

# 我校女生厌倦体育课的心理成因与对策研究

丁燕玲<sup>1</sup>, 李贝贝<sup>2</sup>

(1. 广东省理工职业技术学校, 广东 广州 510075; 2. 广州体育学院, 广东 广州 510075)

**【摘要】**针对目前高校女生厌倦体育课这一普遍性问题,笔者运用调查问卷法、数理统计法、逻辑分析法和专家访谈法针对高校女生厌倦体育课这一现象的成因进行分析,并提出了相应的对策和建议。本文皆在为改变目前高校女生普遍性厌倦体育的状况提供理论性的指导和建议。

**【关键词】**成因; 厌倦; 体育课

**【中图分类号】**G807.4 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)04-0093-04

在体育教学过程中,注意培养学生终身体育的意识、习惯与能力已经成为广大体育教师正在努力实践的目标。想要使学生获取终身体育锻炼的能力,必须养成锻炼的习惯,而体育课及课外体育活动正是培养这种习惯的有效途径。然而,众多资料表明,当代高校女生厌倦体育课的现象较为普遍。尽管早已引起社会各界的注意,但目前的现状仍然不容乐观。笔者试图通过对高校女生厌学体育课的成因进行调查分析,找出造成学生厌学的根源所在,并结合有关专家的意见提出针对性的对策与建议,为增强体育课学习的积极性,提高教学质量,深化高校体育教学的改革探索新路。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

在我校一、二、三年级女生中随机抽取200人为

研究对象。发放问卷200份,回收193份,回收率为96.5%,有效问卷188份,有效率为94%。

### 1.2 研究方法

本文主要采用问卷法、数理统计法、逻辑分析法和专家访谈法进行研究。

## 2 结果与分析

### 2.1 我校女生厌倦体育课的成因分析

厌学体育也称不喜欢体育课,是人的一种行为表现。是指对体育课中表现出的消极逃避行为,主要表现在:上课无精打采,注意力不集中,畏难情绪较大,完成任务勉强,考核只求及格,课外活动较少参加,没有喜欢的活动项目,怕出汗、冷漠、拒绝或反感、讨厌等行为表现的心理现象。那么,原因究竟是什么呢?笔者通过综合调查问卷、专家意见和自己多年教学中的所见所闻,大概归纳为以下原因(表1)。

表1 我校女生厌倦体育课的因素统计表(n=188)多选

	对体育课缺乏认识	身体素质差	意志品质薄弱	自卑心理	逆反心理	场地因素	教材教法	教师因素	其他
人数	20	25	62	32	28	147	132	64	17
比例	10.6%	13.3%	33%	17%	14.9%	78.2%	70%	34%	9%

#### 2.1.1 主观原因

##### 2.1.1.1 学生对体育教育缺乏全面、正确的认识

从统计结果来看,有10.6%的学生是由于对体育教育缺乏全面、正确的认识而产生厌倦。一些中、小学重智轻体,片面追求升学率,体育课被挤占的现象时有发生,因此,在高校部分女生中存在着片面的认识,认为体育课可有可无,上体育课也只不过是蹦蹦跳跳,玩玩而已。她们对体育教育的意义及对自身的作用缺乏正确认识和理解,因此,上课内在积极性不高,情绪消极,并对体育课产生厌倦的心理。

##### 2.1.1.2 身体素质差,运动基础水平低

高校女生来自全国各地,由于她们受不同地域

文化、生活环境的影响,她们对体育的认识和态度以及所具有的体育知识、身体素质等方面都存在着较大的差异。其中有13.3%的人认为自身的身体素质差,他们感到上体育课很为难,当看到别人对一些运动技术一学就会,而自己多次努力也学不会,感到自己明显不如别人,便产生一种自卑心理;在练习过程中,又怕自己做的动作不规范被别人耻笑,于是又产生一种害羞心理。因此,不愿主动锻炼,并厌倦上体育课。

##### 2.1.1.3 意志品质薄弱,缺乏勇于吃苦和拼搏精神

意志品质薄弱是致使女生厌倦体育课的一个重要因素,其中有33%的女生是由于这一因素造成。体育课大都在室外进行教学,风吹日晒,摸爬

滚打。有些女生怕晒黑了脸,弄脏了衣服,怕苦怕累。在恶劣的气候情况下,更是想方设法逃避上体育课。同时,高校女生普遍关注自己的衣着和仪表,这也是女生厌倦体育课的重要原因之一。此外,部分女生对单杠和800米跑等项目,有一种恐惧心理,特别是800米跑,不管是练习还是测验,考试都会表现出无信心,怕跑,没有顽强的意志去对待。

#### 2.1.1.4 焦虑、自卑心理

男、女生在生理、心理上有较大差距,每个人的身体形态、素质、机能也有一定的差异,所以运动能力不同。在上体育课中,有的女生总是认为自己不如人,不管怎么练也练不好是“天生的笨蛋”,又担心考试不及格,顾虑重重,患得患失。在学习中常常是紧张不安,急燥忧虑。此部分人数比例高达17%。

#### 2.1.1.5 逆反心理

心理教育问题是当代教育的一大难题,在厌倦体育课的统计调查中,有14.9%是由于逆反心理所致。持这种心理的女生一般是由于对学校的一些制度或对老师偏见,因而盲目地片面地追求独立性的表现,你越关心她,她越有偏见。还有些女生由于长期处于落后状态,学习不够努力,在教学中表现出不配合、不响应的逆反行为。

### 2.2 客观原因

#### 2.2.1 场地因素

从调查情况看,几乎所有的学生对学院现有的体育设施、器材、场地等提出了更高的要求,其比例高达78.2%。学院现有的场地、器材不能满足全体学生的体育活动需要。因我院近年来招生数量不断扩大,导致教学场馆资源严重不足,教学内容经常因场地不足而被调整,正常教学计划被打乱,教师和学生的积极性受到严重影响,学生学习兴趣不高情绪低落。

#### 2.2.2 教材教法因素

在调查中发现,学生对目前的教学内容、教学方法和手段意见很大,占70%。他们认为,体育教学的教材、教法、组织形式基本上是命令式、模仿式、检查式等传统的教学模式,严重忽视了对体育意识、兴趣爱好以及独立自主锻炼能力与习惯的培养,过分强调“达标”,使大多数学生对教材内容失去兴趣,影响了学生学习的积极性。

#### 2.2.3 教师因素

体育课与其他课一样,具体到每堂课上得好坏,是否受学生欢迎,教师是个主要因素,有34%的女生持有这一观点。教师的各种不当教学行为也会

导致学生在体育课堂上的心理障碍。教师在课堂上的教学行为大至可以分为:精明而生动行为;冷酷而严厉行为;漠然而麻木行为;随意而轻散行为。第一种教学行为对学生是好的鼓励的刺激,这样教学受到学生欢迎,教学效果是好的。第二种教学行为会出现教师对于学生有过多的直接制约,不易调动学生学习的积极性。第三种教学行为教师在教学中经常准备不足,犹豫不决,组织不良,迟钝呆板,经常处罚学生,给学生的学习带来障碍。第四种教学行为是体育教学中常见的。教师上课随意,学生对什么内容有兴趣就上什么,没有计划性,教学秩序散乱,没有统一组织,时间一久体育课变成了体活课。教师情绪直接影响感染学生。教师教学行为不当,对教学兴趣也就难以提高。教师过多地处罚学生和对学生的学习持否定态度,就会挫伤学生的自尊心和学习的积极性。学生一想到这样的授课教师就会出现对这门课逆反心理。

### 3 解决我校女生厌倦体育课的对策

如何解决学生的厌学体育的行为,变被动为主动,提高教学质量呢?我认为可从以下几个方面着手。

#### 3.1 加强对体育课教学目的性教育,改善我校女生对体育教育认识的偏差。

在体育课教学中,要首先对学生进行学习体育课目的重要性的教育,并通过各种途径,提高她们对体育功能的认识,使她们真正理解体育课是全面发展的重要组成部分,是掌握体育锻炼方法和健身的最好途径,身体好是学习好、工作好的物质基础,从而转变她们轻视体育的观念,克服怕苦怕累怕脏的心理,使她们真正感到需要上体育课,进而调动她们的内在积极性。

#### 3.2 按照学生修改特点,因材施教,区别对待

由于学生家庭、生长发育、兴趣爱好、接受能力、身体素质运动技能等方面的差异,在体育教学中,教师应注意区别对待,因人而异。科学地、合理地安排教学内容、练习密度和强度。例如在急行跳远教学中,素质好、弹跳好的学生是越跳越有劲,但那些体质差的学生,怕跳不好,被同学笑话,怕教师指责,总是躲在别的同学后面或站在一旁观看。此时教师应因人而异,对弹跳好的同学提高速度,提出改进和提高动作技术的要求;对体质差的学生降低远度要求,增加一些辅助练习和诱导练习,并耐心和蔼地鼓励、帮助辅导他们。对于他们在锻炼中表现的一些不足之处,不讽刺挖苦,奚落嘲笑,而是及时注意发现他们向上的“闪光点”,哪怕是微小的

进步,都随时加以肯定,公开进行表扬,这样就能大大激发学生的学习积极性,消除对体育的厌学倾向。

### 3.3 改革教学方法,提高教学质量

在遵循教学大纲的同时,应尽量选用适合女大学生身心特点、受她们欢迎的健美操、艺术体操、球类运动等项目。在教学中,要采用灵活多样的教学方法和形式,激发她们的情感,如竞争比赛法、评比法、鼓励表彰法等,创造一个你追我赶的欢乐的学习情境,从而完成教学任务。

### 3.4 以课外活动为突破口,改革教学形式

教学形式的多样化,既是培养学生学习兴趣,使他们养成自觉、主动学习习惯的重要内容,也是目前改变中学生厌学的重要手段。改革体育教学形式,丰富课外活动是引导学生投身体育、培养兴趣、戒除厌学行为的重要方面。因此,学校首先应根据体育场地、器械、设备的能力,开设田径、体操、球类等各项体育活动;其次是进行课外体育辅导,这是学校辅导体弱学生进行体育锻炼的一种很好的教学形式。从而大大提高学生体育的能力和兴趣;三是学校组建体育代表队,进行课余体育训练。这也是体育教学的重要形式,是提高学校体育水平的主要手段。

### 3.5 加强师德教育,提高教师素质

教师是学生的镜子,教师的一言一行,一举一动都在潜移默化地影响着学生,如果教师工作马马虎虎,上课松松垮垮,对学生放任自流,讲课精神不振,就会诱发学生对体育产生厌学行为。因此,要消除女生厌倦体育课的心理,教师首先要具有良好的师德,这样,才能严于律己,以身作则,为人师表,树立教师的形象;同时,教师要热爱教育事业,刻苦钻研本职业务,求实创新,不断提高思想水平,文化素质,

心理素质以及运动技能和教学实践能力;此外,教师要热爱学生,建立良好的师生关系,并在教学中善于观察和掌握女生不同程度的心理变化,及时帮助她们克服各种困难,树立信心,鼓励她们进步。

### 3.6 关注学生个体

多给学生一些自由时间和自由练习在体育教学中,给学生几分钟的自由时间,让学生进行各种自由练习。例:在球类和田径跑的项目教学中,给几分钟时间,让学生进行自由竞争练习等,提高了学生的学习兴趣,满足了学生的不同需求,发展了学生个性,有利于提高体育课的教学效果。

### 3.7 保证经费投入,改善条件,优化环境

“功欲善其事,必先利其器。”良好的教学环境、场地、器材能充分激发高校女生上课的情感,是消除她们厌倦体育课的重要物质保证。因此,主管高校教育的行政部门和学校领导,应从全面贯彻党的教育方针和加速跨世纪合格人才培养的战略高度来认识和重视学校体育教育工作,并按照国家教委及有关文件精神,保证体育经费投入,改善教学条件,优化教学环境,最大限度的满足高校女生体育教学任务的需要。

## 4 小结

体育课中厌倦心理是客观存在的,产生的原因也是多样的,既有客观原因,也有主观原因。这就要求我们在体育教学中要以“激发学生对体育的兴趣,使学生主动参与运动及培养学生终身体育意识”为主要目标,我们决不能回避,也不能采用简单粗暴的方法,而应分析其原因,寻求改进教学方法。通过正确的引导,采取多种有效的措施,预防或减轻厌倦心理的产生及其影响,达到全面锻炼身体,增强学生体质,全面提高学生体育素质的目的效果,以适应21世纪社会发展的需要。

### 注释及参考文献:

- [1]马启伟.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,1996:80-112.
- [2]胡均生,等.体育理论[M].北京:人民教育出版社,1985:106-117.
- [3]刘平.不喜欢体育的中学生成因分析[J].天津体育学院学报,1997(2):18.
- [4]郭淑范.试析高校女生厌倦体育课的原因及其对策[J].哈尔滨体育学院学报,1996(1):12.
- [5]王景亮.对女大学生体育态度及体育行为的调查研究[J].四川体育科技,2000(1):33-35.

## On Psychological Causes and Countermeasures of Our School Girls' Being Tired of Physical

DING Yan-ling<sup>1</sup>, LI Bei-bei<sup>2</sup>

(1. Vocational and Technical School of Polytechnic of Guangdong, Guangzhou, Guangdong 510075; 2. Guangdong Sport College, Guangzhou, Guangdong 510075)

**Abstract:** For the problem of high school girls' being tired of physical, the author uses questionnaire method, mathematical statistics, logic analysis and expert interviews to analyze the causes of high school girls' being tired of physical, and then gives proposed corresponding countermeasures and suggestions. This paper is to provide theoretical guidance and suggestions for changing the cases of high school girls' being tired of physical.

**Key words:** Reasons; Tired; Physical.

(上接92页)

- [5]张坤民.关于中国可持续发展的政策与行动[M].北京:中国环境出版社,2004.
- [6]龚德贵.竞技体育发展现状与可持续发展[J].体育与科技,2002(2):53.
- [7]肖前.马克思主义哲学原理[M].北京:中国人民大学出版社,1993.
- [8]肖谋文.对我国体育举国体制的再思考[J].山东体育学院学报,2006(1):3-5.
- [9]周志俊,左新荣,吴锋.安徽省运动训练系统人才存在的问题与发展对策[J].安徽师范大学学报(自然科学版),2005,28(3):368-371.

## Thought on Upholding and Improving the New National Sports System

XIE Liang

(Department of P.E, Longyan College, Longyan, Fujian 364000)

**Abstract:** Our country delegation made a historic breakthrough in Beijing Olympic Games; the gold medal for the first time on top, the number of medals has reached a new high. State general administration of sport Liu Peng delivered the speech on our competitive sports "national system"; he said that China will uphold and improve competitive sports "national system" after the Beijing Olympics. Beacuse of China's successful experience in sports, the "national system" becomes focus for Chinese and foreign media once again. The article uses the method of information and interviews with experts in law and logic analysis for competitive sports to point out the advantages and disadvantages of "national system", and at last the article points that "national institutions" should take the path of sustainable development.

**Key words:** Uphold; Improve; National system