

澳港大學生餘暇鍛煉特徵與鍛煉行為研究

邵天諾

[提 要] 本文以跨理論模型框架為依據，對澳門和香港大學生餘暇時間體育鍛煉行為、階段性特徵和影響因素進行研究，有目的地針對不同的大學生群體提出不同的對策和建議。為如何促進澳、港大學生堅持參與體育鍛煉、兩地大學生體育鍛煉行為和兩地高校體育教學方針提供實際且有效的理論參考依據，希望日後在大學體育改革方向能提供實質和具體的幫助。

[關鍵詞] 大學生餘暇鍛煉 鍛煉行為 自我效能

[中圖分類號] G807.4 **[文獻標識碼]** A **[文章編號]** 0874 - 1824 (2016) 03 - 0141 - 06

一、前言

體育行為學是行為學的一個分支學科，把行為學跟體育相結合建立起來的科學，是體育科學近年來研究領域的重點之一。體育行為學研究如何引導和調控人的體育行為，探討人的體育行為規律和如何預測與激勵人的體育行為。體育行為是人類的一種特殊社會性行為，它隨著人類對體育的種種要求而產生和發展。而眾多學者從不同的視角對“體育行為”這一概念進行界定，其中有認為體育行為是利用各種方法有目的地滿足某種體育需要而進行的活動，包括體育科研、管理、消費、教學、觀賞等，是一個比較廣泛的概念，所以與體育產生聯繫的行為都可稱為體育行為。^①也有部分學者把人與體育發生關係時集合性的表現，理解為體育行為。所以體育行為在其表現形成中可以分為隱性體育行為和顯性體育行為，顯性體育行為包括體育信息的獲取和體育消費等，而隱性體育行為主要包括體育需要、體育價值觀、體育態度等。^②體育鍛煉行為屬於體育鍛煉心理學新興的研究範疇，從整體上來看，這方面的研究歷史較短，國外大約從二十世紀八十年代末才開始進行這方面的研究，目前國內缺乏對於這方面的系統研究，在體育鍛煉心理學範圍內解釋大學生體育鍛煉行為的就更少了。影響大學生鍛煉的因素多種多樣，大多數研究選定的因素以一般的相關或差異性統計為主，這樣的分析方法雖然可以分析因素之間的差異，但對各種因素的整體性關係分析及定量分析方面較為欠缺。

在中國的很多調查和研究中，對大學生鍛煉行為都是以靜態和現狀調查為主，很少對大學生鍛煉行為的動態進行研究，而且分析內容一般都只根據調查對象來分析，較少在研究中運用理論

來對大學生鍛煉行為進行研究，對於學生中斷體育鍛煉亦未作深入探討，所以有必要運用相關理論，對大學生的體育鍛煉行為作進一步的探索和研究。^③

大量研究表明，中國大學生的身體素質狀況總體不容樂觀，同時，心理健康也存在不少問題。體育鍛煉已被大量學者證實是一種健康行為，參與體育鍛煉可以不同程度地促進和維持身心健康，而大學生身體素質差會直接影響大學體育課教學過程的順利完成，並對大學生們的學習、生活及日後發展帶來嚴重影響。從中學到大學無疑是大學生人生當中的轉捩點，面對新的人際關係、課堂、環境和學習方法等，他們十分容易受到學校各方面積極因素的影響，容易建立對各種事物的不同認識，所以在這一時期對大學生實施干預比較容易，而提高大學新生的身心健康水平，體育鍛煉是一個非常有效的途徑，所以，如何促使大學生堅持和參與體育鍛煉，便成為亟需解決的問題。^④

體育鍛煉行為在大學生的身心健康發展中有著十分重要的影響。有目的地對大學生體育鍛煉行為進行研究，既是時代對現今大學生全面發展的要求，也是大學生如何形成終身體育觀念和鍛煉行為研究內容的一部分，有著十分重要的社會價值。新時代高校體育必須貫徹以人為本，樹立“健康第一”的新理念，要求從學生的實際需要出發，從終身體育的需要出發，從人才培養的需要出發。

大學生是國家未來建設的主要承擔者，在大學階段形成對體育鍛煉的積極態度和行為，養成良好的鍛煉習慣，對日後的身體健康乃至堅持終身體育鍛煉都有著積極的影響。2008年，中國成功舉辦世界矚目的國際體育盛事“奧運會”，各項體育事業處於騰飛階段，而瞭解和掌握大學生體育鍛煉的態度和行為特點，對於有的放矢地落實大學各項體育改革措施，不斷提高體育教學質量，進一步滿足當代大學生的體育要求，並借助奧運會的影響力加強大學生的終身體育思想，改善體育鍛煉習慣，具有重要的現實意義。

體育鍛煉行為的研究，屬於新興的體育鍛煉心理學範疇。從總體上來看，體育鍛煉心理學方面的研究歷史較短，國外大約在二十世紀八十年代末才開始研究。從現有資料來看，目前國內在體育鍛煉心理學方面，關於體育鍛煉行為的研究較少，研究方法也比較單一，且存在一定的局限性。^⑤對大學生參與體育鍛煉行為和維持鍛煉行為的原因，也鮮有探索性研究。

本論文通過文獻研究法、問卷調查法、數理統計法、訪問調查法，對澳、港兩地大學生的餘暇體育鍛煉行為和不同階段的鍛煉特徵及其影響因素進行研究，針對不同群體的大學生提出各種不同的有效建議和對策，冀圖促進澳門和香港大學生堅持參加體育鍛煉，有效改善其體育鍛煉行為，並希望為改革大學體育教育的內容提供理論參考。

二、研究結果與分析

（一）澳港大學生的不同鍛煉行為階段及其人口學影響因素

本研究對澳門、香港 8 所大學（澳門大學、澳門理工學院、澳門科技大學、香港中文大學、香港科技大學、香港浸會大學、香港理工大學、香港專業教育學院）進行了問卷調查（見表 1）。在 589 份有效問卷中，男性佔 317 人，女性佔 272 人，其中本科生佔 70% 以上。

從表 2 中可以看出，澳港大學生存在不同鍛煉行為的分佈結構，有鍛煉行為的大學生佔 45.8% 左右，鍛煉比例比較高，但也有 14.1% 的大學生無鍛煉意願。在鍛煉行為分階段行為的調查中，得到了澳、港大學生的相關人口學資料，有助於通過回歸分析來判別人口學因素對於人的

不同鍛煉行為階段的影響。由於對鍛煉行為階段的問卷調查的“所處階段”是一個有序分類變量，如果將其作為因變量與有各種測度的引數進行分析，當使用線性回歸時，分析結果的可靠性不足，因而不適宜用線性回歸模型的方法來進行分析。為了解決這個問題，採用了可用於分析不同測度的最優尺度回歸進行分析。最優尺度回歸用一個優化尺度量化分類變量，分析過程能夠得到一個優化的轉換變量線性回歸方程對變量進行分析。

表 1 研究對象基本信息

	男生		女生	
	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)
本科	266	83.9	194	71.3
大專	51	16.1	78	28.7
合計	317	100	272	100

表 2 澳港大學生體育鍛煉行為變化階段的分佈情況

	前意向階段	意向階段	準備階段	行動階段	維持階段	總計
人數	79	53	182	57	218	589
總體	14.1%	9.05%	31.05%	9.75%	36.05%	100%

(二) 澳港大學生不同鍛煉階段相關特徵的分析

為瞭解大學生參與鍛煉時主要考慮的因素，我們設計了包含 15 個選擇傾向的題項進行問卷調查（見表 3）。通過最優尺度回歸的計算，可以探索大學生處於五個鍛煉階段參與運動鍛煉的主要因素。

表 3 變量意義及賦值

變量編號	參與鍛煉考慮因素	賦值		變量編號	參與鍛煉考慮因素	賦值	
B74	認識朋友，加強交際	是=1	否=2	B82	健美體型，增加自信心	是=1	否=2
B75	強身健體，減少病痛	是=1	否=2	B83	自小便喜歡鍛煉	是=1	否=2
B76	享受鍛煉過程	是=1	否=2	B84	減肥瘦身	是=1	否=2
B77	消磨課餘時間	是=1	否=2	B85	減壓和改善情緒	是=1	否=2
B78	增強體質，保持精力充沛	是=1	否=2	B86	受到父母影響	是=1	否=2
B79	朋友參加，如不參加沒面子	是=1	否=2	B87	受到同學或朋友鼓勵	是=1	否=2
B80	滿足自己的新鮮感和好奇心	是=1	否=2	B88	鍛煉自己的意志和毅力	是=1	否=2
B81	希望在比賽中獲得好成績	是=1	否=2				

對表 4 中的標準回歸係數進行絕對值排序，可以判斷處於不同鍛煉階段的大學生參與鍛煉時所考慮的主要因素。經排序，居於主要考慮因素前 5 位的項目是：（1）希望在比賽中獲得好成績；（2）認識朋友，加強交際；（3）強身健體，減少病痛；（4）增強體質，保持精力充沛；（5）減壓和改善情緒。由此可見，澳港大學生參與鍛煉的目的較為多元化。這反映了體育的基本功能，同時也說明大學生喜愛比賽和交友。

表 4 最優尺度回歸分析結果

	Beta	Std.	df	F	Sig.		Beta	Std.	df	F	Sig.
B74	0.173	0.056	2	9.466	0.000	B82	0.082	0.060	2	1.866	0.157
B75	0.155	0.059	2	6.819	0.001	B83	-0.080	0.055	1	2.138	0.145
B76	0.089	0.060	2	2.230	0.109	B84	-0.013	0.057	1	0.054	0.817
B77	0.027	0.054	1	0.247	0.619	B85	0.093	0.061	1	2.331	0.128
B78	0.148	0.069	2	4.604	0.011	B86	-0.053	0.056	2	0.879	0.416
B79	0.071	0.057	2	1.549	0.214	B87	-0.033	0.064	2	0.266	0.766
B80	-0.004	0.060	2	0.005	0.995	B88	-0.016	0.060	2	0.070	0.933
B81	0.289	0.063	2	20.775	0.000						

(三) 不同行為階段鍛煉認知的差異

從表 5 可以看出，在鍛煉認知的 5 個方面，處於不同鍛煉行為階段中的大學生在增進健康、交際能力、生活品質的得分差異具有非常顯著的意義 ($P < 0.01$)，而在鍛煉認知的未來發展、防止疾病方面，並無顯著的差異性。

表 5 不同鍛煉階段鍛煉認知的比較

	前意向階段		意向階段		準備階段		行動階段		維持階段		F	P
	—		—		—		—		—			
	X	Sd	X	Sd	X	Sd	X	Sd	X	Sd		
未來發展	3.84	0.90	4.36	0.71	4.09	2.20	4.32	0.85	4.31	0.77	2.19	0.069
增進健康	12.01	1.77	13.68	1.59	12.99	1.62	13.79	1.13	13.63	1.38	20.86	0.000
交際能力	3.38	0.87	3.43	0.60	3.40	0.87	3.93	0.84	4.05	0.71	23.24	0.000
防治疾病	7.65	1.13	8.17	1.34	7.65	1.40	7.63	1.51	7.75	1.52	1.55	0.185
生活品質	3.57	0.80	4.21	0.69	4.01	0.82	4.32	0.69	4.30	0.63	17.01	0.000

關於“增進健康”因子，處於意向階段以上的大學生，得分均高於前意向階段的大學生，方差分析的多重比較 (LSD 法) 顯示：前意向階段與其餘四個組之間存在顯著差異 ($P < 0.01$)。由此說明，體育鍛煉增進健康的作用依然在大學生的鍛煉認知觀中佔重要地位。在健康需求的認知基礎上，得分高的大學生鍛煉參與程度呈上升趨勢，而不參與鍛煉的前意向階段的大學生對健康的理解被認為是較低的。而“交際能力”因子，“行動階段”和“維持階段”的大學生得分最高，方差分析的多重比較 (LSD 法) 顯示：這兩個階段與其餘三個階段的得分差異非常顯著 ($P < 0.01$)。大學生的年齡特徵活潑好動，體育鍛煉參與是生活交際的一部分。另外，調查顯示，如對學生的鍛煉項目按“第一喜愛項目”、“第二喜愛項目”、“第三喜愛項目”排序，前三名中球類項目佔據了大多數，說明學生喜歡結伴鍛煉，鍛煉交友在大學生的鍛煉中佔有比較重要的位置。

(四) 港澳大學生人口學因素與自我效能關係

在自我效能的研究中，自我效能的性別差異得到較多的研究。大部分與運動相關的自我效能研究文獻均報導了男性的自我效能高於女性。在港澳兩地，男性大學生自我效能的平均得分為 3.934，女性大學生自我效能的平均得分為 3.744，顯示不同性別的港澳大學生在自我效能的得分

上存在顯著差異 (P<0.05)。

從不同學科的學生自我效能得分的比較來看，方差分析結果顯示，文科、理科及其他學科學生之間自我效能的得分，並無統計上的顯著性差異 (F=0.333,p>0.05)。

與本科學生自我效能的平均得分 3.808 對比，專科學生自我效能的平均得分為 4.176，統計結果顯示大專與本科學生的體育鍛煉自我效能差異非常顯著 (P<0.01)。這種差異可能與本科和大專的學習年限不同，大專學生課程負擔較輕，因而對體育鍛煉投入較多時間有關。

獨生子女與非獨生子女之間的自我效能差異無顯著性 (P>0.05)。一般認為獨生子女從小受到家庭各方面較多的呵護，相對嬌生慣養，鍛煉認知障礙較高：即擔心鍛煉受傷，忍受鍛煉的肌肉疼痛、身體不舒服等能力較弱。而獨生子女與非獨生子女的鍛煉自我效能得分無差異，與這種對獨生子女的一般認知並不吻合。這可能與現代社會中家庭對獨生子女的培養已不同於傳統中的寵溺方式培養子女的態度有關。

自評為可參與激烈運動的學生的自我效能的平均得分為 3.955 分；自評為可以參加一般身體活動的學生的自我效能平均分為 3.498 分，顯示兩者之間有非常顯著的差異 (p<0.01)。溫密欣 (2008) 的研究發現：自評身體健康狀況為“好”、“普通”和“差”的三組學生的自我效能得分依次為“好>普通>差”，即身體狀況越好，自我效能得分越高。該項研究結果與俞素華 (2007) 對技術學院學生運動的自我效能、呂淑美 (2005) 對大學生運動自我效能的研究結果較為一致。本研究儘管用“可參與激烈運動”和“可參與一般運動”兩個分類，與身體健康自評分類不同，但只有那些經常參與體育鍛煉的大學生、具有較高身體鍛煉負荷體驗的學生，才對“可以參與激烈運動”題項持認同態度，反映了大學生對身體健康狀況與運動參與關係的自信程度。從相關的研究結果及本研究結果的綜合概括，身體健康狀況好、自信可以參與激烈運動的大學生，具有較高的體育鍛煉自我效能。

從年級的比較中可以看到，二年級學生的自我效能平均得分為 3.954，三年級的平均得分為 3.676，四年級的平均得分為 3.942。方差分析多重比較顯示，不同年級大學生之間的自我效能得分差異非常顯著 (F=5.882, P<0.01)。方差分析多重比較結果為：三年級的學生自我效能得分最低，與二年級學生及四年級學生的差異有顯著性 (P<0.05)。

二年級與四年級學生自我效能得分的比較無統計上的顯著差異 (P>0.05)。

(四) 處於不同鍛煉階段的大學生鍛煉自我效能比較

處於不同鍛煉階段的大學生的自我效能均值差異非常顯著 (F=14.032, p<0.01)。大學生處於維持階段的自我效能最高，處於前意向階段的自我效能最低。方差分析多重比較結果為：維持階段高於前意向階段、準備階段和行動階段。此結果再次證實了自我效能在運動鍛煉堅持性中的重要性。很多文獻報告顯示，不同鍛煉階段的自我效能總體上隨鍛煉階段的變化而上升，雖然每個階段間自我效能並不一定存在統計意義上的差異，但其線性的上升關係為很多研究所證實。在本研究中，自我效能也基本出現這種隨階段變化而上升的趨勢。但不同的是，在意向階段的自我效能得分較高，據此是否可

表 6 不同鍛煉階段大學生鍛煉自我效能的方差分析結果

	Mean	Sd	F	P	多重比較
1. 前意向階段	3.31	0.404			5>1, 5>3, 5>4,
2. 意向階段	3.85	0.636			
3. 準備階段	3.54	0.692	14.032	0.000	
4. 行動階段	3.70	0.528			
5. 維持階段	4.11	0.603			

以這樣分析：當一個人決定改變行為時，可能會出現階段性的自我效能提高，是個體改變意向或行為時所需的努力決斷。這種自我效能的提高，或許因人而異地出現在意向階段到行動階段的某個轉捩點。

三、結語

澳、港大學生存在不同鍛煉行為的分佈結構，有鍛煉行為的大學生佔 48% 左右，以“每週堅持 3 次、每次 30 分鐘有規律地進行鍛煉”來統計，參加鍛煉的比例較高，但也有 14.1% 的大學生無鍛煉意願。在“行動階段”中，大學生每週堅持 3 次、每次 30 分鐘有規律鍛煉，男生與女生的差異非常顯著。

大學生自評為可參與劇烈運動者與可參與運動者之間的差異也非常顯著，能夠參與運動者是能夠參加劇烈運動者的 0.042 倍。由此也可以看出，在前意向階段，自評為具備參與劇烈運動的人數較少，自評為可以參與運動的人數較多。這些評價反映了大學生對自我健康的評價與信心，但同時也反映了他們並不一定因為具有可以參加體育鍛煉的身體條件就有更多的參與意願。大學生鍛煉自我效能對鍛煉行為具有直接的、最大的影響效應，因此，提高自我效能對於預大學生參與體育鍛煉行為具有重要作用。

①劉一民等：《我國大學生體育態度和體育行為的調查研究》，北京：《中國體育科技》，2001年第1期。

②邵君：《上海大學生體育鍛煉行為特點及其影響因素的研究》，上海：華東師範大學碩士學位論文，2006年。

③王學華：《促進大學生課外體育鍛煉的對策》，濟

南：《山東工業大學學報》，2000年第3期。

④宋曉東：《中科院知識分子的鍛煉行為及其干預策略》，北京：北京體育大學博士學位論文，2000年。

⑤劉軍、常生：《大學生體育鍛煉行為研究現狀及方法學分析》，新疆喀什：《喀什師範學院學報》，2006年第11期。

參考文獻

[1] 曹傑：《行為科學》，北京：科學技術文獻出版社，1987年。

[2] 劉筱嫻等：《社會醫學》，北京：科學出版社，1998年。

[3] 張一弼：《思想行為學》，上海：同濟大學出版社，1989年。

[4] 吳洪芹、肖明：《如何選擇最佳行為方式——行為哲學》，北京：農村讀物出版社，1990年。

[5] 王潤復：《試析大學生體育價值觀念》，南京：《江蘇高教》，1996年第5期。

[6] 李碧霞：《台北市某高中男生從事規律運動意圖

和行為之研究》，台北：《醫學研究》，1998年第6期。

[7] 劉一民、孫波：《論體育行為的多維特徵》，濟南：《山東體育學院學報》，2002年第2期。

[8] 郭志平：《大學新生鍛煉行為階段變化特點研究》，武漢：武漢體育學院碩士學位論文，2006年。

作者簡介：邵天諾，澳門理工學院體育暨運動高等學校副教授，博士。

[責任編輯 陳志雄]