

北京、沈阳部分中小學生体育锻炼情况调查

陈润<sup>1</sup> ,马迎华<sup>2</sup> ,张芯<sup>3</sup>

【摘要】 目的 了解北京、沈阳 2 地区中小學生参加体育锻炼的情况 ,探讨该地区学生体质下降的原因 ,为采取增强学生体质的措施提供科学依据。方法 在曾经参加 2000 年体质与健康调研的北京市 3 个区(东城区、石景山区、通州区 )以及沈阳市采用随机抽样的方法分别抽取 1 252 名中小學生和 1 161 名家长进行问卷调查。结果 學生及家长对体育锻炼均持肯定态度 ,但其程度具有地区差异(  $\chi^2 = 132.46$  , $P < 0.01$  ) ;中小學生锻炼情况存在差异(  $\chi^2_{\text{时间}} = 122.964$  , $P < 0.01$  ;  $\chi^2_{\text{强度}} = 60.13$  , $P < 0.01$  ) ;學生进行体育锻炼的实际情况与他们和家长的认知存在差异 ,各地区家长对学生不积极参加体育锻炼的原因有一致的看法。结论 北京、沈阳 2 地家长和学生对体育锻炼均有较强意识 ,但多种因素使得学生参与体育锻炼的时间及强度均不够。体育锻炼不足是该地区中小學生体质下降的关键因素之一 ,应采取有效措施促进学生积极、有效地参与体育锻炼。

【关键词】 体育运动 ,知识 ,态度 ,实践 ,学生

【中图分类号】 G 479 G 806 【文献标识码】 A 【文章编号】 1000-981X(2005)07-0566-03

中小學生正处于青春 期 ,其健康状况对一生的生活质量有着重要的影响。儿童青少年的体质状况、身心健康是关系到国家发展、民族富强的大问题 ,也是我国体育卫生事业的核心与重点<sup>[1]</sup>。然而 ,2000 年第 5 次全国学生体质与健康调研结果却令人担忧。与 1995 年相比 ,2000 年中国学生的速度、耐力、柔韧性、爆发力、力量等素质水平以及反映肺功能的肺活量均出现全面下降趋势 ,除反映速度素质的 50 m 跑成绩下降幅度较小以外 ,其余各方面素质的下降幅度均较明显<sup>[2]</sup>。为探究中小學生各项体能素质水平下降的原因 ,笔者于 2001 年 5 ~ 7 月对曾经参加 2000 年体质与健康调研的北京、沈阳两地部分中小學校的學生及其家长进行了体育锻炼情况的问卷调查。

1 对象与方法

1.1 对象 在曾经参加 2000 年体质与健康调研的北京市 3 个区(东城区、石景山区、通州区 )以及沈阳市采用随机抽样的方法 ,分别抽取部分中小學生和家长进行问卷调查。共收回有效學生问卷 1 252 份 ,其中北京市东城区 412 份 ,石景山区 268 份 ,通州区 229 份 ,沈阳市 343 份 ;小學生 501 份 ,初中生 428 份 ,高中生 323 份。共收回家长问卷 1 161 份 ,其中北京市东城区 325 份 ,石景山区 263 份 ,通州区 225 份 ,沈阳市 348 份 ;小學生家长 478 份 ,初中生家长 374 份 ,高中生家长 309 份。

1.2 问卷 自行设计學生和家长的 KAP(知识、态度、行为)问

卷各 1 份 ,共 25 题。内容包括对体育锻炼的态度、學生的体育锻炼和课余时间安排情况、家长对学生身体状况评价及原因、學生不积极参加体育锻炼的原因等相关问题。

1.3 方法 由各校校医担任调查员 ,在班主任配合下 ,组织學生和家长(以家长会形式 )以班级为单位进行不记名问卷调查 ,问卷统一发放 ,统一收回。

1.4 统计分析 资料采用 Excel 进行录入 ,并用 SPSS 10.0 软件包进行统计分析。统计分析时 ,对单题错答或缺失者 ,不予分析。

2 结果与分析

2.1 學生及家长对体育锻炼的态度 本调查针对學生选择“是否喜欢体育课”、“是否认为体育锻炼对增强体质有用”、“是否愿意参加学校组织的体育活动”和家长选择“是否支持孩子参加课外体育活动”、“自己的孩子是否喜欢体育锻炼”等方面的比例进行评价 ,结果见表 1。大部分中小學生喜欢上体育课和体育活动 ,小學生对体育课和体育活动喜欢的比例高于中学生(  $P < 0.01$  ) ;对于课外活动必要性的认识 ,中、小學生之间差异无显著性 ,中小學生对体育锻炼有增强体质的作用持肯定态度 ,但中学生认知程度高一些(  $P < 0.01$  )。对孩子是否喜欢体育锻炼中小學校家长的选择显示 ,小學生对体育锻炼的喜欢程度高于中学生(  $P < 0.01$  )。

表 1 北京、沈阳两地中小學生及家长对体育锻炼的态度

组别	态度	肯定		中立		否定		$\chi^2$ 值	P 值
		小学	中学	小学	中学	小学	中学		
學生	是否喜欢上体育课	80.0	62.2	19.4	33.7	0.6	4.1	47.29	< 0.01
	是否喜欢参加学校组织的体育活动	74.5	56.1	22.8	36.8	2.8	7.1	45.04	< 0.01
	课外活动的必要性	94.4	93.2	1.6	1.5	4.0	5.3	0.76	0.383
	体育锻炼是否对增强体质有作用	82.9	91.4	11.2	5.7	5.8	2.8	20.16	< 0.01
家长	自己的孩子是否喜欢体育锻炼	60.9	41.2	32.6	46.7	6.0	11.2	43.39	< 0.01
	是否支持孩子参加课外体育锻炼	95.9	97.8	0	0	4.1	2.2	3.24	0.072

由表 2 可见 ,不同地区學生及家长对体育锻炼的认可存在差异。沈阳市學生对体育锻炼肯定、认可的程度最高(  $P < 0.01$  ) ;而北京市通州区學生虽然比其他 2 个区學生对体育锻炼必要性的肯定程度高 ,但选择体育锻炼对增强体质有作用的比例低于其他 3 个地区(  $P < 0.01$  )。

【作者简介】 陈润( 1979 ~ ) ,女 ,四川省人 ,在读硕士研究生 ,主要从事儿童青少年健康教育工作。  
【作者单位】 1 泸州医学院公共卫生系 ,四川 646000 ;  
2 北京大学儿童青少年卫生研究所 ;  
3 万寿宫社区卫生服务中心。

表 2 北京、沈阳两地不同地区学生及家长对体育锻炼的态度η/%

组别	态度	东城区	石景山	通洲	沈阳	合计	χ <sup>2</sup> 值	P 值
学生	是否喜欢上体育课	65.6	63.6	69.7	78.1	69.4	19.21	<0.01
	是否喜欢参加学校组织的体育活动	56.6	61.7	64.6	71.8	63.3	19.10	<0.01
	课外活动的必要性	92.7	90.7	95.2	95.9	93.6	10.90	0.090
	体育锻炼是否对增强体质有作用	91.3	90.0	69.4	95.0	88.0	132.46	<0.01
家长	自己的孩子是否喜欢体育锻炼	47.8	42.5	54.3	52.8	49.3	9.27	0.026
	是否支持孩子参加课外体育锻炼	98.1	97.7	94.2	97.4	97.0	8.14	0.043

2.2 学生的体育锻炼和课余时间安排情况 学生体育锻炼时间、强度、课余时间的安排等见表 3。从锻炼时间来看,中小学生在较大的差异,小学生的锻炼时间明显高于中学生(  $P < 0.01$  ),且中学生中不足 1/5 的人每天体育锻炼的时间超过 1 h ;从锻炼的强度来看,无论中学生还是小学生,参加体育活动经常出汗的人数不足 50% ,周末安排以户外活动( 运动、郊游等 )为主的仅占 24.6% ,而以学习为主的达 49.9% ,以玩计算机、看电视为主的占 25.5% 。

表 3 北京、沈阳两地学生的体育锻炼和课余时间的安排情况η/%

相关问题	肯定		中立		否定		χ <sup>2</sup> 值	P 值
	小学生	中学生	小学生	中学生	小学生	中学生		
平均每天用于体育锻炼的时间是否超过 1 h	40.8	18.3	36.9	33.2	22.2	48.5	122.964	<0.01
做广播体操是否认真	46.2	24.3	48.8	67.8	5.0	7.9	60.130	<0.01
参加体育活动时是否经常出汗	47.4	45.8	47.0	51.1	5.6	3.1	0.004	0.950
平时是否经常看电视( 或玩计算机 )	28.0	23.5	46.3	52.2	25.8	24.3	0.546	0.460
平均每天看电视( 或玩计算机 )的时间是否少于 1 h	46.9	49.5	45.7	37.4	7.4	13.2	0.470	0.829
每天用于睡眠的时间是否超过 8 h	63.5	31.3	26.5	46.4	10.0	22.3	135.275	<0.01

不同地区学生体育锻炼和课余时间安排情况见表 4。通州区学生每天用于体育锻炼的时间超过 1 h 和平均每天看电视( 或计算机 )的比例最高,分别为 36.4% 和 42.5%(  $P < 0.01$  ) ,睡眠时间不足 7 h 的比例最低,占 19.2%(  $P < 0.01$  ) ;沈阳市学生认真做广播体操的比例最低,不足 25%(  $P < 0.05$  ) 。

表 4 北京、沈阳两地不同地区学生参加体育活动和课余时间安排情况η/%

相关问题	东城区	石景山	通洲	沈阳	合计	χ <sup>2</sup> 值	P 值
平均每天用于体育锻炼的时间超过 1 h	22.0	26.7	36.4	28.1	27.3	20.38	<0.01
做广播体操认真	36.6	36.1	34.8	24.8	32.9	13.64	0.003
参加体育活动时经常出汗	48.9	48.3	50.2	39.8	46.5	7.35	0.062
平时经常看电视( 或玩计算机 )	20.9	23.4	42.5	20.5	25.3	39.78	<0.01
平均每天看电视( 或玩计算机 )的时间少于 1 h	49.6	48.0	38.8	53.8	48.4	6.63	0.085
每天用于睡眠的时间超过 8 h	52.5	46.4	19.2	48.8	44.1	86.78	<0.01

2.3 学生及家长对学生身体状况评价及原因分析 对学生的身体状况评价主要是根据学生自身及其家长的主观评定进行,见表 5。55.2% 的学生认为自己的身体状况一般,36.0% 的学生认为自己的身体状况良好,家长认为孩子的身体状况良好、近年体质有所增强的比例较高,分别为 78.1% 和 53.1% 。51.1% 的家长认为自己孩子体质增强主要是经常参加体育锻炼的结果,49.4% 的家长认为自己孩子体质下降的原因主要是缺乏体育锻炼。另外,在体质下降的原因中,家长和学生一致认为,除缺乏体育锻炼外,还有睡眠不足。

足和有时不吃早餐,而通州区家长把体育锻炼对体质的影响排在了最后。2.4 学生不积极参加体育锻炼的原因 本调查采用多项选择的方式进行。学生选择排在前 3 位的依次为怕累、没有自己喜欢的体育项目和没有养成锻炼的习惯,家长选择排在前 3 位的分别是没有锻炼的意识和习惯、没有场地与器材和怕累。可见家长和孩子的对学生不积极参加体育锻炼原因有着一致的看法。另外,有关“ 不喜欢参加长跑锻炼的原因 ”,学生的选择序位分别为太累、太枯燥、身体不好和不好玩。可见,怕累、怕吃苦成了学生不愿意积极参加体育锻炼的最主要障碍。

3 讨论

3.1 意识和实践存在差异 该调查结果表明,大部分学生和家长对体育锻炼的重要作用具有一定的认识,但学生进行体育锻炼的情况却不像他们和家长的认识一样让人乐观。认识和实践之间存在差异的最主要原因是怕累、没有自己喜欢的体育项目、没有养成锻炼的习惯,这一点家长和学生的看法基本一致。

3.2 体能素质下降的原因 近年来,国家加大了对教育的投入,学校的体育场地、器材有了很大改善,体育教师的水平也在不断提高,教育行政部门以及学校的领导越来越重视体育工作,学校体育取得了前所未有的成绩。然而,2000 年中国学生体质与健康调研发现,学生的体能素质全面下降。笔者认为主

表 5 北京、沈阳两地学生及家长对学生身体状况评定情况η/%

组别	对身体状况的评价	是	一般	否
学生	认为自己的身体状况良好	36.0	55.2	8.8
家长	认为自己的孩子健康状况良好	78.1	19.9	2.0
	认为自己孩子体质近几年有所增强	53.1	35.0	10.2

从不同地区来看,学生和家長對學生的身體狀況評定 4 個地區差別不大。對於造成體質不好的原因,4 個地區學生選擇基本一致,均為“ 體育鍛煉不夠 ”和“ 睡眠不足 ”。但在家長對孩子體質增强的原因分析中,4 個地區之間存在差異,北京市東城區、石景山區和沈陽市家長選擇前 2 位的是經常參加體育鍛煉和精神愉快,而通州區家長所選擇的原因明顯不同。家長對孩子體質下降的原因分析中,東城區、石景山區和沈陽市家長選擇基本一致,排在前 3 位的原因依次為缺乏體育鍛煉、睡眠不

要原因可能有 (1)就学生而言 ,第一 ,怕苦、怕累、意志品质差 ;第二 ,没有养成锻炼的习惯 ,参加体力劳动少 ,自觉参加体育锻炼的意识差。就家长而言 ,对体育锻炼可以增强体质缺乏充分认识 ,导致缺乏给予孩子的正确引导。(2)从客观来讲 ,第一 ,学生要完成大量的学习任务 ,在大量的脑力劳动之后没有时间再进行一定量的体力运动 ;第二 ,家长因为工作繁忙、生活压力大而没有足够的时间给予孩子充分的引导 ,没有空余时间陪伴孩子参加体育锻炼 ;第三 ,学校片面追求升学率 ,挤占学生的体育课和课外体育锻炼时间。另外 ,有的学校尽管经常开展体育活动 ,但只强调活动的趣味性 ,强调如何吸引学生 ,而忽视了对学生意志品质的培养。

3.3 建议 针对以上原因 ,笔者建议 (1)需要为学生创造良好的环境和条件 ,体育教学应对教学内容、手段、方法进行改革 ,在增加体育活动趣味性的同时 ,注意对学生意志品质的培养 ;另外 ,学校还要加强对学生的健康教育 ,使学生不仅能够自觉主动地进行体育锻炼 ,还能逐步养成习惯 ,培养终身体育的能力和习惯<sup>[3]</sup>。(2)家长应根据儿童少年生长发育特点 ,尽量花一些时间对孩子进行科学的家庭教育和饮食安排 ,引导孩子合理摄取营养的同时进行积极的体育锻炼 ,且家长与孩子一同锻炼或鼓励孩子去锻炼 ,对孩子积极参加锻炼有重要的促进

作用<sup>[4]</sup>。(3)社会各有关部门应重视和支持学校体育卫生工作 ,充分发挥各有关职能部门的作用 ,共同营造一个全社会都关心青少年健康成长的大环境。社区的体育活动项目以及体育设施对学生课外体育活动起到积极的作用<sup>[5]</sup> ,这一点不容忽视。(4)鉴于地区发展的不平衡 ,各地区应该根据其具体情况 ,继续发挥本地区的优势 ,克服困难 ,有针对性地为本地区学生提供相应的健康运动处方 ,为提高学生的体能素质做出努力。

4 参考文献

[1] 季成叶 ,李勇 .1985 ~ 2000 年中国青少年青春期末长期变化趋势 .中国生育健康杂志 2003 ,14(5) :271 - 275  
[2] 中国学生体质与健康研究组 ,编 .2000 年中国学生体质与健康调研报告 .北京 :高等教育出版社 2002.49 - 51  
[3] 王文初 .湖南省大学生身体素质变化趋势研究 .武汉体育学院学报 2004 ,38(1) :60 - 62  
[4] Wendy RH ,Thomas LM ,James FS. Parental provision of transportation for adolescent physical activity . Am J of Prev Medi/A Coll Prev Medi 2001 ,21(1) :48 - 51  
[5] Penny GL ,Robert GM Barry MP. Determinants of Adolescent physical activity and inactivity patterns . Pediatrics 2000 ,105(6) :83  
( 收稿日期 2004-09-21 )

【海外交流】

美国校园暴力的原因及对策

叶映华<sup>1,2</sup>

【文献标识码】 B  
【中图分类号】 R 179 G 47 - 712  
【文章编号】 1000-981X(2005)07-0568-02  
【关键词】 暴力 ;美国 ;学生保健服务

校园暴力在美国已是一个十分严重的问题。加利福尼亚州一研究机构 2001 年 4 月 1 日公布的一项调查结果显示 ,2000 年 ,美国 21% 的高中生 ,15% 的初中生携带武器上学 ,武器包括枪支和刀 ;同时有 11% 的高中生和 7% 的初中生承认在学校喝醉过酒 ,在他们当中 ,83% 的学生打过人 ,而且接近 50% 的男生和一小部分女生认为打惹他们生气的人没有什么不对。从这些数据上不难发现 ,美国的一些青少年存在以暴制暴的思想 ,这一思想最直接、最严重的后果就是 1997 ~ 2001 年频频发生的校园枪杀案。而其中最残忍的惨案发生于 1999 年 4 月 20 日哥伦拜恩中学的枪击案 ,导致 13 人死亡、23 人受伤 ,成为美国历史上最严重的枪击案。这些血的事实使校园暴力成为美国举国上下关注的热点问题。

1 美国校园暴力的原因

频频发生的校园枪击案 ,同整个社会的文化、校园风气都存在联系。美国各界一致认为其主要原因是“美国暴力文化”

和对枪支弹药疏于管理、人际关系疏远以及青少年的一些成瘾行为。

1.1 暴力文化 美国司法部长约翰·阿什克罗夫特指出 ,化解当前校园暴力危机最有力的因素应是新闻娱乐业而不是更严厉的枪支管理法。他认为 ,加强枪支管理并不能有效减少校园暴力事件的发生 ,因为许多娱乐节目充斥着枪杀、暴力内容 ,青少年极易受其影响并模仿。许多美国公民认为 ,在这些向青少年传递暴力文化的娱乐节目中 ,电视暴力是始作俑者 ,因为它是青少年犯罪行动的直接“教育者”。

1.2 管理松懈所导致的枪支泛滥 美国是一个提倡个人自由的社会 ,拥有枪支也是公民的自由权之一。虽然美国政府规定不到一定年龄不能购买枪支 ,但是由于疏于管理和枪支来源众多 ,只要有足够的钱 ,任何人都能比较方便地购买到所需要的枪支。很多心理学的实验已经证明 ,在可以触及武器的情况下 ,一个人更容易倾向于用武力解决问题。

1.3 紧张的生活节奏所导致的人际关系疏离 美国是一个经济高度发达的社会 ,工作竞争十分激烈。迫于生活需要 ,大多数美国公民的生活节奏很快 ,空闲时间、与家人在一起的时间较少 ,这决定了美国的家庭模式中亲子关系相对疏离、角色弱化。由于竞争的压力 ,许多父母缺乏与孩子沟通 ,也没有时间陪伴孩子、教育孩子。家庭关系的淡漠以及高居不下的离婚率造成的一个严重的后果就是孩子对社会、对家庭缺乏安全感和信任感。他们不信任周围的环境 ,不信任身边的朋友和同学 ,也不善于与其沟通 ,他们用电视或其他媒介中介绍的暴力方法来处理生活中发生的每一件事情。

1.4 种族和文化差异所导致的矛盾 美国校园里的学生很多

【作者简介】 叶映华(1979 ~ ) ,女 ,浙江天台人 ,在读博士 ,助教 ,主要研究方向为社会心理学与咨询心理学。  
【作者单位】 1 杭州师范学院 ,浙江 310036 ;  
2 万方数据心理学系。