

韩国儿童青少年体育认知及参与状况研究

张学会

合肥师范学院体育科学学院, 安徽 合肥 230601

摘 要： 目的：分析韩国儿童青少年健康认知和体育活动参与状况，以期为促进我国儿童青少年的健康行为和提升体质健康水平提供参考。方法：运用文献资料法、数理统计法等方法。结果：1. 韩国儿童青少年对健康和体力状况的认知较好，体育常识素养高；2. 儿童青少年肯定体育活动对身体和精神健康以及日常生活的积极作用；3. 规律性的体育活动参与不够，项目单一，参与率较低。结论与建议：1. 加强儿童青少年体育认知素养培养，强化体育健身意识；2. 加强体育文化宣传，筑牢“健康第一”理念；3. 优化校园培养方案，推进“体教医卫融合”，落实协作机制。

关 键 词： 韩国；儿童青少年；体育认知；参与状况

Study on Sports Cognition and Participation of Korean Children and Adolescents

Zhang Xuehui

Hefei Normal University School of Sports Science, Hefei, Anhui 230601

Abstract： Objective: To analyze the status of health cognition and physical activity participation of children and adolescents in South Korea, in order to provide reference for promoting the healthy behavior and improving the physical health level of children and adolescents in China. Methods: The methods of literature data and mathematical statistics were used. Results: 1. Korean children and adolescents had better cognition of health and physical condition, and high knowledge of sports; 2. Children and adolescents recognize the positive effects of physical and mental activity on their physical and mental health and their daily lives; 3. Regular participation in sports activities is not enough, the project is single, and the participation rate is low. Conclusions and Suggestions: 1. Strengthen the training of children's sports cognition and quality, strengthen the awareness of physical fitness; 2. Strengthen the promotion of sports culture and build the concept of "health first"; 3. Optimize the campus training program, promote the integration of physical education, medical and health care, and implement the cooperation mechanism.

Keywords： South Korea; children and adolescents; sports cognition; participation status

一、研究内容与方法

（一）研究内容

通过对相关研究资料的分类整理，通过数据挖掘，分析韩国10~20岁（10대）儿童青少年的体育基本认知素养和体育活动参与状况，总结和借鉴相关经验，以期为研究提升我国儿童青少年体育科学健身素养，促进儿童青少年的健康行为发展提供理论参考。

（二）研究方法

1. 文献资料法

搜集韩国2018—2022年的《체육백서》和《국민생활체육조사》及文献等相关资料，为进一步研究和分析提供基本理论支撑。

2. 数理统计法

对所搜集的资料、相关数据报告等分类整理、统计分析，进

行探索研究。

二、结果与分析

（一）韩国儿童青少年健康和体力认知状况

相关材料数据显示^[1-5]，韩国儿童青少年对健康的主观认知较好，“健康（健康 + 非常健康）”的自我认知比率大多在90%以上，2018年的比例高达95.4%，2022年有所下降，数据得分也有逐年小幅度递减趋势。另外，“体力好（体力不错 + 非常强壮）”的自我认知比率基本保持80%以上，得分下降趋势明显。数据结果也可看出，韩国儿童青少年对“健康”的认知明显高于对“体力”的认知，但随着时间的迁移，有越来越明显的对健康和体力的消极认知。

韩国儿童青少年普遍倾向认为“有规律的体育活动”是维持体力的较好的方法，“有规律的饮食和营养补充”和“充足的休息

项目基金：2023年度安徽省运动健康信息监测技术工程研究中心开放课题：小学生不良体态纠正及体育课程嵌入式设计研究（KF2023003）；2023年度合肥基础教育研究院项目：“体医融合”视角下小学生不良体态纠正模式研究（2024YJY11）。

作者简介：张学会（1984—），男，汉族，山东临沂人，博士，讲师，儿童青少年健康促进、大众体质健康。

和睡眠”次之；而在维持健康的方法选择上“有规律的饮食和营养补充”是儿童青少年的首选，“充足的休息和睡眠”也是比例较高，均达到35%左右，“有规律的体育活动”的选择比例明显低于前两项（见表1、表2）^[1-5]。

表1 儿童青少年对维持健康的方法认知状况表（单位：%）

Table 1 The Cognition of children and adolescents on methods to maintain health (%)

年 份	有规律的饮食和营养补充	充足的休息和睡眠	有规律的体育活动	禁酒和戒烟	其他
2018	44.5	36.9	16.0	2.6	0.0
2019	49.5	35.5	14.3	0.8	0.0
2020	47.7	38.4	13.9	0.3	0.0
2021	42.5	34.5	20.9	1.9	0.0
2022	39.0	33.7	24.0	3.1	0.2

表2 儿童青少年对维持体力的方法认知状况表（单位：%）

Table 2 The cognition of children and adolescents on methods of maintaining physical strength (%)

年 份	有规律的体育活动	有规律的饮食和营养补充	充足的休息和睡眠	禁酒和戒烟	其他
2018	29.1	34.6	36.3	0.0	0.0
2019	39.0	36.7	23.5	0.9	0.0
2020	34.2	27.2	37.9	0.5	0.2
2021	38.8	33.0	27.6	0.6	0.0
2022	39.6	30.5	27.6	2.4	0.0

（二）韩国儿童青少年对体育活动影响的认知状况

韩国儿童青少年认为体育活动对身体健康“有影响（有影响+完全有影响）”的比例较高（见表3）男生明显高于女生，说明儿童青少年非常认可体育活动对身体健康有积极的作用。

表3 体育活动对身体健康的影响认知情况表（单位：%）

Table 3 The cognition of the effects of physical activity on physical health (%)

年 份	完全没有影响	没有影响	一般	有影响	完全有影响	肯定率	平均分（5分）
2018	0	0.1	9.8	75	15	90.1	4.1
2019	0	0.1	14.3	67.8	17.8	85.6	4.0
2020	0	0	11.4	65.0	23.6	88.6	4.1
2021	0.1	0.0	9.0	74.5	16.5	91.0	4.1
2022	0	0.3	15.7	65.7	18.3	84.0	4.02

还有数据显示^[6]，韩国儿童青少年认为体育活动对个人精神健康的“有影响（有影响+完全有影响）”的比例较高，说明儿童青少年肯定体育活动对保持精神健康的积极作用，男生的认可度也比女生高；同时，儿童青少年认为体育活动对日常生活“有影响（有影响+完全有影响）”的认可度相对较好，也说明儿童青少年比较肯定体育活动对日常生活的积极影响。

（三）韩国儿童青少年体育健身活动参与的状况

数据资源还显示^[1-5]，近五年韩国儿童青少年生活体育参与项目，主要有步行、登山、体操、保龄球、自行车（山地车等），还有足球（室内足球）、游泳、台球、羽毛球及其他健身活动等。

参与比例上，步行和足球是参加活动较高的项目，2019—2021年数据比例逐年下降趋势明显，2022年数据明显反弹。其次，自行车类、羽毛球、体操、游泳等也位居前茅，并且各年度差别不明显。

表4 儿童青少年参加体育活动频度表（单位：%）

Table 4 Frequency of children and adolescents participating in sports activities (%)

性 别	完全不	月3次以下	每周1次	每周2次	每周3次	每周4次	每周5次	每周6次	每天	每周1次以上	每周2次以上
男生	28.8	13.5	14.8	15.1	17.2	4.3	5.0	0.6	0.9	57.7	42.9
女生	42.7	10.2	11.3	18.7	9.2	1.9	4.7	0.2	1.2	47.2	35.9

另外，数据来看（见表4），男生参与率明显高于女生，其中每周1次以上的参与率男生为57.7%，女生为47.2%，每周2次以上参与率，男生为42.9%，女生为35.9%。同时，在参与体育活动规律性的调查中，儿童青少年有30%以上的回答“完全不”，比例较高。

表5 儿童青少年每场体育活动参与时间情况表（单位：%）

Table 5 Schedule of children and adolescents participation in sports activities (%)

年 份	30分钟内	30分--1小时	1--1.5小时	1.5--2小时	2--3小时	3小时以上	平均（分）
2018	1.0	43.1	62.5	25.0	19.9	4.9	71.4
2019	3.7	49.1	68.9	14.7	18.8	1.7	99.0
2020	4.3	43.8	61.9	17.7	19.5	5.9	105.3
2021	1.3	29.4	69.2	18.8	22.6	2.8	102.8
2022	0.2	36.8	59.4	25.8	23.4	2.9	107.9

同时，从调查报告数据来看，不论性别，参加体育活动的时间段以下午和晚上为主，大部分选择“不确定”，比例最高。另外，参加的时间也是以平日为主，节假日为辅，每次参加活动的均时间1—1.5小时居多，其次是30分—1小时（见表5）。

表6 儿童青少年主要参与体育活动年度期限表（单位：%）

Table6 Annual duration of physical activity for children and adolescents (%)

年 份	3个月以内	3—6个月	6—9个月	9个月以上	平均（月）
2018	13.3	29.9	38.1	75.0	7.9
2019	13.3	50.1	40.5	53.0	10.7
2020	13.9	33.6	39.8	65.7	11.8
2021	14.1	39.9	38.5	51.6	10.1
2022	13.1	36.1	42.5	56.9	10.7

在儿童青少年每年参加体育活动时间的调查上（见表8），2018平均值为7.9个月，2020年提高到了11.8个月，逐年有了提高，但2021年为10.1个月，2022年10.7个月，有所下滑趋势。另外，男生的体育活动参与时间也明显多于女生。

三、结论与建议

（一）韩国儿童青少年自我健康和体力状况的认识较好，

对“健康”的认识相对“体力”的认知更加积极，但随着时间的推移，对健康和体力的看法有明显消极趋势。同时，认为“有规律的体育活动”是维持体力的较好的方法，而在维持健康的方法选择上“有规律的饮食和营养补充”是儿童青少年的首选，并对“禁酒和戒烟”共识度最高。可以看出，韩国儿童青少年的基本体育认知和体育知识素养较好。因此加强体育知识素养培养是强化儿童青少年体育健身意识建设的重要路径^[7]。

（二）韩国儿童青少年普遍认可体育活动对身体健康、精神健康以及日常生活有积极影响，男生的认识度高于女生。近几年儿童青少年有规律的体育活动增加明显，男生比女生比例略高，说明儿童青少年普遍认识到规律的体育活动对增强体质，抵抗疾病等有积极的作用。另外，也说明社会环境和周围体育运动氛围的影响在增强儿童青少年的体育活动意识有重要作用。因此，加强社会层面的体育文化宣传，筑牢体育活动促进体质健康的重要认识和“健康第一”的基本理念^[8-9]，也必然对强化儿童青少年体育运动意识，助推健康行为发展有重要意义。

（三）韩国儿童青少年参与的体育活动比较单一，参与率较

低，男生普遍高于女生；参加体育活动以下午和晚上为主，参加的时间也以平日为主，节假日为辅；每次时间在1—1.5小时居多，周参与次数和月参与次数都普遍较低，但每年参加体育活动时间明显拉锯较长；活动强度以“中等强度”为主，几年来强度有逐年下降趋势。分析原因，可能跟韩国儿童青少年的学习压力大、课上课外体育活动时间不足以及社会促进、家庭督促、学校指导等各方面因素都存在主要关联。因此，要有效调控儿童青少年参与体育活动的时间和强度，优化校园培养方案设置，推进“体教医卫融合”，创新体育课程嵌入，有效调节校园体育活动与文化学习的矛盾，真正落实“政府、社会、家庭、学校”协作机制，以期全面促进儿童青少年体质健康的良性发展^[10-12]。

综上所述，当前要不断提升我国儿童青少年体育科学健身素养，促进体质健康发展，必须要从加强体育认知素养培养和社会层面的体育文化氛围渲染，筑牢“健康第一”理念，优化校园培养方案，推进“体教医卫融合”深入实施和创新课程嵌入以及落实“政府、社会、家庭、学校”协作机制等方面下功夫。

参考文献

- [1] 《国民生活体育参与情况调查》（《국민생활체육참여실태조사》）[R]，韩国，2018.
- [2] 《国民生活体育调查》（《국민생활체육조사》）[R]，韩国，2019.
- [3] 《国民生活体育调查》（《국민생활체육조사》）[R]，韩国，2020.
- [4] 《国民生活体育调查》（《국민생활체육조사》）[R]，韩国，2021.
- [5] 《国民生活体育调查报告书》（《국민생활체육조사보고서》）[R]，韩国，2022.
- [6] 《体育白皮书》（《체육백서》）[M]，韩国，2018—2020.
- [7] 朱亚成，季浏. 关于提升我国青少年体育素养研究的文献综述[J]. 浙江体育科学，2020（1）：81-88.
- [8] 郭瑞芃，徐建方，李良等. 中外青少年体质健康测评体系对比研究[J]. 中国体育科技，2019，55（5）：3-13.
- [9] 李卫东，王健，黄睿，等. 国外青少年体质健康促进政策的经验与启示[J]. 武汉体育学院学报，2017，51（10）：13-17.
- [10] 李晓晨，陈佩. 21世纪以来中日青少年体力促进政策比较分析及启示[J]. 河北体育学院学报，2020，34（4）：39-44.
- [11] 张洋. 我国青少年健身活动状况及问题[J]. 中国校外教育，2023，（03）：48-58.
- [12] 张学会，张彦峰，郑弘溶. 韩国儿童青少年体育健身活动状况及启示[J]. 体育科技文献通报，2023，31（07）：119-124.