



竞攀系列

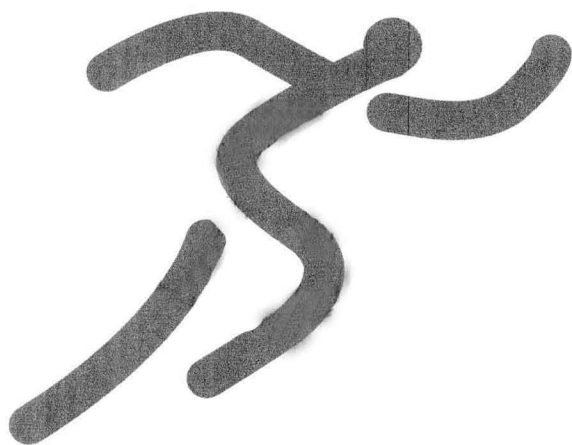
国家科技支撑计划

增强青少年体质的关键技术研究与应用 (2009BAK62B00)

增强青少年体质健康教育模式的建立与运动健身科学指导及其效果评价关键技术的研究与应用 (2009BAK62B02)

青少年体质健康教育 干预方案

章建成 任 杰 舒盛芳 编著



项目名称:增强青少年体质的关键技术研究与应用

课题名称:增强青少年体质健康教育模式的建立与运动健身科学指导
及其效果评价关键技术的研究与应用

课题编号:2009BAK62B02

项目组织单位:国家体育总局(中华全国体育总会)

课题承担单位:上海体育学院

课题负责人:章建成

总课题领导小组

组长:章建成

成员:平 杰 周成林 刘 宇 赵洪朋

秘书:徐 畅

主要参加单位及参加人员

上海体育学院:平 杰 刘 宇 舒盛芳

北京师范大学体育与运动学院:殷恒婵 陈雁飞

武汉体育学院:吕万刚 王志强

安徽师范大学:雷 震 黄徐根

西南大学:唐 炎

西安体育学院:周 里 黄 海

天津体育学院:金亚虹 姚家新

东北师范大学体育学院:陶 萍 王立国

沈阳体育学院:张绍礼 赵洪朋

中国科学院合肥物质科学研究所:孙怡宁

浙江省舟山市普陀区人民医院:陈 兆

国家体育总局航空无线电模型运动管理中心:李正梅

国家体育总局水上运动管理中心:王 渡

国家体育总局登山运动管理中心:马欣祥

自序 |

《青少年体质健康教育干预方案》一书马上就要与读者见面了,我由衷地感到欣慰。承蒙复旦大学出版社的错爱,本书得以出版。

青少年的健康教育是一个大话题。在借鉴国际体育教育经验和结合国内体育教育实际的基础上,如何整合学校、家庭和社区体育的教育资源,提高健康教育的效果,已经从过去的纯理论探讨逐步地变成了实际行动。开展青少年健康教育已经不再局限于学校体育,而是已经延伸到家庭和社区。这既是素质教育研究的需要,也是素质教育实践推进的结果,是素质教育研究和实践推进的巨大进步。

在开展青少年健康教育研究中,我们一直在设想,采用一种比较有效的办法,并且制订出一种具有普遍意义的指导方案,使青少年健康教育收到好的效果,这需要在研究思路和方法上不断突破。我们在研究过程中一直试图采用实证的方法建立一种学校、家庭、社区“三位一体”的体质健康教育模型,然后根据这种模型制订出符合不同地区并且具有实际指导意义的青少年体质健康教育干预方案,全面而有效地提高青少年的体质健康水平和素质教育的效果。在承担国家科技支撑计划课题的过程中,我们把这种设想变成了现实。

本书是国家科技支撑计划课题“增强青少年体质健康教育模式的建立与运动健身科学指导及其效果评价关键技术的研究与应用”的部分研究成果。这一成果的出版凝聚了全国各个地区子课题组成员的心血。为了完成这一课题,承担总课题任务的上海体育学院在全国精心布点,使实验点在地域分布上尽量做到具有一定的代表性。真诚地感谢北京师范大学殷恒婵、陈雁飞课题组,西安体育学院周里、黄海课题组,天津体育学院姚家新、金亚虹课题组,东北师范大学体育学院陶萍、王立国课题组,沈阳体育学院张绍礼、赵洪朋课题组,西南大学唐炎

课题组,武汉体育学院吕万刚、王志强课题组,安徽师范大学雷震、黄徐根课题组,上海体育学院平杰、舒盛芳课题组,正是在各个子课题组及其成员的共同努力下,使课题得以顺利实施,任务得以圆满完成。希望本成果能对不同地区学校、家庭、社区“三位一体”的体育教育模式建立和干预方案的实施提供重要的理论指导和实践参考。能够为青少年体质健康水平的全面提高和素质教育的整体推进尽绵薄之力,这正是本课题的目的所在。

是为序。

章建成

2013年1月

目录 |

第一章 导论 1

 第一节 概述 1

 第二节 国内外研究现状回顾 2

 第三节 研究对象与方法 9

第二章 全国青少年体质健康教育干预方案 13

 第一节 全国青少年体质健康教育干预模式的建立 13

 第二节 全国 9 个地区青少年体质健康教育干预模式的特点 18

 第三节 全国不同地区“三位一体”青少年体质健康教育干预方案 26

第三章 不同地区青少年体质健康教育模式的构建 31

 第一节 北京市青少年体质健康教育模式的构建 31

 第二节 天津市青少年体质健康教育模式的构建 43

 第三节 辽宁地区青少年体质健康教育模式的构建 74

 第四节 吉林地区青少年体质健康教育模式的构建 93

 第五节 上海市青少年体质健康教育模式的构建 106

 第六节 湖北地区青少年体质健康教育模式的构建 112

 第七节 重庆地区青少年体质健康教育模式的构建 122

 第八节 西北地区青少年体质健康教育模式的构建 138

第四章 青少年体质健康教育干预方案 147

 第一节 北京市“三位一体”青少年体质健康教育干预方案 147

 第二节 天津市“三位一体”青少年体质健康教育干预方案 150

 第三节 辽宁地区“三位一体”青少年体质健康教育干预方案 153

青少年体质健康教育干预方案

第四节	吉林地区“三位一体”青少年体质健康教育干预方案	156
第五节	上海市“三位一体”青少年体质健康教育干预方案	159
第六节	湖北地区“三位一体”青少年体质健康教育干预方案	162
第七节	重庆地区“三位一体”青少年体质健康教育干预方案	165
第八节	西北地区“三位一体”青少年体质健康教育干预方案	168
参考文献		172

第一章 导 论

第一节 概 述

青少年的体质健康是我们整个民族健康素质的根基。广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是衡量国家综合实力的重要指标之一。尽管在竞技体育领域,我国体坛健儿不断在奥运会上取得辉煌,但青少年体质健康状况却令人堪忧。近 20 年来的调查显示,中小学生体质状况呈下降趋势,特别是肺活量、速度和耐力等指标下降明显,肥胖率和近视率不断攀升。毋庸置疑,青少年体质的下降与体育锻炼的不足有直接关系。有学者统计,我国仅有 8% 的初中生经常参加课外体育活动,高中生为 10.5%,每天锻炼 2 小时的学生只占 6.3%,这些数据都远低于美国、日本等国的同类学生。

青少年的体质健康关系到祖国的未来和民族的兴旺。中共中央、教育部、国家体育总局在 2006 年召开了自新中国成立以来的第一次学校体育工作会议,作出了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》(简称《决定》)。《决定》提出以“生命因运动而美丽”和“我锻炼,我健康,我快乐”为口号,落实“健康第一”的指导思想,促进各级各类学校形成浓厚的校园体育锻炼氛围和全员参与群众性体育锻炼的风气,吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下;引导广大学生积极主动地参加体育锻炼,培养体育锻炼的兴趣和习惯,有效地提高青少年的体质和健康水平。教育部和国家体育总局还共同出台了《关于进一步加强学校体育工作,提高学生健康素质的意见》,向全社会发出了全面加强学校体育工作的动员令,提出要把学校体育工作作为全面推进素质教育的重要突破口和主要工作方面,明确要求确保学生每天锻炼 1 小时。

当前,青少年没有养成健康的生活方式和积极的体育锻炼行为,不仅与学生学习压力和课业负担较重有直接关系,也与学校体育自身各环节没有形成优化整体有关,而且与校外体

育锻炼即与家庭体育、社区体育没有形成一个整体有关。班杜拉的社会学习理论认为人类的行为表现(频率、时间等)、环境条件(场地、设备等)和个人因素(认知、态度和自我效能等)三者之间互为因果,其中主观的自我效能感对行为的影响很大。Becker 的健康信念模型强调个体的态度和信念对锻炼行为的影响。Fishbein 和 Ajzen 的计划行动理论认为个体的行为意向是行为发生的决定性力量。健康促进是指促使人们提高、维护和改善其自身健康的过程。健康促进是指一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育与生态学支持的综合体。从生态学来讲,对健康教育产生有效的支持包括自然环境、社会环境及人文环境等。Rudolph 研究了社会环境及如何应用社会生态学模型来解释健康问题。Stokols 创建了交互作用理论,强调人与环境是相互包含着实体的一部分,并提出 4 种假说,验证人与环境的交流发生在循环中:人影响环境,环境又对人们的健康行为产生影响。

现代教育观在关注人类可持续发展的同时强调终身教育,以及学校教育 with 家庭、社区相结合的重要性。基于这一理念,在美国出现了许多致力于研究和推动家庭、学校和社区合作的组织和机构。新时期,我国青少年体育发展呈现出新趋势,学校体育、社会体育和家庭体育是青少年在不同时期、不同生活领域中参加体育活动的实践过程,我国的学校体育应该向社会体育和家庭体育延伸,才能适应终身体育和健康教育的要求。在国内,沈建华等人从素质教育和终身体育的角度构建了学校、家庭、社区“三位一体”的体育教育模型。模型的核心思想是通过学校、家庭、社会体育的互相渗透与有机结合,并通过一定的组织和保障措施,形成一种立体型的教育资源体系。“三位一体”化体育健康教育能够培养学生终身参加体育锻炼的意识和习惯,获得比较系统的卫生保健知识,形成良好的生活方式和卫生习惯。但是,目前对体育和健康教育的“三位一体”模型的探讨,大多还是停留在理论上的分析和一般性的问卷调查。对于此教育模型的客观性和科学性还有待基于事实调查和数据统计的进一步验证。

本研究以全国中小學生为调查对象,以学生对学校、家庭、社区等健康教育的实际体验为调查内容,构建并验证健康教育“三位一体”模型的适宜度,为更好地实施健康教育干预和建立体质健康教育干预的实用性方案提供依据。

第二节 国内外研究现状回顾

实施素质教育是 20 世纪 90 年代以来我国社会经济发展对教育提出的要求。在这期间,人们在审视学校体育实施素质教育的过程中逐步发现,学校体育理论与实践的研究往往

只偏重于学校内部的教育研究,而在一定程度上忽视了家庭、社会体育这两个领域的实践和研究。人们越来越感到,学校体育“单枪匹马”推行素质教育的功能、作用和效果是有限的,这势必会影响学校体育实施素质教育最终目标的实现。如何整合学校体育、家庭体育和社区体育的功能,突破学校体育的局限性,发挥学校体育的资源 and 人才优势,实现学校体育向家庭体育和社会体育延伸,把学校体育、家庭体育和社区体育形成一个整体,把各自分散的优势、资源都整合起来,这才是实施素质教育和终身体育的理想途径。在这种背景下,我国体育学者开始思考如何构建“学校、家庭、社区”体育一体化的理论模式。沈建华等人于2000年首先提出学校、家庭、社区体育一体化的概念和理论模式,指出了学校体育与家庭体育、社会体育“三位一体”实施素质教育的意义,并提出了“建立由家长、学校、社区三者参加的学区体育俱乐部,由学区定期组织活动,邀请家长、学生和社区居民参加,学校体育设施有组织地向居民开放”的理论和实践构想。沈建华等人提出的这一大胆构想得到了越来越多人的认可,随后有关“学校、家庭、社区”体育一体化的研究逐渐多了起来,研究内容和范围不断拓宽,理论在不断丰富和深入,其研究内容涉及以下方面。

一、学校、家庭、社区体育一体化的涵义研究

国内有关学校、家庭、社区体育一体化研究从2000年才开始。国内对学校、家庭、社区体育一体化研究开展最早的当属沈建华。沈建华对学校、家庭、社区体育一体化概念进行诠释之后,这一概念得到了广泛的运用。虽然有很多学者对这一概念进行了补充和完善,但都没有脱离沈建华的基本框架。沈建华指出,所谓学校、家庭、社区体育一体化是指:“‘遵循以人的发展为本’的基本规律,通过学校、家庭、社区体育的互相渗透与有机结合,并建立和采取一定的组织形式和保障措施,共同为促进学生身心健康,培养体育学习能力以及持续发展的过程。”沈建华对体育一体化的定义突出了学校、家庭、社区体育一体化要达到的目标,即“促进学生身心健康,培养体育学习能力以及持续发展的过程”。她认为这一定义包含以下3个方面的含义:第一,学校、家庭、社区一体化体育是一个发展过程;第二,学校、家庭、社区一体化体育是以各子系统的作用发挥为动力及其整合的发展过程;第三,学校、家庭、社区一体化体育发展,是以一定的组织与措施为保障并不断完善和发展的过程。

赵东平对沈建华的定义进行了修订。他指出,学校、家庭、社区体育一体化是指:“根据人的全面发展基本规律,通过学校、家庭、社区体育的互相渗透与有机结合,建立和采取一定的组织和保障措施,把学校体育教育置于家庭环境、社会环境、自然环境中去自由发展,使体育教育从学校体育中解脱出来,形成一种立体型的教育体系。”赵东平的定义突出了学校、家

庭、社区体育一体化是一个“立体型的教育体系”。

祁桂娟从幼儿研究的角度提出了类似的概念。她认为,家庭、幼儿园、学校和社区一体化体育教育模式的基本含义是:“以‘终身体育思想’为理念,以‘健康第一’为主导,通过家庭、幼儿园、学校和社区体育的相互渗透和有机结合,建立和采取一定的组织和保障措施,使其不断地发展与完善,把学校体育教育置于家庭环境、社会环境和自然环境中去自由发展,使体育教育从单纯的学校体育中解脱出来,形成一种家庭、幼儿园、学校和社区共同承担教育责任的新型体育教育模式”。祁桂娟突出学校、家庭、社区体育一体化是“一种家庭、幼儿园、学校和社区共同承担教育责任的新型体育教育模式”。

白春燕在研究中认为,学校、家庭和社区体育互动机制可理解为,“坚持‘以人为本’的综合发展为价值取向,通过学校、家庭、社区体育的互相渗透与有机结合,在充分发挥各自功能与优势的前提下优势互补,达到整体功能的最优化,进行体育人才、物质、信息等资源合理交流与整合的合作体系。”白春燕突出了学校、家庭、社区体育一体化是一种需要“达到整体功能的最优化,进行体育人才、物质和信息等资源合理交流与整合的合作体系”。

从以上的研究可以看出,所谓学校、家庭、社区体育一体化,简单地讲就是学校、家庭、社区体育互相渗透与有机结合,目的是促进学生身心健康发展。它是一种学校、家庭、社区共同承担教育责任的“立体型教育体系”或“新型体育教育模式”,是达到整体功能的最优化,进行体育人才、物质和信息等资源合理交流与整合的合作体系。

二、学校、家庭、社区体育一体化构成的基本要素与特征研究

学校、家庭、社区体育一体化构成的基本要素主要由组织机构和人员构成。从组织机构上看,学校、家庭、社区一体化体育发展实施过程是一个复杂的系统,这就需要构建一个有效合理的组织领导机构,履行多种专门职能以便动用各方面的人力、物力和财力,使三者发挥最大的作用。从人员上看,学校、家庭、社区体育发展一体化的实施,需要一大批组织管理人员。组织管理人员是基本的构成要素。

学校、家庭、社区体育一体化具有对象的全员性、教育过程的连续性、时间的连续性、空间的连续性、教育结构系统的连续性、管理的动态性,以及资源的共享性等特征。

三、学校、家庭、社区体育一体化的必要性、可行性及优势研究

(一) 学校、家庭、社区体育一体化的必要性与可行性研究

有关必要性与可行性方面的研究,包括以下方面。

第一,学校、家庭、社区体育各自具有局限性。学校体育的局限性主要表现为,学校体育存在场馆利用率偏低、体育师资的社会参与率偏低、学校管理层观念陈腐和学校体育的多元化发展趋势问题。学校不仅有较完善的体育场馆和器材设备,而且拥有一支强大的体育师资队伍,在条件允许的范围和时间内,特别是节假日,对社区和家庭开放学校的场地和设施,既提高了场馆的利用率,又可解决目前社区体育场地缺乏、社会体育指导员少等问题。由于传统学校教育观的影响,学校体育较多地注重在校期间的体育,而忽视校外体育及学生毕业后的体育,忽视与家庭、社区的联系。

家庭体育的局限性表现为,它是一种非正规的体育教育。家庭是一个比较封闭的社会组织。从开展体育活动场地设施看,家庭没有一定的场地,只能在家中的阳台、走道等地方进行锻炼。家庭体育存在参与动机、参与对象、参与内容,以及家庭体育和学校体育相结合的必要性等问题。

社区体育的局限性表现为,社区是以全区居民为主要对象,体育活动内容是根据社区成员的兴趣和需要自由选择,有较大的随意性。与学校体育相比,社区体育没有配套的场地、设施,也没有固定的指导人员,不能满足社区成员从事体育锻炼的要求。社区体育存在参与动机缺乏、参与对象不足、设施资源匮乏、专业社会体育指导员缺乏,以及政策管理落实不到位等问题。总之,学校体育、家庭体育和社区体育各自为政,具有很大的局限性。因此,学校体育必须与家庭体育、社区体育构成一体化的链接。

第二,从学生的实际情况看。社区体育面临的困难居第一位的是缺乏活动场地,居第二位的是缺乏技术指导,而中小学生离开学校到家庭、社区以后很难参加体育锻炼,究其原因是因为学习任务重,没有将学校、家庭、社区体育在时间上形成一个连续不断的过程。

第三,学校、家庭、社区体育一体化的必要性。学校、家庭、社区体育一体化的构成是与国际学校教育接轨的需要、与国际学校体育接轨的需要、全方位实施素质教育的需要,以及社会发展的需要和个体的需要。

教育目标的综合化、教育途径的多样化、教育过程的民主化、教育技术的信息化等体育教育观念的变革是学校、家庭、社区体育一体化教育模式形成的必要条件和现实需要。祁桂娟认为体育一体化是社会发展、个体发展、青少年素质教育、体育社会化和生活化的需要。

学校、家庭、社区体育互动机制的建立是可行的。家庭、幼儿园、学校和社区具有目标的一致性、区域的包容性、主体的复合性、特点的互补性和影响的交互性。在外部条件和内容条件方面,学校、家庭、社区体育互动机制的建立具有可行性,时代的要求和城镇化的发展是其外部条件。

(二) 学校、家庭、社区体育一体化的优势研究

有关学校、家庭、社区体育一体化的优势可以概括为以下几个方面。

第一,在功能上具有整体性。即建立以学校为基础,社区为依托,家庭为纽带的一体化体育教育网络,能充分发挥其整体功能。

第二,在时空上具有连续性。当前的状况是多数学生的体育学习、锻炼链,离开学校到家庭、社区以后就基本中断了。究其原因之一,就是没有将学校、家庭、社区体育在时间上形成一个连续不断的发展过程。

第三,在阶段目标与长远目标上具有统一性。它们的目标都具有一致性、连续性和系统性,即最终目的是达到促进人的身心健康发展。

四、构建学校、家庭、社区体育一体化的理论基础和意义研究

(一) 构建学校、家庭、社区体育一体化理论基础的研究

“构建社会主义和谐社会”思想、现代大教育观和可持续发展观是学校、家庭、社区体育互动机制建立的理论基础。“终身体育”的指导思想、“健康第一”的指导思想、“素质教育”的指导思想和“创新人才”的指导思想是构建学校、社区、家庭体育一体化的思想基础。

(二) 构建学校、家庭、社区体育一体化的意义

一体化体育发展实施过程是一个系统工程。系统论表明“整体大于部分之和”。有关构建学校、家庭、社区体育一体化的意义,可以概括为以下几个方面。

第一,更新教育观念,转变教育思想。转变学校体育教育只重视课堂教学而忽视与家庭体育、社会体育结合的观念;改变学校体育教育只重视“竞技体育”而忽视“终身体育”的观念;转变学校体育教育只重视体育教师的责任,忽视家长、社会应尽责任的观念;丰富和革新体育课程教学内容,改革教学方法。

第二,学校体育、家庭体育、社区体育的互动发展,是传播奥运文化和实践人文奥运的有效途径,是学校、社区、家庭从不同空间使学生体育活动能力得到持续发展。

第三,促进学校体育教学结构变化,有利于学校体育教育制度的完善;推动全民健身计划的实施,有利于终身体育意识的形成;促使学校体育、家庭体育、社区体育功能的充分发挥。

第四,构建家庭、幼儿园、学校和社区一体化体育教育模式具有经济价值、社会价值、教育价值和人文价值等。其社会价值包括:改变人们的生活方式,提高生活质量;促进人们的身体健康,带来社会的稳定;促进社会和谐,为构建和谐社会提供后盾。

第五,可以实现体育资源共享。

第六,可以整合学校体育、家庭体育和社区体育的功能,发挥综合效益。

第七,家庭体育、社区体育、学校体育的协调一致、互相配合有利于实现整个体育在时

间、空间上的紧密衔接,有利于保证体育在方向上的高度一致,有利于实现各层目标,从而加强整体教育的有效性。

五、实现学校、家庭、社区体育一体化的措施、策略和目标

(一) 实现学校、家庭、社区体育一体化的措施

有关实现学校、家庭、社区体育一体化的措施,可以概括为以下几个方面。

第一,更新教育观念提倡“终身体育”的观念;强调学校体育教育中家长、社会应尽责任的理念;改进教学方法;构建学校、家庭、社区体育一体化发展模式,建立由家长、学校、社区三者参加的学区体育俱乐部。

第二,要建立以学校体育为基地,以社区体育为依托,以家庭体育为基础,营造一体化体育发展的体育教育体系。主干力量以学校的体育教师为主,社区体育指导者、班主任、家长为辅。由学校牵头并沟通三者的联系渠道,营建松散而灵活的一体化网络组织。发挥学校、家庭、社区各自的教育因素和整合因素,使参加者在体育与健身方面取得有效的成果。

第三,要从以下几个方面入手建立模式,即更新观念、加强全民健身意识宣传;抓住基础,打破学校与社会的界限;改革学校体育课教学大纲,适应学生未来职业选择;发挥学校体育组织、管理人才的优势,拓展学校办学机制;利用社区附近的学校开展社区体育,同时推动学校、社区场馆的建设;利用信息快捷的优势,发挥家庭体育教育的作用。

(二) 实现学校、家庭、社区体育一体化的策略

充分发挥家长的作用,创设良好的家庭体育环境;紧密联系学校和社区,加强幼儿园体育的启蒙作用;学校开展“走出去”、“请进来”的活动;大力发展社区体育,为家庭体育、幼儿园体育和学校体育创造良好的体育环境;充分发挥一体化体育教育整体,为学生终身的身心健康服务。

(三) 学校、家庭、社区体育一体化的目标

学校、家庭、社区体育一体化要实现的目标包括健康目标、生活方式目标和发展目标 3 个方面。健康目标即通过加强对家长、学生及社区居民参与体育锻炼的引导和监督,增强其身体素质,减少疾病,延年益寿。生活方式目标是将一体化体育教育融入居民的日常生活中,作为居民健康生活的重要组成部分,形成健康、积极的生活方式。

六、学校、家庭、社区体育在“三位一体”模式中的地位研究

关于学校、家庭、社区体育在“三位一体”模式中的地位与作用研究,有研究者认为,学校

体育起主要作用,家庭体育有利于体育教育的延伸,社区体育是体育教育的补充。在一体化体育组织网络中,学校是主导力量,学校体育要主动向社区、家庭靠拢,并在体育业务方面发挥指导作用。家庭是重要的基础。社区是一体化体育发展的依托和载体,以街道为单位指导居委会开展居民体育活动,主动配合学校开展校外体育,使学生的体育习惯在社区环境下形成和发展。

七、学校、家庭、社区体育一体化模式的构建与特点研究

有关学校、家庭、社区体育一体化模式的构建,学者们根据各自的观点提出了不同的观点。宋亚军、李向东用集合的观点来分析学校、家庭、社区体育之间存在交互关系。他们认为要以学生为中心并让三集合体有机结合形成一个整体,构成学校、家庭、社区体育一体化教育网络集合模型。功能整体性是建立学校、家庭、社区体育一体化教育网络创新模式的目的和目标,过程的连续性为主体和手段,而作用的非平衡性是本质和特色。

徐霞、曲天敏认为,要建立学校、家庭、社区体育一体化组织领导体系和学校、家庭、社区体育一体化体育的网络结构。要成立学校、社区、家庭体育一体化项目部,以学校体育为主导,以社区体育为依托,以家庭体育为基础,设立下属部门。这些下属部门分别为:学校、社区体育一体化项目小组,学校、家庭体育一体化项目小组,社区、家庭体育一体化项目小组。小组的负责成员由学校、居委会、家长三方面的代表组成。

沈建华指出,一体化网络包括学校体育网络、家庭体育网络和社区体育网络。一体化体育发展目标的实施,由一定的组织网络系统为保证。在社区教育委员会下设一体化组织委员会,成员由学校、居委会、家长三方代表构成。每一方根据各自的优势,按一体化体育的发展目标,有分有合,相互配合构成一个多渠道、多层次、全方位、综合一致的体育网络。从形成社区体育组织网络化,培养一支体育指导员队伍和信息服务网络3个方面来构建网络体系。组织领导、健身活动、骨干队伍、场地设施及经费保证是构建一体化体育教育模式的主要内容。学校、家庭、社区体育互动机制框架构成包括学校、家庭、社区体育资源共享机制、服务保障机制、评价反馈机制及长效保障机制。

综观上述的分析可以发现,当前有关学校、家庭、社区体育一体化方面的研究,从研究的内容看,主要停留在学校、家庭、社区体育一体化的涵义、基本要素与特征、必要性与可行性、模式构建与特点,以及如何发挥整体功能方面,更多停留在对一般理论的探讨上,而如何采用实证方法从系统论观点和整体角度根据学生体质健康存在的问题实施教育干预,并且能够提出具有实效性的体质教育干预方案方面做得还不够,需要不断深入。

第三节 研究对象与方法

一、研究对象及调查对象

(一) 研究对象

本研究以青少年体质健康教育模式建立与教育干预方案的制订为研究对象。通过构建并验证青少年学校、家庭、社区“三位一体”体质健康教育 3 因素结构模型,了解中小学生体质健康教育的现状,分析青少年学校、家庭、社区“三位一体”体质健康教育的特点,比较不同性别、年级、地域的青少年在 3 个维度上的差异,在此研究的基础上制订青少年体质教育干预方案。

(二) 调查对象

分地区按年级分层抽取北京、天津、辽宁、吉林、上海、安徽、湖北、重庆、陕西 9 个地区小学三年级、五年级,初二年级和高二年级共 4 个年级在读学生。调查对象为每个地区 4 000 名,每个年级 1 000 名,男女各半。学校所处位置分城区与城郊两类。

二、研究方法

(一) 文献资料法

查阅国内外有关交互作用理论、健康促进生态学模型,以及国内有关学校、家庭、社区“三位一体”研究方面的文献,为本研究奠定一定的理论基础。

(二) 问卷调查法

根据学校、家庭和社区“三位一体”理论假设,通过查阅文献和专家访谈,从学生对体育教育的手段、内容、条件、效果等体验程度制订问卷的最初题项。题项的回答和计分采用里克特 5 级评分方式,从“非常符合”到“很不符合”依次计为 5、4、3、2、1 分。

本专业领域内 5 名专家对问卷进行评价和修订,删除不合理和意见不一致的题项,保留专家均认可的 53 个题项(表 1-3-1)。

表 1-3-1 青少年体质健康教育调查问卷的维度和题项

维 度	题 项
学校教育	学校领导重视我们的体育锻炼
	体育老师上课认真负责
	我在体育课上学到了体育与健康方面的知识
	学校的健康知识讲座加深了我对体育的理解
	体育课上老师讲解的体育知识提高了我对体育的兴趣
	我们的体育课没有被文化课挤占过
	体育课的形式多样
	体育课的内容丰富
	我喜欢上体育课
	我对体育理论讲解没兴趣
	升学考试中的体育成绩很重要
	体育技能测试促使我参加体育锻炼
	学校定期进行体质健康测试,这促使我参加体育锻炼
	学校的体育场馆能满足我体育锻炼的需要
	学校的体育器材齐全,能满足我体育锻炼的需要
	班主任老师对我们的体质状况非常了解
	体育课中我能够完成老师提出的运动量要求
	体育课中我无法完成老师提出的技能要求
	班主任老师鼓励我们参加体育锻炼
	课外体育活动时间很充足
	学校的课外体育活动有老师指导
	课外活动能满足我体育锻炼的需要
	我从学校的宣传栏里学到体育方面的知识
	学校鼓励所有学生报名参加学校运动会
	学校组织的体育类郊游活动提高了我对体育的兴趣
	学校有各种形式的体育兴趣小组或体育社团
	通过体育课,我掌握了各种体育活动的技术要领
	体育课老师介绍了科学的锻炼方法,防止锻炼时受伤
	我参加体育锻炼主要是为了增强体质健康
	我参加体育锻炼主要是为了提高运动能力
	我了解体育锻炼是如何促进体质健康的
社区教育	我参加社区组织的体育活动或比赛
	社区组织各种类型的体育活动或比赛
	我在社区的体育锻炼有专人指导
	社区的各类体育健康知识宣传增加了我对体育的了解
	社区邀请专门人士来社区开展体育方面的讲座
	社区附近的运动场地给我的体育锻炼带来了方便
	体育明星的魅力促使我参加体育锻炼
	和同伴一起玩是我参加体育锻炼的主要目的
	体育成绩好的同学是我参加体育锻炼的榜样
	我所在城市的展览馆有体育方面的内容,我从中了解到体育知识
家庭教育	家长督促我参加体育锻炼
	家长有体育锻炼的习惯
	家长指导我进行体育锻炼
	家长陪我一起体育锻炼
	家长带我参加体育类户外活动(如爬山)
	家长支持我花钱参加体育辅导班
	家长支持我购买体育用品
	家长支持我去收费运动场馆锻炼
	我从网络(或电视)中了解到体育知识
	我去现场观看体育比赛
	家里有适合我进行锻炼的体育器材
	家里有体育方面的杂志和书籍

为了使问卷的文字表述能够符合小学三年级学生的阅读能力,由两位小学语文老师对问卷进行文字上的修改,建立小学三年级学生专用的问卷复本。

增加 4 个反向题项作为诚实度检测,这 4 个反向题项与问卷中另 4 个题项一一对应,内容一致,提问方式相反(表 1-3-2)。

表 1-3-2 问卷的诚实度检测题项

诚实度测验题项	对应题项
体育课的形式单一	体育课的形式多样
在社区锻炼没有专人指导	我在社区的体育锻炼有专人指导
课外体育活动时间不足	课外体育活动时间很充足
家长没有锻炼的习惯	家长有体育锻炼的习惯

最终的问卷题项总数为 57 题,学校、家庭、社区 3 方面题项交叉随机排列,形成正式调查问卷(表 1-3-3)。

表 1-3-3 正式调查问卷

“青少年体育锻炼与健康教育”调查问卷					
亲爱的同学:					
你好! 了解你参加日常体育锻炼的积极性和促使你参加体育锻炼的原因,特设计了本问卷调查。针对每一个题项,请根据你的实际情况在“非常符合”、“比较符合”、“难以确定”、“不太符合”、“很不符合”下方的格子内划√。回答没有好坏之分,也不作为学业考评,因此不必有所顾虑,请根据你的实际情况来回答。感谢你的支持与参与!					
题 项	非常符合	比较符合	难以确定	不太符合	很不符合
1. 学校领导重视我们的体育锻炼	☐	☐	☐	☐	☐
2. 我参加社区组织的体育活动或比赛	☐	☐	☐	☐	☐
3. 体育老师上课认真负责	☐	☐	☐	☐	☐
4. 家长督促我参加体育锻炼	☐	☐	☐	☐	☐
5. 我在体育课上学到了体育与健康方面的知识	☐	☐	☐	☐	☐
6. 学校的健康知识讲座加深了我对体育的理解	☐	☐	☐	☐	☐
7. 社区组织各种类型的体育活动或比赛	☐	☐	☐	☐	☐
8. 体育课上老师讲解的体育知识提高了我对体育的兴趣	☐	☐	☐	☐	☐
9. 家长有体育锻炼的习惯	☐	☐	☐	☐	☐
10. 我们的体育课没有被文化课挤占过	☐	☐	☐	☐	☐
11. 体育课的形式多样	☐	☐	☐	☐	☐
12. 我在社区的体育锻炼有专人指导	☐	☐	☐	☐	☐
13. 体育课的内容丰富	☐	☐	☐	☐	☐
14. 家长指导我进行体育锻炼	☐	☐	☐	☐	☐
15. 我喜欢上体育课	☐	☐	☐	☐	☐
16. 我对体育理论讲解没兴趣	☐	☐	☐	☐	☐
17. 社区的各类体育健康知识宣传增加了我对体育的了解	☐	☐	☐	☐	☐
18. 升学考试中的体育成绩很重要	☐	☐	☐	☐	☐
19. 家长陪我一起体育锻炼	☐	☐	☐	☐	☐