

## 摘 要

国家从顶层设计层面提出了全民健身国家战略，国家战略的实施能加强人民体质水平的提升、健康状况也会得到极大改善，更好地满足广大人民群众与日俱增的多种多样的健身需求。初中学生作为一个学生群体，处在义务教育阶段，面临着成长困惑以及学业压力，通过体育锻炼可以调整学生的注意力，缓解学生的压力。需要初中生提升锻炼健身的意识，养成锻炼的习惯。而要形成终身体育健身的习惯，首先需要了解学生当前的体育锻炼行为，分析影响初中学生主动锻炼行为的因素，并提出引导策略，减少各类因素的影响。

为此，本文将综合文献资料法、实证分析法，充分将定性与定量两种方式结合在一起，从全民健身这一大的政策背景出发，从初中生主动锻炼行为入手，探究影响因素，更好地帮助学生提升身体素质，培养锻炼兴趣，增强学生体育锻炼的获得感与满足感，更好地实现全民健身战略。研究有助于进一步细化初中学生的体育锻炼行为，理清体育锻炼行为的差异性，培养学生形成积极健康的人格以及良好的锻炼习惯，提高体育教育质量。研究将主要围绕初中学生主动锻炼行为的基本表现；初中学生主动锻炼行为的影响因素；初中学生主动锻炼行为的引导策略等几个方面的内容展开分析。融合自我效能感、社会支持等两个维度，运用问卷调查搜集阜阳市初中学生锻炼行为数据并分析。

经过分析得出如下结论：（1）初中生性别、家庭收入、年级差异会对其体育锻炼具有积极作用，而学校差异、年龄差异则不会对学生体育锻炼行为产生积极作用。（2）初中生的态度、主观规范性、行为控制感、社会支持度、自我效能感会对学生主动锻炼意愿具有积极作用。（3）初中生的社会支持度、自我效能感对其体育锻炼行为具有积极作用。（4）初中生锻炼意愿的主动性、坚持性对其体育锻炼行为具有积极作用。研究认为，为更好地引导初中生主动锻炼行为，养成良好的锻炼习惯，需要从引导学生形成正确的锻炼态度；加大体育公共服务设施投入，改善锻炼条件；合理减轻学习负担，推进双减政策的实施；科学设计锻炼计划，有序提升锻炼效能；培育全民健身的社会氛围，营造主动锻炼环境；有效运用技术，增强锻炼的科技性与趣味性等几个方面展开优化。

**关键词：**初中生；主动锻炼；锻炼行为；锻炼意愿

## ABSTRACT

The state has put forward the national strategy of national fitness from the top-level design level, so as to effectively enhance people's physique, improve people's health level, and better meet people's growing diversified fitness needs. As a student group, junior middle school students are in the compulsory education stage, facing growth confusion and academic pressure. Physical exercise can adjust students' attention and relieve students' pressure. However, under the exam-oriented education, students' physical exercise time is severely squeezed, and even some of the physical exercise time in class will be suspended due to the examination. Students lack the time, atmosphere and cognition for physical exercise, which will undoubtedly affect the physical quality of students. Therefore, it is necessary for junior high school students to improve their awareness of exercise and develop the habit of exercise. To form the habit of lifelong physical fitness, first of all, it is necessary to understand the current physical exercise behavior of students, analyze the factors that affect the active exercise behavior of junior middle school students, and put forward guidance strategies to reduce the influence of various factors.

For this reason, this article will be comprehensive literature review method, empirical analysis method, fully combines qualitative and quantitative two ways together, starting from the background of the national fitness this policy, from junior middle school students take the initiative to exercise behavior, explore the mechanism, influencing factors and logic to better help students to improve the physical quality, training exercise interest and strengthen students' physical exercise of the acquisition and satisfaction, We will better realize the national fitness strategy. The research helps to further refine the physical exercise behaviors of junior middle school students, clarify the differences of physical exercise behaviors, cultivate students to form positive and healthy personality and good exercise habits, and improve the quality of education. The research will mainly focus on the basic performance of junior middle school students' active exercise behavior; Influencing factors of junior middle school

students' active exercise behavior; The guidance strategy of junior high school students' active exercise behavior is analyzed from several aspects. On the basis of drawing lessons from the theoretical model of planned behavior and integrating self-efficacy and social support, questionnaire survey was used to collect and analyze the exercise behavior data of junior middle school students in Fuyang city. The empirical analysis draws the following conclusions:

Firstly, gender, family income and grade difference of junior middle school students have significant influence on their physical exercise behavior, while school difference and age difference do not have significant influence on students' physical exercise behavior.

Second, junior high school students' attitude, subjective norms, sense of behavioral control, social support, self-efficacy will have a significant impact on students' willingness to take the initiative to exercise.

Third, the social support and self-efficacy of junior middle school students will significantly affect their physical exercise behavior.

Fourthly, the initiative and persistence of exercise willingness of junior high school students significantly affect their physical exercise behavior.

It is concluded that in order to better guide junior high school students to take the initiative to exercise and form a good exercise habit, it is necessary to guide students to form a correct attitude towards exercise; Increase investment in sports public service facilities and improve exercise conditions; Reasonably reduce the burden of study, promote quality education; Scientific design of exercise plan, improve exercise efficiency orderly; Foster a comprehensive fitness social atmosphere, create an active exercise environment; Effective use of technology, enhance the scientific and interesting aspects of exercise optimization.

**Key words:** Junior middle school students; Active exercise; Influencing factors of exercise; Willingness to exercise

# 目 录

摘 要.....	I
ABSTRACT.....	II
第 1 章 引 言.....	1
1.1 研究背景与意义.....	1
1.1.1 研究背景.....	1
1.1.2 研究意义.....	2
1.2 研究思路与内容.....	2
1.2.1 研究思路.....	2
1.2.2 研究内容.....	2
1.2.3 研究创新.....	3
第 2 章 文献综述.....	4
2.1 核心概念界定.....	4
2.1.1 锻炼及体育锻炼.....	4
2.1.2 主动锻炼.....	4
2.1.3 主动锻炼行为.....	4
2.2 国内外研究现状.....	4
2.2.1 关于主动锻炼行为的研究.....	5
2.2.2 关于锻炼行为的影响因素研究.....	5
2.2.3 关于促进锻炼行为的策略研究.....	7
2.2.4 文献述评.....	7
2.3 相关理论基础.....	8
2.3.1 计划行为理论.....	8
2.3.2 自我决定动机理论.....	9
2.3.3 自我效能理论.....	10
第 3 章 研究设计.....	11
3.1 研究对象.....	11

3.2 研究方法.....	11
3.2.1 文献资料法 .....	11
3.2.2 问卷调查法 .....	11
3.3.3 访谈法 .....	15
3.3.4 数理统计法 .....	16
<b>第 4 章 研究结果分析 .....</b>	<b>17</b>
4.1 正式问卷调查样本分析 .....	17
4.1.1 人口统计学特征分析 .....	17
4.1.2 信效度分析 .....	18
4.2 中学生主动锻炼行为、锻炼意向与影响因素的描述性分析 .....	19
4.2.1 中学生主动锻炼行为表现 .....	19
4.2.2 中学生主动锻炼意向表现 .....	22
4.2.3 中学生主动锻炼行为影响因素均值分析 .....	22
4.3 初中生锻炼行为、自我效能感、社会支持、主动锻炼意向的人口统计学差异 .....	23
4.3.1 不同维度下的性别差异分析 .....	23
4.3.2 不同维度下的年级差异 .....	24
4.3.3 不同维度下的年龄差异 .....	26
4.3.4 不同维度下的学校类型差异 .....	28
4.3.5 不同维度下的家庭月收入差异 .....	29
4.4 相关性分析 .....	31
4.4.1 控制变量与锻炼行为的相关性分析 .....	31
4.4.2 因变量与锻炼意愿、锻炼行为的相关性分析 .....	32
4.4.3 主动锻炼意愿与锻炼行为的相关性分析 .....	33
<b>第 5 章 结论与建议 .....</b>	<b>34</b>
5.1 研究结论 .....	34
5.2 推进初中学生主动锻炼行为的建议 .....	34
5.2.1 增强学生体育锻炼的主动性与坚持性，引导学生形成正确的锻炼态度 .....	34

5.2.2 增强社会支持，加大体育公共服务设施投入 .....	35
5.2.3 推进双减政策，落实体质管理，合理减轻学习负担 .....	35
5.2.4 科学设计锻炼计划，有序提升学生锻炼能力 .....	36
5.2.5 增强学生体育锻炼的自我效能感 .....	36
5.2.6 培育全民健身的社会氛围，营造主动锻炼环境 .....	37
5.3 研究不足与展望 .....	38
参考文献 .....	39
致 谢 .....	42
攻读硕士学位期间所取得的科研成果 .....	44

## 第1章 引言

### 1.1 研究背景与意义

#### 1.1.1 研究背景

随着国家经济发展与人民生活水平的提升，居民对生活质量的要求更高。国家为提升全民生活质量，为幸福生活提供保障，一方面加大基础设施建设，完善体育公共服务设施，另一方面通过颁布实施诸如《全民健身计划纲要》、《全民健身计划（2021-2025）》等相关文件制度，明确提出了全民健身国家战略，国家战略的实施能加强人民体质水平的提升、健康状况也会得到极大改善，更好地满足广大人民群众与日俱增的多种多样的健身需求。

除了国家的重视外，当前国内居民也不断重视体育锻炼，健身意识增强，据统计国内群众经常性参加体育锻炼的人数达到了4.35亿，国内体育消费总规模达到了1.5万亿元，群众体育锻炼需求，逐渐成为新的经济增长点。

与此同时，也应看到不同人群体育锻炼的差异，如有研究表明，社会阶层不同的群众存在着不同的体育锻炼行为。我国初中学生作为一个学生群体，处在义务教育阶段，面临着成长困惑以及学业压力，通过体育锻炼可以调整学生的注意力，缓解学生的压力。

最近，受到社会广泛关注的重磅文件《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》公开，双减政策的实施，初中学生将有更多体育锻炼的时间，这必将对初中学生的主动锻炼行为产生积极影响。在《全民健身计划（2021-2025）》中明确提出“将青少年作为实施全民健身计划的重点人群”，要求学生的体质健康水平应该被纳入到学校的考核体系中，学校教育出了学业外还需要提高学生的体育素养，帮助学生养成健康行为方式。而要形成终身体育健身的习惯，首先需要了解学生当前的体育锻炼行为，分析影响初中学生主动锻炼行为的因素，并提出引导策略，减少各类因素的影响。

为此，本文将从这一视角出发，着重分析阜阳市初中学生主动锻炼行为，并探究影响因素，更好地帮助学生提升身体素质，培养锻炼兴趣，增强学生体育锻炼的获得感与满足感，更好地实现全民健身战略。

### 1.1.2 研究意义

理论意义：研究选择主动锻炼行为作为切入口展开分析，有助于进一步细化初中学生的体育锻炼行为，理清体育锻炼行为的差异性，为进一步地分析体育锻炼行为提供参考。体育锻炼行为具有个体性、主观性，研究将阜阳市初中学生作为一个群体，设计调查问卷展开分析有助于了解体育锻炼行为的整体性，把握体育锻炼行为的内在形成机制，更好地判断个体行为选择，增强对全民健身理论的研究深度与研究厚度。

实践意义：深入分析阜阳市初中学生主动锻炼行为有助于客观了解中学生发展情况，及时制定相应的管理制度，适时引导初中学生体育锻炼行为，更好地提高初中学生的身体素质，引导初中学生健康成长。理清影响初中学生主动锻炼行为的因素也有助于贯彻落实双减政策、培养学生形成积极健康的人格以及良好的锻炼习惯，提高教育质量。

## 1.2 研究思路与内容

### 1.2.1 研究思路

研究选择阜阳市初中学生作为调查对象，设计问卷，调查学生主动锻炼行为及影响因素，分析各因素对主动锻炼行为的影响。

研究目标主要包括两个方面：其一，了解初中学生主动锻炼行为及各因素对其锻炼的影响机制，客观分析初中学生体育行为表现。其二，提出针对性优化初中学生主动锻炼行为的建议，引导初中学生的锻炼，提高中学生身体素质，践行全民健身战略。

### 1.2.2 研究内容

围绕上述研究目标，研究内容主要包括以下几个方面：

其一，初中学生主动锻炼行为的基本表现。立足于相关文献，设计调查问卷，着重了解中学生主动锻炼的频次、时间、强度、参与形式、锻炼效能、锻炼水平、认知表现、动机表现、兴趣表现等等。通过设计问卷，选择初中学生作为调查对象，搜集问卷数据，从整体数据中判断当前中学生主动锻炼行为基本情况。

其二，初中学生主动锻炼行为的影响因素。立足于相关文献，设计调查量表，着重从主观与客观、个体与家庭、学校与社会等多个层面设计影响因素，从各个方面探

索各因素对初中学生主动锻炼行为的影响，并做出如下假设：

学生的人口统计学特征对初中生体育锻炼行为产生显著性影响；态度对初中生体育锻炼意愿有显著正向影响；主观规范性显著正向影响初中生体育锻炼意愿；行为控制感显著正向影响初中生体育锻炼意愿；社会支持显著正向影响初中生体育锻炼意愿；自我效能感显著正向影响初中生体育锻炼意愿；锻炼意愿显著正向影响初中生体育锻炼行为；自我效能感显著正向影响初中生体育锻炼行为；社会支持显著正向影响初中生体育锻炼行为。

其三，初中学生主动锻炼行为的引导策略。基于各因素对中学生主动锻炼行为的影响情况，从锻炼态度、公共服务设施投入、双减政策推进、锻炼计划设计、锻炼技术引入、锻炼环境培育等等方面针对性提出初中学生养成主动锻炼行为建议。

### 1.2.3 研究创新

研究特色主要体现在方法、研究内容等方面：

其一，研究采用定性分析与实证分析相结合的方法。从已有的研究成果看，一些非核心文献在研究锻炼行为及影响因素时多采用定性分析方法，虽然部分核心文献涉及到问卷调查与访谈，但是并没有展开相关性与回归性分析，仅仅做简单的调查，认定某因素会影响主动锻炼行为，至于这种因素是正向影响还是负向影响，研究局限于方法缺陷不能深入展开，本研究将吸取这一不足经验，展开深入的实证验证研究。

其二，研究内容上尽可能地吸收前人研究成果，丰富主动锻炼行为及影响要素内容。已有的研究在判定主动锻炼行为上主要是从锻炼活动行为入手，忽略了锻炼认知、锻炼动机、锻炼兴趣、锻炼态度等等因子，研究将这些因子纳入其中。同时在影响因素的选取上也尽可能地归纳出当前已有的研究成果，确保影响因素不存在着交叉关系的同时，将个体因素、体育条件、学习状况、自我效能、技载体、社会环境综合纳入到研究中，验证各因素对主动锻炼的影响。从而探求对学生锻炼行为因素的影响。

## 第2章 文献综述

### 2.1 核心概念界定

#### 2.1.1 锻炼及体育锻炼

锻炼是一种利用计划性的、结构性的、以及重复性的肢体活动来提高一个或多个身体部位的健康状况的体力活动；通过体育运动使身体强壮，培养勇敢、机智和维护集体利益等品德。体育锻炼是人们通过参加各种体育项目活动，提升人的体质、能力、运动和智力水平，进而改善生活状态、提高生命质量与精神面貌，让人终身受益的一种社会行为方式。人们根据身体状况、个体差异、生长发育、兴趣爱好、地域差异等情况，选择适合自己的体育运动项目、场地、设施等参加体育锻炼，体育锻炼是促进人体生命运动的基本方法。

#### 2.1.2 主动锻炼

人类所有活动都有主动性活动和被动性活动之分，体育锻炼是人重要活动之一。根据锻炼的情况，主动锻炼是指自己能做的各种形式的体育锻炼，以增强人的体质和健康水平；被动锻炼是指需借助于他人及外在条件的帮助，使人被动接受运动，不按自己的意愿主动地去锻炼，但仍能提升人的体质和运动水平，改善人的学习和生活状态的锻炼。

#### 2.1.3 主动锻炼行为

世界卫生组织提出：每周一次以上体育训练或比赛、每周四小时以上的慢跑或健身等自己能做的体育锻炼为主动锻炼，而由于工作和生活需要，需借助他人及外在条件的帮助而开展的运动，例如骑车上班等为被动锻炼。该界定主要以实践、频次等为主要界定因素，本文认为在界定主动锻炼行为时应充分考虑锻炼主体的主观意志，因此主动锻炼行为应是主动锻炼意愿与锻炼行为两个层面的内容，故此将主动锻炼行为界定为依托自主性、坚持性定期开展有规律的锻炼行为。

### 2.2 国内外研究现状

充分利用关键词检索知网核心文献资料以及外文刊物，按照研究主题梳理了锻炼

行为表现、锻炼行为影响因素、锻炼行为培育策略等有关研究成果，通过这些不同研究主题的研究成果可以初步了解当前学术界研究的基本情况，为研究提供明确的方向。

### 2.2.1 关于主动锻炼行为的研究

郭凌云，吴凤彬（2021）在研究中从锻炼频率、锻炼时间、锻炼强度、锻炼费用等方面调查了解体育锻炼行为，并得出多元健康教育会促进大学生体育锻炼行为的培育。孙晓东，冯文宽（2020）利用层次分析法、专家咨询法等方法建构了能够评估青少年健身锻炼行为的指标，具体包括锻炼目标、锻炼计划、锻炼原则、锻炼内容、锻炼方法与手段、锻炼监控、锻炼恢复、锻炼评价等八个一级指标。丁小燕等人（2019）研究锻炼行为时主要从体育课课时数、参与课间活动、课外活动、锻炼项目、锻炼时间等指标来分析，侧重从课内与课外两个方面的体育活动了解南京市城市中小学生的体育锻炼情况。邓陈亮（2020）从锻炼内容、锻炼动机、锻炼时间、锻炼空间等方面来调查城市老年人体育锻炼行为，集中分析这些维度下老年人体育锻炼的行为特征。杨彩如等人（2020）从社会分层的视角来调查广州市社区居民体育锻炼行为，将体育锻炼行为表现局限于体育目的、体育参与项目、参与场所、体育消费水平、体育重要性认知等等方面，认为不同社会阶层居民参与体育锻炼的行为是存在着差异的。李森，江世恩（2019）在分析 2005-2015 年澳门老年人体育锻炼行为时也将体育锻炼行为指标划分为锻炼目的、锻炼项目、锻炼场所、锻炼时间等因子，针对不同指标的表现整体性概括老年人体育锻炼行为的变化。罗琳等人（2020）同样将锻炼行为界定为锻炼态度、锻炼地点、频率与时长以及锻炼项目等要素上，按照 Golin 的锻炼行为评分方法，对调查对象进行评估，了解调查对象主动锻炼行为情况。

### 2.2.2 关于锻炼行为的影响因素研究

于可红等人（2021）认为大学生体育锻炼行为受到自我效能、行为态度、行为认知、教师支持、同伴支持等因素的影响，其中同伴支持相比于教师支持对大学生体育锻炼行为的影响更大。王克平等人（2021）在研究新冠肺炎疫情期间大学生体育锻炼行为时提出锻炼兴趣的缺失、场地的限制、锻炼器材的不全、家庭运动氛围不足等等是影响大学生居家学习时体育锻炼行为的重要因素，同时也强调了居住地、性别不同的学生其体育锻炼行为表现也存在着差异。丁小燕等人（2020）在对苏北农村中小学

体育锻炼的基本情况调研分析得出性别、学段、体育专业辅导、体育教师、体育教学方式等等都会影响到中小学生的体育锻炼行为。徐陆璐，董宝林（2020）在研究通过交叉滞后分析认为主管锻炼体验与余暇锻炼习惯存在着互为因果关系，而同伴关系则是两者的原因变量，与之存在着正相关关系，此外三者存在着性别差异，即男女存在着明显的不同，女性在接纳同伴关系上的得分明显高于男性。徐春峰，李钦（2020）认为媒介接触行为的差异性会对体育锻炼的态度及其行为会产生一定的影响，接触体育信息较多、接触频率较高、接触时长较久则更容易激发学生形成正确的体育锻炼态度与锻炼行为。张珊珊等人（2021）选择康复锻炼行为作为分析切入口，认为个人月收入、自我效能、社会支持是影响康复锻炼行为的主要因素。刘瑞（2020）认为老年人锻炼行为与性别、学历水平、婚姻状况、日常活动类型、疾病种数以及有无锻炼指导等密切相关。乔玉成（2020）从个体内部因素出发寻找影响体育锻炼知行脱节的因素，认为体育情感、体育意愿、体育意志以及体育技能等是主要的自身因素，体育锻炼行为在体育锻炼价值认知的基础上还要确保上述四个要素的衔接。

国外一些学者也对体育锻炼行为影响因素进行了分析，如 Philip M Wilson（2004）在研究中提出个人的投资、社会支持、满意度、社会约束以及参与选择等等因素会对运动行为产生一定的影响。Benjamin（2018）在研究中则从心理需求满意度的角度来分析体育锻炼行为，认为如果心理需求满意度较低则会促使个体参与到体育运动中，该指标能够充当中介作用，有效引导个体的行为。Ryan E Rhodes（2004）从计划行为理论的角度分析了本科生体育锻炼行为的影响因素，指出个人特征和个性是体育锻炼行为的重要影响因素，能够对体育锻炼行为产生显著的影响作用，但是性别并不是体育锻炼行为的影响因素。Alexandra Macdonald（2007）将美国女大学生作为了研究对象，通过具体的调查测量揭示出了运动行为的影响因素，认为积极的运动目标评估能够起到典型的促进作用，同时也表明了学生的自我调节、目标系统能够在运动行为中起到预测的功能。Dorsch（2009）认为父母体育运动的参与程度对孩子体育锻炼行为起到了深远的影响作用，同时父母的体育态度也能够对孩子体育锻炼行为的积极性与主动性发挥重要的作用。D Haese（2013）同样研究了家庭环境在体育锻炼行为中的影响作用，家庭环境与孩子体育锻炼行为之间呈现出了正相关的关系，但是过度的体育限制会对其体育活动水平产生一定的抑制作用。

### 2.2.3 关于促进锻炼行为的策略研究

张连成等人（2021）基于双系统理论提出锻炼行为的助推策略，主要包括两个方面，其一是改变的行为背景，强化榜样启动，有效地增加锻炼的可选择性与可见性；其二是从个体的反思性思维出发，通过公开自我承诺、社会规范、日常提醒、选择框架、社会影响等等有效地帮助锻炼者克服惰性，提高锻炼的持久性、易得性。陆雯等人（2021）认为不同年龄段的群众参与体育锻炼是不同的，呈现出“U”形的趋势，并从自我决定理论出发构建群众体育参与动力的有效引导机制，强调在引导群众体育锻炼时需引导居民自主参与锻炼的动机，同时也需要为群众体育锻炼提供锻炼支持。董宝林，毛丽娟（2020）认为适应性完美主义间接性影响着青少年锻炼坚持性，同时作者还建议在强化青少年锻炼坚持性时应该着重地发挥父母自主支持的作用<sup>[17]</sup>。陆雯，惠悲荷（2020）则强调社会支持对大学生锻炼行为的促进作用，建议发挥社会支持的作用，在大学生锻炼动机与锻炼行为促进中进行干预，更好地帮助学生培养终身体育锻炼习惯。黄美蓉（2018）认为体育政策与大学生体育锻炼行为之间具有紧密联系，据此，应该明确大学体育制度的内容与目标，建立一贯制的体育制度，保证大学体育政策能够适应学生生活目标。周伟等人（2017）在分析大学生体育锻炼行为影响因素的基础之上，围绕自身制约、人际制约、行为结构制约三个方面制定了针对性的解决策略，如增强大学生体育认知水平、系统宣传体育知识、营造体育锻炼的积极环境、合理安排体育设施使用时间等。杜建军、罗琳（2017）根据交互作用理论提出了青少年锻炼行为的干预策略，应该将社会环境作为根基，以家庭教育为中心，采取创新性的学校教育手段来进行干预，并且对青少年的自我效能进行强化，帮助青少年形成正确的锻炼理念。

### 2.2.4 文献述评

综合国内外研究文献梳理结果看，当前的研究主要有以下几个特点。其一，研究对象集中在老人、大学生、小学生等群体中，对初中学生或是其他职业群体的研究不够深入。其二，确定锻炼行为时主要关注的是锻炼活动行为，没有关注到参与形式、锻炼效能、锻炼水平、认知表现、动机表现、兴趣表现等，对锻炼行为的界定过于局限化，使之不能全方位地了解锻炼行为。其三，在对锻炼行为引导的策略建议上忽略了针对性，没有结合影响因素谈建议，且提出的建议多从外部社会支持入手，考虑不

全面。当然已有的研究大多数都有实证分析，这也是本研究可以借鉴的方式，如单因素与多因素分析影响关系。同时现有研究仅仅关注体育锻炼行为，没有进行细分。本文的研究将结合这些不足进一步选择阜阳市中学生作为研究对象，重点分析初中学生主动锻炼行为及影响因素。

## 2.3 相关理论基础

### 2.3.1 计划行为理论

计划行为理论是根据理性行为理论发展而来的，其发展过程主要包括三个阶段，第一个阶段是多属性态度理论，是由 Fishbein 提出来的，该理论指出个体能够在一定程度上预测出将要产生的结果，既能够预测出产生行为的结果，也能够对产生行为的结果进行评价和估量，从而对个体的行为态度产生决定性的影响作用，行为态度对于个体而言至关重要，是影响个体行为意向的关键因素。第二个阶段是理性行为理论，该理论的提出者是 Fishbein 和 Ajzen。理性行为理论对多属性态度理论的研究框架和理论结构进行了继承，本质上是对多属性态度理论的延续和发展，该理论指出个体行为的产生依赖于行为意向，行为意向是行为的决定性因素，并且行为预期、行为评估等都不会对行为意向产生影响作用，而是个体的行为态度和主观规范来刺激行为意向的产生。理性行为理论能够为多种类型的行为提供解释说明，是一项十分重要的理论体系，但是理性行为理论在发展的过程中也逐渐体现出了其弊端，即理性行为理论的前提条件是所有客观要件都具备，因此得出了个体意愿是行为的决定性因素，但是个体行为决策的产生受到了多种因素的影响，这使得理性行为理论在运用中遇到了困境。第三个阶段是计划行为理论，是由 Ajzen 提出的，该理论将期望价值理论作为基础，站在信息加工的立场对个体的决策过程进行了深入研究，其核心要素主要包括行为态度、主观规范、知觉行为控制、行为意向、行为五个方面。计划行为理论的观点体现在以下几个方面，一是在对所有的行为资源进行完全掌控的前提下，个体能够对其行为进行直接决定，但是如果个体不能对行为资源进行控制，那么个体的行为意向、行为动机等会对个体行为产生影响作用。二是行为态度、行为主观规范、行为知觉控制是个体行为意向的重要决定因素，三者能够对个体实际行为产生关键的影响作用。三是在个体对信息进行提炼的过程中，突出信念是最具有决定价值的信息，为个体行为态度控制、行为主观规范、行为知觉控制奠定了必要的认知基础。四是个体行为和信念的

影响因素有很多，包括主观因素、社会文化因素等，这些因素对个体行为和信念发挥着直接的影响作用，而对个体行为态度、行为主观规范你、行为知觉控制起到了间接的影响作用。

本文基于计划行为理论对中学生主动锻炼的行为进行了深入研究，并分析了中学生个体主观因素、社会文化因素等对中学生主动锻炼行为产生的具体影响，为推进中学生主动锻炼行为对策的制定提供了必要的理论参考依据。

### 2.3.2 自我决定动机理论

20 世纪 70 年代学者们开始对自我决定动机进行研究，其中较为典型的是内在动机研究，内在动机指出个体行为的产生主要是来自于自身的兴趣和喜好，外界因素并不会产生影响。随后，内在动机经过长期的发展历程已经形成了较为成熟的动机理论，在各个行业中得到了充分运用。在动机理论发展过程中，不同学者对自我决定动机的基本概念进行了界定，如怀特指出胜任感是个体从事某项活动的关键动机，德兹则指出个体需要的满足是个体行为的决定性动机，Deci 和 Ryan 等人认为个体自我决定的潜能是影响行为的关键内在动机。随后，自我决定动机理论得到了充分发展和补充，由基本心理需要理论、有机整合理论、认知评价理论、因果定向理论组成。基本心理需要理论重点探索的是动机的形成，认为个体的基本心理是动机产生的主要因素，包括能力、关系、自主等。有机整合理论对内在动机与控制动机两者之间的关联进行了分析，指出控制动机在某种情况下能够转化为内在动机，其中个体的归属感、能力知觉、主观性体验等是转化的影响因素。Ryan 和 Lynch 等人通过研究指出，如果教师与学生之间了良好的关系，那么学生就能够感知到教师的关怀，这有助于学生可以将学校规则进行充分内化。认知评价理论对动机进行了分类，分别是内在动机、控制动机、无动机，在对内在动机进行研究中揭示出了其影响因素，指出社会环境能够对内在动机起到深刻的影响作用，一旦个体在一定的社会环境中产生某种形式的胜任感，那么就能够刺激个体内在动机的产生。因此，个体内在动机与控制动机处于相辅相成的状态中，两者之间能够进行转化。因果定向理论指出在各种类型的环境中个体能够基于特定的事情形成利于自我的某种倾向，个体一般是根据对事件的认知来选择具体类型的动机倾向。

本文根据自我决定动机理论研究了中学生主动锻炼行为的具体表现，包括认知表

现、动机表现、兴趣表现、态度表现、活动行为表现等，揭示出了全民健身视域下中学生主动锻炼行为的表现形式。

### 2.3.3 自我效能理论

自我效能理论是由美国著名心理学家 Bandura 提出来的,其站在社会学的角度分析了在特殊的情境中,个体行为产生的主要动机。Bandura 认为对于个体行为来说,行为结果往往起到了直接的影响作用,并且个体对行为结果、行为能力的期望也会对个体行为起到关键的影响作用。在研究中可以发现,即使个体能够预测出某种行为会带来带来的结果,也不会即刻行动,而是考量自身是否具备实施该行为的能力,在这一过程中,就体现出了个体的自我效能。因此,个体对结果的期望会直接影响其行为,并且自我期望也能够对个体行为产生关键性的影响,自我效能对个体行为产生了决定性的作用。为了能够揭示出效能期望和结果期望之间的差异性, Bandura 便提出了自我效能。Bandura 认为结果期望本质上是对自身行为结果的一种预测,而效能期望则是对行为能力的推测。同时, Bandura 研究了自我效能感受的影响因素,包括自身经验、替代性经验、言语劝说以及情绪控制。自身经验体现在成功经验和失败经验两个方面,成果经验能够增强自我效能感,而失败经验则对自我效能感起到了弱化的作用。替代性经验指的是个体在与他人行为进行对比和学习中能够对自身行为结果进行预测,如果认为与自身水平差不多的其他人能够完成任务,那么自己也能够顺利完成任务,这种认知对自我效能起到了强化。言语劝说指的是鼓励性的语言能够增强自我效能感,相反则弱化。情绪控制指的是积极的情绪可以增强自我效能感,消极的情绪则会削弱自我效能感。目前自我效能理论尚处于发展与完善的重要阶段,很多学者对个体的自我效能感进行了研究,如 Armor 和 Berman 从教师的角度分析了自我效能感,对 Bandura 的自我效能概念进行了延续,认为教师自我效能感包括教学效能感与个人效能感两个方面。Schwarzer 等人对自我效能感进行了分类,包括一般自我效能感与特殊自我效能感,其中一般自我效能感体现出了个体在新环境中形成的总体自信心。

本文根据自我效能理论分析了自我效能感在中学生主动锻炼行为中所产生的深刻影响,并且基于自我效能感的影响因素提出了推进中学生主动锻炼行为的有效策略,彰显出了自我效能理论对于本文研究的指导意义和价值。

## 第3章 研究设计

### 3.1 研究对象

本文研究对象为初中生主动锻炼行为及影响因素。锻炼行为受社会经济、文化影响，不同地区的学生可能存在较大差异，本研究主要以阜阳市耀云中学（私立中学）、临泉县第六中学（城乡结合处中学）、阜阳市第二十六中学（区直中学）的部分学生作为调查对象，共计调查有效问卷 570 份，整理有效问卷，分析初中生的主动锻炼行为表现以及影响因素。

### 3.2 研究方法

#### 3.2.1 文献资料法

研究开始阶段利用学校图书馆查找相关专著资料，并利用知网数据库对“主动锻炼行为”、“体育锻炼影响因素”、“中学生锻炼”等关键词进行检索，搜集与之相关的近 10 年的核心文献，按照同一主题对文献资料进行梳理，把握不同文献资料中作者的观点，重点整理研究需要运用的量表指标、锻炼行为的影响因素，总结当前的理论研究中存在的差异与不足，明晰研究的方向以及研究的重点，为深入展开实证调查与分析奠定理论基础。

#### 3.2.2 问卷调查法

##### （1）问卷的设计

围绕文献梳理情况，研究需要的问卷采用引用与自编两种形式。问卷涉及的量表分别包括锻炼行为量表、主动锻炼意向调查量表、锻炼影响因素问卷。

其中，锻炼行为主要根据《体育活动等级量表（PARS-3）》进行修订，该量表由梁德清修订并被广泛使用，量表包含了锻炼频次、锻炼时间、锻炼形式、锻炼强度、锻炼总运动量等几个部分。

主动锻炼意向调查量表采用自编的形式。锻炼意向的量表采用由 Ajzen 设计，方敏翻译与修订的量表问卷。考虑到主动锻炼行为主要强调的是一种“主动性”意向，加之学术界还未提出主动性锻炼意向量表，为此在论文中将整合前述锻炼意向量表，并充分借鉴房蕊的《青少年自主健身行为概念模型建构与量表研制》、朱俏琪《青少年

自主健身行为的社会支持机制研究》对自主健身行为的界定以及相关量表，研究重新从锻炼的自主性、锻炼的坚持性两个角度来设计锻炼意向量表，并调查初中生的锻炼意向。

锻炼影响因素问卷设计采用自编的形式。在自编过程中借鉴了张敬敬的《影响硕士研究生不参加体育锻炼的心理因素研究》、黄利琴《健康素养及自我效能感对大学生体育锻炼的影响研究》、郑亚男《家庭体育环境、锻炼自我效能与初中生体育锻炼行为的关系研究》以及付道领《初中生体育锻炼行为的影响因素及作用机制研究》等文章中的影响因素量表，并结合计划行为理论、自我决定动机理论、自我效能理论等进行改编。影响因素问卷包括态度、主观规范、感知行为控制、自我效能感、条件支持等内容。

## (2) 问卷信度与效度分析

结合文献总结情况以及对其他量表的借鉴初步设计了不同的量表内容，设计了能够衡量初中生锻炼行为、主动锻炼意向、锻炼影响因素等相关的问卷调查题项。整个调查问卷共分为四个部分，其一，调查对象个人基本信息情况。调查参与问卷调查的对象的性别、年龄、年级、学校类型、家庭月收入等情况。其二，初中生锻炼行为情况。主要包含锻炼频次、锻炼时间、锻炼形式、锻炼强度、锻炼总运动量等内容。其三，主动锻炼意向量表。涉及内容包括锻炼的坚持性、锻炼的自主性。其四，主动锻炼影响因素量表，涉及内容包括态度、主观规范、感知行为控制、自我效能感、社会支持等。为了都能够保证正式调查结果的科学性、全面性，在研究中将首先对问卷进行小规模预调查，搜集预调查数据，并做问卷的信度与效度分析。

锻炼行为受社会经济、文化影响，不同地区的学生可能存在较大差异。在预调查中选择阜阳市部分学校初中生作为调查对象，通过采用问卷星线上调查的方式共发放问卷 100 份，其中回收问卷 88 份，有效问卷共有 76 份，问卷回收率为 88%，有效率为 86.36%。统计有效问卷中样本人数基本特征如下表 3 所示。从表中数据可以看出，性别方面，男性占比为 56.58%，女性占比 44.74%，两者占比相差不大，且男性高于女性，这也符合初中生学生群体基本情况。年龄方面，13-14 岁、14-15 岁这两个年龄段的初中生人数占比居多，分别达到 34.21%、32.89%，结合国内九年义务教育学生入学年龄情况看，初中生主要分布在这两个年龄段，因此年龄也基本上符合学生整体的情况。月收入 3001-5000 元的人数占比最多，达到 48.68%，5000 元以上的人数占比也

达到 18.43%。从年级情况看,参与预调查的学生主要集中在八年级学生年龄段,这一部分的学生人数占比达到 55.26%,九年级与七年级的学生人数占比较少,分别为 28.95%、15.79%。

表 3.1 预调查样本人口统计学特征(N=76)

人口统计变量	选项	人数	百分比 (%)
性别	男	42	55.26%
	女	34	44.74%
年龄	≤13 岁	12	15.79%
	>13, ≤14 岁	26	34.21%
	> 14, ≤15 岁	25	32.89%
	> 15 岁	13	17.11%
家庭月收入	3000 元及以下	25	32.89%
	3001—5000 元	37	48.68%
	5001—7000 元	13	17.11%
	7001 元以上	1	1.32%
年级	七年级	12	15.79%
	八年级	42	55.26%
	九年级	22	28.95%

结合预调查数据对问卷进行信度分析,所谓信度分析指的是判断量表问卷测量的结果是否具备较高的可靠性,使得按照同一问卷反复测量后仍然能够确保问卷结果稳定。在预调查的信度分析中将采用 Cronbach's Alpha 系数分析方法展开检验。从理论上讲,按照该系数检测,如果结果小于 0.6,则说明设计的预调查问卷内部不存在着较高的一致性,反之如果测出的系数值 > 0.7,则充分验证了设计的问卷内部具有较高的一致性,不需要对问卷做进一步的修改。整理预调查数据得出如下表 3.2 所示数据。

表 3.2 预调查信度分析

测量变量	题目	Cronbach's $\alpha$ 值	删除后的 Cronbach's $\alpha$ 值
锻炼行为	5	0.773	0.812
	6		0.755
	7		0.731
	8		0.615
	9		0.762
	10		0.814
	11		0.717
主动锻炼意向	12	0.814	0.724
	13		0.882
	14		0.712
态度	15	0.716	0.725
	16		0.718
主观规范性	17	0.821	0.731
	18		0.759
	19		0.843
行为控制感	20	0.727	0.747
	21		0.765
	22		0.753
社会支持	23	0.813	0.727
	24		0.715
自我效能感	25	0.727	0.733
	26		0.714
	27		0.731

上表统计了各指标 Cronbach's 系数, 根据 Devellis 的观点, 如 Cronbach's 系数值小于 0.6, 表明量表具有极低的信度, 而当系数值在 0.6-0.65 之间时, 量表的信度很低, 使用中需要尽量避免。从表中数据可以看出, 只有 T8 的系数值为 0.615, 其余数值均大于 0.7, 应考虑删除这一题项。

在信度检验后需要对预调查问卷做效度分析,所谓效度分析是判断问卷所获取的数据是否满足预期,数据的有效性等情况。预调查问卷效度检验采用 KMO 值进行评价,从理论上讲当该值 $>0.7$ 时,并且存在着显著性差异,则可以得出该变量适合展开分析。从下表 3.3 中数据看出,手机使用意愿各指标累计贡献率为 65.43%,影响因素各指标的累计贡献率达到 71.23%,均高于 50%,同时两者的 KMO 值分别为 0.835、0.827,均大于 0.7,且存在着显著性差异。结合各项数据可以判断预调查设计的调查量表问卷拥有一定的效度,符合基本要求,能够用于正式调查中。

表 3.3 量表的效度分析

量表	KMO	Bartlett 的球形度检验			累计贡献率 (%)
		近似卡方	df	Sig.	
手机使用	0.835	511.052	207	0.002	65.43
影响因素	0.827	467.143	326	0.005	72.16

综上,在对设计的问卷预调查数据进行效度与信度分析,问卷中各项指标都在理论阈值范围内,说明问卷具有较高的信效度,可以用于实际的问卷调查中。在问卷的信度分析中,有个别题项存在差异,为确保整个问卷具有实用价值,保持问卷的一致性,将初始设计问卷中的 T8 删除处理,最终得到有效问卷并发放给调查对象。

### (3) 正式问卷调查

在前述预调查的基础上对问卷进行相应地调整,完善问卷结构与问卷内容,同时明晰研究调查的对象范围,选择阜阳市相关初中学校学生作为调查样本,并随机发放问卷。在正式问卷的调查中,问卷将采用线上与线下两种方式发放,其中线上问卷采用问卷星,利用邮箱、学生群的方式展开调查。线下问卷采用当面方法的方式,由笔者及朋友走访各初中学校,共累计发放问卷 600 份,累计回收问卷 585 份,有效问卷 570 份,问卷回收率为 97.5%;问卷有效率为 97.44%。

### 3.3.3 访谈法

为进一步了解中学生主动锻炼行为的基本表现,在研究中选择部分中学生作为访谈对象,通过设置访谈提纲深入了解中学生主动锻炼的认知、主动锻炼行为的原因以及主动锻炼行为与学习的兼顾等等情况。通过访谈加深对中学生主动锻炼行为的认知,为研究提供事实依据。

#### 3.3.4 数理统计法

通过前期的问卷调查搜集相关数据，并利用 SPSS20.0 软件对相关数据进行处理，对各因素与主动锻炼行为的数据进行相关性与回归性分析。

## 第4章 研究结果分析

### 4.1 正式问卷调查样本分析

#### 4.1.1 人口统计学特征分析

调查中共随机发放问卷共计 600 份，回收问卷 585 份，有效问卷 570 份，问卷回收率为 97.5%；问卷有效率为 97.44%。研究样本基本信息情况如下表所示。

表 4.1 研究样本总体状况 (N=570)

变量	选项	人数	百分比
性别	男	318	55.79%
	女	252	44.21%
年级	七年级	173	30.35%
	八年级	228	40%
	九年级	169	29.65%
年龄	≤13 岁	116	20.35%
	>13, ≤14 岁	154	27.02%
	> 14, ≤15 岁	164	28.77%
	> 15 岁	136	23.86%
学校类型	公办学校	341	59.82%
	私立学校	229	40.18%
家庭月收入	3000 元及以下	128	22.46%
	3001—5000 元	187	32.81%
	5001—7000 元	145	25.44%
	7001 元以上	110	19.30%

如表所述，共计有 570 份有效调查问卷，参与调查中的男性与女性人数占比分别为 55.79%、44.21%；参与调查对象的年级为七年级、八年级、九年级的人数占比分别为 30.35%、40%、29.65%；参与调查对象年龄小于 13 岁、13-14 岁、14-15 岁、15 岁的人数占比分别为 20.35%、27.02%、28.77%、23.86%；参与调查对象的学校类型为公办学校、私立学校的人数占比分别为 59.82%、40.18%；参与调查对象家庭月收入在

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/098012132075006034>