

# 广东省高等教育教学研究和改革项目

## 支撑材料

项目名称 基于微课在高校网球教学中的应用研究

项目负责人 张枝尚

职 称 副教授

所在学校 广东医科大学





一、论文

1.近 20 年我国网球文献计量学分析·····	1
2.20 周太极拳练习对青少年身体机能和身体素质影响的研究·····	6
3.拓展训练对大学生身体素质、心理健康影响的实验性研究·····	11
4.高校体育教学评价的现状与发展走向研究·····	15
5.粤西地区高校网球运动发展有效性策略探究·····	17
6.网球运动对大学生身心健康影响及促进效果研究·····	19

二、科研项目、学科建设项目等

9.关于广东省医学院校体育教学改革与发展对策研究项目结题证明·····	21
10.关于粤西地区高校网球运动开展现状及对策研究项目结题证明·····	26

# 近20年我国网球科研文献计量学分析

张枝尚<sup>1</sup>, 沈玉梅<sup>2</sup>, 刘欣婷<sup>3</sup>

(1. 广东医学院体育教学部, 广东 东莞 523808;  
2. 东莞职业技术学院, 广东 东莞 523808; 3. 北京师范大学体育与运动学院, 北京 100875)

**摘要:** 对近20年(1995-2014)我国17种中文体育核心期刊具有学术价值的442篇网球科研文献为研究对象,运用文献资料、数理统计和逻辑分析等研究方法,以学刊贡献率、年期、作者学历、职称、年龄、作者单位、研究方法数、基金支撑、载文时滞、篇引量、被引文频次等内容进行分析,从文献量、研究范围、作者、研究方法等方面提出了相关结论与建议。

**关键词:** 网球运动; 科研论文; 计量分析

中图分类号: G80 文献标识码: A 文章编号: 1007-323X(2015)04-0124-06

DOI:10.13830/j.cnki.cn44-1129/g8.2015.04.034

## Bibliometric Analysis of The Scientific Literature of Tennis Reserch in Recent Twenty Years

ZHANG Zhi-shang<sup>1</sup>, SHEN Yu-mei<sup>2</sup>, QI Guang-tao<sup>3</sup>

(1. Guangzhou Medical College of Physical Education, Dongguan 523808, China;  
2. Dongguan Vocational Technical College, Dongguan 523808, China;  
3. Beijing Normal University, Beijing 100875, China)

**Abstract:** In this paper, the CSSCI nearly 20 years (1995-2014), 17 kinds of Chinese sports core periodicals in our country has the academic value of 442 tennis research literature as the research object, using literature data method, mathematical statistics and logic analysis and other research methods, with journal of contribution rate, degree, the author, title, age, the author unit, the number of research methods, the fund support, delay of those papers, citation amount, by citation frequency, such as content analysis, relevant conclusions and suggestions are put forward.

**Key words:** tennis; Research papers; Econometric analysis

本研究旨在探索我国近20年来中文体育核心期刊网球项目科学研究发展的规律,并揭示我国网球运动科研中的主要问题,为我国今后网球科学研究提供参考和指导性意见。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

本研究遴选了近20(1995-2014)年来17种中文体育核心期刊网球科研文献为研究对象(见表2期刊名)。20年来刊登在17种学刊具有学术价值的442篇主题为网球和篇名为网球的科研文献。

#### 1.2 研究方法

##### 1.2.1 文献资料调研

根据研究需要,通过检索和查阅中国学术期刊全文数据库(CNKI)、万方数据库、维普中文科技期刊数据库以及国家图书馆的中国体育核心期刊,收集到1995-2014年间,与本研究相关性最大,且有价值的文献资料442篇,通过目标文献各种特征的统计数据显示信息化研究的发展,揭示其中的研究规律和发展趋势。

##### 1.2.2 数理统计

为更好地梳理我国近20年来网球运动科学研究特点,本

收稿日期: 2015-03-11

作者简介: 张枝尚(1980-)男,广东阳江人,硕士,讲师

研究方向: 体育教学和网球训练

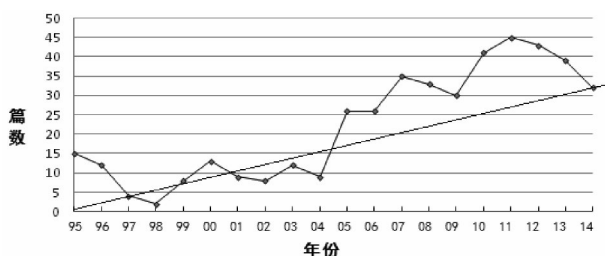
研究把收集到的文献以第一作者职称、作者年龄、著作人数、作者学历、作者单位地域、载文时滞、篇引量、被引文频次、研究方法数、基金支撑等 10 个方面的评判指标,利用统计软件 SPSS17.0 对收集到的数据进行统计学处理,同时对收集到的网球科研文献分别按照刊登年份、期刊贡献率、发表时间、研究内容等进行分类,并对调查结果进行列表排序与内容分析,根据分析结果确定出我国网球运动科学研究发展方向及发展规律。

1.2.3 逻辑分析

2 研究结果与分析

2.1 近 20 年网球科研文献整体特征

1995 - 2014 年,随着我国网球科研水平的不断提高,刊登在体育核心期刊文献数量逐年成波浪式增长。从统计学的资料看,我国网球科研工作者在体育核心期刊上发表的网球运动相关且有价值的文献共 442 篇,平均每年 22.1 篇。20 年来科研文献数量整体发展呈上升趋势,但是,各年的增幅各不相同,有明显的时间特征,虽然个别年份论文数量略有下降,但并没有影响整体提高的发展趋势,各刊物载文量贡献率呈不均衡态势。(见图 1)



1 近 20 年网球科研文献数量年度发展趋势(1995 - 2014)

在 1995 - 2004 年 10 年间文献载文量 101 篇,占到总数的 22.8%,平均每年 10.1 篇。最多的年份在 1995 年的 15 篇,最少的出现在 1998 年,仅载文 2 篇。在 2004 - 2014 年间,网球科研文献载文量达到 341 篇,占到总载文量 77.1%,平均每年 34.1 篇,2004 年载文 9 篇成为近 10 年我国体育核心期刊年份载文量最少的一年,2011 年的 45 篇也是近 20 年间中文体育核心期刊年份载文量最多的一年,达到了近 20 年网球科研文献载文量的峰值。

在 20 年间,把前 10 年(1995 - 2004)划分为第一个阶段,其特点是:前 10 年受当时网球运动开展情况和科研水平低,科研机构、科研工作者以及体育核心期刊数量,研究领域狭小等因素影响,这一时期科研成果主要以定性研究和对外理论介绍为主。后 10 年(2005 - 2014)划分为第二阶段,其特点是:科研论文数量处于快速发展阶段,具体表现在网球科研论文发表数量上的波浪式增加,网球科研文献数量剧增与网球运动在中国跨越式发展分不开的,中国网球人口达到了 1020 万 (CMMS)<sup>[1]</sup>;网球技术水平提高迅速,从 2004 年奥运会冠军、2006 年澳网、温网女双冠军、2008 年北京奥运会女子季军到 2014 年李娜实现网球大满贯冠军,中国竞技网球水平在一定程度上激发了网球科研工作者的研究热忱,这一阶段我国网球的训练和科研文献出现井喷式发展,从 2004 年的 9 篇到 2015 年

的 26 篇出现较大跨度。

2.1.1 体育核心期刊载文贡献率

文献刊登数量一方面反映科研人员对项目研究水平的高低,另一方面直观反映期刊的贡献率,本研究对近 20 年来 17 种体育核心期刊总体贡献率进行统计分析(见表 1),通过表 1 发现,网球科研文献载文量 442 篇,不同期刊所占比率有所不同,其中刊登数量最多的是《北京体育大学学报》85 篇,贡献率为 19.23%,平均每年刊登 4.37 篇;其次是《沈阳体育学院学报》和《成都体育学院学报》,这 2 个学报 20 年间载文量 85 篇,贡献率为 19.23%,以上 3 种学报总的贡献率为 38.46%,平均每年 8.5 篇。《体育科学》、《中国体育科技》和《体育学刊》3 种期刊 20 年共刊登论文 26 篇,载文贡献率为 5.88%;《体育科学》20 年间刊登了 9 篇,约 2 年 1 篇文献的载文量。说明 CSSCI 最好的期刊在网球科研文献方面的载文贡献率非常低,同时,为网球科研工作者提出了要求。

表 1 近 20 年网球科研文献 17 种核心期刊载文数量百分比(1995 - 2014)

期刊	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	总
数量	9	9	8	12	38	33	85	18	33	35	42	43	11	15	11	21	19	442
%	2	2	1.9	2.7	8.5	7.3	19.3	4	7.4	7.9	9.8	9.8	2.4	3.3	2.5	4.8	4.4	100

注: A 为体育科学, B 为体育与科学, C 为体育学刊, D 为体育科研, E 为体育文化导刊, F 为中国体育科技, G 为北京体育大学学报, H 上海体育学院学报, I 广州体育学院学报, J 武汉体育学院学报, K 为沈阳体育学院学报, L 为成都体育学院学报, M 为西安体育学院学报, N 为天津体育学院学报, O 为首都体育学院学报, P 为山东体育学院学报, Q 为南京体育学院学报 - 社会科学版。

2.1.2 体育核心期刊网球科研文献研究内容分析

目前,我国网球运动科研文献研究内容比较广泛,研究的深度不断加大(见图 2)。此外,网球科研文献主要集中在技战术分析、运动训练、教学培养、基础理论、竞赛规则和发展模式等几个方面,研究认为,不同的科研机构研究的侧重点有所不同,主要表现在体育科学研究所的科研成果集中在网球基础理论以及网球竞赛规则方面;高校体育院系主要侧重对教学培养、技战术分析以及网球运动训练领域,国家体育总局网球中心和各地区网球管理机构主要集中于对网球项目发展模式、网球职业化方面的分析等。整体研究发现,研究重点集中表现在技战术分析、运动训练、教学培养、基础理论四个方面,其中技战术分析 106 篇,占总载文量 24%,运动训练 70 篇,占总载文量 15.8%,教学培养 71 篇,占总载文量 15.9%,基础理论 55 篇,占总载文量 12.5%。

从网球技战术分析的文献发现,研究者大多对网球比赛制胜机制、技战术运用、发球阶段技术特点、双打组合优劣势、得分技术结构分析等进行研究,对得失分技术、战术、体能和心智等四个方面的因素研究较多<sup>[2]</sup>;训练监控与评价、技战术生物力学分析的研究不够深入,只停留在表层的分析;学校体育教学和培养方面的科研文献重点集中在对网球选修课的教学效果、课程考核评价、选修课教学模式等方面的研究。然而,这些研究重点集中在学校网球课的理论基础上,欠缺网球教学实践和教学实践分析方面的研究。

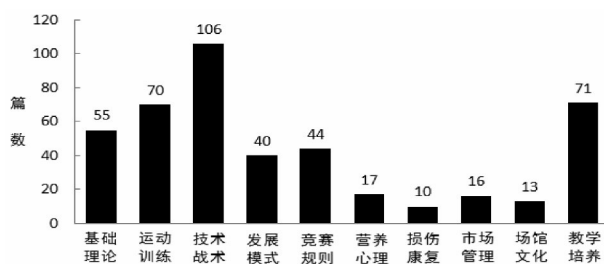


图2 近20年网球科研文献研究内容分布(1995-2014)

进一步研究发现,我国网球科研取得快速发展的同时,不可避免地存在着一些不足,主要表现在对网球运动损伤预防、场馆文化、市场管理以及营养心理等层面,其中网球运动损伤预防方面载文量10篇,占总载文量2.26%,场馆及文化建设方面载文文献13篇,占到总载文量2.94%,市场化管理及运营方面载文文献16篇,占总载文量3.62%,网球运动营养和心理载文文献17篇,占总载文量3.84%。从篇数看,共计56篇,占到总载文量12.72%,平均每年在17种期刊上刊登2.8篇。对此,这方面的研究数量相对不足,需要加大力度和投入经费的扶持以及科研工作者的研究投入。(见表2)

表2 近20年网球科学研究领域学刊贡献率分析(1995-2014)

期刊名称	基础理论	运动训练	技术战术	发展模式	竞赛规则	营养心理	运动损伤	市场管理	场馆文化	教学培养	合计
体育科学	2		4			1	1		1		9
体育与科学		1	1	2	1				2	2	9
体育文化导刊	2	3	3	10		2		2	6	10	38
体育科研	2	1	4	1			1	1		2	12
体育学刊	2	1	2	2		1					8
中国体育科技	8	4	11	2	4	1		1	1	1	33
北体学报	12	11	22	5	13	1	2	3		16	85
上体学报	3	5	6			2		1		1	18
武体学报	5	10	8	3	3	1	1			4	35
天体学报	2	6	3	1		2	1				15
成体学报	6	8	8	3	10	1	2	1		4	43
西体学报	1	2	4			2			1	1	11
沈体学报	5	7	10	4	3	1		2		10	42
广体学报	1	3	7	3	4	1	1	4	2	7	33
山体学报	1	4	6	1	3		1	1		4	21
首体学报		1	4	1	1					4	11
南体社科版	3	3	3	2	2	1				5	19
合计	55	70	106	40	44	17	10	16	13	71	442

网球文献中针对运动损伤、营养心理、市场管理、场馆文化4个方面的科学研究相对薄弱,载文主要集中在《北京体育大学学报》、《广州体育学院学报》、《成都体育学院学报》等,而在运动损伤研究中,主要对网球运动损伤部位、损伤机制等作了调查研究,网球运动损伤发生率100%,以急性损伤和中、轻度损伤为主<sup>[3]</sup>,而网球康复训练、动作矫正训练方面的研究不足<sup>[4]</sup>。市场管理、场馆文化以及营养心理三个研究领域方面的文献相对匮乏,作为世界职业化和影响最广的运动项目之一,网球场馆及文化、市场运营及管理体制方面的文献在我国近20年来的科学研究较少,只有《体育文化导刊》、《沈阳体育学院学报》、《武汉体育学院学报》在市场管理、文化层面、场馆运营等

方面有14篇,占到载文量3.16%,其中《体育文化导刊》载文9篇,在研究方面主要侧重于对网球社会价值、网球服饰的文化特征、网球社会文化等方面的研究,但针对性不强,网球发展及结合网球发展模式研究的科研文献量较少。

## 2.2 近20年网球科研文献的计量分析

### 2.2.1 科研论文作者情况分析

科研工作者的学历、职称、年龄是评价科研能力的重要指标,本文对近20年来我国网球科研文献第一作者基本情况的梳理发现(见图3),422篇有效网球科研文献中,以职称计量学划分为学生、助教、讲师、副教授、教授5个级别,讲师和副教授是网球科研文献的主体,在442篇文献中,讲师151人,副教授152人,二者共计302人,占科研人数的69.58%,教授为62人,占总人数14.02%,助教28人,占总人数6.33%,教练23人,占总人数5.23%,学生26人,占总人数5.88%。这说明高职称科研人员占总人数的绝对人口。第一作者年龄分布情况来看,科研人员年龄处于40~50岁为158人,占总人数35.73%。20~30岁的科研人员为22人,占总人数4.97%,30~40岁的科研人员为141人,占总人数31.97%,50~60岁科研人员为111人,占总人数25.11%;在学历方面,硕士学历267人,占总科研人数60.41%,博士148人,占总人数33.48%,博士后10人,占总人数2.26%,本科生17人,占总人数3.84%。

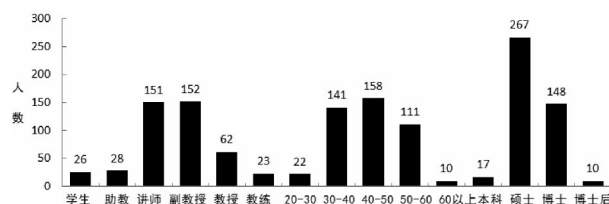


图3 近20年网球科研文献作者基本情况统计(1995-2014)

通过对第一作者基本信息统计分析发现,20年来我国网球科研文献发表情况中,第一作者职称主要集中在讲师和副教授职位,大多数网球科研工作者的年龄基本处于30~50岁之间,是一个中青年年龄结构;学历上看,以硕士和博士学历为主;第一作者的基本情况表明我国网球科研工作者基本以学校教师团体主导,年龄以中青年高知识分子为主的教师骨干团队。教练员和体科所科研人员的数量相对较少,作为网球运动管理和科研支撑单位,这一部分的科研能力有待于加强。

文献合著度能够反应研究项目的复杂程度与学科的综合性<sup>[5]</sup>。网球科研需要多学科支撑和交叉学科的共建,一般来说,参与文献创作的人越多,其文献科研难度就越大,对近20年来我国网球科研文献统计发现,独立作者完成的载文量168篇,占总篇数38.01%,合著载文量274篇,合著率61.97%,其中2位作者合著载文量122篇,占总载文量27.62%;3位作者合著载文量90篇,占总载文量20.32%;4位作者合著载文量38篇,占总载文量8.55%;5位作者合著载文量11篇,占总载文量2.47%;5人以上的合著载文量13篇,占总载文量2.94%。统计发现,近20年我国网球科研论文合著度为4,论文整体合著度不高,网球科研的综合性有待加强。(见图4)

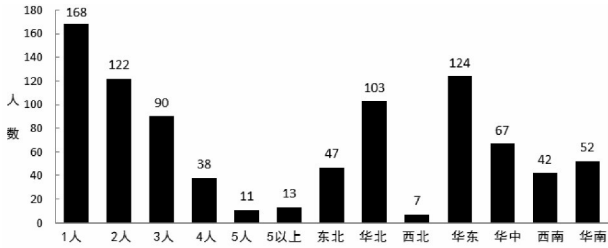


图4 近20年网球科研文献合著数及第一作者区域统计(1995-2014)

另一方面,第一作者单位地域分布能够进一步表明我国网球科研能力的整体框架,统计表明我国网球近20年科研文献第一作者单位地域分布主要为华东地区和华北地区,个别刊物不同程度上有地域性倾向,例如《沈阳体育学院学报》近20年网球科研文献中有32篇来自东北地区,占到该学报载文量的76.18%;《广州体育学院学报》刊登的33篇网球文献中有24篇来自华南地区,占到该学报载文量的72.7%;《成都体育学院》刊登了25篇西南地区的文献,占到该学报刊登量的64.9%;说明期刊载文文献地区局限性大,科研工作者区域范围狭窄。

2.2.2 文献研究方法种数及科研基金支撑分析

对20年来我国网球科研论文所采用研究方法数统计分析发现,442篇期刊文献中大多数文章只采用了单一的文献资料研究方法,暴露出我国网球科研工作者用其研究方法上的单一和局限性,表明大部分研究文献停留在定性研究上。同时,也为我国广大网球科研工作者提出了新的要求,要融合多学科思维,多角度研究方法,尤其是生物科学理论与方法,对网球科研工作进行多角度、全方位、深层次、多元化的研究方法的使用。(见图5)

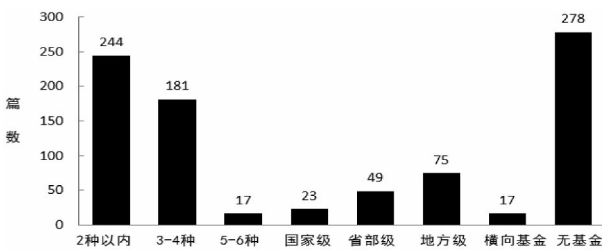


图5 近20年网球科研文献研究方法种数及科研基金支撑分析(1995-2014)

图5研究得出我国网球科研文献使用研究方法的数量划分为3种状态,一种是2种科研方法及以内的科研文献244篇,占到总篇数55%;采用3~4种研究方法的文献181篇,占到总篇数41%;采用5~6种研究方法的文献17篇,占到总篇数4%。

表4可以看出,中文体育核心期刊中,近20年我国网球科研论文刊载基金项目支撑发表的论文逐年提高,网球科研基金支撑数量逐年递增,从2000年开始出现至今(在查阅到的文献中从2000年作者在刊登中提供科研基金支撑信息),到2008年和2011年达到一个峰值,在20年间国家级基金支撑项目共

计23个,占到总基金支撑的5.27%;省部级科研基金支撑数量49个,占到总科研基金11.08%;地区级(包括各省市和学校科研基金支撑)科研基金75个,占到总科研基金16.96%;横向基金包括跨学科和跨专业方向的科研基金计划,共计17个,占到总科研基金总数的3.84%。在20年间,科研基金支撑项目的分布有明显的备战倾向,表4进一步表明奥运周期年科研基金支撑数量会逐步增加,而全运会年出现个别省市的科研基金数目呈现上升趋势,这与我国备战奥运有直接关系,从另一个角度发现,科研基金的分布主要以备战奥运会、全运会主导,而全民健身和大众网球消费以及青少年网球科研基金计划比较少,这也体现了科研基金支撑的重点和不足之处。

表3 近20年网球科研文献基金支撑项目统计(1995-2014)

年期	项目级别			基金篇数	无基金篇数	年度总篇数	基金支撑比例(%)
	国家级 省部级	地方级	横向基金				
1995				0	15	15	0
1996				0	12	12	0
1997				0	4	4	0
1998				0	2	2	0
1999				0	8	8	0
2000			2	2	11	13	1.22
2001			1	2	6	9	1.82
2002	1	2	1	4	4	8	2.43
2003	1	2	5	9	3	12	5.48
2004	1	3	2	7	2	9	4.26
2005	1	2	4	9	17	26	5.48
2006	2	2	4	8	18	26	4.87
2007	4	10	10	3	27	35	16.56
2008	2	4	7	13	20	33	7.92
2009	3	3	5	2	13	30	7.92
2010		4	5	1	10	31	6.09
2011	4	9	10	2	25	45	15.24
2012	3	3	8	1	15	28	9.14
2013	1	2	5	1	9	30	5.48
2014		3	6	1	10	22	6.09
合计	23	49	75	17	164	278	100

2.2.3 科研文献引文量及被引频次分析

引文量多少有效反应文献信息量和文献的科研水平,也反应文献的参考价值 and 影响度。为此,本文对近20年我国网球队载文量的引用文献数量和被引用次数进行有效统计和数据分析(见图6),研究发现引文量在10篇以内的有253篇,占到总载文量57.23%,10~20篇150篇,占到总载文量33.94%,引文量在20~30篇34篇,占到总载文量7.69%,引文量在30~50篇5篇,占到总载文量1.14%。研究证明近20年来刊登的网球科研文献引文量较少,个别引用次数在20~55次之间,与我国田径科研论文和武术科研论文相比,稍低一些。篇均引文量从2004年之前的4.59条增加到2009年的19.62条,增加率达到84.92%。这说明我国17种体育核心期刊引文信息量呈逐渐增长趋势。

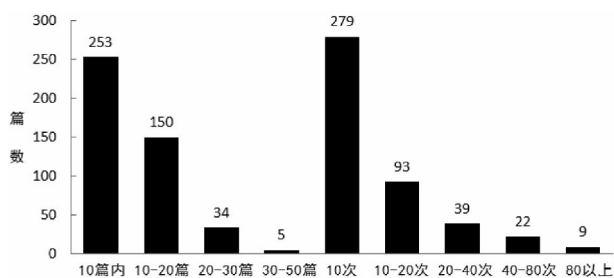


图6 近20年网球科研文献  
引文量与被引频次分析(1995-2014)

本研究把文献被引用频次分为5个频次,其中10次以内的被引用频次的载文量279篇,占到总被引用频次的63.13%,被引用频次在10~20次之间的载文量93篇,占到总被引用频次的21.05%,被引用频次在20~40次之间的载文量39篇,占到总被引用频次的8.82%,被引用频次在40~80次之间的载文量22篇,占到总被引用频次的4.97%,被引用频次在80次以上的载文量9篇,占到总被引用频次的2.03%。研究显示,近20年我国网球科研文献的引用文献载文量在10—20篇之间,引用文献数量偏低,被引用频次主要集中在10次以内,说明文献整体质量不高,也进一步表明网球科研文献质量亟待需要提高。

#### 2.2.4 科研文献稿件时滞分析

科研文献的投稿时间与刊登时间之差为稿件时滞时间。通过对近20年我国网球科研文献稿件时滞时间统计分析,最短2.54个月,最长18.35个月,平均时滞时间为8.65个月。研究表明我国近20年网球科研文献的时滞时间在6到9个月。

### 3 结论与建议

#### 3.1 近20(1995-2014)年来我国网球科研文献数量呈逐年递

增趋势,标志着我国网球科研水平进入了新的时代。17种体育核心期刊载文贡献率具有不平衡性,北京体育大学学报的载文贡献率以19.23%高居榜首。

3.2 研究范围较广,但深度不够,研究内容主要以技战术分析、基础理论、运动训练、教学与培养等几个方面,而运动损伤康复和预防、营养心理、场馆开发、市场文化等方面的研究较少。

3.3 文献作者年龄以30~50岁之间的中青年,学历以硕士和博士为主的讲师、副教授主导的高校教师科研人员为主体;文献研究方法较单一,科研基金支撑贡献率主要集中在奥运公关课题方面,而大众和青少年发展支撑较少;文献引文量不足,被引用频次较低,说明文献质量亟需提高。

3.4 文献作者地域主要集中在华北、华东和华南地区,西南和西北地区较少;文献合著率不高,多以单一作者完成文献量较多;科研文献时滞时间在6到9个月,近20年17种期刊载文时滞平均8.65月,影响了文献的传播速度。

#### 参考文献:

- [1] 赵贇,陶志翔.对中国网球技术水平分级测评的思考[J].北京体育大学学报,2009(12):140-142
- [2] Advanced Coaches Manual [S]. International Tennis Federation, ITFLtd. 2015
- [3] 叶松.我国优秀男子网球运动员运动损伤调查[J].成都体育学院学报,2012,2(4):83-86
- [4] 李笋南,齐光涛.功能训练体系分类研究[J].成都体育学院学报,2015,41(2):75-80
- [5] Managing Director. Complete Conditioning For Tennis [M]. Human Kinetics, Illinois of USA 2007:43-54

# 20周太极拳练习 对青少年身体机能和身体素质影响的研究\*

张枝尚<sup>1</sup>, 马培艳<sup>2</sup>, 郑伟<sup>3</sup>

(1. 广东医科大学体育教学部, 广东 东莞 523808; 2. 温州医科大学仁济学院, 浙江 温州 325035;  
3. 三明学院体育学院, 福建 三明 365004)

**摘要:** 针对近年来青少年身体机能和身体素质不断下降的问题, 运用横向组间对比和纵向组内对比的实验设计, 分别在实验前、实验中(第10周)、实验后(20周)进行三次测试, 选取安静心率、肺活量、50m跑、立定跳远、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐等指标, 研究20周规律的太极拳锻炼是否能够改善青少年相关身体测试指标。研究结果显示, 女生实验组安静心率在第10周出现显著性降低, 其他指标男女实验组均在第20周出现显著性改善。研究结果表明20周的规律太极拳锻炼可以改善青少年身体机能和身体素质指标。

**关键词:** 太极拳; 青少年; 身体机能; 身体素质

中图分类号: G804.2 文献标识码: A 文章编号: 1007-323X(2016)03-0101-05

DOI:10.13830/j.cnki.cn44-1129/g8.2016.03.024

## Effects of 24-week Tai Chi Exercise on The Physical Function and Fitness of Adolescents

ZHANG Zhi-shang<sup>1</sup>, MA Pei-yan<sup>2</sup>, ZHENG Wei<sup>3</sup>

(1. Physical Education department of Guangdong medical University, Dongguang 523808, China;

2. RanJi Institute of Wanzhou Medical University, Wenzhou 325035, China;

3. School of Physical education Sanming University, Sanming 365004, China)

**Abstract:** For teenagers body function and physical quality is declining in recent years, this paper applies the experiment design of horizontal comparison between groups and vertical comparison within group, and carries out three tests before experiment, during experiment (10 weeks), and after experiment (20 weeks), to study whether the exercise of Tai Chi in 20 weeks can improve adolescents' related body index through comparison the index of the quiet heart rate, vital capacity, 50m run, standing long jump in succession, crook proneness, a minute sit-ups, etc. The Results show that the girl group's quiet heart rate drop significantly at 10 weeks, but other index appear significant improvement in both men and women group after 20 weeks. These indicate that 20 weeks' regular Tai Chi exercise can improve adolescent's body function and physical quality index.

**Key words:** Tai Chi; adolescent; physical function; physical fitness

近年来, 我国的经济高速发展, 人们的生活水平得到较大的提高, 然而根据青少年身体形态、机能、素质进行的调查结果, 近20多年来, 我国青少年包括柔韧素质、速度素质和力量

素质以及反映心血管系统机能的耐力素质等体质健康状况都出现了不同程度的下降, 身体机能和身体素质方面有待提高。根据我国教育部调查发现, 青少年的身体机能和身体素质下降

收稿日期: 2016-03-08

作者简介: 张枝尚(1980-), 男, 广东阳江人, 讲师, 硕士

研究方向: 体育教学与训练

\* 基金项目: 2014年广东省高等教育教学改革项目(GDJG20142228)



主要是学生参加体育锻炼的时间,体力活动强度和不够造成的。怎么通过适当的体育运动来提高青少年的身体机能和身体素质成为亟需解决的问题。

研究发现,太极拳运动在一定程度上可以改善人体身体机能<sup>[1-3]</sup>和身体素质<sup>[4]</sup>。梁永文比较长期练习太极拳老年人和无练习组肺活量差异,结果发现安静和运动状态下,练习组肺功能均比对照组好,结果说明太极拳锻炼具有良好的提高肺功能作用<sup>[5]</sup>。杨再惠研究发现经过5个月的太极拳练习,老年人的肺活量和最大肺通气量较锻炼前显著性的提高,说明太极拳练习可以有效改善老年人的肺功能<sup>[6]</sup>。侍丽萍等<sup>[7]</sup>研究发现太极拳练习老年人单腿站立时间、坐位体前屈、握力等身体素质指标显著好于无锻炼组。

然而,目前太极拳对身体素质和身体机能影响的研究,多数是以老年人作为研究对象,较少发现太极拳练习对青少年身体机能及身体素质影响的相关文献。本文拟在当前的研究背景下,借鉴已有的研究成果,通过对青少年学生进行太极拳日常锻炼的习惯行为进行研究,从而探究有规律的太极拳锻炼能否很好的改善青少年身体机能和身体素质,为如何在青少年中更好的开展太极拳运动提供一定的理论依据和数据支持。

## 1 研究对象及方法

### 1.1 研究对象

本文对在校青少年学生进行筛选,选出80名身体健康且自愿参加实验的调查对象,其中男生40名,女生40名。所有实验对象均无视觉及前庭功能障碍、无肌肉骨骼系统疾病、无神经系统疾病,在过去半年内没有发生跌倒,在过去2年内均没有参加规律性的运动锻炼。所有实验对象均对整个实验所有试验学生自愿签署参与试验同意书,并对所有的试验环节知情。

对80名研究对象进行随机分组:女生实验组、男生实验组、女生对照组以及男生对照组,每组各20人,最后试验样本统计,共有76名学生完成全部实验,其中4名学生因为个人兴趣变动以及身体不适而终止。在对完整完成试验的学生统计过程中,其基本资料如(表1)中显示,通过对比得知4组实验对象的年龄、身高、体重均无显著性差异。

表1 实验对象基本情况一览

实验对象	N	年龄(y)	身高(cm)	体重(kg)
女生实验组	19	16.9±0.3	163.7±5.3	51.8±5.1
女生对照组	20	17.0±0.3	164.3±4.0	52.2±4.5
男生实验组	18	16.9±2.3	172.2±4.6	62.1±4.9
男生对照组	18	16.8±0.2	172.3±5.2	60.6±4.6

### 1.2 实验法:太极拳干预

对男、女实验组分别进行20周的二十四式简化太极拳训练干预。实验对象利用大课间的时间,在具有专业资质的武术教练员的指导下进行二十四式简化太极拳项目的学习和演练,每周进行5次,每次为30min的太极拳练习,具体锻炼计划:第1~5周为新动作掌握期,第6~20周为动作巩固锻炼期,每次学习新动作的同时复习前面掌握的内容,受试者在专业教练的

指导下按照太极拳动作标准进行自主练习。对照组不进行运动干预控制,只进行正常的课间休息。

### 1.3 实验测试

本文研究中采用对比分析法,分别采用横向组间对比和纵向干预组内对比两种对比相结合的方法进行分析,从而研究参与太极拳运动对青少年身体素质和身体机能的影响。4组实验对象分别接受3次测试,即实验前(0周)、实验中(10周)和实验后(20周)。

#### 1.3.1 身体机能测试

受试者在安静状态下,被测试30s的脉搏数,然后该数值乘以2即为安静心率值<sup>[8]</sup>。安静状态的确定是连续测量3个10s的脉搏,若任意两次的脉搏数相同,并与另外一次的相差值不超过1次时,即可确定受试者为安静状态。应用日本产AS-500型MINATO肺功能仪测试受试者的呼吸机能,测试指标为肺活量<sup>[9]</sup>。

#### 1.3.2 身体素质测试

身体素质测试项目包括:一分钟仰卧起坐、立定跳远、50m跑、坐位体前屈。具体的测试方法及测试指标的选取严格按照《学生体质健康标准》的规定进行,选取了相关的时间(s)、距离(m)、数量(个)等指标。测试的仪器、流程和标准均按规定由专人操作。

### 1.4 统计学分析

用平均值±标准差的形式对所有测试结果进行分析。并采用美国spss16.0统计学软件进行统计对比。采用单因素方差分析(One-way ANOVA)对同一时间点不同组的指标结果进行对比分析;应用单因素重复性方差分析(One-way repeated ANOVA)对不同时间点同一组内的指标结果进行对比分析。P<0.05定义为差异有统计学意义。

## 2 实验结果

### 2.1 身体机能测试结果

#### 2.1.1 安静心率测试结果

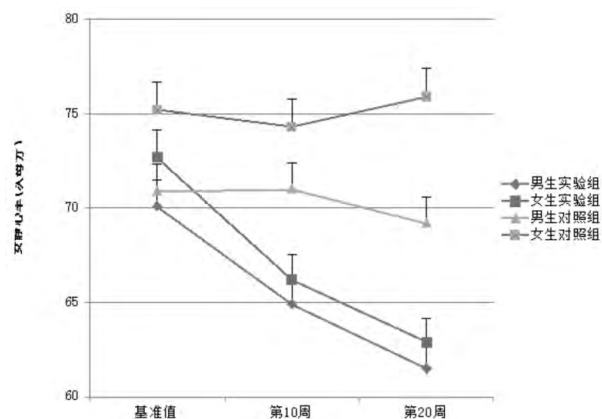


图1 安静心率随时间变化

由图可知,男生实验组经过太极拳锻炼后,安静心率相比于锻炼前,在第10周出现显著下降(64.9 vs 70.1,  $p=0.01$ );男生实验组的安静心率相比于男生对照组,在第20周出现显著较慢(61.5 vs 69.2,  $p=0.03$ )。女生实验组经过太极拳锻炼

后,安静心率相比于锻炼前,在第20周开始出现显著性下降(62.9 vs 72.7  $p=0.03$ );第10周女生实验组的安静心率相比于女生对照组显著较慢(66.2 vs 74.3  $p=0.02$ )。

2.1.2 肺活量测试结果

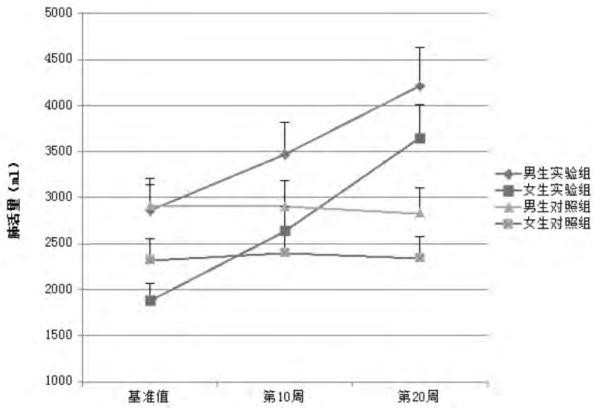


图2 肺活量随时间变化

由图可知,男生实验组经过太极拳锻炼后,肺活量相比于锻炼前,在第10周出现显著上升(3469vs2860  $p=0.01$ );第20周男生实验组的肺活量相比于男生对照组显著较大(4212vs2828  $p=0.04$ )。经过锻炼后,女生实验组肺活量相比于锻炼前,第10周开始出现显著性上升(2635vs1880  $p=0.03$ );第20周的女生实验组肺活量相比于女生对照组显著较大(3647vs2341  $p=0.03$ )。

2.2 身体素质测试结果

2.2.1 50m 跑测试结果

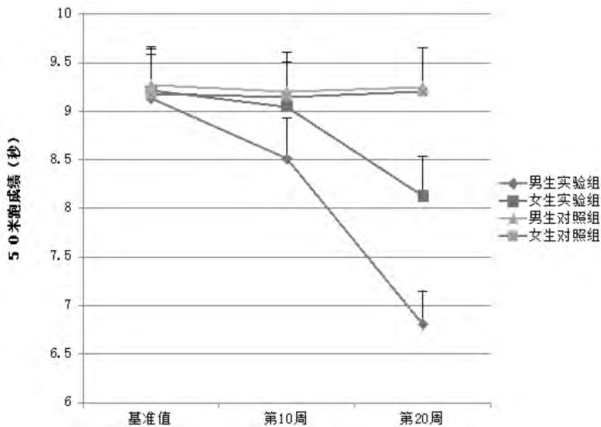


图3 50m 测试时间变化

由图可知,练习后,男生实验组50m跑的测试时间相比于锻炼前,在第20周时出现显著性减小(9.13vs6.81  $p=0.001$ ),说明练习后,男生实验组的快速跑动速度有了显著提高;第20周的男生实验组测试时间相比于男生对照组要显著性的较大(6.81vs8.51  $p=0.02$ )。从而说明实验组男生速度要明显大于对照组男生的测试速度。经锻炼后,女生实验组的测试时间较锻炼之前测试时间相比较而言,在第20周时,女生实验组的测试时间要明显小于测试之前的时间(9.21vs8.13  $p=0.03$ )。从

而说明经锻炼后,女生实验组的速度有了显著性的提高。从而说明20周规律的太极拳锻炼有助于提高青少年学生的速度素质。

2.2.2 立定跳远测试结果

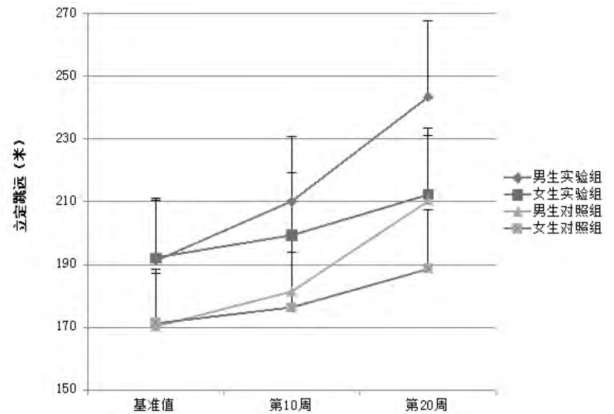


图4 立定跳远测试变化

由图可知,经锻炼后,男生实验组立定跳远成绩相比于锻炼前,一直都处于上升阶段,尤其是在第20周以后,提高的速度更快(243.5vs191.3  $p=0.000$ );在第20周时,男生实验组立定跳远的测试成绩要显著大于男生对照组的测试成绩(243.5vs212.3  $p=0.04$ )。女生实验组的测试成绩在锻炼后也处于上升阶段,尤其是第10周锻炼完以后,呈现快速上升的阶段,在第20周时较锻炼前成绩要显著性增长(170.2vs210.1  $p=0.001$ )。在第20周时,相比于女生对照组,女生实验组立定跳远成绩更好(210.1vs188.6  $p=0.001$ )。从而说明,20周的规律太极拳锻炼有助于提高青少年学生的下肢肌肉力量。

2.2.3 坐位体前屈测试结果

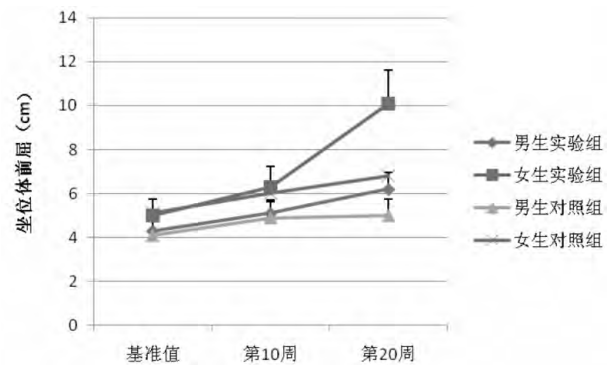


图5 坐位体前屈比较

由图可知,经锻炼后,男生实验组坐位体前屈相比较锻炼之前,在第20周时,有了显著性增长(6.21vs4.38  $p=0.05$ ),同时,在第20周时,相比于对照组,男生实验组的坐位体前屈值更大。经锻炼后,女生实验组较锻炼前的坐位体前屈成绩有显著性提高(5.21vs10.11  $p=0.00$ ),同时,女生实验组相比女生对照组,女生实验组要明显大于女生对照组的测试成绩(1011vs7.71  $p=0.03$ )。从而说明,长期体育锻炼有助于提高学生身体柔韧性,即20周的太极拳锻炼可以提高青少年学生

的柔韧素质。

#### 2.2.4 一分钟仰卧起坐测试结果

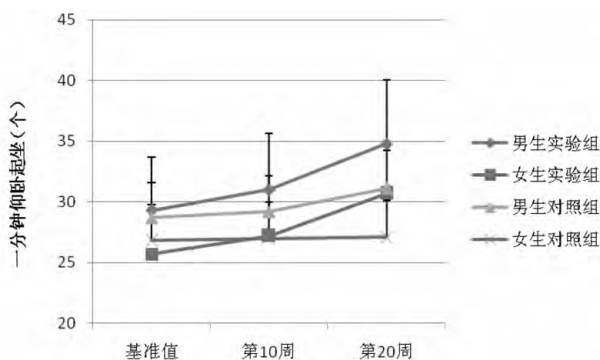


图6 一分钟仰卧起坐比较

由图可知,男生实验组一分钟仰卧起坐测试成绩相比于锻炼前,一直处于上升的阶段,尤其是在第20周时出现显著性差异(29.5vs34.5,  $p=0.001$ ),较锻炼前成绩明显增加;在第20周时,男生实验组要明显大于男生对照组(34.5vs31.5,  $p=0.05$ ),说明男生实验组腰腹肌力量比较强。女子实验组一分钟仰卧起坐测试成绩相比于锻炼前,也一直处于上升的阶段,尤其是在第20周时出现显著性差异,较锻炼前显著增加(26.5vs30.5,  $p=0.05$ );在第20周时与女生对照组相比女生实验组一分钟仰卧起坐测试成绩也有显著性增加(27.5vs30.5)说明女生实验组腰腹肌力量得到显著增强。20周的太极拳锻炼有助于提高青少年学生的腰腹肌力量素质。

### 3 讨论

近年来,我国青少年的生活水平得到了较大的提高,然而身体机能和身体素质并没有随之相应提高,相反,调查发现,其呈现不断下降的趋势。研究证实运动可以有效地改善人体心率、心肺功能、输出量、速度、肌肉力量、等身体素质和身体机能指标。身体机能指各器官所表现出来的生命活动,以脉搏、肺活量作为研究的主要指标<sup>[10]</sup>。身体素质主要包括灵敏、柔韧、耐力、速度、力量等基本能力<sup>[11]</sup>。身体素质的高低取决于肌肉的结构、功能特点、供能系统、内脏器官、神经支配等多方面,可以说,身体素质是人体各器官系统的功能在肌肉工作中的综合反映。

由本研究结果可知,20周的太极拳练习后,运动组男生和女生安静心率都出现了显著性降低,肺活量出现显著性提高,结果表明规律太极拳练习可以有效地改善青少年身体机能。本研究选取的身体机能指标为肺活量和安静心率。心率也称为脉搏,主要反映心脏和动脉的机能状态。安静脉搏是人体在相对安静状态下的脉搏频率,以单位时间内动脉搏动的次数来衡量心脏生长发育的程度。肺活量是指在人体在一次最大吸气再尽最大呼气所呼出的气体量,是反映人体肺功能发育水平的重要指标之一<sup>[5]</sup>。前人研究证明,规律的太极拳练习可以改善人体的身体机能。孙威等<sup>[12]</sup>研究发现老年女性接受16周的太极拳锻炼,肺活量、最大通气量以及时间肺活量相比于锻炼前,均出现显著性差异,说明太极拳锻炼能够有效改善呼吸机

能。本文研究结果验证了前人的结论。有氧运动可以提高机体的代谢能力,改善机体各组织和器官血氧供给,增加血管壁弹性,增加心肌营养,增强血管神经稳定性。同时有氧运动也有利于提高呼吸肌的耐力、肌肉力量和协调能力,有利于改善肺的弹性,保持小气道的通畅。然而本研究发现青少年经过20周的太极拳练习,身体机能才出现显著性改善。造成这种差异的原因可能与每次锻炼时间以及受试者年龄差异有关。本研究中受试者为青少年且每次锻炼时间为30min,而前人研究中受试者为老年人且每次锻炼时间为60min。

本研究中20周的太极拳练习可以显著提高青少年的身体素质指标。本文选取的身体素质指标包括50m跑、立定跳远、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐。身体素质的几项指标在锻炼后均显著提高说明太极拳锻炼可以有效的提高人体的力量素质、柔韧素质、灵敏素质等。前人研究发现,太极拳练习可以改善老年人的身体素质指标。黄萍<sup>[13]</sup>对青少年女生进行为期16个周的有氧健美操锻炼,研究发现16周训练后,锻炼组身体素质指标坐位体前屈、800m跑、立定跳远、仰卧起坐等指标均显著高于对照组。李晓娜<sup>[14]</sup>研究发现,有锻炼史的老年人身体素质指标坐位体前屈、握力、仰卧起坐等指标显著好于无锻炼经历者。太极拳对青少年身体素质的显著效果可能与太极拳特殊的动作结构有关。首先,太极拳练习中,人体下肢始终处于半蹲位状态,并且动作中有较多的采用较轻的脚后跟落地方式,此时支撑腿承受的负荷相对较大,同时下肢肌肉多数处于离心、向心和等长收缩的交替状态。这种复合特殊的肌肉做功模式可能更有利于肌肉力量的增长。其次,太极拳练习中要求练习者的动作幅度较大,如“蹬脚”、“金鸡独立”、“下势雀地龙”等动作中各关节运动角度较大,关节处附着的肌肉和韧带等组织能够得到较大程度的拉伸,因此锻炼后受试者柔韧素质得到较好的改善;青少年在习练太极拳动作中,上身始终保持直立状态,腰腹肌在始终处于收缩用力状态下,核心力量所需肌肉如腹直肌、内外斜肌、髂腰肌、竖脊肌等肌肉得到较好的锻炼,可能有利于相关身体素质指标的改善。

### 5 结论

综上所述,20周的太极拳练习对青少年身体机能和身体素质能起到有效的改善作用。

#### 参考文献:

- [1] 张广德,许嘉禾,等. 四十九式经络动功对提高人体机能的生理生化及医学观察[J]. 北京体育大学学报, 1988(2): 211-221
- [2] 张广德. 四十八式太极拳和益气养肺功对人体血清四类免疫球蛋白含量及其影响的研究[J]. 北京体育学院学报, 1990(4): 203-205
- [3] 周成林. 太极拳对老年人下肢运动机能影响的研究[J]. 广州体育学院学报, 2003(5): 23-27
- [4] 沙凯辉,刘同刚,张晓丽,等. 太极拳运动对老年人身体素质的影响[J]. 中国康复, 2008(5): 323-324
- [5] 梁永文. 太极拳对老年人心肺机能的影响[J]. 体育学刊, 2001(8): 64-65

- [6] 杨再惠. 陈氏太极拳功法对中老年人心肺功能及免疫功能影响的研究[J]. 北京体育大学学报, 2005(8): 1212 - 1213
- [7] 侍丽萍. 太极拳锻炼对老年人身体素质作用的研究[J]. 体育科技文献报, 2008, 16(3): 85 - 87
- [8] 薛敏. 不同级别的大众健美操对高校女生体质影响的研究[D]. 南京: 南京师范大学, 2009
- [9] 李莉. 哮喘患儿诱导痰中转化生长因子-B1、白介素13与气道重塑关系的探讨[D]. 南昌: 南昌大学医学院, 2007
- [10] 张广德, 周英男, 等. 疏筋壮骨功提高人体机能的医学观察[J]. 北京体育大学学报, 1993, 16(1): 206 - 210
- [11] 栗国军, 米靖. 6个月渐进性力量练习对男性老年人身体素质 and 功能性动作的影响[J]. 中国运动医学杂志, 2015(6): 592 - 594
- [12] 孙威等. 16周太极拳和快走锻炼对老年女性呼吸机能的影响[J]. 中国运动医学志, 2012(8): 669 - 673
- [13] 郑伟等. 第三套二级《标准》操对女大学生身体成分的影响[J]. 武夷学院学报, 2012(2): 135 - 141
- [14] 李晓娜. 太极拳运动对60-69老年人身体素质影响的研究[D]. 济南: 山东体育学院, 2011

(上接第100页)

- [3] Consolazio. C. F., Matoush. L. O., Johnson. H. L., et al. Protein and water balances of young adults during prolonged exposure to high altitude (4,300 meters) [J]. American Journal Clinical Nutrition. 1968, 21: 154 - 161
- [4] 黄徐根, 冯连世, 徐建方, 等. 低氧训练对血清体重调节相关激素的影响[J]. 体育科学, 2008, 28(6): 40 - 46
- [5] 黄徐根, 冯连巧, 徐建方, 等. 低氧训练过程中大鼠体重及能量代谢的变化[J]. 体育科学, 2007(10): 61 - 68
- [6] 宋光耀, 王智华. 游泳运动对高脂饮食老年大鼠胰岛素抵抗和血清瘦素的影响[J]. 中国老年医学杂志, 2003(9): 551 - 553
- [7] 田吉明. 运动对肥胖大鼠脂类代谢调节因素的影响[D]. 北京: 北京体育大学, 2007
- [8] Butterfield. G., Gates. J., Fleming. S., et al. Increased energy intake minimizes weight loss in men at high altitude [J]. J Appl Physiol, 1992(72): 1741 - 1748
- [9] Bigard. A., Douce P., Merino D., et al. Change in dietary protein intake fail to prevent decrease in muscle growth induced by severe hypoxia in rats [J]. J Appl Physiol, 1996; 80(1): 208 - 215
- [10] Rennie M., Edwards R., Davies C., et al. Protein and amino acid turnover during and after exercise [J]. Biochem Soc Trans, 1980(8): 499 - 501
- [11] Daniels J., Oldridge N. The effect of alternate exposure to altitude and sea level on world-class middle-distance runners [J]. Med Sci Sports Exe, 1970(2): 107 - 112
- [12] Preedy S., Smith D., Sauden P. The effects of 6 hours hypoxia on protein synthesis in rat tissues in vivo and in vitro [J]. Biochem J, 1985(228): 179 - 185

# 拓展训练对大学生身体素质、心理健康影响的实验性研究

## Expanding Training Experiment Study on College Students' Physical Quality, Psychological Health Effects

张枝尚<sup>1</sup>, 沈玉梅<sup>2</sup>

ZHANG Zhi-shang<sup>1</sup>, SHEN Yu-mei<sup>2</sup>

**摘要：**大学是人们成长的一个重要时期。随着经济社会迅速发展，大学生承受着生活、学习与就业双重压力，在成长发展过程中必然会遭受到各种打击，有些大学生自我调节能力较差，这时若没有获得有效的帮助与指导，再加上自身生活习惯较差，不仅仅影响到大学生身心健康，更不利于他们的健康成长。所以怎样对大学生进行身心教育及引导，怎样引导他们养成良好的生活习惯以及提高其心理素质，培养出综合素质强的 21 世纪人才成为了当前高校教育的重点关注问题。

**关键词：**拓展训练；身体素质；心理健康

**Abstract:** The University is an important period for people to grow. With the rapid economic and social development, college students suffer living, learning and employment dual pressures will inevitably suffer from a variety of combat in the growth and development process, some students' self-regulation is poor, then if there is no access to effective help and guidance, coupled with their poor living habits, not only affects the college health, but not conducive to their healthy growth. So how college students mental and physical education and guidance, how to guide them to develop good habits and improve their psychological quality, cultivate a strong overall quality of talent in the 21st century has become a focus of concern current university education.

**Keywords:** Expand training; Fitness; Mental health

中图分类号：G804.8

文献标识码：A

拓展训练即是引导学生参加以锻炼身体、提高心理素质为目标的体育活动，这是我国高等院校体育事业的重要组成部分。高等院校拓展训练活动实施的质量直接影响着大学生身心素质、学校体育教学水平、引导学生终身锻炼习惯的养成<sup>[1]</sup>。作者通过对广东医学院一年级学生的身体素质及心理素质进行调查，采取两组对比的方式总结分析出拓展训练对大学生身心素质的效果，从而促进大学生全面发展。

### 1 研究对象及方法

#### 1.1 研究对象

本文主要选取了广东医学院二年级学生体育选修课的男女生中按照单号学号的方法，选取 50 名男生，36 名女

生。随机划分为两个教学班，1 班为实验班，另外 1 个班级为对照班，每班人数均为 43 人，共计 86 人，另外两班的男女比例一致（每班男生均为 17 人，女生均为 26 人）。

#### 1.2 研究方法

1.2.1 实验法 将 86 名学生分成人数均等的 2 个教学班，随机划分为两个教学班，1 班为实验班，2 班为对照班，每班男生均为 17 人，女生均为 26 人，实验班开展拓展训练活动，训练时间为 2 学期。拓展训练的内容包含课堂教学

收稿日期：2014-05-14

作者单位：1.广东医学院，广东 东莞，523808；

2.东莞职业技术学院，广东 东莞，523808。

1.Guangdong Medical College, Guangdong Dongguan, 523808, China;

2.Dept of P.E., of Dongguan Technical College, Guangdong Dongguan, 523808, China.

和课外项目训练,场地项目必须建立在教学任务完成的基础上,合理利用学校已有的资源和环境,引导学生独立完成。选取项目内容最好按照由易到难、由浅到深的理念,尽可能不依赖器材,并根据学生具体身体素质将运动量、运动强度控制在合理范围内。

1.2.2 问卷调查法 在研究过程中,作者采取了问卷调查法,其问卷调查法的调查对象为体育教师及学生。根据实际情况制定问卷,一共发放问卷 180 份,收回 163 份,回收率达到了 91%。

通过统计分析调查问卷,作者获得了这次研究所需要的大量真实数据及基本情况,从而确保了研究结论的真实性。

1.2.3 数理统计法 实验中的所有数据均采用 SPSS17.0 统计软件处理。

## 2 调查结果与分析

### 2.1 实验前对照组和实验组各项测试指标比较分析

2.1.1 实验前对照组和实验组身体素质测试指标对比 研究选取的 3 项身体素质测试指标:50m、800m 以及立定跳远。其中立定跳远体现了人体爆发力的一项测试方式,是人体力量与速度的结合,所以立定跳远能够较好地体现出人体力量及速度的指标<sup>[1]</sup>;800m 是测试人体耐力的测试项目,长距离的跑步对人体耐力要求较高,因此 800m 测试能够较好地反映人体的耐力情况;50m 主要反映了人体的速度、灵敏性<sup>[2]</sup>。上面所述的 3 项测试能够较好地反映出测试人员的身体素质情况。然而按照表 1 统计数据得知实验组与对照组在实验前 3 项身体素质指标  $p > 0.05$ , 差异性较小,证明了两个班级的学生在身体素质情况上大致相同,确保了实验的科学性。

表 1 实验前对照组和实验组身体素质测试指标对比

项目	对照组		T	P
	实验组 ( $\bar{x} \pm SD$ )	对照组 ( $\bar{x} \pm SD$ )		
立定跳远	201.49±30.45	201.44±30.21	-2.121	0.131
50m	11.39±1.29	11.47±1.27	1.897	0.057
800m	31.32±6.29	31.22±6.34	-1.678	0.085

2.1.2 实验前对照组和实验组心理测试指标对比 本文实验使用 SCL—90 心理诊断量表(其中测试项目包括了情绪、思维、人际关系敏感度等 10 个因子,按照问题的影响程度从无→轻度→中度→偏重→严重,分为 5 级评分,按 0, 1, 2, 3, 4 记分<sup>[3]</sup>,是当前国际上一致认为的数据全面、反映症状齐全、信度和效度较高的心理学测试表),按照表

2 实验组和对照组心理情况统计分析得知,实验组和对照组在实验前心理各项因子指数  $P > 0.05$ , 其差异性较小,证实了两个班级学生心理状况大抵一致。

表 2 实验组、对照组 SCL—90 前测试结果对比

SCL—90 各项指标	对照组		T	P
	实验组 ( $\bar{x} \pm SD$ )	对照组 ( $\bar{x} \pm SD$ )		
抑郁	1.57±0.39	1.65±0.40	-0.248	0.327
焦虑	1.43±0.27	1.45±0.39	0.189	0.169
人际关系敏感	1.67±0.34	1.69±0.42	-0.398	0.239
恐怖	1.34±0.34	1.36±0.31	-0.105	0.138
敌对	1.48±0.35	1.45±0.48	0.398	0.079
躯体化	1.30±0.19	1.32±0.31	-0.489	0.149
偏执	1.45±0.34	1.54±0.48	-0.114	0.101
强迫症状	1.47±0.42	1.83±0.52	-0.107	0.149
饮食睡眠	1.34±0.21	1.35±0.22	0.121	0.134
精神病性	1.45±0.35	1.43±0.39	0.289	0.078

经过实验前实验组和对照组学生的各项身体素质、心理健康情况等进行分析,检测结果差异性较小( $P > 0.05$ ),证实了两组学生的身体及心理各项情况大抵相同,能够确保实验实现同质化对比。

### 2.2 拓展训练对学生的影响结果与分析

2.2.1 拓展训练对学生身体素质的影响结果与分析 观察分析表 3、4 的数据得知,实验组学生的身体素质各项指标在实验后均为取得明显的提升( $P > 0.05$ ),这一情况反映了

表 3 实验组身体素质前后测试数据对比

项目	n	实验组 ( $\bar{x} \pm SD$ )		T	P
		实验前	实验后		
		立定跳远	42		
50 米	42	11.39±1.29	12.38±1.38	1.897	0.052
800 米	42	31.32±6.29	32.14±6.04	-0.532	0.593

表 4 对照组身体素质前后测试数据对比

项目	n	对照组 ( $\bar{x} \pm SD$ )		T	P
		实验前	实验后		
		立定跳远	42		
50 米	42	11.47±1.27	12.29±1.28	2.042	0.045
800 米	42	31.22±6.34	32.54±6.28	-1.588	0.113

拓展训练对学生身体素质的影响力较小。分析对照组中的立定跳远、50m 差异性较大 ( $P < 0.05$ ), 这反映了传统的体育课教学对增强学生身体素质方面效果欠佳。

2.2.2 拓展训练对高职高专院校学生心理健康实验结果的统计与分析 分析对比表 5、6, 实验组的学生在通过拓展项目训练后, 在焦虑、人际关系两方面的差异性较为显著 ( $P < 0.01$ )。拓展训练对学生的要求较高, 学生必须具备坚定不移的信念并时刻充满斗志。采取团队合作完成任务的方式使得学生充分明白了团队的重要意义及个体在团队中发挥的作用。按照团队合作的需求, 学生必须不断地转变在团队中的角色及位置, 懂得换位思考, 认真倾听及理解他人。这样在很大程度上有助于增强团队中相互信任、积极进取的精神, 促使学生之间和谐的成长发展。所以, 在体育教学过程中结合拓展训练有助于引导学生心理朝健康方向发展。然而对照组 10 个心理因子变化不明显 ( $P > 0.05$ ), 证明了传统体育教学对学生心理健康方面的影响不明显。

表 5 实验组 SCL—90 实验前后测试数据对比 (N=42)

SCL—90 各项指标	实验组 ( $\bar{x} \pm SD$ )		T	P
	实验前	实验后		
抑郁	1.57±0.39	1.43±0.25	0.224	0.031
焦虑	1.43±0.27	1.31±0.21	2.065	0.002
人际关系敏感	1.67±0.34	1.42±0.26	2.035	0.000
恐怖	1.34±0.34	1.34±0.41	2.742	0.841
敌对	1.48±0.35	1.42±0.22	2.421	0.005
躯体化	1.30±0.19	1.31±0.25	0.819	0.541
偏执	1.45±0.34	1.42±0.21	0.812	0.093
强迫症状	1.47±0.42	1.62±0.31	1.997	0.002
饮食睡眠	1.34±0.21	1.21±0.19	1.0321	0.021
精神病性	1.45±0.35	1.41±0.22	2.684	0.142

表 6 对照组 SCL—90 实验前后测试数据对比 (N=42)

SCL—90 各项指标	对照组 ( $\bar{x} \pm SD$ )		T	P
	实验前	实验后		
抑郁	1.65±0.40	1.61±0.39	0.154	0.138
焦虑	1.45±0.39	1.39±0.31	0.723	0.309
人际关系敏感	1.69±0.42	1.64±0.35	0.164	0.111
恐怖	1.36±0.31	1.29±0.30	1.078	0.257
敌对	1.45±0.48	1.42±0.36	0.352	0.194
躯体化	1.32±0.31	1.31±0.34	-0.483	0.637
偏执	1.54±0.48	1.52±0.32	0.068	0.169
强迫症状	1.83±0.52	1.81±0.41	0.357	0.124
饮食睡眠	1.35±0.22	1.32±0.28	0.247	0.135
精神病性	1.43±0.39	1.39±0.31	0.214	0.582

实验完成后将实验组与对照组大学生心理状况进行对比分析 (详见表 7), 实验组与对照组的躯体化、强迫症状、饮食睡眠、恐怖因子之间差异性较小 ( $P > 0.05$ ), 但是抑郁、焦虑、人际关系敏感、敌对、偏执和神经病性因子之间差异性较大 ( $P < 0.05$ ), 通过实验最终数据证实了拓展训练对引导大学生在抑郁、人际关系敏感、焦虑、敌对、偏执和神经病理等方面起到了较好地作用, 证明了实验组通过拓展训练活动后心班级学生心理症状相比于没有进行拓展训练的对照组更优。

表 7 实验组与对照组 SCL—90 实验后各项指标对比

SCL—90 各项指标	实验组	对照组	T	P
	( $\bar{x} \pm SD$ )	( $\bar{x} \pm SD$ )		
抑郁	1.52±0.27	1.68±0.32	1.929	0.047
焦虑	1.47±0.18	1.68±0.21	2.721	0.008
人际关系敏感	1.61±0.35	1.76±0.52	0.161	0.110
恐怖	1.28±0.21	1.36±0.26	0.647	0.532
敌对	1.47±0.29	1.71±0.48	2.289	0.024
躯体化	1.33±0.36	1.29±0.31	0.750	0.312
偏执	1.52±0.21	1.67±0.32	2.178	0.032
强迫症状	1.51±0.38	1.66±0.33	1.578	0.132
饮食睡眠	1.37±0.21	1.30±0.12	1.247	0.101
精神病性	1.34±0.21	1.47±0.29	2.023	0.042

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

通过研究数据分析得知, 拓展训练在增强大学生身体素质、引导学生养成健康心理等方面具有重大促进作用。为了提高大学生身体素质和心理素质, 各大高校最好将拓展训练引入到高校体育教学体系中, 这完全顺应了各大高校教育理念和需求。

#### 3.2 建议

3.2.1 安全性 挑战性是拓展训练的特色, 有些训练项目若操作不正确极易造成安全事故, 因此安全是各大高校进行拓展训练的基础, 若不具备安全保障, 所有的体育教学项目均是纸上谈兵。各大高校体育教师在教学过程中, 其管理体系必须毫无破绽, 只有这样才能确保项目顺利进行。

3.2.2 因地制宜, 就地取材 高校体育教学中设置的拓展训练课程必须与其他专业拓展训练机构进行区别, 在制定训练方案时, 最好结合高校当前的教学资源, 禁止照搬拓展训练机构的常规模式。其训练方案结合各大高校人才培养战略, 按照大学生独特的身体、心理特征, 顺应各大高校教学改革, 将学校及周边场地设施情况纳入考虑范围中, 制

(下转 79 页)

[3] 高 卫.第八届世界运动会金属地掷球准确抛击技术分析[J]. 体育世界, 2011, 7 : 65~67.

[4] 高 卫.四体会塑质地掷球双人赛掷小球技术运用分析 [J]. 体育世界, 2011, 8 : 6~8.

[5] 马占科.论影响地掷球运动员比赛心理的因素及心理训练方法

[J].科技信息, 2008, 10 : 246~248.

[6] 罗培秀.小金属地掷球运动国内外发展因素分析与思考[J].太原城市职业学院学报, 2010, 5 : 161~162.

[7] 吴立春,张 乐.第 1 届世界女子地掷球锦标赛决赛中国队失利的因素分析[J].北京体育大学学报, 2007, 10 : 1 424~1 425.

(上接 55 页)

医学研究与实践.2008, 2 ( 5 ) : 45~47.

[6] 孙新卫.高中生考试焦虑程度及成因分析[J].中小学心理健康教育.2008 ( 8 ) : 23~26.

[7] 黄高贵,吴 燕,张丽琼.高考学生考试焦虑性别差异的探讨[J].健康心理学杂志.2003, 2 ( 11 ) : 98~99.

[8] 谢亚平.湖南省普通高校体育术科招生考试考生焦虑研究[D].湖南师范大学, 2008 : 12.

[9] 方玉荣,柯贤福,刘 玲,查全斌,段 明.大学生考试焦虑与考试成绩关系的初步探讨[J].安徽理工大学学报, 2003, 2 ( 23 ) : 79~81.

[10] 周 玮,孟宪鹏.高中生考试焦虑与考试成绩的关系[J].中国学校卫生, 2006, 3 ( 27 ) : 211~212.

[11] 毕重增.重庆市高中生考试焦虑的调查研究[J].西南师范大学学报, 2002.4 ( 27 ) : 596~599.

[12] 刘晓茹,于淑梅.四平地区高中学业优生考试焦虑现状统计分析[J].吉林师范大学学报, 2009 ( 5 ) : 137~139.

[13] 王 莹,陈允恩,苑 杰,李 凌,杨 洋,张 瑞,许春梅,李建明.高三应届生及复读生心理健康状况与考试焦虑的研究[J].河北联合大学学报, 2012, 3 ( 14 ) : 325~326.

[14] Cassidy, J. C., & Johnson, R. E.Cognitive test anxiety and academic performance[J]. Contemporary Educational Psychology, 2002 ( 27 ) : 270~295.

[15] 刘亚娟,王雄雄.考前焦虑对学生学业成绩的影响研究[J].教育测量与评价, 2011 ( 4 ) : 42~44.

(上接 58 页)

定出最佳的活动方案。

3.2.3 体育工作者在实践中应注意创新 各大高校教师灵活掌握拓展训练基础知识,涉猎更多的文本资料,真正把拓展训练的目的与内涵。学校组织老师到专业拓展训练机构实地考察学习,借鉴其有效的、合理的训练内容及组织方式。在开展拓展训练过程中,最好结合大学生的特征,把专业拓展训练内容与高校教学密切结合起来,促进大学生全面发展。

参考文献:

[1] 张剑峰,高绪秀.高校开设拓展训练课程的必要性、可行性[J].体育科研, 2010 ( 02 ) .

[2] 李金芬.高校拓展训练课程教学体系的构建[J].上海体育学院学报, 2010 ( 01 ) .

[3] 朱奇志,王安翔,邓艳香.高校开展拓展训练对大学生综合素质的影响[J].体育科技, 2009 ( 04 ) .



# 高校体育教学评价的现状与发展走向研究

张枝尚

(广东医学院 体育教学部, 广东 东莞 523808)

**摘要:** 体育教学评价是体育教学中的重要内容, 高校体育教学评价是对高校教学和学生水平的综合评价体系。本文从当前高校体育教学评价的现状出发, 对体育教学评价的特点及其基本原则进行阐述。根据新时期素质教育的方针, 全面探析了高校体育教学评价的现状及其发展的走向, 以期构建科学、合理、优化的高校体育教学评价体系, 为高校体育教学的健康有序发展提供良好的指导。

**关键词:** 高校体育; 教学评价; 现状及走向

中图分类号: G807.4 文献标识码: A 文章编号: 1673-260X(2015)03-0210-02

DOI:10.13398/j.cnki.issn1673-260x.2015.05.086

体育教学评价是体育教学的重要组成部分, 是一种具体的评价方式。其根据一定的体育教学目标和要求, 对整体的体育教学活动进行全面性、体系化的调查, 同时评定其价值、优缺点等信息以期改进的一个过程, 从而从整体上对体育教学活动进行调控, 实现体育教学的有序开展及保障教学目标的达成。高校体育的教学评价是对教师教学效果的评价, 也是对学生学习效果的评价, 是提高教学效果和质量的有效手段。因而, 科学合理的体育教学评价不仅可以有效调节和改善教学方式, 还可以优化教学模式, 充分发挥出教学效果, 以此提高教学质量, 保证高效体育教学的健康有序发展<sup>[1]</sup>。

## 1 高校体育教学评价的特点

### 1.1 综合性和系统性的评价内容

体育运动的效果是各种体育过程的综合性效益, 多种多样形式的体育活动是高校学生参与体育活动的选择上有较大的空间。同时, 测量、评价的内容和标准常常作为学生的学习内容及标准, 左右了学生的学习方向和学习重点。随着高校体育教学的不断改革, 健康是第一指导思想正逐步的建立起来, 高校体育教学评价体系必须对学生的生理、心理、社会适应及其素质道德修养等方面进行综合、系统、全面的概括评价。因而, 体育教学评价需要根据学生的个体差异性和特定的体育项目的被考量性, 要求评价的内容和指标要有全面覆盖。

### 1.2 个体性和发展性的评价标准

高校学生是具有完全责任的群体, 在个体性的评价体系中, 某些指标可应用自评的方式, 比如: 运用过程性非学力的自我评价, 学生按照一定的要求进行自我测试和评价, 让学生清晰的了解自身, 但这些测评结果不与体育的学习成绩放在一起考察, 只作为学期考核的一种参考依据, 其评价标准有其个体性; 个体性的评价还体现在不同学年或学期根据学生的指标调整的权重进行优化, 以突出或者减弱某些指标的重要性。评价内容和指标的比例情况及评价内容的范围处于非平衡、不固定状态, 按照学生的实际进步和努力的程度进行评价。

### 1.3 开放性与动态性的评价方式

因评价的广泛性和全面性, 评价者不能准确的收集到全部的评价信息, 使得被评价者只能以主观自评的形式参与到评价中去, 评价者则进行多角度、多层次、多维度的教学评价, 因而说评价方式处于开放的情况。这种开放性的评价方式包括了对学生的未来学习效果的预测和期望, 以观察需要改进的地方, 具有一定的动态性<sup>[2]</sup>。

### 1.4 多维性和互补性的评价功能

体育教学评价的功能主要有: 诊断、反馈、定向、证明、教学等功能。评价的功能不仅需要传统评价的鉴定和甄别功能, 还需要具有激励、导向、诊断等功能进行互补。这些不同的评价功能的可实现不同角度的提高高校学生的体育活动的效果。

## 2 高校体育教学评价的基础原则

### 2.1 应有助于促进学生全面性的发展

新时期, 应该加强高校学生的发展应该在身体、生理、心理及社会适应能力方面的发展。高校体育课的评价内容和标准, 应该以素质教育为出发点, 从学生的认知水平、情感趋向、行为习惯等方面开展评价活动, 可以全面性的反应出学生的学识水平、健康意识及运动习惯, 对于学生个性化发展, 增强学生的社会适应能力有着重要的指导性作用, 保障“健康第一”的实现。

### 2.2 应激发运动兴趣提高体育意识

高校体育的终身体育的重要基础, 运动锻炼的兴趣和习惯则是促进学生开展自觉锻炼和终身坚持体育锻炼的前提。对于重新建立的高校体育教学评价体系, 应该有助于新体育课程真正实现体育运动的娱乐性、趣味性及健康性的目标, 有助于激发高校学生参与体育运动锻炼的积极性, 加强学生的体育锻炼意识及习惯的培养, 充分发挥出高效体育的作用和价值。

### 2.3 应确立学生的主体地位

新的体育教学评价体系应该充分体现学生的主体地位作用, 以期发挥出学生的学习积极性和主动性, 提高学生的体育能力和技能。在体育教学的设计和教学过程中应把学生的主动和全面发展放置在中心位置<sup>[3]</sup>。

## 3 高校体育教学评价的现状

基金项目: 2014年度广东省高等教育教学改革项目(GDJG20142228)

### 3.1 体育教学质量评价目的定位存在偏差

体育教学评价是高校体育教学活动中的一个主要环节,其目的在于:(1)对教师的教学情况进行检查,以帮助教师发现问题并采取相应的措施改进教学方法,提高教学效果和质量;(2)让学生了解和掌握其自身在某一阶段的学习情况和需要改进的地方。在实际的教学评价中,没有准确的把握质量评价的目的,把教学评价作为教学的最终目标。以达标取代对教与学的评价,用考核或者评价的程度来对学生进行教育系统的价值和前途作决定,在某些情况下作出的评价会影响到一个学生的发展。对于体育教学评价的认识和目的不明确会打击学生的学习兴趣,同时制约了教学水平的提高。

### 3.2 体育教学的评价内容不够全面

当前,我国高校的体育评价内容都是重考试轻教育,重结果轻过程等失衡的评价,只侧重在学生的身体素质、体育技能及理论考试等方面,重视学生的身体生物学改造,对于学生的运动参与、体育思想和意识、合作精神等社会性发展能力的评价目标不够重视。这些方面具有隐蔽性和不易测量性,但功能却是巨大的,这些内容不仅是体育教学的内在要求,还是学生终身体育意识和运动习惯的重要指导。建立主观评价和客观评价、定性评价和定量评价的综合有机的评价体系,完善高校体育教学评价体系,促进高校体育教学评价的科学开展。

### 3.3 体育教学评价方法的科学性缺乏

因当前高校体育教学评价目的认识存在偏差及评价内容设定的不合理化等方面的制约,使得在体育教学评价中重视终结性评价、定量评价及绝对性评价,忽视了过程评价、定性评价及自我评价。评价的定位只在于可测量性的评价指标,对于那些非可测量的内容则忽略掉。由于这些评价方法的片面性,不能对教学和学习的过程给予及时的反馈,无法技术的帮助教师改进教学方法和改进学生的学习。同时,因为学生的个体性差异,而评价的内容和标准却是一致的,会对身体素质相对较差的学生的积极性、自尊心及自信心等方面有着很大的打击。比如,些许学生存在天生的体育素质差,虽然有进步但仍然不得评价考核的标准,把学生的努力程度和进步情况忽略掉了,很大程度上打击到他们的积极性,不利于学生的全面、科学发展<sup>[4]</sup>。

### 3.4 教学主体的评价效果不甚良好

良好的教学评价体系构建需要以广泛的支持和认可参与作为基础,评价主体的多元化,使得教学评价结果课进行相互印证、组合使用、减少偏差等,进而增加教学评价的可信度和有效度。在实际的高校体育教学评价体系中,学生评价未得到足够的重视。高校学生是体育教学活动最为直接的体验者,对于教学评价有着直接性的经验意义和认知,另外,因为教学评价目的的偏差,使得学生以自我喜好对教师教学进行评价,教师为得到较高的评价则迎合学生的需求;同时,整体的学评教则是形式化,使得体育教学评价的效果和意义不能充分的发挥出来。

## 4 高校体育教学评价的发展走向

### 4.1 及时更新评价理念

应该从高校体育教学的目标作为出发点,抓住素质教育的全面性、基础性、个体性、主体性等特性建立起科学合理的评价体系,并且以此为一级设计出高校体育教学评价的内容和指标体系,实现评价内容和指标的科学化、系统化;评价内容的可操作性,充分发挥出评价体系的导向作用;从单一性的评价角度转变到多角度、多层次、多方法的综合性质量评价体系。不仅要重视教学效果的评价,还需要重视教

学过程的评价;不仅要重视学生体育知识和技能的学习效果,还需要重视学生身体发展和体育意识的培养<sup>[4]</sup>。

### 4.2 建立综合性的评价体系

综合性评价体系建立主要在两个方面:(1)诊断性评价、形成性评价及综合性评价的有机结合。当前高校体育教学评价中以终结性评价作为主导,此评价缺乏反馈功能,对于激励学生的学习兴趣和积极性、学习效果以及教师对教学的改进的作用不够明显。因而,需要建立诊断性、形成性及终结性综合性的评价方法,让三种评价方法进行相互作用、相互渗透,实现整体评价处于不断提高的状态;(2)定性评价和定量评价的有机结合。定量评价使得高校体育教学更为科学化,但体育教学存在一定的特殊性和不确定性,使得学生对态度、心理素质、思想道德等方面的指标不能良好的体现,使得最终的体育评价存在不全面、不科学。必须建立定性和定量的结合评价。

### 4.3 重视学生在评价中主体作用

学生是学习的主体,同时也应该是教学评价的主体,教师应该作为学生学习过程的主导角色,对学生的成绩评价应充分的反映出教师的作用,但也应该重视学生的自我评价。高校学生具有一定的评价知识的人群,可参与到实际的教学评价中去,并作出客观的评价。建立促进学生全面性发展的教学评价体系,需要积极转变单一评价的现状,使得评价主体包含各个层次和学科教师,建立师生自评、教师评价、学生评价及同行评价的完整、系统的评价体系,实现主体化的评价系统。

### 4.4 重视学生体育生活意识形成的评价

高校体育教学的一个根本任务就是培养学生的终身体育意识和能力,包括体能和运动能力、锻炼能力、欣赏能力等方面。这些都是高校学生走进社会进行自我锻炼和自主运动的必要条件,提高学生对体育健身、运动强身的认识度和自觉性,养成良好的运动习惯和生活方式。因此,在新的教学要求下,应该重视体育运动、锻炼的生活化,把不同的体育运动融入到学生的日常生活中去,及时对身体素质较差的学生进行反馈,将他们的努力度和进步程度纳入到成绩评价考核中去,并在考查学生的终身体育意识和发展状态。

## 5 结语

目前,随着我国社会经济的发展,对于人才的需求日益提高。而高等院校则是培养全面发展的各类人才的重要基地,大学生是我国现代化建设的宝贵人才和中坚力量。当前,我国高校体育教学评价还存在一定的不足,因此需要建立一套科学、合理的高校体育教学评价体系,积极落实评价内容和指标,运用科学的评价方法对学生进行全面、系统、科学的评价,调动学生对体育学习的主观能动性,提高高校学生的体魄和身体素质,为国家的各个方面建设作出重要的贡献。

## 参考文献:

- [1]张佩旭.高职体育教学评价的现状与发展走向研究[J].辽宁教育行政学院学报,2011,23(6):21-23.
- [2]贺小泉,等.高校体育教学评价体系及发展趋势[J].价值工程,2012,12(5):255-256.
- [3]刘广路.高校体育教学评价的现状与趋向[J].衡水学院学报,2010,25(22):267-268.
- [4]张继生,等.高校体育教学评价的现状与改进方法[J].武汉体育学院学报,2011,36(6):14-15.
- [5]谢宗皖.新形势下高校体育教学评价体系结构初探[J].职业圈,2011,12(5):214-216.

# 粤西地区高校网球运动发展有效性策略探究

张枝尚

(广东医学院 体育教学部, 广东 东莞 523808)

[摘要] 网球运动有着深厚的文化底蕴,满足人们追求时尚、注重健康的需求。随着网球运动的蓬勃发展,其逐渐受到现代大学生的喜爱和追捧,并在各大高校不断发展普及。本文从高校普及网球运动的重要性入手,分析了粤西地区高校网球运动发展现状,提出促进粤西地区高校网球运动发展的策略。

[关键词] 粤西地区; 高校网球运动; 发展策略

[中图分类号] G64 [文献标志码] A [文章编号] 1008-5823(2015)04-0100-02 [收稿日期] 2014-12-11

网球运动有着悠久的发展历史,最早起源于欧洲。随着我国综合实力不断上升,作为高雅、文明的运动形式——网球自然受到国人的热爱。现阶段,打网球、看球赛成为人们津津乐道的事情,许多人把网球运动作为最佳的休闲娱乐方式,由此可见网球运动在人们心中占据了更加重要的位置。基于我国教育改革的背景,学校更加重视健康第一的理念,许多休闲体育项目受到学生的热爱。作为高雅运动的代表,网球项目自然而然受到师生的喜爱<sup>[1]</sup>。开设的网球运动课程不但可以满足学生身心健康发展的需求,而且对促进学生综合素质的发展具有重要意义。本文深入探究粤西地区高校网球运动开展的情况,根据粤西地区高校网球运动发展存在的问题,提出针对性的改进策略,以期对粤西地区高校网球运动的发展提供合理的参考。

## 一、高校普及网球运动的重要性

网球运动作为一项综合性体育项目,是竞技性和观赏性的综合体。随着我国经济水平的快速发展,我国体育逐渐与国际接轨,网球运动进入国民的视野中,受到广泛的关注和热爱。2011年6月4日,李娜获得法国网球公开赛女子单打冠军,她成为中国首位获得网球运动大满贯赛事冠军的人物。在短短的一段时间内,参与网球运动的人数不断增多,我国随之刮起一阵“网球风”。同时,网球运动因其独特的魅力获得更多高校大学生的喜爱,并随之在各大高校迅速普及<sup>[2]</sup>。开展网球运动不仅可以锻炼大学生的身体,也能满足学生对健身与美的实际追求,还能丰富他们的课余时间。高校开展的网球运动也有助于培养大学生沟通、合作的意识,提升其自身修养和品位,从而贯彻落实终身体育和健康教育的理念。高校开展网

球运动,加大网球文化的宣传力度,也是提升大学生综合素质的重要途径。高校大学生是网球运动最佳的传播者,他们在大学学习掌握的一门运动技术,可以为自身的良性发展奠定根基,又能把自己掌握的网球技术带到社会中带动他人学习,有助于促进我国网球运动的普及和发展。想要高校网球运动顺利运行,就要有效结合高校体育资源的优势。随着我国参与网球运动的人数日益增多,网球运动的场地器材也逐步改进完善,这有利于高校顺利开展和普及网球教育与教学活动。

## 二、粤西地区高校网球运动发展现状

### (一) 缺乏专业的网球教师

粤西地区高校参与网球教学的教师匮乏,网球方面科研成果比较少。笔者通过对各大高校的网球运动开展现状研究得出,本地区只有重点院校配备有专业的网球教师,这些教师的网球技能是由网球专业选课或两年以上网球运动训练学习获取的。这种情况导致多数学校网球教学的方法和手段不够成熟,教学研究不够深入,教师之间缺少经验交流的机会和环境,这都严重阻碍网球学科的教学,在很大程度上影响网球运动的普及和发展。

### (二) 网球运动形式单一

学校对网球运动投入的经费有限、场地较小、建设速度缓慢,这是本地区高校普遍存在的问题,也是制约网球运动快速发展的限制性因素。有些高校只有1-2片网球场,不能满足正常网球教学的需求,严重打击学生参与网球运动的兴趣和积极性,制约网球运动的发展。活动场地、师资情况、学生参与热情等多项因素的制约,使得学校也无法开展大量的网球比赛,学生没有参与的兴趣,这严重影响着高校网球运

[基金项目] 广东医学院科研基金项目“粤西地区高校网球运动开展现状及对策研究”(项目编号: XQ1348)。

[作者简介] 张枝尚(1980-),男,广东医学院体育教学部讲师,硕士,主要从事高校体育教学研究。

动的发展和普及。

### (三) 高校网球课程设置不合理

网球运动教材比较少、教学方法比较单一、网球类的书籍少之又少,大多数高校的网球课教学使用教材都是自编教材,这些教材形式各不相同、教学方法和模式有很大差异,在本地区无法形成统一的教学体系,阻碍网球运动的发展。

## 三、促进粤西地区高校网球运动发展的策略

### (一) 加大师资力量建设

网球运动是一项竞技水平较高的运动形式,必须配备专业技术过硬的网球教师执教,网球教师的网球技能成为影响粤西地区高校网球事业发展的关键问题,粤西地区高校要以完善师资队伍、提升师资的综合水平作为重点工作。教师的综合能力不仅关系着教学的质量,也是影响高校体育事业发展的重要因素。只有配备技术过硬专业性强的网球教师,才能为学生的教育提供重要基础,从而激发学生学习网球运动的兴趣<sup>[3]</sup>。因此,网球教师的技能是否过关在很大程度上影响着网球运动在粤西地区高校普及和发展的状况。现阶段,高校中有些网球教师专业技能不过关,有些甚至与网球专业背道而驰,所以,高校应该强化网球教师的培训工作,以针对性为基础开展不同的课程培训教师的教学技能,学校要为高校网球教育发展提供良好的平台。可以推行鼓励政策激励教师不断学习深造从而提升网球教学水平,重视引导学生学习网球运动的技能,提升教学效率。老师可以利用课余时间进修,提升自身的教学水平和手段。学校重视招聘具有高水平网球技能的老师执教,并不断地研究创新,从而研究出适合粤西地区高校学生学习的教学方法和训练模式,从而突出粤西地区的网球教育的特色。

### (二) 合理设计高校网球教学课程

网球作为一项新兴的运动项目,对于场地和技能有较高的要求,因场地、师资力量等方面的制约,网球运动教学只能在高校实施,也只有高校可以具备针对性的网球教学计划。初入大学的学生对网球不了解,大学期间,随着学生身心发展各个方面逐步成熟,对各种体育项目的需求也有所增加,网球运动恰恰能满

足该阶段大学生的心理特征,它可以培养学生的合作能力和心理素质。设置的网球课程如果能引起学生的兴趣,学生就会更加了解该运动独特的魅力,如此网球运动就可以在高校更好地发展。依照网球运动的独特性,可以开设综合性较强的运动课程,让该运动与其他运动项目互相结合,可以使学生的运动水平更加准确地提高。现阶段,粤西地区高校网球设置情况无法满足教学的实际需求,由于场地、师资等因素的影响,无法从教学手段和方法上对学生进行循序渐进的教育,在实际授课时无法满足学生的需要。所以,为了提升网球运动的教学水平,粤西地区高校老师应开展合作教学,对网球教学的内容进行创新,研究、编制出高水平的网球教学材料,提高学生学习网球的兴趣和积极性。

### (三) 开展形式多样的网球活动

举办不同形式的网球比赛可以激发学生的参与积极性,同时提升学生的自身或集体荣誉感和责任感。经常举办不同的比赛,不仅可以丰富校园网球运动,也能为学生相互交流、学习网球运动技能提供一个最佳平台,大学生根据比赛情况发现自身在技术方面存在的不足之处,从而促进学生更加努力学习技能。通过比赛,学生可以找到一起学习网球技能的搭档,锻炼自己与他人交流、合作的能力,提升自身的交际能力和合作能力。所以,学校应经常组织与网球运动有关的比赛和活动,并以此来检验学生对该技术掌握的情况,这也是提升粤西地区高校大学生网球运动的重要途径。

## [参 考 文 献]

- [1] 桑云鹏. 浅析影响我国高校网球运动发展的主要因素及发展对策[J]. 文体用品与科技, 2013 (20): 37.
- [2] 张文东, 张开发, 王光平等. 我国高校网球运动发展现状及对策[J]. 绵阳师范学院学报, 2012 (5): 130-133.
- [3] 张杨. 陕西省高校网球运动发展现状的研究[J]. 运动, 2013 (2): 66-67.

[责任编辑: 白彩霞]



# 网球运动对大学生身心健康影响及促进效果研究\*

张枝尚<sup>1,2</sup>

(1. 广东医科大学体育教学部, 广东 东莞 523808; 2. 华南师范大学体育科学学院 广东 广州 510630)

The Influence of Playing Tennis on Physical and Mental Health of College Students and the Promotion Effect

ZHANG Zhishang<sup>1,2</sup>

(1. Guangdong medical University, Dongguang 523808, Guangdong, China;

2. South China Normal University, Guangzhou 510630, Guangdong, China)

**摘要:** 网球运动对于强健体魄、缓解压力、维护大学生的身心健康发展具有十分积极的促进作用。以网球运动的特点及其在我国各大高校当中的普遍发展状况作为切入点,通过网球运动对大学生生理健康、心理健康两个方面影响作用的分析 and 论述,概要说明了网球运动对于当代大学生身心健康发展的促进效果,以供参考。

**关键词:** 大学生; 网球运动; 身心健康; 影响作用; 促进效果

网球运动具有极高的体育锻炼价值,它既是一种休闲消遣的娱乐方式,又是一种增进人体身心健康的重要手段,也是一种高超的体育艺术追求和视觉享受,同时还是一种紧张刺激的竞技性体育赛事项目<sup>[1]</sup>。自其产生伊始,便受到了世界各国、各阶层、各年龄群体人士的广泛追捧与喜爱。网球运动以其独特的竞技性、娱乐性以及健身性特点,对促进和维持人体的身心健康同样有着十分积极的优势作用。对于大学生群体来说,定期的进行网球运动不仅能够强健体魄、消除疲劳,同时还能够有效的提升其学习效率与社会交往能力。

## 1 网球运动及其在我国高校的发展现状

### 1.1 网球运动的特点

网球运动最早起源于十九世纪的英国,是一项兼具观赏性和竞技性的体育运动项目之一,其项目特点主要包括以下两点:第一,网球运动对于运动者的身心健康和全面发展都具有十分良好的锻炼价值;第二,网球运动作为一项隔网对抗的体育竞技项目,竞技的双方在运动过程中并不会产生任何的身体接触,从而具有一定的安全性和观赏性,同时也对增进竞技者双方之间的友好感情具有一定的促进作用<sup>[2]</sup>。

### 1.2 我国高校网球运动的发展现状

近年来,随着我国网球运动员在众多国际赛事上的大放异彩,使得网球运动在我国也越来越受到了广大群众的关注和喜爱。大学校园作为高等教育文化的聚集地,同样具有着得天独厚的良好体育文化氛围,因此对于汇集和传播网球运动知识及其相关的动态信息、推进网球运动的普及都具有十分积极的促进作用。然而,就目前的普遍情况来看,我国各大高校的网球运动发展多处于初级阶段,校内网球场地的建设、网球运动课程的设置等方面具体问题仍需要高校内外各方面以及高校体育教师、学生的共同努力,不断宣传,才能够进一步推动网球运动在我国高校环境中的全面普及,从而为更好的保障当代大学生的身心健康发展,为其奠定良好的基础<sup>[3]</sup>。

## 2 网球运动对大学生生理健康的影响作用及促进效果

### 2.1 网球运动有利于帮助大学生改善和提高心肺功能

通过网球运动练习,可以进一步改善大学生心肺机能和循环系统、呼吸系统功能。网球运动向来被人们形容为“挥拍上阵”,一场正式的网球比赛下来,竞技者双方的挥拍次数大都不会小于几百次,更有甚者,还会超过上千次,同时,正式比赛时长也往往会持续几个小时的时间,也就是说,竞

技者的双方在此期间都要保持不可中断的持续性协调运动。因此,网球运动不论是对竞技者自身的身体素质要求,还是对竞技者的运动爆发力和持久力,都具有相对较高的要求。而对于大学生练习者或初学者来说,在网球运动练习的期间,虽然不见得会和正式比赛拥有同样的运动量,但练习过程中长时间的来回快速移动和挥拍击球,同样可以在一定程度上起到强健体魄,提高运动者心肺功能的优势效用<sup>[4]</sup>。

网球运动对于大学生心肺功能的提高和促进作用主要体现在以下的两个方面:首先,大学生在网球练习的过程当中,由于运动量的增加使得心脏的收缩次数和频率随着得到一定的增长,而持续的运动则会使心脏向人体四肢泵送血液的速率不断加快,这一变化就会使心肌的舒张期持续延长,并得到一定的锻炼,长此以往,便会使大学生的心脏功能得到有效的增强和提高。其次,大学生在网球运动练习的过程当中,由于运动的持续和心率的提升,身体循环加快,迫使其呼吸量越发频繁,肺部通气量随之不断增加,从而使运动者呼吸系统功能及肺部功能在一定程度上得到了有效的锻炼,并有效增强了呼吸系统的整体力量和肺活量<sup>[5]</sup>。

### 2.2 网球运动有利于帮助大学生提高肌肉和骨骼的强度

网球运动练习有利于帮助大学生更好的提高其自身肌肉与骨骼的坚固性程度。一方面,在网球运动的过程当中,由于运动者需要保持长时间快速来回移动和挥拍击球的重复动作,使得运动者在运动过程中所产生的持续性运动负荷不断的作用于人体骨骼,特别是手臂和大腿位置的骨骼,迫使骨骼的生长环境发生变化,从而很容易便会对骨骼的生长代谢产生持续不断的运动刺激,促使骨骼内部的血液循环情况得到加强,新陈代谢功能得到改善,大幅度提升骨骼总体的质量和强度,并进一步强化其生长活性<sup>[6]</sup>。除此之外,长时间连续性的网球运动还会在一定程度上促进人体骨骼中蛋白质分子的不断合成,并提升人体骨骼本身对于微量元素钙的吸收量,从而进一步促进人体骨骼质的增厚及其强度的增加,使得骨骼整体更加的强壮、坚固、有力。

另一方面,在网球运动的过程当中,由于运动负荷对于人体骨骼的刺激性作用,使得骨骼质量和适应性发生显著改变,在这种情况下,同样会使骨骼周围肌肉的活动量持续增加,肌肉细胞活性和数量成倍增长,毛细血管分布密度不断增大,细胞外液含量显著增多,慢肌纤维增长迅速,体脂百分比显著提升,从而进一步促进人体的生长和强壮,同时对于提高运动者身体的协调能力、反应能力和耐久能力也都

\*基金项目: 广东省体育局 2016—2017 科研项目, 项目编号: GDSS2016110。

作者简介: 张枝尚(1980—), 广东阳江人, 硕士, 副教授, 研究方向: 网球教学与训练。

具有十分积极的促进作用。

### 2.3 网球运动有利于帮助大学生挖掘自身潜力

网球运动练习能够有效的帮助大学生进一步挖掘自身潜力。与其它的运动项目相比,网球运动在双方对抗的过程当中由于具有很强的技巧性,因此在运动过程中,运动者不仅要拥有一个强健的体魄来应对长时间持续性的重复运动,同时还要保证具有一定的技术战术积累和专业实践能力,因此说,网球运动不仅可以有效培养大学生的身体素质、骨骼与肌肉力量、运动耐久性、反应灵敏度以及身体协调性,同时对于大学生智力的培养和潜力的挖掘也有着一定程度上的促进作用<sup>[7]</sup>。

网球运动在竞技过程中的智力与技巧性对抗是十分激烈和复杂的,例如,单看网球运动的发球技巧,便包括有上旋式发球、下旋式发球、侧旋式发球、大力重球以及前冲球等等多种形式,因此在比赛或者练习的过程当中,运动者便可以通过对不同运动技巧形式、假动作的混合运用,最终达到迷惑对手并得到比赛胜利的目的。在这种情况下,比赛的胜负便从对战双方简单的体力及身体素质对抗,变化成为了对运动者智力水平、实际操作能力以及灵活运用能力的比拼。如若大学生运动者能够在每一次的比赛或练习过程当中,通过不断的观察和思考来提升自己的实践竞技水平,那么久而久之,便会进一步促进运动者观察能力、分析能力、预测能力、实践能力以及问题解决能力的全面提升,从而对大学生运动者智力水平的提升和潜能的不断挖掘大有裨益。

### 3 网球运动对大学生心理健康的影响作用及促进效果

#### 3.1 网球运动有利于帮助大学生增强勇气和自信心

网球运动练习能够有效帮助大学生增强自身面对困难的勇气和自信心。首先,在网球运动的过程当中,运动者往往要进行几个小时以上的高强度持续运动,且同时在紧张的赛事对战当中,竞技的双方还要尽可能的维持自身冷静的心态与高度集中的精神力,用以分析和判断对方球路,并及时做出相应的回击判断和反应,这样的竞技方式对于参加双方的体能和神经系统能量都会造成极大的消耗,因此,网球运动在一定程度上要求参赛者能够具有坚韧不拔的意志品质和坚持到底的良好心态,而对于长期进行网球运动练习的大学生群体来说,诸如此类的运动训练同样有助于其坚强勇敢的意志品质的养成<sup>[8]</sup>。

其次,虽然网球运动的学习相对并不容易,且学习的过程,诸如挥拍姿势训练、步法训练等等重复性较高的训练内容也大都相对较为枯燥,对于一些自身的身体素质相对较差一点的大学生群体来说,也许认真练习了很长的时间也并不能够真正的上场对决,这也是很多学习者一开始虽都激情满满,但到了最后却不得不放弃学习的重要原因。学习网球是一个相对较为长期的过程,因此对于大学生运动者的恒心和毅力都具有着极大的挑战,而当真的克服种种困难而最终坚持下来以后,其面对困难的勇气和挑战未知的自信心也都会随之有所增加。

#### 3.2 网球运动有利于帮助大学生正确调节心理及情感情绪

网球运动练习能够有效帮助大学生更好的调节心理问题以及负面消极的情感和情绪。近些年来,随着我国社会竞争的日趋激烈和就业压力的持续增加,使得大学生在高校学习环境当中,就已经开始承受着一定的生存压力了,在这种情况下,大学生的情感情绪往往会随着周围环境的变化而产生较为激烈的反应和波动,更有甚者,部分心理承受能力相对较差的大学生群体还会因此而产生一定的负面情绪和心理问题,长此以往,十分不利于大学生在今后的成长成才。

网球运动作为一项具有一定休闲性和娱乐性的运动项目,在其练习的过程当中,天然的便存在着一定的调节、安抚情绪,改善压力状态,缓解心理问题的优势作用。一方面,

在参与练习或比赛的过程当中,运动者不仅能够通过肆意挥洒汗水的方式来宣泄内心压力和负面情绪,调节自身情感状态,同时还能够为原本单调的学习生活注入一丝色彩和活力,促进大学生以一个更加饱满的姿态去面对生活中不可避免的压力和不愉快;另一方面,由于网球运动同样具有一定的观赏性特点,因此即便运动者由于身体素质等原因不能长时间持续进行网球运动,只在一旁观看,也可以从他人的竞技对抗之中,获得一份精神上的娱乐和享受,因此对于当代大学生正确的调节其自身的心理问题与负面的情感情绪,进一步养成健康、乐观、积极向上的生活方式意义重大。

#### 3.3 网球运动有利于帮助大学生克服心理障碍

网球运动练习还能够有效的帮助大学生进一步克服心理障碍,消除抑郁的心理情绪,同时建立良好的社交关系。网球运动作为一项老少咸宜的体育竞技项目,其在比赛竞技的过程当中,不仅能够有效促进参与者勇于拼搏、努力向上的积极意志品质的形成,同时由于网球运动是一项隔网竞技的运动项目,参与竞技的双方在比赛的过程当中并不会产生任何的肢体接触,因此能够为参赛的双方提供一个相对和谐的交流沟通机会,对于参赛双方友谊的交流和社交的拓展都具有十分积极的促进作用,对于部分性格较为腼腆内向或不擅长与人交流的大学生群体来说,网球运动的开展无疑是与他人进行沟通交流的最佳选择<sup>[9]</sup>。

大学生通过网球运动的开展,还能够有效的促进其自身健康生活习惯的养成,对于强身健体,消除其自身的身体亚健康状态,缓解学习压力,都具有十分有效的促进作用。除此之外,大学生群体在网球运动学习过程中勇气和自信心不断增强,可以为其自身心理提供一种极大的满足感、成就感以及充实感,因此对于消除和减轻部分压力较大的大学生群体的心理抑郁状态,跨越负面心理障碍,更好的面对学习生活具有很好的治疗效果。

### 4 小结

综上所述,网球运动的开展不仅能够有效帮助大学生减轻压力、增强体质、提高勇气和自信心,同时还能够进一步促进大学生社交能力的提升,帮助大学生克服自卑和抑郁的心理阴影,更加积极向上的面对今后的学习和工作生活。因此,网球运动对于大学生身心健康的发展,具有积极的推动作用。以此同时,倡导当代大学生积极参与网球运动,充分发挥网球运动的积极作用并养成“终身体育”锻炼的习惯。

### 参考文献

- [1] 杨文礼, 高艳敏. 和谐校园视角下网球运动对大学生身心健康影响的价值研究[J]. 体育科技, 2016(2): 59-60.
- [2] 孟霞. 不同程度网球锻炼者的心理健康状况比较及干预[J]. 河南师范大学学报(自然科学版), 2014(5): 175-178.
- [3] 谢小花, 闫君艳. 网球运动对大学生身心健康影响研究的文献综述[J]. 贵州体育科技, 2013(2): 27-29.
- [4] 吕俊杰. 健身与教育视野下的高校网球运动推广创新发展[J]. 当代体育科技, 2017(6): 124+126.
- [5] 李刚. 试析大学生参与网球运动中积极放松的方法与意义[J]. 当代体育科技, 2016(9): 36-37.
- [6] 邹超. 简析高校网球运动对大学生身心素质的培养[J]. 运动, 2016, 19: 102+91.
- [7] 杨文礼, 高艳敏. 和谐校园视角下网球运动对大学生身心健康影响的价值研究[J]. 体育科技, 2016(2): 59-60.
- [8] 王立磊, 吕福勇. 高校网球运动的发展对大学体育文化的意义探究[J]. 现代经济信息, 2016(21): 431.
- [9] 王宏, 李佳薇. 大学生网球运动员心理疲劳和运动成绩关系研究[J]. 山东体育学院学报, 2015(6): 68-72.



# 广东省教育厅

---

粤教高函〔2018〕79号

## 广东省教育厅关于公布省“教学质量与教学改革工程”建设项目 2017 年度验收结果的通知

各本科高校：

根据《广东省教育厅关于开展省“教学质量与教学改革工程”建设项目 2017 年度验收工作的通知》（粤教高函〔2017〕169 号）安排，经校内结题、省级初审、专家评审、公示、复审等环节，已完成省大学生实践教学基地等 15 类共 2052 项建设项目验收工作，现将验收结果予以公布（详见附件）。经过本次验收，2014 年及以前立项建设的省级质量工程项目已全部验收完毕。

本次验收结果分为优秀、通过、暂缓通过、不通过四类。优秀和通过验收的项目，认定为省级项目，自本文发布之日起计算，有效期为 5 年，5 年后根据项目申请情况重新进行评定（高等教育教学改革项目除外），省教育厅将对优秀项目予以推广；暂缓通过的项目，经整改完成并在校内再次结题，准予参加下次验收，重新验收获得通过的，认定为省级项目，未如期参加验收、二次验收结论为暂缓或不通过的，终止项目建设，同时，对本文公布

---

的暂缓通过项目负责人实行限制立项，限制其申报省质量工程项目，限制期至2018年12月31日；不通过（含校内验收撤项）的项目，终止项目建设，并对本文公布的不通过项目负责人实行限制立项，限制其申报省质量工程项目，限制期至2019年12月31日。

项目验收结果纳入学校高等教育“创新强校工程”考核因素。暂缓通过和不通过（不含校内验收撤项）项目计入学校验收通过率，通过率将影响学校质量工程立项限额数。

请各校高度重视项目开题论证、中期检查、过程监管和结项验收工作，切实增强项目建设成效，加强对优秀项目成果的宣传和应用。各校对省质量工程建设项目管理和支持情况，将作为学校今后质量工程项目立项和验收的重要参考。

附件：广东省质量工程建设项目2017年度验收结果汇总表



公开方式：依申请公开



序号	所属高校	项目名称	当前项目负责人	验收结果
219	广东财经大学	以学生为主导，自主协同型教学模式的探索——基于中级宏观经济学课程教学改革	熊红芳	通过
220	广东财经大学	大学生成长成才的课外资源整合与设计方案——基于多校区办学低年级学生的视角	林仲豪	不通过
221	广东财经大学	微金融人才培养校企协同育人机制创新研究	苏国强	不通过
222	广东财经大学	大数据时代高校社会主义核心价值观教学研究	朱晓	通过
223	广东财经大学	协同创新引领下高校复合型文化(创意)产业人才培养模式改革与创新的研究	方东	暂缓通过
224	广东医科大学	地方性高等医学院校公共卫生协同育人机制创新与实践	唐焕文	通过
225	广东医科大学	高等医学院校“生命文化教育实践”教学体系改革与实践	王双苗	通过
226	广东医科大学	医学院校教学质量内部保障体系存在的问题及对策研究	沈玉洁	通过
227	广东医科大学	多模态环境下以写作为导向的大学英语教学整合模式构建	何静秋	通过
228	广东医科大学	护生实习前仿真训练模式的探索与优化	颜文贞	通过
229	广东医科大学	学生自主学习激励机制建设	罗敏	通过
230	广东医科大学	RES结合SP教学模式在妇产科护理学中的探索	周晨慧	通过
231	广东医科大学	广东省医学院校体育教学改革与发展对策研究	张枝尚	通过
232	广东医科大学	病理生理学微课资源的建设和应用研究	王槐高	通过
233	广东医科大学	局部解剖学“多维化”教学模式的探索与实践	崔晓军	通过
234	广东医科大学	高校医学基础学科理论课多维互动教学模式研究——以病理学为例	孙艳芹	通过
235	广东医科大学	药物分析实验教学创新模式的构建与实践	汤南	通过
236	广东医科大学	基于碎片化学习的移动学习模式的探究与实践	陈智勇	暂缓通过
237	广东医科大学	利用高校教学督导机制全面快速并不断提高青年教师的教學能力	胡新荣	通过
238	广东医科大学	以培养临床思维为目标的本科内科学教育改革与实践	周宇	暂缓通过
239	广东医科大学	构建“抛锚式、开放型”药剂学实验教学体系：创新型药学人才的培养	于琼	暂缓通过
240	广东医科大学	广东医学院选修课课程体系构建的研究	杨永丽	通过

与原件相符

宋华



广东医政发〔2013〕74号

## 关于公布广东医学院 2012 年度科研项目的 通 知

各职能部门、二级学院、教辅单位、研究所，附属医院：

在学校党政领导班子的正确领导下，经全校科研、教学、医护和科研管理人员的共同努力，我校获得 2012 年度的校外纵向与横向科研项目 267 项，课题经费 3176.575 万元。其中，国家自然科学基金项目 42 项，经费 1782 万元；国家十二五科技支撑项目 3 项，经费 50 万元；教育部人文社科项目项目 2 项，经费 9 万元；教育部留学回国人员科研启动基金项目 1 项，经费 4 万元；中国博士后科学基金项目 5 项，经费 35 万元；广东省自然科学基金项目 28 项，经费 149 万元；广东省实验室体系建设专项资金项目 1 项，经费 100 万元；广东省科技计划项目 18 项，经费 307 万元；广东省哲学社会科学项目 2 项，经费 3 万元；广东省普通高校科技创新项目 4 项，经费 27 万元；广东省优秀青年创新人才培养计划项目（育苗工程）6 项，经费 15 万元；广东省教育厅社科一般项目 1 项，经费 2 万元；广东省高等学校人才引进专项资金项目 1 项，经费 20 万元；广东省中医药局科研项目 7



项，经费 2 万元；广东省卫生厅医学科研基金 16 项，经费 9 万元；广东省卫生经济学会课题 1 项，经费 0.3 万元；湛江市财政资金科技专项竞争性分配项目 13 项，经费 56 万元（含湛江市重点实验室项目 1 项，经费 20 万元）；湛江市科技计划项目 69 项，经费 16 万元；湛江市哲学社会科学项目 2 项，经费 1 万元；东莞市科技计划项目 22 项，经费 260 万元；东莞市医疗卫生科技计划一般项目 8 项；中央财政支持地方高校发展专项基金项目 1 项，经费 300 万元；国内合作横向项目 4 项，经费 26.275 万元；国际合作横向项目 1 项，经费 2.4 万欧元。校外纵向科研项目按学校有关规定给予配套资助，配套经费共计 2281.6 万元。

2012 年度校内科研项目 175 项，资助经费合计 911.1 万元。其中，博士启动项目 76 项，经费 780 万元；回国资助项目 7 项，经费 120 万元；学院面上项目 40 项，经费 16.2 万；学院青年基金项目 55 项，资助经费 24.9 万元。

以上科研项目公示后没有异议，现予以公布执行。

附件：广东医学院 2012 年度中标科研项目



2013 年 6 月 27 日

抄送：学校领导，学校各二级党委、党总支、直属党支部、党委各部门、工会、团委，各民主党派，侨联

广东医学院学院办公室 2013 年 7 月 15 日 印发 校对：吕水燕

(共印 60 份)



与原件相符  
朱峰

### 广东医学院 2012 年度中标科研项目

序号	部门	中标科研项目名称	项目编号	项目负责人	项目来源	资助金额 (万元)	起止 时间	配套金 额(万 元)	备注
392	社会科学部	从“独语”走向“对话”——德育实践路径的反思与超越	Q2012041	王喜	学院青年基金项目	0.3	2013.01-2015.01		
393	公共卫生学院	大学生积极品质发展与培养的一般路径	Q2012042	谭贞晶	学院青年基金项目	0.3	2013.01-2015.01		
394	研究生院	导师与辅导员合力育人模式在研究生思政工作中的作用研究	Q2012043	朱朱	学院青年基金项目	0.3	2013.01-2015.01		
395	组织部	跨校区党校管理系统的设计与实现	Q2012044	许国梁	学院青年基金项目	0.3	2013.01-2015.01		
396	直属附属医院	临床医学专业留级生的分类转化理论与应用研究	Q2012045	苏科灼	学院青年基金项目	0.3	2013.01-2015.01		
397	体育教学部	强势区域经济背景下体育场馆的建设现状及对策研究——以东莞各镇街为例	Q2012046	王松	学院青年基金项目	0.3	2013.01-2015.01		
398	公共卫生学院	我校留级生的教育管理和转化对策研究及实践	Q2012047	魏丽琼	学院青年基金项目	0.3	2013.01-2015.01		
399	体育教学部	粤西地区高校网球运动开展现状及对策研究	Q2012048	张枝尚	学院青年基金项目	0.3	2013.01-2015.01		
400	图书馆	基于移动端实现高校图书馆信息服务的应用研究	Q2012049	梁建菲	学院青年基金项目	0.3	2013.01-2015.01		
401	图书馆	图书馆信息无障碍服务的研究	Q2012050	张熹	学院青年基金项目	0.3	2013.01-2015.01		



# 同意结题

## 广东医学院科研基金项目结题报告表



项目名称	粤西地区高校网球运动开展现状及对策研究				
项目编号	Q2012048		资助经费（万元）	0.3	
项目类别	学院青年基金项目	立项年度	2013 年	起止时间	2012.10-2014.10
参加人员及单位名次排序：					
张枝尚、庞阳康、沈玉梅、梁琳、梁浩波					
<p>完成情况：指项目组织实施过程，包括主要研究内容，采用方法，实施步骤、过程及结果等。</p> <p>主要研究内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 网球运动的相关理论研究</li> <li>(2) 粤西地区高校网球运动开展的现状与发展特点</li> <li>(3) 粤西地区高校网球运动开展的对策研究及建议</li> </ul> <p>采用方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 文献资料法</li> <li>(2) 问卷调查法</li> <li>(3) 访谈法</li> <li>(4) 数理统计法</li> </ul> <p>实施步骤：</p> <p>第一步：检索文献资料，进一步收集国内外相关研究资料，确定研究方向。整理相关资料，撰写综述和申报书。</p> <p>第二步：设计调查问卷，整合研究思路；实施调查，收集真实详实的第一手数据。</p> <p>第三步：处理数据并作初步分析。</p> <p>第四部：课题组成员共同研讨并发表相关论文。</p>					

过程及结果:

2015.04 在兰州教育学院学报发表学术论文 1 篇。

题目: 粤西地区高校网球运动发展有效性策略研究





成果完成情况					
序号	论文论著名称	作者姓名	发表年月	发表刊物名称期号或会议名称与地点	基金编号标注情况(有/无)
1	粤西地区高校网球运动发展有效性策略研究	张枝尚	2015.04	兰州教育学院学报	有

