

专题 19-12-4：谈谈运动需求

大家好！科学运动能够促进健康，运动需求几乎人人都有，学生的运动需求更不容忽视。什么是运动需求呢？

运动需求是人们对运动的实际需要。基于实际需要选择运动项目是最直接，也是最有效地满足运动兴趣和形成终身体育运动技能的前提。为更好地满足学生对运动的需要，依据马斯洛的需求层次理论、德西和瑞恩的自我决定理论，结合对全国 10 万多名学生的运动需求调查，借鉴前人对竞技体育和学校体育项目分类研究，提出了运动需求理论。该理论的核心是重新将学校体育运动项目按学生的需求划分为生存、生活、传承、审美、竞争和挑战等六个层次类型，生存与生活需求属于基本需求，传承与审美需求属于发展需求，竞争与挑战需求属于成就需求。

好了，就到这里，下周五再见。