

# 中学生锻炼态度的调查研究\*

霍宪奇

(商丘师范学院 外语学院,河南 商丘 476000)

**【摘要】**本研究以中学生为研究对象,以锻炼态度量表为测量工具。通过对1191名中学生的调查,结果表明:中学生锻炼态度中的行为态度、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感等5个指标上男生优于女生,初中生优于高中生。初中男生的行为态度、行为习惯、行为意向和行为控制感等4个指标上均优于高中男生;初中女生的行为意向、行为控制感和主观标准等3个指标上均优于高中女生。随着年龄的增加,中学生锻炼态度中的行为态度、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感和主观标准等6个指标上呈现低—高一—低的趋势,14岁是最高点。

**【关键词】**锻炼态度;体育活动;中学生

**【中图分类号】**G633.96 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)01-0108-04

2007年中共中央国务院7号文件中指出:“广泛开展阳光体育运动,鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,使每个学生每周至少参加三次课外体育活动,确保学生每天锻炼一小时”<sup>[1]</sup>。2008年,北京成功举办举世瞩目国际体育盛会——奥运会。这两件事情对国人的体育观念有着深刻的影响,越来越多的人参与到体育活动中来,开始对体育有更多的要求和需要。

锻炼态度是指个体对体育活动所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现<sup>[2]</sup>。它是个体在长期的社会环境影响下,从一定的直接经验和间接经验中习得的。有人对北京市大学生体育锻炼态度进行研究<sup>[3]</sup>。结果表明,北京市大学生体育锻炼态度比较积极,目的明确,以增强体质、促进身心健康、丰富业余生活为主,但大学生对体育锻炼知识的了解明显不足。

现阶段了解和掌握中学生锻炼态度特点,对于有的放矢地落实中学各项体育改革措施,不断提高体育教学质量,进一步满足当代中学生的锻炼需求,并借助北京奥运会的影响切实加强中学生的终身体育思想,改善体育锻炼习惯,具有重要的现实意义。

## 1 研究对象与研究方法

以1191名中学生作为研究对象,年龄范围在11~19岁之间,其中男生603人,女生588人,初中男生302人,女生269人,高中男生301人,女生319人,平均年龄 $15.00 \pm 2.201$ 。

锻炼态度测量使用毛荣建(2003)编制的《锻炼态度量表》<sup>[4]</sup>。该问卷共70个问题,分为8个分量表,分别为行为态度、目标态度、行为认知、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感和主观标准。对每个问

题有5种选择,分别为完全不符合、不符合、说不清、符合、完全符合。根据问题是正向问题或负向问题,分别按1、2、3、4、5分或5、4、3、2、1计分,然后将每个维度的得分加在一起,单独记分,得分高者,说明这一维度的态度倾向越肯定。8个分量表信度指标 $\alpha$ 系数在0.64~0.89之间,说明该量表具有良好的信效度。

《锻炼态度量表》是针对青少年学生编制的,8个分量表的含义如下:

行为态度是指个体对自己参与锻炼的肯定、否定或中性的评价。

目标态度是指个体在不同的概括水平上对锻炼的肯定、否定或中性的评价。

行为认知是指个体对参与锻炼导致某种结果的确定认知,以及对这种认知的评价。

行为习惯是指锻炼活动成为个体的一种需要,成为一种自动化的行为模式。

行为意向是指个体是否有参与锻炼的打算,愿意在多大程度上去参与锻炼,计划为此付出多大的努力。

情感体验是指个体在参与锻炼时所体验到的情感体验或想到锻炼时所激发的情感。

行为控制感是指个体对从事锻炼行为难易程度的知觉,感到参与锻炼是否有充分的自主权。

主观标准是指个体参与锻炼所感知到的社会压力,对个体有重要影响的人(父母、长辈、亲密的朋友、同学、崇拜的偶像等)对参与锻炼的支持程度。

采用SPSS 11.5 for windows软件对收集到的数据进行统计分析。

## 2 研究结果与分析

### 2.1.1 不同性别中学生锻炼态度的比较

收稿日期:2010-02-04

\*基金项目:2008年度商丘师范学院教育教学改革研究项目。

作者简介:霍宪奇(1977—),男,河南商丘人,助教,硕士,研究方向:体育社会学与体育心理健康教育。

表1 不同性别中学生锻炼态度的比较

锻炼态度指标	男生		女生		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
行为态度	29.56	5.949	27.74	5.854	5.322	.000***
目标态度	48.49	8.169	47.30	7.401	2.628	.009**
行为认知	28.30	4.260	28.21	4.614	0.378	.706
行为习惯	35.10	7.537	32.25	7.279	6.633	.000***
行为意向	25.27	4.737	23.70	4.455	5.900	.000***
情感体验	36.27	7.172	34.71	6.601	3.906	.000***
行为控制感	25.81	5.739	23.54	5.675	6.851	.000***
主观标准	18.38	4.202	18.57	4.102	-0.778	.437

注:\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

一般认为,男生比女生参加体育活动的要多,在锻炼态度方面也体现出男生要比女生积极,表1显示,男生在行为态度、目标态度、行为习惯、行

为意向、情感体验和行为控制感等指标上的得分均高于女生,且呈现出显著性差异。在行为认知和主观标准指标上差异不显著。

表2 不同性别初中生锻炼态度的比较

锻炼态度指标	初中男生		初中女生		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
行为态度	30.30	6.194	28.12	6.212	4.192	.000***
目标态度	49.13	8.247	47.53	7.975	2.343	.019*
行为认知	28.42	4.538	28.07	5.180	0.866	.387
行为习惯	36.11	8.036	32.72	7.775	5.109	.000***
行为意向	26.31	4.862	24.40	4.631	4.784	.000***
情感体验	36.80	7.602	34.77	7.186	3.258	.001**
行为控制感	26.98	5.948	24.10	6.072	5.709	.000***
主观标准	18.65	4.550	19.18	4.265	-1.418	.157

注: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

由表2可以发现,不同性别初中生的锻炼态度,除了在主观标准指标上的得分女生比男生高些外,在行为态度、目标态度、行为认知、行为习惯、行为

意向、情感体验、行为控制感等指标上男生的得分均高于女生,并且除了行为认知和主观标准指标上差异不显著外,在其余指标上均呈现显著性差异。

表3 不同性别高中生锻炼态度的比较

锻炼态度指标	男生		女生		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
行为态度	28.82	5.604	27.42	5.525	3.125	.002**
目标态度	47.84	8.051	47.11	6.886	1.222	.222
行为认知	28.19	3.964	28.31	4.081	-0.375	.708
行为习惯	34.08	6.861	31.85	4.217	4.052	.000***
行为意向	24.22	4.372	23.10	6.820	3.244	.001**
情感体验	35.74	6.683	34.66	6.076	2.118	.035*
行为控制感	24.63	5.273	23.07	5.281	3.684	.000***
主观标准	18.11	3.807	18.05	3.892	0.171	.864

注: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

由表3可以发现,不同性别高中生的锻炼态度,除了在行为认知指标上的得分女生比男生高些外,在行为态度、目标态度、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感和主观标准等指标上的得分男生

均高于女生,并且除了在目标态度、行为认知和主观标准指标上差异不显著外,在其余指标上均出现显著性差异。

### 2.1.2 同性别中学生锻炼态度的比较

表4 初中男生与高中男生锻炼态度的比较

锻炼态度指标	初中男生		初中女生		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
行为态度	30.30	6.194	28.82	5.604	3.079	.002**
目标态度	49.13	8.247	47.84	8.051	1.932	.054
行为认知	28.42	4.538	28.19	3.964	0.628	.496
行为习惯	36.11	8.036	34.08	6.861	3.349	.001**
行为意向	26.31	4.862	24.22	4.372	5.539	.000**
情感体验	36.80	7.602	35.74	6.683	1.811	.071
行为控制感	26.98	5.948	24.63	5.273	5.137	.000***
主观标准	18.65	4.550	18.11	3.807	1.603	.109

注: \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

由表4我们可以看到,在行为态度、目标态度、行为认知、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感和主观标准等8个指标上初中男生的得分均高

于高中男生的得分,并且在行为态度、行为习惯、行为意向和行为控制感等4个指标上均呈显著性差异,在其余指标上差异不显著。

表5 初中女生与高中女生锻炼态度的比较

锻炼态度指标	初中男生		初中女生		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
行为态度	28.12	6.212	27.42	5.525	1.443	.149
目标态度	47.53	7.975	47.11	6.866	0.685	.494
行为认知	28.07	5.180	28.31	4.081	-0.607	.544
行为习惯	32.72	7.775	31.85	6.820	1.438	.151
行为意向	24.40	4.631	23.10	4.217	3.555	.000***
情感体验	34.77	7.186	34.66	6.076	0.213	.832
行为控制感	24.10	6.072	23.07	5.281	2.191	.029*
主观标准	19.18	4.265	18.05	3.892	3.342	.001**

注: \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

由表5可以得知,除了在行为认知指标上的得分高中女生高于初中女生外,在行为态度、目标态度、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感和主观标准等指标上初中女生的得分均高于高中女生的得分,并且在行为意向、行为控制感和主观标准3个指标上呈现显著性差异,但在其余指标上差异不显著。

### 2.1.3 不同年龄中学生锻炼态度的比较

如表6所示,中学生的锻炼态度呈现出明显的年龄特征。除了目标态度和行为认知指标上差异不显著外,在行为态度、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感和主观标准等6个指标上均呈现显著性差异。我们发现14岁是锻炼态度较高的一

个阶段,在锻炼态度量表的8个指标中有7个都是14岁的得分最高,也就是随着年龄的增加,中学生的锻炼积极性呈现低——高——低的趋势,这可能与中学生生理心理发展有关。

## 3 结论

3.1 中学生锻炼态度中的行为态度、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感等5个指标上男生优于女生,初中生优于高中生。

3.2 初中男生的行为态度、行为习惯、行为意向和行为控制感等4个指标上均优于高中男生;初中女生的行为意向、行为控制感和主观标准等3个指标上均优于高中女生。

3.3 随着年龄的增加,中学生锻炼态度中的行为态度、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感和

主观标准等6个指标上呈现低—高一低的趋势,14岁是最高点。

表6 不同年龄中学生锻炼态度的比较

年龄	行为态度		目标态度		行为认知		行为习惯	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
11	28.00	6.782	47.50	7.853	26.50	1.291	29.25	5.620
12	28.77	6.294	48.65	7.759	28.06	4.289	33.66	8.516
13	29.04	6.331	48.31	8.509	28.09	4.490	34.49	8.266
14	30.75	5.863	49.46	7.564	29.07	4.425	36.16	7.223
15	30.08	5.942	47.98	6.844	29.63	7.794	34.28	6.437
16	27.06	5.960	46.29	7.679	27.96	4.129	31.08	7.615
17	28.01	5.535	47.17	7.879	27.82	4.458	32.60	6.650
18	27.70	5.656	46.97	7.204	28.29	3.948	33.13	7.241
19	29.06	6.787	47.59	7.803	28.47	2.294	34.88	6.051
F	3.395		1.612		1.253		3.886	
Sig.	.000***		.107		.259		.000***	

注:\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

续上表

年龄	行为意向		情感体验		行为控制		主观标准	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
11	22.50	3.416	35.25	2.754	24.00	5.099	18.50	1.291
12	25.02	4.880	35.22	7.448	25.18	6.146	19.26	4.829
13	25.72	4.918	35.82	7.685	25.61	6.148	19.39	4.345
14	25.78	4.571	37.41	7.434	26.50	6.154	18.04	4.480
15	24.80	4.134	35.63	5.490	25.83	5.528	17.23	3.134
16	22.59	4.601	33.32	7.068	22.31	6.066	18.54	3.824
17	23.60	4.187	35.19	6.584	23.83	5.275	17.89	3.518
18	23.83	4.540	34.97	5.955	24.17	5.004	18.10	3.798
19	25.12	4.091	36.18	5.604	25.18	5.053	18.88	5.243
F	6.649		2.278		4.995		3.219	
Sig.	.000***		.016*		.000***		.001**	

注:\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

#### 注释及参考文献:

- [1] 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[Z].2007.  
 [2] 杜晓红,陈永发,赫忠慧.北京市大学生体育锻炼态度和行为的调查研究[J].首都体育学院学报,2007,19(1):70-72.  
 [3] 祝蓓里.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2000:41.  
 [4] 毛荣建.青少年学生锻炼态度—行为九因素模型的建立及检验[D].北京体育大学,2003.

## A Study on Exercise Attitudes of High School Students

HUO Xian-Qi

(Institute of Foreign Languages, Shangqiu Normal University, Shangqiu, Henan 476000)

**Abstract:** The subjects of this research are high school students. And the instruments of this study are exercise

想,激发学生学习的兴趣,注重学生个性的发展和终身体育意识的养成,教师要适应这一课程的改革,就要提升自身的素质,特别是专业素质的提升,而专业素质的提升除了要在微观层面上以教师个

人层面上的努力,也要在宏观层面上以国家政府和学校领导层上的支持与帮助,特别是在政策上给予教师专业素质发展提供良好的环境和保障,不然只能是华而不实。

**注释及参考文献:**

[1]毛振明.体育教学论[M].北京:高等教育出版社,2005:67.  
 [2]郑柏武.《新课标》下体育教师角色变化的探讨[J].龙岩学院学报,2006(3):118-119.  
 [3]郑柏武.高校体育校本课程的开发与教师素质的探讨[J].龙岩学院学报,2008(3):115.  
 [4]王锋.浅谈新课程背景下教师专业素质的提高[EB/OL]. <http://www.chsdyzx.com/Article/TypeArticle.asp?ModelID=1&ID=50>.

## On the Relation between the Implementation of New PE Curriculum and the Development of P.E. Teachers' Professional Quality

ZHENG Bai-wu, ZHONG Zhao-xiang, LU Yu-long, LIAO Jin-lin  
(Fujian Longyan University, longyan, Fujian 364012)

**Abstract:** The proposal of New PE Curriculum presents new challenges for PE teachers' qualities, especially professional qualities. As influenced by traditional education concepts and other factors, the development of PE teachers' professional quality has been constrained. So it is necessary to discuss relative measures to improve the teachers' professional qualities, so as to meet the requirements of PE curriculum reform and social development.

**Key words:** New curriculum; Teachers' professional quality; Physical education; Development; Measure

(上接111页)

attitudes measure. Through the investigation among 1192 high school students, we draw the following conclusions: Boys' behavior attitudes, behavior habits, behavior intention emotional experience and sense of behavior controlling in exercise attitudes is higher than that of girls', which of junior high school students is superior to senior high school students. Junior high school boys' behavior attitudes, behavior habits, behavior intention and sense of behavior controlling is higher than that of senior high school boys'; Junior high school girls' behavior intention sense of behavior controlling and subjective criterion is higher than that of senior high school girls'. With the aging of high school students', behavior attitudes, behavior habits, behavior intention sense of behavior controlling and subjective criterion in exercise attitudes present a high-low-high tendency, and the summit of activeness level is at 14 years old.

**Key words:** Exercise attitudes; Physical activity; High school students