

## 摘 要

研究目的：近年来，在当前“双减”政策和教育内卷化的势头日益提升的大环境下，针对教育问题所采取的措施显得尤为紧迫和重要。而在增强学生学习能力的过程中，注意力是不可或缺的重要因素。若不及时引导和培养学生注意力，不仅将对学习产生直接的影响，还可能导致其神经系统发育出现异常，从而引起多动症等问题，直接妨碍其身心健康的全面发展。因此本研究以射箭练习为干预手段，对 9~10 岁儿童进行为期 16 周的运动干预，经过实验前、中（8 周）、后（16 周）三次实验干预，采用划消测验法、舒尔特方格实验、视觉追踪法分析得出相应的注意力稳定指数，以期探索射箭活动对 9~10 岁儿童能否通过提升注意力来促进他们的身心健康和实践能力的发展，能有效帮助他们更高效地参与各项活动与各类兴趣活动以及课堂之中，从而提高他们的学习成绩和生活质量。

研究方法：本文运用文献资料法、问卷调查法（注意力稳定性测试量表）、实验法、数理统计法，对 9~10 岁儿童参与射箭反曲弓教学实验干预后学员注意力稳定性发展水平进行分析，选用数字划消法、舒尔特方格实验、视觉追踪法作为研究工具，分别在实验前中后对两组学员注意力的发展水平进行测试，将得出准确的注意力指数利用 spss 进行整理统计，将统计的结果进行数据分析，分析射箭反曲弓练习对 9~10 岁学员注意力的影响。

研究结果：

1.通过方差分析发现：不同时间对于注意的分配性呈现出 0.01 水平显著性 ( $F=3.253$ ,  $p=0.012$ )，对比结果为“中测>前测;后测>中测;后测>前测”；不同时间对于注意的广度呈现出 0.01 水平显著性 ( $F=3.643$ ,  $p=0.006$ )，对比结果为“前测>中测;前测>后测”；不同时间对于注意的稳定性呈现出 0.01 水平显著性 ( $F=3.679$ ,  $p=0.007$ )。对比结果为前测;后测>中测;后测>前测”。

2.实验组在参加过射箭反曲弓教学试验后，其学员的注意力的前、中、后测的测试结果存在于显著的差异性 ( $p<0.05$ )，在注意的分配性的测试结果中存在显著差异性 ( $f=3.253$ ,  $p<0.05$ )；在注意的广度的测试结果也存在差异性 ( $f=3.643$ ,  $p<0.01$ )；在视觉追踪（注意的稳定性）的测试结果上同时也存在于显著的差异性 ( $f=3.679$ ,  $p<0.01$ )

3.对照组在前、中、后期的样本对于注意的分配性、注意的广度、注意的稳定性三个维度的测试结果不会表现出显著性 ( $p>0.05$ )，在注意力分配性的测试结果中 ( $f=0.891$ ,  $p>0.05$  且  $p>0.1$ ) 表明其结果不存在差异性，在视觉追踪的测试结果中 ( $f=1.168$ ,  $p>0.05$  且  $p>0.1$ ) 其结果表明也不存在差异性，在注意的广度的测试结果中 ( $f=2.557$ ,  $p>0.05$  且  $p<0.1$ ) 其结果表明也同样不存在显

著性差异。

研究结论：

1. 通过对实验组学员进行为期十六周的射箭反曲弓实验干预，研究发现射箭反曲弓练习对 9~10 岁儿童注意力的发展有积极的影响，同时效果非常明显。

2. 对照组的学员注意力也有所提高。

3. 在进行对比分析后发现实验组的注意力水平比对照组要高，证明射箭练习比普通体育活动对注意力的提升效果更好。

**关键词：**射箭；9~10 岁；儿童；注意力

## Abstract

**Research purpose:** In recent years, under the current "double reduction" policy and the increasing momentum of education, the measures taken for education are particularly urgent and important. In the process of enhancing students' learning ability, attention is an indispensable and important factor. If the students' attention is not guided and cultivated in time, it will not only have a direct impact on their learning, but also may lead to abnormal development of their nervous system, which will cause problems such as hyperactivity and directly hinder their comprehensive development of physical and mental health. Therefore, this study used archery activity as a means to conduct sports intervention for a period of 16 weeks for 9 ~ 10 years old children. After three experimental interventions before, during (8 weeks) and after (16 weeks), the corresponding attention stability index was obtained by using elimination test, Schulte grid experiment and visual tracking method. It is expected to explore whether archery activities can promote the development of physical and mental health and practical ability of 9-10 years old children by improving their attention, and effectively help them participate in various activities, various interest activities and classes more efficiently, so as to improve their academic performance and quality of life.

**Research methods:** By using the methods of literature, questionnaire (attention stability test scale), experiment and mathematical statistics, this paper analyzes the development level of attention stability of 9-10-year-old children who participate in the experimental intervention of archery recursive bow teaching. The numerical elimination method, Schulte grid experiment and visual tracking method are selected as research tools. The development of attention stability of the two groups of students was tested before, during and after the experiment, and the accurate attention stability index was collected and statistically analyzed by spss. The statistical results were analyzed to analyze the influence of archery recursive bow practice on the attention stability of students aged 9 to 10.

**Research result:**

1. Through the analysis of variance, it is found that the distribution of attention at different times presents 0.01 level significance ( $F=3.253$ ,  $p=0.012$ ), and the comparison result is "middle test > pre-test; Post test > middle test; Post-test > Pre-test"; The attention span at different time showed 0.01 level significance ( $F=3.643$ ,  $p=0.006$ ), and the comparison result was "pre-test > middle test". Pre-test > Post-test"; The stability of attention at different time showed 0.01 level significance ( $F=3.679$ ,  $p=0.007$ ). The

comparison results were pre-test. Post test > middle test; Post-test > Pre-test ".

2. After the experimental group participated in the archery recurve bow teaching experiment, there were significant differences in the pre-, middle and post-test results of the students' attention ( $p < 0.05$ ), and there were significant differences in the distributive test results of attention ( $f = 3.253$ ,  $p < 0.05$ ); There were also differences in the test results of attention span ( $f = 3.643$ ,  $p < 0.01$ ). There were also significant differences in visual tracking (stability of attention) results ( $f = 3.679$ ,  $p < 0.01$ ).

3. The test results of the three dimensions of attention distribution, span of attention and stability of attention in the samples of the control group at the pre-, middle and late stages did not show significant ( $p > 0.05$ ). In the test results of attention distribution ( $f = 0.891$ ,  $p > 0.05$  and  $p > 0.1$ ), there was no difference. In the visual tracking test results ( $f = 1.168$ ,  $p > 0.05$ ,  $p > 0.1$ ), there was no difference, and in the span of attention test results ( $f = 2.557$ ,  $p > 0.05$ ,  $p < 0.1$ ), there was no significant difference.

Research conclusion:

1. Through the experimental intervention of archery recurve bow for a period of 16 weeks, the study found that archery recurve bow practice had a positive impact on the attention development of children aged 9 to 10, and the effect was very obvious.

2. Attention also improved in the control group.

3. After comparative analysis, it is found that the attention level of the experimental group is higher than that of the control group, which proves that archery practice can improve attention better than ordinary sports activities.

**Key words:** archery; 9 ~ 10 years old; Children; attention

## 目录

摘    要 .....	I
1.前言 .....	1
1.1 选题依据 .....	1
1.2 研究目的 .....	2
1.3 研究意义 .....	2
1.3.1 研究的理论意义 .....	2
1.3.2 研究的现实意义 .....	3
1.4 研究的创新 .....	3
2.文献综述 .....	3
2.1 概念界定 .....	3
2.1.1 注意力 .....	3
2.1.2 射箭 .....	4
2.2 国外相关文献研究现状 .....	4
2.2.1 国外关于射箭运动项目的研究 .....	4
2.2.2 国外关于注意力的研究 .....	6
2.3 国内文献综述 .....	6
2.3.1 国内关于射箭运动项目的研究 .....	6
2.3.2 关于射箭练习与注意力的关系 .....	7
2.3.3 关于注意力的研究 .....	8
2.4 研究述评 .....	9
3.研究对象与研究方法 .....	10
3.1 研究对象 .....	10
3.2 研究方法 .....	10
3.2.1 文献资料法 .....	10
3.2.2 专家访谈法 .....	10
3.2.3 问卷调查法 .....	11
3.2.4 实验法 .....	12
3.2.4 数理统计法 .....	18
4.研究结果 .....	19
4.1 实验前实验组、对照组学员注意力基本情况 .....	19
4.2 实验前实验组与对照组学员注意力的同质性检验 .....	19
4.3 实验干预前、后各组注意力各维度基本情况 .....	20
4.3.1 实验组实验前、实验后单样本正态检验 .....	20

4.3.2 对照组实验前、实验后单样本正态检验 .....	20
4.4 实验中实验组、对照组儿童注意力结果比较 .....	21
4.4.1 实验中实验组与对照组学员注意力的差异性检验 .....	21
4.4.2 实验中实验组儿童注意稳定性水平结果比较 .....	21
4.4.3 实验中对对照组学员注意水平结果分析 .....	22
4.5 实验前中后期实验组、对照组学员注意力结果比较 .....	22
4.5.1 实验后实验组与对照组注意力的差异性比较 .....	22
4.5.2 实验后实验组注意力的差异性比较 .....	23
4.5.3 对照组实验前中后注意力差异性检验 .....	24
4.5.4 实验组实验前中后注意力差异性检验 .....	24
4.6 射箭反曲弓干预后学员注意力多重结果比较 .....	25
5.分析与讨论 .....	27
5.1 射箭练习对 9-10 岁儿童注意力总体情况分析 .....	27
5.1.1 射箭练习对 9~10 岁学员注意力稳定性的影响分析 .....	28
5.1.2 射箭练习对 9~10 岁学员注意力分配的影响分析 .....	29
5.1.3 射箭练习对 9~10 岁学员注意力广度的影响分析 .....	30
5.2 射箭练习对 9~10 岁儿童注意力时效性分析 .....	30
5.3 研究述结 .....	31
6.研究结论与建议 .....	32
6.1 研究结论 .....	32
6.2 建议 .....	32
6.3 研究不足 .....	32
致谢 .....	34
参考文献 .....	36
附录 .....	39
个人简历 .....	49

## 1. 前言

### 1.1 选题依据

在网络时代，专注力越来越像一种“稀缺品”，人们的时间与注意力被不断地切割，保持长久的专注已经成为一种非常难得的品质。《2022 国民专注力洞察报告》显示，当代人的持续专注时间，在 2000 年时是 12 秒，现在则是 8 秒<sup>1</sup>。第四届国际互联网会议的资料还表明，一个人一天要花 150 次以上的时间来看手机，并且平均每 6.5 分钟就会用一次<sup>2</sup>。为了有效的改善国民的注意力水平，儿童素质教育品牌简小知与广东省国典教育发展研究院联合发布

《2023 年儿童专注力白皮书》，对 3-12 岁幼儿及其父母、幼儿园、小学老师进行了调查，收集了 1652 份儿童注意力测验数据以及 2642 份调查数据<sup>3</sup>。调查结果表明，在上课的时候，学生们的注意力会随着时间的推移而下降。在上课的前十分钟，是他们最好的专注力。在十到二十分钟的时候，他们的注意力会变得不那么集中，他们的专注力也会下降到最低点，然后又会有上升的迹象。

《白皮书》建议要抓住儿童专注力发展的黄金时期介入训练，分别是在 0-3 岁、3-6 岁、6-12 岁三个关键期进行科学系统的针对性训练。同时，2018 年 1 月 31 日，我国首次公布了最新的《中国儿童青少年身体活动指南》，文件指出身体活动有益儿童青少年的心理健康、认知发展和学业成绩提高<sup>4</sup>。开展青少年体育活动有益于青少年身心健康发展，同时也有利于社会和谐发展。总体而言，我国正通过各部门多方协作，积极推进儿童注意力改善工作，旨在保护儿童的心理健康发展，提高他们的身心健康水平。

注意力是指人的心理活动指向和集中于某种事物的能力。注意力不集中严重影响儿童的学习成绩以及身心健康发展，更有甚者可能会影响大脑功能。随着时代的不断发展，电子产品的使用频率逐年增高，儿童将大部分时间花费在电子产品上，不愿将时间放在学习中，从而导致学习成绩下降。我们不得不承认的一个现实是，在网络时代，专注力越来越像一种“稀缺品”<sup>5</sup>。人们的时间与注意力被不断地切割，保持长久的关注已经成为一种非常难得的品质。因此，增加注意力的维持时间，要从儿童抓起，强化儿童的心理健康教育促进儿童的身心健康发展。

射箭，作为一项依靠弓的弹性将箭射向目标，以精准度为竞赛标准的运动，具有悠久的历史是中国传统六艺之一<sup>6</sup>。射箭反曲弓是奥运会唯一弓种，是

<sup>1</sup> 2022 国民专注力洞察报告.光明网.<https://www.gmw.cn/>

<sup>2</sup> 第四届世界互联网大会.第四届世界互联网大会官网.<https://cn.wicinternet.org/>

<sup>3</sup> 2023 年儿童专注力白皮书.极目新闻.<https://www.ctdsb.net/>

<sup>4</sup> 中国儿童青少年身体活动指南.人民网 <http://www.people.com.cn/>

<sup>5</sup> 2023 年儿童专注力白皮书.极目新闻.<https://www.ctdsb.net/>

<sup>6</sup> 孟繁爱,董文瑾,朱萍.射箭运动的概念[M]知识出版社

世界上技术体系最为成熟，参与度最高的弓种，因为有明确的技术体系，从竞技反曲入门的弓友不容易走歪路<sup>1</sup>。在射箭的练习中要求练习者要静心，要有“宠辱不惊”的精神境界，要有泰山崩于前而色不变，虎豹之出于后而不震的定力；动作要标准、规范、稳定，其标准化动作包括站立、持弓、拉弓靠弦、瞄准等一系列步骤。综合考虑，射箭反曲弓这项活动不仅具有竞技性质，同时它还是一项可帮助人们调节情绪的运动。

综上所述：注意力是当下关注的热门话题之一，同时也在影响着儿童的身心健康发展，严重时会影响儿童的脑部功能，注意力不集中多是形成多动症、心理障碍的重要成因。因此，秉持着未病先防的原则，现市面上预防心理障碍、多动症的手段以医学干预为主，本研究通过射箭对儿童注意力的影响研究，为儿童注意力改善提供新的方法与思路，以期培养儿童良好生活的形成，改善注意力的发展水平。而射箭作为民族传统体育之一的项目，它不仅可以帮助儿童提高注意力，还可以提升个人的形体以及了解传统文化知识感受传统文虎的魅力，以期增加射箭在校园的推广与发展。

## 1.2 研究目的

近年来，在当前“双减”政策和教育内卷化的势头日益提升的大环境下，针对教育问题所采取的措施显得尤为紧迫和重要。而在增强学生学习能力的过程中，注意力是不可或缺的重要因素。若不及时引导和培养学生注意力，不仅将对学习产生直接的影响，还可能导致其神经系统发育出现异常，从而引起多动症等问题，直接妨碍其身心健康的全面发展。因此本研究以射箭练习为干预手段，对9~10岁儿童进行为期16周的运动干预，经过实验前、中（8周）、后（16周）三次实验干预，采用划消测验法、舒尔特方格实验、视觉追踪法分析得出相应的注意力稳定指数，以期探索射箭活动对9~10岁儿童能否通过提升注意力来促进他们的身心健康和实践能力的发展，能有效帮助他们更高效地参与各项活动与各类兴趣活动以及课堂之中，从而提高他们的学习成绩和生活质量。

## 1.3 研究意义

### 1.3.1 研究的理论意义

目前国内外已发表大量针对注意力问题的研究文章，这些研究相对比较活跃且覆盖范围广泛。本文旨在探讨射箭训练对于9-10岁儿童注意力的影响，并在借鉴前人研究的基础上加以深化，以期更全面深入地阐述体育干预对儿童注意力改善的问题。本研究重点关注射箭训练这一概念，并通过一定程度的尝试

1 郭丞. 反曲弓运动员拉弓侧肩部运动功能障碍特征及纠正性训练应用研究[D]. 首都体育学院, 2022. DOI: 10.27340/d.cnki.gstxy.2022.000324.



填补相关研究的空白，从而丰富了体育运动改善注意力方面的研究内容。这项关于注意力提升的研究，不仅为类似体育项目的注意力训练提供了实证模型，而且还具备重要的理论价值。

### 1.3.2 研究的现实意义

从实践与应用角度来看，钻研射箭练习对儿童注意力的影响与贯彻《中国教育现代化 2035》政策密切相关。明确提出射箭练习对 9-10 岁儿童的注意力的干预为青岛市乃至更广泛的政策制定者和相关行业提供了实际操作的参考依据，有助于制定和实施改善儿童注意力的运动干预策略提供可行的参考，从而进一步提高其学习效率。本研究通过 16 周射箭教学实验探索与 9~10 岁学员注意力之间是可以有所提高、相互成就的关系，同时探析其对改善注意力的教育价值，探讨其活动内容的相关性和可行性以及实施过程中的培训强度，为贯彻落实“健康第一”体育教育工作的指导方针具有非常客观的现实意义，也为以后的研究提供思路。

## 1.4 研究的创新

当前，我国在探究针对射箭反曲弓运动员注意力稳定改善的干预方案方面，还存在相关研究不足的问题，所以本研究针对 9~10 岁年龄儿童注意力发展问题，通过以射箭反曲弓实验干预的手段，来探析其在注意力方面的实行与提高。通过对实验数据的深入探究和分析，为促进中国青少年注意力的研究提供了有力的理论依据和实践方法，同时也弥补这一研究的不足。

## 2. 文献综述

### 2.1 概念界定

#### 2.1.1 注意力

注意力代表了人类心理活动对特定对象的聚焦和专注能力。在心理学领域，对人类注意力的研究始终是一个既经典又持续探讨的课题。著名的俄罗斯教育家乌申斯基对此有过深刻阐述。“注意力是人类心理活动的唯一窗口，意识中的所有信息都必须经过它的筛选才能加以处理。”注意是指人的心理活动对外界一定事物的指向和集中<sup>1</sup>。注意，通常是指选择性注意，注意力偏向是人类神经心理学领域内一个重要的研究方向。其中，指个体在感知信息和进行任务时，有选择性地处理某些特定的刺激，而对其他刺激则不加以关注或忽略的行为倾向。它是人的感觉在感知体验（如视觉、听觉、味觉）和认知活动（如意识、思维）中，我们同时要指向特定的对象并过滤掉其他干扰因素。在清醒状态下，我们的注意力在每个时刻都聚焦于某一点。所谓的“注意力分散”并非没有注意到任何事物，而是未能将注意力集中在当下所需关注的事物上，反

<sup>1</sup> 肖云秋. 一年级小学生课堂注意力的提升[D]. 重庆三峡学院, 2023.

而被不相关的事物吸引。“张亚旭”则认为注意不是一个单一的概念。注意在不同情境下的含义不同。他还归纳了出包含警觉、觉醒、选择或集中注意力、持续注意力、分心作用、理解广度、译码等注意特征<sup>1</sup>。如果用更简单的话来说注意力是指思维活动在选定特定的创造对象并对其进行高度集中和指向的过程。好坏的注意力程度可以通过注意力的合理分配和转移能力来进行衡量，并且能够避免其他干扰，是个体的一项重要创造技能。注意力有四种特质，即注意的广度、注意的稳定性、好坏的注意力程度可以通过注意力的合理分配和转移能力来进行衡量<sup>2</sup>。

### 2.1.2 射箭

射箭即箭术，是指借助弓的弹力将箭射出，在一定的距离内比赛精准度的体育运动，也称为弓箭运动，是中国传统体育项目文化的重要组成部分，源于古代人类生存发展的需要，最早出现在旧石器时代、冷兵器时代，射箭作为军事作战工具；在岁月的长河中，我们的祖先们通过不懈的努力和不断地实验，将原始的投掷工具进行了精细的改良。他们凭借着非凡的智慧和创造力，逐渐发明了诸如石球这样的捕猎器具，这些石球不仅能准确投掷，还能够有效地吸引并捕捉猎物。除此之外，他们还掌握了石枪等更为先进的武器，这些投枪利用重力原理，使得猎人们可以轻松击中目标动物。随着时间的推移，这些工具不仅提高了狩猎的效率，也极大地增强了部落成员间的团结与协作，共同守护着他们宝贵的资源和生命。最终他们发现如果利用弹性物质的张力，可以使他们手中的工具射程较旧式投掷武器更远、命中率更高，而且杀伤力更大<sup>3</sup>。相传，弓箭的历史由来已经相当久远。在此发展过程中，弓箭文化作为中国传统文化的重要组成部分，在其演化过程中逐渐形成了“修身修德”、“文武相济”的文化内涵。“射艺”作为古“六艺”之一，不仅仅是一项运动或武艺，同时也具有修身养性的内涵，不仅能够增强臂力，还能调整身姿，静心凝气。针对目前射箭领域中传统弓、复合弓、反曲弓等多种武器的出现，本文将针对射箭对 9-10 岁儿童注意力的影响进行实验研究<sup>4</sup>。

## 2.2 国外相关文献研究现状

### 2.2.1 国外关于射箭运动项目的研究

王举涛在《当代日本弓道体系对中国传统弓箭发展的启示》一文中将中国射箭与日本弓道的发展历史进行了整理分析，并且从心价值层、制度习俗层、

<sup>1</sup> 王勇慧,周晓林,王玉凤等.两种亚型 ADHD 儿童在停止信号任务中的反应抑制[J].心理学报,2005(02):178-188.

<sup>2</sup> 张灵聪.小学生注意稳定的初步研究[J].心理科学,1996(04):248-249.

<sup>3</sup> 王富曦.珠三角地区普通高校传统射箭运动开展现状研究[D].青海师范大学,2022.

<sup>4</sup> 郭丞.反曲弓运动员拉弓侧肩部运动功能障碍特征及纠正性训练应用研究[D].首都体育学院,2022.

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/326012004223011001>