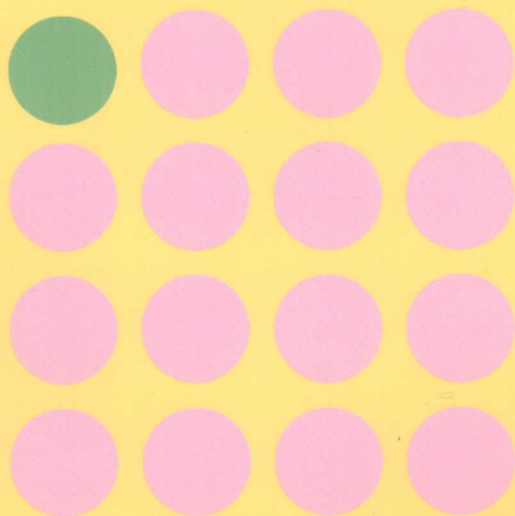


中国体育博士文丛

运用跨理论模型对 大学生体育锻炼行为 改变的实证研究

尹 博 著

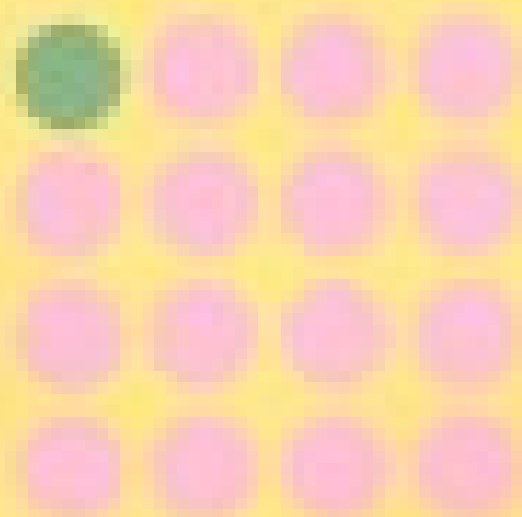


北京体育大学出版社

国家社科基金资助项目

运用跨理论模型对 大学生体育锻炼行为 改变的实证研究

尹 强 著



北京体育大学出版社

国家体育总局体育哲学社会科学研究项目资助
中国青年政治学院博士论文出版基金资助
中国体育博士文丛

运用跨理论模型对大学生 体育锻炼行为改变的实证研究

尹 博 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 高 扬
审稿编辑 李 飞
责任校对 雷 蕾
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

运用跨理论模型对大学生体育锻炼行为改变的实证研究/
尹博著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2009. 6
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0079 - 8

I. 运… II. 尹… III. 大学生 - 体育锻炼 - 研究
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 183102 号

运用跨理论模型对大学生体育锻炼
行为改变的实证研究

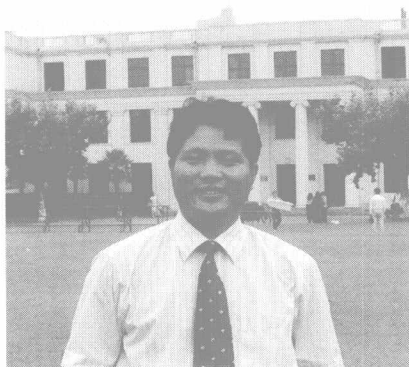
尹 博 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
网 址 www. bsup. cn
电 话 010 - 62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 16. 25

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 43. 00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

尹博，男，1971年9月生，壮族，籍贯山东省日照市。中国青年政治学院副教授，青少年健康促进研究所副所长，团中央系统首位体育学专业博士。近年来一直致力于青少年体质与心理健康促进的相关问题研究。1994年毕业于淮北煤炭师范学院，获教育学学士学位，1998年~2001年在首都体育学院师从冯张昌教授，获教育学硕士学位；2004年~2007年在华东师范大学师从季浏教授，研究方向为体育锻炼与身心健康。获教育学博士学位。2006年经团中央职称评审委员会批准破格晋升副教授。2007年进入中国社会科学院博士后流动站，合作导师李汉林教授。近年来先后作为课题负责人主持3项团中央课题、1项国家体育总局体育哲学社会科学研究项目，1项中直机关专项一般委托项目，多次作为子课题负责人和课题组主要成员参与国家社科基金重点项目、一般项目、教育部人文社科项目、北京市社科规划项目等国家级和省部级课题研究。主编和参编多部有关体育锻炼、体质健康方面的教材和专业书籍，在全国体育类和人文社科类核心期刊发表论文20余篇。

E-mail: ybfx@hotmail.com

序

跨理论模型作为综合性的心理研究模型，对众多的健康行为改变研究产生了积极的作用和影响，被引证为过去 10 年里最重要的理论健康促进发展模式之一。随着这一理论模型在锻炼心理学领域的逐步应用，人们对体育锻炼的认识提高到了一个新的高度，运用跨理论模型来促进不同年龄阶段的人们体育锻炼行为改变受到了人们的重视，再次成为体育锻炼心理学研究者关注的焦点。

尹博在他的博士论文研究中，对跨理论模型进行了量表编制、修订和检验，随后在 17 个省市、40 所高校、9050 名在校大学生中进行了大样本的量表测试，得到全国大学生体育锻炼行为变化的标准常模，探索了跨理论模型对大学生体育锻炼行为改变产生影响的客观规律和特性。他对大学生体育锻炼行为改变的研究，综合运用了量表分析、主客观评价研究和纵向干预的实验研究等研究方法，弥补了我国尚缺乏对该理论模型的系统解释、验证、修订和实证研究等问题还不够深入的不足。这一研究的创新之处在于，在现实层面，尹博的研究从全面实施《国家学生体质健康标准》、探索全国亿万学生阳光体育运动的有效途径和方法的理论高度，对这一课题展开攻关研究，重点关注于运用健康促进的心理模型研究和方法，修订并重建了“中国大学生体育锻炼行为变化量表”的标准常模，为研究中国大学生体育锻炼行为的变化提供了可操作性的工具，对促进青少年体育锻炼行为改变，积极尝试为建立阳光体育运动的长效机制，以体育运动促进青少年的健康成长和全面发展的新途径，具有重要的理论意义和实用价值。

尹博作为团中央系统首位体育学博士，近年来一直致力于青少年体质与心理健康促进的相关问题研究。先后作为课题负责人主持 2 项团中央课题、1 项国家体育总局体育哲学社会科学研究项目，多次作为子课

题负责人和课题组主要成员参与国家社科基金重点项目、一般项目、教育部人文社科项目、北京市社科规划项目等国家级和省部级课题研究。主编和参编多部有关体育锻炼、体质健康方面的教材和专业书籍，在全国体育类和人文社科类核心期刊发表论文 20 余篇，并在 2006 年破格晋升副教授。正是出于对青少年体质与健康促进问题的深切关注，尹博选择了这一研究课题作为博士论文研究，并运用该项目的研究成果为推进全国亿万阳光体育运动、建立长效机制做出回应。

由于这一研究属于学科前沿课题，研究的难度较大，可资借鉴的前人研究成果尚不多见，书中难免存在不足，比如实验研究样本选择的范围和数量略显不足：受学位论文时间所限，纵向干预实验时间略短等。相信今后的学术研究生涯中他能够以此为起点完善这项研究，并不断纵深拓展研究领域。我作为他的导师，期待尹博博士在青少年体质、心理与社会适应的研究道路上不断突破，勇往直前。

是为序。



2008 年 11 月

《中国体育博士文丛》出版说明

《中国体育博士文丛》是中国体育高水平学术理论专著的重要组成部分，代表中国体育科学研究的最新成果，是中国体育博士展现聪明才智的有力平台。

作者条件：在世界各地大学、科研院所获得体育博士学位的中国公民。可以是独立作者，也可以是联合作者，但都必须具有体育博士学位。

稿作要求：15 万字（含图表部分）A4 纸打印，光盘储存。论文构件齐全，包括作者简介、序（前言）、正文、参考文献、附录、后记、作者照片。

通讯地址：100084 北京市海淀区中关村北大街

北京体育大学出版社教材专著分社

咨询方式：010 - 62989469 62989434

lianglin825@163.com

《中国体育博士文丛》

已出版书目

现代体操运动训练科学化探骊——运动训练时间理论研究

王文生著 定价：38.00 元

竞技体操训练的科学化探索——竞技体操创新理论研究

吕万刚著 定价：28.00 元

竞技体育的意义——价值理论研究探微

颜天民著 定价：28.00 元

中国体育人口的理论探索与实证研究

仇 军著 定价：48.00 元

职业篮球市场论

杨铁黎著 定价：28.00 元

中国竞技体育人才开发

宋全征著 定价：33.00 元

人体运动环节重量参数测量新思路

李世明著 定价：28.00 元

论体育生活方式

苗大培著 定价：38.00 元

奥林匹克视觉形象的历史研究

王 军著 定价：28.00 元

我国运动训练科学化动力系统的研究

罗超毅著 定价：28.00 元

海南体育旅游开发研究

夏敏慧著 定价：38.00 元

我国优势项目高水平运动员参赛风险的识别、评估与应对

石 岩著 定价：38.00 元

散打运动训练监控科学化探微

姜传银著 定价：28.00 元

论中华民族传统体育

倪依克著 定价：33.00 元

田径运动训练过程控制理论

尹 军著 定价：38.00 元

训练观念及其导向功能

邓运龙著 定价：33.00 元

低氧运动促进肌组织血管生成的机制

郑 澜著 定价：33.00 元

田径运动专项速度研究

谢慧松著 定价：33.00 元

运动技能形成自组织理论的建构及其实证研究

李 捷著 定价：33.00 元

职业体育组织的演进与创新

张文健著 定价：33.00 元

国际奥委会组织变革与发展的研究

茹秀英著 定价：33.00 元

武术传播引论

郭玉成著 定价：38.00 元

近代以来中国武术项目管理过程及其评价与发展

李 蕾著 定价：33.00 元

硅橡胶修补关节软骨的实验研究

王 梅著 定价：28.00 元

穴位离子导入消除运动性疲劳的机理研究

杨 翼著 定价：33.00 元

社会性性格焦虑的测量及其与体育锻炼之间关系的研究

徐 霞著 定价：28.00 元

优秀运动员的职业变迁与人生发展

黄志剑著 定价：38.00 元

运动员选材的选育结合理论与实证研究

魏金水著 定价：38.00 元

比较优势理论下我国各等级项目群体的区域分工研究

罗 智著 定价：33.00 元

短跑运动员体能训练理论与方法

袁运平著 定价：33.00 元

我国体育生活化探索	梁利民著	定价: 28.00 元
中国高水平跳远运动员训练内容体系的研究	冯树勇著	定价: 28.00 元
论运动技术的序列发展与分群演进	刘建和著	定价: 33.00 元
武术释义——武术本质及功能价值体系阐释	李印东著	定价: 33.00 元
中国武术散打市场化运作模式的研究	李士英著	定价: 33.00 元
CVA 联赛品牌的打造——“全国排球联赛”的兴起与发展	李国东著	定价: 28.00 元
中小学生的营养状况及其社会环境影响因素的研究	彭 莉著	定价: 28.00 元
中国竞技体育资源调控与可持续发展	肖林鹏著	定价: 38.00 元
体育纪律处罚研究	韩 勇著	定价: 38.00 元
我国体育经纪人的管理与培养体系	靳 勇著	定价: 33.00 元
中国排球运动的可持续发展研究	潘迎旭著	定价: 28.00 元
北京 2008 年奥运会志愿者的组织管理模式与评价体系的研究	李颖川著	定价: 38.00 元
区域经济发展与体育人才培养 ——竞技体育后备人才培养的温州模式研究	周建梅著	定价: 28.00 元
我国职业体育联盟理论研究	王庆伟著	定价: 33.00 元
高水平运动员年度训练周期的项群特征	郑晓鸿著	定价: 28.00 元
运动性贫血时红细胞功能变化以及营养干预对其的影响	金 丽著	定价: 28.00 元
篮球运动基本理论与实践研究	谭朕斌著	定价: 43.00 元
论奥林匹克运动发展观	陈立基著	定价: 38.00 元
运动竞赛方法体系的建构暨对抗性竞赛方法的研究	王 蒲著	定价: 38.00 元
我国高等体育院(校)系改革与发展的战略研究	李鸿江著	定价: 33.00 元
武术健身态度动机与群体互动的研究	张春华著	定价: 28.00 元
运动时间营养学	李世成著	定价: 33.00 元
中国学校体操历史与发展研究	吴维铭著	定价: 33.00 元
中国大学竞技体育的发展研究	刘海元著	定价: 38.00 元
中国竞技体育崛起的制度框架和思想基础	刘纯献著	定价: 38.00 元
专项力量测量的理论与方法	吕季东著	定价: 33.00 元
运动与自主神经	王松涛著	定价: 38.00 元
中华体育精神研究	黄 莉著	定价: 38.00 元
我国徒手格斗项目(散打)优秀男子运动员核心竞技能力 评价体系研究	叶 伟著	定价: 28.00 元
中国近现代体育思想及体育教育发展论纲	程文广著	定价: 33.00 元
中国职业篮球竞赛市场的运行机制	王 郢著	定价: 28.00 元
新形势下我国优秀运动员思想政治教育研究	龙 斌著	定价: 48.00 元
青少年足球训练理念与实践	张庆春著	定价: 38.00 元

信息量与认知风格对击剑运动员决策速度、准确性和稳定性的影响	付 全著	定价: 28.00 元
运动员全程性多年训练过程中的区间链接机制	徐 刚著	定价: 28.00 元
基于 GIS 的体育场地规划研究	王 雷著	定价: 33.00 元
太极拳健身理论论绎	刘 静著	定价: 33.00 元
奥运会志愿者管理研究	宋玉芳著	定价: 33.00 元
中国田径高水平短跨、跳跃项目运动员成长过程规律研究	韩 慧著	定价: 33.00 元
北京市城区成年超重/肥胖人群肥胖相关行为因素分析	陈绮文著	定价: 38.00 元
优秀运动员赛前心理状态的脑功能研究	魏高峡著	定价: 28.00 元
噪声应激及水杨酸钠和粉防己碱的抗应激作用	安玉香著	定价: 28.00 元
力的大小与角度对自由跤运动员动觉感受性的影响	于 晶著	定价: 28.00 元
运动对老年人常见病和医疗费的影响与对策	杨 光著	定价: 28.00 元
我国地方政府社会体育政策研究	冯火红著	定价: 33.00 元
我国高等体育职业技术学院办学模式研究	李锡云著	定价: 28.00 元
对商业健身俱乐部体验营销的研究	李小芬著	定价: 33.00 元
中国社会体育参与中的妇女与性别差异	潘丽霞著	定价: 28.00 元
人学视野中的人文体育观研究	冯 霞著	定价: 33.00 元
普通高校体育教材设计与编写的理论探索	林向阳著	定价: 38.00 元
运动员表面肌电信号与分形	曲 峰著	定价: 28.00 元
运动技术理念的隐喻与诠释	马 莉著	定价: 33.00 元
城市居民健身消费力及其影响因素研究	文 静著	定价: 33.00 元
基于标准的体育课程设计	朱伟强著	定价: 38.00 元
我国城乡居民健康与健康投资影响因素研究	李 岩著	定价: 28.00 元
我国竞技体育赛事组合系统结构的优化与控制	袁守龙著	定价: 38.00 元
中国体育教师教育的改革审视与创新研究	许瑞勋著	定价: 38.00 元
我国优秀射箭运动员脑电特征的研究	何 洋著	定价: 33.00 元
新编健身气功的理论构建	王言群著	定价: 43.00 元
运用跨理论模型对大学生体育锻炼行为改变的实证研究	尹 博著	定价: 43.00 元

目 录

引 言	(1)
-----------	-----

第一章 文献综述	(4)
----------------	-----

第一节 体育锻炼行为的理论模型综述	(4)
一、社会认知理论	(4)
二、健康信念模型	(5)
三、保护动机理论	(8)
四、合理行动/计划行为理论	(10)
五、自我效能理论模型	(14)
六、其他理论框架	(16)
第二节 跨理论模型理论研究综述	(20)
一、跨理论模型的理论起源	(20)
二、跨理论模型的概念	(20)
三、跨理论模型的内容架构	(21)
四、跨理论模型的优点和局限性	(28)
第三节 跨理论模型的应用研究综述	(31)
一、跨理论模型在体育锻炼行为中的应用研究	(31)
二、跨理论模型在健康行为改变中的应用研究综述	(38)
第四节 大学生体育锻炼行为研究综述	(41)
第五节 大学生体育锻炼干预研究综述	(47)
一、国外有关体育锻炼干预的研究	(47)
二、国内对大学生体育锻炼行为干预的研究	(51)

第二章 问题的提出与研究设计 (52)

第一节 问题的提出 (52)

一、以往研究的局限性 (52)

二、本研究关注的问题 (54)

第二节 研究意义与价值 (55)

第三节 研究假设 (56)

一、《中国大学生体育锻炼行为变化量表》的修订、编制 (56)

二、调查研究的假设 (57)

三、纵向实验的假设 (57)

第四节 研究方法与总体研究设计 (58)

一、被试 (58)

二、研究工具 (58)

三、研究方法 (59)

四、总体研究设计 (60)

第三章 大学生体育锻炼行为的跨理论模型问卷编制、修订 和信效度检验 (62)

第一节 量表编制的理论框架和流程 (63)

一、研究目的和可操作性定义 (63)

二、研究对象和方法 (63)

三、大学生体育锻炼行为量表编制建构的流程 (64)

四、小 结 (72)

第二节 大学生体育锻炼变化阶段(连续性测量)量表的修正 研究 (73)

一、研究目的 (73)

二、研究对象 (74)

三、研究方法和程序 (75)

四、研究结果与分析 (76)

四、结 论 (84)

第三节 大学生体育锻炼变化程序量表的编制研究 (85)

一、研究目的	(85)
二、研究对象、方法和程序	(86)
三、研究结果与分析	(88)
四、结 论	(100)
第四节 大学生体育锻炼自我效能量表的编制研究	(100)
一、研究目的	(100)
二、研究对象和方法程序	(101)
三、研究结果与分析	(103)
四、结 论	(119)
第五节 大学生体育锻炼决策平衡量表的研究	(120)
一、研究目的	(120)
二、研究对象、方法	(120)
三、研究结果与分析	(122)
四、结 论	(130)

第四章 应用跨理论模型对大学生体育锻炼行为改变的调查 研究

第一节 研究目的、研究假设	(131)
一、研究目的	(131)
二、研究假设	(131)
第二节 研究方法	(132)
一、研究与调查对象	(132)
二、研究工具	(134)
三、研究程序和分析方法	(134)
第三节 调查结果的描述性统计及各量表(内部和之间)的相关 和路径分析	(135)
一、描述性常模	(135)
二、表内与表间相关与路径分析	(145)
第四节 大学生体育锻炼行为变化阶段现状及判别分析研究	(156)
一、大学生体育锻炼行为变化阶段现状调查	(156)
二、大学生体育锻炼行为变化阶段的判别分析	(160)
第五节 变化阶段、变化程序、自我效能和决策均衡	(164)

一、多元检验结果	(164)
二、组间效应检验结果	(165)
三、多重比较检验结果	(165)
第六节 心理变量(自我效能和决策均衡)上不同变化阶段的 差异	(166)
一、多元检验结果	(166)
二、组间效应检验结果	(167)
三、多重比较检验结果	(168)
第七节 变化阶段与变化程序的对应研究	(168)
第八节 结 论	(172)

第五章 应用跨理论模型对大学生体育锻炼行为改变的 主客观评价研究和纵向干预实验研究

(173)

第一节 应用跨理论模型对大学生体育锻炼行为改变的主客观 评价研究	(174)
一、研究目的和假设	(174)
二、研究方法	(175)
三、研究结果与分析	(175)
四、研究结论	(186)
第二节 纵向干预实验研究	(187)
一、研究目的与假设	(187)
二、研究方法	(188)
三、研究结果与分析	(197)
四、研究结论	(208)

第六章 研究的总讨论与总结论

(210)

第一节 本研究的主要结果	(210)
一、《中国大学生体育锻炼行为改变量表》的编制、修订 和检验	(210)
二、应用跨理论模型对大学生体育锻炼行为改变的横向调查 研究的发现	(211)

三、应用跨理论模型对大学生体育锻炼行为改变的纵向实验研究的发现	(212)
四、对跨理论模型的理论探索	(213)
第二节 跨理论模型的本土化修订和验证	(213)
第三节 跨理论模型纵向实验对体育教学的启示	(216)
一、体育教学指导者需要掌握大学生所处的体育锻炼行为变化阶段及其影响因素	(216)
二、大学生个体在体育锻炼行为改变过程中所处不同变化阶段特点差异,揭示在体育课程中对学生体育锻炼行为变化实施有效干预存在较大空间	(217)
三、个体的体育锻炼行为变化是一个连续的过程而非单一的事件,需要加强学校、家庭和社区的青少年体育锻炼课内外一体化实践,推动大学生体育锻炼行为改变的发展和巩固	(218)
四、大学生体育锻炼行为习惯的养成不是一蹴而就的过程,存在行为变化阶段的反复和回退现象,需要在体育教学环节中强化干预和追踪调研	(218)
第四节 总结论	(219)
第五节 研究的局限与展望	(220)
一、本研究的局限	(220)
二、研究展望	(221)
参考文献	(224)
附 录	(234)
后 记	(242)

引 言

随着社会发展，知识经济社会的到来，以及都市环境的发展而引发的生活方式的变化、工业化国家的疾病率与死亡率的改变等问题，引起了人们的高度重视。其中，因为运动不多或身体活动过少而给人们健康带来的危害，尤其引人关注。一些与生活方式有关的慢性疾病成为死亡的主要原因，而此前一些传染性疾病，如流行性感冒、肺炎、胃肠炎等则是死亡的主要原因。从对“现代文明病”的研究分析中，可以清楚地看到它的社会背景和机理。因此，人们逐渐意识到为了预防疾病、保持自身健康，个体应该采取健康行为，减少或消除危害健康的行为，如吸烟、饮食不良、药物依赖等；也可以通过采取积极的行为来增进健康，如进行有规律的体育锻炼等。由于意识到了上述问题，人类的健康行为成为预防疾病、提高生活质量的重点。越来越多的人意识到，作为健康行为之一的体育锻炼有着积极的生理和心理效应。因此，体育锻炼作为人们对抗文明病、摆脱亚健康，或者进行休闲、娱乐和发展身心的健康生活方式，受到了人们的广泛关注。此外，由于受到社会医疗费用不断上升、人们余暇时间增多、传统疾病治疗手段有限等诸多因素的影响，很明显，相比其他行为方式而言，体育锻炼是一种非常经济的健康行为；而且，从长远来看，体育锻炼可以改变人们的生活方式，体育文化能够促进人的身心和谐发展。因此，体育锻炼在现代社会中不断地融入人们的日常生活，而人们对体育生活方式的向往，则使体育成为对社会和人的发展起着积极作用的新型文化动力。

2005年，我国高等教育阶段在校生人数达到2300万，作为即将走上工作岗位并逐渐将成为工作骨干的群体，大学生是肩负着社会未来发展的栋梁人群，然而大学生的体质现状令人堪忧。随着我国大学生体质状况的持续下降，大学生群体的体育锻炼行为改变和行为习惯的养成教