

摘 要

通过体育运动提高青少年身心健康水平，是新时代以实施健康中国战略、提高全民健康水平为目的的重要途径。青少年性别角色发展问题已成为近些年困扰我国性别教育和社会发展的一大问题，社会越来越多的呼吁男性要有男性的气概，要有血性，不要娘娘腔。但有的男性在青春期阶段出现偏执、叛逆、极端等男性意识过强的现象，引发校园暴力，性别歧视等校园问题。并且社会的快速发展对女性的要求也发生了变化，从社会发展形势不难看出，当代女性的各方面能力表现得不比男性差。因此，在这种竞争下，女性既要有温柔的一面，又要有能力展现各自的优势，不再是过去的女子本该柔弱的时代。在青春期性别角色认知发展的重要时期，体育运动对青春期学生性别角色发展起到了一定的作用。不同的运动项目有着各自不同的特点，对学生性别角色认知发展起到不同的作用。因此，目前我国体育与性别角色认知的研究比较匮乏的情况下，从体育角度深入探讨青少年性别角色认知问题具有理论价值和实践意义。

本文运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法、访谈等研究方法，对职业学院学生进行调查，了解进行专项运动前学生性别角色类型分布情况。通过分析体育运动与学生性别角色的关系，以及对参与专项运动前后各专项学生性别角色变化情况进行对比分析，研究不同运动项目对青少年学生性别角色认知的影响。

研究表明：1.职业技术学院学生性别角色认知存在明显差异，运动前学生性别角色类型存在异化现象。2.体育运动对学生性别角色认知发展具有影响作用，运动后男生性别角色类型无异化现象。3.体育教师性别、平均每周参与体育锻炼次数以及平均每次进行体育专项练习时长，对学生性别角色认知发展起到不同的作用。4.不同运动项目对学生性别角色认知发展起到不同的作用。不同的运动项目对学生的男性化得分、女性化得分的影响作用不同。据此认为，体育运动与学生性别角色认知发展存在着必然的联系。在当前社会对青少年性别角色认知教育存在困境的情况下，应加强通过体育手段改善学生性别角色认知出现的问题。根据不同运动项目对学生性别角色认知发展的影响作用的不同，使学生形成健康的性别角色类型，并努力向双性化角色类型迈进，推进社会形成良好的性别角色现象，促进青少年身心健康发展。

关键词：体育运动；不同运动项目；性别角色；性别角色认知发展。

ABSTRACT

Improving teenagers' physical and mental health through sports is an important way under the social background of implementing the Healthy China Strategy and improving the health level of the whole people in the new era. Teenagers' gender role cognition is an important part in the process of teenagers' mental health development. The development of adolescent's gender role has become a major problem that puzzles China's gender education and social development in recent years. There are more and more calls from society for men to be masculine, bloody and not sissy. However, some men are paranoid, rebellious and extreme in adolescence, which leads to campus violence, gender discrimination and other campus problems. Moreover, the requirements of the rapid development of society for women have also changed. It is not difficult to see from the social development situation that contemporary women's abilities in all aspects are no worse than those of men. Therefore, in this kind of competition, women should not only have a gentle side, but also have the ability to show their respective advantages, which is no longer the time when women were supposed to be weak in the past. In the important period of cognitive development of adolescent gender roles, sports undoubtedly play a certain role in the development of adolescent students' gender roles. Different sports have different characteristics, which play different roles in the cognitive development of students' gender roles. Therefore, at present, in the case of lack of research on sports and gender role cognition in China, it is of theoretical value and practical significance to explore teenagers' gender role cognition from the perspective of sports.

Using the methods of literature, questionnaire, mathematical statistics and interview, this paper investigates the students of five vocational colleges to understand the distribution of students' gender role types before special sports. By analyzing the relationship between sports and students' gender roles, and comparing the changes of students' gender roles before and after participating in special sports, this paper studies the impact of different sports on Teenagers' gender role cognition.

The results show that: 1 There are obvious differences in students' gender role cognition in Vocational and technical colleges, and there is alienation in students' gender role types before sports. 2. Sports have an impact on the cognitive development of students' gender roles, and there is no alienation of boys' gender role types after sports. 3. The gender of physical education teachers, the average number of physical exercises per week and the average length of special physical exercises per time play different roles in the development of students' gender role cognition. 4. Different sports play different roles in the development of students' gender role cognition. Different sports have different effects on students' masculinity score and masculinity score. Therefore, it is considered that there is an inevitable relationship between sports and the development of students' gender role cognition. In the current situation of social difficulties in the education of teenagers' gender role cognition, we should strengthen the improvement of students' gender role cognition through sports. According to the different effects of different sports on the cognitive development of students' gender roles, make students' gender roles turn to bisexual role types that meet the social requirements, promote the formation of a good gender role phenomenon in society, and promote the physical and mental health development of teenagers.

Key words: different sports; Gender role; physical exercise.

目 录

摘 要.....	I
ABSTRACT.....	II
第 1 章 引 言.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究目的.....	2
1.3 研究意义.....	2
1.3.1 理论层面意义.....	2
1.3.2 实践层面意义.....	3
第 2 章 文献综述.....	5
2.1 相关概念界定.....	5
2.1.1 性别角色.....	5
2.1.2 性别角色认知.....	6
2.1.3 项群训练理论.....	7
2.1.4 职业院校.....	14
2.2 国内研究现状.....	14
2.2.1 性别角色认知研究.....	14
2.2.2 性别角色形成理论研究.....	15
2.2.3 不同性别角色的心理健康发展水平研究.....	17
2.2.4 青少年性别角色发展现状研究.....	19
2.2.5 青少年性别角色发展的影响因素研究.....	20
2.2.6 体育运动与心理健康的关系研究.....	22
2.2.7 体育活动对青少年性别角色发展的影响研究.....	26
2.3 国外研究现状.....	28
2.3.1 体育运动与心理健康的关系研究.....	28
2.3.2 体育活动对青少年性别角色发展的影响研究.....	30
2.4 研究述评.....	31

第 3 章 研究设计.....	32
3.1 研究对象、调查对象.....	32
3.1.1 研究对象.....	32
3.1.2 调查对象.....	32
3.2 研究方法.....	32
3.2.1 文献资料法.....	32
3.2.2 问卷调查法.....	33
3.2.3 专家访谈法.....	34
3.2.4 数理统计法.....	35
3.2.5 逻辑分析法.....	35
3.3 研究思路.....	35
3.4 创新之处.....	36
第 4 章 研究结果与分析.....	38
4.1 学生性别角色类型分析.....	38
4.1.1 运动前学生性别角色类型分析.....	38
4.1.2 运动后学生性别角色类型分析.....	40
4.2 体育运动与学生性别角色关系分析.....	42
4.2.1 体育运动与男生性别角色关系分析.....	43
4.2.2 体育运动与女生性别角色关系分析.....	43
4.3 学生性别角色认知发展的影响因素分析.....	44
4.3.1 教师性别对学生性别角色认知的影响分析.....	45
4.3.2 平均每周练习次数与学生性别角色类型.....	45
4.3.3 平均每次练习时长与学生性别角色类型.....	46
4.4 不同运动项目对学生性别角色认知的影响.....	47
4.4.1 按性别角色类型人数分布变化统计结果分析.....	48
4.4.2 按量表得分统计分析.....	49
第 5 章 结论与建议.....	52
5.1 结论.....	52

5.1.1 运动前学生性别角色类型存在异化现象.....	52
5.1.2 运动后男生性别角色类型无异化现象.....	52
5.1.3 体育运动对学生性别角色认知发展具有影响作用.....	52
5.1.4 不同影响因素对学生性别角色认知发展具有不同作用.....	52
5.1.5 不同运动项目对学生性别角色认知发展起到不同的作用.....	52
5.2 建议.....	53
5.2.1 优化青少年学生的性别角色认知.....	53
5.2.2 加强青少年学生的体育运动参与度.....	53
5.2.3 使锻炼次数和锻炼时长达到最优效果.....	53
5.2.4 改善教师教学风格优化教学模式.....	53
5.2.5 优化学校体育整体结构.....	54
5.3 研究不足.....	54
参考文献.....	55
附 录 1.....	59
附 录 2.....	62
致 谢.....	64

第1章 引言

1.1 研究背景

中国共产党第十九次全国代表大会的召开，宣布我国主要矛盾已发生转变。在此提出实施健康中国战略，全面高效地提高全民族人民的健康水平是实施健康中国战略的目标所在。人民是社会发展的核心，保障人民健康是实施健康中国战略的首要任务。首先要搞清楚影响人们健康的因素，从问题的主要矛盾出发，全面提高人民的健康水平。把健康问题放在首要位置，融入到各政策中，保障长期、全面坚持把提高人民健康水平放在重要战略地位。且尽可能以最快速度增强人民健康水平，将增长水平提升到最大幅度，使全国人民健康状况显著提升。而在这一时期，青少年处于重要地位，扮演着重要角色，是国家和民族未来的希望，因此青少年身心健康发展关乎着国家未来发展的命运。健康的体魄是创造美好未来的基础，是青少年实现理想的基本保障，青年有理想国家有希望。同时，人们的价值追求通过审美标准体现出来，从而影响到人们的精神品质。因此，青少年不仅要有崇高的理想抱负、还要具备良好的精神品质，因此，对青少年的性别角色教育不可忽视，引导其形成符合时代发展需求的性别角色尤为关键。

在任何社会或民族中，人们对性别角色的扮演有一种普遍的期待。生理性别的角色不同往往是人类划分男女性别角色差异的基本依照与标准依据之一，如人们一般要求女性能体现出娇柔之秀气的社会行为特征，男性能表现出男子阳刚之美的社会行为特征。虽然儿童性别特征的发育不同都是要由各种遗传因素决定的，但孩子性别角色差异却是儿童在生命成长发展过程中，从正常儿童时期发育到正常成人时期所受到诸多各种生理因素所影响导致的一个结果。因此忽视儿童性别教育，结果会很容易导致孩子会在心理成长发育过程中逐渐发生对性别角色理解的认知错位，最终结果将最终带来孩子的会是对心灵造成的一种扭曲伤害和伤害。在市场经济和网络信息技术高速发展的同时，我国青少年的认知受到多元文化和不同思想观念的巨大影响。从前几年某选秀节目中，由李宇春、周笔畅等代表人物将“中性化”带入观众视野，到同时期在中国迅速出名并吸引大量中国青少年的部分韩流男明星女性化造型的出现，再到目前网络热词“女汉子”、“伪娘”等显示性别角色错位的词频频挂在人们的嘴边。根

据研究及调查统计结果研究发现，我国目前青少年性别角色类型模式的创新发展也越来越趋向背离我国传统角色模式，男性化的性别角色模式和女性化的性别角色类型都已经有过一定的程度上的性别异化等现象，而已不是完全向理想型的双性化角色模式方向发展。

青少年时期学生已经逐步形成具有一定规律性的心理认知活动结构，在他们这一成长时期往往是学生性别角色正确选择和科学定位人生的比较关键一个时期，将会共同面临许多青少年性别角色科学选择问题和人生定位选择的现实困惑。“青少年时期是一个真正的男人和女人诞生的时期。”这句话出自前苏联教育学家苏霍姆林斯基的口中。然而，青少年的性别角色意识和性别角色观念并不是生来就有的，而是青少年心理发展、认知发展和社会学习的结果。如果独生子女没有进行科学理性的性引导认识和性别教育，他们自然就会习惯于按照其自己独特的自我理解、父母、教师或周围社会和其他组织成员们所期望给予自身的一种性别角色认同期待，塑造起自身独立的一种性别角色形象，形成起自己特定的一套性别角色观念认识和性别角色行为。因此，青少年性别角色行为的规范养成同样需要靠学校、家庭成人和主流社会形成正确系统的青春期性别角色知识教育和青少年性别角色观念培养作为引导。本研究通过体育手段帮助学生形成正确的、符合社会发展需要的社会化性别角色。

1.2 研究目的

通过分析不同运动项目对职业技术学院学生性别角色认知的影响，探讨通过体育锻炼的方式改善我国青少年性别角色认知的作用机理与实际效果，使人们呈现出符合时代发展的性别角色认知。

1.3 研究意义

1.3.1 理论层面意义

1.3.1.1 拓展青少年关于性别角色认知的视野

一般来说，性别角色差异受先天的性别差异影响，先天生理性别不同为青少年性别角色认知差异提供了可能，在后天成长过程中将这种可能转换成现实，从而表现出的不同的心理特点和行为方式。青少年在成长过程中受到各方面因素的影响，在性别角色的认知发展过程中出现偏移，形成不符合社会发展的异化现象。在这一过程中，

我们需要统一多方面影响使青少年形成符合时代需求的性别角色认知。

1.3.1.2 丰富体育运动与青少年性别角色关系的理论

不同的运动项目对性别意识有着不同的影响作用，根据项群理论分析（如篮球、武术、足球、拉丁舞等）不同运动项目有着各自特征，在其练习过程中起着不同的作用。根据对研究对象的调查分析，得出研究结果，进一步在运用体育锻炼来培养学生正确的性别意识的过程中，通过教师的引导来丰富青少年体育运动与性别角色关系的理论知识。

1.3.1.3 弥补对青少年性别角色认知教育的缺失

打破青少年传统认知的年龄性别角色定势，突破传统性别刻板认知印象，创造出健康和谐愉悦的性别心理环境，帮助现代青少年迅速确立自身正确完整的性别角色认知，认知自己真实的年龄特征，构建正确的性别知识，避免产生性别角色的错位。兼有双性化性别的优质特征，使其可形成较为灵活稳定的适应性和高度创造力。

1.3.2 实践层面意义

1.3.2.1 破解社会化发展中青少年性别角色认知发展受阻的难题

在社会化进程中，性别角色发展受家庭环境、学校教育、大众媒体以及国家与社会的期望等因素的影响，导致青少年在成长过程中出现异化现象。通过借助体育运动对青少年施加影响，引导学生树立正确的性别意识，为解决青少年性别角色异化现象提供进一步帮助。

1.3.2.2 面对如何促进青少年身心健康发展的民族需求

体育运动对人们身体、心理的健康成长均具有无法替代的促进作用。通过对体育运动的重视来促进青少年加强体育锻炼，培养符合时代发展需求的新青年，体现出团结、勇敢、自强不息的中国精神。

1.3.2.3 创新借助体育手段引导青少年树立正确的性别角色认知的路径

根据不同运动项目的自身特征，研究不同运动项目对青少年性别角色的影响，引导学生树立正确的性别角色认知，锻炼意志品质。使学生表现出符合时代发展需求的

性别角色特征，男性表现出阳刚之气的行为意识，女性表现出阴柔之美的行为意识，共同向双性化性别角色发展。

第 2 章 文献综述

2.1 相关概念界定

2.1.1 性别角色

性别角色（Gender role），指源于人天生的不同的男性或女性的性别使其形成不同的心理活动或行为习惯。不同性别在行为举止、语言表达方式、神态等很多方面都有各自不同的特点。自我意识能力发展速度最快的一个时期正是处于青春期。处于正常青春期发育的广大青少年其重要任务之一就是，形成较适当范围的心理自我价值认同感即“悦纳自我”，接受自己的一切行为且能认同并进行正确的评价。能找到准确合理的自我的定位，理性全面的角度看待自己所有的优缺点，能做到对自己所有的缺点所有错误无条件地去接受。埃里克森是美国一位著名的青年心理学家，他创立的人格的发展理论深刻揭示：处于青春期时期的青少年个体，正在同时面临心理自我的同一性缺失和心理角色定位模糊不清产生的社会矛盾及其所由此带来人生的几个主要道德危机。这又是一种生理上自我发展与心理自我发展相契合的同一性，是在使自信心不断增强的时期。

根据国际著名性别心理学家布莱文森先生提出来的四种性别角色理论并加以科学分类，可将简单性别分为仅具备了部分男性特征的男性化、仅具备着女性特征的女性化、既具备男性特征又具备女性特征的双性化、以及男性特征女性特征同时不具备的未分化的四种典型的性别角色。关于女性问题在西方女性心理学领域漫长的理论及研究创新道路基础上，真正独立的并且获得过众多突出女性科学成果的科学家桑德拉贝姆（S L Bem）女教授，她是美国康乃尔大学的著名妇女心理学家，她率先自主设计及研究提出了反映人类性别气质特征的二维空间坐标图表（图 1 所示）系统，把每个人的性别类型可分为男性化(仅有男性气质的正性特征)、女性化(仅有女性气质的正性特征)、双性化(既有男性气质又有女性气质的正性特征)完全分化和未分化(既不具备男性化特征又不具备女性化特征)四种类型。

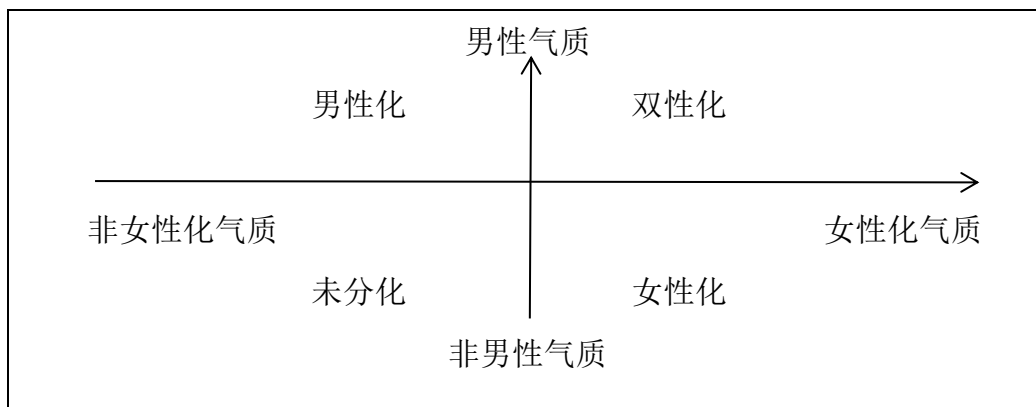


图 1. 性别气质的二维坐标图

在本研究中通过体育运动对学生的干预，研究参与不同运动项目下的学生性别角色类型的变化情况。

2.1.2 性别角色认知

人们一般将从人脑之中获取到各种基本知识、运用这种新知识方法或是在从事某种信息资料采集或加工及研究过程的全部学习过程也被称为是人脑的认知，这实际上是这一心理过程同时也是一种构成一个人脑中最主要复杂而基本的精神活动结构的学习过程。人脑在以大脑皮层通过各种视觉感受器被动接收一些外来知觉刺激信号后而在逐渐开始产生一系列相应的对主观意识感觉、对外界各种感觉及刺激所作出的反应过程等相应的活动心理过程，以直接知觉、记忆、想象方式和某些创造性思维方法等主要思维形式去主动认识的某些特殊外界事物刺激后，开始逐步表现出一个具有各自特有的某些基本社会性质特点和规律及其活动与不同客观活动对象个体之间具有互动关系特点的过程。从每一种对外界信息的输入都经过一个人脑系统识别开始,经过这个大脑系统的对外输入过程和外部信息的接收、整合、分析以及判断推理等，一系列综合加工处理程序后，转为一个人心理活动的需要形成的外部信息,通过这些心理活动形成的主观感受和心理意向，去支配自己的行为人和自身行为的自我认识的行为，这个过程将是一系列对外界信息的输入转化到对自己行为中脑支配的心理过程，实际上本身就是整个脑信息的加工与整理的另一个认知过程,也因此实际上它就是支配整个人脑的自身认知的又一种认知的过程。性别角色的性别认知过程，有时可被单独地理解为一种性别意识,性别意识在社会形成及发育成长过程中，至少都会经过两个较为重要且关键的阶段，一是尚处在学龄前发展中期的幼儿时期,另一个关键期是指在青少年心理认知成长阶段的发育过程中所处的一个最为特殊重要的青春期。人身体内部的某些原

始生理性别观念其实早在人一出生就已经被完全定型接受的概念了,但是事实上绝大多数人身体里的这种原始性别意识概念真正最初的形成,都会来自某种生理环境条件下的直接影响。

巢昕,李娟^[1]在《儿童性别角色认知的研究述评》中,对学生行为的大量调查研究结论表明,性别角色的发展及认知的形成理论上,学生认知发展最主要的特征就是学生性别角色的发展与认知模式形成之间的转换过程,学生认知可根据经与国内的相关专业权威学者理论上研究分析得出已经明确定义表现出来女性的男性化、女性化、双性化和男女两性均未完成性别分化过程等这四种性别角色的发展,最终形成性别角色认知的差异。

朱冬梅、王晶^[2]在《儿童性别角色认知与行为问题的关系》中,通过儿童的个案研究分析中得出,儿童个体的社会性别角色及其认同倾向对其未来自身与心理的健康稳定发展,具有一些较有重要影响力的现实意义,因此,学校、家庭和社会各方面都应协调一致遵循儿童身心健康发展规律,尤其是在学校教育中,应积极引导学生形成正确的性别角色认知。

王晶晶、贾晓明^[3]在《大学生异性交往与性别角色认知》的研究中表明,在青少年成长过程中的自身生活经历是对其影响较大的因素,是否能够处理好与异性的相处,对其性别角色认知发展具有重要意义。通过心理社会干预和性别角色认知发展教育,促进大学生形成与异性相处的良好方式方法。

综上所述,性别角色认知与生理性别并不一定存在固定关系,在青春期性别认知发展过程中,由于社会快速发展、网络化时代的到来等众多因素的影响,使得青少年对于性别意识的正确认知发生偏移。因此,学生性别角色认知发展在学生成长过程中具有较大作用。

2.1.3 项群训练理论

项群训练理论是根据对人体内各主要部分或运动类训练的项目之间,具备的共同运动的本质属性,以及人体各个层次不同,组织类型的运动训练项目之间相互运动时必然会引起效果,其中一些异同点分析用来作为运动训练的依据,根据对它们之间相似性的竞技训练特征分析及相应运动训练目的的要求,将人类各种运动训练的项目放在一起研究,并对训练项目之间进行比较系统的研究。最终比赛可以分为体现难美性、准

确性、隔网对抗性、同场对抗性、格斗对抗性共五个大项群。难美性项群中一般都包括体操、艺术体操、花样滑冰、花样游泳及跳水技巧和各种传统武术套路运动项目；准确性项群主要包括射箭、射击和弓弩这三个项目；隔网对抗性项群主要包括各种球类项目,如网球、排球、乒乓球、羽毛球、软式网球、沙滩排球、藤球和毽球等；同场对抗性项群与隔网对抗性项群有相似,主要是男子足球、篮球、冰球、手球、曲棍球综合运动项目和女子室内和水球项目比赛等；对抗性项群主要包括女子跆拳道、摔跤、拳击、击剑、柔道等体育项目。

黄群玲^[4]在《项群理论在高校体育教学中的指导与应用》的调查研究分析中进一步表明, 高校体育课程教学建设要根据, 体育运动训练学研究的以项群理论体系为学科理论基础, 开设高水平体育课程, 进行各类体育课程项目教学的学科选择, 将使其被科学、合理地的选择运用到整个高校体育课堂教学活动中, 并能够大大促进体育课程教学模式的进一步发展, 有利于广大学生的自主选课、教师如何进行项目教学及内容模式的优化选择以及运动总负荷值的确定, 因此也被专家认为, 项群理论在公共体育课程研究中仍具有显而易见的科学指导价值和教学使用价值。

宋娜梅, 崔鑫, 李冰琼^[5]在《最大力量与快速力量、功能力量之间的实证探究——基于不同运动项目的测试》的研究中, 结果表明, 不同的运动项目所产生的最大力量和快速力量具有显著差异。

不同运动项目是根据田麦久先生等人, 在竞技体育领域所建立的运动项群理论作为理论依据, 进行选取各运动项目。根据前期调研, 结合各运动项目特点综合考虑, 在本研究中选取健美操、武术、篮球、乒乓球和田径项目进行研究。

2.1.3.1 健美操项目特点

柔韧性：柔韧素质是健美操的基本要求, 也是健美操的运动特点。不管是竞技健美操还是大众健美操, 都需要一定的柔韧基础, 在成套动作的操化以及难度中, 有踢腿、柔韧性难度、多人配合动作都需要较好的柔韧性, 如果没有良好的柔韧性, 会影响整体美观, 甚至难以完成这些动作, 所以柔韧性是健美操这项运动的基础, 能够直接影响它的观赏性。

力量：健美操同样是以肌肉力量为基础的运动项目, 我们在进行健美操这项运动中, 肌肉力量直接决定动作是否到位, 并且每一个动作在肌肉发力状态下, 会提升观

赏度，并且健美操的技术动作非常考验运动员对自己的肌肉控制程度，这些都是需要利用肌肉力量来完成的。

灵活性：身体的灵活性是健美操的主要特点，在进行健美操运动中，需要良好的灵活性，轻盈的脚步以及优美的手臂动作能够提升健美操运动的美观，对于一些难度动作，是需要利用灵活的躯体，配合良好的柔韧性来完成，如果没有较好灵活性，会直接影响整体流畅性，即可造成健美操的观赏度下降。

音乐节奏：音乐是舞蹈的灵魂，同时健美操也同样需要音乐的灵魂来使之更加饱满，配合音乐节奏也是健美操运动项目的主要特点，健美操运动是在音乐的背景下完成的，所以健美操的每个动作要和音乐的节奏相结合，通过音乐的节奏来调整每个动作的节奏，进而增加观赏性。所以运动员需要拥有良好的音乐节奏感，熟悉每个健美操背景音乐的节拍，来完成健美操运动。

张晓波^[6]《健美操运动对大学生心理健康影响效应的调查分析》中得出结论，在所有调查对象的大学生中，健美操专业的学生比普通大学生心理健康总体水平高，因此可以认为，健美操运动对学生心理健康发展有益，中、高等强度的健美操运动更有利于学生心理健康发展。

2.1.3.2 篮球项目特点

对抗性：篮球的运动形式是主要由攻、守的两方队员组成队伍的一种对抗性篮球竞技性运动的项目，激烈的攻击队伍和防守的两队间的相互对抗是整个篮球对抗运动发展的一种最基本的运动规律,也是最显著的特征。这种篮球攻防对抗的方式主要目的还在于表现为在球场上为有球与无球队员与之间的攻防对抗，争夺篮板球时双方攻防的战术谋略对抗，教练员之间与运动员之间攻守的战术谋略水平的技术对抗，双方队员思想、技术水平以及意志品质水平高低的对抗。在以上这些篮球攻防对抗类比赛项目中占有相对明显优势地位的一方，方可取得进攻端的投篮主动权及进攻得分端的主动权，也可以说正是因为拥有如此的激烈的篮球进攻及对抗性,促使着这项篮球攻防运动的逐渐地向着其的更高层次的方向发展。

健身性：篮球运动它本身既是一场紧张激烈且有趣好玩的户外室内体育竞技对抗运动，又长期以来是人们当中深受中国现代的市民们最喜爱的一项全民健身休闲锻炼娱乐方式。不同健康体质层次体质差的健康各类人群，通过长期参与一些不同运动形

式组织的高水平和各种级别国际上著名的国际专业青少年篮球运动比赛项目并持续进行的投篮和锻炼，能够积极、有效且快速持久地并促进个人对于自身的各项健康以及各项的正常身体生理机能指标水平的显著地提高，尤其是身体对人体内脏器官、感官组织之间的综合协调配合功能的增强和对于大脑中枢神经器官组织的认知记忆功能的增强等方面的有效提高。同时，篮球在对抗的运动过程中又是一项集体对抗的运动项目，在比赛场上进行篮球集体对抗的比赛对抗项目时，需要先由全体队员和至少一名教练员一起以这种非常好的默契配合的比赛方式去完成比赛。因此，这种人与自然高度统一默契而和谐发展的心理运动有机配合，更能帮助进一步建立起一个人自身内在的和谐健康和积极学习与追求进取和奋斗拼搏精神、团结进取和勇敢协作拼搏战斗的创新精神和高度集体主义精神，有助于推动每个人自我内在协调的心理运动及心理素质方面水平的一个整体和谐提高过程和实现个体心理素质和谐健康全面的发展。

娱乐性：篮球等运动形式的诞生，就是以体育游戏运动为运动基本形式的，是现在人们较普遍喜爱且相对较广易于接受的社会大众日常健身、生活及娱乐方式的另外一种娱乐手段。在整个篮球类运动的历史发展变化进程中，从一种以前最简单的体育游戏形式逐渐演变而成了现在这样激烈多样的篮球竞技对抗运动发展的变化，一种运动保持了它本身的娱乐性特征，始终都赋予体育娱乐性活动十分的重要特殊的存在和价值分量，这是一个重要特征也是整个篮球运动能赖以持续生存和顺利持续发展下去的一个重要基础。在我们进行竞技篮球类运动比赛时，能以充分地体现认识到的人们的自我健身价值为主的，在达到增强自己体质功能的同时，使人高度而紧张疲惫的比赛精神能够得到了充分彻底的自我放松，这不仅能有效促进人身体方面的健康和发展，还有利于心理健康的提高。而观众在现场观看这场篮球比赛进行的录像时，也希望能从中真正得到一份鼓舞，得到一份力量，得到一丝快乐。

李彦龙^[7]在《篮球运动的本质与价值研究》的研究中表明，娱乐性是篮球运动的本质，篮球运动因趣味性这一特点快速发展成为人们喜爱的运动项目，再经过广泛传播进入奥运会项目时，由于正式成为比赛项目竞技性这一特点油然而生。因此，篮球的娱乐性和竞技性满足了人们参与篮球运动的需求。在学校体育中，篮球也得到了良好的发展，成为学生们课余活动的主要运动项目。

陈希俊^[8]在《篮球运动对青少年身心健康影响的研究》的研究中得出结论，通过系统的篮球课可以增加学生主动进行篮球运动的次数和锻炼时长，经过增加篮球运动的

时长和频率使学生对篮球的起源、发展过程和理论知识有了更加深刻的认识，从而提高了学生对篮球的兴趣。进行篮球运动有助于高中生心肺功能、呼吸功能和体能耐力等方面的身体健康发展。另外，在心理健康方面，篮球运动能使学生减少生活焦虑、缓解学习压力和增强自信心，同时促进与同学友好相处，有利于学生养成良好的生活习惯。

高潮^[9]在《我国女子运动员性别角色特征初探》中的研究表明，女子篮球运动员并不是只有女性化角色，而是多数为双性化和男性化，并且进行篮球运动使女生男性化特征增强，但女性化特征并没有降低，从而促使女生向双性化角色发展。

2.1.3.3 武术项目特点

武术项目包括搏斗运动和刚柔并进的套路运动两种类型，随着社会的不断变化，套路运动逐渐成为发展的主流，深受人们的喜爱，而且内容、形式、和流派丰富多彩，灿如众星。“打拳”、“舞剑”、“盘戟”、“舞轮”、“使棒”、“使枪”等项目发展成为武术套路运动。根据拳种和类别的不同，套路有长有短，有刚有柔，有单练有对练，有徒手有器械。风格不同，各具特色。

胡平清^[10]在《武术教育在学校体育中的功能研究》的研究中表明，武术运动有助于中国传统文化的传承、培养学生良好道德品质等方面的本质属性，造就了武术在教育上的独特作用。当前应扩大体育运动参与群体和实施场所，不仅限于公园中的中老年人和学校体育课中，还应呼吁更多的人参与武术运动，不仅在学校体育课中还能在课外体育活动、社会实践活动中推进体育运动的发展，从而促进终身意识的提高。因此，应该增加对武术项目的重视，通过加强武术运动的文化思想传播，让人们了解武术运动的积极因素的了解更加深刻，加强武术项目的科研程度，提高武术运动的趣味性，提高人们的参与度。

崔晨^[11]在《试论古代两观对武术性别角色定位的影响》中表明，中国传统武术无不例外地受到了中国古代社会“男尊女卑”的封建思想，它通过“愚民政策”表达了它的合理性，进而渗透到中国传统文化的每一个角落中，但是这种思想并没有影响到中国古代女子对中国传统武术的热爱，无法阻挡其参与此运动。

李斌^[12]在《传统武术运动干预对女大学生身心健康影响的研究》中的研究表明，运动前后女生的身体形态、体能素质和身体机能等各方面的测试指标具有显著差

异，从而得出，武术运动能够促进女大学生身心健康发展，学校通过使用武术运动干预女大学生身心健康的教学模式具有积极作用和意义。

2.1.3.4 乒乓球项目特点

乒乓球是一个充满着竞技性的体育运动。是由两个队伍一起去进行对抗的一项运动，并且它需要非常高的敏捷性，具有非常高的反应能力。从奥运会的那些乒乓球比赛中可以看出，虽然球速很快，但也可以对答如流。乒乓球的竞技性非常高，并且观赏性也很高。它不仅仅是技术技能上的对抗，而且还是思维上的对抗。

乒乓球具有很高的互动性。在两支队伍，单打或双打进行对抗。一方击球，另外一方就必须接球。不仅仅作为体育比赛，也适合普通的百姓，通过这项运动可以跟自己的朋友或者家人进行互动。能够很好地去增加朋友之间或者家人关系的融洽性。

乒乓球还具有非常高的普及性。乒乓球是我国的国球，在生活中就可以观察到，人们的参与度较高且参与群体较大，在学校、公园、小区等公共场所都有乒乓球器材，并且使用率较高。参与群体不仅有年轻人，还有许多中老年人。甚至有一些中老年人有较高的乒乓球技术。在进行适当的乒乓球运动能够使身体和思维能够得到很好地锻炼，进而防止中老年人的思维迟缓、思维退化。乒乓球运动还能对学生的视力发展具有促进作用。

黄燕玲^[13]在《乒乓球左推右攻运动对儿童视力影响的实验研究》的研究中，研究表明，乒乓球运动对学生视力具有显著影响，乒乓球左推右攻运动能够有利于提高学生眼睛灵活性，促进学生的视力发展。

叶静^[14]在《天津少儿乒乓球运动员人格特征。父母教养方式和运动成绩的相关研究》中的研究表明，学生的成绩与父母的教养方式呈显著相关，其中，父亲的情感关心和理解有利于男运动员成绩的进步，母亲的呵护与关爱有助于女运动员成绩的提升，反之便出现成绩较差现象。

朱雨玲^[15]在《乒乓球女子运动员思维男性化对比赛胜负的影响》的研究中表明，并不是所有的男性化思维方式都有助于女子运动员的比赛成绩，女性思维方式并未发现对比赛成绩有显著影响。

综上所述，乒乓球对人们的视力水平和思维能力等方面有较大的促进作用，根据乒乓球运动的特点以及前人的研究成果，在对乒乓球运动与学生性别角色的影响作用

具有研究价值及意义。

2.1.3.5 田径项目特点

在中国人民基本的和日常生活形式中经常出现的包括走路、跑步、跳动、投掷等日常活动，都会与现代田径等运动技术息息相关，是各种田径类运动竞技项目活动中一种最具基本的竞技运动项目，正是因为由于我国人们日常生活与各种运动竞赛形式均与竞技田径项目运动关系密切，因此田径运动被称为运动之母。这些日常活动的一系列自然动作特点和动作技能都对今后学习及掌握好田径和运动其他各项科学技术方法有着十分直接密切重要的直接关系，通过练习这些生活自然的动作技术进行基本规范，便就形成掌握了有关田径与运动科学技术的各种基本训练技术，有助于将来正确地、较快较好地掌握田径的运动技术。

广泛性也是竞技田径该项运动目较其它田径运动会项目最为明显的优势所在。田径运动项目除男子接力跑、短跑类外，都是一种以个人为基本单位进行的单项运动会项目，所以即使是一个人也能参加比赛。其中，个人成绩又与团体接力短跑类成绩相加共同来决定着的团体成绩，即所谓团体成绩总分和比赛名次也大都上是直接由运动员个人总成绩与女子接力短跑比赛成绩得分和团体名次之间的计分结果相加共同决定的。因此，田径竞技运动队伍既应当具有自身独特优势的强个体性，又应该兼具相当广泛深厚的群体性。田径各项运动又包括分田赛、竞赛训练和各种全能运动,其中田径又要包括了走、跑、跳、投等十许多个竞赛单项。因此，田径竞赛运动通常被运动员认为是人类体育运动史中影响力最大的体育项目，是人类任何一种大型国际运动会历史中比赛项目门类最多，参赛国家及参赛运动员最多的竞赛项目。

影响田径运动的因素较少，往往不需要特定的设施及专门的场地也可进行，所以参加田径运动很少受到条件限制。人们只需要使用空闲时间就可以参与，也不会受到年龄、性别的影响，并且使用简易的场地器材和设备也可举行基层田径运动会，所以经常参加田径运动的群体也最广泛。

朱晨中^[16]《专业性与综合性和谐统一——体能专项训练在田径运动中的意义》中表明，在田径项目中，对体能的训练较为重视，在进行田径运动时，设计合理、高效的体能训练不仅对学生具有良好的促进作用，同时又有助于田径项目的稳定发展。

综上所述，参与体育运动对学生的身心健康发展具有促进作用。不同的运动项目

有各自的特点，对参与者产生不同的影响作用，人们可根据不同需求结合不同运动项目的特点选择参与不同的运动项目。因此，通过研究不同运动项目对学生性别角色认知发展的影响，来实现通过体育运动手段促进学生形成正确的性别角色认知，具有较高的现实意义及实用价值。

2.1.4 职业院校

职业院校包括各类中等职业学校、实施全日制高等学历教育的高等职业学校和高等专科学校。这类学生与中学生相比，年龄相仿，都处在青春期发展时期，但职业院校学生学习压力相对普通高中生相比较轻松，职业院校更注重学生技能的培养，升学压力就大幅度降低。同时，职业院校对于学生课外活动的参与度较普通高中生高，参与活动的形式比较灵活。综上所述，在本研究中选取此类学生为调查对象较为合适。

2.2 国内研究现状

2.2.1 性别角色认知研究

在性别角色在经过不断发展，逐渐定型的过程中，个体会呈现社会化的行为模式，同时伴随着与其行为相适应的情感态度。在这样一个发展过程中，就形成了基本的性别角色特征，分为男性化特征和女性化特征。当女性表现出女性化特征时，即认为是女性化人格；当男性表现出明显的男性化特征时，即可认为是男性化人格；而当个体的生理性别与所表现出的性别特征相反时，就会呈现性别角色认知发展异化现象，出现性别角色认知发展的错位。性别角色错位也就是通常所说的“男生女性化”或“女生男性化”，是指一个人认同的性别角色与自身生理性别相反的现象，即男性表现出女性化的特征，而女性则表现出男性化的特征。”具体表现为一个人对异性生活及行为习惯的效仿：比如经常以异性的容貌示人，以异性特有的服饰装扮自己，甚至在行为上也体现出异性的特点等。在生理性别无论是男性还是女性时，个体所表现出的性别角色特征既有明显的男性化正性特征又有明显的女性化正性特征时，被归为双性化人格，双性化人格被认为是个体性别角色发展过程中最理想的性别气质类型。而当个体既没有显示出明显的男性化特质，又没有显示明显女性化特质时，则被视为未分化人格。性别角色发展异化现象和未分化两种类型正是需要重点关注的群体。

熊小青^[17]在《大学生幽默感、性别角色类型及其与主观幸福感的关系》的研究中

表明，性别角色类型对学生的幸福感体验具有显著的影响，其中，双性化性别角色类型的大学生幸福感要高于其他三种类型的大学生。

崔津泉^[18]在《当前我国青少年群体性别角色发展“中性化”问题研究》文中将“中性化”定义为未分化类型，研究结果证明，性别角色“中性化”群体在青少年中占比较高，已经成为当前社会青少年群体中普遍存在的现象，各相关领域需要加强对性别角色“中性化”群体的重视，寻找通过什么方式进行心理调适和干预青少年性别角色认知的健康发展。

综上所述，根据性别角色的分类，青少年在成长过程中通过认知的发展，逐渐形成性别角色类型。在四种性别角色类型中，双性化性别角色类型较有利于青少年的发展，但在青少年群体中存在不利于健康成长的未分化类型。因此，要加强青少年性别角色认知教育，改善未分化现象，使青少年性别角色类型向理性的双性化发展。

2.2.2 性别角色形成理论研究

性别角色发展属于多维的建构，在不同的领域有着不同的研究结论，也正因此，在当前社会发展的需求中，不同的理论学派在各自的研究领域中出现各自的优缺点。

2.2.2.1 精神分析理论

根据美国弗洛伊德的精神分析论，儿童通常在近三岁后开始逐步对自己男、女或两性有了明显区分，开始慢慢对自己异性父母产生了某种眷恋，对自己同性父母则产生了某些嫉恨，这一发展阶段也叫性蕾欲期，儿童的这一阶段，因为小男孩爱恋了自己的母亲而开始产生了“恋母情节”依恋，但此时又由于担心来自父亲的某种反感，因此，转而逐渐认同父亲。女孩的代号“恋父情节”，视父亲为毕生爱恋之对象，但她了解到自己无法再取代了母亲，转而开始认同了母亲，学习了母亲的行为。内容简介他的这一理论同样在不同学科领域产生了较强的影响力，在积极效应的另一面也呈现出理论上的局限与错误。

对于一切事物现象无论他本身究竟是反映某种社会生理现象、心理现象还是反映某些自然社会现象，弗洛伊德似乎都感到我们必须同时保持的另一种客观辩证研究态度，认为我们凡事都应首先使用对两种问题的客观规律现象来进行分析比较的研究，使用两种统一规律的辩证思维模式，这两种思维观点实际上已经或者严重地违背了其

中任何一种，即所谓的实事求是的辩证科学规律的唯一途径，在我们对于社会某些具体问题应采取先提供给具体问题与数据，再开展具体项目比较综合分析问题研究解决的原则。

2.2.2.2 社会分析理论

班杜拉是一位现代社会中的性别分析的理论代表人物，他还一直认为一个现代性别社会中的性别分析的理论应该一直强调，性别角色结构体系的一些初步的形成机制都是需要通过深入学习中国当前社会的性别制度体系理论来认识到的。家里的长辈父母，学校社会上的同辈师长、工作场合和社会各种社交场所，透过他们在对男、女性的某些适当行为方式上一定要去做，表现出来的种种直接的或间接的适当奖励行为方法及社会各种惩罚行为模式，让全世界每个成年男孩、女孩都会从中体会到，如果是必须要去做符合于他们这种行为模式的某种社会性别角色，他们自己也会避免只是去做该做的那些适当行为，因此，他们只有确保在避免这种合乎他自身性别特点的那些适当行为方式的基础上而变得越少做也就显得越好，而避免其他的那些并不符合于他们自己性别特征的那些行为模式才会因此渐渐地消失。其次，人若在生活中除了应当学习并从人类当前各种社会制度基础上学习各种性别角色之外，也同样必须学会从自己所观察到和引起别人的思考到的社会各种心理行为结果的过程之中再来加以学习。

2.2.2.3 认知发展理论

儿童早期对其性别角色行为的性别认同可能会是依照儿童自我对认知行为的理解，当一个儿童早期的社会认知行为发展到了一定认知阶段或恒定程度时，性别行为上的表现也是需要根据，自身认知或行为模式的发展及状态变化来加以决定，一旦清楚认知性别并愿意接纳了自己是一个男孩儿或是女孩儿之后，会慢慢趋向模仿一些同性楷模的个性兴趣方式和道德价值观等，并会吸收到更多性别的相关信息，而后才能自然地表现一些符合于其自身性别特质的行为。可见，认知发展理论认为儿童是先有性别认同，再获取性别角色的。

2.2.2.4 生物学理论

生物学理论在研究男、女两性心理活动的某些重大行为差异时表明，性别角色中

的行为认知机制产生的种种重大不同，最主要也是最终会因两性个体生理和发育程度上出现的一些明显差异，而最终导致出现两性行为在认知方式上的巨大差异，行为认识模式上这种巨大的差异，最终会引起人们产生的一种，对待各种外界事物认识方式上的种种不同。由于人类男女两性其内在的雄性荷尔蒙结构及男女两性的内外在的男女生殖器官功能发育等方面有所不同，在生理性别的发展变化过程中，女孩就相对会比男孩成熟得早，比男孩较早地开始懂得说话，比较容易乖巧和文静，人们也就比较喜欢和女孩交流，玩说话的游戏。男孩们因为活动性范围一般较大、较吵闹，往往就比较喜欢与同龄男生们玩些较为激烈的游戏活动，经由这样的性别对待的方式，表示出女性生理因素很可能影响到性别行为。但因为在此段期间研究的内容忽略了性别对人类其他的许多因素所产生的一些社会心理学影响，如儿童社会文化、生活环境特征因素等，也就是未明确具体的儿童性别角色的发展和自我认知功能变化的一个心理过程，对于一些直接影响人类性别角色和认知能力的发展及其进程中的心理因素，以及这些比较客观存在的心理因素的忽略，导致了本观点仅是片面化的研究解释性别角色发展的认知能力属于“天生的”的范畴。

2.2.2.5 性别图式理论

图式是一种认知结构，有助于了解信息的准备状态，进行信息加工时使用图式化处理方式进行时能够有更多的选择，能够赋予各种刺激。性别图式理论是一种使获取的信息以一定标准的形式进行加工处理的方式，因此，性别图式理论以女性化和男性化为标准对个体的各种特征进行归类。正是由于图式理论的某种标准，就形成了一定的内在动机，它使个体通过对自身行为的约束，来达到某种标准。

综上，上述理论分别从精神分析、社会分析、认知发展、生物学和性别图式理论五个角度对性别角色的形成加以解释分析，这既是性别角色形成的理论基础，又是解释性别角色异化现象的缘由。

2.2.3 不同性别角色的心理健康发展水平研究

未分化的类型常是表现出不自信、遇到小挫折时急于去否定自己、无法彻底正确的认识自己、不能正面给自己以客观全面的综合评价、喜欢内疚自责，对身边他人又常常容易表现出极不信任、反感他人的消极态度，人际关系经常处理不好，很难与人

和谐相处，具有较多的负面的、消极的特质，而正面的、积极的特质较少。因此，这种特殊气质类型下的一些学生因为在其他班集体活动中无法被同学理解而导致被同学排斥，部分同学甚至经常独来独往。从而出现这种长期被集体冷落的现象，最终会导致个人性格越来越孤僻，由于他很少单独与外界他人直接沟通，孤独感也进一步地加剧，会容易产生很多不符合健康要求的重大心理疾病，如抑郁、焦虑等问题。因此，未分化角色类型中的大部分学生个体在躯体化、强迫性症状、人际关系上的敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性行为等这 9 个主要心理因子指标整体上或个体社会心理发展及自我健康发展水平总体上均显著地低于在其他双性化的角色类型、男性化的角色类型女性化的角色类型中的所有学生，未分化的角色类型中的大部分被认为是学生个体心理健康水平上相对表现最差的一个角色类型。

女性化类型的学生性格比较内向，比较在乎别人的看法，正是由于女性个体天生就比较敏感、注重细节、思考问题比较周到，但疑心较重，对待事物的处理上往往比较被动。所以，女性化类型的学生情绪比较丰富，在事情的细微之处就会产生紧张、焦虑、抑郁等不良的心理状况。

男性化人格类型中的某些个体通常在心理及健康风险水平整体上明显要高于其它女性化人格类型中的所有个体。因为这种男性化人格类型中拥有强烈的男性正性倾向、积极主动的个性特质类型较多，通常人们在思考实际问题时，理性思维占上风，做事积极果断，主动性比较强，性格外向、开朗，但比较容易冲动、意气用事。

双性化的类型是，男性在同时拥有了男性正性特征的同时，兼有女性特有的温柔，女性也在同样拥有着女性同性特征的同时，兼有了男性特有的坚强独立。双性化是既有女性化特征又兼有男性化特征的优良心理特征。研究表明，持有双性化心态的人一般具有较强的社会适应及调节能力。

阐明晶^[19]在《大学生的性别角色类型与心理健康的关系研究》的研究中表明，不同的性别角色类型的心理健康水平不同，在四种角色类型中，双性化角色类型的健康水平最高，是性别角色的最佳类型。

余小芳^[20]在《性别角色鉴定及其与心理健康、社会适应的关系》中研究表明，无论在心理健康方面，还是在社会适应性上，双性化类型的学生都比其他三种类型的学生表现优异。因此，双性化性别角色类型被认为是在学生性别角色认知发展中最理想的性别角色模式。其他三种类型中，在心理健康和社会适应两方面的表现来看，男性

化类型表现优于女性化类型，未分化类型是最不理想的性别角色。

综上所述，双性化类型的个体心理健康水平及社会适应性最高，因此被认为是现代社会发展中最为理想的性别角色类型，其次降序排列为男性化、女性化类型，未分化类型的个体的心理健康水平较差，社会适应能力也无法达到当前社会发展的标准。

2.2.4 青少年性别角色发展现状研究

双性化（男性、女性正性特质都强）、男性化（男性正性特质强）、女性化（女性正性特质强）、未分化（男性、女性正性特质都弱）是性别角色认知发展所形成的四种类型，青少年的性别角色类型被归为这四类。

陈羿君，刘电芝，朱江容^[21]在《两岸大学生性别角色对比的研究》研究中对比得出，两岸大学生中的性别角色结构具有很显的著性差别，大陆的大学生出现性别角色未分化现象，双性化角色和单性化的角色类型都有较高的比例，而台湾地区台湾的大学生角色多半以上为未发生分化的角色，双性化和男性化、女性化角色类型人数一般较少。

刘电芝，徐振华，刘金光^[22]等人在《当代大学生性别角色发展现状调查分析》中表明，大学生恋爱中女性的性别角色的历史发展特点及社会现状：双性化的数量增长和男女性别角色未分化的数量长期处于一种快速增长的发展状态，其男女比例也分别要高于传统的男性化、女性化，在我国传统的男性化结构中，男生比例通常要远高于女生，在西方女性化结构中，女生比例普遍要高于我国男生，传统上的男女性别差异对男女性别角色转变起着一定地域范围上的社会文化影响，但对其社会主要经济影响范围与经济作用还在逐渐减弱。

赵侠俊^[23]在《社会转型时期青少年学生群体中性别角色错位现象研究——以山东省 Z 高中为例》的调查资料和研究统计结果样本中的 114 名男性样本受试者中，双性化占 20.3%、男性化占 16.5%、女性化占为 18.7%、未分化占 44.5%。159 名女性志愿者成员中，双性化者占 22.4%、男性化的占到 18.3%、女性化者占 22.1%、未被分化者占 37.2%。由此可见，在青少年群体中，无论男性还是女性，未分化类型占比最高，说明需要加强对青少年性别角色认知发展的重视，加快青少年的性别角色分化。

阐明晶^[24]在《大学生的性别角色类型与心理健康的关系研究》的研究中，在对大学生群体性别的类型抽样调查数据研究中，对男女大学生性别分布的随机调查分析及分

析结果进行比较分析，发现学生性别角色类型主要在人数排列及性别分布顺序上存在一些较显著的差异，其中未分化角色类型人数最多。

刘电芝，余捷婷，黄会欣^[25]在《大学生性别角色发展趋势和关键期》中进行的研究中发现大学生性别角色多数表现为双性化和未分化现象，且在一、二年级无明显差异，从三年级开始，双性化人数逐渐上升，未分化人数开始逐渐缓慢下降。

综上所述，处于普通高中阶段和全日制大学阶段教育的中国青少年学生群体类型中，未分化角色类型在四种类型群体中的占比例较大，而男性化和女性化所占比例较小。并且，不同年级的四种性别角色类型所占比例也有所不同。

2.2.5 青少年性别角色发展的影响因素研究

学生的性别角色的认知在青春期以前尚未定型，会受到自身、家庭、社会、学校等多方面因素的影响，但在这些影响因素的作用下既会使学生形成适应社会发展需求的性别角色，同时也可能会使学生对性别角色认知产生偏差，形成性别角色异化现象。

2.2.5.1 个体主观能动性

在社会体育锻炼心理学相关领域，研究人员发现青少年体育行为参与动机变化具有较强社会影响力，进而更加重视对中国青少年体育运动的参与及其动机演变的研究，通过研究成果更能在实践中进一步去帮助人们真正理解社会体育运动，及其对人身心发展过程的潜在影响意义和运动对未来社会建设的重大意义与价值。

通过分析结果表明青少年过度参与竞技与体育项目的真正原因，很大程度一部分可能是由于其外部参与动机，比如，“想要赢得比赛获得奖金，想要得冠军获得更多人的认同”等等，而这些内部的动机又被青少年认为可能是，在参与身体机能锻炼上的参与动机来源中的最重要组成部分的，例如，“享受体育运动时的快乐，单纯对某项运动的喜欢，提高自身运动技能，认识志同道合喜爱运动的人”等，研究中还同时发现，性别因素与青少年参与的动机类型有一个显著负相关，不同的性别参与运动的外部参与动机也不同，存在参与动机的性别差异。在竞技性体育比赛中，男性所具有强烈的对“竞技性”感兴趣，在“参与社会、发泄能量”等方面产生的动机则远要比女性强烈许多；而在进行身体协调性锻炼的方面，女性往往认为“保持身材”则是她们最为重要的健身动机。

2.2.5.2 家庭因素

父母是孩子性别角色发展的启蒙老师，父母的性别角色期望对孩子未来的发展起到至关重要的作用。父母对孩子的性别角色期望决定父母对孩子形成什么样的教养方式，从而父母的教养方式就会潜移默化地影响孩子的性别角色的形成，父母教养方式的不同对学生性别角色认知有着不同的影响作用，以及在成长过程中父母的参与度也会对学生性别角色的认知产生影响。

张林，邓小平^[26]在《高中生父母教养方式、身体自我认识对性别角色发展的影响》中表明，母亲的干涉保护会显著影响男生的男性化特征，而母亲的关爱理解、温馨呵护对女生的女性化特征具有促进作用。

2.2.5.3 社会因素

处于青春期的学生对于偶像崇拜的现象普遍存在，大部分学生都有自己所崇拜的偶像。传媒（电视、抖音、快手等各网络平台）是学生获取偶像信息的主要渠道，在他们所崇拜的偶像群体中多数为当代名气较为旺盛的歌星、影视达人、网络红人。他们会模仿自己偶像的穿着打扮、言谈举止。若出现性别角色认知偏差的偶像，就会影响学生对自身的性别角色认知，产生性别角色异化现象。

李萌^[27]在《中学生性别角色与偶像崇拜的相关研究》中得出，中学生普遍存在偶像崇拜现象，并且都是以男偶像为主。同时，男性化特征受到所崇拜偶像的男性化特征影响，女性化特征受到所崇拜偶像女性化特征影响，无论是男性化特征还是女性化特征都会受到自身性别、父母的期望和对偶像的崇拜程度的影响。

性别刻板印象是针对某一性别的性格特征、外貌、行为、角色的普遍看法或成见。刻板印象可以是正面也可以是负面的。正面的刻板印象比如：男性“强壮”、女性“温柔”；男性是“家里的顶梁柱”，女性是“贤内助”等。负面的刻板印象比如：男性“冷漠”、女性“虚弱”等。但无论是正面还是负面的刻板印象，其本质都是一样的，都可能限制多样性、限制不同性别角色的发展机会和能力等。

综上所述，在学生的成长过程中，性别角色认知的发展受到多方面因素的影响。在各种因素的影响下产生不同类型的性别角色，在这一过程中可能出现不符合社会发展和个体身心健康发展的性别角色异化现象。但是，要想实现健康的社会化性别角色，并且难以控制对各方面影响因素的统一。因此可通过体育手段对学生施加影响，推动

个体形成正确的性别角色认知。

2.2.5.4 学校因素

学校教育是学生学习知识、获取知识的主要渠道，其影响力也高于其他因素。校园文化、教师的行为、与同伴的相处等都会对学生性别角色认知产生影响。

漆涛^[28]在《学生角色研究》中分析了众多角色概念后发现在角色的概念体系中通常都涉及地位、关系、期待、行为四个要素，因此将这四个要素作为一个过程反映角色概念。在其研究中尝试对身处不同角色中的人们对学生角色的认知进行研究，其中有归纳政策制定者、教育研究者、教师和学生（作为专业身份），结果发现，由于他们在整个教育系统中所处的位置不同，因此会从不同的视角和逻辑分析，对学生角色给出不同的回答。他们的视角和逻辑恰好也与角色的四个要素不谋而合。即，政策研究者更倾向于从“期待”的逻辑看待学生角色、教育研究者更倾向于从“关系和地位”的逻辑看待学生角色、教师和学生更倾向于从“行为”的逻辑看待学生角色。

基于古德莱德的课程链的思想，结合以上研究得出，学生角色的实现过程，本来也就对应着教育系统的发生过程。可以说，学生角色通过教育过程得以传递；也可以说，教育过程本就是塑造学生角色的过程。因此，要抓住学校教育中的关键期，促进学生形成符合社会发展需求的性别角色类型。

2.2.6 体育运动与心理健康的关系研究

史文艳^[29]在《大学生参与体育锻炼与心理健康关系的研究》一文中提出，对几种不同类型体育运动竞技项目及其对成年人心理及健康生活的影响，对于两种不同的作用方式的初步研究，对当代大学生体质的实际调查得出，在现代大学生群体活动中，仅有少数的青少年学生会经常参加各类体育锻炼，并且发现在那些经常参加各项体育锻炼项目的成年学生队伍中，男生普遍较多而女生则较少；在总体心理及健康的程度对比来看，经常去参加各类体育锻炼训练的高三学生远比一般不经常参加各项体育锻炼活动的初中学生心理健康发育水平高，同时还要高于平常从不爱参加各种体育锻炼的高一学生的心理健康水平；集体性项目与个体项目的影响作用也呈现显著差异，集体项目更有利于培养学生的竞争意识，提高好胜心，在处理人际关系方面的影响是集体项目相对于个体项目的优势所在，是个体项目无法取代的，但集体性项目对学生心

理健康状况的总体影响比个体项目低。

徐姝娥, 李宏印, 周鼎^[30]在《体育活动对大学生心理健康水平的积极效应》中表明, 适当的体育运动有助于大学生心理健康发展, 提高自我认知的能力, 从而更好的社会适应, 并且其所发挥的积极效应强度高于不参加体育运动带来的消极作用的强度。

蒋碧艳, 祝佩里^[31]在《上海市大中学生心理健康与体育锻炼的关系》中的研究, 结果表明, 参与体育锻炼的兴趣与坚持体育运动的时间的关系密切, 体育锻炼兴趣越强烈对体育锻炼的坚持就越长久。并且在参加体育活动的过程中, 若能体会到交友、释放压力、享受竞技运动带来的刺激、满足好奇心等乐趣, 个体在将会更自觉地参与体育锻炼、在进行体育锻炼时会投入更多的精力, 并且能更好地坚持运动, 反之若体会不到这种乐趣将会产生厌倦、甚至放弃参与运动的情绪。

杨剑^[32]在《青少年参与体育活动与心理健康效益互动模式的研究》中得出, 在青少年群体中, 与不参加体育锻炼相比, 在参加体育锻炼后心理健康水平显著提高。对于使用不同的体育锻炼方式, 会使青少年产生良好的自我认知, 从而有利于改善心理健康的发展, 促进其各方面心理问题向有利于健康的一面发展。

陈玉佳^[33]在《探究中学生体育运动参与和心理健康的关系》在学生的跟踪研究工作中观察得出, 中学生心理及健康发育状态保持基本良好, 但可能存在过少数或不正常发展现象。

谷松^[34]在《体育运动中青少年心理健康素质培养研究》中认为, 体育锻炼对各类人群的认知、情绪、人格和社会性有一定的积极影响。从体育锻炼中获得生理和心理效益的个体更容易使心理健康状态得到提高。

综上所述, 体育运动与学生心理活动有着较为密切的关系, 不同类型的运动项目对学生发展有不同的促进作用, 不同学生参与体育运动的动机不同, 个体所产生的动机强弱, 对参与体育运动效果不同。并且, 坚持参与体育运动有利于改善焦虑、抑郁等心理健康问题, 有助于学生的心理健康发展。

2.2.6.1 体育运动对认知能力的影响

“认知”是一个具有广义和狭义的概念。其中广义的认知被认为与认识同义, 是人们通过感觉、知觉、表象、想象、记忆、思维等认识事物的认知过程。狭义的认识则被认为与记忆同义, 是个体对感觉器官获得刺激的转换, 并对其进行加工、储存与

提取。认知是人类最基本的心理能力，是客观意识、思维活动存在的证据。认知与情绪、态度和行为之间有密切联系，是它们的基础与前提。

体育锻炼可使记忆的物质基础发生变化。记忆的生理活动需要有雄厚的物质基础，有规律、持续性地从事体育运动不但能够对神经系统起到促进作用，还能在调整身体器官方面增加控制力，并且能够作用于脑内的核糖核酸增加。

温煦^[35]在《体育锻炼对青少年认知能力和学业表现的影响》的研究中表明，经常参加体育锻炼的人比不经常参加的人多 10%。核糖核酸的增加可使乙酰胆碱的活性增加，这些物质的变化对记忆产生很大的影响。经常参加体育锻炼能增强心脏的功能，使每搏输出量增加、肺活量增大，使大脑得到更多的氧气。大脑正常工作运转时就需要靠血液运输提供大量新鲜的氧气和葡萄糖。若要继续增强记忆力，血液循环系统需要储存大量的血糖。

魏高峡，李佑发^[36]在《世纪中国运动心理学的新方向》研究表明，当血糖升至 20 毫克/毫升时，人的记忆力最强。

综上所述，参加体育锻炼对人体生理变化产生一定影响，在脑力过程中提供大量能源物质，从而促进人们认知能力的发展。因此，对于认知能力处于发展中的青少年而言，参与体育运动是其成长过程中不可忽视的一部分。

2.2.6.2 长期体育运动对情绪的影响

情绪状态指数是人类心理及健康水平的一项重要测量指标之一，研究人员将参加体育运动强度对个人情绪状况的显著影响，分为短期的情绪效应和长期情绪效应，而抑郁指以心境低落为主的精神状态。一个人如果情绪持续低下超过两周，无论有没有原因，医学上就会怀疑其存在病理性忧郁；如果超过一个月则可以判定为患有忧郁症。

李宇^[37]在《不同的体育锻炼对高职大学生心理障碍的影响研究》中研究，不同运动项目的体育锻炼对学生心理健康的影响，针对存在心理健康问题的学生进行实验研究，通过使用焦虑、抑郁和身体自尊量表进行统计数据。结果显示，是否参与篮球锻炼的学生身体自尊存在显著差异，在焦虑和抑郁心理问题上也存在显著差异；是否参加长跑的学生在焦虑和抑郁问题改善上都存在显著差异，但对焦虑的影响作用比抑郁强。从而得出结论，体育锻炼能够促进高职学生心理健康发展，有利于改善焦虑、抑郁等心理健康问题。

孙延林, 王志庆, 姚家新^[38]等人在《体育锻炼与心理健康:认知、焦虑、抑郁和自我概念的研究进展》中撰文表明, 抑郁在其临床现实状态中的主要临床症状特点被展示出来为悲观、悲伤、无助感、低能自尊感和悲观绝望等等; 轻微的疲劳、易怒、优柔寡断、交往的回避和消极厌世情绪等等。

宋亚芹^[39]在《运动对负面情绪的影响机制》的研究分析中进一步表明, 通过适当参加各类体育运动, 能促进清楚的稳定, 使身心健康得到全面发展。在其生理状态上, 参与体育运动过程中能够同时通过机体分泌适量的促多巴胺、去饱和甲状腺素等来积极调节人体情绪; 在精神心理层次上, 即可直接通过一些短期或者一次性参与的体育运动, 从外在调节一些不良的情绪, 也可同时通过一些长期地坚持体育运动建立稳定的思想情绪状态, 从而能形成具有良好个性的心理品质, 通过这一内因机制来有效控制各种不良负面情绪的产生。

王玉秀^[40]在《情绪调节教学模式对初中生心理健康影响的实验研究》的研究表明, 通过情绪调节教学模式的效果看, 情绪调节教学对学生心理健康具有显著影响, 能够有效提高学生对自我的认识, 提高自我概念的清晰度, 从而提高学生心理健康水平。

焦虑与抑郁症是一种内心高度焦虑紧张兴奋而产生不安、持续兴奋或高度惊恐情绪的特殊情感状态, 当人们面临对眼前某些完全未知结果, 或其他一些不良社会处境所突然要求做出某种回应而产生的, 常伴有某些个体对自身及对其他个体自主或生理神经功能状态上的高度失控感和另一种极度惊惧感(口干、胸闷、心悸、出冷汗、双手震颤、厌食、便秘等)。综上所述, 参加体育锻炼对焦虑和抑郁的预防及治疗效果是十分明显的。

2.2.6.3 体育运动对人格特质的影响

我国行为心理学界长期以来认为, 人格素质是反映个人行为内在发展的各种动力组织形态, 及其他相应形式的社会行为模式构成的复杂统一体。该心理学定义概括了有关人格素质方面最具基本内涵的 3 个心理特性: 首先, 人格素质通常用以指代人个体或外在显化的特定行为倾向模式; 其次, 人格素质是构成一个人社会内在活动的主要动力组织, 包括稳定的精神动机、习惯性稳定的个人情感行为体验表达方式和社会思维方式、稳定的行为态度、信念方式和核心价值观模式等; 最后, 人格则是一组由具有一定个性特质者构成的蕴蓄诸于心中、形诸于物外的复杂统一体。在上个世纪七

十年代，以运动员的特殊人格为视角的探索受到体育心理学的重点关注，一些研究者对与竞技和锻炼有关的人格进行了研究。

邱宜均，贝恩渤^[41]在《我国优秀运动员个性特征的初步研究》中指出，体育运动对个体形成稳定、良好的人格具有积极作用；经常参加体育运动的个体在外倾性、独立性与意志力等方面具备显著性优势。

综上所述，人格是一种较为复杂的心理状态，在人的生活中具有一定的作用。常参加体育运动有利于人格的发展。

2.2.6.4 体育运动对自尊特质的影响

何玲^[42]在《青少年身体自尊与生活满意感的关系》的研究中，对北京市青少年群体的社会整体和自尊发展情况进行调查，得出：男性青少年在自尊量表中的身体自尊、身体价值以及身体吸引力的得分显著高于女性。

自尊也是青少年心理健康成长过程中需要重点关注的心理现象。自尊是偏向于情感方面的概念，自豪、自爱、自卑等概念都是与自尊相平行的概念。青少年在成长过程中建立良好的自尊心有利于双性化性别角色的形成。自尊心太强容易形成挫败感，自尊心太弱容易养成做事无原则、没有上进心、容易满足的习惯。因此，过强或过弱的两种极端化程度都不利于良好的性别角色认知的形成。体育运动对自尊的影响主要是在，身体自尊及以上这些与自尊相平行的情感成分的自我概念。青少年在进行体育锻炼时要注意建立有利于良好自尊心形成的自我概念。

综上所述，体育活动对青少年自尊特质方面有着显著的影响，并对不同方面的心理健康的影响存在不同的作用。

2.2.7 体育活动对青少年性别角色发展的影响研究

参加体育活动不仅有利于身体健康发展，并且在青少年成长过程中合理参加体育锻炼对学生心理健康成长有着促进作用。

陈凌峰^[43]在《体育活动改善青少年男性女性化的实验研究》的研究中表明，体育活动对青少年男性女性化现象的改善存在促进作用。在进行体育运动时，适当选择一些具有攻击性的运动，增加身体攻击维度，在一定程度上有利于增强青少年攻击性，在训练过程中可以着重刺激果断性、坚韧性与独立性维度的发展，可增强独立、坚强、

敢于克服困难的意志品质，在一定程度上有利于刺激意志力整体水平的发展。通过坚持参与体育锻炼，使男性化特征显著提高，从而有利于青少年性别角色的分化。

廖理连，杨海平，侯军^[44]等人在《体育锻炼对大学生性别角色类型的影响研究》中认为，在进行体育专业化的学习和训练中对体育专业学生的男性化和双性化特质有促进作用，抑制未分化特质的作用也非常明显。对大学生的性别角色类型的影响还包括每周课外锻炼次数。每周课外不锻炼或锻炼 2 次或以下者，未分化现象比较严重；每周课外锻炼 3 次或以上者，双性化比例最高，其次是男性化比例。每周课外锻炼次数对男生的性别角色类型分布有显著性影响。

张明阳^[45]在《不同运动项群对青春期男性性别意识影响的实验研究》的研究中表明：青春期男性的男性意识存在明显差异，体育锻炼能帮助性别角色未分化的青少年逐渐走向某一个特定的角色。同时，参加系统的运动项目会使青少年的性别角色向一个极端发展，对抗性项群、格斗类项群会使男性化特征明显增强，而难美类项群则会使女性化特征增强。因此认为，体育锻炼与学生性别角色类型发展有着必然的联系。在当前我国对学生性别角色发展教育的缺失下，应把握住体育锻炼与性别角色类型发展的关系，利用体育锻炼的积极作用来提高学生参与体育锻炼的程度，通过不同运动项目使青春期男性性别角色转变至双性化，将他们培养成身心健康的符合时代进步的青少年。

漆昌柱，邱泽瀚，赵丹妹^[46]在《体育锻炼对儿童性别角色社会化的影响》的研究结论中加以总结：儿童性别角色的社会化受到儿童的性别、体育运动项目以及参加该运动时间等因素的影响。在经过一定的体操训练和跆拳道训练都会使男生的男性化性别角色得到强化，女生的女性化性别角色被弱化。跆拳道训练与体操训练相比，跆拳道训练对儿童性别角色的影响更加显著。并且，性别角色变化与体育运动参与时间成正相关，参加体育锻炼的时间越长其影响越大，更容易走向性别角色社会化。

熊明生^[47]在《体育运动影响健康性别角色的调查研究》的研究论文中，对一些专业女性运动员群体和部分普通男大学生等进行过调查性研究，研究结果表明，体育运动本身有利于男女性别角色关系的健康形成，特别是促进女性的健康和性别角色关系的形成。

姚萍，钱铭怡，陈淞^[48]等人在《性别和性别角色与大学生体育运动的关系》中也进一步证明，个体运动的男性化特质也与男性个体对坚持体育运动时的性别角色特质

产生的影响紧密相关。

陈少青^[49]在《初中生性别角色与体质健康及体育态度的关系》的研究中表明,不同性别角色类型的体质健康存在明显差异,与其各单项成绩指标呈现不同规律。性别角色差异与学生体质特点及整体健康教育状况间的变化存在关系,男生中的男性化和未分化的差异较显著,女生中的女性化和未分化差异也较显著,其余均无显著的差异。男性化成绩和双性化成绩中,男性化的成绩分值一般较高,女性化略微比未分化高。性别角色与耐力的关系,无论男生女生,男性化的成绩分值最高,未分化的最低,此成绩都明显能体现其性别角色特征。性别角色与肌肉柔韧及力量强弱的强弱关系成绩中,男性化和女性化在成绩总体分数上的强弱变化和趋势均保持相对一致。性别角色与运动速度及灵敏能力的强弱关系,未分化的成绩最差。其在男生成成绩中,女性化成绩最好,女生成成绩中,男性化成绩最好。

综上所述,青少年性别角色认知出现偏差,体育运动对性别角色认知的发展有促进作用。从上述研究结果中分析关于体育锻炼与性别角色认知有着一定的关系,且具有促进作用,但体育锻炼对青少年性别意识有怎样的促进作用的研究较为稀少。关于不同运动项目对不同的性别角色类型有着怎样的影响并未做出详细研究,对这一问题的相关研究较少,实际研究并不系统。因此,通过体育运动解决青少年性别角色认知发展的问题不容忽视。

2.3 国外研究现状

2.3.1 体育运动与心理健康的关系研究

WANG Jin-song,LIU Xia,XUE Zhen-yi, Lee Alderman^[50]对美国青少年儿童运动员们坚持这项运动最初的归属动机也进行过一项研究,通过对美国 426 名儿童冰球运动员调查及其他对几千名青少年运动员们的跟踪调查研究结果分析表明,归属动机应该是美国青少年儿童运动参与最大,他们坚持这种运动能力最强者的动机,因此有人认为,引起学生将他们参与运动过程和坚持参加运动行为的主观动机都归因为归属动机,使学生更加坚定的坚持运动,更好地提高运动技能,促进身心健康发展。

Morgan^[51]以男性抑郁病人为研究对象,将参加者分为两组,一组进行各种健身锻炼,如慢跑、游泳、循环训练、骑自行车等,另一组则安排坐式生活方式,六周后,比较的结果发现,从事健身运动组有良好的身体状况,但坐式生活组却有所不同,而

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/976231050140010044>