

学生体质与

体育教学改革研究

• 高校素质教育教材编审委员会审定

• 郝文亭 主 编

• 中国教育文化出版社

XUESHENG TIZHI YU TIYU JIAOXUE GAIGE YANJIU

图书在版编目(CIP)数据

学生体质与体育教学改革研究/郝文亭主编, —中国: 中国教育文化出版社, 2004. 10

ISBN 988-98104-8-4

I. 学… II. 郝… III. 学生体质与—体育教学改革研究
IV. G80

学生体质与体育教学改革研究

主 编 郝文亭

出版发行	中国教育文化出版社
排 版	新天地文印中心
印 刷	新颖印务有限公司
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	8.43
字 数	220千字
版 次	2004年10月第1版
书 号	ISBN 988-98104-8-4
定 价	18.00元

版权所有 翻印必究

前 言

改革开放以来,我国的政治、经济和教育得到了迅速的发展,海南的学校体育也在随着海南政治、经济和教育的发展发生着巨大的变化。当前世界各国,特别是一些发达国家和地区都十分重视本国本民族学生的体质健康研究,都有了很多研究成果,并用于体育运动实践,推动着体育运动向前发展,达到了增强民族体质和创造优异运动成绩的目的。近年来,我国也十分重视对各主要民族,特别是汉族的体质健康状况研究,从1979年开始已进行了多次全国范围的大规模的体质健康调查,研究对象涉及到汉族、蒙古族、藏族、壮族、回族、满族、维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、朝鲜族、锡伯族、黎族等等,特别是最近的全国体质调查,所涉及的民族,人数、调查的项目等都达到了最大规模。但这些调研只提出了汉、蒙古、藏、壮、回、满、维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、朝鲜、锡伯、黎等二十多个少数民族学生体质健康现状资料,未进行全面具体的统计推断和对比分析。

“海南少数民族地区学生体质健康现状与体育教学改革研究”(课题号TWBI089),是2002年6月20日,由教育部体卫艺司、中央教育科学研究所批准立项的全国“十五”学校体育卫生科研规划课题。此课题经过两年多的收集资料、调查、统计分析、座谈讨论、专家论证等多种统计方法的专题论证,找出了海南少数民族学生体质健康的优势与不足,提出了改善和干预的具体方法和手段。

《学生体质与体育教学改革研究》是在“海南少数民族地区学生体质健康现状与体育教学改革研究”课题研究的基础上汇集编写而成。

在课题的研究和著作撰写出版的过程中，引用了《中国学生体质与健康调研报告》和部分体育教师的成果，并得到了高校素质教育教材编审委员会、中国教育文化出版社、北京久富春教育科技发展中心、海南省教育厅和海南师范学院领导、老师，以及体育和教育界同仁的指导和大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

郝文亭

2004年9月8日

目 录

前 言	1
《海南少数民族地区学生体质健康现状与体育教学改革研究》 开题报告	1
海南黎汉族小学生身体形态的调查与对比分析	7
海南省黎族中小學生与全国汉族中小學生体质对比分析	17
海南省大学生体质健康现状与改善对策研究	26
海南省中学生体质健康现状分析	45
海南小学生体质健康现状与改善对策研究	58
海南省中西部地区学校体育教学现状与改善对策	70
黎族地区开展课外体育活动的现状及对策	79
海南省黎族初中女生心理健康的测量与对比分析	89
海南省学校体育教学中实施素质教育的现状与可行性研究	101
海南体育教学实施创新教育的调查与分析	108
海南省学校体育教学中实施健康教育的现状与可行性研究	117
黎族乡村中学生参加课外体育活动的动机调查与分析	127

海南省学校体育工作情况的调查与分析	137
竹竿舞在体育与健康课中应用的可行性研究	153
体育教育改革发展目标与工作思路	159
体育与健康教学的基本规律与组织教学	170
大学生自我保健行为现状的调查与分析	179
体育创新人才的素质结构及培养途径研究	185
《体育与健康》课程在海南实施情况的调查与研究	193
学校体育卫生科学规划重点课题	
申请·评审书	201
学校体育卫生科学规划重点课题	
中期检查报告书	222
《海南省少数民族地区学生体质健康现状与体育教学改革研究》课题研究工作报告	226
《海南省少数民族地区学生体质健康现状与体育教学改革研究》课题研究成果报告	230
“十五”学校体育卫生科研课题成果鉴定申请·审批书	242
《海南少数民族地区学生体质健康现状与体育教学改革研究》成果公报	250
海南省黎族初中女生心理健康的测量与对比分析 附表 1	
《症状自评量表 (SCL-90)》使用方法	261
海南省黎族初中女生心理健康的测量与对比分析 附表 2	
《症状自评量表 (SCL-90)》调查学校	264
主要参考文献	265

《海南少数民族地区学生体质健康现状与体育教学改革研究》开题报告

郝文亭 赵少雄

海南师范学院体育系 海南省 海口市 571158

1、课题的立项背景:

当前世界各国，特别是一些发达国家和地区都十分重视本国本民族学生的体质健康研究，都有了很多研究成果，并用于体育运动实践，推动着体育运动向前发展，达到了增强民族体质和创造优异运动成绩的目的。近年来，我国也十分重视对各主要民族，特别是汉族的体质健康状况研究，1979年开始我国已进行了多次全国范围的大规模、多指标的体质健康调查，研究对象涉及到汉族、蒙古族、藏族、壮族、回族、满族、维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、朝鲜族、锡伯族、黎族等，特别是2000年的全国学生体质健康调查，所涉及的民族、人数、调查的项目等都达到了最大规模。但这些调研只提出了汉、蒙古、藏、壮、回、满、维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、朝鲜、锡伯、黎等少数民族学生体质健康现状资料，未进行全面具体的统计推断和对比分析。本课题研究将通过多种调查统计方法的专题论证，找出海南各少数民族学生体质健康的优势与不足，并提出改善和干预海南各少数民族学生体质健康的体育教学的具体方法和手段，填补我国海南少数民族学生体质健康研究的不足。

2、课题研究的价值:

本课题主要是通过对海南的黎、苗、回等主要少数民族 7—22 岁青少年学生的体质健康现状进行全面、深入的调查与分析,得出改善和干预其体质健康的体育教学方法和手段,提出改进海南学校体育教学的具体建议。为海南各民族学校进行学校体育教学改革提供依据;为海南教育主管部门的决策提供依据;为海南各民族运动员的科学选材提供依据。

3、课题研究的基础:

课题主持人郝文亭,教授,硕士,1982 年至今从事《体育测量与评价》、《体育统计学》、《学校体育学》的教学任务,主编出版《简明体育统计方法》、《健康教育学》、《室内游戏教学》等三部著作和教材,参编了三部著作的撰写。在国内核心和一般刊物发表学术论文 56 篇。部分论文分别被第十三届亚运会科学大会和第四、五、六届体育科学大会录用。1998—2000 年主持承担了全国“九五”学校体育卫生科研规划重点课题《新疆各民族学生体质健康现状与改善对策研究》,已结题获二等奖。1996—1998 年主持完成了新疆教委立项的《新疆大学生多项运动心理指标的比较研究》课题,1998 年 5 月通过了省级鉴定。课题组其它成员也曾作为课题主要成员完成了新疆教委立项的《伊犁青少年优秀运动员的体质选材研究》课题的研究任务。成员中有长期从事学校体育的管理、研究工作的教研员,具有学生体质研究的经验。课题组其它教师也有与此课题相关的研究成果,积累了大量的体质研究经验。因此,课题组完全有能力完成此项课题的研究任务。

4、课题研究内容:

中国地域广大,在 960 多万平方公里的土地上生活着 56 个民族。由于各民族生活的地域不同,蒙古族、维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、朝鲜族等生活在冬季零下 20 多度、夏季零上 20 多度、日夜温差大的环境中;藏族、塔吉克族长年生活在海拔三千多米的高原,空气希薄、缺氧的环境中;黎族、苗族、壮族多生活在山清水秀的南方,长夏无冬。在民族风俗习惯上各民族也存在着差异,蒙古族、维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、塔吉克族长年以肉食和粮食为主,吃水果、蔬菜很少;黎族、苗族、壮族则以粮食和水果、蔬菜为主,加之其它各方面诸多因素的影响,各少数民族之间在体质健康方面,都存在着较大的差异。本课题研究将根据全国体质调研测试指标,研究分析找出影响学生体质健康的主要因素,并制成相应调查测试表,对海南少数民族学生的体质健康进行调查测试,取得数据,再将此数据和全国体质调研的相关数据进行综合推断对比与分析,并采用现状了解调查主要研究对象的体质健康优势与不足产生的原因,通过专家问卷和座谈等多种形式的论证,提出学校体育教学中改善改进海南各少数民族学生体质健康的具体措施和建议。

5、课题研究方法:

5.1 文献资料法

查阅、收集国内外有关体质、健康研究方面的文献资料,特别是历年海南学生体质健康方面的调研资料,为课题研究打好基础。

5.2 调查法

首先，依据文献资料，征求专家意见，制成《学生体质健康调查表》和《海南学校体育现状调查表》等；对海南中小学学生的体质和海南中小学学校体育教学进行全面的调研。

5.3 比较分析法

对调查数据和资料进行统计整理和分析，得出结论。

5.4 专家论证

设计出调查表后，组织体育、教育、健康等方面的专家进行论证修改，并进行信效度检验。

调查取得数据，并进行统计推断，初步得出结论后，再组织有关方面的专家进行论证，最后得出结论。

6、课题研究对象

在海南省中小学中进行随机抽样，确定各级各类调查学校 30 所和调查汉族、黎族、苗族、回族 8、11、14、18、22 岁（分别为小学二、五年级、初中二年级、高中二年级、大学三年级）男女学生各 300 名，总共 3000 人。

7、课题研究实施方案

第一阶段：（2002 年 1 月—2002 年 7 月），查阅文献资料，设计课题计划和方案，申请立项。

第二阶段：（2002 年 8 月—2003 年 2 月），课题准备阶段，征求专家意见，设计调查表；采用随机抽样的方法确定调查学校和调查学生。

第三阶段：(2003 年 3 月—2003 年 7 月，在全省范围内调查。

第四阶段：(2003 年 8 月—2003 年 10 月)统计整理数据资料。

第五阶段：(2003 年 11 月—2003 年 12 月)进行专家座谈，对草(初)稿进行讨论，提出改进意见。修改撰写出课题论文和结束课题研究报告。

第六阶段：(2004 年 1 月—2004 年 7 月)，结题。

8、课题研究人员的组织与分工

课题主持人：郝文亨

姓 名	研究特长	职务职称	学 历	课题分工	单 位
赵少雄	学校体育	副教授	大学本科	负 责 人	海南师范学院
张雅玲	体育教学	副教授	大学本科	收集资料	海南师范学院
陈昌伟	学校体育	副处长	大学本科	组织协调	教育厅体卫处
庞耀琴	学校体育	高级教师	大学本科	调查设计	教育厅教科所
吴 仪	体育理论	副教授	大学本科	南区调查	琼 州 大 学
李时光	运动生理	教 授	大学本科	数据测量	海南师范学院
胡隆成	健康教育	副教授	大学本科	现场调查	海南师范学院
张 勇	体育测量	副教授	大学本科	现场调查	海南师范学院
英若若	学校体育	讲 师	大学本科	数据处理	海南师范学院
唐国宪	学校体育	讲 师	大学本科	现场调查	海南师范学院
苏家文	体育心理	讲 师	大学本科	数据处理	海南师范学院
沈新宇	体育心理	讲 师	大学本科	数据测量	海南师范学院

主要参考文献

1. 李晋裕、滕子敬、李永亮,《学校体育史》,海南出版社。
2. 郝文亭等,《新疆各民族学生体质健康现状与改善对策的研究》(上中下)新疆出版局出版,2000年10月。
3. 陈明达,《实用体质学》,北京医科大学、中国协和医科大学联合出版社,1993年12月。
4. 邢文华等,《体育测量与评价》北京体育学院出版社,1986年1月。
5. 郝文亭,《简明体育统计方法》,新大出版社,1993年1月。
6. 中国学生体质健康研究组《中国学生体质健康调研资料汇编》,2001年。
7. 中国学生体质健康研究组《中国学生体质健康调研资料汇编》,1995年。
8. 海南学生体质健康研究小组《海南学生体质健康调研资料汇编》,2001年。

**《海南少数民族地区学生体质健康现状
与体育教学改革研究》课题组**

2002年11月18日

海南黎汉族小学生身体形态的 调查与对比分析

肖勤 郝文亭 张雅玲

海南师范学院体育系 海南省 海口市 571158

摘 要:通过查阅资料、数理统计、比较研究和专家论证等方法,对海南省黎汉族小学生的身高、体重、胸围等身体形态指标的发展变化进行了统计推断(t 检验)、分析研究和专家论证。结果表明海南黎汉族小学生的身体形态中的身高、体重、胸围等指标均低于全国平均水平,黎汉族小学生之间比较也存在着显著的差异。经过分析研究,提出增强黎族小学生体质的具体建议:采用多种方法,引起领导重视;研究体质现状,开展健康教育;加强体育研究,改进教学方法;加强目的教育,重视体育锻炼;家长支持体育,注意学生饮食。

关键词:黎族 汉族 身体形态 身高 体重 胸围 t 检验

基金项目:国家教育部体卫艺司及中央教育科学研究所:全国“十五”学校体育卫生科研规划课题(TWB1089)子课题。

作者简介:肖勤(1962—),男,湖北人,讲师,研究方向为民族传统体育与体育教学。

1、前 言

当前世界各国，特别是一些发达国家和地区都十分重视本国本民族学生的体质健康研究，都有了很多研究成果，并用于体育运动实践，推动着体育运动向前发展，达到了增强民族体质和创造优异运动成绩的目的。

中国地域广大，人口众多，在 960 多万平方公里的土地上生活着 56 个民族。由于各民族生活的地域不同，蒙古族、维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、朝鲜族等生活在冬季零下 20 多度、夏季零上 20 多度、日夜温差大的环境中；藏族、塔吉克族长年生活在海拔三千多米，空气稀薄，缺氧的高原环境中；黎族、苗族、壮族多生活在山清水秀的南方。在民族风俗习惯上各民族也存在着差异，蒙古族、维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、塔吉克族长年以肉食和粮食和奶制品为主，水果和蔬菜很少，黎族、苗族、壮族则以粮食和水果、蔬菜为主。加之民族信仰、风俗习惯等各方面诸多因素的影响，各少数民族之间在体质健康方面，都存在着较大的差异。

近年来，我国也十分重视对各主要民族，特别是汉族的体质健康状况研究，从 1979 年开始已进行了多次全国范围的大规模的体质健康调查，研究对象涉及到汉族、蒙古族、藏族、壮族、回族、满族、维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、朝鲜族、锡伯族、黎族等等，特别是最近的全国体质调查，所涉及的民族，人数、调查的项目等都达到了最大规模。但这些调研只提出了汉、蒙古、藏、壮、回、满、维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、朝鲜、锡伯、黎等民族学生体质健康现状资料，未进行全面具体的统计推断和对比分析。海南岛位于祖国的最南端，属于热带海洋性气候，常夏无冬，交通相对闭塞，加之特殊的民族风俗习惯，导致和形成了海南黎族小学生不同的身体健康状况。

2002 年 6 月《海南省少数民族地区学生体质健康现状与体育

教学改革研究》(课题号 TWB1089) 课题, 被教育部体育卫生与艺术教育司、中央教育科学研究所确定为全国“十五”学校体育卫生科研规划课题。通过对海南黎族小学生身高、体重、胸围的测量, 了解和发现他们的身体形态发育现状和存在的健康问题, 重点就海南黎族小学生的身体形态的有关数据资料进行了统计学分析和对比研究, 找出了海南黎族学生身体形态发展的年龄特点、民族特点、优势与差距, 提出了加强和改进海南黎族学校体育工作的具体结论与建议, 为改进海南黎族学校的卫生保健工作和体育教学、训练工作提供参考依据; 为海南黎族运动员选材提供依据; 为海南教育主管部门进行少数民族学校体育管理和决策提供量化依据。进而达到促进学生的心理健康和全面发展的目的。

2、研究对象与方法

采用文献资料法、统计分析法、走访调查法和专家座谈法, 对海南省的 779 名海南汉族乡村小学男生, 574 名海南黎族乡村小学男生, 659 名海南汉族乡村小学女生, 553 名海南黎族乡村小学女生, 共 2565 名汉族和黎族小学生进行了身高、体重、胸围等 3 项身体形态指标的 t 检验统计分析, 进行了鉴别和综合研究, 提出了对海南黎族小学生进行体育与健康教育的具体意见和建议。

3、统计推断与分析

3.1 身高的 t 检验与对比分析

从表 1 海南黎族汉族小学男生身高的 t 检验, 可以看出, 6-11 岁的黎族和汉族小学男生的身高发育数据指标基本相同, 没有显著差异, 这主要与海南黎族和汉族乡村男生风俗习惯比较相同,

饮食习惯和环境非常相似有关。

海南黎族男生 11 岁时, 身高只有 138.92cm, 比海南同年龄汉族男生的身高低, 到 12 岁时, 达到 146.07cm, 增加了 7.15cm, 比同年龄汉族男生的身高 140.84cm, 高 5.23cm。这一点说明海南黎族 12 岁男生青春发育的高峰期已经到来, 而且到来的时间比汉族同年龄学生早一年左右。海南汉族男生 13 岁时的身高达到 157.68cm, 标准差为 6.87cm; 而海南黎族 13 岁男生的身高只有 152.46cm, 标准差为 8.14cm。海南汉族男生的身高又超过同龄黎族男生。这主要是由于黎族的民族风俗习惯、居住地区、生活环境差和生活水平低等原因造成的。也可能与海南黎族学校体育水平低的原因有关。

从表 2 海南黎族汉族小学女生身高的 t 检验, 也可以看出, 6-11 岁的黎族和汉族小学女生的身高发育数据指标基本相同, 两两比较 (t 检验) 没有显著性的差异, 这主要与海南黎族和汉族乡村男生风俗习惯比较相同, 饮食习惯和环境非常相似有关。

表 1 海南黎族汉族小学男生身高的 t 检验

年龄	海南汉族			海南黎族			p
	n	$\bar{X}$	s	n	$\bar{X}$	s	
6	65	114.80	4.55	15	115.75	4.18	>0.05
7	178	119.37	5.95	94	119.65	5.05	>0.05
8	110	125.89	6.29	85	124.56	5.01	>0.05
9	99	129.27	5.23	93	130.38	5.62	>0.05
10	108	133.82	6.27	97	134.57	5.73	>0.05
11	115	140.43	6.45	99	138.92	6.15	>0.05
12	104	140.84	6.08	91	146.07	8.18	<0.05

表2 海南黎族汉族小学女生身高的 t 检验

年龄	海南汉族			海南黎族			p
	n	$\bar{X}$	s	n	$\bar{X}$	s	
6	58	113.32	4.63	57	112.86	4.78	>0.05
7	65	117.30	6.78	99	117.77	5.32	>0.05
8	107	123.66	5.67	43	123.81	5.54	>0.05
9	99	129.19	5.69	99	129.74	6.22	>0.05
10	75	135.21	5.60	71	135.68	6.74	>0.05
11	107	141.04	7.07	84	142.51	6.20	<0.05
12	148	145.91	6.97	100	147.65	6.12	<0.05

从表2海南黎族汉族小学女生身高的 t 检验,也可以看出,6岁黎族女生的身高低于汉族女生,7-10岁的黎族和汉族小学女生的身高发育数据指标基本相同,黎族小学女生的身高略高于汉族同年龄女生的身高,没有显著差异,这主要与海南黎族和汉族乡村男生风俗习惯比较相同,饮食习惯和环境非常相似有关。

海南黎族女生10岁时,身高只有135.68cm,与海南同年龄汉族女生的身高低,到12岁时,达到147.65cm,2年增加了11.97cm,比同年龄汉族女生的身高145.91cm,高1.74cm。这一点说明海南黎族11、12岁女生青春发育的高峰期已经到来,而且到来的时间比汉族同年龄学生早2年左右。

3.2 体重的 t 检验与对比分析

从表3海南黎族汉族小学男生体重的 t 检验,可以看出,从6岁—12岁,汉族男生的体重一直高于黎族男生的体重,其中8、10、11、12等4个年龄段的黎汉族之间存在着显著的差异,特别是12岁的差异非常显著,这与黎族学生大多数居住在山区,条件差,生活困难,离家相对于汉族较远,中午饮食少或者不正常等