

西部体育论坛

文章编号:1001-747 (2007)04-0053-04

文献标识码:A

中图分类号:G812.45

# 甘肃省中学生体育与健康行为的现状调查与分析\*

孟峰年

(西北师范大学 体育学院,兰州 730070)

**摘要:**采用问卷调查、文献资料调研和数理统计等方法,对甘肃省中学的体育与健康行为状况进行了调查研究。发现甘肃省中学生对体育的认识与行为之间存在着差异,对具有特色性和娱乐性的运动项目兴趣较浓,对健康内涵以及影响健康因素的理解程度较好,自我保健方面的知识缺乏,在此基础上提出了若干对策与建议。

**关键词:**甘肃省;中学生;体育行为;心理健康;现状;对策

## Investigation and Analysis of Present Condition of PE and Health Behavior of Middle School Students in Gansu Province

MENG Feng-nian

(Institute of Physical Education, Northwest Normal University, Lanzhou 730070, China)

**Abstract:** Through questionnaire, documents, data and statistics, the author makes an investigation into middle school student's present condition of PE and health behavior in Gansu Province. The results: Almost half students don't have a complete knowledge of PE and there is difference between knowledge and behavior; They are more interested in the characteristic and recreational sports items; They have a better understanding of health concept and its elements; Knowledge of self health care lacks. On the basis of these, the author puts forward some countermeasures and suggestions.

**Key words:** Gansu province; middle school students; PE behavior; mental health; present condition; countermeasure

“健康第一”是当今中国学校体育的指导思想。《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。”新一轮课程改革也把“提高学生的健康水平,促进学生全面和谐地发展,为培养社会主义现代化建设需要的高素质劳动者服务”作为课程改革的总目标<sup>[1]</sup>。作为中学体育教育主体的中学生的健康状况,已经成为全社会关心的热点问题。据上海市精神卫生中心会同世界卫生组织(WHO)和美国夏威夷大学,联合对上海市中小学生的心理健康状况进行大规模调查,发现有 27% 的学生心理异常(包括心理障碍和心理疾病等)<sup>[2]</sup>。甘肃属于内陆欠发达贫困地区,经济、社会相对落后,在西部大开发和全面建设小康社会进程中,中学生的身心健康应当引起教育工作者的高度重视。研究的目的是通过调查研究,全面掌握甘肃省中学生体育与健康行为现状,为全面推进素质教育,切实提高中学生健康的整体素质水平提供理论参考,也为体育卫生行政部门制

订有关政策法规提供科学依据。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

甘肃省所属的全日制完全中学男、女中学生共 2 060 人,其中男生 1 218 人,女生 842 人,年龄在 12 - 18 周岁之间。

#### 1.2 研究方法

主要运用文献资料、问卷调查、数理统计等方法。

参考 Derogatis 编制的症状自评量表(Symptom Check List 90, SCL - 90)和心理测试量表(MMPI 量表)<sup>[3]</sup>,根据研究需要,对相关因子进行了整合分析,定出“甘肃省中学生心理健康状况调查问卷”。另外,对中学体育课、课余锻炼、项目的喜爱程度、医务监督、生理和心理卫生知识的掌握状况等方面进行了问卷调查。该问卷经过有关专家评价,对个别问题进行了反复的修改和完善,并采用特尔斐法对问卷进行了效度与信度检验。采用分层选择抽样法,

\* 收稿日期:2006-12-26;修回日期:2007-02-20

基金项目:全国教育科学“十五”规划重点课题(DLA030214)

作者简介:孟峰年(1966),男,甘肃武威人,副教授,硕士,研究方向为体育人文社会学和民族传统体育。

第 1 层以城市普通中学,第 2 层为城镇中学,第 3 层为乡镇普通中学。其中,城市中学发放问卷 1 000 份,城镇中学 700 份,乡镇普通中学 500 份,共发放 2 200 份,调查实际回收的有效问卷分别为 965 份、652 份和 443 份,有效回收率分别为 96.5%、93.1%和 88.6%。

## 2 结果与分析

### 2.1 中学生对体育的认识与理解

对“体育是什么?”的调查统计显示(见表 1), 49.22%的中学生认为体育是一门科学,但仍有半数的中学生对体育的认识欠全面或说不清,并且男女生在认识上存在着明显差异( $P < 0.05$ )。同时,我们在调查中发现城市和城镇中学生的认识好于乡镇中学生。这一现象应当引起重视。

表 1 甘肃省中学生对体育的认识程度一览表(%)

	一门科学	是一门活动课程	说不清	
男中学生	56.00	32.17	11.83	100
女中学生	46.70	38.23	15.07	100
总体情况	49.22	34.63	16.15	100
<i>t</i>	3.03	1.01	1.36	
<i>P</i>	<0.05	>0.05	>0.05	

### 2.2 中学生对《体育(与健康)》课程的认识

《体育(与健康)》课程是中学阶段的必修课,从甘肃省的中学来看,初中和高中均开设体育课,每周 2 节或 3 节。从表 2 中发现,中学生认为开设《体育(与健康)》课程很有必要的占总人数的 86.64%,认为没必要和说不清的占 13.36%。究其原因,一是现行体育课程仍存在“难、繁、偏、旧”的状况,体育课程过于强调学科本位,注重运动技能传授,而忽视了

表 3 甘肃省中学生对各体育项目的喜爱程度一览表(%)

	武术	足球	滑冰	乒乓球	游泳	篮球	羽毛球	排球	棒球垒球	田径	舞蹈	健美操	体操	健美
男生	55.59	47.12	46.81	46.08	42.86	38.68	26.00	19.80	11.46	8.42	6.67	4.21	3.96	3.29
位次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
女生	27.97	13.33	34.40	30.33	25.42	12.19	47.11	25.42	3.54	6.84	28.33	11.33	17.50	17.21
位次	5	10	2	3	7	11	1	6	14	13	4	12	8	9

表 4 甘肃省中学生课余锻炼的自觉性情况一览表(%)

	主动锻炼	有时间去	没时间不去	不去锻炼
男中学生	32.84	25.36	41.80	100
女中学生	21.36	30.52	48.12	100
总体情况	28.16	27.48	44.36	100
<i>t</i>	5.68	2.58	2.83	
<i>P</i>	<0.01	<0.05	<0.01	

### 2.5 甘肃省中学生对健康的理解

联合国世界卫生组织(World Health Organization,

学生的兴趣和经验;二是过于强调接受学习,机械训练;三是体育课程的评价过于注重甄别功能,忽视了学生的个体差异和需求,导致部分学生对体育课失去信心甚至厌烦。

表 2 甘肃省中学生对《体育(与健康)》课程的认识程度一览表(%)

	很有必要	没必要	说不清	
男中学生	88.37	5.37	5.95	100
女中学生	84.11	6.77	9.12	100
总体情况	86.64	6.25	7.11	100
<i>t</i>	1.75	0.05	0.56	
<i>P</i>	>0.05	>0.05	>0.05	

### 2.3 中学生对运动项目的喜爱程度

中学生对运动项目的喜爱状况,从一个侧面可以折射出他们对运动项目的倾向性和认知程度。从表 3 看,男生对武术、足球、滑冰、乒乓球等运动项目兴趣较浓,女生对羽毛球、滑冰、乒乓球、游泳等运动项目兴趣较浓。从上述所喜爱的运动项目来看,甘肃中学生对趣味性较浓、运动技术相对简单、运动器械廉价且便于携带的体育项目独有情钟。因此,各中学应把上述项目作为体育教材的主要内容,同时把具有地域特色的民族体育项目引进课堂。

### 2.4 甘肃省中学生课余锻炼状况

中学生除体育课以外的课余锻炼,在一定程度上反映出对体育的认识与行为之间是否存在着差异,是否能积极主动地参与体育活动。从表 4 中发现,超过 2/3 的学生课余时间不去锻炼或没有时间锻炼。男生锻炼的自觉性比女生高( $P < 0.01$ )。

WHO) 宪章中将健康定义为:健康不仅仅是没有疾病和病症(虚弱现象),而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全完好的状态。它主要包括躯体健康,心理健康和社会适应良好三个方面。这里,心理健康、社会适应性是人们智力发展和脑功能健康的重要标志,是确立人生观、世界观,培养良好心理素质的基础。学生的健康态度和行为习惯应建立在正确的认识基础上。调查结果显示,有 87.7%的中学生认为生理、心理和社会三部分构成健康(见表 5)。

这表明,随着社会的进步,科技的发展以及素质教育的不断深化,中学生对健康内涵的理解,从单纯的“无病”即“健康”的“一维健康”观向生理的、心理的和社会的“多维健康”观转变<sup>[4]</sup>。

表 5 甘肃省中学生对健康内涵的理解程度一览表(%)

	身体没病	能吃、能喝、能睡	生理、心理、社会多维	
男中学生	8.6	2.2	89.2	100
女中学生	10.8	2.9	86.3	100
总体情况	9.8	2.5	87.7	100
<i>t</i>	1.67	1.07	1.36	
<i>P</i>	>0.05	>0.05	>0.05	

## 2.6 甘肃省中学生对影响健康主要因素的认识程度

影响中学生健康的主要因素可分为本体因素与诱发因素两大类<sup>[5]</sup>。从调查结果看,有 70.84% 的中

学生认为综合因素(生理、心理和社会)是影响身体健康的主要因素,认识比较全面,但仍有 29.16% 的学生认识欠全面。女生比男生的认知程度高,且呈显著性差异( $P < 0.05$ ) (见表 6)。

## 2.7 甘肃省中学生的心理健康状况

心理健康是构成健康的主要因素之一,是一个人全面发展必须具备的条件和基础<sup>[6]</sup>。心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态,它包括智力正常、个性健康、意志健康、情绪健康、人际关系和谐、社会适应能力等方面<sup>[7]</sup>。从表 7 可以看出,18.13% 的中学生经常有孤独和焦虑心理,67.34% 的中学生都不同程度地存在着悲观心理效应,只有 1/3 的中学生认为自己很乐观。

表 6 甘肃省中学生对影响健康的主要因素的认识程度一览表(%)

	睡眠不良嗜好	饮食卫生质量习惯	环境、人际关系社会	综合因素	
男中学生	8.77	10.2	15.56	65.45	100
女中学生	5.73	8.33	7.29	78.65	100
总体情况	7.53	9.44	12.19	70.84	100
<i>t</i>	0.45	0.29	1.16	3.74	
<i>P</i>	>0.05	>0.05	>0.05	<0.05	

表 7 甘肃省中学生心理个性状况一览表(%)

	经常	偶尔	无此感觉	
男中学生	17.53	74.06	8.41	100
女中学生	19.01	74.22	6.77	100
孤独或总体情况	18.13	74.13	7.74	100
焦虑	<i>t</i>	0.25	0.02	0.06
	<i>P</i>	>0.05	>0.05	>0.05
男中学生	8.23	59.75	32.02	100
悲观或女中学生	10.94	55.47	33.59	100
失望总体情况	9.23	58.01	32.66	100
	<i>t</i>	0.44	1.3	0.51
	<i>P</i>	>0.05	>0.05	>0.05

另外,本课题对中学生性格的坚强程度也作了调查。调查表明,有近 1/3 的中学生认为自己的性格不坚强或勉强坚强,男生好于女生,男、女生在认知程度上存在着显著差异( $P < 0.05$ )。

## 2.8 甘肃省中学生生活方式状况

### 2.8.1 吸烟与饮酒

从调查情况看,1/3 的中学生有吸烟和饮酒的不良嗜好,并且男生的吸烟与饮酒率明显高于女生,差异显著( $P < 0.01$ ) (见表 8)。

表 8 甘肃省中学生的不良嗜好(吸烟、饮酒)状况一览表(%)

	经常有	偶尔有	从没有	
男中学生	28.6	11.2	60.2	100
女中学生	8.7	10.49	80.9	100
总体情况	20.5	10.9	68.5	100
<i>t</i>	10.99	0.57	9.92	
<i>P</i>	<0.01	>0.05	<0.01	

### 2.8.2 睡眠

良好的睡眠是保证中学生学习生活的前提。甘肃省中学生的睡眠状况令人担忧(见表 9)。有 35.3% 的学生睡眠时间在 8 h 以下,男女生差异显著( $P < 0.01$ )。主要原因是课业负担重,学习压力大,城镇部分学生上网聊天、玩游戏等不良习惯所致。乡镇中学看电视、玩扑克牌、帮家长干农活等占用了必要的睡眠时间。

表 9 甘肃省中学生睡眠状况一览表(%)

	> 8 h	6~8 h	< 6 h	
男中学生	60.6	34.1	5.3	100
女中学生	73.2	23.7	3.1	100
总体情况	65.7	29.9	4.4	100
<i>t</i>	5.991	5.07	2.38	
<i>P</i>	<0.01	<0.01	<0.05	

## 2.9 甘肃省中学生自我医务监督状况

对“假设你或同伴在运动中踝关节扭伤,你如何采取急救措施?”的调查显示(见表 10),82.4%的中学生对受伤后无所适从,只有 14.6%的学生清楚采用立即冷敷等自我急救措施,并且男女生差异很显著( $P < 0.01$ )。这表明中学生对自我保健方面的知识浅薄。

表 10 甘肃省中学生对受伤后采取急救措施状况一览表(%)

	立即冷敷	立即按摩、 热敷	无所适从	
男中学生	18.3	3.7	78.0	100
女中学生	9.2	2.1	88.7	100
总体情况	14.6	3.0	82.7	100
$t$	5.75	2.07	6.25	
$P$	$< 0.01$	$< 0.05$	$< 0.01$	

此外,我们还对中学生的膳食习惯作了调查。有近 1/3 的中学生不吃早餐,即使吃早餐,也仅是凑合而已,饮食结构不合理,三高(高蛋白、高脂肪、高糖)食物和各种含人工添加剂的食品以及饮料摄入量,肥胖或营养不良的学生比例高达 35%。

### 3 结论与对策

#### 3.1 结 论

(1) 甘肃省近一半中学生对体育的认识欠全面,城市和城镇的中学生认识比乡镇好,并且认识与行为之间存在差异。(2) 长期以来,体育课程过分强调学科本位,注重运动技术的传授,评价过于注重甄别功能,导致部分学生对体育课失去信心。(3) 甘肃中学生对武术、足球、滑冰、乒乓球、羽毛球、滑冰等具有特色性和娱乐性的运动项目兴趣较浓,而对体操、健美、田径等枯燥性项目缺乏兴趣。这也反映出甘肃省经济、社会的落后环境对中学生认知的影响。(4) 课余锻炼的自觉性较差,学生对体育的认识与行为存在着一定的偏差,借口学习紧张,没锻炼时间,久而久之会导致中学生体质的下降,心理上产生紧张、焦虑情绪。(5) 甘肃省中学生对健康涵义的认识较全面,部分学生都不同程度地存在着自卑、悲观等心理障碍。(6) 近 1/3 的中学生有吸烟与饮酒的不良陋习,这与社会所倡导的健康生活方式格格不入。究其原因,一方面反映出中学相关教育目标与内容所存在的漏洞,疏于管理与引导;另一方面,也反映出中学生对自我保健的忽视。(7) 甘肃省中学生的睡眠状况令人担忧,近 1/3 的学生不能保持 8 h/d 的睡眠时间。膳食结构不合理,营养不均衡。(8) 中学生对自我保健方面的知识缺乏,不能采取有效而正确的行为保护自己,对突发的伤害事故无所适从。

#### 3.2 对 策

(1) 转变传统的体育课程教学模式,树立“以人为本”的教育理念,重视学生的主体地位。激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识。

(2) 各学校应把学生的健康教育放在首位,牢固树立“健康第一”的指导思想,教育学生养成良好的健康行为生活习惯。将家庭教育、学校教育和社会教育结合起来,共同努力,营造一种良好的学习、生活环境。

(3) 加强《体育(与健康)》教育教学,使学生了解体育与健康的基本知识,掌握基本的运动技能,树立健康的观念。

(4) 全面开展学生体质健康评价标准,建立健全监督机制,规范各校健康检查和监测管理系统。要建立严格的考核制度,定期检查、定期通报,使学校体育和卫生工作制度化、科学化、规范化。

(5) 建议各个学校推行学生健康行为规范目标责任制,层层落实,做到目的明确、责任到人。以班级为单位,监督学生校内外健康生活方式的养成。

(6) 加强体育师资队伍的培训,尤其是健康教育理论的再学习,使中学体育教师成为多重角色,既是体育健身知识的传播者、指导者,又是学生健康理念和健康生活方式的引导者和维护者,更是心理问题的咨询者和医治者。

(7) 加强宣传教育,增加学生的健康意识和体育锻炼意识,可以通过多种途径,有目的、有计划地开展宣传活动,充分利用校报橱窗、黑板报、广播、电视、多媒体、互联网等现代化手段,优化校园健康文化环境。适时邀请社会知名人士、心理专家、医务工作者进入学校,开展形式多样的健康教育知识专题讲座,使学生养成良好的健康生活方式,终身受益。

#### 参考文献:

- [1] 教育部基础教育司. 全日制义务教育体育(与健康)课程标准解读[M]. 武汉:湖北教育出版社,2002:19-20.
- [2] 陈家麟. 学校心理卫生学刍议[J]. 评论教育,1992,(4): 56-57.
- [3] 刘俊庭,吴纪饶. 大学生健康教育[M]. 北京:高等教育出版社,1999:40-41,67,331-345.
- [4] 林志超,李德昌,郝光安,等. 影响健康的社会环境因素及其干预对策的研究[J]. 成都体育学院学报,2000,26(第6届大运会获奖论文集):203-205.
- [5] 陈玉霞. 体育心理学新论[M]. 兰州:甘肃教育出版社,2003:262-269.
- [6] 于长岭. 大学生心病谁来医[N]. 光明日报,1995-02-27(6).
- [7] 尹忠译. 论体育对大学生心理健康的促进作用[J]. 山西师范大学体育学院学报,2002,17(3):33-34.