



# 上海市杨浦区小学生运动能力现状调查

姚 卫

**摘要:** 主要采用实验法、访谈法,对上海市杨浦区小学生50 m快速跑、实心球掷远和立定跳远成绩进行统一测试并统计分析。结果显示:(1)杨浦区小学生50 m快速跑、实心球掷远和立定跳远等运动成绩的增长均符合身体素质自然增长规律。(2)小学生的运动能力有下降趋势,尤其是五年级的学生最为明显。(3)小学体育课堂教学要在教学内容和方法上遵循身体生长发育的自然规律,以提高学生的运动技能和身体素质以及发展学生团结合作的精神作为教学效果的评价标准。

**关键词:** 上海市;小学生;运动能力;调查

中图分类号:G807.01 文献标志码:A 文章编号:1006-1207(2012)01-0097-04

Status Quo of the Exercise Ability of the Elementary School Pupils in Yangpu District, Shanghai

YAO Wei

(Primary School of Eastern Shanghai, Shanghai 200082, China)

**Abstract:** By the ways of experiment and interview, the author arranged a test for Yangpu District pupils in 50m sprint, medicine ball throw and standing long jump. The results were analyzed. The result shows that (1) The result improvement of the pupils' 50m sprint, medicine ball throw and standing long jump conforms to the law of physical fitness improvement; (2) Exercise ability of the pupils tends to decrease, especially the Grade 5 pupils; (3) PE classroom teaching of elementary schools should follow the natural law of physical growth in terms of teaching contents and methods so as to improve pupils' exercise ability and physical fitness as well as pupils' spirit of cooperation, which can be used as the evaluation criteria of teaching results.

**Key words:** Shanghai; pupil; exercise ability; survey

2006年,教育部、国家体育总局联合发布了《关于进一步加强学校体育工作,切实提高学生健康素质》的意见,明确指出加强学校体育工作和提高学生健康素质是促进青少年学生全面发展的必要条件,强调了加强学校体育工作的紧迫性<sup>[1]</sup>。与此同时,上海市教委和上海市体育局根据本地区的实际情况对如何促进青少年学生德、智、体、美全面发展做出全面部署。本课题以杨浦区2005-2009学年小学生50 m快速跑、实心球掷远和立定跳远成绩为依据,分析上述指导意见的实施效果及其成因,总结经验和教训,为促进儿童青少年健康素质发展提供理论依据。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 对象

随机抽取杨浦区10所小学2005-2009学年男、女学生23 047名,其中三年级学生7 470名、四年级学生7 651名、五年级学生7 926名,对学生50 m快速跑、实心球掷远和立定跳远成绩进行统一测试并统计分析。

### 1.2 方法

采用统一测试方法、统一时间段对学生50 m快速跑、实心球掷远和立定跳远进行测试,并对杨浦区小学体育调研员和体育骨干教师进行访谈,了解小学体育教学各项工作开展的情况。数据用均数和标准差形式表示(mean ± SD),

采用SPSS 13.0软件单因素方差分析统计方法对不同组别的数据进行比较,  $\alpha=0.01$ ,  $P < 0.01$  表示差别具有非常显著的统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 上海市杨浦区2005-2009学年三、四、五年级学生50 m快速跑成绩

对表1中数据进行单因素方差分析可知:(1)无论在哪个学年,高年级男生50 m跑成绩总是显著好于低年级学生( $P < 0.01$ );(2)同一批男生从三年级升到五年级,50 m跑成绩逐年提高( $P < 0.01$ );(3)在三年级男生中,2005学年成绩最好,均高于其他学年( $P < 0.01$ );(4)在四年级男生中,不同学年50 m跑成绩呈波动状态,没有明显的趋势;(5)在2005-2009学年五年级男生中,50 m跑成绩呈下降趋势,2005学年最好,2009学年最差。

对表2中数据进行单因素方差分析可知:(1)无论在哪个学年,高年级女生50 m跑成绩总是显著好于低年级的学生( $P < 0.01$ );(2)同一批女生从三年级升到五年级,50 m跑成绩逐年提高( $P < 0.01$ );(3)2009学年三年级和四年级女生50 m跑成绩最好,均好于其他学年相同年级女生( $P < 0.01$ );(4)在2005-2009学年五年级女生中,50 m跑成绩呈下降趋势,2005级成绩最好,2008级成绩最差。

收稿日期:2011-10-28

基金项目:2010年度上海市教育委员会青年课题(HJTY-2010-D115)

作者简介:姚卫,男,小学高级教师。主要研究方向:体育教育。

作者单位:上海市市东小学,上海 200082



表1 杨浦区2005-2009学年三、四、五年级男生50 m快速跑成绩(单位:s)  
Table I Results of the Sprint of Grade 3, 4 & 5 Boy Pupils of Yangpu District in 2005-2009 (s)

	三年级	四年级	五年级
2005 学年	9.84 ± 0.76 (n=769) *	9.74 ± 1.01 (n=769)	9.01 ± 0.79 (n=848) *
2006 学年	9.98 ± 0.86 (n=739)	9.59 ± 0.82 (n=799)	9.28 ± 0.86 (n=816)
2007 学年	10.04 ± 0.88 (n=709)	9.65 ± 0.87 (n=761)	9.35 ± 0.85 (n=818)
2008 学年	10.15 ± 0.87 (n=823)	9.71 ± 0.85 (n=726)	9.43 ± 0.92 (n=832)
2009 学年	9.96 ± 0.98 (n=744)	9.53 ± 0.91 (n=826)	9.55 ± 0.88 (n=746) *

注: \*和※表示与不同学年相同年级学生相比, 差别具有显著性 ( $P < 0.01$ )

表2 杨浦区2005-2009学年三、四、五年级女生50 m快速跑成绩(单位:s)  
Table II Results of the 50m Sprint of Grade 3, 4 & 5 Girl Pupils of Yangpu District in 2005-2009 (s)

	三年级	四年级	五年级
2005 学年	10.13 ± 0.76 (n=690)	9.79 ± 0.74 (n=682)	9.21 ± 0.86 (n=782) *
2006 学年	10.23 ± 0.74 (n=761)	9.86 ± 0.75 (n=761)	9.35 ± 0.73 (n=761)
2007 学年	10.28 ± 0.82 (n=715)	9.85 ± 0.74 (n=756)	9.44 ± 0.74 (n=754)
2008 学年	10.34 ± 0.82 (n=818)	9.90 ± 0.77 (n=793)	9.53 ± 0.76 (n=828) *
2009 学年	9.97 ± 0.71 (n=702) *	9.71 ± 0.74 (n=778) *	9.46 ± 0.74 (n=741)

注: \*和※表示与不同学年相同年级学生相比, 差别具有显著性 ( $P < 0.01$ )

## 2.2 上海市杨浦区2005-2009学年三、四、五年级学生实心球掷远成绩

对表3中数据进行单因素方差分析可知:(1)无论在哪个学年, 高年级男生实心球掷远成绩总是显著好于低年级的学生 ( $P < 0.01$ ); (2)同一批男生从三年级升到五年

级, 实心球掷远成绩逐年提高 ( $P < 0.01$ ); (3)2005学年三年级和四年级男生实心球掷远成绩最差, 均低于其他学年相同年级学生 ( $P < 0.01$ ); (4)在2005-2009学年五年级男生中, 实心球掷远成绩呈下降趋势, 2005学年最好, 均显著高于其他学年 ( $P < 0.01$ )。

表3 杨浦区2005-2009学年三、四、五年级男生实心球掷远成绩(单位:m)  
Table III Results of the Medicine Ball Throw of Grade 3, 4 & 5 Boy Pupils of Yangpu District in 2005-2009 (m)

	三年级	四年级	五年级
2005 学年	4.49 ± 0.73 (n=743) *	5.10 ± 0.88 (n=754) *	6.10 ± 1.00 (n=843) *
2006 学年	4.63 ± 0.82 (n=737)	5.25 ± 0.83 (n=801)	5.83 ± 1.00 (n=807)
2007 学年	4.62 ± 0.75 (n=701)	5.35 ± 0.90 (n=754)	5.69 ± 0.99 (n=817)
2008 学年	4.68 ± 0.79 (n=823)	5.25 ± 0.94 (n=724)	5.70 ± 1.10 (n=815)
2009 学年	4.63 ± 0.82 (n=726)	5.33 ± 0.89 (n=813)	5.63 ± 1.02 (n=726)

注: \*和※表示与不同学年相同年级学生相比, 差别具有显著性 ( $P < 0.01$ )

对表4中数据进行单因素方差分析可知:(1)无论在哪个学年, 高年级女生实心球掷远成绩总是显著好于低年级的学生 ( $P < 0.01$ ); (2)同一批女生从三年级升到五年

级, 实心球掷远成绩逐年提高 ( $P < 0.01$ ); (3)在三年级女生中, 2006学年实心球掷远成绩最好, 均显著高于其他学年 ( $P < 0.01$ ); (4)在2005-2009学年四年级女生中, 实心球掷远成绩呈上升趋势, 2005学年最差, 均低于其他学年 ( $P < 0.01$ ); (5)在2005-2009学年五年级女生中, 实心球掷远成绩呈下降趋势, 2005学年五年级成绩最好, 均显著高于其他学年 ( $P < 0.01$ )。

表4 杨浦区2005-2009学年三、四、五年级女生实心球掷远成绩(单位:m)  
Table IV Results of the Medicine Ball Throw of Grade 3, 4 & 5 Girl Pupils of Yangpu District in 2005-2009 (m)

	三年级	四年级	五年级
2005 学年	4.08 ± 0.69 (n=679)	4.70 ± 0.80 (n=682) *	5.58 ± 0.89 (n=775) *
2006 学年	4.30 ± 0.70 (n=756) *	4.85 ± 0.89 (n=750)	5.40 ± 0.87 (n=748)
2007 学年	4.14 ± 0.69 (n=705)	4.83 ± 0.85 (n=759)	5.39 ± 0.89 (n=740)
2008 学年	4.15 ± 0.69 (n=796)	4.90 ± 0.90 (n=780)	5.36 ± 0.89 (n=826)
2009 学年	4.21 ± 0.72 (n=687)	4.90 ± 0.84 (n=756)	5.15 ± 0.90 (n=737)

注: \*和※表示与不同学年相同年级学生相比, 差别具有显著性 ( $P < 0.01$ )



### 2.3 上海市杨浦区2005-2009学年三、四、五年级学生立定跳远成绩

对表5中数据进行单因素方差分析可知：(1)无论在哪个学年，高年级男生立定跳远成绩总是显著好于低年级的

学生 ( $P < 0.01$ )；(2)同一批男生从三年级升到五年级，立定跳远成绩逐年提高 ( $P < 0.01$ )。(3)在2005-2009学年三、四、五年级男生中，立定跳远成绩均呈下降趋势，2005学年三、四、五年级男生立定跳远成绩最好，均高于其他学年相同年级男生 ( $P < 0.01$ )。

表5 杨浦区2005-2009学年三、四、五年级男生立定跳远成绩(单位:cm)  
Table V Results of the Standing Long Jump of Grade 3, 4 & 5 Boy Pupils of Yangpu District in 2005-2009 (cm)

	三年级	四年级	五年级
2005 学年	145.63 ± 15.84 (n=768) *	156.71 ± 17.56 (n=739) *	166.32 ± 15.66 (n=836) *
2006 学年	144.29 ± 16.62 (n=732)	154.59 ± 17.35 (n=745)	165.18 ± 19.18 (n=806)
2007 学年	142.56 ± 16.62 (n=705)	153.07 ± 19.25 (n=761)	158.30 ± 18.48 (n=810)
2008 学年	140.00 ± 16.16 (n=832)	152.96 ± 17.55 (n=724)	158.30 ± 19.18 (n=805)
2009 学年	138.62 ± 17.07 (n=714) *	151.88 ± 17.59 (n=826) *	159.82 ± 19.14 (n=744)

注：\*和※表示与不同学年相同年级学生相比，差别具有显著性 ( $P < 0.01$ )

对表6中数据进行单因素方差分析可知：(1)无论在哪个学年，高年级女生立定跳远成绩总是显著好于低年级的学生 ( $P < 0.01$ )；(2)同一批女生从三年级升到五年级，立定跳远成绩逐年提高 ( $P < 0.01$ )；(3)在2005-

2009学年，三年级和四年级的女生立定跳远成绩呈波动状态，没有明显的趋势；(4)在五年级女生中，2005学年最好，均高于其他学年相同年级女生 ( $P < 0.01$ )。

表6 杨浦区2005-2009学年三、四、五年级女生立定跳远成绩(单位:cm)  
Table VI Results of the Standing Long Jump of Grade 3, 4 & 5 Girl Pupils of Yangpu District in 2005-2009 (cm)

	三年级	四年级	五年级
2005 学年	135.68 ± 15.43 (n=690)	147.91 ± 17.56 (n=690)	159.87 ± 13.88 (n=770) *
2006 学年	135.96 ± 13.27 (n=738)	146.31 ± 15.56 (n=756)	155.19 ± 15.86 (n=755)
2007 学年	133.89 ± 16.00 (n=707)	147.59 ± 16.04 (n=759)	151.79 ± 16.61 (n=734)
2008 学年	131.11 ± 15.15 (n=793)	145.59 ± 16.68 (n=802)	153.85 ± 15.58 (n=823)
2009 学年	131.77 ± 14.40 (n=698)	143.56 ± 14.78 (n=777)	153.79 ± 16.93 (n=740)

注：\*和※表示与不同学年相同年级学生相比，差别具有显著性 ( $P < 0.01$ )

## 3 分析与讨论

### 3.1 儿童少年运动能力随年龄增长而自然增长的规律

儿童少年各项身体素质随年龄的增长而增长的现象，称为身体素质的自然增长。在不受训练等因素影响下，男子从儿童到青年的整个过程中，速度、速度耐力、腰腹肌力量增大领先；其次是下肢的爆发力；臂肌静力力量、耐力较晚。女子各项素质增长顺序，随年龄的变化不同阶段表现出不同特点，7~12岁期间，与男子的增长是一致的。50 m快速跑体现人体速度素质，实心球掷远体现人体腰腹肌力量和臂肌力量，立定跳远体现人体下肢的爆发力。从表1到表6的数据统计可以发现，高年级学生各项运动成绩总是显著高于低年级的学生 ( $P < 0.01$ )，而且，同一批学生从三年级升到五年级，各项运动成绩均逐年显著提高 ( $P < 0.01$ )。这就说明本文所研究的小学生50 m快速跑、实心球掷远和立定跳远成绩均符合自然增长的规律。

### 3.2 在2005-2009学年，相同年级学生的运动能力有下降趋势，尤其是五年级学生最为明显

从表1和表2数据统计发现，五年级男女生50 m快速跑成绩呈明显下降趋势；从表3和表4数据统计发现，五年级男女生实心球掷远成绩呈明显下降趋势；从表6发现，三、四和五年级男生的立定跳远成绩均出现明显的下降趋势，女生

的下降趋势不太明显。

#### 3.2.1 学生、家长对体育不够重视，有“重文化学习轻体育锻炼”的现象

很多学生和家長对体育还缺乏正确的认识，对体育课的重要性有所忽视。觉得身体锻炼随时可以补回来，学习落后了就追不回来<sup>[2,3,4]</sup>。在本文的研究中，目前上海市五年级学生升学压力加大，家長和学生都想进好的中学，竞争激励，小孩的学习任务繁重，锻炼时间减少，导致学生运动能力逐年下降。

#### 3.2.2 教师 and 领导对新课程改革中强调“淡化运动技能”的认识存在误区

新课程改革强调“淡化运动技能”，使更多的教师在体育课堂教学中对运动技能的传授出现了理解上的偏差，教学内容的设计游戏化，生怕过多的技能与素质练习就是走老路。尤其是学校领导和教师在应对公开课教学和教学检查的时候，非常担心自己的课堂教学没有新理念、新思路。因此，到处都是情境教学、探究合作，生拉硬套，给人以作秀之嫌，这种因失去传统课堂中以技能传授为主的教学，成为了趣味游乐场<sup>[5,6]</sup>。在小学课堂教学中，如果弱化了运动技能与身体素质的练习，那么就难以保证学生体育课的运动负荷强度和量。这不仅不能提高学生的运动能力，而且也失去了体育课堂的原有本色。正是这种表面层次上的浮夸，使原本务实的体



育课堂失去了真正强身健体的功效,导致学生的运动能力逐年下降,也使大多数教师误入了课堂教学的怪圈,不能不说是我们对新课程改革理解层面上的肤浅与曲解。

### 3.3 小学体育课堂教学的对策

(1) 在教学内容的选择上,传统运动技能与身体素质练习应适时回归。教师们在课堂教学中通过运动技术的传承教学,使学生在学习和掌握技术的过程中提高自身身体素质和运动技能水平。教师对教材内容的理解与把握程度要有新的突破,在学练方法的指导上要有更多的人文关怀与体贴,运动技能的学习能力也存在个体差异。这样的教学可使学生在轻松和谐的课堂氛围下,享受体育教学带来的喜欢和收获。

(2) 在教学方法选择与教学目标达成上,教师必须根据学生的实际情况,针对个体素质的不同差异,采取合理的教学方法,防止运动损伤发生,使学生体质不同程度地得到提高。教师必须对教材内容的透彻理解与教学方法的灵活把握是教师对新课程理念的最好诠释,因此,教师必须具备深厚扎实的专业功底。

(3) 在教学效果上,还必须考虑培养学生合作意识。良好的课堂教学效果,是在学生有序、团结合作的意识下,自然而然地生成。现如今的学生,缺失的正是相互间合作意识、团队精神的培养。而体育教学中,恰恰是学生各种意识养成的最好场所。在学习的过程中,许多教材、项目练习的各种目标,是在学生彼此合作、共同参与的情况下,促进各种目标的顺利达成。

## 4 小结

4.1 杨浦区小学生 50 m 快速跑、实心球掷远和立定跳远等运动成绩的增长均符合身体素质自然增长规律。

4.2 在 2005-2009 学年,学生的运动能力有下降趋势,尤其是五年级的学生最为明显。

4.3 小学体育课堂教学要在教学内容和方法上遵循身体生长发育的自然规律,以提高学生的运动技能和身体素质以及发展学生团结合作的精神作为教学效果的评估标准。

### 参考文献:

- [1] 吴建均. 体育教师如何适应新课程改革[J]. 新作文(教学与研究), 2009, (08): 35-36.
- [2] 黄剑辉等. 北京市东城区部分中小学生学习课运动负荷调查[J]. 中国学校卫生, 2008(5), 69-70.
- [3] 何国建, 等. 运动方案对小学生身体素质和肥胖相关指标的影响[J]. 中国当代医药, 2010, 17(28): 145-147.
- [4] 刘秀霞. 中学女生体质下降成因分析与研究[J]. 小学生·教学实践, 2010(5), 25-26.
- [5] 刘兴柱. 参加呼伦贝尔市中小学体育教学与科研研讨会心得体会[EB/OL]. [http://blog.163.com/ding\\_88888/blog/static/1128499642010101611320928/](http://blog.163.com/ding_88888/blog/static/1128499642010101611320928/), 2010-11-16
- [6] 方炳道. 体育游戏教学: 小学体育课新实践[J]. 浙江教育科学, 2006(1): 38-40.

(责任编辑: 陈建萍)

### 投稿须知

#### 1. 对稿件的基本要求

(1) 来稿内容必须无政治性错误、不泄露国家机密、不违反国家法律法规,符合本刊刊登内容范畴;撰写文体格式符合本刊要求,执行国家有关标准;不一稿多投。

(2) 论文要求论点明确、论述严谨、数据可靠、图表设计合理、文字简明通顺,具有科学性和可读性。

(3) 论文必须要素齐全,包括中英文题目、作者姓名、中英文作者单位(地址及邮编)、中英文摘要、中英文关键词、正文、参考文献、第一作者简介(姓名、性别、职称或学位、主要研究方向、E-mail 地址和联系电话)

(4) 欢迎通过电子邮件投稿,同等条件下,本刊优先发表省部级以上课题文章。

#### 2. 来稿的处理

(1) 来稿经编辑部三审,如符合要求,由编辑部发出录用通知。若投稿 2 个月后没有收到编辑部通知,作者可自行处理。

(2) 本编辑部因人手关系,不录用稿件恕不退稿,请作者自留底稿。

#### 3. 关于版权、著作权的约定

凡自愿投给本刊的文稿,作者未作特殊说明的,本刊将同时获得图书、电子版本与信息网络的著作权。为适应国家信息化建设的需要,扩大作者学术交流的渠道,本刊已加入《中国学术期刊(光盘版)》、“中国期刊网”和“万方数据——数字化期刊群”等多家数据库与检索机构,作者著作权使用费和稿酬一次性付给。如作者不同意将自己的文稿编入上述数据库,请在来稿时说明,本刊将作适当处理。

作者应自觉遵守国家有关著作权的法律法规,请勿一稿多投,因违反此规定而引起的一切后果由作者承担。

《体育科研》编辑部