

阳光体育背景下上海市中小學生 課外體育活動開展現狀

張亞琴¹, 楊 燁²

摘要: 採用問卷調查法、個案觀察法、訪談法、個案研究法等方法對陽光體育背景下上海市中小學生課外體育活動開展的時間、學生態度、活動項目選擇、組織形式等基本情況進行分析, 發現課外體育活動開展過程中的問題, 並提出相應的意見與建議。

關鍵詞: 陽光體育; 上海市; 中小學; 課外體育活動

中圖分類號: G80-05 文獻標志碼: A 文章編號: 1006-1207(2012)01-0101-03

Status Quo of the Extracurricular Sports Activities of Shanghai Middle and Primary School Students with the Background of Sunshine Sports

ZHANG Ya-qin, YANG Ye

(Shanghai university of sport, School of Physical Education and Sports Coaching, shanghai, 200438, China)

Abstract: By the methods of questionnaire, case observation, interview and case analysis, the article analyzes the basic information of the extracurricular sports activities of Shanghai middle and primary school students, i.e., time, students' attitude, sports selection, organization form, etc. It reveals the existing problems in extracurricular sports activities and sets forth relative suggestions.

Key words: sunshine sports; Shanghai; middle and primary schools; extracurricular sports activities

“陽光體育運動”是2007年4月29日由教育部、國家體育總局、共青團中央和北京市人民政府聯合舉辦的“全國億萬青少年學生陽光體育運動”的簡稱。課外體育活動作為陽光體育運動開展過程中的一項重要內容, 在與陽光體育運動結合的過程中, 在具體內容上要求保證學生每天鍛煉1小時, 並且要求將學生課外體育活動納入教育計劃, 形成制度。然而, 上海市作為國際化大都市, 在課外體育活動開展方面存在問題較多, 本文通過對上海市中小學生課外體育活動開展的現狀進行調查, 希望能發現問題, 並提出相應的意見和建議, 為上海市陽光體育活動的開展提供依據。

1 研究方法

1.1 問卷調查法

在上海市選取7個區縣, 6所高中、9所初中、5所小學進行問卷發放, 共發放問卷1 100份, 回收問卷1 023份, 其中有效問卷998份。同時對一線體育教師進行問卷調查, 共發放問卷42份, 回收問卷35份, 其中有效問卷32份。

1.2 個案觀察法

選取上海市7所中小學校為觀察點, 通過對學校課外體育活動課、高中組選項課、小學組的快樂體育活動日等的觀察、記錄, 對該學校課外體育活動開展情況進行分析, 觀察課外體育活動效果及學生對課外體育活動的態度, 了解課外體育活動開展的總體趨勢和發展方向。

1.3 訪談法

對專家及一線體育教師進行訪談, 了解上海市陽光體育課外體育活動開展總體情況, 活動開展的主要形式、內容、原則, 以及課外體育活動未來的發展趨勢, 了解中小學校內課外體育活動開展的實際情況、存在的問題、困惑, 掌握上海市中小學校開展課外體育活動最客觀準確的第一手資料。同時抽取30名學生, 進行訪談, 了解該校課外體育活動開展的情況, 以及學生對課外體育活動的基本態度及需求。

1.4 個案研究法

選擇寶山區吳淞中學、黃浦區浦光中學等場地設施條件差異較大, 但是陽光體育課外體育活動開展較好的學校, 作為案例進行深入研究。

2 結果與分析

2.1 陽光體育背景下上海市中小學生課外體育活動開展的時間

參加體育活動次數與時間, 反映學生通過體育活動進行健身、健心的幾率, 關係着學生能否通過參加體育活動達到增強體魄的目的。“陽光體育運動”倡導的是每天鍛煉一個小時, 那麼上海市的中小學生通過陽光體育運動是否真正得到每天鍛煉一小時的機會呢? 為保證每個學生達到每天鍛煉一小時的標準, 課外體育活動課的開展成為了關鍵因素。在“三課、兩操、兩活動”的具體要求下, 不同區縣, 不同學校之間, 課外體育活動課的開展還是存在較

收稿日期: 2011-12-11

第一作者簡介: 張亞琴, 女, 在讀碩士研究生。主要研究方向: 學校體育。

作者單位: 1. 上海體育學院, 體育教育訓練學院, 上海 200438; 2. 上海體育學院 體育休閒系, 上海 200438



大差距。据调查结果显示,上海市中小学生学习每周课外体育活动课的数量最为集中的为2节,占到40.2%,18.2%的学生选择有3节体育活动课,14%的学生选择有3节以上体育活动课。由表1可见,课外体育活动课的开展总体情况较好,大部分学校能达到每周两节课的要求。但仍有2.8%的学生选择没有体育活动课,25.7%的学生选择只有一节体育活动课,可见部分学校还存在没有开展课外体育活动课或者没有按要求开展的情况,在课外体育活动课都无法达到保障的情况下,每天锻炼一小时则成为了空谈。

表1 上海市中小学生学习每周体育活动课次数情况

Table I Number of the Extracurricular Sports Activities Per Week in Shanghai Middle and Primary Schools

| 选项 | 频率 | 百分比 | 有效百分比 | 累积百分比 |
|------|-----|------|-------|-------|
| 0节 | 28 | 2.8 | 2.8 | 2.8 |
| 1节 | 254 | 25.7 | 25.7 | 28.5 |
| 2节 | 389 | 39.3 | 39.3 | 67.8 |
| 3节 | 180 | 18.2 | 18.2 | 86.0 |
| 3节以上 | 139 | 14.0 | 14.0 | 100.0 |

据调查显示,上海市中小学生学习每天平均课外体育活动时间主要集中在30~60 min之间,仍有10.6%的学生每天平均课外体育活动时间在30 min以下,可见中小学生学习每天平均课外体育活动时间明显不够,只有24.7%的学生活动时间在61~90 min之间,11.7%的学生每天平均课外体育活动时间在11.7%,基本达到每天锻炼一小时的要求(见表2)。

表2 上海市中小学生学习每天平均课外体育活动时间

Table II Average Daily Time Shanghai Middle and Primary School Students Spend on Extracurricular Sports Activities

| | 频率 | 百分比 | 有效百分比 | 累积百分比 |
|----------|-----|------|-------|-------|
| 30min以下 | 105 | 10.6 | 10.6 | 10.6 |
| 30~60min | 524 | 52.9 | 52.9 | 63.5 |
| 61~90min | 245 | 24.7 | 24.7 | 88.3 |
| 90min以上 | 116 | 11.7 | 11.7 | 100.0 |

通过对上海市中小学生学习每天平均课外体育活动时间进行单因素方差分析,将小学、初中、高中学生的课外体育活动时间进行两两比较,发现,小学与初中学生每天平均课外体育活动时间差异较小,显著性水平大于0.05,为没有显著性差异,而高中和初中,高中和小学的差异性相对较大,显著性水平小于0.05,表示具有显著性差异(见表3)。据了解,高中体育课的开展与初中、小学差异较大,主要通过体育选项课的形式开展,一周3节体育课由1节体育基础课和2节体育选项课组成,体育选项课时间为80 min,部分学校不再另外开设体育活动课。

表3 小学、初中、高中学生平均每天课外体育活动时间对比
Table III Comparison between the Average Time for Daily Extracurricular Sports Activities of Shanghai Primary, Middle and High School Students

| 因变量 | (I)小初高 | (J)小初高 | 均值差(I-J) | 标准误差 | 显著性 |
|------|--------|--------|-----------|---------|-------|
| 你平均每 | 小学 | 初中 | 0.09621 | 0.06075 | 0.114 |
| 天在学校 | | 高中 | 0.37119* | 0.06986 | 0.000 |
| 的体育活 | 初中 | 小学 | 0.09621 | 0.06075 | 0.114 |
| 动时间总 | | 高中 | 0.46740* | 0.06368 | 0.000 |
| 计大约有 | 高中 | 小学 | -0.37119* | 0.06986 | 0.000 |
| 多长? | | 初中 | -0.46740* | 0.06368 | 0.000 |

注: *表示均值差的显著性水平为0.05。

因此根据调查结果显示的情况,中小学生在课外体育活动的时间内没有得到保障,仅仅依靠体育活动课或者体育选项课的形式是远远不够的。上海市大部分中小学校无法保证每天锻炼一小时的标准,时间的无法保证成为了课外体育活动开展过程中存在的主要问题。

2.2 阳光体育背景下上海市中小学生对课外体育活动的态度

根据调查显示(见表4),上海市中小学生对课外体育活动开展情况的总体态度较好,大部分学生对课外体育活动开展情况表示满意,其中,小学生满意程度较高,而初中生、高中生满意程度相对较低。但是仍有2.7%的学生表示对课外体育活动的开展不满意,可见课外体育活动的开展仍需加强。

表4 上海市中小学生对课外体育活动开展情况满意度情况
Table IV Satisfaction Degrees of Shanghai Middle and Primary School Students toward Present Extracurricular Sports Activities

| 组别 | 无效 | 很满意 | 比较满意 | 一般 | 不满意 |
|----|------|-------|-------|-------|------|
| 小学 | 0.0% | 66.3% | 23.3% | 8.0% | 2.4% |
| 初中 | 0.0% | 49.3% | 35.0% | 13.0% | 2.6% |
| 高中 | 0.4% | 31.9% | 41.9% | 22.6% | 3.2% |
| 合计 | 0.1% | 49.9% | 33.3% | 13.9% | 2.7% |

在对选择对课外体育活动不满意的学生中进行调查后发现(表5),选择不喜欢活动形式的学生占第一位,达到26%,可见,课外体育活动的组织形式存在较大问题。选择其他原因的学生也较多,其中有自身能力差、学习压力大等原因。不喜欢活动的内容成为第三位的原因,可见,课外体育活动的选择尤为重要,如今,内容选择上还存在较多问题。其次,不想运动、不喜欢体育老师、总是得不到老师赞赏等几个原因也分别占了一定比例。可见,导致中小学生对课外体育活动产生负面情绪的原因较多,活动形式及内容成为主导因素,因此改善活动形式及内容迫在眉睫。

表5 上海市中小学生对课外体育活动不满意原因
Table V Cause of Dissatisfaction of Shanghai Middle and Primary School Students toward Present Extracurricular Sports Activities

| 选项 | 百分比 | 排序 |
|------------|------|----|
| 不喜欢活动的形式 | 0.26 | 1 |
| 其他 | 0.22 | 2 |
| 不喜欢活动的内容 | 0.21 | 3 |
| 不想运动 | 0.16 | 4 |
| 不喜欢体育老师 | 0.09 | 5 |
| 总是得不到老师的赞赏 | 0.05 | 6 |

2.3 阳光体育背景下上海市中小学生学习课外体育活动项目选择情况

据调查显示(见表6),在上海市中小学生学习课外体育活动开展的主要内容方面,66%的学生选择各种球类运动,63%的学生选择自由活动,可见,大部分学校开展课外体育活动主要还是以较为传统的球类运动和形式较为简单的自由活动为主。将民间体育活动作为活动主要内容的学校也较多,占到了40%,可见,民间体育活动的开展具有一定的普及性,得到了很大一部分学校的认可。但是武术、舞蹈等较具有特色的活动开展较少,特别是舞蹈类活动的比例只占0.04%,可见,在此类活动的内容方面需要进一步加强。调查结果显示,上海市中小学生学习课外体育活动中开展的项目



选择还较为单一,没有较多特色类活动及新兴体育项目,因此,开发课外体育活动项目显得尤为重要。同时,在调查过程中,部分中小学校课外体育活动项目选择主要以参加各项比赛为主要目标,射箭、击剑、田径、篮球、游泳、健身操等等活动作为各校的特色项目进行开展,但主要的目的是在各类比赛中取得较好名次,参与人员基本为部分学生运动员,普及性较小。可见,上海市中小学校中,课外体育活动的开展较为重视竞技性活动项目,忽略群体性项目的开展。

表6 上海市中小学生学习课外体育活动内容统计

Table VI Items of the Extracurricular Sports Activities of Shanghai Middle and Primary School Students

| 选项 | 百分比 | 排序 |
|-----------------|------|----|
| 各种球类 | 0.66 | 1 |
| 自由活动 | 0.63 | 2 |
| 民间体育活动(跳绳、踢毽子等) | 0.40 | 3 |
| 田径 | 0.37 | 4 |
| 做游戏 | 0.30 | 5 |
| 体操类 | 0.19 | 6 |
| 武术 | 0.13 | 7 |
| 舞蹈类 | 0.04 | 8 |
| 其他 | 0.03 | 9 |

据调查显示(见表7),49%的学生希望在课外体育活动中开展户外拓展、定向越野等新兴体育项目,48%的学生希望开展各种球类活动,38%的学生希望开展各类体育游戏,24%的学生希望开展民间体育活动,如跳绳、踢毽子等,23%的学生希望开展田径等传统项目,然而体操、武术、舞蹈等项目的选择人数较少。可见,新兴体育项目已经成为中小学生学习最为钟爱的体育运动项目,较能激发学生的兴趣,而较为传统的球类运动,还是具有一定魅力,较能吸引学生的注意,体育游戏及民间体育活动也具有较大的发展空间。

表7 上海市中小学生学习课外体育活动所期望内容情况统计选项

| 选项 | 百分比 | 排序 |
|-----------------|------|----|
| 户外拓展、定向越野等 | 0.49 | 1 |
| 各种球类 | 0.48 | 2 |
| 做游戏 | 0.38 | 3 |
| 民间体育活动(跳绳、踢毽子等) | 0.24 | 4 |
| 田径 | 0.23 | 5 |
| 体操类 | 0.16 | 6 |
| 武术 | 0.16 | 7 |
| 舞蹈类 | 0.11 | 8 |
| 其他 | 0.05 | 9 |

2.4 阳光体育背景下上海市中小学生学习课外体育活动的开展的组织形式

根据调查显示,上海市中小学生学习课外体育活动的开展的主要组织形式是通过课外体育活动课,主要通过体育老师组织开展。同时,初中的课外体育活动形式与小学也具有一定差异,由于小学生的自主活动能力较差,因此在课外体育活动课中,还有部分学校是由班主任与体育老师共同合作,组织学生开展活动的,然而在初中,则基本为体育老师组织开展,班主任及其他老师不参与其中。

在课外体育活动课开展的同时,上海市于2011年推出了“快乐活动日”,在上海市各小学中推广,要求学校每周抽取半天的时间,组织开展文艺、体育、科技等活动。同时,大课间体育活动也是课外体育活动开展的重要组织形式,但是在上海的大课间体育活动开展形势并不十分乐观,大部分学校只有20 min 课间操的时间,活动内容主要为广播体操或自编操,其他课外体育活动开展较少。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 上海市课外体育活动开展的时间明显不足,高中学生参与课外体育活动的相对于小学、初中学生来说更加缺乏。

3.1.2 上海市中小学生对课外体育活动开展情况的总体态度较好,但仍有部分学生对课外体育活动的开展不满意,改善活动形式及内容迫在眉睫。

3.1.3 上海市中小学生学习课外体育活动开展中的项目选择还较为单一,部分学校在项目选择上竞技味道浓重,群体性项目开展缺乏。

3.1.4 新兴体育项目已经成为中小学生学习最为钟爱的体育运动项目,较能激发学生的兴趣,而较为传统的球类运动,还是具有一定魅力,较为吸引学生的注意,体育游戏及民间体育活动也具有较大的发展空间。

3.1.5 上海市课外体育活动的组织形式较为单一,缺少创新性,并且存在政策与实际操作不相符的现象。

3.2 建议

3.2.1 上海市阳光体育课外体育活动的开展要进一步保证活动时间、强度,加大领导重视程度,改变传统应试教育思想,将“学校、家庭、社区”三者相结合,达到“每天锻炼一小时”基本目标。

3.2.2 创新上海市阳光体育活动项目,将新兴体育项目、民间传统体育、弄堂游戏等与传统的球类、田径项目相结合,创立具有现代化城市特色的课外体育活动项目资源库。

3.2.3 上海市阳光体育课外体育活动的组织与开展主要可以从创新大课间体育活动、体育活动课、“快乐活动日”3种组织形式上着手,创新大课间活动组织模式、开展体育活动俱乐部、增加“快乐活动日”中体育锻炼所占比重成为保障上海市课外体育活动的开展的重要手段。

3.2.4 在项目开发过程中,应遵循群体性原则、因地制宜原则、因材施教原则、趣味性原则四项基本原则,创新群体参与性较强、场地要求较为灵活、符合学生自身特点、具有一定趣味性的体育活动项目。

参考文献:

- [1] 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决定[Z]. 教体艺[2006]6号.
- [2] 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[M]. 2007-5-7.
- [3] 哈哈少儿网[EB]. <http://www.hahachild.com/article-553.html>
- [4] 阳光宝山[EB]. <http://ygbs.eicbs.com/index.htm>
- [5] 刘锦瑶,张运亮,王建华. 阳光体育运动下中小学大课间体育活动开展模式探析[J]. 首都体育学院学报, 2009, 21(6): 717-720

(责任编辑: 陈建萍)