

# 延安大学女教职工体育健身需求研究

甘亚莉<sup>1</sup> 张智颖<sup>1</sup> 贺建龙<sup>2</sup>

1. 延安大学 陕西省延安市 716000

2. 陕西省铜川市阳光中学 陕西省铜川市 727000

**摘要:** 在“健康中国2030”大背景下,运用文献资料法、调查问卷法对延安大学在职女教职工参与体育健身的现状、需求方面进行调查分析,以延安大学在职女教职工体育健身需求为研究对象,以延安大学在职女教职工为调查对象。对延安大学在职女教职工的健身需求特点及其影响因素进行调查分析,旨在对延安大学在职女教职工的需求特点及其影响因素进行全面的了解,进而从需求的视角出发,对延安大学在职女教职工的体育健身活动健康的发展提出建议。

**关键词:** 健康中国;延安大学;女教职工;健身需求

## Research on Physical Fitness Needs of Female Faculty in Yan 'an University

Yali Gan<sup>1</sup>, Zhiying Zhang<sup>1</sup>, Jianlong He<sup>2</sup>

1. Yan 'an University, Yan 'an City, Shaanxi Province, zip code 716000

2. Sunshine Middle School, Tongchuan City, Shaanxi Province, 727000, Shaanxi Province

**Abstract:** Under the background of “Healthy China 2030”, using the methods of literature review and questionnaire, this paper makes an investigation and analysis on the present situation and needs of female staff in Yan 'an University, taking the physical fitness needs of female staff in Yan 'an University as the research object and the female staff in Yan 'an University as the investigation object. This paper investigates and analyzes the characteristics and influencing factors of female staff members' fitness needs in Yan 'an University, aiming at a comprehensive understanding of the characteristics and influencing factors of female staff members' fitness needs in Yan 'an University, and then puts forward some suggestions for the healthy development of female staff members' physical fitness activities in Yan 'an University from the perspective of needs.

**Keywords:** Healthy China; Yan 'an University; Female faculty and staff; Fitness demand

2016年10月25日,中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》,把健康摆在优先发展的战略地位<sup>[1]</sup>。延安大学现有教职工1596人,其中女教职工有

745人,约占总教职工人数的47%。女教职工属于“健康中国2030”特别强调的受众群体,在工作中还承担着和男教职工一样的工作量,更在家庭中扮演者不可替代的角色,因此女教职工的身心健康对国家、学校和家庭而言都至关重要。本文对延安大学在职女教职工体育健身现状、需求以及影响女教职工体育健身的因素进行调研,以便充分了解延安大学女教职工的体育健身需求,进而以需求为导向,使延安大学在职女教职工的体育健身活动能够持续、健康地发展。

### 1 研究对象与研究方法

#### 1.1 研究对象

研究对象:延安大学在职女教职工。

**项目全称:** 延安大学工会2021工运理论科研项目

**作者简介:**

甘亚莉(1989—),女,汉族,陕西省商洛市人,延安大学在读硕士研究生,研究方向:健美操;

张智颖(1964—),女,汉族,陕西省延安市人,延安大学教授,研究方向:健美操;

贺建龙(1986—),男,汉族,陕西省商洛市人,研究方向:篮球。

## 1.2 研究方法

### 1.2.1 文献资料法

本文以“健身需求”“女教职工”“体育健身”为主题词在中国知网查阅相关文献资料，为该论文的写作与研究奠定坚实的理论基础。

### 1.2.2 问卷调查法

通过微信小程序问卷星向延安大学在职女教职工发放问卷。本次调查问卷由230名延安大学在职女教职工所填写，因为延安大学女教职工总数为745人，因此调查人数占总人数的30%，可视为有效调查，有效份数为230份，有效度为100%。

## 2 结果与分析

### 2.1 延安大学在职女教职工参与体育健身的需求情况

#### 2.1.1 对体育健身活动的需求情况

女教职工体育健身需求可以理解为女教职工在特定时间、地区和环境，对学校为主导的多元混合供给主体提供的公益性体育用品和服务<sup>[2]</sup>。

表1 延安大学女教职工对体育健身活动的需求情况

活动需求度	非常需要	比较需要	一般	不太需要	不需要
人数(n)	107	83	40	0	0
比例(%)	46.52	36.09	17.39	0	0

表2 延安大学女教职工对体育活动的需求内容情况

(多选题)

项目内容	舞蹈类	球类	走跑类	国粹类	保养健身类	其他
人数(n)	141	84	79	84	142	19
比例(%)	61.3	36.52	34.35	36.52	61.74	8.26

表1显示，在活动需求度方面，46.52%需求度为非常需要，35.09%的表示比较需要，不需要和不太需要的几乎没有，并且一般的仅占17.39%。说明现在的女性更注重自身的发展和生活质量的提高。

在开展体育运动中我们首先要考虑的就是体育项目<sup>[3]</sup>如表2显示，61.74%的延安大学在职女教职工倾向于保养健身类，61.3%的延安大学在职女教职工倾向于舞蹈类。倾向于球类的占比36.52%，国粹类的占比36.52%，走跑类占比34.35%其他的占比8.26%。体现延安大学在职女教职工对体育运动的项目有着多样化、现代化的需求。

#### 2.1.2 对健身场地的需求情况

一个适宜的运动场所，对培养健身兴趣具有不可替代的作用<sup>[4]</sup>。如表3所示，在健身场地需求内容方面，需要增添健身设施的占比75.65%，优化场地条件的占比67.39%，改善环境的占比60.87%，增加场地数量的占比60。表明，延安大学体育场馆设施目前尚显不足。主要

表3 延安大学女教职工对体育健身场地的需求内容情况  
(多选题)

场地内容	增加场地数量	增添健身设施	优化场地条件	改善环境	其他
人数(n)	138	174	155	140	6
比例(%)	60	75.65	67.39	60.87	2.61

表现如下：一是健身设施数量缺乏，女教师大部分健身时间都集中在晚饭后，同一时间段内锻炼人数多但健身场地设施有限，很多教师表示去晚点可能就得换项目了。二是健身设施似乎没有专门的管理人员，大多数是没有办法进行使用的，且放在不同的地方，很多体育设施都出现破旧，损坏等问题，也有部分是新的，但是安装不到位，也不能进行使用。三是健身场地太少了而且大部分属于室外场地，秋夏还好，冬春则不适合女教职工夜间锻炼。

#### 2.1.3 对体育健身设施的需求情况

器械健身是对肌肉进行锻炼的一种最佳方法<sup>[5]</sup>其最大收获还在于通过科学系统而持久的健身锻炼，不仅体质得以增强，情操也得以陶冶<sup>[6]</sup>。

表4 延安大学女教职工对体育健身设施的需求度情况

设施需求度	非常需要	比较需要	一般	不太需要	不需要
人数(n)	108	82	39	1	0
比例(%)	46.96	35.65	16.96	0.43	0

表5 延安大学女教职工对体育健身设施的需求内容情况  
(多选题)

设施内容	功能多元	设施新颖	使用方便	及时维修	其他
人数(n)	161	115	201	107	2
比例(%)	70	50	87.39	46.52	0.87

表4显示，在体育健身设施的需求度方面，非常需要占比46.96%，比较需要占比35.65%，一般占比16.96%。表明延安大学在职女教职工对体育健身设施的需求度是很高的。

表5显示，需要使用方便的占比87.39%，需要功能多元的占比70%，占比相对较多。由此可知，使用方便功能多元是延安大学女教职工最在意的原因，女士对器械不敏感<sup>[7]</sup>。

#### 2.1.4 对体质测试服务的需求情况

表6 延安大学在职女教职工对体质测试服务的需求程度情况

体质测试需求度	非常需要	比较需要	一般	不太需要	不需要
人数(n)	73	85	67	3	2
比例(%)	31.74	36.96	29.13	1.3	0.87

表7 延安大学在职女教职工对体质监测内容的需求情况  
(多选题)

监测内容	健康水平评价	定期测试	建立个人档案	建立帮助热线	其他
人数(n)	173	128	90	61	14
比例(%)	75.22	55.65	39.13	26.52	6.09

繁重的教科研工作与竞争激烈的职称晋升等方面的压力,正日益威胁着教师的健康<sup>[8]</sup>。表9显示,在体质测试服务的需求程度方面,对体质测试非常需要的占比总人数的31.74%,比较需要的占比36.96%,一般的占比29.13%,只有1.3%的女教职工不太需要,0.87%的女教职工不需要,由此可知,大多数女教职工在进行体育锻炼过程中都会存在一些问题。体质监测属于主动预防行为,可以提高身体素质,防患于未然。表10显示,在体质监测内容的需求方面,需要健康水平评价的占比75.22%、需要定期测试的占比55.65%,说明在检测内容中健康水平评价和定期测试占据大多数。

### 3 结论与建议

延安大学在职女教职工对体育运动的项目有着多样化、现代化的需求。

#### 3.1 结论

第一,体育锻炼项目呈现多元化,现有校园提供的场地设施不能满足多元化的项目应用第二,健身时间段的选择比较分散,大部分女教职工集中在晚上的时间段锻炼,延安大学体育场馆设施目前尚显不足。第三,女教职工对体育健身设施的需求度很高,使用方便功能多元是首要诉求。第四,大多数女教职工在进行体育锻炼过程中都会存在一些问题,希望提供免费体质检测服务,内容以健康水平评价和定期测试为主。

#### 3.2 建议

第一,在项目的开展上要多样,符合女性特征、年

龄特征、心理特征。

第二,提倡“工间健身制度”,女教职工锻炼身体的时间可根据个人生活习惯、作息时间、环境等选择,适合自己的时间就是最佳运动时间。

第三,安排健身指导,慢慢提高女教职工在体育健身相关知识,注意对健身指导员的宣传和合适的数量配备。

第四,每隔一个月的时间进行一次免费的体质测试,并对测试结果进行专业的评价,记录个人健康档案中,固定的热线帮扶。

#### 参考文献:

- [1]中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[J].中华人民共和国国务院公报,2016(32):5-20.
- [2]陈莉红,欧阳新辉.湖南省高校女职工体育休闲现状及影响因素分析[J].辽宁体育科技,2008,30(3):3-7.
- [3]魏秋珍.武汉市女教师参与体育健身活动现状调查[J].中国体育科技,2003(3):79-82.
- [4]姜域.体育协会背景下培养高校女教职工健身意识的研究——以广东海洋大学为例[J].运动精品,2019,38(11):42-43.
- [5]田萌.山东省高校女教师更年期体育健身需求与健康促进研究[D].曲阜师范大学,2014.
- [6]李素,姚学进.湖南省高校女教师业余体育锻炼现状的调查研究[J].吉林体育学院学报,2007,32(19):32-35
- [7]马会廷.高校工会开展职工体育活动的现状分析[J].体育风尚,2017(11):176.
- [8]孙柳萍,潘明荣,蔡莱斯.杭州师范大学钱江学院体育健身供给现状及对策研究[J].当代体育科技,2020,10(05):65-66.