

# 中学女生参与体育锻炼的调查研究

周艳萍

(江西省瑞金市九堡镇中心小学 江西 瑞金 342500)

**【摘要】**本文对广东仲元中学女生的体育锻炼的态度、目的和动机、项目选择、参与形式等进行调查研究并得出了有接近三分之一的女生对体育的态度是模糊不清或消极的,这是不合理的;女生参加体育锻炼的动机大部分是积极的,但也有部分女生的动机是不深刻的,是为了应付体育达标考试;有部分科任老师经常占用体育课的时间,忽视了体育课的作用等的结论,并提出建议。

**【关键词】**体育锻炼;影响因素;中学女生

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.2100

## 1. 引言

中学体育教师要结合实践和必要的教学手段,从中学女生的生理特点和心理特点出发,充分提高中学女生对上体育课的积极性,了解中学女生参与体育锻炼的状况,挖掘中学女生不愿意参与锻炼的原因,了解体育锻炼对中学女生产生的影响,分析长期处于不参与体育锻炼下的中学女生所存在的隐患,进而总结出消除中学女生不愿意参与体育锻炼的具体措施和方便她们从心底里喜欢上体育锻炼.这对提高广大女生的身体素质,确保体育课教学任务的顺利完成具有非常重要的作用。

## 2. 中学女生参与体育锻炼的现状分析

### 2.1 中学女生对体育锻炼的态度

非常喜欢体育锻炼的占有25.4%,喜欢体育锻炼的占有29.2%。调查得知,大部分的女生都对体育锻炼的态度都很好,只有1.5%的女生不喜欢体育锻炼。

### 2.2 中学女生参与体育锻炼的动机

#### 2.2.1 中学女生参与体育锻炼的原因

中学女生参与体育锻炼的动机问题,从表2 调查结果可以看出:为了强身健体而参加体育锻炼的女生有36.3%,为了调节大脑、消除疲劳而参加体育锻炼的女生有61.0%,为了健美减肥而参加体育锻炼的女生有51.6%,为了让丰富课余文化生活而参加体育锻炼的女生有51.8%。

#### 2.2.2 中学女生参与体育锻炼动机的分析

怕影响学习有45.6%;怕受伤有38.7%;体育锻炼太累的有34.4%;没时间参加体育锻炼的女生有21.1%;没兴趣参加体育锻炼的女生有17.5%。

### 2.3 中学女生参与体育锻炼的形式与场地

#### 2.3.1 中学女生参与体育锻炼的形式

中学女生参与体育锻炼的形式中,上体育课的占到80.0%,和同学一起锻炼有69.4%,参加学校、学院、班级组织的集体活动的占30.3%,自己单独锻炼的仅占25.3%。

#### 2.3.2 中学女生参与体育锻炼的场地

6.9%的女生选择在广场公园参加体育锻炼,6.4%的女生选择在收费场馆参加体育锻炼,还有33.2%不固定,选择户外球场的女生有4.7%,89.7%的女生选择在学校操场。

### 2.4 中学女生每天参与体育锻炼的时间

每天坚持锻炼时间在0.5小时以下的占到了26.9%,0.5到1小时占43.7%,而且这些锻炼时间好包括学校安排的体育课和课间操,女生自己参与的体育锻炼时间很少。

### 2.5 中学女生体育锻炼项目选择情况

从首位选中的情况分析来看,广东仲元中学女生选择的体育锻炼的健身项目依次是:跑步、散步、骑自行车、乒乓球、羽毛球、健美操、跳舞、登山、分别占总人数的74.6%、71.2%、58.7%、56.7%、54%、21.7%、16.7%、11.2%。数据表明,中学女生参与体育锻炼的项目具有一定的倾向性和不均衡性。

## 2.6 其他科任老师是对体育课的占用

其他科任老师不会占用体育课的有52.3%,其他科任老师偶尔占用体育课的有25.4%,其他科任老师经常占用体育课的有7.7%,从中可以看出老师对体育锻炼的是支持态度的,但还是有很大一部分会占用体育课来学习,没有认识到体育的价值和功能,体育锻炼能个调节大脑疲劳,缓解学习压力提高学生效率。

## 3. 结论与建议

通过以上对广东女生体育锻炼的理论及实证相结合的分析研究,可以得出以下相关的结论并提出自己的建议。

### 3.1 结论

#### 3.1.1 中学女生对体育锻炼的态度

广东仲元中学女生参与体育锻炼有一半的态度是积极的。处于“一般”状态和不喜欢的女生也接近三分之一,“一般”状态的女生对体育的态度是模糊不清的,这是不合理的,是对体育锻炼的认识不足。

#### 3.1.2 中学女生参加体育锻炼的动机

广东仲元中学女生参加体育锻炼的动机主要体现在调节大脑,消除疲劳、丰富课余文化生活等方面,这些动机占大部分,是积极的。但也有部分女生的动机是不深刻的,消极的,是为了应付体育达标考试。

### 3.2 建议

#### 3.2.1 探索增强中学女生体育锻炼动机的新途径

本研究通过对广东仲元中学女生体育锻炼的动机、态度等指标进行调查分析结果表明:广东仲元中学女生体育锻炼的动机是大部分是积极的,对于体育活动与健康关系的认识也是较正确的,但有部分女生的体育锻炼态度与体育行为不统一。这说明了女生的体育意识比较薄弱。针对这一问题,学校需要有意识地增加体育理论课,提供有关的便利条件来促进女生终身体育意识的形成与发展,使她们充分认识到保持个人的身体健康不仅是自己的事,也是关系到民族的兴旺、富强的大事。

#### 3.2.2 开展符合女生身心特点的体育项目

学校应寻找符合女生生理特点与心理特点的课外体育活动组织形式,建立严格的规章制度激发中学女生参与课外体育活动的热情。体育教学内容要根据女生特点,选用协调性、柔韧性强的项目作为每节课练习内容。体育课堂应安排一些女生感兴趣而锻炼价值又相对较高的项目进行教学,发展其运动器官,特别是要以满足她们希望自己体型匀称,身体健美的要求而确定教学内容和方向。并用事实宣传青春进行体育锻炼对身体健康的良好影响。

### 参考文献

- [1] 张德福. 大学体育理论教程[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2004年6月第一版
- [2] 张建华. 21世纪国际体育教学的发展趋势[J]. 体育文史, 2001, 26(2): 46~48.

# 高中数学创新性教学方法研究

朱正华

(湖北省荆州市监利市柘木中学 湖北 荆州 433331)

**【摘要】**在创新性教学的影响下,教师的教学能够呈现出新兴的形式,学生则因此能够积极学习数学知识,助力自身数学水平的发展和提升。因此,高中数学教师在进行知识的教学时,有必要多多研究当下的教学策略,强化对学生的教育,将创新性的教学方法有效应用于教育中,以让教学能够呈现出新的生机,学生则能够好好学习数学知识,获得更好的发展。基于此,本文将结合本人的教学实践经验,从多方面对高中数学创新性教学方法进行研究,希望能够助力教育的发展。

**【关键词】**高中数学;创新性教学;教学策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.2101

数学是门高中生所需学习的基础学科,在教育不断发展下,这门学科受重视程度越来越高了。由于数学所涉及的知识比较抽象,所以学生学习起来比较困难,会在进行知识学习时出现多种多样的问题。应对这种情况,高中数学教师有必要进行不断地教育优化,多多关注当下创新性的教育理念,并秉承着这种理念进行教育,以让自身的教育能够呈现出生机,使得自身的教育能够更好地助力学生的发展。基于此,本文将从以下三个方面对高中数学创新性教学方法进行研究,以供参考。

## 一、信息化教学

在科技的不断发展下,信息技术逐渐地出现在了大众的视野中。高中数学教师在知识的教育时,有必要进行信息化的教学,让数学教育能够逐渐地呈现出新兴的形态,使得数学知识展现的更具形象性,以此助力学生有效学习数学知识,增强学生的知识学习效果。

教师可以在进行知识的教育时,对教材上所展现的内容进行深入地研究,明确基础性的教育内容。在明确了这些内容后,教师便可以将信息技术引入到教育中。在进行知识的教育前,教师可以研究互联网上与这些知识相关的图片和视频资源,并将这些资源下载下来,放在课件中。课堂上,对学生进行相关的知识教育时,教师便可以借助信息技术向学生展现自己事先搜集好的资源,借助这些资源所展现的生动的画面和声音,让知识展现的更为形象,而学生则因此能够具备知识学习的兴趣,以积极且主动性的姿态进行知识的学习,助力自身学习效果的发展与提升。当然,教师也可以充分利用学生的课前和课后环节,借助信息技术指引学生做好知识的预习和复习,以让学生能够更好地应对课堂上的知识学习,并让学生能够更好地掌握在课堂上所学习的知识,以此助力学生的发展。

总之,高中数学教师在知识的教育时,有必要多多关注当下的信息化教育发展形势,强化对学生的教育,将信息技术逐渐地引入到教育中,让教育能够呈现出新的生机,学生则能够在良好的生机下,有效学习数学知识,增强自身的数学水平。

## 二、差异性教学

毕竟学生思维素养不同,学习基础不同,在一定程度上,学生的学习水平会有所不同。应对这种情况,高中数学教师在知识的教育时,有必要勇于应对学生所存在的这种不同性,实施差异化的教学策略,让学生能够在差异化教学策略的影响下,积极学习数学知识,增强自身的数学水平。

笔者在进行知识的教育时,便会多多关注当下学生的发展情况,有效实施差异化教学法。在平时的时候,笔者会多多研究学生在数学知识学习中的表现,明确学生的数学试卷成绩和数学课堂上的问题回答情况等。依据这些具体性的内容,笔者会评估学生的数学水平,将学生划分为优等、中等、有潜力这三个层次。在明确了学生的学习层次后,笔者便会实施差异化教学法。如,为学生设计学习目标时,笔者会设计高、中、低这三种层次的学习目标,并会让不同层次的学生,依据学习目标,进行针对性的数学知识的学习。这样,学生便能够有效提升自身的数学水平,助力自身的发展。如,在布置课后作业时,教师可以将作业设计为难度较大、中等、简单这三种难度,并会让学生依据自己所处的水平,完成相对应的作业。当然,笔者也会鼓励学生在完成属于自己所在层次的作业后,向更高目标的作业层次冲刺,以使得学生能够更好地掌握数学知识,增强学生的数学水平。当然,学生所处的学习层次并不是一成不变的,每隔一段时间,教师可以对学生的学习水平进行重新评估,并会依据当下学生具体性的学习情况,将学生的学习层次进行合理地调整,