

# 大学瑜伽课的调查研究

## ——以哈尔滨商业大学为例

王菲 张守信<sup>通讯作者</sup>

(哈尔滨商业大学体育学院 黑龙江 哈尔滨 150028)

**【摘要】**本研究通过“问卷星”对哈尔滨商业大学瑜伽班大一、大二女生进行问卷调查,就瑜伽意向、参加瑜伽学习的动机、课后练习瑜伽的频率、瑜伽学习后的提高和改进、对瑜伽教师教学方法的满意度、希望瑜伽课程的完善之处、是否选择瑜伽作为终身体育项目进行信息收集,最终得出如下结论:大多数学生明确喜欢瑜伽项目;学习瑜伽的动机为减脂塑形、减压放松、培养耐性;对瑜伽教师教学方法的满意度较高;希望在教学场地、瑜伽理论知识和对外交流方面有所改进。

**【关键词】**瑜伽课;女大学生;问卷调查

### 1 研究背景

哈尔滨商业大学的体育课程是选项课的方式,瑜伽作为其中一门面向本科大一、大二学生开设。

本研究是在2020-2021年度第二学期期末进行的问卷调查,调查对象为该校瑜伽选项课的大一、大二学生,通过“问卷星”进行网络问卷发放,共回收问卷118份,有效问卷116份。

### 2 研究结果及分析

#### 2.1 基本情况

研究结果显示,大一女生55人,所占比例为47.41%;大二女生61人,占比52.59%。年龄在18周岁以下的有2人,占比1.72%;18-20岁有103人,比例为88.79%;20-25岁有11人,占比9.48%。

#### 2.2 瑜伽意向情况

就“你喜欢瑜伽么”这一意向问题进行调查,结果12.93%(15人)表示非常喜欢;53.45%(62人)选择比较喜欢;认为一般的同学有34人,占比29.31%;选择不喜欢的有5人,比例为4.31%;没有人选择不喜欢。总体来看,明确喜欢瑜伽项目的同学占到66.38%的比例,超过2/3。

#### 2.3 参加瑜伽学习的动机情况

本题采用多选题的形式,占前三位的选项为“减脂塑形、减压放松、培养耐性”,数量分别为98人、97人、62人,占比分别为84.48%、83.62%、53.45%,这和瑜伽项目的强身健体、减压放松功能相一致,同时也和瑜伽项目的宣传方向大体一致,可见大多数同学并非盲目的进行瑜伽课程的选择。

选择“学分”和“室内课”的人数为35人和32人,占比为30.17%和27.59%。说明了女生对体育的参与热度并没有很高;室内课的选择是有黑龙江的地域特色的,室外课在冬季学期是有冰上课的安排的,可见女生对于冰上项目的参与想法也不是很高。

少于10人选择的项目有4个:追随时尚、参与人际沟通、其他、就业需求,分别为9人、9人、5人和1人,占比7.76%、7.76%、4.31%和0.86%。说明部分同学在选课是还是有其他想法的。

#### 2.4 课后练习瑜伽的频率(次/每周)

选择“1次”的比例48.28%为最高,共有56人;选择“2次”的比例次之,30.17%,共计35人;选择“3次”的占比12.93%,有15位同学;选择“4次及以上”的人数最少,10人,占比8.62%。结果显示按照次数的增加,人数呈下降趋势。

#### 2.5 瑜伽学习后的提高和改进情况

从统计结果来看,选项从高到低依次为:个人气质的提升(82人次,比例为70.69%)、身体素质的提高(64人次,占比55.17%)、锻炼意识的提升(52人次,比例为44.83%)、身体体型的改善(44人次,占比37.93%)、精神层面的提升(36人次,比例为31.03%)、个人技能的提升(16人次,占比13.79%)、其他(2人次,占比1.72%)。前三个选项和2.3

中参加瑜伽学习的动机几乎完全一致。

#### 2.6 对瑜伽教师教学方法的满意度

选择“非常满意”的有71人,占比61.21%;选择“比较满意”的有41人,占比35.34%;选择“一般”的人数有3位,占比2.59%;选择“不满意”的有1人,占比0.86%;选择“非常不满意”的有0人次。明确满意的同学共计112人次,占比96.55%。

#### 2.7 希望瑜伽课程的完善之处

73.28%的同学(85人)认为教学场地需要改进;30.17%的同学(35人)希望增加瑜伽理论知识的讲解;29.31%的同学(34人)希望可以加大对外交流学习;25.86%的同学(30人)希望增加体式的练习难度;14.66%的同学(17人)希望降低瑜伽的教学难度;7.76%的同学(9人)建议对瑜伽考核方式进行完善;最后还有2.59%的同学(3人)选择其他选项,具体完善之处并未告知。可见同学们由于自身状况的不同,对瑜伽课程学习有不同的想法和要求,这也是教育者在未来可以改进的地方。

#### 2.8 是否选择瑜伽作为终身体育项目

选择“首选项目”的同学有38人,占比32.76%;选择“备选项目”的同学有72人,占比62.07%;选择“不考虑”的有6人,占比5.17%。大多数女同学对体育运动项目的选择保持一种理智选择并开放的态度,愿意多去尝试并找到自己真正喜欢的项目。

### 3 结论

通过调查,得出如下结论:大多数瑜伽班的学生明确喜欢瑜伽项目;学习瑜伽的动机为“减脂塑形”、“减压放松”、“培养耐性”;对瑜伽教师教学方法的满意度较高;希望在教学场地、瑜伽理论知识和对外交流方面有更多的改进。

#### 参考文献:

- [1] 现代瑜伽健身价值研究[J]. 孙丽. 科技视界. 2016(01)
- [2] 上海市普通高校瑜伽课程开展现状及其对策研究[D]. 张梦轩. 上海师范大学. 2018
- [3] 瑜伽对身心健康影响的研究进展[J]. 何润滋, 刘云发. 湖北体育科技. 2017(10)
- [4] 浅谈学校瑜伽教学对学生身心发展的益处[J]. 张影. 中国教育学刊. 2017(S1)
- [5] 高校瑜伽教学对大学生身心健康的影响[J]. 胡静. 当代体育科技. 2021(03)

**课题信息:**2020年度黑龙江省高等教育教学改革一般项目,《基于蓝墨云班课平台的体育翻转课堂实践研究》,项目号: SJGY20200346

#### 作者简介:

王菲(1983.04-),女,汉族,吉林图们,硕士,讲师,研究方向:体育产业,体育教育。  
张守信(1972.10-),男,汉族,山东沂水,硕士,副教授,研究方向:冰雪产业,体育教育。