

高校课余体育扫脸打卡锻炼系统 对学生影响的研究 ——以青海师范大学为例

前言

本文以青海师范大学在校生为研究对象,以青海师范大学在校生引入“课余体育扫脸打卡锻炼系统”后的影响为研究内容,采用文献资料、问卷调查、数理统计等方法,对学生的影响、参与度、态度等方面进行研究,研究表明:学生对此系统的参与度都较高,但“有效打卡”却非常少;而且影响学生参与度的很大程度是迫于学校的要求;女生对此系统的认知、态度都好于男生,但是两地打卡间选择“进行运动”的女生却很少;最后学生都认为养成良好的锻炼习惯,对体质有积极影响。这说明引入“课余体育扫脸打卡锻炼系统”为学生课余体育锻炼起到了一定的督促作用,但还未真正发挥出它该有的功效,本研究针对以上问题提出了具体可行的建议。

关键词

高校;课余体育锻炼;扫脸打卡;学生体质

国务院颁布《“健康中国2030”规划纲要》,明确实施青少年体育活动促进计划,确保学生校内每天体育活动时间不少于1小时^[1]。2021年9月3日教育部发布第八次全国学生体质与健康调研结果显示,全国6~22岁学生优良率较2014年均呈上升趋势,大学生则整体下滑^[2]。同时有研究表明:我国高校大多学生课余时间来看电脑手机,而课余锻炼却少之又少,这是学生身体素质下降的重要原因^[3]。以往青海师范大学在校生体育锻炼情况也不理想,学生参与度低,而增强学生体质的一个重要途径就是课余体育锻炼^[4]。课外体育锻炼是高等人才专业素质培养重要部分^[5];因此提高学生课余体育锻炼刻不容缓,为此青海师范大学引入“课余体育扫脸打卡锻炼系统”(后简称“此系统”)督促学生进行锻炼。本研究为了解学生对“此系统”的认知、态度等方面影响,发现问题,提出改进建议,从而提升学生体质,培养学生终身体育锻炼的习惯。

1 研究对象及方法

1.1 研究对象

本文以青海师范大学在校生为研究对象。

1.1 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过中国知网、万方等查阅资料,分析我国高校学生体质现状,为本文撰写提供理论依据。

1.2.2 问卷调查法

随机抽取青海师范大学在校生男女生各30人,共发放240份问卷,回收率100%,有效回收率92.5%,同时经过了问卷信度和效度检验。

1.2.3 访谈法

对参与青海师范大学“课余体育扫脸打卡锻炼”政策制订的老师、体育课任课老师以及各学院辅导员进行访谈,了解他们对此系统的看法,为本文分析原因提供基础。

1.2.4 数理统计法

本文采用SPSS18.0软件对学生填写的问卷进行分析研究。

2 研究结果与分析

2.1 男女生打卡锻炼的情况分析

2.1.1 男女生参与打卡锻炼情况

学校安装“此系统”后，要求学生一周打卡锻炼不少于3次，一次锻炼时间在30~60分钟，同时进行两地扫脸打卡（一地打卡开始、另一地打卡结束），方可打卡成功。

本研究随机抽取的男女生各120人中，参与打卡锻炼男生有108人，女生有114人，女生参与度比男生略高。

表1 男女生两地打卡间行为方式

		跟同学散步	去食堂	回宿舍	进行运动	学习	其他	合计
男	计数	28	24	16	32	7	1	108
	性别比 (%)	25.9%	22.2%	14.8%	29.6%	6.5%	0.9%	100.0%
女	计数	55	26	20	4	9	0	114
	性别比 (%)	48.2%	22.8%	17.5%	3.5%	7.9%	0.0%	100.0%
合计	计数	83	50	36	36	16	1	222
	性别比 (%)	37.4%	22.5%	16.2%	16.2%	7.2%	0.5%	100.0%

由表1可知男生两地打卡间“进行运动”是最多的，有32人，而女生选择“进行运动”是最少的，只有4人。以下分析均基于两地打卡间选择“进行运动”的学生。

由表2可知佩戴了可穿戴设备的男生有11人，女生有1人，且心率在120次/分及以上的男生3人，女生0人。

表2 男女生心率

		120次/分及以上	120次/分以下	合计
男	计数	3	8	11
	占比 (%)	25.0%	66.7%	91.7%
女	计数	0	1	1
	占比 (%)	0%	8.3%	8.3%
合计	计数	3	9	12
	占比 (%)	25.0%	75.0%	100.0%

由表3可知男生一周运动4次及以上的有21人，女生有4人。

表3 男女生锻炼周频率

		1次	2次	3次	4次	5次	6次	合计
男	计数	1	5	5	18	2	1	32
	性别比 (%)	3.1%	15.6%	15.6%	56.3%	6.3%	3.1%	100.0%
女	计数	0	0	0	4	0	0	4
	性别比 (%)	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合计	计数	1	5	5	22	2	1	36
	性别比 (%)	2.8%	13.9%	13.9%	61.1%	5.6%	2.8%	100.0%

综上：在参与打卡锻炼男生108人，女生114人中，两地打卡间“进行运动”的男生有32人，女生有4人；心

2.1.2 男女生有效打卡锻炼情况

本文对有效打卡锻炼定义为：两地打卡间为“进行运动”，心率达120次/分及以上、每周锻炼频率3次及以上、每次锻炼时间30分钟及以上。

率在120次/分及以上的男生有3人，女生0人；一周运动3次及以上的男生有26人，女生有4人。

根据本研究对有效打卡锻炼定义可得，男生有效打卡率为2.8%，女生为0%。

2.2 男女生对学校打卡锻炼认知、态度及原因分析

2.2.1 男女生对学校打卡锻炼认知情况

认为非常有必要和有必要的男生分别占5%和8.75%，女生分别占5.42%和14.17%。说明女生对打卡锻炼的认知略好于男生。

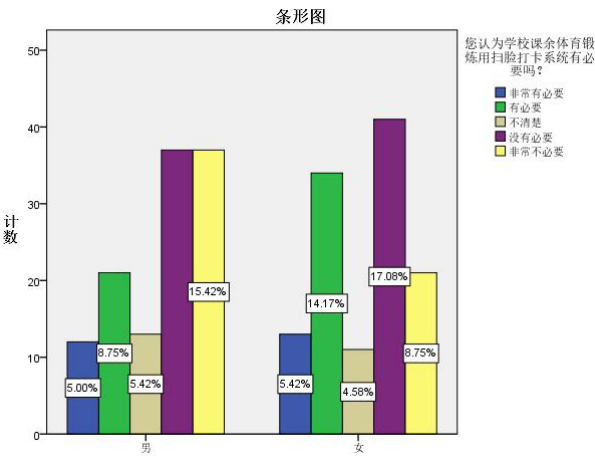


图1 男女生打卡锻炼认知

2.2.2 男女生对学校打卡锻炼的态度

非常认同的男生高于女生；认同的女生高于男生；认为无所谓的男生高于女生；反感的女生高于男生；非常反感的男生高于女生。由此可见，女生对参与“此系统”的态度略好于男生。

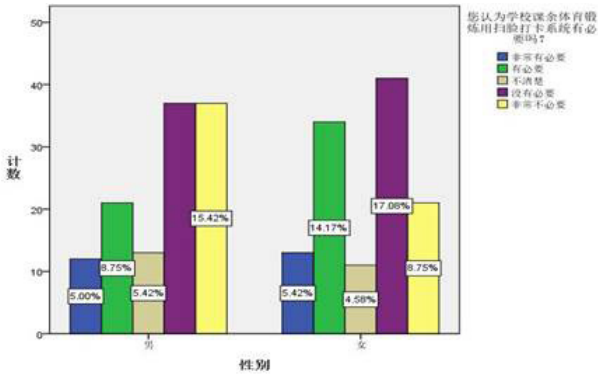


图2 男女生打卡锻炼态度

2.2.3 影响男、女生参与学校打卡锻炼的原因分析

2.2.3.1 制度层面

青海师范大学规定课余体育锻炼是《大学体育》考试内容之一，课余体育锻炼成绩占《大学体育》成绩总分的20%。

2.2.3.2 宣传层面

各学院辅导员均了解学校要求，同时在宣传运动的好处，引导学生积极参与“此系统”。

2.2.3.3 指导评价层面

“此系统”对学生走下楼、离开座位有很大帮助，同时打卡情况会实时反馈到学生手机上，对学生锻炼起到督促作用，课任老师也均认为对提高学生体质有一定影响。

2.2.3.4 落实层面

表4 男女生参与此系统原因

		减肥	完成要求	提高成绩	缓解压力	锻炼身体	其他	合计
男	计数	3	56	19	9	20	1	108
	性别比 (%)	2.8%	51.9%	17.6%	8.3%	18.5%	0.9%	100.0%
女	计数	4	61	21	10	18	0	114
	性别比 (%)	3.5%	53.5%	18.4%	8.8%	15.8%	0.0%	100.0%
合计	计数	7	117	40	19	38	1	222
	性别比 (%)	3.2%	52.7%	18.0%	8.6%	17.1%	0.5%	100.0%

2.3.2 打卡对男女生锻炼兴趣的影响

参与“此系统”后认为锻炼兴趣会增加的男生为34.3%，女生为36.0%。说明打卡对男女生锻炼兴趣增加影响都较小。

表5 参与此系统是否会增加运动兴趣

		会	不会	合计
男	计数	37	71	108
	性别比 (%)	34.3%	65.7%	100.0%
女	计数	41	73	114
	性别比 (%)	36.0%	64.0%	100.0%
合计	计数	78	144	222
	性别比 (%)	35.1%	64.9%	100.0%

2.3.3 打卡对男女生习惯的影响

参与“此系统”后认为对自己锻炼习惯没有影响的男生有65.7%，女生有58.8%，认为养成了良好习惯的男生有34.3%；女生有41.2%。说明打卡对男女生锻炼习惯产生积极影响的都较小。

表6 参与此系统对锻炼习惯的影响

		督促锻炼养成习惯	没有影响	合计
男	计数	37	71	108
	性别比 (%)	34.3%	65.7%	100.0%
女	计数	47	67	114
	性别比 (%)	41.2%	58.8%	100.0%
合计	计数	84	138	222
	性别比 (%)	37.8%	62.2%	100.0%

2.3.5 打卡对男女生体质的影响

表8认为参与“此系统”养成了良好锻炼习惯的男生37人，女生47人中，91.9%的男生、97.9%的女生认为对自己体质有积极影响。说明男女生均认为养成了良好锻炼习惯后，对体质会有积极影响。

表7 参与此系统养成良好锻炼习惯后对体质的影响

		强健体魄	没有影响	合计
男	计数	34	3	37
	性别比 (%)	91.9%	8.1%	100.0%
女	计数	46	1	47
	性别比 (%)	97.9%	2.1%	100.0%
合计	计数	80	4	84
	性别比 (%)	95.2%	4.8%	100.0%

2.4 加入运动轨迹后男女生态度和参与度分析

今后学校运用“此系统”的参与度,选择“坚持打卡锻炼”的男生有 42.5%,女生有 56.7%;选择“可去可不去”的男生有 45%,女生有 38.3%;选择“直接不去,坚决抵触”的男生有 12.5%,女生有 5%。

对增加行动轨迹的态度选择“非常支持”的男生有 4.2%,女生有 3.3%;“支持”的男生有 10%,女生有 24.2%;“无所谓”的男生有 29.2%,女生有 25%;“不支持”的男生有 20%,女生有 25.8%;“非常不支持”的男生有 36.7%,女生有 21.7%。

表 8 今后对此系统的参与度及态度

			非常不 支持	不支持	无所谓	支持	非常支持	合计
男	坚持打卡 锻炼	计数	15	6	16	10	4	51
		占比 (%)	12.5%	5.0%	13.3%	8.3%	3.3%	42.5%
	今后学校进行课余体育锻炼 扫码打卡,您的参与度是?	计数	17	16	19	1	1	54
		占比 (%)	14.2%	13.3%	15.8%	0.8%	0.8%	45.0%
	直接不去, 坚决抵触	计数	12	2	0	1	0	15
		占比 (%)	10.0%	1.7%	0.0%	0.8%	0.0%	12.5%
	合计		44	24	35	12	5	120
	合计占比 (%)		36.7%	20.0%	29.2%	10.0%	4.2%	100.0%
	坚持打卡 锻炼	计数	6	16	17	25	4	68
		占比 (%)	5.0%	13.3%	14.2%	20.8%	3.3%	56.7%
女	今后学校进行课余体育锻炼 扫码打卡,您的参与度是?	计数	15	15	13	3	0	46
		占比 (%)	12.5%	12.5%	10.8%	2.5%	0.0%	38.3%
	直接不去, 坚决抵触	计数	5	0	0	1	0	6
		占比 (%)	4.2%	0.0%	0.0%	0.8%	0.0%	5.0%
	合计		26	31	30	29	4	120
	合计占比 (%)		21.7%	25.8%	25.0%	24.2%	3.3%	100.0%

综上:今后坚持打卡锻炼的男生比女生占比低;同时,对增加行动轨迹的态度男生支持程度比女生低。由此可见,今后坚持打卡锻炼和对增加行动轨迹的态度,女生都好于男生。

3 结论与建议

3.1 结论

第一,男女生均对“此系统”的参与度较高,女生的参与度比男生略高,但是“有效打卡”都很低。

第二,学校的要求和系统对男女生参加“此系统”影响很大,尤其是女生。

第三,女生认知、态度、对锻炼频率的影响、今后“坚持打卡锻炼”和增加运动轨迹后的态度都好于男生,但女生两地打卡间“进行运动”的却比男生少得多,说明意识与行动存在一定差距。

第四,男女生都认为养成良好锻炼习惯后,对体质有积极影响,而对锻炼兴趣的影响都认为比较小。

3.2 建议

首先,提高学生“有效打卡”。增加相应的措施,例如,打卡锻炼时用手机 App 记录运动心率等手段,让学生能真正参与到运动中。

其次,学校应增加要求。如增加打卡锻炼所占的学分,学生可能存在被动锻炼,但也起到了锻炼目的;多调适系统,提高人脸识别准确度,减少外界因素阻碍到学生打卡的积极性。

第三,适当增加锻炼形式。让学生不仅在认知、态度上积极,更要落实到行动上,真正提高学生的参与度。

最后,通过早操、体育课等让学生掌握 1~2 项技能,通过练习提高学生对运动的兴趣,从而促进学生养成良好的锻炼习惯。

作者简介: 阎雅婷, 女, 山西太原人, 青海师范大学在读硕士研究生, 研究方向: 体育教育训练学。

参考文献:

- [1] 中共中央国务院. “健康中国 2030”规划纲要 [EB/OL]. [2016-10-25]. http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm
- [2] 光明日报. 调研显示: 我国学生体质与健康状况总体改善 [EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/fbh/live/2021/53685/mtbd/202109/t20210906_559550.html, 2021-09-04.
- [3] 王琦. 2014 年国民体质监测: 大学生身体素质仍呈现下降趋势 [N]. 中国青年报, 2015-11-26.
- [4] 安晓红. 课余体育锻炼中实施“打卡制”的可行性分析 [J]. 伊犁师范学院学报, 2009, 3: 51-53.
- [5] 崔振宇. 高校课外体育锻炼对学生体质健康影响的研究 [J]. 普洱学院学报, 2020, 36(3): 74-76.

(上接 59 页)

作者简介: 吴映均, 男, 山东青岛人, 江苏省南通大学体育科学学院在读硕士研究生, 研究方向: 体育人文社会学。

通讯作者: 龚江泳, 男, 江苏南通人, 江苏省南通大学体育科学学院教授, 研究方向: 体育人文社会学。

参考文献:

- [1] 中国奥委会官网. 奥林匹克精神 [EB/OL]. [2020-3-26]. <http://www.olympic.cn/olympic/movement/2004/0319/45264.html/>
- [2] 杨玲, 王天文, 杨琼. 基于多源流理论的“兴奋剂入刑”政策议程与效应 [J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(12): 25-34.
- [3] See Aaron N. Wise and Bruce S. Meyer, International Sports Law and Business, Volume. II, The Hague/London/New York: Kluwer Law International, 1997, p. 1464.
- [4] 洪剑霞. 兴奋剂的滥用和依赖 [J]. 中国药物依赖性通报, 1995(4): 200-204.
- [5] 徐起麟, 齐华, 张冠男, 李国俊, 邢丽丽. 兴奋剂的种类及其对生理上的危害 [J]. 体育世界, 2017(10): 177+161+170. [6] Courtney KE, Ray LA. Methamphetamine: an update on epidemiology, pharmacology, clinical phenomenology, and treatment literature [J]. Drug Alcohol Depend, 2014, 143: 11-21
- [7] 田恩庆, 仇军. 国际体育社会学兴奋剂问题研究的理论、方法与视点 [J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(2): 6-17. [8] 邹新娴. 我国反兴奋剂管理体制演变与发展研究 [D]. 北京: 北京体育大学, 2013.
- [9] 吴亮. 法社会学视野下的兴奋剂事件 [J]. 广州体育学院学报, 2017, 37(4): 12-15.
- [10] 伍启元. 公共政策 [M]. 香港: 商务印书馆, 1989. 4.
- [11] 黄顺康. 公共政策学 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2013, 25-27.
- [12] 苗治文. 当代中国体育公共政策分析 [D]. 北京: 北京体育大学, 2006.