

成果公报

课题名称：《中学生中长跑兴趣的影响因素与激励方法策略的研究》

课题批准号：DGB14163

课题类别：北京市教育科学“十二五”规划一般课题

学科分类：体育、美育与校外教育

课题负责人：罗亚君 清华大学附属中学永丰学校 体育教研组长

主要成员：

姓名	性别	研究专长	学历	学位	工作单位
龚建成	男	体育教学	本科	学士	清华大学附属中学永丰学校
杨微	男	体育教学	本科	学士	清华大学附属中学永丰学校
张广胜	男	体育教学	研究生	硕士	清华大学附属中学永丰学校
韩垒	男	体育教学	研究生	硕士	清华大学附属中学永丰学校
王雪	男	体育教学	本科	学士	北京市十九中学

摘要：

兴趣是人对事物的喜爱或关切的一种情绪，是人认识掌握某种事物，并经常参与该活动的心理倾向，或者说兴趣是人积极探求某种事物的认知倾向。兴趣这一非智力因素，若能培养好并发挥作用，对上好学生中长跑课将起到事半功倍的效果，在中长跑教学中积极探求激发兴趣的手段和措施是提高教学质量的关键。因此，提高学生对中长跑运动的兴趣，成为体育教学中必须解决的问题。本研究以北京市义务教育阶段中学生为主要研究对象，找出影响中学生中长跑兴趣的主要因素，并分析得出这些因素在中学生学习中长跑各个阶段无阶段性差别。为了提高学生学习中长跑的兴趣，提高其学习的积极性，通过对中学生中长跑兴趣的影响因素进行分析，为教学中的导向激励和方法制定提供思路 and 理论参考。本研究采用文献资料、专家访谈、问卷调查、数理统计、观察等研究方法设计影响因素调查问卷，并在中长跑学习学期前、学期中和学期后进行发放回收、筛选统计。对调查结果进行分析、归纳确定影响中学生中长跑兴趣的公因子，并公因子的各

个成分进行分析，得出以下结论：

1. 影响中学生中长跑兴趣的因素公因子为家庭因素因子、教学能力因子、教学方法因子、情感体验因子、学校氛围因子。其中，家庭因素包括：家人有良好的体育兴趣爱好、家人对学生参与中长跑的鼓励、家人的中长跑锻炼习惯、家人对待体育的态度、家人与学生制定中长跑计划；教学能力包括：教师知识储备与课堂组织能力、教师讲解与示范能力、教师对于学生学习的态度、教师的心理辅导能力、教师的威信；教学方法包括：中长跑教学的趣味性、中长跑教学内容的多样性、教学过程中因材施教、中长跑教学的竞技性、中长跑教学方法得当、内容新颖；情感体验包括：参与中长跑可以获得他人赞美、参与中长跑的热情的、参与中长跑的意志力培养、参与中长跑的自信心培养、参与中长跑的交际取向；学校氛围包括：学校经常举办中长跑活动、学校同学经常参与中长跑活动、学校领导的重视程度、学校提供场地器材的情况、学校制定的中长跑考核难以程度。

2. 在对三所中学 600 名学生进行中学生兴趣影响因素各因子的调查中，在教学前期、中期与教学后期三个阶段学生学习中长跑兴趣的影响因素在统计理论上差异不具有显著性，说明在各个阶段学生认为影响中长跑兴趣的因素相对稳定，变化幅度相对较小，学生认为影响因素三个阶段基本一致。

3. 在中学生中长跑兴趣的影响因素分析中，认为影响程度为影响非常大和影响比较大的因素所占的比例都在 50%以上。其中影响程度为影响非常大和影响比较大的因素占有所有调查人数的 80%以上的有：家庭因素中的家人有良好的体育兴趣爱好、家人对学生参与中长跑的鼓励、家人的中长跑锻炼习惯、家人对待体育的态度、家人与学生制定中长跑计划；教学能力中的教师知识储备与课堂组织能力、教师讲解与示范能力；教学方法中长跑教学的趣味性、中长跑教学内容的多样性；情感体验中的参与中长跑可以获得他人赞美；学校氛围中的学校经常举办中长跑活动、学校同学经常参与中长跑活动。我们认为这些因素为影响中学生中长跑兴趣的最大因素。

关键词：中长跑；学习兴趣；影响因素；公因子；

一、研究内容与研究方法

（一）本课题研究的主要内容

本研究旨在对中学生学习中长跑的兴趣因素借助心理学方法和行为统计学

方法进行深入的分析，得出其兴趣不高的更深层次的原因，并根据男女的性别差异来进行分类分析，得出不同因素导致学习兴趣积极性的比重。最终根据对其兴趣影响的因素来制定具体的解决方案，方便教师在以后的教学中因材施教，提高教学质量和效果，最终提高学生的中长跑成绩和整体的身体素质。

（二）本课题研究的主要方法

1、文献资料法

通过查阅各种学术期刊、体育和教育等报刊、专著，广泛查阅学校体育、心理学、体育兴趣、中学生中长跑等方面的文献资料，搜寻以前关于中学生提高中长跑学习兴趣的方法和策略，作为自己的参考依据。总结前人所诉影响中长跑学习兴趣的影响因素来作为自己后续问卷调查和专家访谈的依据。

2、专家访谈法

在整个研究过程中，广泛的征求专家、学校一线教师的意见和建议（表1）。在研究的初始阶段通过与专家进行交流访谈，得出影响中学生学习中长跑学习兴趣的可能原因，作为制定问卷的参考依据。与专家进行深入交流，对中学生的心理特点和行为特点进行深入剖析，并在中长跑方面进行深入交流，为后续的研究积累理论依据。在研究的后续阶段，与专家就得影响中长跑学习兴趣的原因进行深入交流，并根据原因与专家交流意见，为后续提高兴趣的策略和方法寻求专家的帮助和指导，使兴趣的提高策略和方法的科学性和实用性得到保障。本研究从访谈中受到启发，对本研究起到了承前启后的作用。

3、问卷调查法

根据本研究预定的研究内容和研究目的，经过与专家、教师系统的讨论后，设计中学生问卷调查表，结合本课题的基本假设、专家意见、学习影响因素量表、兴趣与态度量表等反应到问卷调查中。该问卷通过效度、信度检验，结合对本研究所涉及的相关问题进行专家的咨询，以把握本研究的深度和广度，通过专家的意见来考察本研究的可靠性。最后通过问卷的发放，让所研究的 600 名研究对象进行答卷。

4、数理统计法

利用 PASW Statistics18.0 对回收的问卷进行数据的录入，对回收的有效问卷分别进行频数分析、分布检验、相关分析以及因子分析等，并对测量结果进行

解释。通过因子分析法，得出影响中学生中长跑的因素并不是凭空产生的，而是受到各种主观和客观的条件影响产生的。本研究通过文献资料的调查，专家教师的访谈等筛选出具有代表性的 25 个因素，通过 PASW Statistics18.0 对录入的数据进行 KMO 值、巴特利球形检验，碎石图、因素共性测量、主成分分析法、方差最大正交旋转法分析，得到特征值、方差百分比、累计解释百分比。进过一些列的分析，共提取 5 个公因子（变量水平）。通过卡方分析法，得出卡方分析是测试的样本实际的观测值和理论推断值之间的偏离程度，实际观测值与理论推断值之间的偏离程度就决定卡方值的大小，即检验某一变量的是否服从于某种特定的分布，检验实际观测数据的分布，推测总体可能服从于某种分布函数 $F(\chi)$ 。卡方值越大，越不符合；卡方值越小，偏差越小，越趋于符合，若两个值完全相等时，卡方值就为 0，表明理论值完全符合。假设总体样本 χ 满足 $F(\chi)$ ，分布率为 $P\{\chi = \chi_i\} = p_i, i = 1, 2, \dots$ 。将总体样本分为 k 各不相交的小区间 $A_1, A_2, A_3, \dots, A_k$ ，其中 $A_1 = (a_0, a_1], A_2 = (a_1, a_2], \dots, A_k = (a_{k-1}, a_k]$ 。把落在区间内的样本值记为 f_i （组频数），所有组频数的总和为总体样本量 $f_1 + f_2 + \dots + f_n = n$ 。因此皮尔逊卡方公式为：

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_i - np_i)^2}{np_i}$$

5、观察法

通过对所调查的三所学校进行实地的考察，调研学校体育课程教师的上课形式、学生学习的状态等对本研究进行实践的研究。尽量对一些学生和老师进行咨询，了解中学生中长跑的兴趣情况和可能的影响因素，并对收寻到的资料进行归纳整理。

二、研究结论与对策

（一）本研究结论

1、影响中学生中长跑兴趣的因素公因子为家庭因素因子、教学能力因子、教学方法因子、情感体验因子、学校氛围因子。其中，家庭因素包括：家人有良好的体育兴趣爱好、家人对学生参与中长跑的鼓励、家人的中长跑锻炼习惯、家人对待体育的态度、家人与学生制定中长跑计划；教学能力包括：教师知识储备

与课堂组织能力、教师讲解与示范能力、教师对于学生学习的态度、教师的心理辅导能力、教师的威信；教学方法包括：中长跑教学的趣味性、中长跑教学内容的多样性、教学过程中因材施教、中长跑教学的竞技性、中长跑教学方法得当、内容新颖；情感体验包括：参与中长跑可以获得他人赞美、参与中长跑的热情的、参与中长跑的意志力培养、参与中长跑的自信心培养、参与中长跑的交际取向；学校氛围包括：学校经常举办中长跑活动、学校同学经常参与中长跑活动、学校领导的重视程度、学校提供场地器材的情况、学校制定的中长跑考核难以程度。

2、在对三所中学 600 名学生进行中学生兴趣影响因素各因子的调查中，在教学前期、中期与教学后期三个阶段学生学习中长跑兴趣的影响因素在统计理论上差异不具有显著性，说明在各个阶段学生认为影响中长跑兴趣的因素相对稳定，变化幅度相对较小，学生认为影响因素三个阶段基本一致。

3、在中学生中长跑兴趣的影响因素分析中，认为影响程度为影响非常大和影响比较大的因素所占的比例都在 50%以上。其中影响程度为影响非常大和影响比较大的因素占有所有调查人数的 80%以上的有：家庭因素中的家人有良好的体育兴趣爱好、家人对学生参与中长跑的鼓励、家人的中长跑锻炼习惯、家人对待体育的态度、家人与学生制定中长跑计划；教学能力中的教师知识储备与课堂组织能力、教师讲解与示范能力；教学方法中长跑教学的趣味性、中长跑教学内容的多样性；情感体验中的参与中长跑可以获得他人赞美；学校氛围中的学校经常举办中长跑活动、学校同学经常参与中长跑活动。我们可认为这些因素为影响中学生中长跑兴趣的最大因素。

（二）本研究对策

1、通过在学校召开家长会议、在学校文化墙上、广播媒体等媒介手段进行体育意识的宣传，让学生家长了解家庭教育、家庭因素对子女参与体育运动动机的重要性，让家长了解中长跑带来的时空上的效应。积极推广学校——家庭的体育模式，在家长共同参与下，耳濡目染的影响子女参与中长跑运动。学校教师定期向家长回报学生参与中长跑的成绩与运动参与情况，给予家长反馈。同时，学校方面积极开展家长体育培训，主要对家长的意识和观念进行培训，通过家长的途径，促进学生德智体美劳全面发展。最后，学校在校或社区定期开展家庭竞技比赛，以内容丰富的体育竞赛活动吸引家长与子女共同参与，共同培养学生的兴

趣。

2、重视体育教师教学能力的培养，提高体育教师对中长跑的责任心。一名优秀的教师十分注重对学生的组织，往往能够通过自己的讲解示范、令人回味无穷的话语来吸引学生学习的兴趣，调动学生的积极性，因此，教学能力的培养上，讲解示范能力尤为重要。另一方面，通过中长跑教学的比赛，让体育老师各展所长，学习他人。体育教师要对中长跑课程的整体课程结构有所了解，要培养教师对中长跑课程的教学设计能力，提高中学教师对中长跑重难点的把控能力。不断丰富自己的知识，讲究教学艺术，积极投身课改研究，鼓励学生创新学习、自主学习，让学生体验到学习的快乐，学习兴趣的产生与教学有密切的关系。重要的是学生的兴趣来源于教师对该门课程的热忱与激情，要培养教师的教学热情，在学生心中树立良好的威望。

3、学生学习兴趣的培养，主要在于教师如何使一节课更加趣味性，中长跑的练习也是如此，因此，加强中长跑课堂教学的趣味性、系统性是有效解决中长跑课堂枯燥的途径。教师要合理的开展中长跑练习形式，寓教于乐，让学生在充满乐趣中完成中长跑的学习。另外，为了解决中长跑练习形式单一的情况，教师应该合理设计教学课程，用一些新颖的教学内容代替传统的跑圈练习，如12分钟跑，1英里跑，听节奏折返跑、跳绳等新形式有机结合到中长跑的练习中去，让学生远离身体与心理的疲劳。竞赛促进学生意识的形成，培养了学生对于事物的积极性与主动性。教师在中长跑课堂上要增加趣味的比赛，让学生在相互竞争中学习中长跑技术，让学生的中长跑在竞争中热血沸腾。因材施教在教师的教学方法中同为重要，老师要根据学生的特性与共性进行中长跑的教学，集群组训与区别对待。

4、情感体验是学生的亲身感受，影响着中学生对于中长跑的体验。在中长跑理论教学的基础的，首先要让中学生明确中长跑对自身的良好作用，从认知、情感层面去阐述中长跑的益处，吸引学生的探索心理。从增强自信，增强意志力层面去介绍中长跑，让学生有兴趣。同时在课堂中，时刻注意学生的表现，注重学生的情感变化，把学生引导到积极主动的学习中。端正学生的学习态度将更有效的提高中长跑的学习效率。

5、学校良好的体育气氛将有效的促进中学生学习中长跑的兴趣，有利于学

生终身体育意识的养成。学校不仅是学生知识文化的摇篮，更是学生身心发展的舞台，积极和谐的体育氛围不仅能培养学生的体育意识，还能促成学生的学习动机。因此，在学校应该开展丰富多彩的体育活动，包括中长跑的活动。为中长跑练习者提供更为优质的运动场所与器材设施，以优越的物质条件吸引学生进行中长跑练习。同时，为了更为有效的开展中长跑活动，学校不仅要注重学校体育文化节的筹建与运营，学校的领导更应该身体力行，用自己的行动去激励学生进行中长跑的练习，形成一种领导、老师带领，学生共同进行的风潮。

三、成果与影响

在对中学生学习中长跑的兴趣因素借助心理学方法和行为统计学方法进行深入的分析，得出其兴趣不高的更深层次的原因，而且根据男女的性别差异来进行分类分析，得出不同因素导致学习兴趣积极性的比重。根据对其兴趣影响的因素来制定具体的解决方案，方便教师在以后的教学中因材施教，提高教学质量和效果，最终提高学生的中长跑成绩和整体的身体素质。

四、改进与完善

近四年多的课题研究与实践，我们课题组成员充分认识到开展对“中学生中长跑兴趣的影响因素与激励方法策略的研究”研究对提升教师的自身业务水平方面带来了成效，给我校得教科研工作带来了新的生机，教师的教科研水平得到了有效提高。但我们也清醒地认识到在研究过程中存在着不少问题，有待于进一步研究的完善与研究。另外，教师们的精力是有限的，方方面面都要投入就会精力不济，顾此失彼的局面。

本研究通过以内容丰富的体育竞赛活动吸引家长与子女共同参与，同时培养教师的教学热情，在教学方法上要因材施教，老师要根据学生的特性与共性进行中长跑的教学，集群组训与区别对待。再有就是要端正学生的学习态度，从而更有效的提高中长跑的学习效率。最后，在学校应该开展丰富多彩的体育活动，包括中长跑的活动。为中长跑练习者提供更为优质的运动场所与器材设施，以优越的物质条件吸引学生进行中长跑练习。同时，为了更为有效的开展中长跑活动，学校不仅要注重学校体育文化节的筹建与运营，学校的领导更应该身体力行，用自己的行动去激励学生进行中长跑的练习，形成一种领导、老师带领，学生共同进行的风潮。

五、本研究成果细目

针对本课题研究要解决的主要问题，课题成果在认识上得出如下结论：

- （一）教师新课程教学理念得到落实，教学中引导意识得到加强。
- （二）在课堂教学中激发了学生的中长跑兴趣，真正成为了学习活动的主体。
- （三）更新了教师的教育理念，增强了教师的教科研意识，提高教师的科研能力。
- （四）发表论文明细：

- 1、《浅谈中学生中长跑兴趣的影响因素》发表于《高考》2018年10月上旬刊。
- 2、《四大策略提高中学生中长跑运动的兴趣》发表于《北京教育》2019年3月刊。

北京市教育科学规划课题成果公报