

深圳市坪山区高中学生生活现状 与体育锻炼取向研究

杨 进

深圳市坪山区教育科学研究院，深圳

摘 要 | 高中阶段是青少年学习知识、增强体质、培养良好生活习惯和健康意识的重要时期。培养高中生积极向上的生活态度，良好的学习、生活方式，健康的体魄和顽强的意志品质是高中教育义不容辞的责任和义务。本研究主要针对深圳市坪山区高中生的学习、生活现状，以及他们对自身健康的认知和体育锻炼的取向进行调查和研究，旨在了解高中生人群的学习、生活行为特点和规律，为指导高中生进行体育锻炼，提高身体素质，引导和促进高中生建立良好健康的生活方式提供有益的参考和借鉴。

关键词 | 高中生；生活现状；体育锻炼取向

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

高中生是未来国家发展和民族复兴的主力军，培养德智体全面发展的高素质人才是我国高中教育的基本任务。良好的身心素质是高素质人才的本质特征之一，而健康有序的生活习惯则是高中生身心健康的基本要求。高中阶段是青

作者简介：杨进，深圳市坪山区教育科学研究院，研究方向：学校体育学。

文章引用：杨进. 深圳市坪山区高中学生生活现状与体育锻炼取向研究 [J]. 中国体育研究, 2023, 5 (2): 80-88.

<https://doi.org/10.35534/scps.0502009>

少年学习知识、增强体质、培养良好生活习惯和健康意识的重要时期。培养高中生积极向上的生活态度,良好的学习、生活方式,健康的体魄和顽强的意志品质是高中教育义不容辞的责任和义务。高中生的闲暇时间相对紧张,他们的业余休闲和体育锻炼成为生活中的重要组成部分,对身心健康和潜能发展、创造力起着不可忽视的作用。本文针对高中生的学习、生活现状,以及他们对自身健康的认知和体育锻炼的取向进行了调查和研究,旨在了解高中生人群的学习、生活行为特点和规律,为指导高中生进行体育锻炼,提高身体素质,引导和促进他们建立良好健康的生活方式提供有益的参考。

2 研究对象和方法

1.1 研究对象

随机选取深圳市坪山区高级中学高一到高三的学生,其中男生 150 名,女生 150 名。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过图书馆、CKNI 检索,查阅了近年来关于高中生学习、生活和体育锻炼的中文期刊,为本研究奠定了坚实的理论支撑。

1.2.2 问卷调查法

根据本研究课题的目的和任务,本着简洁、明晰、易回答的原则设计了本研究的问卷调查表,共发放问卷 300 份,回收 300 份,回收率 100%,有效问卷 296 份,有效问卷率 98.7%。问卷的信效度符合规定要求。

1.2.3 访谈法

根据研究需要拟定了访谈提纲,对 9 名在校体育教师进行了访谈。

1.2.4 数理统计法

采用 SPSS 数据统计分析软件对回收的有效问卷进行数据处理分析。

3 结果与分析

3.1 在校学生的学习状况

3.1.1 高中生学习时间安排

上课学习和学生自习是目前高中学生的主要学习方式。在高一和高二阶段，上课教学占据主导地位，而在高三阶段，学生主要进行知识复习和备考。自习时间在前两年保持常态，在最后一学年增加，这与学生需要应对高考有较大的相关性。表 1 展示了在校高中生学习时间的安排情况。数据显示，绝大部分学生每天主要的时间还是用在了学习上。他们怀揣远大的理想和抱负，想通过努力来实现更高层次的自我价值和目标追求。这些学生将大部分业余时间都用在了学习上，尽管在学习方面取得了显著的进步，但他们的体质状况却不容乐观，还有少部分学生变得迷茫、缺乏进取心、厌学，甚至沉迷于网络、电子游戏和直播等，这些同学由于缺乏规律的生活，体质状况也日渐衰弱。

表 1 高中生在校学习时间 (n=296)

Table 1 Time spent in school for high school students (n=296)

	少于 8 小时	8-10 小时	10-12 小时	12 小时以上
人数	29	56	168	43
百分比	9.8%	18.9%	56.8%	14.5%

3.1.2 高中生自主时间活动安排

学生的自主时间是学生的课余休闲时间，这个时间可由学生根据自己的爱好和需要来自行安排，自主时间包括寒暑假、法定节假日、以及课余时间^[1]。相对而言，高中生的自主时间比较紧张，且面临着高考压力和各种考试。因此，自主时间的活动安排成为了高中生生活的重要组成部分。表 2 展示了我们对在校学生自主时间主要活动的调查结果。上网和玩游戏已经成为当前高中生首选的休闲活动。

表 2 高中生自主时间主要活动安排 (n=296)

Table 2 Main activities of senior high school students' free time (n=296)

类别	人数	百分比
上网和玩游戏	96	31.1
体育锻炼	88	29.7
休息睡觉	46	15.5
逛街	42	14.2
看书和杂志	24	8.1

如今,绝大多数高中生基本上都拥有自己的电脑、iPad 和手机,与同学、朋友乃至父母的联系主要通过网络进行。这为高中生上网提供了便利条件。毫无疑问,高中生群体也将成为网络成瘾的最大潜在危险人群之一。国内一些相关调查显示,目前我国高中生的网络成瘾率约为 5%—10%。对网络的兴趣,包括对网络本身、网络信息以及网络服务的兴趣,是引发网络成瘾的直接原因之一。

3.2 在校高中生的健康状况

高中生是一个生机勃勃的集体,他们精力旺盛、生龙活虎,并对自己的健康状况充满自信。表 3 中的数据也充分反映了当前高中生对自身健康程度的认知。但另一方面的数据却揭示了高中生健康状况的隐忧。数据显示,高中生的近视率较高,这可能是由于长时间伏案学习和阅读所致,37.2% 的学生颈椎状况不佳,41.6% 的学生睡眠不足(每天睡眠时间低于 6 小时),32.5% 的学生经常熬夜,7.3% 的男生和 1.3% 的女生抽烟。

表 3 在校高中生对自己健康状况满意程度 (n=296)

Table 3 High school students were satisfied with their health status (n=296)

	很满意	比较满意	一般	不太满意	很不满意
人数	56	106	91	37	6
百分比	18.9	35.8	30.7	12.5	2.0

研究表明,由于中考体育的缘故,高中生刚入学时的体质状况普遍较好,

但由于在高中时期，繁重的学习任务 and 高考压力，学生的体质会呈现轻微下降的趋势，但到了高三后，学生的体质会呈现断崖式的急剧下降的态势。这也是为何大学里大一新生体质状况普遍偏弱的原因之一。这也充分说明，学校体育课对高中生体质的提高有直接的作用。体育课不仅能促进学生进行体育锻炼，使他们掌握科学的锻炼方法和健康知识，还能激励学生主动参与锻炼以达到标准考核。因此，在高中体育教学中，如何科学安排体育课的时间和课程设置是一个值得认真研究的问题。

3.3 在校高中生体育锻炼取向

3.3.1 高中生参加课余体育锻炼情况

学生的自主时间参与体育锻炼是学生业余活动的重要组成部分，也是增强学生体质的重要环节，同时也是学校体育课教学的补充和延伸。锻炼的效果取决于锻炼的频率、时长和方法。调查显示，占总数 89.2% 的男生和 83.1% 的女生参加课余体育锻炼活动（见表 4）。综合调查结果分析，学生参与课余体育锻炼的比例较高，但偶尔进行锻炼的比例也相当大。在这一点上，男女生的情况基本趋同，而在经常锻炼和每天锻炼的选项上，男生的比例明显高于女生。

表 4 高中生课余参加体育锻炼情况 (n=296)

Table 4 High school students take part in physical exercise after school (n=296)

	不锻炼	偶尔锻炼	经常锻炼	每天坚持
男	16	82	36	14
百分比	10.8	55.4	24.3	9.5
女	25	94	26	3
百分比	16.9	63.5	17.6	2.0

如表 5 所示，在锻炼时间的选择上，男女生基本一致。由于高中学习任务繁重、课程安排紧凑，学生在选择锻炼时间时受到较大的限制。早晨进行锻炼的学生较少，大部分同学多选择在课间或下午课后进行体育锻炼，这主要是因为学校下午会安排一定的课余活动时间。

表 5 高中生课余锻炼时间选择情况 (n=296)

Table 5 The choice of extracurricular exercise time of senior high school students (n=296)

	早晨	课间	下午课后	假期
选择频数	35	88	183	73
百分比	11.8	29.7	61.8	24.7

3.3.2 高中生进行课余体育锻炼的项目与方法选择情况

高中生正处于身体成长发育的最佳时期。男生肌肉力量增加, 体格强壮, 精力充沛, 表现欲强烈, 对抗性项目和竞争性项目更具吸引力。篮球、足球、排球、游泳和羽毛球是男生选项的前五项。女生选择的项目与男生有较大的差异, 她们更倾向于选择表演性和娱乐性较强的项目, 以及加强形体美的项目(见表 6)。女生选择的前五项是健美操、舞蹈、羽毛球、乒乓球和排球。

表 6 高中生课余体育锻炼项目选择情况 (n=296)

Table 6 High School students after-school physical exercise program selection (n=296)

项目	男生	占比	排名	女生	占比	排名
足球	28	18.9	2	3	2.0	12
篮球	33	22.3	1	5	3.4	8
排球	23	15.5	3	15	10.1	5
游泳	17	11.5	4	9	6.1	6
羽毛球	17	11.5	4	21	14.2	3
健美操	1	0.7	11	32	21.6	1
舞蹈	3	2.0	10	26	17.6	2
长跑	6	4.1	7	4	2.7	10
乒乓球	11	7.4	6	17	11.5	4
网球	5	3.4	8	4	2.7	10
瑜伽	1	0.7	11	7	4.7	7
其它	3	2.0	9	5	3.4	8

3.3.3 高中生进行业余体育锻炼的目的

人的行为和活动受到本身心理预期和活动要达到的目的制约, 即人的动机是决定行为的主要心理因素, 学生对体育锻炼的认识和理解以及对体育锻炼的

价值取向，是关系到学生能否坚持参与体育锻炼的一个重要原因^[2]。健身强体是体育锻炼的主要作用，在锻炼的过程中还可以减轻工作、学习压力和愉悦精神，有效的调节情绪和心理状态。近年来，有许多学者研究体育锻炼对于心理健康的影响，发现体育锻炼对减缓锻炼者的应激水平，消除锻炼者的心理抑郁、焦虑、调节锻炼者的情绪，增强锻炼者的心理健康有积极的作用^[3]。此外，体育锻炼还可以有效改善因长时间静坐和学习引起的神经系统疲劳。表 7 的数据显示，学生进行体育锻炼的主要目的是增进体质和娱乐消遣。女生将参加体育锻炼作为娱乐消遣的人数远远超过男生，这主要是因为女生具有从众心理，多数人一起玩的心理成分较大。女生关注减肥和塑形的人数也高于男生，说明女生更注重外在形体美，这与她们的选择相符合。

表 7 高中生进行业余体育锻炼的目的 (n=296)

Table 7 The purpose of taking part-time physical exercise for senior high school students (n=296)

	健身强体	防病治病	减轻压力	消遣娱乐	减肥塑体
男生	78	13	23	31	3
占比	52.7	8.8	15.5	20.9	2.0
女生	55	9	21	40	23
占比	37.2	6.1	14.2	27.0	15.5

4 影响高中生参加业余体育锻炼的主要因素

影响学生参与业余体育锻炼的因素是多方面的，既包括外在因素，也包括内在因素。而且，同一因素对不同年级和性别的学生影响程度也不相同。调查结果显示（见表 8），学生的惰性是影响他们参与业余体育锻炼的首要因素。这主要是因为业余体育锻炼是学生自主行为，没有教师的监督，学生个人心理的变化可能影响到他们参与体育锻炼的积极性和主动性。学习繁忙导致没时间是影响学生参与体育锻炼的第二个主要因素。这个问题需要进行辩证的分析，一方面学生确实面临着课程和作业的压力，使得他们难以参与体育锻炼；另一方面，一些学生可能沉迷于网络游戏而无暇顾及体育锻炼。体育场地不足是目前

学校难以解决的客观硬件条件之一。近年来,随着教育投资的增加,许多学校已经建成了现代化的体育场馆或健身场所,但人多场地少的局面仍难以从根本上予以解决。学校的运动场常常人满为患,许多同学看到这种情况就会远离。如果学校提供的体育锻炼条件与学生的愿望存在差距,他们的主观思想倾向可能转向消极状态,直接导致体育锻炼次数减少,甚至完全放弃锻炼。久而久之,高中生可能会自觉或不自觉地从体育锻炼的活动中消失。

表 8 影响高中生参加业余体育锻炼的主要因素 ($n=296$)

Table 8 The main factors affecting the participation of high school students in amateur sports ($n=296$)

	惰性	学习忙没时间	缺乏场地设施	没必要	其它
人数	97	93	51	32	23
占比	32.8	31.4	17.2	10.8	7.8

5 结论

(1) 高中生体质呈现逐年递减的趋势,这与学校体育课程设置和运动时间安排密切相关。

(2) 高中生参加业余体育锻炼的随意性和随机性较大,缺乏必要的指导。学校应尽快建立高中生业余锻炼辅导制度,使学生的体育锻炼更加科学有效。

(3) 根据学校的客观条件,加强学生锻炼场地的开发和利用,改善学校的体育设施,提高学生参与锻炼的积极性。

(4) 组织形式多样的体育比赛和活动,丰富校园体育文化和学生的业余生活,促进学生体育锻炼和健康意识的发展和提高。

参考文献

- [1] 章建成,张绍礼,罗炯,等. 中国青少年课外体育锻炼现状及影响因素研究报告[J]. 体育科学, 2012, 32(11): 3-18.
- [2] 汪艳将. 体育教学环境对安庆市区高中生体育锻炼行为的影响研究

- [D]. 淮北: 淮北师范大学, 2021.
- [3] 姜媛, 张力为, 毛志雄. 人格、锻炼动机和锻炼取向对体育锻炼情绪效益的作用[J]. 天津体育学院学报, 2015, 30(2): 147-151.

A Study on the Life Status Quo and Physical Exercise Orientation of Senior High School Students in Pingshan District, Shenzhen

Yang Jin

The Institute of Education Sciences of Pingshan District, Shenzhen

Absrtact: The Senior High School stage is an important period for teenagers to learn knowledge, strengthen their physical fitness, cultivate good living habits and health consciousness, and cultivate their positive attitude towards life, good learning and life style, the healthy physique and the tenacious will quality is the high school education duty-bound responsibility and the duty. This research mainly aims at the present situation of study and life of senior high school students in Pingshan District of Shenzhen City, as well as their cognition of their own health and the orientation of physical exercise, the purpose is to understand the characteristics and laws of high school students' study and life behaviors, and to guide high school students to do physical exercises and improve their physical quality, to guide and promote senior high school students to establish a good healthy lifestyle to provide useful reference and reference.

Key words: High school students; Life status; Physical exercise orientation