

浅析大学生终身体育意识的培养策略

——以南通大学为调查对象

前言

本研究以“健康第一”的理念作为研究宗旨，以终身体育思想为指导思想，通过调查找出阻碍大学生养成终身体育意识的制约因素，为培养大学生终身体育意识提供有效途径。主要采用文献资料法、问卷调查法和数理统计法对南通大学四个学院共五百名学生进行问卷调查。通过调查发现阻碍大学生养成终身体育意识的制约因素主要为：学校体育考核制度不完善、体育设施不完善、大学生体育知识匮乏以及体育文化氛围不强。针对以上问题提出了几点改进意见：设立奖励机制；优化教学方法和教学内容，实现有效教学；注重学生为主体；实现自我发展；营造体育文化氛围。

关键词

大学生；终身体育；意识

当代大学生存在着很多亚健康问题，比如肥胖、生理功能减退等，高校对大学生的体育教学目标不应是简单掌握个别体育运动项目，更应在教学中潜移默化地培养其终身体育意识，探索如何培养大学生终身体育意识是体育学者的重要任务。

1 研究对象与研究方法

本文的研究对象是南通大学在校大学生，利用问卷调查法、文献资料法和数理统计法在南通大学各学院中随机抽取四个学院，分别是：文学院、理学院、体育科学学院和外国语学院，每个学院抽取125个学生作为调查对象，共发放500份问卷，回收问卷为490份，其中有效问卷为480份。

2 研究结果与分析

2.1 大学生终身体育意识调查结果

2.1.1 大学生终身体育的认识程度

通过表1可以看出，对终身体育很了解的大学生占少部分，简单了解的大学生占比较高，说明大学生对终身体育的了解程度还有待提高。高校要加强对大学生终身体育意识的培养工作，例如，教师在平时的体育课程中向学生普及终身体育的概念、丰富课堂内容，学校组织开展专题讲座，系统讲解养成终身体育意识的意义。

表1 大学生终身体育的认知程度（n=480）

程度	很了解	简单了解	听说过	没听过
人数	139	202	101	38
百分比	29%	42%	21%	8%

2.1.2 体育锻炼兴趣

有兴趣才有热情，当大学生喜欢体育运动，就会抽出时间参与体育锻炼，这样就距离终身体育意识的养成更进一步。表2显示，喜欢体育运动的大学生占多数，占比达67%。一般喜欢的占29%。不喜欢体育运动的大学生是极少数，只有4%。高校要帮助喜欢体育锻炼的学生保持对体育运动的兴趣，对于一般喜欢体育锻炼的学生，要适当的督促他们更多参与体育锻炼，增加其对体育锻炼的热情。对于不喜欢体育锻炼的学生，可以使用激励因素积极引导其参加体育锻炼，使这类学生逐渐的喜欢体育活动。

表2 大学生体育锻炼兴趣的调查

程度	很喜欢	一般喜欢	不喜欢
人数	322	139	19
百分比	67%	29%	4%

2.1.3 体育锻炼的动机

动机是建立在需求的基础之上，需求通过动机来表现。调查显示，大多数大学生进行体育锻炼的动机是“增强身体健康，增强体质”，占比达到了82%，说明大学生还是非常

注重个人的身体机能水平。其次大学生参加体育锻炼的动机是“丰富文化生活”和“学习运动技能”，占比分别达到了65%和49%，表明现在大学生也非常注重生活内容的全面性，同时也表明大学生对于运动技能的掌握也是有比较高的要求的。再次就是“缓解学习和生活压力”和“减脂塑形”，分别占42%和32%，说明现在大学生的学习压力还是比较大的，很多学生选择体育锻炼来缓解压力，从侧面说明体育锻炼对于排除压力是有效果的，也表明一些学生也开始注意身体的形态。还有21%学生是为了通过考试。

2.1.4 大学生对体育锻炼的态度

表3显示，大部分学生认为体育锻炼有必要，占比为78%。认为体育锻炼没必要的占小部分，占比为21%。通过这次调查，可以看出被调查的南通大学这四个学院的学生的体育锻炼积极性还是很高的，但是大学生走向社会后，由于工作等其他原因，体育锻炼的积极性可能会有所下降，所以在大学期间培养大学生终身体育意识也很重要。

表3 大学生体育锻炼态度

程度	有必要	没必要	不清楚
人数	374	101	5
百分比	78%	21%	1%

2.2 影响大学生养成终身体育意识的因素

2.2.1 体育考核制度不完善

从表4可以看出，只有18%的学生对学校的体育考核制度持满意态度，说明高校在体育考核制度方面还有待完善，应采取措施改变现状。陈杰等（2017）认为，学期结束的考核是对学生本学期的综合评价，评价方式要全面，评价指标设置要合理^[1]。Sun Hao(2019)认为，每个人的考验结果因个人因素而异，对学生不能做绝对的比较^[2]。因此高校在考核制度方面，要注入更多的思考，明确高校开展体育课的目的并不是简单的让学生达到某个标准，而是能够促进学生进行体育锻炼、增强体质和培养其终身体育意识，这就要求教师在学生的学习过程中多一些观察，综合多种因素给学生打分。

表4 关于学生对体育考试制度的调查 (n=480)

程度	满意	一般满意	不满意
人数	86	135	259
百分比	18%	30%	52%

2.2.2 学校体育设施不完善

宋成刚，王晓均（2019）认为，学生参加体育活动的

热情以及教师教学的积极性、主动性和创造性，都会受到运动场地和运动器材等因素的影响^[3]。何立等（2020）认为高校的体育设施是学生参加体育活动的载体，所有的体育设施应周到地、充分地保护学生的安全^[4]。

表5 对学校体育设施资源的满意程度 (n=480)

程度	满意	一般满意	不满意
人数	150	106	224
百分比	31%	22%	47%

通过上表可直观地看到，对学校的体育设施持满意态度的学生占比是31%，占比并不是很高，而持不满意态度的学生占比超过了持满意态度的学生，表明学校的体育设施存在不完善情况，通过对学生的不满意原因进行了调查，发现主要原因有以下几点：室内场馆开放时间短；运动场地不足；体育设施资源不完善。同时我国高校体育设施资源存在不平衡问题，仍有许多高校没有健身房。因此，学校不仅要安排专职人员对体育设施进行定期维护，维持体育设施的安全，还要重视学校体育设施补给的经费分配问题，为培养学生终身体育意识提供条件。

2.2.3 学生体育知识匮乏

体育知识不仅包括对某些运动项目技能的掌握，还包括如何预防运动损伤和如何处理意外受伤。通过对一些学生的口述进行总结，有一些学生不懂得如何预防运动损伤，比如一些身体肥胖的大学生只知道跑步减脂，一段时间后却发现膝部不适，就终止了锻炼，继续回归了之前不运动的生活状态，他们的问题在于不会选择适合自己的运动，阻碍了自己终身体育意识的养成；还有一些学生不了解如何应对意外运动受伤。面对此情况，高校体育教师可以依据专业知识为学生开展专题讲座。张建春（2020）认为，可以结合移动终端激发大学生参与体育学习积极性和主动性，积极探索更为开放、自主、灵活的教学模式^[5]。高校教师可以通过网络会议的形式向学生传授体育健康知识。

2.3 培养大学生终身体育意识的途径

2.3.1 设立奖励机制

奖学金是大学里对学生评定的形式之一，是比较直接、有效的奖励途径，如果把体育考核成绩作为评定奖学金的一项附加分，且分值能达到激励学生参加体育运动的标准，这样能够在一定程度上激励学生参与体育运动。根据调查南通大学的四个目标学院显示，每个学院每个学期的期末都有体育打分，但是存在打分不公平的情况，表现在打分比较主观、

打分人数比较少。调查还显示对期末体育附加评分制度不满的学生占62%，满意的学生只有20%。说明多数学生是不太认可这样的评分制度的，因此高校要努力搭建一个公平公正、客观严谨的平台，让大学生能够在公平的环境里发展。

2.3.2 营造学校体育文化氛围，激励学生参与体育运动

文化对事物的传播、促进和发展起着重要的作用。校园体育文化的顺利传播，可以渲染学校生活，缓解学习的压力，也可以更有效地激励学生以饱满的热情参与到体育运动中。体育文化包括体育物质文化、体育制度文化和体育精神文化^[6]。体育物质文化主要指学校的体育场地和体育器材，提供丰富的体育器材和优质的体育场地，就会吸引更多的学生参与体育锻炼，进而加强学校的体育文化氛围，为培养大学生终身体育意识提供条件。体育制度文化体现在学校体育的管理层面，良好的制度文化可以营造一个合理的管理平台，对学校体育文化的传播也起着良好的组织和监管作用。校园运动比赛是弘扬体育文化一个很好的载体，其次，学校的广播台在进行政治新闻播报的同时，也要对实时的体育新闻进行播报，这样不仅能吸引学生对体育的兴趣，还可以有效地促进其对终身体育的理解。综上，营造学校体育文化氛围是高校促进大学生参与体育锻炼并增强终身体育意识的一项良好的措施。

2.3.3 优化教学方法和内容，实现有效教学

李春根、钟琴和邹艳芬（2021）认为教学研究是持续改进教学效果、提升教学质量的关键^[7]。改变陈旧的教育模式并不只是追求“新”，更要追求合理，教师是学生体育学习中外在激励的主要来源，所以教师要有效地利用体育课并选择合理的教学方法活跃课堂气氛，让学生喜欢体育课，学生才可能更加快速地学会运动技能，才会有更多的时间放在繁重的文化学习上。D. Stapleton、Andrea R Taliaferro 和 Sean M. Bulger（2017）认为身体的教育不仅是增强体质

需要，更重要的是教给学生如何健康地生活，这也是体育的社会价值^[8]。当大学生毕业后，进入社会，就需要他们为自己制定科学合理的锻炼计划的能力，因此，高校体育教学不是单单让学生完成体育锻炼任务，高校需要综合考虑学生的近期发展和远期发展，让学生有意识的、自主的在学习和工作后能够抽出时间进行体育锻炼，关注自己的身体健康。

2.3.4 学生为主体，实现自我发展

在社交和比赛中展示自我能力是激励学生参与运动的重要因素。教师可以让学生在学生会的帮助下自行组织开展体育竞赛，培养学生的团队精神。教师可以选择一些大多数学生喜欢的运动项目，这样比较容易开展起来，并且能够调动学生的积极性。学生自己设计的体育活动，一定是自身感兴趣的，所以参加这类活动学生的体验感是很好的，学生对比赛的关注程度也会大大提高，进而增强参加体育锻炼的意识。老师和学生间积极的互动交流能让激励因素更有效地发挥，促进大学生养成终身体育意识。

3 结语

经过调查研究，发现了影响培养大学生终身体育意识的一些阻碍因素，主要包括体育考试制度不完善、大学生体育知识匮乏、高校体育课程的安排不合理、高校体育文化氛围不活跃、高校体育设施资源的缺少等。这些问题都是直接影响培养大学生终身体育意识的关键因素，高校要给予必要的重视。对此，提出相应的建议：高校要多组织团体运动，加强学生的社交能力；要对体育设施和体育场馆进行定期维护并完善体育设施；应多开设有趣味性并且很少受客观条件影响的体育活动；开设校园赛事，学校的广播台对实时的体育新闻进行播报；高校有针对性地开设体育健康知识课程，让学生学习到体育知识。

文/庄邦武，陈新华（南通大学，江苏南通 226019）

作者简介：庄邦武，男，江苏连云港人，南通大学在读研究生，研究方向：体育人文社会学；陈新华，女，江苏南通人，南通大学副教授，研究方向：体育人文社会学。

参考文献：

[1] 陈杰. 高校体育公共选修课教学现状及发展对策研究[J]. 体育世界, 2017(5): 113-114.

（下转 46 页）