

A study on gender-based physical activity participation among junior high school students: A survey of Kunming Railway No.5 Middle School

Kewei Wang Xiuliang Zhang*

School of Physical Education, Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650224, China

Abstract

Through field research at Kunming Railway No.5 Middle School, this study investigates gender differences in physical activity participation among junior high school students. Utilizing literature review, questionnaire surveys, and interviews, the research analyzes similarities and differences in sports engagement duration and activity selection between genders, while exploring how peer influence and family dynamics affect physical activity behaviors. The findings reveal distinct preferences in sport selection: boys tend to favor competitive sports, while girls prefer gentler activities. Boys consistently demonstrate higher engagement frequency and intensity compared to girls. Peer factors such as role models and competitive relationships positively impact both genders' participation. Key contributing factors include family environment, school policies, and individual attitudes.

Keywords

Physical activity behavior; Gender; Junior high school students; School physical education

不同性别初中生体育参与行为研究——基于昆明铁路五中的调查

王克伟 张绣亮*

西南林业大学体育学院, 中国·云南 昆明 650224

摘要

通过对昆明铁路五中的实地调查,探讨不同性别初中生的体育参与行为。研究主要采用文献资料法、问卷调查法及访谈法等方法,对不同性别初中生在体育参与时间、项目等方面的异同进行调查分析,并深入探讨同伴、家庭等因素对男女初中生体育参与行为的影响。研究结果显示:男女生在体育项目选择的偏好方面存在异同,具体表现在男生喜欢竞争性强的体育运动,女生喜欢较为柔和的体育项目;男生的体育参与时间和强度方面均比女生要高;同伴因素中的榜样与竞争关系对男女初中生的体育参与均有推动作用;家庭、学校和个人因素是导致男女初中生体育参与行为存在差异的重要原因。

关键词

体育参与行为; 性别; 初中生; 学校体育

1 引言

中学阶段是学生身体发育的敏感期,能否抓住这段时期是促进学生健康成长的关键,而中学生体育参与行为是青少年体质健康与全面发展的重要基础。《“健康中国

2030”规划纲要》指出,制定实施青少年等特殊人群的体质健康干预计划,培育青少年体育爱好,基本实现青少年熟练掌握一项以上运动技能,确保学生校内每天体育活动时间不低于1小时。国家出台《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》等文件,强调通过体育活动改善青少年身心健康。性别差异视角下的初中生体育参与是落实政策的切入点。不同性别初中生的体育参与行为虽然在某些方面存在共性,但是性别差异问题仍然普遍存在,这些差异影响了初中生的体育参与行为,发现这些差异及其影响因素对促进初中生进一步发展具有重要意义。本研究针对不同性别初中生体育参与行为的展开实地调查研究,在一定程度上有助于增加对不同性别初中生体育参与行为的相关研究,为了

【基金项目】西南林业大学教育科学研究课题(项目编号:QN202209)。

【作者简介】王克伟(2002-),男,中国山东泰安人,在读硕士,从事体育教学研究。

【通讯作者】张绣亮(1988-),男,中国江西赣州人,硕士研究生,副教授,从事体育教学与民族传统体育研究。

解当前不同性别初中生的体育参与行为提供经验资料。

2 不同性别学生体育参与行为调查分析

2.1 不同性别学生体育参与项目分析

随着时代的进步，当代初中生的体育参与行为正呈现出多元化的趋势，自身与周围环境因素的交互作用深刻影响着运动项目的选择。无论是球类运动的团结协作还是新型运动带来的挑战性体验，均在青少年的尝试中形成了独特的运动偏好。中学体育教育中，男女生对运动项目的选择差异已经成为不可忽视的现象，具体项目选择情况如下。

表 1 初中生体育参与项目调查

项目	性别		总计 (N=116)
	男 (n=56)	女 (n=60)	
球类体育项目	49 (87.5%)	12 (20%)	61 (52.59%)
艺术表演项目	6 (10.71%)	34 (56.67%)	40 (34.48%)
新型体育项目	20 (35.71%)	16 (26.67%)	36 (31.03%)
民族传统项目	9 (16.06%)	4 (6.67%)	13 (11.20%)
休闲体育项目	18 (32.14%)	23 (38.33%)	41 (35.34%)
无参与意愿	4 (7.14%)	26 (43.33%)	30 (25.86%)

注：因学生可多选，所以百分比总和超过 100%

据调查，大多数男生会选择球类项目。有 56.67% 的女生选择艺术表演性项目，通过课外培训机构参加体育舞蹈的学生居多，而男生较少有人选择该类项目。针对武术类项目，男女生均鲜有感兴趣的人，这方面男女生表现出了一致性。值得关注的是，有 43.33% 的女生对体育活动不感兴趣，而这一数据在男生中仅占到 7.14%。

2.2 不同性别学生体育参与时间与强度分析

随着体育事业的兴盛，体育活动逐渐成为初中生学生时代的重要组成部分，体育参与除了参与某些项目外，必然伴随着运动强度与运动时间。体育参与时间是衡量体育活动量的关键指标，往往参与时间的多少更能体现出学生体育参与的积极性。适量且足够的运动时间能够有效增强体质，增进健康，还能缓解学生的学习以及心理压力。据调查发现，不同性别的初中生在体育参与时间和强度上存在较为明显的区别。在体育活动强度上，男生普遍高于女生。有 62.5% 的男生会进行大强度运动，而在女生中却仅仅占比 15%。她们绝大多数都是从事小强度运动。反观男生从事小强度运动的人相对较少。在体育参与时间上，绝大多数男生参与时间超过了一个小时，而女生大部分参与时间不足半个小时。

3 不同性别学生体育参与行为的影响因素

3.1 同伴因素

3.1.1 榜样的激励作用

同伴群体中的榜样通过自身的体育参与产生了显著的示范效应，激发了其他同学模仿动机。在青少年的成长过程中，同辈群体尤其是榜样的行为引领已经渗透至体育活动领

域，成为群体行为趋同的关键内驱力^[1]。当运动榜样的体育参与状况发生变化时，学生往往也会调整自己的参与行为。同伴关系对于青少年的体育参与、运动技能的掌握发展方面有着重要影响^[2]。白*(女)说：“我朋友们喜欢乒乓球，受她们的影响，我也产生了兴趣。”在男生中，运动能力的强弱常常被作为社交地位的衡量标准。而在女生中，运动表现与社交地位的关联性不高，但小团体活动可能通过社交纽带提升参与意愿。李*(女)说：“我的朋友们喜欢打羽毛球，虽然我不会打，但是我也想融入她们。”

3.1.2 竞争的催化作用

初中生的体育参与程度会受到竞争对手体育行为的影响，这表明个体为了在同伴群体中获得竞争优势或稳固自身角色地位，可能会更加主动地参与体育锻炼。他们普遍认为与自己的同伴存在一定的竞争关系，这种竞争关系会刺激自己参与体育锻炼以提升自身的运动技术水平，从而在与同伴竞争中脱颖而出。当两人的运动能力差不多的条件下，一人的运动水平得到了明显的提升，则会激励另一人的竞争欲望。黄**(男)讲道：“我跟小张都是田径队的，我们百米都在 12s 左右，但是上次测试他跑了 11.85s，这给了我努力训练的动力。”同伴间的运动情谊为青少年面对压力事件提供了重要的心理支持，能有效提升个体的运动动力和归属感，从而增强持续参与体育锻炼的意愿^[3]。同伴运动友谊越牢固，产生的竞争催化作用越强烈。

3.2 家庭因素

3.2.1 父母体育态度

充足的父母支持对学生的体育参与具有推动作用。据访谈，家长往往比较支持男同学参与体育活动，而对于女生参与体育活动持保守态度。受传统观念的影响，体育并不受重视，许多家长对参与体育活动更是不支持，重文轻体是主要原因。据调查，在孩子体育参与的支持度上，男生跟女生的家长表现出了不同态度。男生的家长往往支持程度较高，而女生家长支持度相对较低。根据了解，昆明铁路五中的学生，绝大多数是进城务工子女的孩子，家庭经济状况一般。他们的家庭体育支出微乎其微，一部分家长支持学生参与体育活动，但是他们往往更加倾向于为儿子购买体育器械，而给予女生的体育支出较少。李*(女)说：“我想买双球鞋，但是父母觉得穿什么鞋都一样。”

3.2.2 家庭体育氛围

家庭是孩子的第一所“学校”。父母的锻炼行为，会推动家庭体育锻炼的进行，也会影响到家庭成员的体育运动习惯，从而逐渐促进初中生体育行为习惯的养成。在浓郁的家庭体育氛围中长大的孩子，长时间受到周围环境的熏陶，自身得到渲染。家长的文化水平对于良好家庭体育氛围的塑造存在重要影响，文化水平较高的家长，所接触的知识相对完善，能够认识到体育锻炼的重要性，并在思想观念和行为习惯上持支持态度，从而会影响到家庭体育锻炼的环境。而

学历水平较低的父母,由于自身教育的局限性,对体育锻炼没有正确的观念,进而影响到家庭体育锻炼。白**(女)说:“我父母的文化水平都不高,她们都觉得从事体育是不务正业,所以他们不支持我。”

3.3 学校因素

3.3.1 校园体育氛围

体育的价值不仅仅在于技术层面的身体训练,还在于体育氛围对学生精神发展的滋养和引导。学校里有些教师常常没有注意到性别偏见,教学中甚至加重这种偏见,他们往往对男生的运动表现要求较高,而对女生则要求“参与即可”。部分教师始终认为参与过久的体育活动会影响孩子们的学习。杨**老师谈道:“每当区里面有比赛,初三的某些班主任以快要中考为由,不允许学生出来训练。”长此以往,校园体育氛围往往会偏离健康轨道。同时,专项教练和体育教师比例偏低,昆明铁路五中整个体育组仅有三名体育教师,而且都是田径专项。这就导致了学校无法形成浓郁的校园体育氛围,学生的体育参与积极性则无法得到提升。

3.3.2 学校硬件设施

昆明铁路五中的场地设施情况与其他学校相比并不占据优势。另外,男女生对于体育场地设施的满意度方面也存在较为明显的区别。男生对于学校场地的满意度较高,而女生则较低。昆明铁路五初中生众多,但是体育场地严重不足。在这种情况下学校体育设施常常被男生占据主导权,女生常在“空间争夺”中处于被动地位。女生对于场地的需求集中在乒乓球和羽毛球,但是这两项运动场地均处于缺失状态。同时,器材室的器械老旧,很多排球,篮球无法使用,打气筒以及球针等体育用品均常年是坏的。缺乏恰当的场地器械是影响学生参与体育活动的重要因素,有时学生想参加体育活动但是碍于场地器械的限制而无法进行,久而久之就会使学生对体育产生消极态度。

3.4 个人因素

3.4.1 学业压力的羁绊

进入初中,很多同学因学习压力而不得不减少体育参与程度。据调查,学习压力确实影响着初中生的体育参与行为,但是在男女生之中又存在不同。针对学业压力的阻碍,总体而言女生受这方面影响大于男生,男生受学业压力的影响相对较少,绝大多数女生是因为学习任务沉重导致没时间参与体育活动。周*(女)说:“现在的数学题目太难了,有时候课上搞不懂就要花很多额外的时间去学习。”据访谈,

部分觉得学习压力不大的男生并非学习能力突出,他们往往是把体育活动放在学习前面。

3.4.2 角色标签的桎梏

社会对“男性气概”和“女性气质”的标签化定义,通过家庭、学校及媒体等渠道被初中生内化。女生往往受到“淑女”形象的影响导致其不愿意从事体育活动。男生可能因为“运动能力=男子气概”的舆论对体育展现出高度的热情。女生在传统男性主导的运动中常常面临“能力质疑”,因此缺乏参与热情。在技巧性或者艺术性的项目中,男生可能因“性别不符”而缺乏尝试动机。特别是舞蹈类项目中,男生常会觉得有损自己男子气概而产生抵触心理。张*(男)说:“我觉得跳舞的男生很娘。”

3.4.3 运动基础的束缚

基础运动技能是一切体育项目的根基,是参与体育活动的必备条件。体育参与程度与自身运动基础成正比,运动基础越高的人体育参与动机越强。初中生运动技能掌握情况存在严重的男女两极分化。男生普遍认为自身运动能力卓越,女生则大部分较差。运动水平的高低直接影响学生在体育活动中的自信心,运动水平高的人在体育运动中越自信,反之运动水平低的人在体育运动中往往存在自卑感,进而不喜欢参加体育运动。方*(女)说:“跟同学打排球,我不擅长发球,如果失误了就会有很大的落差感。”

4 结语

欲文明其精神,必先野蛮其体魄。想要促进学生体质健康发展,必须抓住性别差异在体育参与行为上的影响。根据研究调查,不同性别初中生在体育参与项目的选择、体育参与强度与时间上存在异同。影响初中生体育参与的行为的因素是由内部因素和外部因素共同造成的。可通过优化课程设计,加强体育宣传以及弱化性别刻板印象,重构体育价值观念的方式进行纾解。

参考文献

- [1] 宋庆宇,张帆.榜样与竞争:班级同辈群体如何影响青少年的体育活动参与[J].青年研究,2025,(02):174-192+198.
- [2] 向渝.中学生校外体育活动中的同伴效应研究[J].成都体育学院学报,2005,(04):122-125.
- [3] 马明兵,蒲毕文,吴开霖,等.同伴运动友谊对青少年体育锻炼行为的影响:锻炼自我效能与运动承诺的遮掩效应[J].广州体育学院学报,2023,43(06):60-71.