J].河北体育学院学报，2010, 24(2)：76-79.

程序，贾卫国，刘星亮.体质健康概论[M].武汉市：武汉出版社，2007: 3—5.

李强，何江川.体质研究有关概念辨析及健康促进应用讨论[J].河北体育学院学报，2010, 24(2)：76-79.

3

不同，一直难以确切定义。郝树源指出，从体质与健康的内涵来看，健康要比体质高一个层次，即健康包含体质。而体质只是健康的一个方面，健康是目的，体质是手段。体质与健康呈现出一定的相关性，但两者并非线性关系。何仲恺指出，体质是健康的物质基础，健康是体质的外在表现。二者是紧密联系、不可分割的。作为“特质”的体质是相对稳定的，不易改变的；作为“状态”的健康是相对不稳定的，易改变的。

## 2.2 学Th体质健康特点

### 2.2.1

初中学Th身体形态特点

身体形态是指人体外部的形态和特征。《国家学生体质健康标准解读》中指出，“初中学生多为13—16岁，这一时期男女生均进入青春发育期，各项形态指标继续快速增长，但肌肉增长要落后于骨骼的增长。这一时期肌肉生长主要为长度的增长，肌纤维仍较细，肌肉横断面积小，肌肉收缩力量较弱。从外表看这一时学段的学生身体形态比较瘦弱细长。由于女生各项发育指标增长值和增长率出现高峰的年龄比男生早1—2年，因而这一阶段女生身高增长速度有所减慢，男生则处于快速增长期，男、女生各项指标的差距均逐渐拉大，身高、体重具有显著差异。同时男、女学生下肢长度的增长速度逐渐减慢，身高的增长以坐高占主要地位。”

### 2.2.2 初中学Th身体机能特点

身体机能在体质研究中的重要目的就是研究人体结构、机能之间的相互关系，了解人体在不同环境的影响下，生长发育和衰老过程中形成的结构、机能和代谢上相对稳定的特殊状态。《国家学生体质健康标准解读》中指出，“初中学生正处于少年时期，其生长发育正处于高峰期。在这个时期，学生的心血管、呼吸系统发育加速，但尚未完成，可塑性大。动作协调性进一步提高，但分化能力还不强，掌握复杂、精细的动作较困难。”

## 2.3 学Th体质健康现状

郝树源.论体质与健康[J].体育学刊，2002,9(2):124-127.

何仲恺．体质与健康关系的理论与实证研究[D]．北京：北京体育大学，2001: 1.

编写组.国家学生体质健康标准解读[M].北京：人民教育出版社，2007: 175—198.

编写组.国家学生体质健康标准解读[M].北京：人民教育出版社，2007: 175—198.

4

2.3.1 身体形态

2010 年全国学生体质与健康调研结果显示，我国城乡学生的身高、体重和

胸围等生长发育水平继续呈现增长趋势。例如：与 2005 年相比，城市男生、城市女生、乡村男生、乡村女生 7—18 岁年龄组身高分别平均增长 1.01、0.79、

1.55、1.12 厘米，体重分别平均增长 1.35、0.80、2.02、1.15 千克，胸围分别平均增长 0.71、0.59、1.26、0.94 厘米；

2010年广州市学生体质与健康状况调研结果报告显示，广州市汉族学生的身高平均值，男生6岁组为119.6cm、18岁组为170.0cm，女生6岁组为119.6cm、

18岁组为156.8cm；与2005年的资料比较，6—18岁城乡男生的身高平均增长值为0.65cm和1.35cm，城乡女生的身高平均增长值为0.95cm和1.5cm。比较结果显示，广州市汉族学生身高发育增长加速长期趋势依然存在，乡村学生的增长速度明显比城市学生快，反映城乡学生身高生长发育差别进一步缩小。

2010年广州市汉族学生的体重平均值，男生6岁组为22.2kg、18岁组为

58.7kg,女生6岁组为20.9kg、18岁组为48.2kg；与2005年的资料比较，6—18岁城乡男生的体重平均增长值为2.3kg和2.52kg，城乡女生的体重平均增长值为1.36kg和1.32kg。比较结果显示，学生体重随着身高的增加而增加，男生的增加幅度大于女生。

2.3.2 身体机能

2010年全国学生体质与健康调研结果显示，反映人体生理机能水平的重要指标—肺活量，在连续20年下降的情况下，出现上升拐点。例如，与2005年相比，城市男生、城市女生、乡村男生、乡村女生7—18岁年龄组分别平均提高89、84、

94、81毫升；19-22岁年龄组分别平均提高137、102、185、123毫升。

2010年广州市汉族学生的肺活量平均值，男生6岁组为1032ml、18岁组为

3772ml,女生6岁组为939ml、18岁组为2439ml；与2005年比较，6—18岁城乡男生的肺活量均平均增长值为70.9ml和-23.1ml，城乡女生的肺活量平均增长值为82.3ml和34.6ml。

2.3.3 身体素质

 编写组.2010年全国学生体质与健康调研结果[J].中国学生卫生，2011,9.

身体素质是指人体各器官系统的机能在体育运动中所表现出来的各种能力主要包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧和平衡等。身体素质是构成人体体质的重要部分。

，

孙全洪，常德胜，曹雅琴指出，陕西省中小学生的力量素质随着年龄的增长而增长，但增长幅度有缩小的趋势，男生的下肢力量好于女生。陕西省中小学生的耐力素质变化随着年龄的增长而逐渐增加，但增加的幅度逐渐缩小。城乡之间存在较大差异，城市学生耐力普遍低于农村。男生的耐力素质差异呈现“两头大中间小”的变化趋势，女生则总体呈现直线上升趋势。在不同年龄阶段，男女生的柔韧素质发展情况也不同。男生在8—12岁时，柔韧素质随年龄的增长有下降趋势；13—18岁时则随着年龄的增长而增长。麦锦城指出，20年来的调研和监测均证实了我国儿童青少年群体的生长长期趋势，但也发现了该群体的生理功能和素质水平下降，学生的一些健康问题得到有效控制（如龋病和贫血），但一些健康问题则日益突出，主要表现为学生近视检出率居高不下，肥胖检出率不断增加。张春芳指出，中国青少年儿童的肥胖问题大有愈演愈烈之势。万健根，于西增指出，1985年—2005年，我国城市青少年身体素质下降明显，其中，城市青少年儿童耐力素质下降更明显。张大超，李敏指出，改革开放30年来，我国学校体育工作取得很大成绩，极大地提升了国民体质健康水平，但1995、2000、

2005年等几次全国学生体质健康监测数据表明，我国中小学生体质健康也存在诸多问题：速度、爆发力、力量耐力、耐力素质水平进一步下降，肥胖检出率继续上升，视力不良检出率仍然居高不下等。聂东风指出，从教育部下发的2008年各省5国家学生体质健康标准6数据统计情况看，我国学生体质健康不及格率接近20%，表明我国学生体质健康水平仍没有明显的提高。

2010年全国学生体质与健康调研结果显示，7—18岁中小学生爆发力、柔韧性、力量、耐力等身体素质指标持续下滑趋势开始得到遏制，与2005年相比，有了不同程度提高。2010年广州市学生体质与健康状况调研结果报告显示，城市学生50米跑的水平变化不大，乡村学生则有一定幅度的提高；城乡学生立定跳远的成绩全线下降，这是继2005年学生体质与健康调研时发现立定跳远水平下滑的情

孙全洪，常德胜，曹雅琴. 陕西省中小学体质健康现状的分析研究[J]. 北京体育大学学报，2004, 27(10)：1372-1374.

麦锦城.广州市2008年中小学体质健康相关行为调查[J].中国学校卫生，2010,31(5)：515-517.

张春芳。论我国中小学生的体质健康现状与学校体育教育改革[J]. 西安体育学院学报，2004,21(6):94-96.

万健根，于西增.中学生体质健康的社会保障问题与对策[J].教学与管理，2011, 72-73.

张大超，李敏. 影响我国中小学生体质健康发展的主要因素与对策研究[J]. 北京体育大学学报，2009, 32(11)：76-80.

况下，本次调研的结果继续下滑，反映广州市中小学生下肢爆发力指标呈持续下降的趋势；除了6—12岁城市男生斜身引体出现下降之外，其他组别的力量项目比2005年有所提高；2010年城乡学生握力与2005年比较，反映上肢力量的握力前后变化不明显；2010年城乡学生坐位体前屈与2005年比较，反映身体柔韧性的坐位体前屈前后变化不明显；13—18岁乡村女生之外，反映学生耐力状况的耐力跑项目呈持续下降趋势。

## 2.4 初中学Th体育锻炼现状

李彦杰指出，初中生对体育锻炼的认识还处在肤浅的层次上，升学压力大，场地器材缺乏，对体育锻炼不感兴趣等因素，阻碍学生进一步认识体育锻炼的重要性。初中生体育活动参与动机已向多元化方向发展。由调查结果得知，改善体质、提高运动能力、个人兴趣爱好是最主要的三项。

郝秀娟指出，男生对体育课的兴趣程度略高于女生。这是由于男生活泼好动，对上体育课时给身体带来的生理负荷能够轻松承受。而初中女生处在生理和心理的发育期，女性成熟化的特征开始体现。由于中考有体育测试，且被计入学生的中考总成绩中，所以在当前应试教育的大环境下，学生为了在激励的竞争中取得好的名次不得不上好体育课，锻炼好身体，为自己今后能够升入好的高中做好准备。

## 2.5 影响学Th体质健康的因素

麦锦城指出，随着时代变迁，儿童青少年的生活方式在发生变化，而这些变化正在悄悄地影响着青少年的体质健康状况，除了课业负担过重之外，睡眠、饮食习惯、缺乏体育锻炼以及“久坐少动”的生活方式都有可能成为学生体质健康的影响因素。张春芳指出，对待肥胖问题的关键还是在于预防。经常参加体育活动是预防和控制肥胖问题最有效的方式。万健根，于西增指出，城市学生身

编写组.2010年全国学生体质与健康调研结果[J].中国学生卫生，2011,9.

李彦杰.上课部分初中生余暇时间体育锻炼现状与需求情况的调查与研究[D].中国优秀硕士论文文

库.2011.

郝秀娟.廊坊市区初中生体质状况及影视因素现状调查分析[D].中国优秀硕士论文文库.2007.

麦锦城.广州市2008年中小学体质健康相关行为调查[J].中国学校卫生，2010,31(5)：515-517.

张春芳。论我国中小学生的体质健康现状与学校体育教育改革[J]. 西安体育学院学报，2004,21(6):94-96.

体素质下降，肺活量下降、肥胖比例增加、视力下降的主要原因是学生户外活动和体育锻炼不足（包括时间和强度均不够），其中既有学校场地不足、时间安排以及体育活动内容安排上的问题，也有学生课业负担过重、自身缺乏刻苦锻炼毅力的问题。张大超，李敏指出，学校、学生、家庭升学压力大，学生空余时间极少是影响学生身体素质发展的最主要的因素。聂东风指出，家庭教育观念也是影响学生身体健康的原因。

# **3** 研究对象与方法

## 3.1 调查研究对象

选取了天河中学、第47中学、双沙中学、钟落潭中学、长兴中学、港湾中

学、南武中学、真光中学、汾水中学和东风中学10所学校，以这10所学校学生

的体质健康数据为基础，重点研究与这10所学校学生体质健康相关的内容。

## 3.2 研究方法

### 3.2.1 文献研究法

查阅中文体育期刊篇名目录、中国期刊网、中国体育资讯网、中国优秀博硕士论文全文数据库以及广州、全国学生体质数据文献等，查阅与本研究相关的文章，为本研究提供理论依据。

### 3.2.2 问卷调查法

#### 3.2.2.1 调查问卷的编制

为了找到影响广州市初中生体质健康的因素，在遵循体育科学研究方法的基础上，查阅大量相关文献资料，根据广州市初中学生的实际状况，设计了《学生调查问卷》、《体育教师调查问卷》和《家长调查问卷》。并经过多次咨询专家意

万健根，于西增.中学生体质健康的社会保障问题与对策[J].教学与管理，2011, 72-73.

张大超，李敏. 影响我国中小学生体质健康发展的主要因素与对策研究[J]. 北京体育大学学报，2009, 32(11)：76-80.

聂东风.社会转型期影响我国学生体质健康的因素分析[J].科学经济社会，2010,28(121)：94-100.

见进行反复修改后，最终确定调查问卷，具体调查问卷见附录1、附录2和附录3。

#### 3.2.2.2 问卷的信度与效度

为了验证调查结果的可靠性，运用重测法，间隔15天，对50名学生及其家

长，以及15名体育教师进行了两次调查，对两次回收问卷的统计结果进行相关分析，得出相关系数r分别等于0.8325、0.8033、0.8236，且三项结果p＜0.01。

表1 问卷信度检验一览表（重测法）

| 问卷类型 | 第一次发放份数 | 第二次发放份数 | 相关系数 r |
| --- | --- | --- | --- |
| 学生问卷 | 50 | 50 | 0.8435 |
| 体育教师问卷 | 15 | 15 | 0.8218 |
| 家长问卷 | 50 | 50 | 0.8085 |

表2 专家职称结构表

|  | 教授 | 副教授 | 研究员 | 讲师 | 中教高级 | 合计 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 人数 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 10 |

问卷的效度采用专家调查法，根据研究需要所设计的调查问卷在发放之前，聘请10位专家对问卷的结构和内容进行检验，可以认为两套问卷的总体效度、结构效度和内容效度均达到。

表3 专家效度检验结果

| 评价程度 | 有效 | 基本有效 | 无效 |
| --- | --- | --- | --- |
| 频数 | 5 | 5 | 0 |
| 百分比% | 50% | 50% | 0 |

#### 3.2.2.3 问卷的发放和回收

表4 问卷发放统计表

| 问卷类型 | 发放数 | 回收数 | 有效数 |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师卷 | 60 | 57 | 55 |
| 学生卷 | 800 | 791 | 785 |
| 家长卷 | 230 | 206 | 180 |

本文根据广州初中学校的规模、地区等因素抽取10所学校进行调查，每所学校发放问卷80份。教师问卷发放60份，家长问卷发放230份。学生和教师两套问卷均采用亲自发放的方式进行，家长问卷的发放采取让学生带回家填写再回收的形式。其中学生问卷回收791份，有效问卷785份，有效率为99.2%，教师问卷回收57份，有效问卷55份，有效率96.5%。家长问卷回收206份，有效问卷180份，有效率为87.4%。

3.2.3调查访问法

研究期间，实地走访了广州的10所初中学校，对学校的体育教师、相关负责人和学生进行访问，并在广州市天河中学进行为期半年的实习，深入了解学校课外体育活动，学生体育锻炼等情况，为研究奠定了坚实的基础。

### 3.2.4 逻辑分析法

在分析文献、数据资料以及撰写论文的过程中，综合运用分类与比较、归纳与演绎等对问题进行逻辑分析。

### 3.2.5 数理统计法

数据的常规统计，运用SPSS进行方差分析、因子分析等。

# **4** 结果与分析

## 4.1 初中Th体质健康现状

4.1.1初中Th身体形态状况

#### 4.1.1.1 身高

表5 2012年与2000年广州市初中生身高比较

| 指标 | 组别 | 2012 年（x±S） | 2000 年（x±S） | P |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 初一男 | 154.80±8.06 | 152.32±7.27 | <0.05 |
|  | 初二男 | 162.35±5.45 | 161.14±8.24 | <0.05 |
|  | 初三男 | 167.52±6.31 | 166.43±6.50 | <0.05 |
| 身高（厘米） |  |  |  |  |
|  | 初一女 | 154.38±4.95 | 153.47±6.09 | >0.05 |
|  | 初二女 | 158.61±5.10 | 156.77±5.73 | <0.05 |
|  | 初三女 | 160.68±4.38 | 159.11±5.48 | <0.05 |

从表5可知，2012年广州市初中生初一男、女生的平均身高分别为154.80cm、

154.38cm，初二男、女生的平均身高分别为162.35cm、158.61cm，初三男、女生的平均身高分别为167.52cm、160.68cm；2000年广州市初中生初一男、女生的平均身高分别为152.32cm、153.47cm，初二男、女生的平均身高分别为

161.14cm、156.77cm，初三男、女生的平均身高分别为166.43cm、159.11cm。

2012年广州市初中各年级男生与2000年广州市初中各年级男生身高均有显

著性差异（P<0.05），2012年广州市初一年级女生与2000年广州市初一年级女生身高无显著性差异（P> 0.05），2012年广州市初二、三年级女生与2000年初二、三年级女生身高均有显著性差异（P<0.05）。

#### 4.1.1.2 体重

体重指标是反映学生横向生长以及宽、围、厚度、重量的整体指标。从表

6可知，2012年广州市初中生初一男、女生的平均体重分别为47.75kg、41.35kg，初二男、女生的平均体重分别为50.71kg、46.88kg，初三男、女生的平均体重分别为58.22kg、48.15kg；2000年广州市初中生初一男、女生的平均体重分别为40.80kg、41.55kg，初二男、女生的平均体重分别为48.62kg、45.63kg，初三男、女生的平均体重分别为51.76kg、47.28kg。

2012年广州市初中各年级男生与2000年广州市初中各年级男生体重均有显著性差异（P<0.05）。2012年广州市初中一年级女生与2000年初中一年级女生体重无显著性差异（P> 0.05），2012年广州市初中二、三年级女生与2000年初中二、三年级女生体重均有显著性差异（P<0.05）。

表6 2012年与2000年广州市初中生体重比较

| 指标 | 组别 | 2012 年（x±S） | 2000 年（x±S） | P |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 初一男 | 47.75±10.04 | 40.80±6.93 | <0.05 |
|  | 初二男 | 50.71±9.37 | 48.62±9.52 | <0.05 |
|  | 初三男 | 58.22±9.21 | 51.76±8.93 | <0.05 |
| 体重（千克） |  |  |  |  |
|  | 初一女 | 41.35±7.22 | 41.55±7.03 | >0.05 |
|  | 初二女 | 46.88±8.00 | 45.63±6.59 | <0.05 |
|  | 初三女 | 48.15±5.74 | 47.28±6.94 | <0.05 |

根据《国家学生体质健康标准》评分表对广州市2012年测得的数据进行查表可以看出，2012年初一、二年级男生均处于60分以上属于较低体重，初三年级男生处于接近100分属于正常体重；2012年初一年级女生处于60分以上属于

较低体重，初二、三年级女生处于接近100分属于正常体重。

从身体形态来看，通过对比2012年与2000年广州市初中生身高和体重可以看出，广州市初中生均处于正常状态，随着年龄的增长，他们的身高、体重都有所增长，但是增长趋势都有所减缓。其中初一、初二男生的体重属于较低状态，初三男生的体重属于正常状态；初一女生的体重属于较低状态，初二、初三女生的体重均属于正常状态。从2012年和2000年广州市初三男、女学生的身高有显

郝秀娟.廊坊市区初中生体质状况及影视因素现状调查分析[D].中国优秀硕士论文文库.2007.

著性差异可以看出，由于体育中考成绩的影响，越来越多的家长开始重视孩子的体育锻炼，更加合理的补充孩子的营养，促使他们积极参加体育锻炼，从而促进了他们的生长发育。从两年所测得的数据对比来看，广州市初中生的身高、体重都有继续增长的趋势。

### 4.1.2 初中Th身体机能状况

身体机能是指人体结构和机能之间的相互关系，以及生长发育和衰老过程中形成的结构、机能和代谢上相对稳定的特殊状态。

#### 4.1.2.1 肺活量

肺活量指标主要用来综合反映学生的胸廓发育程度、肺的用力呼吸能力、呼吸肌强弱以及学生的体育锻炼水平。[30]

由表7可以看出，2012年广州市初中初一男、女生的平均肺活量分别为

2903.40ml、2278.67ml，初二男、女生的平均肺活量分别为3201.60ml、2524.35ml，初三男、女生的平均肺活量分别为3620.60ml、2891.96ml；2000年广州市初中初一男、女的平均肺活量分别为3016ml、2523ml，初二男、女生的平均肺活量分别为3326.8ml、2675.2ml，初三男、女生的平均肺活量分别为3528ml、2781ml。

表7 2012年与2000年广州市初中生肺活量比较

| 指标 | 组别 | 2012 年（x±S） | 2000 年（x±S） | P |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 初一男 | 2903.40±699.46 | 3016.0±534.7 | <0.05 |
|  | 初二男 | 3201.60±593.61 | 3326.8±573.8 | <0.05 |
|  | 初三男 | 3620.60±359.22 | 3528.0±434.9 | <0.05 |
| 肺活量（毫升） |  |  |  |  |
|  | 初一女 | 2278.67±438.63 | 2523.4±377.3 | <0.05 |
|  | 初二女 | 2524.35±546.15 | 2675.2±351.8 | <0.05 |
|  | 初三女 | 2891.96±257.38 | 2781.8±372.0 | <0.05 |

2012年与2000年初一、二年级男、女生的肺活量均有显著性差异（P<0.05），

2012年初一、二年级男、女生的肺活量低于2000年初一、二年级男、女生肺活量水平。2012年与2000年初三年级男、女生的肺活量也有显著性差异（P<0.05），但2012年初三年级男、女生的肺活量均高于2000年初三年级男、女生肺活量水

平。另一方面，从2012年初一、二年级男、女生的肺活量均低于2000年初一、二年级男、女的肺活量水平，说明青少年的肺活量水平大幅度下滑，到了初三年级肺活量水平稍微有所提高，这与学生平时在学校参加体育锻炼是分不开的。

陈洪．浙江省大学生体质现状的调查与干预[J]．北京体育大学学报，2003（5）：643.

[30] 郝秀娟.廊坊市区初中生体质状况及影视因素现状调查分析[D].中国优秀硕士论文文库.2007.

### 4.1.3 初中Th身体素质状况

身体素质是指人体在体育运动中所表现出来的各种能力，如力量、速度、耐力、灵敏、柔韧和平衡等方面。

#### 4.1.3.1 男生1000米跑、女生800米跑

男生1000m跑和女生800m跑是为了锻炼初中学生的耐力素质。由表8可知，

2012年广州市初中初一年级男生1000米跑的平均成绩为265.31s、初一年级女

生800米跑的平均成绩为252.03s，初二年级男生1000米跑的平均成绩为

258.11s、初二女生800米跑的平均成绩为235.16s，初三年级男生1000米跑的平均成绩为237.34s、初三年级女生800米跑的平均成绩为231.78s；2000年广州市初中初一年级男生1000米跑的平均成绩为284.06s、初一年级女生800米跑的平均成绩为254.77s，初二年级男生1000米跑的平均成绩为263.76s、初二年级女生800米跑的平均成绩为242.44s，初三年级男生1000米跑的平均成绩为246.70s、初三年级女生800米跑的平均成绩为237.90s。

2012年与2000年初一年级男生1000米跑平均成绩有显著性差异（P<0.05），

2012年与2000年初二、三年级男生1000米跑平均成绩无显著性差异（P> 0.05）。

2012年广州市初中各年级女生与2000年广州市初中各年级女生800跑均无显著性差异（P> 0.05）。且从数值上可以看出，男女生的耐力素质都有提高的趋势。

表8 2012年与2000年广州市初中生800米、1000米比较

| 指标 | 组别 | 2012 年（x±S） | 2000 年（x±S） | P |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 初一男 | 265.31±29.84 | 284.06±37.99 | <0.05 |
| 1000 米跑（秒） | 初二男 | 258.11±42.87 | 263.76±26.17 | >0.05 |
|  | 初三男 | 237.34±15.45 | 246.70±20.94 | >0.05 |
|  | 初一女 | 252.03±23.95 | 254.77±28.03 | >0.05 |
| 800 米跑（秒） | 初二女 | 235.16±47.50 | 242.44±20.73 | >0.05 |
|  | 初三女 | 231.78±25.80 | 237.90±25.18 | >0.05 |

根据《国家学生体质健康标准》评分表对广州市2012年测得的男生1000 米

跑和女生800米跑数据进行查表可以看出，2012年广州市初中各年级男生1000米跑的平均成绩分别为78分、81分、84分，均达到良好水平；初中各年级女生

800米跑的平均成绩分别为64分、78分、80分，初一女生处于及格水平，初二、三年级女生达到良好水平。

#### 4.1.3.2 50米跑

郝秀娟.廊坊市区初中生体质状况及影视因素现状调查分析[D].中国优秀硕士论文文库.2007.

表9 2012年与2000年广州市初中生50米跑比较

| 指标 | 组别 | 2012 年（x±S） | 2000 年（x±S） | P |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 初一男 | 8.36±0.23 | 8.42±0.60 | >0.05 |
|  | 初二男 | 7.84±0.55 | 7.86±0.47 | >0.05 |
|  | 初三男 | 7.58±0.17 | 7.60±0.55 | >0.05 |
| 50 米跑（秒） |  |  |  |  |
|  | 初一女 | 9.31±0.45 | 9.34±0.73 | >0.05 |
|  | 初二女 | 9.28±0.31 | 9.01±0.50 | >0.05 |
|  | 初三女 | 9.10±0.58 | 8.93±0.55 | >0.05 |

由表9可知，2012年广州市初中初一年级男、女生的50米跑平均成绩分别为8.36s、9.31s，初二年级男、女生的50米跑平均成绩分别为7.84s、9.28s，初三年级男、女生的50米跑平均成绩分别为7.58s、9.10s；2000年广州市初中初一年级男、女生的50米跑平均成绩分别为8.42s、9.34s，初二年级男、女生的50米跑平均成绩分别为7.86s，9.01s，初三年级男、女生的跳远平均成绩分别为7.60s、8.93s。

通过分析可知，2012年广州市初中男生和初一年级女生的50米跑成绩比

2000年有一定的提高，但增长的幅度不大，没有显著性差异（P> 0.05）；初二、

三年级女生的50米跑成绩比2000年有一定下滑，但下降趋势不大，没有显著性差异（P> 0.05）。

根据《国家学生体质健康标准》评分表对广州市2012年测得的男女生50米跑数据进行查表可以看出，2012年广州市初中各年级男生50米跑的平均成绩分别为82分、84分、83分，均达到良好水平；初中各年级女生立定跳远的平均成绩分别为72分、67分、69分，均处在及格水平。

#### 4.1.3.3 引体向上（男生）、仰卧起坐（女生）

引体向上主要是用来反映人体上臂力量和胸部肌肉力量的指标。仰卧起坐主要是用来反映人体腰腹部肌肉力量以及耐力指标。

由表10可知，2012年广州市初中初一年级男生引体向上的平均值为7.57

次、女生一分钟仰卧起坐的平均值为36.76次，初二年级男生引体向上的平均值

为9.51次、女生一分钟仰卧起坐的平均值为38.45次，初三年级男生引体向上

的平均值为10.5次、女生一分钟仰卧起坐的平均值为39.46次；2000年广州市

初中初一年级男生引体向上的平均值为2.46次、女生一分钟仰卧起坐的平均值

为38.34次，初二年级男生引体向上的平均值为2.49次、女生一分钟仰卧起坐

的平均值为41次，初三年级男生引体向上的平均值为3.49次、女生一分钟仰卧

起坐的平均值为44.68次。

2012年广州市初中各年级男生与2000年广州市初中各年级男生引体向上平

均值均有显著性差异（P<0.05）。从数值上看，男生上臂力量有很大幅度的提高，这一方面反映出随着生活水平的提高，学生的营养得到保障，加上平时的锻炼，大大提高了他们的上肢力量，另一方面也不能排除由于测量方法与要求的不同从而导致两年间的数值存在明显差异；2012年广州市初中各年级女生与2000年广州市初中各年级女生仰卧起坐平均值均有显著性差异（P<0.05）。

表10 2012年与2000年广州市初中生引体向上、仰卧起坐比较

| 指标 | 组别 | 2012 年（x±S） | 2000 年（x±S） | P |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 初一男 | 7.57±4.40 | 2.46±4.50 | <0.05 |
| 引体向上（次） | 初二男 | 9.51±4.36 | 2.49±2.33 | <0.05 |
|  | 初三男 | 10.5±2.10 | 3.49±2.51 | <0.05 |
| 仰卧起坐（次/分） | 初一女 | 36.76±7.58 | 38.34±8.21 | <0.05 |
|  | 初二女 | 38.45±9.05 | 41.00±7.01 | <0.05 |
|  | 初三女 | 39.46±5.36 | 44.68±6.28 | <0.05 |

根据《国家学生体质健康标准》评分表对广州市2012年测得的男生引体向上和女生仰卧起坐数据进行查表可以看出，2012年广州市初中各年级男生引体向上的平均成绩分别为67分、70分、71分，均处在及格水平；初中各年级女生仰卧起坐的平均成绩分别为76分、79分、79分，均达到良好水平。

#### 3.1.3.3 立位体前屈

表11 2012年与2000年广州市初中生立位体前屈比较

| 指标 | 组别 | 2012 年（x±S） | 2000 年（x±S） | P |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 初一男 | 4.52±1.03 | 4.72±5.31 | >0.05 |
|  | 初二男 | 5.71±3.25 | 5.68±6.09 | >0.05 |
|  | 初三男 | 7.14±5.14 | 7.10±6.95 | >0.05 |
| 立位体前屈（厘米） | | | | |
|  | 初一女 | 7.15±3.05 | 7.01±5.56 | >0.05 |
|  | 初二女 | 8.13±3.71 | 7.86±6.00 | >0.05 |
|  | 初三女 | 9.81±4.53 | 9.63±5.46 | >0.05 |

由表11可知，2012年广州市初中初一年级男、女生的坐位体前屈平均成绩分别为4.52cm、7.15cm，初二年级男、女生的坐位体前屈平均成绩分别为5.71cm、

8.13cm，初三年级男、女生的坐位体前屈平均成绩分别为7.14cm、9.81cm；2000年广州市初中初一年级男、女生的坐位体前屈平均成绩分别为4.72cm、7.01cm，初二年级男、女生的坐位体前屈平均成绩分别为5.68cm、7.86cm，初三年级男、女生的坐位体前屈平均成绩分别为7.10cm、9.63cm。通过对比分析，总体上2012

年广州市初中生坐位体前屈水平比2000年有所提高，但增长幅度不大，没有显著性差异（P> 0.05）。

根据《国家学生体质健康标准》评分表对广州市2012年测得的男女生坐位体前屈数据进行查表可以看出，2012年广州市初中各年级男生坐位体前屈的平均成绩分别为70分、69分、70分，均处在及格水平；初中各年级女生坐位体前屈的平均成绩分别为70分、71分、73分，均处在及格水平。

#### 4.1.3.4 立定跳远

立定跳远主要是用来反映人体下肢力量以及人体的协调性。从表12可知，

2012年广州市初中初一年级男、女生的跳远平均成绩分别为205.47cm 、

162.22cm，初二年级男、女生的跳远平均成绩分别为214.25cm、172.31cm，初三年级男、女生的跳远平均成绩分别为231.05cm、182.16cm；2000年广州市初中初一年级男、女生的跳远平均成绩分别为207.08cm、174.88cm，初二年级男、女生的跳远平均成绩分别为224.60cm，184.92cm，初三年级男、女生的跳远平均成绩分别为239.35cm、189.86cm。

2012年与2000年广州市初中各年级男女生跳远平均成绩均有显著性差异

（P<0.05）。2012年广州市各年级男女生跳远平均成绩均低于2000年水平，说明当前初中生的下肢力量及爆发力明显不足，身体协调能力差。

表12 2012年与2000年广州市初中生跳远比较

| 指标 | 组别 | 2012 年（x±S） | 2000 年（x±S） | P |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 初一男 | 205.47±24.48 | 207.08±22.14 | <0.05 |
|  | 初二男 | 214.25±36.97 | 224.60±19.23 | <0.05 |
|  | 初三男 | 231.05±7.43 | 239.35±21.53 | <0.05 |
| 立定跳远（厘米） |  |  |  |  |
|  | 初一女 | 162.22±22.59 | 174.88±19.18 | <0.05 |
|  | 初二女 | 172.31±36.30 | 184.92±17.46 | <0.05 |
|  | 初三女 | 182.16±20.83 | 189.86±15.39 | <0.05 |

根据《国家学生体质健康标准》评分表对广州市2012年测得的男女生立定跳远数据进行查表可以看出，2012年广州市初中各年级男生立定跳远的平均成绩分别为79分、78分、81分，均达到良好水平；初中各年级女生立定跳远的平均成绩分别为70分、76分、81分，初一年级女生处在及格水平，初二、三年级女生达到良好水平。

## 4.2 初中Th体质发展趋势与相关制约因素分析

综上所述，通过对比2012年与2000年广州市初中生体质数据，可以发现近些年广州市初中生体质发展有如下几点趋势：身体形态方面，广州市初中生的身高、体重与2000年相比均有所提高，有继续增长的趋势；身体机能方面，广州

市初中生的肺活量与2000年相比有较大幅度下降，下滑趋势明显；身体素质方

面，广州市初中生的1000米跑（男）、800米跑（女）与2000年相比均有大幅

度提高，增长趋势明显。初中生的引体向上（男）与2000年相比有大幅度提高，

仰卧起坐（女）与2000年相比有大幅度下滑。初中生的立定跳远与2000年相比有大幅度下滑。总的来说，广州市初中生的身体形态指标处于继续增长的趋势，但身体机能指标及身体素质部分指标仍处于下滑趋势。

影响初中生体质健康的因素是多方面且复杂的，诸如遗传、气候、环境、饮食营养等等因素。因此，提高初中生体质健康的途径必然是一个全面系统的工程，但在众多领域的方法手段中，体育锻炼对提高学生体质健康的作用毋庸置疑是至关重要且最有效的。正是因为体育锻炼能在提高学生体质健康方面发挥的重要作用，上至中央下至地方出台了一系列文件督促学校通过大课间、阳光体育运动、每天锻炼一小时等各种体育活动形式努力提高学生体质健康水平。那么，在当前初中生体质发展趋势下，初中生自身的体育锻炼情况是怎样，学校体育发展的如何，阳光体育运动究竟开展的怎样等等一系列相关问题值得去深入调查与研究。

### 4.2.1 初中ThTh活学习状况

表13 广州市初中生生活习惯调查表

| 问题 |  | 选项 |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 吃早餐情况 | 每天吃 | 偶尔吃 | 不吃 |  |
| 频数 | 268 | 411 | 107 |  |
| 百分比% | 34.1 | 52.3 | 13.6 |  |
| 睡眠时间 | 8 小时以上 | 6—8 小时 | 少于 6 小时 |  |
| 频数 | 198 | 451 | 66 |  |
| 百分比% | 25.2 | 57.4 | 8.4 |  |
| 完成作业时间 | 1—3 小时 | 3—5 小时 | 5 小时以上 |  |
| 频数 | 183 | 490 | 112 |  |
| 百分比% | 23.3 | 62.4 | 14.3 |  |
| 午睡情况 | 每天睡 | 偶尔睡 | 从不睡 |  |
| 频数 | 97 | 498 | 190 |  |
| 百分比% | 12.3 | 63.5 | 24.2 |  |
| 课余时间 | 看书学习 | 体育活动 | 上补习班 | 其他 |
| 频数 | 262 | 158 | 205 | 160 |
| 百分比% | 33.4 | 20.1 | 26.1 | 20.4 |

由表13可知，广州市初中生吃早餐的情况为：有34.1%的学生坚持每天吃早餐的，偶尔吃早餐的占有52.3%，从不吃早餐的占有13.6%；睡眠的情况为：

睡眠时间达到8小时以上的占有25.2%，睡眠时间在6—8小时的占有57.4%，睡眠时间少于6小时的占有8.4%；完成作业的情况为：能在1—3小时内完成作业的占有23.3%，能在3—5小时内完成作业的占有62.4%，需要5小时以上时间才能完成作业的占有14.3%；午睡的情况为：坚持每天午睡的占有12.3%，偶尔午睡的占有63.5%，从不午睡的占有24.2%；课余时间安排情况为：用于看书学习的占有33.4%，用于参加体育活动的占有20.1%，用于上补习班的占有26.1%，其他安排的占有20.4%。

从表13的调查结果，结合表14的情况分析可知，当前初中生学习压力大，作业负担重，睡眠时间不足。虽然“减负”的呼声依旧，但初中生的学习负担依然沉重。根据对学生的访谈调查也发现初中生在写作业时间上往往花费很长时间。根据教育部规定，初中生在90分钟内完成。而调查结果表明学生往往需要更长的时间才能完成课后作业。在被问及“课余时间通常用来做什么”，半数以上的学生的回答是：写作业，复习功课。另外，大部分初中学生没有认识到吃早餐的重要性，未养成每天吃早餐的习惯。在被问及“早餐吃什么”时，大多数学生表示很少吃早餐或吃点零食饼干类的。另外，初中生虽能正确认识饮食规律对于健康身体的重要作用，却未能控制住吃零食的习惯，这对于他们今后的生活学习及体质健康是非常不利的。

表14 广州市初中生生活习惯调查表

| 选 项  问题 |  | 同意 | 一般 | 不同意 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 你经常吃零食 | 频数 | 358 | 268 | 159 |
|  | 百分比% | 45.6 | 34.1 | 20.3 |
| 你很少吃早餐 | 频数 | 256 | 344 | 185 |
|  | 百分比% | 32.6 | 43.8 | 23.6 |
| 你的学习压力大 | 频数 | 379 | 256 | 150 |
|  | 百分比% | 48.3 | 32.6 | 19.1 |
| 经常吃零食会导致身体发胖 | 频数 | 186 | 278 | 321 |
|  | 百分比% | 23.7 | 35.4 | 40.9 |
| 饮食规律有利于促进体质健康 | 频数 | 358 | 252 | 175 |
|  | 百分比% | 45.6 | 32.1 | 22.3 |
| 充足睡眠有利于体质健康 | 频数 | 445 | 271 | 69 |
|  | 百分比% | 56.7 | 34.5 | 8.8 |

吃早餐、足够的睡眠、合理的饮食习惯、适量的参加体育锻炼对人体的健康状况有着重要的影响，对儿童及青少年来说关系更是密切。随着经济的发展，物质资料的极大丰富，人民生活水平的提高，学生的营养水平得到很好的保障，这促使了学生的身高、体重都有继续增长的趋势；但另一方面，正如上文所提到的，

初一、二级男生和初一级女生的体重都处在较低水平，这与他们不合理的生活学习习惯有着密切的关系。

### 4.2.2 初中Th体育锻炼状况

#### 4.2.2.1 广州市初中生参加体育锻炼的频度与时间

表15 广州市初中生体育锻炼情况表

| 问题 |  |  | 选项 |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 每周体育锻炼次数 |  | 3 次以下 | 3—5 次 | 5 次以上 |
| 男生 | 频数 | 137 | 234 | 42 |
|  | 百分比 | 33.2 | 56.7 | 10.1 |
| 女生 | 频数 | 240 | 125 | 7 |
|  | 百分比 | 64.6 | 33.5 | 1.9 |
|  | P 值 | 0.00 |  |  |
| 每次体育锻炼时间 |  | 1 小时以下 | 1—2 小时 | 2 小时以上 |
| 男生 | 频数 | 93 | 269 | 51 |
|  | 百分比 | 22.5 | 65.2 | 12.3 |
| 女生 | 频数 | 211 | 148 | 13 |
|  | 百分比 | 56.8 | 39.8 | 3.4 |
|  | P 值 | 0.00 |  |  |

由表15可知，广州市初中女生参加体育锻炼的次数主要集中在3次以下，占64.6%，每周参加体育锻炼3—5次的占有33.5%，每周参加体育锻炼达到5次以上的只占有1.9%；广州市初中男生每周参加体育锻炼的次数主要集中在3—5次，占

56.7%，每周参加体育锻炼3次以下的占有33.2%，每周参加体育锻炼达到5次以上的占有10.2%。通过方差分析得出，广州市初中男女生参加体育锻炼的次数存在显著性差异（P<0.05）。另外，广州市初中男生每次参加体育锻炼的时间主要集中在1—2小时，占65.2%，每次参加体育锻炼在1小时以下的占有22.5%，每次参加体育锻炼在2小时以上的占有12.3%；广州市初中女生每次参加体育锻炼的时间主要集中在1小时以下，占有56.8%，每次参加体育锻炼在1—2小时的占有39.8%， 每次参加体育锻炼在2小时以上的占有3.4%。通过方差分析得出，广州市初中男女生每次参加体育锻炼的时间存在显著性差异（P<0.05）。

女生不爱运动，这是学校一直以来存在的一个问题。在调查中，当问及“除了学校组织的大课间，体育课以外是否还会参加体育运动”时多数男生表示会选择自己喜爱的运动，如打篮球、踢足球等等，而女生则表示很少参加，只是偶尔跳绳或踢毽子。当被问及“心情不好时，通常选择怎样宣泄”时，大多数男生首先想到去打场球或去操场跑几圈，而女生则表示会和同学、朋友聊天或压根不说

话。归根结底，男女学生认识上的不同导致了参加体育活动次数上的差异。也正由于缺少体育锻炼，近些年初中女生的身体素质部分指标始终得不到很好的提高。因此，学校在进行体育活动宣传时，要注意有目的的引导学生正确的体育锻炼思想观念。

#### 4.2.2.2 广州市初中生参加体育锻炼的动机

动机，是指通过激发和鼓励，是人们产生一种内在驱动力，使之朝着所期望的目标前进的过程。在初中体育过程中，初中生体育动机的形成与激发，是其主动和自主锻炼和训练的动力，培养良好的体育动机，对于调动学生积极性和提高体育课教学效果，都有着良好的促进作用。

表16 广州市初中生参加体育锻炼的动机

| 类 别  动机 | 总体 | 男生 | 女生 | P 值 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 锻炼身体，增强体质 | 289 | 157 | 132 | 0.326 |
| 发展自己的体育特长 | 216 | 136 | 44 | 0.044 |
| 为了体育中考 | 203 | 68 | 135 | 0.034 |
| 系统学习体育知识、技术 | 167 | 89 | 78 | 0.832 |
| 愉悦身心，陶冶情操 | 132 | 63 | 69 | 0.875 |
| 增加同学友谊 | 98 | 73 | 26 | 0.059 |
| 缓解学习压力 | 87 | 35 | 52 | 0.764 |
| 减肥塑身 | 67 | 23 | 90 | 0.032 |
| 其他 | 53 | 35 | 18 | 0.789 |

由表16可知，广州市初中男生参加体育锻炼的动机依次是锻炼身体，增强体质、发展自己的体育特长、系统学习体育知识和技术、增加同学友谊；广州市初中女生参加体育锻炼的动机依次是为了体育中考、锻炼身体，增强体质、减肥塑身、系统学习体育知识和技术。通过方差分析表明，男女生在“发展自己的体育特长”、“为了体育中考”和“减肥塑身”方面存在显著性差异（P<0.05）。

在对学生的访谈中，当被问及“为什么参加体育锻炼”时多数男生表示因为喜爱某项体育运动，而多数女生则表示因为有体育中考，担心自己体育成绩不合格，还有部分表示因为体育锻炼能达到减肥塑身的效果。另外，当被问及“如何看待体育中考”时绝大多数男生表示没什么，相信自己的能力。相反，多数女生表示出了担心，特别是害怕800米，觉得自己坚持不了。由此可以看出，随着心理生理的不断成熟，男生喜欢把课外体育活动作为展示自己的舞台，以此展现自己的青春与活力，对体育锻炼的认识也更加明确，而多数女生则是被动的参加体育锻炼，没有形成很好的体育锻炼动机。

#### 4.2.2.3 广州市初中生参加体育锻炼选择的项目

通过对学生的问卷调查，学生选择课外活动的项目首选球类，其次是民族传

统项目。首先是因为球类项目一直是学校普遍开展的项目，场地设施相对比较充足；其次，球类项目的娱乐性较强，受到学生的喜爱，而且球类对此阶段学生身心的发展有较好的效果；最后活动项目对场地的要求相对较小，器材相对简单，集体性强。

表17 广州市初中生参加体育锻炼选择的项目

| 类 别  项目 | 总体 | 男生 | 女生 | P 值 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 田径 | 198 | 117 | 81 | 0.673 |
| 篮球 | 365 | 288 | 77 | 0.006＊ |
| 足球 | 267 | 253 | 14 | 0.020＊ |
| 排球 | 25 | 20 | 5 | 0.877 |
| 羽毛球 | 323 | 150 | 173 | 0.789 |
| 网球 | 103 | 67 | 36 | 0.689 |
| 乒乓球 | 193 | 102 | 91 | 0.884 |
| 武术 | 86 | 79 | 7 | 0.054 |
| 跳绳 | 237 | 104 | 133 | 0.765 |
| 健美操与舞蹈 | 97 | 13 | 84 | 0.564 |
| 跆拳道 | 55 | 47 | 8 | 0.665 |
| 游泳 | 134 | 89 | 45 | 0.637 |
| 轮滑 | 79 | 45 | 34 | 0.936 |
| 棋类 | 68 | 24 | 44 | 0.843 |
| 体操 | 5 | 5 | 0 | 0.945 |
| 其他 | 17 | 17 | 7 | 0.934 |

由表17可知，广州市初中男生参加体育锻炼选择的项目前五项分别为：篮球、足球、羽毛球、跳绳、乒乓球；女生参加体育锻炼选择的项目前五项分别为：羽毛球、跳绳、乒乓球、健美操与舞蹈、田径。通过方差分析表明，男女生参加体育锻炼选择的项目在篮球、足球上存在显著性差异（P<0.05），其他项目的选择上均无显著性差异（P> 0.05）。篮球运动和羽毛球运动都是大众化的运动项目，尤其羽毛球运动越来越受学生的喜欢，其便于组织，对抗性弱，趣味性强，健身目的容易达到，同时也是发展学生交际活动的需要。除此之外，跳绳、乒乓球等项目是属于对场地器材限制较小、轻器械弱对抗的项目。健美操运动，在访谈调查中，主要是喜欢舞蹈的女生选择了此运动项目，而游泳项目属于季节性运动项目，受季节的影响比较大，所以对其选择有一定局限性。

初中生在选择体育运动项目时往往根据自己的兴趣爱好与掌握运动的技术水平，通常都以球类项目为主。男生更加偏爱足球、篮球，女生则偏爱羽毛球、乒乓球。在参加体育运动过程中也没有目的性的锻炼自己某方面的身体机能或身

体素质。简单的说，大多数初中生对某一项目的参与仍是当做一种“游戏”对待，在体验快乐的同时也达到了锻炼身体的目的。但这一过程是非主观的，是在无意识情况下提高了学生自我的身体素质，如反应、灵敏、协调性等。对于诸如爆发力，耐力等身体素质指标大多数初中生则是避而远之。在对学生进行访谈中，当被问及“如何看待体育老师安排的长跑、掷铅球、跳远项目”时，多数学生一致的回答是“觉得无聊”、“没有意思”等等。可以看出近些年学生爆发力指标、耐力指标、肺活量指标下滑一方面是因为学生平时练的少，更重要的是他们对这些项目不感兴趣。因此，提高学生练习此类项目的兴趣，让他们真正参与进来，这样才能有效的提高他们的身体素质，从而遏制下滑的趋势。

4.2.2.4广州市初中生不参加体育锻炼的原因

由表18可知，广州市初中男生不参加体育锻炼的原因排在前三项的分别是：场地器材太少、学习任务重、学校不重视；女生不参加体育锻炼的原因排在前三项的分别是：学习任务重、父母不同意、怕累怕脏。通过方差分析得出，男女生在不参加体育锻炼的原因“场地器材太少”、“怕累、怕脏”上存在显著性差异

（P<0.05）。在调查中，当学生被问及“什么原因导致你不参加体育运动”时，得到的回答占多数的是“很多作业要写”、“父母不同意”。当被问及“周末或假期如何安排”时，有部分男生回答中提到参与体育锻炼，偶尔打球，多数学生的回答要么在家写作业或看电视、上网，要么是参加各种补习班。由此可见，当前初中生的学习压力大，作业负担重是不争的事实。

表18 广州市初中生不参加体育锻炼的原因

| 类 别  原因 | 总体 | 男生 | 女生 | P 值 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习任务重 | 322 | 136 | 186 | 0.629 |
| 场地器材太少 | 265 | 201 | 64 | 0.006 |
| 父母不同意 | 158 | 55 | 103 | 0.067 |
| 学校不重视 | 148 | 81 | 67 | 0.823 |
| 怕累、怕脏 | 123 | 22 | 101 | 0.029 |
| 害怕受伤 | 102 | 33 | 69 | 0.064 |
| 不喜欢运动 | 89 | 23 | 66 | 0.329 |
| 自身素质差 | 67 | 23 | 45 | 0.526 |
| 其他 | 24 | 19 | 5 | 0.603 |

综上所述，广州市初中生体育锻炼状况方面有以下几点现状，首先在参加体育锻炼的频度与时间上，男生参加体育锻炼的积极性要比女生强，但总体上仍暴露出初中生参加体育锻炼的不足；其次在参加体育锻炼的动机上，男生主要倾向于发展兴趣爱好，提高体育运动技能为主，女生则是被动的参加体育锻炼，为的

是应付体育中考；另外在选择体育运动的项目上，多数初中生会根据自己的兴趣爱好选择，一般球类项目占据主要位置，而对于像长跑、跳跃类、投掷类项目并不感兴趣；最后在不参加体育锻炼的原因上，多数学生表示学习紧张，用于参加体育锻炼的时间很少。影响初中生课外体育锻炼的因素是多方面的，这不仅需要学生个人的态度的改变，更需要家庭、学校和社会有关部门的大力支持，统筹兼顾，采取合理有效的综合干预措施，逐步改善初中生课外体育锻炼的现状，提高初中生参加体育锻炼的积极性，改善他们的体质健康状况。

### 4.2.3 初中Th心理健康与社会适应状况

根据世界卫生组织（World Health Organization）于1948年在其宪章中提出的健康定义为：“健康不仅仅是没疾病和不虚弱，而且是保持生理、心理、和社会适应的完美状态。”新课标在“健康第一”思想的指导下，强调学生身体健康的同时，把学生的心理健康和社会适应放到了重要的位置。社会适应主要是指是个人或群体与社会环境之间的一种积极互动和良好的关系状态。《体育与健康课程标准》中指出，初中生心理健康与社会适应主要包括四个内容：培养坚强的意志品质、学会调控情绪的方法、形成合作意识与能力和具有良好的体育道德。

由表19分析可知，培养坚强的意志品质方面，有67.4%的学生表示害怕跑

800米（女生）或1000米（男生），因为很难坚持；学会调控情绪的方法方面，大多数同学表示对体育比赛的输赢能坦然接受，但也有22.8%的学生表示体育比赛落败后长久的失落、抑郁；形成合作意识与能力方面，大多数学生表示愿意帮助同学提高体育成绩，有46.3%的学生认为体育比赛讲究团队合作，有43.2%的学生不同意体育比赛是注重个人英雄主义的；具有良好的体育道德方面，有相当一部分学生表示看不惯同学的体育成绩比自己好，存在嫉妒心理。另外，有54.7%的学生表示运动技术好的同学经常在一起排外差的同学。

由此可以看出，当前初中生怕苦、怕累，缺乏坚强的意志品质，不善于调控自己的情绪，合作意识与能力缺乏，未形成良好的体育道德。这与他们成长的环境有很大关系，由于从小受到父母的宠爱，很少经历挫折与失败，向来“事事顺心”，加上他们大多数都是独生子女，在“给予”与“相互帮助”上的体会较少，因此通常变得很自我，不懂得与别人进行合作，社会适应能力较弱。所以，当前学校体育教育不但要关注学的身体健康，还要关注学生的心理健康。

表19 广州市初中生心理健康与社会适应状况表

| 选 项  问题 |  | 同意 | 一般 | 不同意 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育比赛注重个人英雄主义 | 频数 | 287 | 159 | 339 |
|  | 百分比% | 36.6 | 20.2 | 43.2 |
| 对体育比赛的输赢能坦然接受 | 频数 | 170 | 445 | 170 |
|  | 百分比% | 21.6 | 56.8 | 21.6 |
| 你害怕跑 800 米或 1000 米，因为很难坚持 | 频数 | 529 | 171 | 85 |
|  | 百分比% | 67.4 | 21.8 | 10.8 |
| 体育比赛落败后长久的失落、抑郁 | 频数 | 179 | 254 | 352 |
|  | 百分比% | 22.8 | 32.3 | 44.9 |
| 参加体育锻炼能增进同学间的友谊 | 频数 | 500 | 160 | 125 |
|  | 百分比% | 63.7 | 20.4 | 15.9 |
| 你看不惯同学的体育成绩比自己好 | 频数 | 181 | 249 | 355 |
|  | 百分比% | 23.1 | 31.7 | 45.2 |
| 你愿意帮助同学提高体育成绩 | 频数 | 192 | 375 | 218 |
|  | 百分比% | 24.5 | 47.8 | 27.7 |
| 运动技术好的同学经常在一起排外差的同学 | 频数 | 429 | 178 | 178 |
|  | 百分比% | 54.7 | 22.6 | 22.7 |
| 体育比赛讲究团队合作 | 频数 | 363 | 176 | 246 |
|  | 百分比% | 46.3 | 22.4 | 31.3 |

### 4.2.4 初中Th学校体育教学环境状况

表20 广州市初中生学校体育教学环境状况表

| 选 项  问题 |  | 同意 | 一般 | 不同意 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学校的场地器材能满足你的体育活动需求 | 频数 | 105 | 190 | 490 |
|  | 百分比% | 13.4 | 24.2 | 62.4 |
| 班主任支持你们的体育运动 | 频数 | 237 | 87 | 461 |
|  | 百分比% | 30.2 | 11.1 | 58.7 |
| 学校注重升学率，很少关心学生体质健康 | 频数 | 461 | 168 | 156 |
|  | 百分比% | 58.7 | 21.4 | 19.9 |
| 你很喜欢体育运动，但没有足够的运动场地 | 频数 | 418 | 184 | 183 |
|  | 百分比% | 53.3 | 23.5 | 23.2 |
| 学校经常举办体育运动比赛 | 频数 | 380 | 268 | 137 |
|  | 百分比% | 48.4 | 34.1 | 17.5 |
| 学校每年都会进行学生体质健康测试 | 频数 | 389 | 275 | 121 |
|  | 百分比% | 49.5 | 35.1 | 15.4 |

体育教学环境是一种特殊的人类生存环境，为按照发展人的身心教育要求组织体育教学的活动空间领域，为了人们更好地进行体育教学、体育锻炼而主动利用环境的产物。从调查的情况来看，如表20，学校在落实学生体质健康测试工作中发挥着积极的作用。学校经常举办体育运动比赛，在丰富了学生的校园业余生活的同时也使学生在比赛中锻炼自我。但另一方面，大多数初中生表示学校的场地器材设施不能满足他们的体育锻炼需求，学校领导及班主任更多是注重学生的学习成绩，注重升学率，而不是他们的体质健康。

表21 体育教师对教学环境的认识

| 选 项  问题 |  | 同意 | 一般 | 不同意 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 贵校每年举办一次运动会 | 频数 | 47 | 5 | 3 |
|  | 百分比% | 85.5 | 9.1 | 5.4 |
| 贵校每年进行一次学生体质健康测试 | 频数 | 50 | 5 | 0 |
|  | 百分比% | 90.9 | 9.1 | 0 |
| 贵校每天坚持大课间体育活动 | 频数 | 45 | 10 | 0 |
|  | 百分比% | 81.8 | 18.2 | 0 |
| 贵校经常举办体育比赛 | 频数 | 48 | 7 | 0 |
|  | 百分比% | 87.3 | 12.7 | 0 |
| 贵校的体育教师办公条件满足体育教学 | 频数 | 21 | 21 | 13 |
|  | 百分比% | 38.2 | 38.2 | 23.6 |
| 贵校的体育场地设施满足学生的需求 | 频数 | 13 | 17 | 25 |
|  | 百分比% | 23.6 | 30.9 | 45.5 |
| 贵校体育师资满足体育教学 | 频数 | 16 | 33 | 6 |
|  | 百分比% | 29.1 | 60 | 10.9 |
| 贵校领导注重学生的体质健康 | 频数 | 19 | 32 | 4 |
|  | 百分比% | 34.5 | 58.2 | 7.3 |
| 遇到雨天，贵校体育课被文化课占用 | 频数 | 14 | 12 | 29 |
|  | 百分比% | 25.5 | 21.8 | 52.7 |

由表21可知，在对广州市体育教师的调查中，值得肯定的是，有85.5%的体育教师表示学校每年举办一次运动会，90.9%的体育教师表示学校每年进行一次学生体质健康测试，81.8%的体育教师表示学校每天坚持大课间体育活动，

87.3%的体育教师表示学校经常举办体育比赛。但另一方面，通过对体育教师的调查也反映出现阶段广州市多数学校的体育场地设施不能满足学生的体育锻炼需求；体育师资不足，不能保证体育教学的合理开展；在遇到下雨的天气，多数体育课被文化课占用，让路于语数外学科的教学工作。更有甚者，在一些学校，期中、期末复习阶段体育课直接停下来，这一现象是应试教育理念下的畸形产物，严重地干扰了初中体育教学工作的有效开展和教学目标的全面实现。

总的来说，学校体育在促进学生体质健康方面起着至关重要的作用，但同时也存在着不少问题。如场地资源不足，体育课被其他文化课占用导致体育课开课率不足，部分学校领导及班主任对学生体质健康的重要性认识不够等等。学生体质健康水平是关系到我国未来发展是否后继有人的大问题，作为学校教育部门应该引起高度重视。特别是在当前学生体质下滑的情况下更应该认真落实中共中央国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，积极为学生建立良好的学校体育环境，切实保障学生体育锻炼的场地需求，转变只注重升学率的传统观念，将学生的体质健康摆在首要位置。

### 4.2.5 初中Th体育教师教学状况

4.2.5.1初中生体育教师主要教学内容

由表22可知，体育教师主要教学内容前五项分别是：中长跑、跳绳、篮球、短跑、跳跃。不难看出，目前广州市绝大多数学校的体育教师在体育课中安排的教学内容主要以中长跑为主，这与广州市现行的体育中考制度有很大关系。因为

1000米（男）跑和800米（女）跑是广州市体育中考必考的项目，而跳绳、跳远等是广州市体育中考选考的项目。在调查发现，众多的选考项目中，大多数体育教师会选择学生容易掌握且能较快提高成绩的项目，如：跳绳，蛙跳，跳远。从和学生的访谈中了解到，不管是中长跑还是其他素质练习，学生其实不感兴趣。大多数学生表示他们有自己喜欢的运动项目，因为有体育中考才按体育教师要求练习的。由此也验证了前文所述：初中男生多数喜欢篮球、足球运动；女生多数喜欢羽毛球运动。尽管初中体育课中体育教师安排的教学内容并不是学生热衷的项目，但不予否认的是，正是由于这些练习，特别是中长跑训练对增强学生体质起到了重要的促进作用。

表22 体育教师主要教学内容情况

| 选项 | 频数 | 百分比% | 选项 | 频数 | 百分比% |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 足球 | 24 | 43.6 | 中长跑 | 55 | 100 |
| 跳绳 | 51 | 92.7 | 羽毛球 | 25 | 45.5 |
| 短跑 | 43 | 78.2 | 排球 | 2 | 3.64 |
| 篮球 | 47 | 85.5 | 舞蹈 | 2 | 3.64 |
| 跳跃 | 39 | 70.9 | 武术 | 23 | 41.8 |
| 实心球 | 19 | 34.5 | 乒乓球 | 17 | 30.9 |
| 网球 | 3 | 5.45 | 其他 | 4 | 7.27 |

考试是作为教育的一个环节，而不是学校教育的中心工作，体育的应试工作只是素质教育的一个过程。体育教师应正确处理好体育中考与体育教学之间的关

系，合理的安排体育教学内容，达到既能培养学生的体育运动兴趣又能锻炼学生的多项身体素质。

4.2.5.2初中生体育教师教学工作的困难

由表23可知，影响广州市初中生体育教师教学工作的前四项问题分别是：社会价值导向问题、学生多班级大、体育师资不足、场地不足。社会价值导向问题主要体现在，社会、家庭、学校对体育教学工作对初中生体质健康影响的重要性认识不够，特别是学生的家长没有引起足够的重视。从调查中了解到，很多的家长虽然很喜欢体育锻炼，但是不赞成初中生参加课外体育锻炼，认为参加课外体育锻炼是为了玩，从而影响学生的学习，而这种态度在日常生活中也会潜移默化的影响到初中生，从而导致大部分的初中生忽视体育锻炼的重要性。由于初中生正处于青春发育的时期，不参加体育锻炼会影响其身体机能的正常发育，导致患有近视、肥胖、发育不良等疾病大幅增长。因此家长要改变观念，对体育锻炼形成理性的认识，引导初中生经常参加课外体育锻炼，要让他们在体育锻炼中进一步体验到体育运动的魅力，从而养成自觉参加体育锻炼的习惯。

表23 体育教师教学工作的困难情况

| 选项 | 频数 | 百分比 | 选项 | 频数 | 百分比 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 经费问题 | 32 | 58.2 | 没有教材 | 16 | 29.1 |
| 领导不重视问题 | 23 | 41.8 | 场地不足 | 35 | 63.6 |
| 学生不重视问题 | 28 | 50.9 | 学生多班级大 | 45 | 81.8 |
| 社会价值导向问题 | 48 | 87.3 | 体育师资不足 | 39 | 70.9 |
| 家庭教育问题 | 25 | 45.5 | 学生不服从管理 | 20 | 36.4 |
| 社会进步的影响 | 31 | 56.4 | 其他 | 10 | 18.2 |
| 体育教学难开展 | 13 | 23.6 |  |  |  |

4.2.5.3初中生体育教师对学生体育锻炼的评价

由表24可知，认为学生能积极上体育课只占到18.2%；认为“学生每天的体育锻炼时间达到一小时”的占有32.7%；认为“学生能积极参与长跑锻炼”占有21.8%；认为“学生对待长跑存在胆怯心理”占有61.8%；认为“学生参加体育锻炼是为了体育考试”占有14.6%；认为“体育中考制度有利于提高学生的体质健康”占有63.6%。通过对体育教师的调查，反映出体育教师对学生体育锻炼的评价有以下几点：大多数学生虽能每天的体育锻炼时间达到一小时，但仍有相当大比例的学生没有积极上好体育课；学生对长跑存在胆怯心理，未养成长跑锻炼的习惯；虽有不小比例的学生表示参加体育锻炼是为了今后的体育中考，但肯定的是体育中考制度对提高学生的体质健康有很大的积极作用。

表24 体育教师对学生体育锻炼评价表

| 选 项  问题 |  | 同意 | 一般 | 不同意 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 贵校学生能积极上体育课 | 频数 | 10 | 11 | 34 |
|  | 百分比% | 18.2 | 20 | 61.8 |
| 贵校学生每天的体育锻炼时间达到一小时 | 频数 | 18 | 23 | 14 |
|  | 百分比% | 32.7 | 41.8 | 25.5 |
| 贵校学生积极参与长跑锻炼 | 频数 | 12 | 8 | 35 |
|  | 百分比% | 21.8 | 14.6 | 63.6 |
| 贵校学生在体育比赛中注重团队合作 | 频数 | 35 | 11 | 9 |
|  | 百分比% | 63.6 | 20 | 16.4 |
| 贵校学生对待长跑存在胆怯心理 | 频数 | 34 | 17 | 4 |
|  | 百分比% | 61.8 | 30.9 | 7.3 |
| 在体育比赛中学生能尊重裁判遵守规则 | 频数 | 23 | 17 | 15 |
|  | 百分比% | 41.8 | 30.9 | 27.3 |
| 学生积极参加体育锻炼是为了体育考试 | 频数 | 8 | 12 | 35 |
|  | 百分比% | 14.6 | 21.8 | 63.6 |
| 体育中考制度有利于提高学生的体质健康 | 频数 | 35 | 16 | 4 |
|  | 百分比% | 63.6 | 29.1 | 7.3 |

### 4.2.6 初中Th父母对孩子体质健康认识状况

4.2.6.1广州市初中生父母对孩子生活学习的认识

表25 父母对孩子生活学习认识调查表

| 选 项  问题 |  | 同意 | 一般 | 不同意 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 您关心孩子的身体健康 | 频数 | 124 | 56 | 0 |
|  | 百分比% | 68.9 | 31.1 | 0 |
| 您要求孩子的学习成绩 | 频数 | 137 | 20 | 23 |
|  | 百分比% | 76.1 | 11.1 | 12.8 |
| 您觉得孩子学习有压力 | 频数 | 97 | 48 | 35 |
|  | 百分比% | 53.9 | 26.7 | 19.4 |
| 您关心孩子每天的饮食营养 | 频数 | 89 | 32 | 59 |
|  | 百分比% | 49.4 | 17.8 | 32.8 |
| 您关心孩子每天的睡眠 | 频数 | 79 | 67 | 34 |
|  | 百分比% | 43.9 | 37.2 | 18.9 |
| 您要求孩子每天必须吃早餐 | 频数 | 136 | 44 | 0 |
|  | 百分比% | 75.6 | 24.4 | 0 |

由表25可知，广州市初中生父母表示同意关心孩子的身体健康、每天的饮食营养、每天的睡眠情况、每天吃早餐情况分别占有68.9%、49.4%、43.9%、75.6%。另外，有53.9%的家长觉得孩子学习有压力，有76.1%的家长要求孩子的学习成绩。从这些数据可以看出，大多数家长都是很关心孩子的身体健康状况，认识到现在的孩子学习压力大，但同时也是看重孩子的学习成绩。

4.2.6.2广州市初中生父母对孩子参加体育锻炼的态度

从表26可以看出，支持孩子参加体育锻炼、主动孩子参加体育锻炼、认为

体育锻炼也是生活学习的一部分所占的比例分别为31.1%、35.5%、52.8%。有52。%的家长认为自己的孩子学习太忙没有时间参加体育锻炼，49.4%的家长认为经常参加体育锻炼会影响孩子的学习成绩，62.2%的家长认为只要孩子的学习成绩好，不参加体育锻炼也可以，只有19.4%的家长认为参加体育锻炼能增强孩子的体质健康。

表26 父母对孩子参加体育锻炼的态度调查表

| 选 项  问题 |  | 同意 | 一般 | 不同意 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 您支持孩子参加体育锻炼 | 频数 | 56 | 48 | 76 |
|  | 百分比% | 31.1 | 26.7 | 42.2 |
| 您主动带孩子参加体育锻炼 | 频数 | 64 | 32 | 84 |
|  | 百分比% | 35.5 | 17.8 | 46.7 |
| 体育活动也是孩子生活学习的一部分 | 频数 | 95 | 37 | 48 |
|  | 百分比% | 52.8 | 20.5 | 26.7 |
| 您的孩子学习太忙没有时间参加体育锻炼 | 频数 | 105 | 19 | 56 |
|  | 百分比% | 58.3 | 10.6 | 31.1 |
| 经常参加体育锻炼影响孩子的学习成绩 | 频数 | 89 | 45 | 46 |
|  | 百分比% | 49.4 | 25 | 25.6 |
| 只要学习成绩好，不参加体育锻炼也可以 | 频数 | 112 | 45 | 23 |
|  | 百分比% | 62.2 | 25 | 12.8 |
| 体育锻炼能增强孩子的体质健康 | 频数 | 35 | 134 | 11 |
|  | 百分比% | 19.4 | 74.5 | 6.1 |

结合表 25 和表 26 的数据分析可知，现在大多数家长相比于子女的身体健康更加看重他们的学习成绩。只有少数家长认识到健康的身体对于子女今后成长的重要性。假如初中生缺乏好的身体，他们将很难承受学习给他们带来的压力，那时的学习成绩就更无从谈起。相反，如果家长让孩子们经常进行适当的体育锻炼， 就可以减轻孩子们的学习负担、减小学习心理压力、调节好心理情绪。这样更有

## 利于他们今后的发展。

## 4.3 影响学Th体质发展趋势的统计学因素分析

为实现对影响广州市初中生体质健康的各因素做出定量分析，在设计问卷时将相关测试指标进行统计处理，选择有影响的记作3，选择一般的记作2，选择没有影响的记作1。将相关数据输入SPSS软件中，采用方差极大正交旋转法对各项统计指标进行因子分析。如表25所示，本文KMO=0.798> 0.7 ，p=0.00<0.01，说明该数据适合做因子分析。

表27 KMO and Bartlett’s Test

| KMO Bartlett’s 球形检验 |
| --- |
| 0.798 X 值=3093.275 df=253 p=0.00 |

## 3.1 因子分析数据

在选取了19项最能反映影响广州市初中生体育锻炼的指标后，通过标准化转化，最后用SPSS统计软件进行运算。

表28 方差极大正交旋转后的载荷矩阵

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Component | | | | |
| 影响广州市初中生体质健康各因素 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 学校体育思想的转变（X8） | 0.864 | 0.098 | 0.198 | 0.273 |
| 学校领导的重视(X9) | 0.816 | 0.188 | -0.082 | 0.071 |
| 体育教学的状况（X10） | 0.743 | 0.145 | -0.108 | 0.01 |
| 体育教师的教学能力（X11） | 0.766 | 0.092 | 0.325 | 0.283 |
| 班主任的态度（X12） | 0.752 | 0.143 | 0.38 | -0.024 |
| 场地器材（X13） | 0.738 | 0.121 | 0.567 | 0.365 |
| 学生生活习惯（X2） | 0.102 | 0.846 | -0.065 | 0.076 |
| 学生体育锻炼习惯（X3） | -0.556 | 0.812 | -0.097 | 0.154 |
| 学生的体育价值观（X14） | -0.022 | 0.765 | -0.047 | -0.121 |
| 学生余暇时间安排（X15） | 0.033 | 0.743 | -0.044 | 0.821 |
| 生理因素(X18) | 0.025 | 0.721 | 0.012 | 0.341 |
| 父母的体育观念（X4） | 0.534 | 0.056 | 0.817 | 0.306 |
| 家庭经济收入（X5） | 0.302 | 0.606 | 0.794 | 0.196 |
| 父母对体育锻炼的支持（X6） | 0.041 | 0.156 | 0.766 | 0.038 |
| 父母的文化程度（X7） | -0.061 | 0.199 | 0.758 | -0.246 |
| 社会经济发展（X1） | 0.315 | -0.046 | 0.048 | 0.794 |
| 媒体宣传（X16） | -0.053 | 0.262 | -0.689 | 0.785 |
| 中考制度（X17） | 0.245 | 0.551 | 0.099 | 0.761 |
| 竞技体育的影响力（X19） | 0.637 | 0.052 | 0.111 | 0.615 |

表28所示的是方差极大正交旋转后的载荷矩阵。从表28可以得出，影响广州市初中生体育锻炼的因子主要有以下四个主因子：第一主因子包括：学校体育思想的转变（X8）、学校领导的重视(X9)、体育教学的状况（X10）、体育教师的教学能力（X11）、班主任的态度（X12）、场地器材（X13），命名为体育教学因子；第二主因子包括：学生生活习惯（X2）、学生体育锻炼习惯（X3）、学生的体育价值观（X14）、学生余暇时间安排（X15）、生理因素（X18），命名为学生个体因子；第三主因子包括：父母的体育观念（X4）、家庭经济收入（X5）、父母对体育锻炼的支持（X6）、父母的文化程度（X7），命名为家庭支持因子；第四主因子包括：社会经济发展（X1）、媒体宣传（X16）、中考制度（X17）、竞技体育的影响力（X19），命名为社会环境因子。具体情况如表29所示。

表29 影响广州市初中生体育锻炼的因子构成表

| 序号 | 因子命名 | 各因子具体内容 | 贡献率（%） | 累计贡献率(%) |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 学校体育思想的转变（X8） | 27.126 | 27.126 |
|  |  | 学校领导的重视(X9) |  |  |
| 1 | 体育教学因子 | 体育教学的状况（X10） |  |  |
|  |  | 体育教师的教学能力（X11） |  |  |
|  |  | 班主任的态度（X12） |  |  |
|  |  | 场地器材（X13） |  |  |
|  |  | 学生生活习惯（X2） | 18.453 | 45.579 |
|  |  | 学生体育锻炼习惯（X3） |  |  |
| 2 | 学生个体因子 | 学生的体育价值观（X14） |  |  |
|  |  | 学生余暇时间安排（X15） |  |  |
|  |  | 生理因素(X18) |  |  |
|  |  | 父母的体育观念（X4） | 16.473 | 62.052 |
| 3 | 家庭支持因子 | 家庭经济收入（X5） |  |  |
|  |  | 父母对体育锻炼的支持（X6） |  |  |
|  |  | 父母的文化程度（X7） |  |  |
|  |  | 社会经济发展（X1） | 13.562 | 75.614 |
| 4 | 社会环境因子 | 媒体宣传（X16） |  |  |
|  |  | 中考制度（X17） |  |  |
|  |  | 竞技体育的影响力（X19） |  |  |

由表29可知，第一主因子在学校体育思想的转变（X8）、学校领导的重视

（X9）、体育教学的状况（X10）、体育教师的教学能力（X11）、班主任的态度（X12）、场地器材（X13）六个方面具体较大的载荷，方差贡献率为27.126%，说明第一主因子综合反映以上六个方面的变化趋势。通过对广州市初中生体质健康影响因子的分析，我们可以得出：影响广州市初中生体质健康的主因子分别是体育体育教学因子、学生个体因子、家庭支持因子和社会环境因子，方差的贡献率分别是

27.126%、18.453%、16.473%、13.562%。因此，第一主因子即体育教学因子对广州市初中生体质健康的影响力最大，其余三个因子的影响力逐渐减弱．第二主因

子重在反映学生个体主动性，因为内因是事物发展的决定因素。

### 4.3.2 影响广州市初中Th体质健康因素的归因分析

影响广州市初中生体质健康水平的原因是多方面的，绝不仅仅是体育运动不足的单一性因素，还应该综合考虑学校体育课程理论与实践、体育教师师资队伍建设、社会大环境的影响等等。

4.3.2.1体育教学因子分析

体育教学能够高效合理的进行离不开完备的师资力量建设。后者是提高初中体育教学质量的关键因素，同时也是提高学生身体素质的重要因素。体育教师的专业技术、个人修养时刻都在影响着学生。无论是教学型、训练型，还是科研型体育教师，都要把怎样提高学生的体质健康水平放到教学第一位，把促进学生生理、心理和社会适应能力放到首位。

4.3.2.2学生个体因子

初中生体质健康水平能否提高关键在于学生自身是否积极参加体育锻炼。学生是否积极参加体育锻炼除了一方面依赖于体育教学因子外，还在于学生个人的体育价值取向和体育生活方式的培养。初中生在校期间体育活动的强度和时间难以保证。在家里也是“衣来伸手，饭来张口”，没有家庭劳动，只顾埋头做作业，生活方式静止化，脑力劳动取代了身体运动，有的学生整天沉迷于网络游戏，生活没有规律；另外，随着生活水平的提高，家长的溺爱，许多学生营养过剩，饮食结构搭配不合理，一些不健康食品成为青少年的最爱，导致小胖墩的现象越来越普遍。为了尽快改变这种状况，提高学生对体育的整体认识势在必行。学生主动参加锻炼的热情来自对体育锻炼本身的热爱。

4.3.2.3家庭支持因子

父母对子女参加体育锻炼的态度是影响学生参加体育锻炼的重要的因素之一，家长的体育意识和体育行为对子女参加体育锻炼的态度影响是很大的。很多事实表明，有的家长对体育有正确的认识，认为体育是生活中不可缺少的组成部

分，并且积极的安排孩子在余暇时间进行体育活动，有的家长安排学生学习乒乓球、网球、游泳等，那么，他们的孩子就能受到正面的影响，对体育形成正确的观念和积极地锻炼态度；有的家长认为体育可有可无，甚至十分忽视体育，把体育和学习对立起来，担心孩子因为参加体育活动而耽误文化课的学习，对学生参加体育活动采取反对的态度和阻挠的行为，致使学生对体育不感兴趣，远离体育或者采取观望态度，在余暇时间家长则是安排孩子学习“静止性”的学习辅导班如书法、弹钢琴，这也是制约学生参加体育锻炼的一方面。

4.3.2.4社会环境因子

初中学生容易接受新事物，通过各种渠道获取体育知识和观念。社会要摈弃不利因素，利用有利因素，充分利用报刊杂志、电视、广播、网络等手段，有目的、有计划地宣传和渗透体育文化，引导他们形成正确的余暇时间体育锻炼的兴趣。另外，体育明星也发挥着重要作用。很多学生都有自己崇拜的体育明星。这些体育公众人物以他们的社会信任度、精湛技术、拼搏精神、政治认同、健康英雄的形象、人格的魅力激励着学生，对他们的体育兴趣和持久锻炼起到了积极的引导作用。

自从体育成绩加入中考成绩之后，体育也成为初中生的升学考试项目，学校和家长引起了关注，有些家长会亲自带着孩子锻炼耐力跑。很多学生为了升高中对自己也提高了要求，学校学期末进行的体育项目的测试和升学体育考试都要求他们加紧锻炼。由于有的学校班级人数比较多，体育老师不可能每个学生都照顾到，所以，这就要求学生自己主动和老师沟通，共同寻找提高自己成绩的办法。学校教学中，更加注重学生中考项目的训练，学生为了能够顺利通过测试拿到优

秀，在余暇时间也注重对自己弱项的练习。

# **5** 结论与建议

## 5.1 结论

广州市贯彻中央、省委、省政府关于加强学校体育工作的指示，取得了显著成绩。进入新世纪，初中学生体质健康水平是逐步提升的趋势发展，总体分析已超过2000年测试水平，个别指标虽在初一、二年级未超过2000年测试水平，然而到了初三年级均普遍提高，这与广州市实行体育中考制度有直接的关系。学生体质水平虽逐步提升，但仍未恢复到1985年的水平。体育教学中，学生、尤其是女生怕苦怕累怕晒太阳的现象普遍存在，原因是多方面的，学校体育改革力度

不够，学生意志力锻炼不足，是学校内部的原因；对少儿一代过度溺爱，制约学校体育改革，是社会原因，值得引起全社会的关注。

5.1.1身体形态方面，广州市初中生的生长发育水平均处于正常水平，相比于2000年水平有略平微提高；身体机能方面，2012年广州市初一、二年级男女生肺活量值均低于2000年水平，但初三男女生肺活量值相比于2000年水平有一定提高；身体素质方面，在男1000m、女800m跑上，广州市初中生处于良好水平，相比于2000年水平有较大幅度提高；在50米跑上，广州市初中生处于良好水平，相比于2000年水平有一定幅度提高；在立位体前屈上，2012年广州市初中生立位体前屈水平总体比2000年有所提高，但增长幅度不大；在男生引体向上、女生仰卧起坐上，广州市初中男生引体向上相比于2000年水平有较大幅度提高，女生仰卧起坐不及2000年水平；在立定跳远上，广州市初中生处于良好水平，但各年级平均成绩均低于2000年水平。

5.1.2广州市初中生在生活学习方面存在饮食习惯不健康，学习压力大、作业负担重、睡眠时间不足等问题；在体育锻炼方面，大多数初中表示喜欢体育运动并能积极参与体育锻炼，但没有形成一个正确的体育锻炼动机；心理健康与社会适应方面，大部分初中生体育道德良好，具有较强的合作意识但缺乏合作的能力，且不善于调控情绪，缺乏坚强的意志品质。

5.1.3广州市大部分初中学校领导注重的是学生升学率，未将学生的体质健康摆在首要位置；另外，表示由于班级大学生多，体育师资及场地设施不足，影响了体育教学的质量；体育中考制度虽能在一定程度上提高学生的体质健康水平，但往往由于“应试教育”的影响使体育课变得具有功利性。

5.1.4在应试教育下，广州市大部分初中生家长把孩子的学习成绩放在首要位置，虽关心孩子的体质健康，却担心体育锻炼影响孩子的学习，这说明家长们没有认清孩子体育锻炼与体质健康之间的关系，没有形成一个正确的健康观。

5.1.5学校体育教学、学生生活学习及体育锻炼习惯、家长对孩子体育锻炼的态度、社会环境等是影响广州市初中生体质健康的主要影响因素。

## 5.2 建议

5.2.1初中生正处于生长发育的关键时期，营养是保证青春期学生身心健康发育的重要外在影响因素，所以要合理安排饮食、优化膳食结构以保证身体发育所需的多种营养物质。养成科学饮食的良好习惯，从而增进自己健康，促进身体的全面均衡发展。

5.2.2广州市初中学校应大力提倡初中学生参加体育锻炼，完善学生体育锻

炼体系，鼓励学生上好体育课，积极参加大课间、体育比赛、课外体育锻炼等校内活动，加强学生意志力锻炼，增强学生体质。以此来提高学生参加体育锻炼的积极性。

5.2.3体育教师应积极发挥作用，改善体育场地设施，创造更好的体育锻炼环境，努力培养学生体育运动的兴趣和提高学生的运动能力，促使学生逐渐形成参与体育锻炼的习惯，为形成终身体育意识打下基础。

5.2.4学校和社会应加大对学生家长宣传的力度。让家长明白正确的体育锻炼价值观念，使他们认识到体育锻炼对孩子体质健康的重要作用，让他们明白孩子的健康不只是身体没有疾病，还包括身体、心理和社会适应等方面的良好状态。支持学校开展长跑等对学生进行意志品质磨炼。

5.2.5政府的相关部门应贯彻落实“健康第一”的指导思想，根据相关文件制定广州市学校体育卫生工作总体规划。按照国家的标准，加快落实学校体育卫生经费保障、学校体育卫生条件基本建设等各个方面要求。

# **6** 致谢

本研究是在导师饶纪乐教授、栗燕梅教授的悉心指导下由本人独立完成的。在选题、构思、考察、调研、写作的过程中，导师付出了大量的时间和精力，凝聚着导师的心血和深邃的思想。三年来导师以实践出真知的科学态度、一丝不苟的治学态度、为人师表的教学风范，不仅教给我知识，也教给我做人的道理。这些宝贵的人生财富潜移默化的感染着我，今后也必将成为我继续前进的动力。在此，谨向我的导师表示衷心的感谢！

在研究生学习和论文开题、问卷设计、问卷效度检验、论文撰写及预答辩阶段，韩会君老师、楚继军老师、休闲体育与管理系梁利民主任、休闲体育教研室栗艳梅主任、体育经济教研室陈华老师和广州体育学院研究生处的领导和老师们给予我无私的关心和帮助，在此，向他们表示真诚的感谢！

调研过程中，钟落潭中学的温老师给予耐心指导和帮助，以丰富的教学实践经验引领我深入的研究，天河中学的缪汉东老师在实习期间提供大量的支持和论文资料的在此表示衷心感谢。

感谢我的同学们。三年来，我们共同生活，共同探讨，给我的生活留下许多美好的记忆。

最后，感谢我的家人的支持，他们的鼓励，使我在前行的征途中，不论遇到怎样的艰难险阻，都能脚踏实地的前进。

# **7** 参考文献

[1]发展体育运动，增强人民体质[N]．人民日报，2002-06-10（1）.

[2]何仲恺．体质与健康关系的理论与实证研究[D]．北京：北京体育大学，2001: 14.

[3]章钜林，束纫秋．体育词典[M]．上海：上海辞书出版社，1984: 21.

[4]郝树源.论体质与健康[J].体育学刊，2002,9(2):124-127.

[5]孙全洪，常德胜，曹雅琴.陕西省中小学体质健康现状的分析研究[J].北京体育大学学报，2004, 27(10)：1372-1374.

[6]麦锦城. 广州市2008年中小学体质健康相关行为调查[J]. 中国学校卫生，2010,31(5):515-517.

[7]张春芳.论我国中小学生的体质健康现状与学校体育教育改革[J].西安体育学院学报，2004, 21(6)：94-96.

[8]万健根，于西增.中学生体质健康的社会保障问题与对策[J].教学与管理，2011, 72-73.

[9]张大超，李敏.影响我国中小学生体质健康发展的主要因素与对策研究[J].北京体育大学学报，2009,32(11)：76-80.

[10]聂东风. 社会转型期影响我国学生体质健康的因素分析[J]. 科学经济社会，2010, 28(121)：94-100.

[11]林莉，孙仕舜，董德龙.学校体育对青少年体质健康促进的思考[J].北京体育大学学报，2011, 34(8)：71-74.

[12]池建.国民体质健康研究的思考[J].北京体育大学学报，2009, 32(12)：1-4.

[13]王静，张立.从体质与健康的关系看学校体育指导思想的转变[J]. ft东体育学院学报，2006, 22(3)：113-115.

[14]桂海荣，张雅玲，孙计金，盛彦，郝文亭.“体质健康”思辨[J].沈阳体育学院学报，2011, 30(6)：81-82.

[15]杜海燕，肖林鹏.美国青少年体质健康服务现状与启示研究[J]. ft东体育学院学报，2011, 27(9)：1-5.

[16]沈渔屯.精神病学[M].北京：人民卫生出版社，1988.136

[17]王琦.中医体质学[M].北京：中国医药科技出版社，1995.1.

[18]匡调元.人体体质学[M].上海：上海中医药学院出版社，1991.3.

[19]何仲恺.体质与健康关系的理论与实证研究[M].北京：北京体育大学出版社，2009: 32—33.

[20]编写组.国家学生体质健康标准解读[M].北京：人民教育出版社，2007: 175—198.

[21]陈洪．浙江省大学生体质现状的调查与干预[J]．北京体育大学学报，2003（5）：643.

[22]李彦杰.上课部分初中生余暇时间体育锻炼现状与需求情况的调查与研究[D].中国优秀硕士论文文库.2011.

[23]郝秀娟.廊坊市区初中生体质状况及影视因素现状调查分析[D].中国优秀硕士论文文库.2007.

[24]宗延伟.中学生参加课外体育锻炼现状及家长影响因素分析[J]. 延安职业技术学院学报，2013,27（1）：113—114.

[25]李耀龙.广州市体育中考现状分析与对策研究[J].体育研究，2012，（11）

[26]沈冬冬，陈德志. 影响广州市学生体质健康发展因素的调查研究[J].军事体育进修学院学报，2011,30（3）：119—120.

[27]王海思.洛阳市初中学生体质健康状况的相关因素分析[D].中国优秀硕士论文文库.2011.

[28]邵秀菊. 烟台市初级中学学生课外体育锻炼现状研究[D]. 中国优秀硕士论文文库.2013.

[29]王磊.济南市初中生生活状况调查报告[J]. 科技信息，2013，（5）.

[30]梁向阳.体育运动对心理健康因素的影响[J].社科纵横，2011,26（1）：155—156.

[31]高芳，张巍，钱玲. 体育运动对初中生心理健康影响[J].中国健康教育，2008, 24（10）：771—773.

[32]严翠华，王保国. 体育教学环境对教学活动的影响[J].新西部，2008，（4）.

[33]景英.中学生社会适应与心理健康状况及其影响因素分析[D].中国优秀硕士论文文库.2007.

[34]金智慧.上海市部分区初中体育教学环境现状调查及对策研究[D].中国优秀硕士论文文库.2012.

[35]顾渊彦.体育课堂中的心理健康与社会适应[J].体育教学，2006，（4）.

[36]王勇.浅析国外青少年体质健康的现状[J].科技信息，2010，（21）.

[37]张宝强. 20世纪50年代以来美国促进学生体质健康的举措及其启示[J].体育学刊，2010, 17（3）：52—55.

[38]邹志春，庄洁，陈佩杰.国外青少年体质与健康促进研究动态[J].中国运动医学杂志，2010, 29(4)：485—487.

[39]周爱光，陆作生. 中日学生体质健康状况的比较及其启示[J].体育学刊，2008, 15（9）：4—7.

[40]李新锋. 普通高校大学生体质健康影响因子分析——以河南省为例[J].南阳师范学院学报，2012,11（3）:99—102.

[41]赵小勇**.**新课标标准下张家口坝上地区初中体育教学现状的调查与分析[D].中国优秀硕士论文文库.2012.

[42]陶波涛.实施体育新课标背景下鄂州市城区九所初中体育教学改革现状分析[D].中国优秀硕士论文文库.2008.

[43]代强.《体育与健康课程标准》实施现状的反思--江西省中小学《体育与健康课程标准》实施现状的分析与思考[D].中国优秀硕士论文文库.2009.

[44]程序，贾卫国，刘星亮.体质健康概论[M].武汉市：武汉出版社，2007: 3—5.

[45]董雷.体质概念综述[J].运动，2012, (34):145-146.

[46]李强，何江川.体质研究有关概念辨析及健康促进应用讨论[J].河北体育学院学报，2010, 24(2)：76-79.

# **8** 附录

附录 1

**亲爱的同学：**

**广州市初中学生体质变化趋势与制约因素分析**

学生问卷

你好！为了研究广州市初中生体质健康现状及影响因素，我们设计了这份问卷，收集研究资料，请你填写，你提供的信息对完成研究工作会有很大的帮助，对你的大力支持，谨致诚挚的感谢！

**《广州市初中学生体质变化趋势与制约因素分析》课题组**

负责人：赵厚伍**填写说明：**填写问卷不记名，请你在符合自己认识的选项（）上打上“√”

**一、基本情况**

1、性别： 男（） 女（） 年龄- 岁

2、你是否近视？ 是（） 否（）

3、年级：初一（） 初二（） 初三（）

4、你们班学生人数为 -\_人。

5、你父母的职业：

父亲：公务人员（）企事业人员（）科技人员（）商业人员（）其它（）母亲：公务人员（）企事业人员（）科技人员（）商业人员（）其它（）

6、你父母的受教育程度：

父亲：小学及以下（）初中（）高中或中专（）大专或本科（）硕士或博士（）母亲：小学及以下（）初中（）高中或中专（）大专或本科（）硕士或博士（）**二、单选题**

1、你吃早餐的情况为？ 每天吃（）偶尔吃（）不吃（）

2、你每晚有多少小时睡眠时间？

8个小时以上（） 7-8个小时 （） 6-7个小时 （） 少于6个小时（）

3、每天你用多少时间完成作业？ 1—3小时（） 3—5小时（） 5小时以上（）

4、你午睡的情况是？ 每天睡（）偶尔睡（）从不睡（）

5、你每周参加体育锻炼的次数？ 3次以下（） 3—5次（） 5次以上（）

6、你每次参加体育锻炼的时间？ 1小时以下（） 1—2小时（） 2小时以上（）

7、你的课余时间主要用于？

看书学习（）体育活动（）上网看电视（）上补习班（）其他（）**三、多选题**

1、你不参加体育锻炼的原因是：

不喜欢运动（）学习任务重（）学校不重视（）父母不同意（）自身素质差（）怕累怕脏（） 害怕受伤（）场地器材太少（）其他（）

2、你参加体育锻炼的动机是：

愉悦身心（）增加同学友谊（）消磨时间（）锻炼身体，增强体质（）缓解学习压力（）为了体育中考（）系统学习体育知识、技术（）发展自己的体育特长（）其他（）

3、你参加体育活动选择的项目有：

田径（）篮球（）足球（）排球（）羽毛球（）网球（）乒乓球（）武术（）跳绳（）健美操与舞蹈（）跆拳道（）游泳（）轮滑（）棋类活动（）体操（）其他（）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **四、三级选择题** | 同意 | 一般 |
| 你喜欢参加体育运动 | □ | □ |
| 学校的场地器材能满足你的体育活动需求 | □ | □ |
| 经常参加体育运动能增强人的体质健康 | □ | □ |
| 你每天锻炼时间有一个小时 | □ | □ |
| 输了体育比赛没事，下次继续努力 | □ | □ |
| 体育比赛讲究团队合作 | □ | □ |
| 你经常吃零食 | □ | □ |
| 父母忙于工作，很少关心你们的体质健康 | □ | □ |
| 参加体育运动会影响文化课的学习 | □ | □ |
| 你很喜欢体育运动，但没有足够的运动场地 | □ | □ |

不同意

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

你关心自己的体质健康 □ □ □

不参加体育锻炼也会有健康的体魄 □ □ □

你很少吃早餐 □ □ □

你喜欢长跑锻炼 □ □ □

参加体育锻炼能缓解学习的压力 □ □ □

班主任支持你们的体育运动 □ □ □

你积极参与学校组织的体育比赛 □ □ □

你的学习压力大 □ □ □

经常吃零食会导致身体发胖 □ □ □

体育比赛落败后失落、抑郁 □ □ □

父母支持你的体育运动 □ □ □

参加体育锻炼能增进同学间的友谊 □ □ □

你看不惯同学的体育成绩比自己好 □ □ □

饮食规律有利于促进体质健康 □ □ □

学校只注重升学率，很少关心你们的体质健康 □ □ □

充足的睡眠有利于体质健康 □ □ □

你愿意帮助同学提高体育成绩 □ □ □

你参加体育活动是为了增强体质 □ □ □

你参加体育活动是为了锻炼意志 □ □ □

你参加体育活动是为了提高运动能力 □ □ □

你参加体育活动是为了体育考试 □ □ □

你参加体育活动是为了减肥 □ □ □

你参加体育活动是为了人际交流 □ □ □

你参加体育活动是因为追星思想 □ □ □

你不参加体育活动是因为业余时间太少 □ □ □

你不参加体育活动是因为怕脏、怕累、怕受伤 □ □ □

你不参加体育活动是因为学习压力大□□□

你不参加体育活动是因为家长不允许□□□

你不参加体育活动是因为班主任不允许□□□

附录 2

尊敬的老师：

**广州市初中学生体质变化趋势与制约因素分析**

——教师问卷

您好，为了了解广州市初中生体质健康现状及影响因素，我们设计了这份问卷，收集研究资料。您对初中生体质健康有清晰的认识，并对初中生体育活动有深刻的了解，特邀请填写这份问卷，您提供的信息对这项研有很重要的价值，恳请您在百忙中支持这项研究工作，为提高广州市初中生体质健康水平作出您的宝贵贡献！衷心感谢您的支持与指导！

**《广州市初中学生体质变化趋势与制约因素分析》课题组**

负责人：赵厚伍**填写说明：**填写问卷不记名，请你在符合自己认识的选项（）上打上“√”

**一、基本情况**

1、您的性别： 男（） 女（） 您的年龄： -\_ 岁

2、您目前的职称为：

见习阶段（） 中学二级（） 中学一级（） 中学高级（） 中学特级（）

3、您从事学校体育教育工作多少年？

1年以下（） 1-5年（） 6-10年（） 11-15年（） 16-20年以上（）

4、您当前的学历水平为：中专（） 大专（） 本科（） 硕土研究生或以上（）**二、体育教学**

1、您一周上多少节体育课？ 节

2、您目前任课的教学班人数大约为多少人？人

3、您在体育课中安排的主要教学内容是？（多选）

足球（） 跳绳（） 短跑（）篮球（） 跳跃（） 实心球（） 中长跑（）羽毛球（） 排球（） 游泳（） 武术（） 乒乓球（） 其他（）

4、您认为影响学生进行体育锻炼的因素有：（多选）

学习负担重（）场地器材不足（）缺乏必要的引导（）怕受伤（）怕脏怕累（）家长重视不够（）社会宣传不够（）缺乏兴趣（） 天气原因（）其他（）

5、您认为从事初中体育教学工作的困难是（多选）？

经费问题（）领导不重视问题（）学生不重视问题（）社会价值导向问题（）家庭教育问题（）社会文明进步的影响（）体育教学工作难开展（）没有教材（） 场地不足（）学生多班级大（）体育师资不足（）学生不服从管理（）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **三级选择题** | 同意 | 一般 |
| 贵校每年举办一次运动会 | □ | □ |
| 贵校每年进行一次学生体质健康测试 | □ | □ |
| 贵校每天坚持大课间体育活动 | □ | □ |
| 贵校经常举办体育比赛 | □ | □ |
| 贵校的体育教师办公条件满足体育教学 | □ | □ |
| 贵校的体育场地设施满足学生的需求 | □ | □ |
| 贵校体育师资满足体育教学 | □ | □ |
| 贵校学生能积极上体育课 | □ | □ |
| 贵校学生每天的体育锻炼时间达到 1 小时 | □ | □ |
| 贵校学生积极参与长跑锻炼 | □ | □ |
| 贵校领导注重学生的体质健康 | □ | □ |
| 贵校学生在体育比赛中注重团队合作 | □ | □ |
| 您关注学生的体质健康 | □ | □ |
| 体育锻炼能提高学生的体质健康 | □ | □ |
| 当前学生对待长跑存在胆怯心理 | □ | □ |
| 在体育比赛和游戏初中生能尊重裁判遵守规则 | □ | □ |
| 现今家长重视子女的体质健康 | □ | □ |
| 学生积极参加体育锻炼是为了体育考试 | □ | □ |
| 体育中考制度有利于提高学生的体质健康 | □ | □ |
| 遇到下雨天，贵校体育课被文化课占用 | □ | □ |
| 当前初中生体质仍处在下滑趋势 | □ | □ |

不同意

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 请对以下影响初中生体质健康的各因素做出评判 |  | | |
| 社会经济发展 | 有影响口 | 一般  口 | 没有影响  口 |
| 个人生活习惯 | 口 | 口 | 口 |
| 个人卫生习惯 | 口 | 口 | 口 |
| 家庭饮食习惯 | 口 | 口 | 口 |
| 家庭经济收入 | 口 | 口 | 口 |
| 父母知识结构 | 口 | 口 | 口 |
| 父母文化程度 | 口 | 口 | 口 |
| 学校体育思想的转变 | 口 | 口 | 口 |
| 学校领导的重视 | 口 | 口 | 口 |
| 体育教学的状况 | 口 | 口 | 口 |
| 体育教师的教学能力 | 口 | 口 | 口 |
| 班主任及其他教师的态度 | 口 | 口 | 口 |
| 场地器材 | 口 | 口 | 口 |
| 学生的体育价值观 | 口 | 口 | 口 |
| 网络（经常上网） | 口 | 口 | 口 |
| 媒体（电视广播媒体等） | 口 | 口 | 口 |
| 中考（备战） | 口 | 口 | 口 |
| 生理因素（体质指标） | 口 | 口 | 口 |
| 其他. | 口 | 口 | 口 |

**填答完毕，再次表示深深的感谢！**

附录 3

**亲爱的家长：**

**广州市初中学生体质变化趋势与制约因素分析**

**——家长问卷**

您好！为了研究广州市初中生体质健康现状及影响因素，我们设计了这份问卷，收集研究资料，请您填写，您提供的信息对完成研究工作会有很大的帮助，对您的大力支持，谨致诚挚的感谢！

**《《广州市初中学生体质变化趋势与制约因素分析》课题组**

负责人：赵厚伍

**填写说明：**填写问卷不记名，请你在符合自己认识的选项（）上打上“√”

性别： 年龄： 学历： 工作：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **三级选择题** | 同意 | 一般 | 不同意 |
| 1、您关心孩子的身体健康 | □ | □ | □ |
| 2、您要求孩子的学习成绩 | □ | □ | □ |
| 3、您觉得孩子学习有压力 | □ | □ | □ |
| 4、您关心孩子每天的饮食营养 | □ | □ | □ |
| 5、您关心孩子每天的睡眠 | □ | □ | □ |
| 6、您支持孩子参加体育锻炼 | □ | □ | □ |
| 7、您在闲暇的时候主动带孩子去参加锻炼 | □ | □ | □ |
| 8、体育活动也是孩子生活学习的一部分 | □ | □ | □ |
| 9、您的孩子学习太忙没有时间参加体育锻炼 | □ | □ | □ |
| 10、您认经常参加体育锻炼会影响孩子的学习成绩 | □ | □ | □ |
| 11、只要学习成绩好，不参加体育锻炼也可以 | □ | □ | □ |
| 12、参加体育锻炼会影响孩子的学习成绩 | □ | □ | □ |
| 13、体育锻炼能增强孩子的体质 | □ | □ | □ |

14、您工作太忙，没有时间关心孩子的学习和生活□□□

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15、您认为下列因素对您孩子体质健康的影响是： |  |  |  |
| 社会经济发展 | 有影响  口 | 一般  口 | 没有影响  口 |
| 个人生活习惯 | 口 | 口 | 口 |
| 个人卫生习惯 | 口 | 口 | 口 |
| 家庭饮食习惯 | 口 | 口 | 口 |
| 家庭经济收入 | 口 | 口 | 口 |
| 父母知识结构 | 口 | 口 | 口 |
| 父母文化程度 | 口 | 口 | 口 |
| 学校体育思想的转变 | 口 | 口 | 口 |
| 学校领导的重视 | 口 | 口 | 口 |
| 体育教学的状况 | 口 | 口 | 口 |
| 体育教师的教学能力 | 口 | 口 | 口 |
| 班主任及其他教师的态度 | 口 | 口 | 口 |
| 场地器材 | 口 | 口 | 口 |
| 学生的体育价值观 | 口 | 口 | 口 |
| 网络（经常上网） | 口 | 口 | 口 |
| 媒体（电视广播媒体等） | 口 | 口 | 口 |
| 中考（备战） | 口 | 口 | 口 |
| 生理因素（体质指标） | 口 | 口 | 口 |
| 其他. | 口 | 口 | 口 |

**填答完毕，再次表示深深的感谢！**

附录 4

学Th访谈提纲

1、你每天的作业量大吗？平均睡眠时间有多长？

2、你早餐都吃什么？

3、课余时间如何安排？

4、你为什么参加体育运动？

5、你如何看待体育中考？

6、你坚持每天参加学校组织的大课间活动吗？

7、除了大课间、体育课外，每周参加几次体育活动，每次持续多久？

8、当你心情不好压抑时，一般选择什么方式发泄？

9、你如何看待体育教师安排的长跑、掷铅球、跳远等项目？

10、什么原因导致你不参加体育运动？

11、如何安排周末和长假的生活？

# 个人简历在读期间发表的学术论文与研究成果

个人简历：

赵厚伍，男，1989年9月生。

2011年7月毕业于黄ft学院体育系社会体育专业，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]赵厚伍.高校非体育专业学生体育态度的调查研究—以广州市五所高校为例[J]．中学生导报，2013, 24: 208.