

关于我市中学生在体育课课课练中锻炼上肢力量情况的调查

（教师问卷）

老师，您好！我们是常州市金坛区良常中学体育教师，正在做常州市“第十四五”规划课题《基于课课练平台有效提升初中生上肢力量的策略研究》，诚邀您参与此次问卷调查。您的意见和建议是我们进行调查并得出结论的宝贵材料，请您选择您认为的选项，本调查采用匿名的方式进行，您所提供的情况我们也将严格保守相关个人信息，感谢您的大力支持！

1. 你所在学校所属的区（市）：_____。（单选）

☐ 市直 ☒ 金坛 ☐ 武进 ☐ 溧阳 ☐ 钟楼 ☐ 天宁 ☐ 经开 ☐ 新北

2. 学校所属地（街道以下属于乡镇）。（单选）

☒ 城市

☐ 乡镇

3. 你执教的年级_____。（多选）

☐ 七年级 ☐ 八年级 ☒ 九年级

4. 如果一个班级一周 3 节体育课，你 3 节体育课安排几次课课练？

☐ 一

☒ 二

☐ 三

5. 你所上班级的课课练以哪些练习为主？（多选）

☒ 身体素质 （☒ 力量 ☒ 速度 ☐ 耐力 ☐ 协调 ☐ 灵敏）

☐ 游戏

☐ 项目技战术

6. 你认为现在的初中学生上肢力量相比以前怎么样？（单选）

☐ 大大进步 ☐ 相对进步 ☒ 相对退步 ☐ 大大退步

7. 你认为现阶段初中学生上肢力量的情况能否适应体育学练的要求和基本生活？

☐ 完全可以 ☒ 基本可以，有待改善 ☐ 难以维持，亟待解决

8. 有关如何更好的落实在课课练中锻炼学生的上肢力量你有什么建议：

关于我市中学生在体育课课课练中锻炼上肢力量情况的调查

（教师问卷）

老师，您好！我们是常州市金坛区良常中学体育教师，正在做常州市“第十四五”规划课题《基于课课练平台有效提升初中生上肢力量的策略研究》，诚邀您参与此次问卷调查。您的意见和建议是我们进行调查并得出结论的宝贵材料，请您选择您认为的选项，本调查采用匿名的方式进行，您所提供的情况我们也将严格保守相关个人信息，谢谢您的大力支持！

1. 你所在学校所属的区（市）：_____。（单选）

☐ 市直 ☐ 金坛 ☐ 武进 ☒ 溧阳 ☐ 钟楼 ☐ 天宁 ☐ 经开 ☐ 新北

2. 学校所属地（街道以下属于乡镇）。（单选）

☐ 城市

☒ 乡镇

3. 你执教的年级_____。（多选）

☐ 七年级 ☒ 八年级 ☐ 九年级

4. 如果一个班级一周3节体育课，你3节体育课安排几次课课练？

☐ 一

☒ 二

☐ 三

5. 你所上班级的课课练以哪些练习为主？（多选）

☐ 身体素质 （☐ 力量 ☐ 速度 ☐ 耐力 ☐ 协调 ☐ 灵敏）

☒ 游戏

☐ 项目技战术

6. 你认为现在的初中学生上肢力量相比以前怎么样？（单选）

☐ 大大进步 ☒ 相对进步 ☐ 相对退步 ☐ 大大退步

7. 你认为现阶段初中学生上肢力量的情况能否适应体育学练的要求和基本生活？

☐ 完全可以 ☒ 基本可以，有待改善 ☐ 难以维持，亟待解决

8. 有关如何更好的落实在课课练中锻炼学生的上肢力量你有什么建议：

加强学生身体素质练习。

关于我市中学生在体育课课课练中锻炼上肢力量情况的调查

(学生问卷)

同学，您好！我们是常州市金坛区良常中学体育教师，正在做常州市“第十四五”规划课题《基于课课练平台有效提升初中生上肢力量的策略研究》，诚邀您参与此次问卷调查。您的意见和建议是我们进行调查并得出结论的宝贵材料，请您选择您认为的选项，本调查采用匿名的方式进行，您所提供的情况我们也将严格保守相关个人信息，感谢您的大力支持！

1. 你所在学校所属的区（市）：金坛。（单选）

☐ 市直 ☐ 金坛 ☐ 武进 ☐ 溧阳 ☐ 钟楼 ☐ 天宁 ☐ 经开 ☐ 新北

2. 你的身高 1.64（单位米，保留两位小数），你的体重 46（单位千克），你的 BMI 指数 23（体重除以身高的平方，一般 18-30 以内）

3. 体育课上体育老师会针对你们进行力量练习吗？

☐ 很少 ☐ 偶尔会 ☐ 经常会

4. 你会自主进行上下肢力量练习吗？

☒ 不会 ☒ 偶尔会 ☐ 经常会

5. 你认为你的哪些力量素质能达标？（可多选）

☐ 上肢力量 ☐ 下肢力量 ☐ 腰腹核心力量 ☒ 都不达标

6. 你能够完成 10 个标准正握引体向上或者 25 个标准俯卧撑吗？（男生填，女生不填）

☐ 可以 ☐ 不可以 ☐ 应该可以

7. 你愿意强化你的力量素质吗？

☐ 愿意 ☒ 不愿意 ☐ 可以尝试

8. 如果体育课上利用 10 分钟左右的时间加强你的上肢力量，你更愿意用哪种形式？（可多选）

☐ 身体素质（如俯卧撑等力量练习）

☒ 游戏（各类发展上肢力量的游戏）

☐ 项目技战术（比赛等形式的技战术练习）

☐ 其他_____（请写出类别）

$$\begin{array}{r} 1.64 \\ \times 1.64 \\ \hline 3 \quad 6 \quad 5 \quad 6 \\ 9 \quad 8 \quad 4 \\ \hline \end{array}$$

$$10 \quad 4 \quad 9 \quad 6$$

$$\begin{array}{r} 1 \quad 6 \quad 4 \\ \hline 2 \quad 6 \quad 8 \quad 9 \quad 6 \end{array}$$

关于我市中学生在体育课课课练中锻炼上肢力量情况的调查

(学生问卷)

同学,您好!我们是常州市金坛区良常中学体育教师,正在做常州市“第十四五”规划课题《基于课课练平台有效提升初中生上肢力量的策略研究》,诚邀您参与此次问卷调查。您的意见和建议是我们进行调查并得出结论的宝贵材料,请您选择您认为的选项,本调查采用匿名的方式进行,您所提供的情况我们也将严格保守相关个人信息,谢谢您的大力支持!

1. 你所在学校所属的区(市):_____。(单选)

☐ 市直 ☐ 金坛 ☐ 武进 ☐ 溧阳 ☒ 钟楼 ☐ 天宁 ☐ 经开 ☐ 新北

2. 你的身高 176 (单位米,保留两位小数), 你的体重 56 (单位千克), 你的 BMI 指数 10 (体重除以身高的平方,一般 18-30 以内)

3. 体育课上体育老师会针对你们进行力量练习吗?

☐ 很少 ☐ 偶尔会 ☒ 经常会

4. 你会自主进行上下肢力量练习吗?

☐ 不会 ☐ 偶尔会 ☒ 经常会

5. 你认为你的哪些力量素质能达标?(可多选)

☐ 上肢力量 ☒ 下肢力量 ☐ 腰腹核心力量 ☐ 都不达标

6. 你能够完成 10 个标准正握引体向上或者 25 个标准俯卧撑吗?(男生填,女生不填)

☒ 可以 ☐ 不可以 ☐ 应该可以

7. 你愿意强化你的力量素质吗?

☒ 愿意 ☐ 不愿意 ☐ 可以尝试

8. 如果体育课上利用 10 分钟左右的时间加强你的上肢力量,你更愿意用哪种形式?(可多选)

☒ 身体素质 (如俯卧撑等力量练习)

☐ 游戏(各类发展上肢力量的游戏)

☐ 项目技战术(比赛等形式的技战术练习)

☐ 其他_____ (请写出类别)

关于我市中学生在体育课课课练中锻炼上肢力量情况的调查

(学生问卷)

同学，您好！我们是常州市金坛区良常中学体育教师，正在做常州市“第十四五”规划课题《基于课课练平台有效提升初中生上肢力量的策略研究》，诚邀您参与此次问卷调查。您的意见和建议是我们进行调查并得出结论的宝贵材料，请您选择您认为的选项，本调查采用匿名的方式进行，您所提供的情况我们也将严格保守相关个人信息，感谢您的大力支持！

1. 你所在学校所属的区（市）：_____。（单选）

☐ 市直 ☒ 金坛 ☐ 武进 ☐ 溧阳 ☐ 钟楼 ☐ 天宁 ☐ 经开 ☐ 新北

2. 你的身高 1.55 单位米，保留两位小数，你的体重 74kg（单位千克），你的 BMI 指数 19（体重除以身高的平方，一般 18-30 以内）

3. 体育课上体育老师会针对你们进行力量练习吗？

☐ 很少 ☒ 偶尔会 ☐ 经常会

4. 你会自主进行上下肢力量练习吗？

☐ 不会 ☒ 偶尔会 ☐ 经常会

5. 你认为你的哪些力量素质能达标？（可多选）

☒ 上肢力量 ☐ 下肢力量 ☐ 腰腹核心力量 ☐ 都不达标

6. 你能够完成 10 个标准正握引体向上或者 25 个标准俯卧撑吗？（男生填，女生不填）

☐ 可以 ☐ 不可以 ☐ 应该可以

7. 你愿意强化你的力量素质吗？

☒ 愿意 ☐ 不愿意 ☒ 可以尝试

8. 如果体育课上利用 10 分钟左右的时间加强你的上肢力量，你更愿意用哪种形式？（可多选）

☐ 身体素质（如俯卧撑等力量练习）

☒ 游戏（各类发展上肢力量的游戏）

☒ 项目技战术（比赛等形式的技战术练习）

☐ 其他_____（请写出类别）

$$\begin{array}{r} 1.55 \\ \times 1.55 \\ \hline 7.75 \\ 7.75 \\ \hline 8.6025 \end{array}$$

关于我市中学生在体育课课课练中锻炼上肢力量情况的调查

(学生问卷)

同学,您好!我们是常州市金坛区良常中学体育教师,正在做常州市“第十四五”规划课题《基于课课练平台有效提升初中生上肢力量的策略研究》,诚邀您参与此次问卷调查。您的意见和建议是我们进行调查并得出结论的宝贵材料,请您选择您认为的选项,本调查采用匿名的方式进行,您所提供的情况我们也将严格保守相关个人信息,感谢您的大力支持!

1. 你所在学校所属的区(市):_____。(单选)

☐ 市直 ☒ 金坛 ☐ 武进 ☐ 溧阳 ☐ 钟楼 ☐ 天宁 ☐ 经开 ☐ 新北

2. 你的身高 160 (单位米,保留两位小数), 你的体重 51 (单位千克), 你的 BMI 指数 20 (体重除以身高的平方,一般 18-30 以内)

3. 体育课上体育老师会针对你们进行力量练习吗?

☐ 很少 ☐ 偶尔会 ☒ 经常会

4. 你会自主进行上下肢力量练习吗?

☐ 不会 ☐ 偶尔会 ☒ 经常会

5. 你认为你的哪些力量素质能达标?(可多选)

☒ 上肢力量 ☒ 下肢力量 ☒ 腰腹核心力量 ☐ 都不达标

6. 你能够完成 10 个标准正握引体向上或者 25 个标准俯卧撑吗?(男生填,女生不填)

☒ 可以 ☐ 不可以 ☐ 应该可以

7. 你愿意强化你的力量素质吗?

☒ 愿意 ☐ 不愿意 ☐ 可以尝试

8. 如果体育课上利用 10 分钟左右的时间加强你的上肢力量,你更愿意用哪种形式?(可多选)

☒ 身体素质 (如俯卧撑等力量练习)

☒ 游戏(各类发展上肢力量的游戏)

☒ 项目技战术(比赛等形式的技战术练习)

☐ 其他 _____ (请写出类别)