

曲阜师范大学青年学术文丛



Conceptual Modeling

and questionnaire developing
for teenagers' autonomous
fitness behavior

青少年自主健身行为 概念模型建构与量表研制

房蕊 • 著

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



曲阜师范大学青年学术文丛

青少年自主健身行为 概念模型建构 与量表研制

Conceptual Modeling

and questionnaire developing
for teenagers' autonomous
fitness behavior

房蕊 著

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

青少年自主健身行为概念模型建构与量表研制 /
房蕊著. —济南:山东人民出版社,2013. 11
ISBN 978-7-209-07841-2

I. ①青… II. ①房… III. ①青少年—体育锻炼
—自主性—研究 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 238537 号

责任编辑:王 晶

青少年自主健身行为概念模型建构与量表研制

房 蕊 著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷物流集团印装

规 格 16 开(170mm×240mm)

印 张 14

字 数 230 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版

印 次 2013 年 11 月第 1 次

ISBN 978-7-209-07841-2

定 价 30.00 元

如有印装质量问题,请与印刷单位联系调换。电话:(0539)2925888

总 序

学术者，天下之公器也；青年者，学术之希望也。本“青年学术文丛”，即以汇聚青年，襄助学术为宗旨，以积累吾校青年俊彦之著述，展现人文社会科学之成绩为鹄的。

作为山东省重点高校，曲阜师范大学以“学而不厌，诲人不倦”为校训，秉承“孔颜型范，春秋学统，海岱情怀，洙泗遗风”，数十年来为社会培养众多精英人才及优秀师资，享誉海内。

“南沂西泗绕晴霞，北岱东蒙拥翠华。万里冠裳王者会，千年邹鲁圣人家。”岱岳之阳，洙泗之滨，钟灵毓秀，人杰地灵，斯为黄帝诞生之地，少昊活动之墟，商奄旧壤，周公封国，素称人文荟萃之域，周礼尽在之邦。当春秋战国之际，天子失官，学术下移，私学兴起，诸子争鸣，九流十家，蔚为大观，此中华文化之轴心时代也。而此轴心时代之轴心人物，则鲁国之仲尼也。仲尼祖述尧舜、宪章文武，集上古文明之大成，端赖鲁国历史人文之得天独厚也。

遥想当年，夫子承上启下，继往开来，删订诗书，修起礼乐，赞明易道，制作春秋；杏坛设教，修成康之道，述周公之训，以教七十子，使服其衣冠，修其篇籍，弟子三千，七十二贤，成儒家之集团，士阶层亦以此登上历史舞台，兹后诸子蜂起，百家争鸣，演为中国思想文化之黄金时代。时人已赞其“大哉孔子”“天将以夫子为木铎”，弟子更叹“天纵之圣”“自生民以来未之有”。炎汉以降，士大夫及庶民无不尊崇孔子之道，其影响垂两千余年，且远播海外诸国，沾溉后世，垂范千秋。近世史家柳翼谋谓“孔子者，中国文化之中心也”，西哲雅斯贝斯将孔子与苏格拉底、佛陀、耶稣并誉为人类思维范式的奠定者，良有以也。

孔子者，伟大教育家；曲阜，东方之圣地。立上庠于斯，其义深且大焉，

非特有功于一时一地，尤别具文化传承与创新之大义也！曲阜师范大学建校迄今，庶乎一甲子矣。经数代曲园人之耕耘，今日之曲阜师大，已成师范教育之沃土，综合性之高等学府，拥有曲阜、日照两大校区，占地二千余亩，涵盖文、理、工、法等十大门类，名家荟萃，桃李芬芳，人文底蕴深厚，九州海外驰名。

然忆昔建校之时，新中国初建，百废待兴，亿兆斯民，同心同德，戮力建设，气象一新。1955年，山东省师范专科学校建于泉城济南。翌年，举校迁圣地，更名曲阜师范学院，升为本科院校。长校者，高赞非先生也。高先生出郑城高氏，幼承庭训，及长，师事大儒黄冈熊十力与大儒桂林梁漱溟二先生，宅心仁厚，学养深邃。受命出任曲阜师院院长，筚路蓝缕，艰困万端，书“犹有洙泗遗风，更加众志成城”一联，勉励师生，奋力开拓，使曲园迅速崛起于教育界，其德其勋，永铭史册。尤可言者，高先生自建校伊始，即于孔子文化研究，颇属意焉。曲园之孔子研究，今日于学界占居一席之地，赖高先生开创之力也。戊午年杪，改革开放，国家，曲园亦随之振兴，文、史、哲、政、经、法、教、管、艺诸科，蓬勃发展，欣欣向荣。

“旧学商量加邃密，新知培养转深沉。”数十年来，曲园之人文学术，扎根文化圣地，吸纳传统养分，根深叶茂，硕果累累。洙泗学人，僻处小邑，登三尺讲台，授业传道，退而伏案，执笔撰著，孜孜矻矻，未敢或怠，于学问亦三致其意焉。虽未得大都市之声华，然反得以沉潜学术，安心著述，此其失之东隅，得之桑榆之谓乎！

学术之事，诚非同寻常之事也。梁任公有言：“学术思想之在一国，犹人之有精神也……欲覘其国文野强弱之程度如何，必于学术思想焉求之。”王静安亦谓：“提倡最高之学术，国家最大之名誉也。”国家且勿论焉。而学术之于大学，事业之基也；之于学人，立命之本也。夫子倡“为己之学”，后儒秉“知行合一”之教，华夏两千余年之人文学术史，群星璀璨，光耀千古，不逊泰西，然近代以来，重理轻文之风大扇，新世纪以来，商业大潮席卷而来，人文社科无用论，甚嚣尘上；人文学者之清贫，有目共睹。尤其青年学者，于学术念兹在兹，精力充沛，意气风发，思维活跃，惜乎其资历尚浅，负累甚大，困难与机遇并存，痛苦与快乐兼具，民间所谓“青椒”一族是也。虽甘心寂寞，清贫自守，怎奈“压力山大”何！若此，欲得学术繁荣，岂不痴

人说梦耶？职是之故，纾困解难，助其一臂之力，走上学术之康庄大道，则学校主事者之所思所念也。有鉴于此，学校社科处积极谋划方案，多方筹集资金，设立“孔子文丛”，以襄助青年学者专著之出版，推动我校之人文社科学术之繁荣发展。

本文丛面向全校人文社科领域青年学者全面开放，凡符合条件之学者皆可自愿申报，学校组织专家匿名评审，入选者由学校组织统一出版。自2013年始，每年拟出版一辑，每辑不超过10种。

综观当今之世，学术之发展繁荣，端在打破学科藩篱，开展学科对话，实现协同创新。然突破成规，谈何容易？必当审慎擘划，期以长远。千里之行，始于足下，九尺之台，起于累土。此“曲阜师范大学青年学术文丛”计划，面向人文社科诸学科，海纳百川，兼容并包，搭建不同学科交流之平台，其我校人文社会科学协同创新之起点乎？其我校人文社科学术发展繁荣之基础乎？

《曲阜师范大学青年学术文丛》编委会

2013年7月

前 言

本书源自阳光体育背景下青少年健身自主性欠缺现象的观察思考及国内相关研究薄弱现状的考察分析,尤其是既有文献中围绕青少年自主健身行为理论结构、测量评价工具的研究成果尚不多见,本书拟就“什么是青少年自主健身行为”“如何评价青少年自主健身行为”等基础问题进行探讨。具体拟以系统论为总方法论,对现象、理论、实践进行观察、分析、归纳、演绎;综合运用社会学、心理学等多学科理论、知识,解读、探讨青少年自主健身行为的概念模型,并在此基础上研制评价青少年自主健身行为的量表、问卷。

采用质性研究中的解释现象学分析,即通过半参与式观察、半结构式访谈等方法获取来自研究参与者的第一手感性、经验性资料;通过自省式解读研究参与者的经验世界即其感性资料,从对青少年自主健身行为的经验感知中,归纳并获得一个敏感化概念;以敏感化概念为引导,通过开放式问卷调查,获取来自青少年(以高中生为主)自身及其体育老师对青少年自主健身行为具体表现的描述条目,通过对描述条目的解释现象学分析式解读(即自省式解读),经由实践(现象信息)与有关理论的反复碰撞,归纳提炼出描述条目所呈现的主题;通过讨论,即分析结果(所得主题)与现有文献之间的对话,获得青少年自主健身行为的操作化概念及概念模型;对概念模型进行逻辑合理性分析及结构合理性研究,即通过量化研究手段,主要是通过问卷编制、项目分析、探索性因子分析、验证性因子分析等进一步探索、修正与验证概念模型。

主要研究结论:

(1) 青少年自主健身行为的敏感化概念为:青少年自主健身行为就是青少年自觉、自愿、主动、自控的健身行为。

(2) 青少年自主健身行为具备行为的基本要素特征。开放式问卷调查所

得中学生自主健身行为具体表现的描述条目，较为清晰地呈现出行为要素的特征。说明：本书来自研究参与者自身的第一手数据资料是可靠的；来自健身行为者自身的第一手数据资料为行为要素说提供了事实依据；从中学生自主健身行为具体表现的描述条目中归纳提炼出的行为要素主题是科学合理的。

(3) 青少年自主健身行为的具体表现在行为主体方面，呈现出的主题是自我决定感，即行为主体对关联性、自主性和胜任力三种基本心理需要的满足感。行为主体的主观规范（即认知、情感、动机等）的关联性（归属感）和自主性（认同感、内在整合感），以及自身条件（即健身方法、技能、体能、抗干扰力、吸引力等）的胜任力（胜任感），充分体现了行为主体的自我决定感，是青少年自主健身行为这一能动性行为的重要构件；来自被试自身的第一手数据资料为自我决定理论提供了事实依据。

(4) 青少年自主健身行为的具体表现在行为环境方面浮现的主题为自主支持感，即青少年相信行为环境中的制度设施、重要他人（如教师、教练、父母、朋友）、舆论氛围、具体情境（如体育课）等支持他们的自主性动机，为他们提供选择机会，支持他们独立解决问题及参与做决定，并理解他们的感受，避免压力性的要求。自主支持感是青少年自主健身行为的重要维度。

(5) 青少年自主健身行为的具体表现在行为目标和行为手段方面呈现的主题是能动性，是有意识地对行为目标与行为手段的选择、优化与补偿（即目标、手段受损时的再选择、再优化），即意向性自我调节的SOC策略。意向性自我调节SOC（选择、优化与补偿）策略是青少年自主健身行为的重要维度。

(6) 青少年自主健身行为的解读需要整合自我决定理论（SDT）及意向性自我调节（SOC理论）的相关概念。

(7) 青少年自主健身行为的操作化概念为：青少年自主健身行为是青少年学生（行为主体）自我决定的、受行为环境自主支持的、意向性自我调节[即有意识地对行为目标与行为手段进行选择、优化、补偿（SOC策略）]的健身行为。其中，健身行为是指青少年学生为满足其增强体质、促进身心健康及社会适应的需求，在体育课及课外时间进行的，具有一定强度、频度和持续时间的各种体育实践活动，包括各种体育学习行为、体育休闲行为、体育锻炼行为、体育竞赛行为等。

(8) 青少年自主健身行为的概念模型包含自我决定感、自主支持感、自我调节 SOC 策略 3 个维度；自我决定感包含归属感及认同、身体自信、胜任感和内在整合感 4 个子维度；自主支持感包含信息氛围支持感、制度设施支持感和健身情境支持感 3 个子维度；自我调节 SOC 策略包含选择稳定目标、补偿应对损失、优化精力手段、优化物力手段 4 个子维度。这与质化研究所得概念模型基本吻合。

(9) 青少年自主健身行为评价问卷由 7 个人口统计学基本信息和自我决定感 (16 个题目)、自主支持感 (10 个题目)、自我调节 SOC 策略 (17 个题目) 3 个子量表构成，且 3 个子量表均具有较高信、效度，可作为测量、评价青少年自主健身行为水平的工具。

本书从青少年积极发展的视角，初步提出青少年自主健身行为的概念及概念模型，研制了具有较高信效度的评价青少年自主健身行为水平的测量工具，在国内相关研究领域尚属首创；注重行为主体对行为的经验解释，而不是仅仅用诸如“强化”与“行为频度”之间的机械关系即刺激—反应 (S-R) 图式来解释青少年健身、锻炼行为的发生和发展，对青少年健身行为的相关研究有抛砖引玉的启示；研制的 3 个子量表既可单独使用又可组合使用，且量表题目相对较少，评分相对较简单，为后续相关研究提供了良好的基础及有益的借鉴。

未来研究应在此基础上进一步探究并建构青少年自主健身行为形成机制模型，并就此提出切实可行的养成策略；鉴于人力、物力、时间等主客观条件的限制，在量表的探索与验证阶段，取样的代表性及样本容量仍嫌有限，未来研究应进一步扩大样本量及其区域范围，最好考虑从全国范围的初、高中学生中取样；另外，研究过程中发现，从能动性的视角，对青少年健身行为进行阶段划分，并考察其从被动到主动再到自主最终达至自动（被动→主动→自主→自动）的过程及其动力机制，将是一个有意义的研究方向。

本书是在我的博士学位论文基础上修改而成。感谢我的导师刘一民教授的指导、建议、启发！感谢我的高访学者导师、上海体育学院周成林教授的培养与帮助！感谢曲阜师范大学体育科学学院的领导、老师们多年来的关怀、培养与帮助！感谢季浏教授、张瑞林教授、孙晋海教授、曹莉教授、谢毅飞教授、周全教授为论文研究提供的宝贵建议！感谢各位专家、教授、学者、

中学体育教师、体校教练、中学生家长及学生等所有研究参与者的支持与帮助！

感谢曲阜师范大学附中郭庆海老师，山东省邹城实验中学袁建民老师，青岛十七中石明云老师，青岛三中刘会明老师，2011年全国青少年未来之星阳光体育节（山东青岛举行）竞赛服务处田卫国老师，山东大学化学与化工学院于丽教授，日照职业技术学院王敦海老师，曲阜师范大学杏坛学院孔宪福书记，曲阜师范大学历史文化学院尹明法书记、生命科学学院叶长文书记、文学院徐庆海书记、数学科学学院刘海东老师、书法系石倩书记、物理科学学院王琮老师、教育科学学院季中书记等，在问卷调查过程中给予的帮助！感谢体育科学学院学生会信息部王丰等同学在数据录入过程中给予的帮助！感谢教育科学学院王晓明老师在心理测量学方面的解惑与答疑！感谢所有给予我关怀、帮助与支持的亲、朋、学、友！感谢老公和女儿陪我共享苦与乐！师恩、友恩、亲恩，无以为报！深鞠一躬，再道一声谢谢!!!

鉴于作者的学识、水平有限，书中可能有错误、疏漏及不妥之处，恳请读者批评指正。

房蕊

2012年10月8日于曲阜师范大学

目 录

contents

总序 / 001

前言 / 001

第一章 绪论 / 001

第一节 研究背景 / 001

一、现实问题的观察思考 / 001

二、国内相关研究的考察分析 / 002

三、问题提出及研究主要内容 / 004

四、研究意义与价值 / 004

第二节 研究设计 / 006

一、研究参与者 / 006

二、研究方法 / 006

三、研究的基本思路 / 010

第二章 研究领域的相关理论基础 / 011

第一节 方法论及方法的相关文献述评 / 011

一、一般系统论 / 012

二、符号互动论 / 014

三、“上下求索”方法论及法元论 / 019

四、解释现象学分析 / 021

五、探索性因子分析与验证性因子分析 / 023

第二节 青少年积极发展的相关文献述评 / 025

一、自我决定理论 / 025

二、自我决定理论中的自主 / 032

三、意向性自我调节及 SOC 理论 / 033

第三节 健身行为的相关文献述评 / 037

一、健身内涵 / 037

二、行为内涵 / 040

第三章 青少年自主健身行为解读

——解释现象学分析与敏感化概念的应用 / 043

第一节 引言 / 043

第二节 研究过程、被试与方法 / 044

一、非正式访谈：解释现象学分析式访谈 / 044

二、开放式问卷调查：敏感化概念的应用 / 045

三、解释现象学分析法分析数据资料 / 047

第三节 研究结果 / 048

一、行为主体的自我决定 / 055

二、行为环境的自主支持 / 056

三、行为目标与行为手段的选择、优化及其再选择、再优化即补偿 / 056

第四节 讨论 / 058

一、青少年自主健身行为的“敏感化概念” / 059

二、青少年自主健身行为具体表现的行为要素主题 / 059

三、青少年自主健身行为具体表现的自我决定感主题 / 059

四、青少年自主健身行为具体表现的自主支持感主题 / 063

五、青少年自主健身行为具体表现的意向性自我调节 SOC 策略主题 / 065

第五节 小 结 / 069

一、青少年自主健身行为概念及概念模型的提出 / 069

二、概念模型的逻辑合理性分析 / 069

三、概念模型的结构合理性分析 / 071

第四章 青少年自主健身行为预试问卷的编制与筛选 / 072

第一节 引 言 / 072

第二节 预试问卷的编制 / 072

一、获取初始描述条目 / 072

二、整理备择题目池 / 073

三、形成预试问卷 / 074

第三节 预试问卷题目的筛选：预试问卷的分析 / 077

一、研究被试 / 077

二、调查内容及其方法 / 078

三、数据管理与统计 / 078

四、题目筛选方法 / 078

五、自我决定感预试子量表的题目筛选过程及结果 / 080

六、自主支持感预试子量表的题目筛选过程及结果 / 087

七、自我调节 SOC 策略预试子量表的题目筛选过程及结果 / 091

第四节 小结：大样本调查问卷的确定 / 097

第五章 青少年自主健身行为正式问卷的确认 / 100

第一节 引 言 / 100

第二节 研究被试、内容与方法 / 100

一、研究被试 / 100

二、调查内容及其方法 / 102

三、数据管理与统计 / 103

四、项目分析、探索性因子分析与信效度分析原则/指标 / 103

第三节 子量表的确认过程及结果 / 105

一、自我决定感子量表的确认 / 105

二、自主支持感子量表的确认 / 109

三、自我调节 SOC 策略子量表的确认 / 112

四、子量表的信度、效度检验 / 120

第四节 讨 论 / 125

一、青少年自主健身行为自我决定感的结构要素及其相互关系 / 125

二、青少年自主健身行为自主支持感的结构要素及其相互关系 / 127

三、青少年自主健身行为自我调节 SOC 策略的结构要素及其相互关系 / 128

第五节 小 结 / 130

第六章 青少年自主健身行为正式问卷子量表的验证性因子分析 / 133

第一节 引 言 / 133

第二节 研究被试、内容及方法 / 133

一、研究被试 / 133

二、调查内容及其方法 / 134

三、数据管理与统计 / 134

四、验证性因子分析原则/指标 / 134

第三节 验证性因子分析过程及结果 / 136

一、自我决定感子量表的验证性因子分析 / 136

二、自主支持感子量表的验证性因子分析 / 140

三、自我调节 SOC 策略子量表的验证性因子分析 / 144

第四节 讨 论 / 148

一、青少年自主健身行为自我决定感的概念结构 / 148

二、青少年自主健身行为自主支持感的概念结构 / 150

三、青少年自主健身行为自我调节 SOC 策略的概念结构 / 151

第五节 小 结 / 153

第七章 研究总结 / 154

一、研究结论 / 154

二、研究创新点及贡献 / 155

三、研究局限与未来研究展望 / 156

附录 / 157

附录 1 中学生自主健身行为具体表现的 390 个初始条目（按音序排列） / 157

附录 2 自我决定感预试子量表高低分组独立样本 T 检验

结果完整数据组统计量 / 171

附录 3 自主支持感预试子量表高低分组独立样本 T 检验

结果完整数据组统计量 / 174

附录 4 自我调节 SOC 策略预试子量表高低分组独立样本 T 检验

结果完整数据组统计量 / 177

附录 5 自我决定感准正式子量表高低分组独立样本 T 检验

结果完整数据组统计量 / 182

附录 6 自主支持感准正式子量表高低分组独立样本 T 检验

结果完整数据组统计量 / 185

附录 7 自我调节 SOC 策略准正式子量表高低分组独立样本 T 检验

结果完整数据组统计量 / 186

附录 8 自我决定感正式子量表 16 个题目测量数据正态分布评估 / 190

附录 9 自主支持感正式子量表 10 个题目测量数据正态分布评估 / 190

附录 10 自我调节 SOC 策略正式子量表 17 个题目测量数据正态分布评估 / 191

附录 11 针对中学体育教师及体育教研员的开放式调查问卷 / 191

附录 12 针对中学生的开放式调查问卷 / 192

附录 13 青少年自主健身行为预试问卷 / 192

附录 14 青少年自主健身行为大样本调查（准正式）问卷 / 197

参考文献 / 200

第一章 绪 论

第一节 研究背景

一、现实问题的观察思考

青少年的健康是中华民族健康素质的根基，但近年来全国青少年学生体质健康指标持续下降，^① 严重影响到我国人才培养的质量。为此，2006 年 12 月~2007 年 4 月，教育部、国家体育总局和共青团中央共同决定，启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。阳光体育运动的目的是：吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起群众性体育锻炼热潮。^{②③} 2009 年 8 月 19 日，国务院第 77 次常务会议通过了《全民健身条例》，第二十一条指出：“学校应当按照《中华人民共和国体育法》和《学校体育工作条例》的规定，根据学生的年龄、性别和体质状况，组织实施体育课教学，开展广播体操、眼保健操等体育活动，指导学生的体育锻炼，提高学生的身体素质。学校应当保证学生在校期间每天参加 1 小时的体育活动。”^④ 2011 年 9 月，国家体育总局官方网站发布了 2010 年全国学

① 国民体质监测显示：青少年体能连续 10 年整体下降 [EB/OL]. <http://news.xinmin.cn/domestic/gnkb/2010/03/30/4213027.html>, 2010-3-30.

② 教育部、国家体育总局共青团中央关于全面启动全国亿万学生阳光体育运动的通知 [J]. 中国职业技术教育, 2007, (15): 1.

③ 教育部官员解读阳光体育运动 [J]. 校长阅刊, 2007, 7-8: 20-22.

④ 中央政府门户网站. 全民健身条例 [EB/OL]. http://www.gov.cn/zwzk/2009-09/06/content_1410533.htm.

生体质与健康调研结果,^① 该结果显示持续 25 年的中小学生身体素质下滑趋势开始得到遏制, 学生体质与健康状况总体有所改善。这表明“阳光体育”“全民健身”的有效实施达到了增强青少年学生体质的效果。然而, 据我们初步调研, 虽然阳光体育的实施加强了学校体育的制度力量、管理力量及舆论力量, 各级教育部门组织的体育活动增多了, 学生参与体育活动的人数增多了, 但一些学生并非自觉主动参与, 而是迫于学校要求、达标压力。如果学生只是在制度约束下参与、在他律情况下健身, 增强体质的持续性将难以保障, 更难以企及终身体育的目标。这一现实问题是引发本课题研究的重要缘由。

二、国内相关研究的考察分析

对“中国期刊全文数据库”及“中国博硕士学位论文全文数据库”(1979 ~ 2011) 的文献检索与研读发现, 国内学者就青少年(学生)健身/锻炼行为的有关问题进行了大量研究, 涉及的主题主要集中在健身/锻炼的价值意义、现状调查及问题对策建议、影响因素、健身/锻炼动机/态度/意识、健身/锻炼习惯、与心理健康/心理效益的关系等方面。分别以“自觉锻炼”“自主锻炼”“自我锻炼”“自觉健身”“自主健身”“自我健身”为检索词, 以题名为检索项, 精确搜索 1979 ~ 2011 年 12 月的研究文献, 篇数的结果见表 1-1。

在文献的检索与研读中发现, 国内学者对青少年学生“自觉/自主锻炼”的研究始于 2000 年左右, 2007 年以后研究明显增多; 对“自我锻炼”的研究开始较早, 但 2000 年后的研究明显多于之前; 对“自觉/自主健身”的研究尚未见有文献发表; 对“自我健身”的研究文献共有 8 篇, 始于 1998 年。综观之, 我国学者在此领域的研究成果数量仍较有限, 且大多数研究发表于非核心期刊, 研究内容多为现象或经验性统计描述, 多是站在管理者、施教者的角度, 从体育教学的视角讨论学生自主/自觉/自我健身/健体/锻炼能力/意识的培养问题、习惯/行为养成策略、现状及影响因素、实施的必要性等, 且针对大学生的研究多于针对中学生的研究。虽说“自主健身/锻炼”已引起学界尤其是体育实践工作者的关注, 但对“什么是自主健身行为”远未上升到

^① 7~18 岁中小学生身体素质下滑趋势初步遏制 [EB/OL]. <http://www.sport.gov.cn/n16/n1077/n1467/n2056653/2057713.html>, 2011-9-5.