

# 普通高中学生课余时间参与篮球运动现状及原因探析

## ——以云南省大理州剑川县第一中学为例

张秋苑

(云南师范大学 云南 昆明 650500)

**【摘要】**篮球运动是世界三大球类运动之一，发展校园篮球运动以及课余篮球运动，能够有效地促进我国篮球运动的全面发展。本文运用文献资料法、问卷调查法、访谈法等研究方法，对云南省大理州剑川县第一中学学生课余时间参与篮球运动的现状进行调查与研究，总结了其中存在的主要问题，并针对性地提出相应地措施，旨在改善剑川县第一中学学生课余时间参与篮球运动的现状。

**【关键词】**剑川县第一中学；学生；课余；篮球运动

### 1 前言

目前篮球成为社会热潮，更多人越来越喜爱篮球运动，开展课余体育锻炼能够在一定程度上促进学校体育的全面有效开展，从而达到增强学生身体素质，促进学生身心健康发展的目的，最终达到培养学生形成终身体育的意识。本文通过研究剑川一中学生课余时间参加篮球活动现状，并对课余时间参加篮球活动的影响因素进行探讨和研究，为促进剑川一中学生课余时间参加篮球活动提供实践依据。

### 2 研究结果与分析

#### 2.1 剑川县第一中学篮球运动开展的条件

##### 2.1.1 剑川县第一中学篮球运动的硬件设施情况

开展课余篮球运动的场地设施等硬件设施情况是学生参与课余篮球运动的基础条件。如表1所示：

表1 剑川县第一中学学生篮球运动硬件设施情况调查表 (N=587)

剑川县第一中学篮球运动的硬件设施情况	
场地情况	非标准水泥篮球场
设施情况	基本满足训练需求

从篮球队的场地情况看，剑川县第一中学的学生表示学校的篮球训练场地为非标准水泥篮球场；设施基本能满足篮球训练的需求。整体看来，剑川县第一中学篮球运动的硬件设施条件较差，学生参与篮球运动的过程中容易出现运动损伤，不利于学生课余篮球运动的开展。

##### 2.1.2 剑川县第一中学篮球软件状况分析

学校领导的态度的影响其课余篮球运动开展的重要因素如表2所示：

表2 剑川县第一中学领导对课余篮球运动开展的态度调查表 (N=587)

剑川县第一中学领导对课余篮球运动开展的态度			
非常支持	比较支持	一般	不支持
3.92%	21.29%	62.69%	12.10%

根据表2可以看出，60%以上表示学校领导对课余

篮球运动的开展持一般支持态度；3.92%学生表示学校领导非常支持课余篮球运动的开展。从中可以看出剑川县第一中学学校领导对课余篮球运动的开展较为支持。

##### 2.1.3 剑川县第一中学学生对篮球运动的喜爱程度

学生对篮球运动的兴趣直接影响其最终的学习成果。如表3所示：

表3 剑川县第一中学学生对篮球运动的喜爱程度调查表 (N=587)

剑川县第一中学学生对篮球运动的喜爱程度			
很喜欢	喜欢	一般	不喜欢
2.04%	23.85%	58.94%	15.16%

从表3可以看出，50%以上表示对篮球运动一般喜欢，2.04%学生表示很喜欢篮球运动，说明剑川县第一中学学生对篮球运动不够喜欢，表示不喜欢篮球运动的学生中很大一部分都是女生，因篮球运动时一项较为激烈的体育运动，在开展过程中难免会出现运动损伤，所以很多女生不愿意参与。

##### 2.1.4 剑川县第一中学课余篮球运动计划和实施情况

训练计划贯穿到了篮球训练的整个过程。如表4所示：

表4 剑川县第一中学课余篮球运动计划和实施情况调查表 (N=587)

实施情况	百分比
有计划、一直在实施	16.87%
有计划、偶尔会实施	63.88%
有计划、从不实施	19.38%
没计划	6.47%

从表4中的调查数据可以看出，60%以上学生认为学校针对课余篮球运动有训练计划并且偶尔会实施；6.47%学生认为学校没有制定课余篮球训练计划。剑川县第一中学学校对课余篮球运动计划的制定与实施的必要性缺乏认知，从侧面反映出学校领导对于学校

的课余篮球活动开展情况的不重视。

## 2.2 剑川县第一中学学生课余篮球运动的开展现状

### 2.2.1 剑川县第一中学学生参与课余篮球运动的频率

学生参与课余篮球运动的次数能反映出学生对课余篮球运动的喜爱程度。如表5所示：

表5 剑川县第一中学学生参与课余篮球运动的

频率调查表 (N=587)

频率	占比
每周1次	27.09%
每周2次	54.68%
每周3次	11.93%
每周3次以上	6.30%

从表5可以看出,50%以上学生表示每周参与2次课余篮球运动;6.30%学生表示每周参与3次以上的课余篮球运动,说明剑川县第一中学学生每周参与课余篮球运动的次数几乎都在1-2次,参与课余篮球运动的频率较低,不利于其篮球技术的提升。

### 2.2.2 剑川县第一中学学生参与课余篮球运动的时间

学生参与课余篮球运动的时间是影响其篮球技术提升的重要因素。如表6所示：

表6 剑川县第一中学学生每次参与课余篮球运动的

时间调查表 (N=587)

时间	占比
30分钟以下	3.07%
31-60分钟	62.35%
61-90分钟	31.52%
91-120分钟	1.87%
120分钟以上	1.19%

根据表6中的调查数据显示,60%以上表示每次参与课余篮球运动的时间在31-60分钟之间;1.19%学生表示每次参与课余篮球运动时间在120分钟以上。剑川县第一中学大多数学生参与课余篮球运动的时间主要集中在31-60分钟之间,学生参与课余篮球运动的时间偏少,可能是因为作业较多,没有多余的时间来参加课余篮球活动。

### 2.2.3 学生课余篮球活动的参与形式

学生参与课余篮球运动的形式,也是影响学生参与课余篮球运动积极性的主要因素如表7所示:

表7 学生参与课余篮球运动的组织形式调查表(N=587)

学校组织	个人组织	结伴组织
11.75%	33.05%	55.20%

从表7可以看出,50%以上学生参与课余篮球运动时结伴组织的有324人;11.75%以学校形式组织参

与课余篮球运动。由此可见,通过学校组织参与课余篮球运动中的学生较少,大多数学生都是自发组织或者结伴组织参与课余篮球运动的,说明学校对学生课余篮球运动的重视程度不够。

### 2.2.4 剑川县第一中学学生参与课余篮球运动的动机分析

学生参加课余篮球运动的动机是影响学生参与课余篮球活动的主要影响因素之一,良好的参与动机能够促进初中生积极主动地参与课余篮球运动,有助于促进青少年篮球专业技能水平的提高。如表8所示:

表8 剑川县第一中学学生参与课余篮球运动的

动机调查 (N=587)

动机	人数	占比
个人爱好	469	79.90%
锻炼身体	545	92.84%
成为优秀篮球运动员	273	46.51%
培养一技之长	97	16.52%
丰富课余生活	305	51.96%
球星崇拜	199	33.90%
受他人影响	152	25.89%

根据表8中的调查数据可以得知,学生是为了锻炼身体而参与课余篮球运动的,16.52%学生参与课余篮球运动是为了培养一技之长。数据表明,当前剑川县第一中学的大部分学生是因为抱着锻炼身体的运动动机来参加课余篮球运动的,而其他选项选择比例较低,说明剑川县第一中学学生对课余篮球运动的认知程度不够。

### 2.2.5 剑川县第一中学学生对篮球运动价值的认知现状分析

经常参加篮球运动能够增强体质,有助于提高学生的身体素质水平,培养学生的团结精神和集体意识,因此初中生对篮球运动价值的认知情况相应地能够反映出其对课余篮球运动的态度。如表9所示:

表9 剑川县第一中学学生对篮球运动价值的

认知情况调查表 (N=587)

认知情况	人数	占比
非常了解	43	7.33%
比较了解	123	20.95%
一般	328	55.88%
不太了解	93	15.84%

从表9的数据可以看出,50%以上学生表示对篮球运动价值的了解一般;7.33%学生表示非常了解篮球运动的价值。由此可见,剑川县第一中学学生对篮球运动价值的认知情况一般。

### 2.2.6 剑川县第一中学学生参与课余篮球训练的

## 强度分析

剑川县第一中学学生对课余篮球运动的喜爱程度直接决定了学生参加课余篮球运动的运动强度。如表10所示:

表10 剑川县第一中学学生参加课余篮球运动的运动强度调查表(N=294)

运动强度	人数	占比
大汗淋漓	39	6.64
中度出汗	111	18.91
轻微出汗	352	59.97
不出汗	85	14.48

从表10可以看出, 将近60%学生参与课余篮球运动时轻微出汗就停止运动了; 6.64%学生参与课余篮球运动时到大汗淋漓才停止运动。剑川县第一中学学生参与课余篮球运动的强度几乎都是轻微出汗, 运动强度较低, 说明, 学生参与课余篮球运动的积极性不高, 对参加课余篮球运动的强度有一定影响。

### 2.3 剑川县第一中学中学生课外篮球活动的制约因素

#### 2.3.1 学校对课余篮球运动开展的重视程度不够

剑川县第一中学的部分学生认为学校领导不支持课余篮球运动的开展, 且学校对课余篮球运动计划的制定与实施的必要性缺乏认知, 通过学校组织参与课余篮球运动中的学生较少, 大多数学生都是自发组织或者结伴组织参与课余篮球运动的。

#### 2.3.2 学校的硬件设施情况有待改善

剑川县第一中学课余篮球运动的场地为非标准水泥篮球场, 学生在训练过程中容易出现运动损伤, 不利于课余篮球运动的开展。学校用于课余篮球运动的设施仅仅是刚能满足篮球训练的需要。学校课余篮球运动的场地设施不完善, 不能保证学生课余篮球运动的顺利开展。

#### 2.3.3 学生对篮球运动价值的认知不够

剑川县第一中学大部分学生参与课余训练的动机主要是以锻炼身体为主, 选择其他动机参与课余篮球运动的学生较少。剑川县第一中学学生对篮球运动不够喜欢。表示不喜欢篮球运动的学生中很大一部分都是女生, 足以说明剑川县第一中学学生对篮球运动价值的认知不够。

#### 2.3.4 学生参与课余篮球运动的次数、时间及强度不够

大多数学生每周参与课余篮球运动的次数几乎都在1-2次之间, 参与课余篮球运动的频率较低。大多数学生参与课余篮球运动的时间主要集中在31-60分钟之间, 学生参与课余篮球运动的时间偏少, 学生参与课余篮球运动的强度几乎都是轻微出汗, 运动强度较低。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

#### 3.1.1 剑川县第一中学用于课余篮球运动的硬件

设施条件较差

课余篮球运动的场地为非标准水泥篮球场, 用于课余篮球运动的设施仅仅是刚能满足篮球训练的需要。

#### 3.1.2 剑川县第一中学学校领导对课余篮球运动不够重视

对课余篮球运动的开展不够支持, 缺乏对课余篮球运动的组织。对课余篮球运动训练计划的制定与实施不够, 严重阻碍了剑川县第一中学课余篮球运动的开展。

#### 3.1.3 剑川县第一中学学生缺乏对篮球运动价值的正确认知

大部分学生参与课余训练的动机主要是以锻炼身体为主, 选择其他动机参与课余篮球运动的学生较少。部分学生表示不喜欢参加篮球运动, 主要是因为篮球运动太过剧烈, 人员出现运动损伤。

#### 3.1.4 剑川县第一中学学生参与课余篮球运动的积极性不高

大多数学生每周参与课余篮球运动的次数几乎都在1-2次之间, 参与课余篮球运动的频率较低; 时间主要集中在31-60分钟之间, 参与课余篮球运动的时间偏少; 参与课余篮球运动的强度几乎都是轻微出汗, 运动强度较低。

## 3.2 建议

#### 3.2.1 剑川县第一中学应加大对学校场地设施的资金投入, 切实改善学校的硬件设施情况, 以满足学生参与课余篮球运动的需求。

#### 3.2.2 剑川县第一中学学校领导应加大对课余篮球运动的重视程度与支持力度。积极落实课余篮球训练计划的制定与实施。多组织学生参与课余篮球运动,

#### 3.2.3 剑川县第一中学学生应提高自身对篮球运动价值的认知。

#### 3.2.4 剑川县第一中学学生应结合自身的实际情况适时增加课余时间。

## 参考文献:

[1] 朱轩辰, 孙明和. 牡丹江市中学生参加课外篮球活动的现状及分析[J]. 科技展望, 2014, No. 311 (18): 265.

[2] 杨涛. 海城市高中生篮球活动开展现状调查与分析[J]. 知识文库, 2018, No. 441 (17): 133.

[3] 梁皓涵. 哈尔滨市高中生课余体育活动状况的调查分析[J]. 教育现代化, 2016, v. 3 (32): 210-213+ 219.

[4] 何华兴. 高中生课外体育锻炼现状及影响因素研究——以广州市增城区第一中学为例[J]. 体育科技文献通报, 2019, 27 (07): 97-99.

## 作者简介:

张秋苑, 女, 云南大理人, 在读硕士, 从事体育教育教学研究。