



新冠肺炎疫情背景下大学生锻炼态度、锻炼行为与身体自尊的关系研究

魏统朋,陈 丽

摘要:本研究以1 628名参与体育网课的大学生为调查对象,对新冠肺炎疫情期间大学生的锻炼态度、锻炼行为与身体自尊进行测量,并探讨三者之间的关系。结果表明:居家期间大学生的锻炼态度不够积极;女生的锻炼行为与男生存在明显差距;女生的身体自尊水平相对偏低。研究发现锻炼态度、锻炼行为、身体自尊三者之间具有显著的相关性,体育网课期间需要高度重视大学生尤其是女大学生的身体自尊水平,需要加强锻炼态度的引导以及锻炼行为的干预。

关键词: 体育网课;锻炼态度;锻炼行为;身体自尊

中图分类号:G807.4 文献标志码:A 文章编号:1006-1207(2020)04-0038-05

DOI:10.12064/ssr.20200406

Study on Relationship among Exercise Attitude, Exercise Behavior and Physical Self-esteem of College Students during the COVID-19 Pandemic

WEI Tongpeng, CHEN Li

(Physical Education Department of Qingdao Agricultural University, Qingdao 266109, China)

Abstract: The study conducted a survey among 1 628 college students participating in online sports classes to measure their exercise attitude, exercise behavior and physical self-esteem in midst of the COVID-19 pandemic and to explore the relationship among the three. The results showed that the college students don't have a positive enough attitude to home-based exercise; there is an obvious gap between girls' and boys' exercise behavior; and girls have a relatively lower level of physical self-esteem. It is found that there is a significant correlation among exercise attitude, exercise behavior and physical self-esteem. Therefore, in the online sports classes, it is vital to attach great importance to the physical self-esteem of college students, especially female college students, and to strengthen the guidance of exercise attitude and the intervention of exercise behavior.

Key Words: online sports class; exercise attitude; exercise behavior; physical self-esteem

新冠肺炎疫情的暴发,对全球政治、经济与社会造成了巨大的冲击,教育领域针对居家学习作出了网上授课的应对举措,这对于习惯了在体育场地上面授课的师生而言是一次崭新的考验。新冠肺炎疫情对高校体育网课的影响也许不仅是教学模式的改变,体育网课对大学生的锻炼态度有什么影响?学生学习体育网课的效果如何?大学生居家期间锻炼行为又是怎样的?这些问题非常值得关注。通过已有的文献可知,大学生的锻炼态度是能够有效预测其锻炼行为的^[1],因此教师有必要掌握居家环境下

大学生的锻炼态度、锻炼行为。很多学者认为大学生的身体自尊与体育锻炼呈显著相关,体育活动量能够影响大学生的身体自尊^[2],新冠肺炎疫情下大学生的体育活动量如果受到影响,则有可能降低其身体自尊水平,影响身心健康,因此体育网课有必要通过授课方式作出科学应对。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究以参与体育网课学习的青岛农业大学

收稿日期:2020-03-31

基金项目:青岛农业大学思想政治教育研究课题(S1804)。

第一作者简介:魏统朋,男,博士,副教授,硕士生导师。主要研究方向:体育教育训练。E-mail:1336596330@qq.com。

作者单位:青岛农业大学 体育教学部,山东 青岛 266109。



2018级、2019级学生为研究对象,采用判断抽样方法,通过部分授课教师(选取篮球、排球、乒乓球、太极拳、健美操)在班级群内完成问卷调查,获得1628份有效数据,其中,男生782名,女生846名。

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查法

问卷包括三部分:锻炼态度、身体自尊以及体育锻炼行为。锻炼态度的测量使用毛荣建的《锻炼态度量表》^[3],身体自尊的测量使用徐霞修订的《身体自尊量表》^[4],这两份量表均具有良好的信效度且得到国内学者的高度认可。体育锻炼行为的测量,主要考察大学生体育锻炼的持续时间、锻炼强度、锻炼频率。问卷的基本情况包括性别、年级、上课项目、教师督查方式。问卷通过问卷星向学生发放。

1.2.2 数理统计法

采用SPSS 25.0软件对数据进行统计分析,运用T检验对两组变量间的数据进行比较分析,运用单因素方差分析对多组变量间的数据进行统计处理。

2 研究结果

由于判断抽样属于非概率抽样,故所做的数据分析均采用单侧检验。本研究样本调查的结果能够在一定程度上反映总体的特征,但不能从数量上推断总体。

2.1 新冠肺炎疫情背景下大学生的锻炼态度

对大学生的锻炼态度进行统计分析(表1),结果显示在年级、项目等变量间差异不显著。在性别方面,男生的锻炼态度要比女生更为积极,但男生在行为态度、目标态度、行为认知指标上得分的标准差高于女生,说明男生锻炼态度的离散性更大,表明部分男生的锻炼态度较低;女生在情感体验、行为控制感指标上的标准差更大,表明有部分女生在这两项锻炼态度指标上相对更为积极。从两组数据的T检验结果来看,在目标态度、行为习惯、情感体验3个指标上,男女生之间的差异非常显著,在行为认知、行为控制感、主观标准3个指标上无显著差异。与国内相关研究^[5-6]的锻炼态度数值进行比较发现,本研究的数值偏低。

2.2 新冠肺炎疫情背景下大学生的身体自尊

对大学生的身体自尊水平进行统计分析(表2),结果发现在所有分类变量中只有性别间的差异显著。从各个分量表得分可以看出,男生的得分均高于

表1 不同性别大学生锻炼态度的比较($\bar{X}\pm SD$)

Table 1 Comparison on Exercise Attitudes of College Students of Different Genders ($\bar{X}\pm SD$)

锻炼态度	男生	女生	t	Sig.(单侧)
行为态度	27.67±4.96	25.83±3.84	5.316	0.014*
目标态度	43.68±7.26	40.92±5.08	6.512	0.009**
行为认知	27.49±3.62	28.03±2.95	-0.385	0.239
行为习惯	32.24±6.86	28.54±6.42	7.638	0.000**
行为意向	24.48±4.78	22.76±4.24	4.523	0.027*
情感体验	34.27±5.46	32.25±5.65	5.597	0.007**
行为控制感	24.18±4.24	23.84±5.16	1.804	0.209
主观标准	20.92±3.60	21.06±3.16	-1.712	0.389

注:*表示两组之间差异性显著($P < 0.05$);**表示两组之间差异性非常显著($P < 0.01$)

女生。但从标准差数值可以看出,男生的身体自我价值感、运动能力离散性较大,女生在身体状况、身体吸引力以及身体素质指标上的离散性更大,这需要引起不同班级授课教师的重视,班级内男生或女生的身体自尊水平存在较大差异。从两组数据的T检验结果来看,在运动能力、身体状况指标上的差异非常显著($P < 0.01$)。因此,本研究也验证了薛林峰等提出的女大学生的身体自尊水平显著低于男大学生的论断^[7],女大学生的身体自尊需要被给予格外关注,如何通过体育网课提升女大学生的身体自尊水平值得授课教师重视。

表2 不同性别大学生身体自尊的比较($\bar{X}\pm SD$)

Table 2 Comparison on Physical Self-esteem of College Students of Different Genders ($\bar{X}\pm SD$)

身体自尊	男生	女生	t	Sig.(单侧)
身体自我价值感	15.07±4.09	14.23±3.47	3.684	0.022*
运动能力	14.68±3.96	13.52±3.58	4.947	0.007**
身体状况	17.49±3.69	15.83±3.85	5.258	0.000**
身体吸引力	14.24±3.36	13.34±3.42	4.698	0.014*
身体素质	15.48±3.75	14.86±3.94	3.604	0.032*

注:*表示两组相比差异显著($P < 0.05$);**表示两组相比差异非常显著($P < 0.01$)

2.3 新冠肺炎疫情背景下大学生体育网课期间的锻炼行为

由于疫情的影响,大学体育课程的授课方式发生了变化,导致大学生的体育锻炼时间、强度受到明显冲击。调查显示(表3),有32.2%的学生锻炼时间不足0.5h,女大学生锻炼持续时间不足0.5h的比例高于男生,根据刘洋等的研究,持续时间低于0.5h的锻炼在促进身体自尊方面不能发挥显著的作用^[8]。从锻炼强度来看,女生与男生的差距更大,女生低强



度比例高达 45.2%，很多研究指出中等及中等以上强度的体育锻炼才能明显促进大学生的身体自尊水平。从锻炼频率来看，每周 1~2 次的比例最高，3 次以上的比例仅为 28.8%，男生锻炼频率高于女生。体育锻炼的持续时间、强度和频率与大学生的身体自尊水平密切相关，因此，在疫情阶段大学生尤其是女大学生的身体自尊乃至心理健康的发展值得关注。

表 3 体育网课期间大学生锻炼行为的情况

Table 3 Survey on Exercise Behaviors of College Students during the Online Sports Classes

锻炼行为	男生(N)	女生(N)	合计(N)	
锻炼时间 (h)	<0.5	25.6%(200)	38.3%(324)	32.2%(524)
	0.5~1	61.6%(482)	52.7%(446)	57%(928)
	≥1	12.8%(100)	9%(76)	10.8%(176)
锻炼强度	低	21.1%(165)	45.2%(382)	33.6%(547)
	中	45.8%(358)	35%(296)	40.2%(654)
	高	33.1%(259)	19.8%(168)	26.2%(427)
锻炼频率 (次/周)	0	8.7%(68)	26.5%(224)	17.9%(292)
	1~2	57.8%(452)	49.2%(416)	53.3%(868)
	≥3	33.5%(262)	24.3%(206)	28.8%(468)

2.4 大学生的锻炼态度与身体自尊的相关分析

通过相关分析可以看出(表 4)，大学生的锻炼态度与身体自尊之间具有显著相关性，结合国内学者的相关研究结论可知，行为态度、行为意向、行为控制感对身体自尊有较强的预测作用^[6]，本研究的调查数据也显示了大学生的行为习惯能够较好地预测身体自尊。由此可以认为，在新冠肺炎疫情阶段，体育网课的教学效果会对大学生的身心健康产生重要影响，体育教师需要加强对体育网课教学质量的监控。

表 4 大学生锻炼态度与身体自尊之间的相关性

Table 4 Correlation between Exercise Attitude and Physical Self-esteem of College Students

项目	身体自我 价值感	运动 能力	身体 状况	身体 吸引力	身体 素质
行为态度	0.485**	0.324*	0.592**	0.678**	0.304*
目标态度	0.662**	0.458**	0.674**	0.372*	0.429**
行为认知	0.556**	0.597**	0.312*	0.267*	0.239*
行为习惯	0.684**	0.662**	0.558**	0.427**	0.440**
行为意向	0.194	0.225*	0.312*	0.188	0.427**
情感体验	0.216*	0.398**	0.486**	0.244*	0.301**
行为控制感	0.545**	0.425**	0.422**	0.581**	0.429**
主观标准	0.267*	0.302**	0.152	0.388**	0.278*

注：*表示锻炼态度与身体自尊之间相关性显著($P < 0.05$)；**表示锻炼态度与身体自尊之间相关性非常显著($P < 0.01$)

2.5 不同锻炼行为大学生的锻炼态度比较

对不同锻炼行为大学生的锻炼态度进行单因素方差分析(表 5)，结果表明，锻炼时间、锻炼强度、锻炼频率不同的大学生，其体育锻炼态度具有显著性差异，锻炼持续时间越长、锻炼强度越高、锻炼频率越高的大学生，其锻炼态度越积极，这与其他学者所提出的“体育态度与体育行为具有一致性”^[3]是相吻合的。值得注意的是，锻炼时间在 1 h 以上的学生中其锻炼态度的标准差较大，说明这部分学生中存在态度消极者；锻炼强度高、锻炼频率高的学生中也存在这个现象，需要引起授课教师的重视，不能单纯以锻炼持续时间、锻炼强度和锻炼频率来评判学生的锻炼态度。已有研究发现体育锻炼态度可以有效预测锻炼行为^[1]，由于锻炼态度与体育锻炼行为的一致性，因此可以由体育锻炼行为表现来推断其体育锻炼态度，但要注意辨别其中偏差较大的学生的锻炼态度。

表 5 不同锻炼行为大学生锻炼态度的差异性比较($\bar{X} \pm SD$)

Table 5 Comparison on Differences in Exercise Attitudes among College Students with Different Exercise Behaviors($\bar{X} \pm SD$)

锻炼行为	锻炼态度	F	Sig.(单侧)	
锻炼时间 (h)	<0.5	208.15±20.65		
	0.5~1	212.18±21.68	4.105	0.003**
	≥1	232.24±28.02		
锻炼强度	低	210.24±18.62		
	中	220.38±20.78	3.926	0.021*
	高	228.97±29.01		
锻炼频率 (次/周)	0	202.68±22.32		
	1~2	221.14±21.96	5.796	0.004**
	≥3	234.26±29.04		

注：*表示不同锻炼行为大学生的锻炼态度的差异显著($P < 0.05$)；**表示不同锻炼行为大学生的锻炼态度的差异非常显著($P < 0.01$)

2.6 不同锻炼行为大学生的身体自尊比较

对不同锻炼行为大学生的身体自尊水平进行单因素方差分析(表 6)，结果表明，锻炼时间、锻炼强度、锻炼频率不同的大学生，其身体自尊水平的组间差异显著。从数值来看，锻炼强度低的大学生身体自尊的离散性较大，说明在所调查的锻炼强度低的大学生中，既有身体自尊水平很高的，也有身体自尊水平很低的。刘洋等研究显示体育锻炼频率、持续时间、锻炼强度都对大学生的身体自尊有影响，研究证



实锻炼频率、持续时间、锻炼强度与大学生的身体自尊水平呈显著正相关,其中锻炼频率与女大学生身体自尊水平的相关系数最高^[8],本研究的数据结果支持这一论断。因此,在疫情期间,体育教师应积极引导大学生的体育锻炼行为以提升其身体自尊水平。

表6 不同锻炼行为大学生身体自尊的差异性比较($\bar{X}\pm SD$)

Table 6 Comparison on Differences in Physical Self-esteem among College Students with Different Exercise Behaviors($\bar{X}\pm SD$)

锻炼行为	身体自尊	F	Sig.
锻炼时间	<0.5	68.18±12.66	
(h)	0.5~1	76.04±11.82	8.172
	≥1	82.24±13.02	0.000**
锻炼强度	低	70.47±14.29	
	中	77.04±11.76	6.262
	高	80.27±10.05	0.002*
锻炼频率	0	62.38±12.12	
(次/周)	1~2	72.84±13.68	15.976
	≥3	84.03±11.05	0.000**

注:*表示不同锻炼行为大学生身体自尊的差异显著($P<0.05$);**表示不同锻炼行为大学生身体自尊的差异非常显著($P<0.01$)

3 分析讨论

由于授课方式的变化,很多运动项目的原有授课内容无法实现,为此教学内容、授课计划需要进行调整,同时理论学习、专项练习、素质锻炼的课时比例也要进行适当调整;在教学方式上国内不同高校采用了多样化的交流手段,腾讯课堂、钉钉、QQ、微信等可由教师自主选择。疫情引起的这些变化对大学生锻炼态度、锻炼行为、身体自尊的影响需要引起高度重视。

3.1 体育网课期间大学生的锻炼态度需要高度重视

居家学习与在校期间的体育课不同,师生无法面对面,大学生的体育锻炼态度对于体育网课的教学质量至关重要。在新冠肺炎疫情发生以后,不同的媒体传达了这次疫情的暴发能够使更多人认识到体育锻炼的重要性,换言之,疫情使人们的体育锻炼态度更加积极。然而,调查数据显示大学生居家期间的体育锻炼态度不够积极。通过与学生沟通交流发现:原本锻炼态度积极的大学生,疫情期间也会想方设法居家锻炼,这部分学生不满足于课堂上教师布置

的锻炼任务,会利用Keep等健身软件加强自我锻炼;原本体育锻炼态度不积极者,则会以“懒惰”等各种理由拒绝锻炼。体育教师利用延迟开学的这段时间,顺势引导大学生养成积极的体育锻炼态度,将是一个不小的课题。

3.2 体育网课期间大学生的锻炼行为需要积极引导

对调查班级进行深入了解发现,不同项目的理论学习、运动时长有所差异,理论视频的学习有的要求课上完成,有的要求课下完成;教师授课方式有的采用直播方式,有的采用发布指令的方式;有的教师会布置课后运动作业,有的要求学生课下每日锻炼拍视频等。据此可以推测,大学生体育锻炼行为的差异可能会受到体育网课中教师安排策略、要求的影响。

体育锻炼时间方面,学生对于理论学习和运动时间的安排存在不同的意见,有的大学生认为“在未正式开学前,希望多学习理论知识”,“可以多看一些更有趣的课程视频”;有的大学生则觉得应该“多点时间锻炼,不希望大多数时间用来看视频做测验”,“理论有点多,还是更喜欢做运动”,“减少视频的观看量”,希望“可以多增加一些运动内容”。体育网课可以借鉴“翻转课堂”的教学模式^[9],要求学生在上课前完成部分授课内容的学习,充分利用课上时间进行运动,这样体育锻炼的时间也就更有保障。

体育锻炼强度方面,教师布置的身体素质、专项素质的锻炼项目,学生有没有做、做得认真与否、做得是否到位,都与体育教师的监督方式息息相关。有些学生建议“可以上直播课,这样老师能看见我们做没做,动作对不对,我们也可以看到老师”,希望“形成监督机制”,“加强督促”;同时,也有一部分学生反映“锻炼内容应减少跳的动作,会影响到邻居”,希望“多做些训练柔韧性的练习内容”。因此对于体育锻炼强度的安排值得所有体育教师认真研究和把握。

体育锻炼频率方面,一方面要靠学生自觉锻炼,不少学生表示课下会“利用运动软件进行锻炼”或者“跑步打卡”;另一方面要靠教师的督导,有的教师会让学生在课后录一段运动视频以检验课上练习效果,有的教师鼓励学生与家人一起运动,以此调动家人监督和参与的积极性。为了加强过程性评价,更好地激励和引导学生锻炼,更好地监控学生的锻炼效果,体育教师应该学会利用在线教学中的各种互动数据的采集和分析,以及学生的运动视频去判断每



名学生的学习成效,用锻炼数据来了解、判断学生的学习效果。

3.3 大学生身体自尊水平的提高需要锻炼态度的转变以及锻炼行为的引导

维护自尊是人的一种自觉意识,身体自尊是自尊的一个重要组成部分。体育锻炼行为不同的学生的身体自尊水平可能会存在较大差异,本研究的数据已经表明女大学生的身体自尊水平显著低于男大学生,女大学生的身体自尊需要给予格外关注。通过前文数据分析,本研究认为锻炼态度、锻炼行为与身体自尊之间的关系可以用图1来表示。

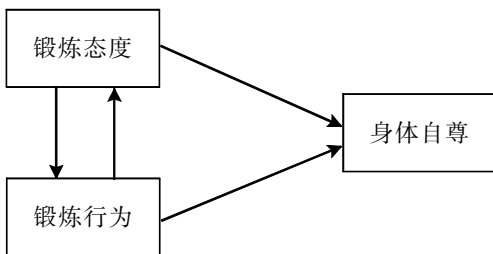


图1 锻炼态度、锻炼行为与身体自尊之间的关系

Figure 1 Relationship among Exercise Attitude, Exercise Behavior and Physical Self-esteem

因此,要提高学生的身体自尊水平,一方面可以通过锻炼态度的转变,另一方面可以通过锻炼行为的引导。

锻炼行为的引导相对来说容易实现,体育教师可以通过调整教学策略、提升课程乐趣、加强督导检查、加强行为示范、增强师生互动等引导大学生增加锻炼时间、提高锻炼强度、加大锻炼频率。

锻炼态度的转变相对来说难度较大,除了锻炼行为对自身锻炼态度的影响之外,可以借助学生体育学科素养的提升来实现。近几年,学生的体育学科素养已经引起全社会尤其是教育部门的高度关注。于素梅将学生体育学科核心素养定义为“通过体育学科学习,学生所能掌握与形成的终身体育锻炼所需的、全面发展必备的体育情感与品格、运动能力与习惯、健康知识与行为”^[10],并在此基础上构建了体育精神、运动实践、健康促进三大维度的框架体系^[11],得到了国内学者的认同。这次新冠肺炎疫情带来的疾病和死亡是否唤醒全民的生命意识?人体自身免疫力对于抵御疫情的关键作用是否成为全民共识?体育网课中教师可以借此机会转变大学生的锻炼态度,待新冠肺炎疫情结束后,期待学生的体育学科素养有所提升,更期望社会价值观将有重大调整,生活

价值和生命价值能够得到更多的关注,生活质量、健康生活能够成为全民的主流追求。

4 结论与建议

4.1 体育网课期间大学生的锻炼态度不够积极,女大学生的锻炼时间、强度、频率与男生相比差距明显,女大学生的身体自尊需要给予格外关注。

4.2 大学生的锻炼态度与身体自尊之间、锻炼行为与身体自尊之间均具有显著相关性,建议体育教师在疫情期间引导大学生养成积极的体育锻炼态度,加强体育锻炼,提高身体自尊水平。

4.3 锻炼时间、锻炼强度、锻炼频率不同的大学生,其身体自尊水平的组间差异显著,建议通过体育网课加强对学生的锻炼持续时间、强度的有效控制,督促学生课下加强锻炼,有助于提高大学生的身体自尊和健康水平。

参考文献:

- [1] 刘正国,李莉.大学生体育锻炼态度对其锻炼行为影响的预测[J].首都体育学院学报,2011,23(06):563-567.
- [2] 王昕.大学生身体自尊水平与体育锻炼的相关研究[J].体育科技文献通报,2009,17(02):83-85.
- [3] 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:北京体育大学,2003.
- [4] 徐霞.社会性人格焦虑的测量及其与身体锻炼之间关系的研究[D].上海:华东师范大学,2003.
- [5] 王佃娥,毛坤,杜发强.大学生体育课学习满意度与体育锻炼态度关系的研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2015,29(06):121-128.
- [6] 霍宪奇.中学生锻炼态度与身体自尊二者之间关系的研究[J].安徽体育科技,2010,31(01):78-80+83.
- [7] 薛林峰,徐金尧.不同体育锻炼对身体自尊的影响[J].北京体育大学学报,2006(07):916-917+920.
- [8] 刘洋,陈庆伟,卢宝锋.体育锻炼对女大学生身体自尊的影响[J].体育成人教育学报,2008(03):45-48.
- [9] 王国亮.翻转课堂引入普通高校公共体育教学的研究[D].北京:北京体育大学,2016.
- [10] 于素梅.学生体育学科核心素养及其培育[J].中国学校体育,2016(07):29-33.
- [11] 于素梅.中国学生体育学科核心素养框架体系建构[J].体育学刊,2017,24(04):5-9.

(责任编辑:晏慧)