

分类号：G80

密 级：公开

学校代码：10363

学 号：2211310101



安徽工程大学

Anhui Polytechnic University

硕士学位论文

题 目 杭州市高校大学生自主参与
课外体育锻炼现状与对策研究

论 文 作 者 刘文祥
校 内 导 师 颜小燕
校 外 导 师 贺连平
专业学位类别 体育硕士
研究方向（领域） 运动训练

论文提交日期： 2024 年 6 月 4 日

分类号: G80
密 级: 公开

单位代码: 10363
学 号: 2211310101

题目 杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼现状
与对策研究

英文并列

Title Hangzhou university college students participate in
the current status and countermeasures of extracurricular
physical exercise

学生姓名: 刘文祥

校内导师: 颜小燕

校外导师: 贺连平

专业学位类别: 体育硕士

研究方向 (领域): 运动训练

论文答辩日期: 2024 年 5 月 29 日

安徽工程大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：我恪守学术道德，崇尚严谨学风。所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已明确注明和引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品及成果的内容。论文为本人亲自撰写，我对所写的内容负责，并完全意识到本声明的法律后果由本人承担。

学位论文作者签名：刘文祥

日期：2024 年 6 月 4 日

安徽工程大学学位论文版权使用授权书

学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅或借阅。本人授权安徽工程大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

保密 ☐，在 _____ 年解密后适用本版权书。

本学位论文属于

不保密 ☐。

学位论文作者签名： 刘文祥

日期：2024 年 6 月 4 日

指导教师签名： 姜小虎

日期：2024 年 6 月 4 日

摘要

“自主锻炼”是基于“自学、自练、自评、自控”统一定论，借鉴自主性相关学科理论，多学科视角剖析，集自主性支持、结构性支持、参与性支持为一体，高级意识形态演化形成的先进产物；依据终身体育指导思想，课外自主锻炼强调“以人为本”，全面深化学生主体自主评析、自主求知的体育意识，培育自立锻炼计划与自主调节行为的多元化能力；作为“第一课堂”的衍生，自主锻炼既与体育生活化、社会化紧密相连，亦是实现健康中国 2030 规划目标及体育强国战略的必然趋势；因此，现阶段高校体育素质教育的当务之急是要培养大学生自主锻炼意识与能力。

本文研究以杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼现状与对策作为研究对象，综合运用文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法及逻辑分析法，系统分析杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼现状并针对性展开多维度细化分析，深入剖析影响杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼的主要因素，梳理逻辑起点与基本思路，提出可持续发展对策，最终得出以下结论：

(1) 在调查对象结构分布符合均衡化、代表性基础上，利用 SPSS22.0 统计软件分析得出自主锻炼认知类体育意识基本价值认知较好，理性价值认知深入程度不足，选用曼惠特尼 U 检验方法得出男女生的衍生体育认知存在着差异性($P < 0.05$)，大部分学生的主观体质自评水平较好，现阶段已初步掌握一定的体育理论知识以及至

少一项简易的体育运动技能，获取体育锻炼知识的主要渠道逐渐由“第一课堂”向移动互联迁移；行为认知以及行为意向的直观反馈意识较好，行为态度的内在取向以及高级理性的体育意志在非参数分析的差异性检验结果中显示不同性别学生之间存在显著差异（ $P<0.05$ ），课外自主锻炼行为动机取向以外部动机为主，外强内弱；学习主体的自立目标感、自主调节能力水平有限，自主参与锻炼的计划行径路线受阻。

(2) 运用卡方检验及频率分析得出课外自主锻炼行为的项目选择具有生理、心理结构差异特征，时间选择趋于集中化，男生的自主性支持参与明显，课外自主锻炼频率、持续时间、强度表现状况相较于女生也更为乐观，女生自主锻炼形式倾向合作化模式，自主锻炼的组织化程度整体缺乏自主节律性；室外免费体育场依然是学生进行课外自主锻炼的首选场地，杭州市大学生体育消费水平淡薄，以实物型消费为主；高校体育“硬环境”与“软环境”的广度与深度需进一步搭建新场景平台，师资“量”的配比基本满足当下之需，教学风格上学生自我实现程度不足。

(3) 通过多重响应频率分析认为影响杭州市高校大学生课外自主锻炼的主要因素有主观倾向因素：衍生体育价值认知、行为态度以及自主控制感；客观促成因素：学业课程任务压力、学校体育硬件设施配备、体育教学浅尝辄止，以及强化因素。

(4) 构建杭州市大学生自主锻炼有效途径：微观层面要深化理性认知以强化自主意识，内联动教师优化干预培养自主能力，外依托

学校优势资源，回归家庭体育帮扶效应，融合多元管理体系，形成“立体式”的协同发展模型。

关键字：杭州大学生；课外自主锻炼；现状对策

HANGZHOU UNIVERSITY COLLEGE STUDENTS
PARTICIPATE IN THE CURRENT STATUS AND
COUNTERMEASURES OF EXTRACURRICULAR
PHYSICAL EXERCISE

ABSTRACT

"Autonomous exercise" is based on the unified theory of "self -study, self -training, self -assessment, self -control", drawing on the theory of autonomous related disciplines, analysis of multi -disciplinary perspectives, integrating autonomy, structural support, participation support, advanced ideology, high -level ideology Advanced products formed by evolution; according to lifelong sports guidance, extra - curricular exercise emphasizes "people -oriented", comprehensively deepen the physical consciousness of self -evaluation and knowledge of students, cultivate the diversified ability of independent exercise plans and independent adjustment; The derivation of the classroom "is closely connected with sports life and socialization, but also the inevitable trend

of achieving healthy China' s 2030 planning goals and the strategy of sports. Consciousness and ability.

This article studies the research status and countermeasures of university students from Hangzhou universities as research status and countermeasures, comprehensively uses the literature and data law, questionnaire survey method, interview method, mathematical statistical law and logic analysis method, and systematically analyze Hangzhou university students to participate in extra -curricular sports independently participating in extracurricular education Exercise the status quo and carry out multi -dimensional refined analysis for the targetedness, in -depth analysis of the main factors that affect the self -participating in extracurricular physical exercise in Hangzhou college students, sort out logical starting points and basic ideas, and propose sustainable development countermeasures. Finally, the following conclusions are drawn:

(1) On the basis of the distribution of the object structure of the object of the investigation and the representativeness, the SPSS22.0 statistical software is used to analyze the basic value of autonomous exercise cognitive sports consciousness. There is a difference in the Manda Whitney U testing method to obtain the differentiability of male and girls' derivative sports cognition ($P < 0.05$). A simple sports skill, the main channel for obtaining physical exercise knowledge is gradually migrating

from the "first classroom" to mobile internet; Behavioral cognition and intuitive feedback consciousness of behavioral intention are good, and the internal orientation of behavioral attitude and the higher rational physical will show significant differences between different genders in the difference test results of non-parametric analysis ($P<0.05$). The orientation of behavioral motivation for extracurricular autonomous exercise is mainly external motivation, which is externally strong and internally weak. The learning subject's sense of self-supporting goal and self-adjusting ability are limited, and the planning route of participating in exercise is blocked.

(2) The selection of project selection of the projects of extracurricular self-exercise behaviors are used to use the component inspection and frequency analysis. It has the characteristics of physiological and psychological structure differences, and time choices tend to centralize. Boys' autonomous support is obvious. The strength performance is more optimistic than girls. Girls' independent exercise forms tend to cooperate with the mode of cooperation. The overall consumption level of college students is weak, mainly based on physical consumption; the breadth and depth of "hard environment" and "soft environment" need to be further set up a new scene platform. The degree of implementation is insufficient.

(3) Through multiple response frequency analysis, the main factors that affect the self-exercise of college students from universities in Hangzhou are subjective tendencies: derivative sports value cognition, behavior attitude, and autonomous control; objective factor: academic curriculum task pressure, school sports education Hardware facilities are equipped, physical education tasting, and strengthening factors.

(4) Establish an effective way to build the autonomous exercise of college students in Hangzhou: We must deepen the rational cognition at the micro level to strengthen the autonomous consciousness. The system forms a "three-dimensional" coordinated development model.

KEY WORDS: Hangzhou college students, self-exercise of extra-curricular, countermeasures

目 录

摘 要	i
ABSTRACT	iv
第 1 章 前言	1
1.1 选题依据	1
1.2 研究目的与意义	3
1.2.1 研究目的	3
1.2.2 研究意义	4
1.3 国内外相关研究的现状与发展趋势	4
1.3.1 国内相关研究综述	4
1.3.2 国外相关研究综述	12
1.3.3 评述	14
第 2 章 研究对象与方法	15
2.1 研究对象	15
2.2 研究方法	15
2.2.1 文献资料法	15
2.2.2 问卷调查法	15
2.2.3 访谈法	18
2.2.4 逻辑分析法	19
2.2.5 数理统计法	19
第 3 章 研究结果与分析	20
3.1 杭州市高校大学生基本信息调查分析	20
3.1.1 杭州市高校大学生个人信息基本情况	20
3.1.2 杭州市高校大学生家庭背景信息基本情况	20
3.2 杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼现状分析	21
3.2.1 杭州市高校大学生课外自主锻炼体育意识分析	21
3.2.2 杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼行为模式分析	28
3.3 杭州市高校大学生课外自主锻炼影响因素分析	36
3.3.1 主观倾向因素	37
3.3.2 客观促成因素	38
3.3.3 强化因素	40
第 4 章 构建杭州市大学生自主锻炼有效途径	41
4.1 深化理性认知, 强化自主意识	41
4.2 教师优化干预, 培养自主能力	41
4.3 依托学校优势, 融合多元管理体系	42
4.4 搭建内外帮扶, 营造良性氛围	43
第 5 章 结论与建议	44
5.1 结论	44
5.2 建议	44

参考文献.....	46
附录.....	52
附录一	52
附录二	55
附录三	56
攻读学位期间发表的学术论文目录.....	57
致谢.....	58

第1章 前言

1.1 选题依据

在终生体育成为体育未来发展趋势背景下，萌生了多种形态体育锻炼理念，自主锻炼是现今社会体育教育阶段发展的高级形态产物，社会变迁延伸出的“疾病年轻化”、非良性心理缺失隐形症状，校园体测中长跑安全事故频发，课堂体育仅仅成为学校体育教育的“插曲”，每位大学生的体质健康都敲响了警钟，学生的身体素质阶段化下滑明显，体育健康达标率失衡，锻炼行为动机缺乏自主性；大学生群体作为国家高质量人才后备力量的坚强后盾，是学校体育教育、终生体育理念不可或缺的载体，在实现体育强国中扮演着举足轻重的角色，而高校作为学校教育的最高层次，承载着学生体质健康、未来人才建设的重任，国家、学校、学生三者之间紧密联系，相辅相成。

1.1.1 国家层面：构建人才网络，传导自主体育体系

人才是第一资源，着重培养造就大批德才兼备的高素质人才，是国家和民族长远发展大计，完善人才战略布局，建设规模宏大、结构合理、素质优良的人才队伍^[1]。中共中央印发的《“健康中国 2030”规划纲要》文中指出五大目标，其一就是要确保学生在体育课外进行体育锻炼时间不得低于 1 小时^[2]，根据 2019 年第八次全国学生体质健康调研结果显示大学生的体质问题亟待解决，并且在首次在《国家学生体质健康标准》中具体提出了学生体质健康率 25% 的目标，学生的体质达标率虽然有提升的迹象，但还是处于总体较低的状态，要切实的解决学生体质健康问题以及肥胖率^[3]。我国对学生健康的重视程度上升到了新的高度，学生的体育锻炼情况关系到自身的身体健康水平，强健的体魄是高素质人才的基本保障，自主锻炼一改往常体育锻炼直接与体测成绩相挂钩的局面，体现以人为本，突出自主性，强化主体性，改变体育教学与体育锻炼停留在表面的华而不实的形式，是全面建成高质量人才力量的坚实基础；国家相关政策文件都表现出了国家对高校学生体质与健康的高度重视，以及培养社会主义现代化的建设者和接班人提出了更高的要求。

1.1.2 学校层面：培养自主锻炼能力，强化素质教育理念

体育素质教育理念的落实始终以学校体育教学改革为依托，而学校体育教学质量的高低与自主锻炼的“第二课堂”存在重要关系；高校的体育课程开设一般只有大一、大二年级安排相应的课程教学内容，体育课程设置不足不能完全实现自主锻炼的基本功能，课外自主锻炼成为了高校学生实现体育价值的主要途径。从素质教育理念层面看，当今时代需要的是综合核心素养全面发展的高素质人才，而其中人才必备的基本素养之一就是要有主动性与创新能力，素质教育与传统教育的主要区别在于它的全体性和自主性，其中培养学生的自主求知的欲望、自主锻炼能力已经成为体育教学之外实现学生素质教育的重要途径^[4]。根据素质教育理念，每个学生的体质状况都是不尽相同的，没有办法用一个标准来衡量所有的学生，要注重因材施教，培养学生课外的自主锻炼能力就是要在无教师的指导下，积极有效的利用自身所学的体育知识，自立目标且完成相应的体育锻炼目标；自主锻炼不仅在生理上能够增强现实体质健康的状况，而且在心理上，自主锻炼更强调主观能动性，参与体育锻炼的体育意识更为强烈，能为学生体育锻炼的结果带来正向的积极反馈，从而养成课外自主锻炼的习惯，培养自主锻炼的能力与兴趣，成为全面发展的高素质人才，适合未来社会发展的节奏。因此自主锻炼以学生为体育学习的主体，给予学生自主权，迎合了学生个性发展的需要，是素质教育发展的需要，也成为高校体育的一项重要任务。

1.1.3 个体层面：深化自主锻炼意识，实现终身体育目标

从终身体育以及心理学的视角看，体育意识是形成终身体育的前提，学生利用课外时间进行的自主体育锻炼具有较强的主动性与主观意识，学生具备良好的体育锻炼意识能够激发其自觉的参与体育锻炼行为中去，自主锻炼的主体性注重学习主体参与锻炼的过程，在自主锻炼的过程中会形成鲜明的情绪反映，在体育锻炼结束后形成的生理、心理反馈，对自主锻炼行为有一定的评价与反思，具有鲜明自评、自控的特征，从而构建适合本我的锻炼模式。自身体育锻炼的需求是否能够得到合理的满足，不良的情绪体验能够及时的解决，有助于学生形成自主体育锻炼的习惯，间接促使终身体育的形成。而高校作为高质量人才的培养基地，学生自主锻炼与终身体育目标密不可分^[5]，学生主动的参与

课外体育锻炼中养成的自主锻炼习惯，有助于学生在步入社会之后依然能够自觉的参与体育锻炼中去，是终身体育目标实现的重要途径；此外，自主锻炼作为学校体育向终身体育过渡的重要途径，高校学生只有形成正向的体育锻炼意识，培养自主锻炼能力，养成自主参与体育锻炼的习惯，才能从根本上提升学生体质健康状况，实现终身体育目标。因此，尊重学生的主观意识，强调主观能动性与实践性，实现“以人为本”的快乐体育和终身体育的目标愈发显得格外重要和迫切。

1.2 研究目的与意义

1.2.1 研究目的

（1）本课题研究以杭州市为例，对杭州市高校学生自主参与课外体育锻炼现状进行深入调查与分析，全面了解高校学生课外自主锻炼的具体现状，分析学生自主参与课外体育锻炼的基本情况及潜在的问题。

（2）通过分析比较不同性别学生自主体育锻炼意识具体情况，从认知类、态度类、意志类三方面入手，细化分析感性认知与理性认知的具体形态及转化程度，为激发学生内在自主性锻炼动机，培养主动积极的自主锻炼态度，为终身体育意识的形成提供必要条件。

（3）深入探析自主锻炼行为与自主体育意识的内在联系，综合对比不同性别学生之间的自主锻炼行为特征，从而深入了解杭州高校学生课外自主锻炼的全面动态，进一步培养自主体育锻炼习惯，增强杭州市高校学生的身体素质，培养自主锻炼能力。

（4）剖析相关影响因素与提出针对性对策，全面强化杭州市高校大学生自主体育意识，培养自主体育锻炼习惯，实现学生主体的全面发展，强化素质教育理念，为实现体育强国目标“添砖加瓦”。

1.2.2 研究意义

1.2.2.1 理论意义

以终身体育指导思想为指引，本文研究可以丰富自主体育锻炼意识体系，为杭州市大学生自主带锻炼提供新的视角与思路，以新的视角来增强学生自主锻炼的积极主动意识，强化学生对体育基本价值功能与衍生功能的理解，加强精神文明建设，培养学生自主体育意识及终身体育的认知，进一步贯彻落实《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》文件中学生每天锻炼一小时的标准，完善学校课外体育有关法规和深化学校体育改革提供充沛的理论依据。

1.2.2.2 现实意义

自主体育意识与自主锻炼行为是一种双向转化机制，学生自觉的参与体育锻炼活动中，体育锻炼的需求能够得到很好的满足，反之，又会增强学生自主锻炼的意识；本文以杭州市高校学生为例，通过多种研究方法挖掘杭州市高校学生课外自主锻炼的潜在问题，满足学生自主锻炼的差异化需求，同时对于引导学生参与课外体育锻炼的主动积极性给予实践参考，为进一步培养大学生自主锻炼的自主节律性，减少强制锻炼行为的干扰提供实践指导；本文的研究结果亦能很好的指导学生在自主锻炼过程中正确评价与分析锻炼活动，有助于改善学生体质健康状况，为实现个人、家庭、学校、社会的协同发展做出突出贡献。

1.3 国内外相关研究的现状与发展趋势

1.3.1 国内相关研究综述

1.3.1.1 相关概念

(1) 有关体育锻炼

关于体育锻炼的定义，唐代兴在《体育作为一种身体活动育智、育心的生生伦理本质》文中指出，体育锻炼并不能从单一的层面去理解其字面含义，体

育锻炼不仅仅涉及到肉体的层面，只通过简单身体锻炼达到刺激生理的功能，现代体育强调开展身体锻炼的同时要以体育智，领会个体身体的差异、潜能，突出身、心、智为一体的以人为本的理念，塑造人的全面发展^[6]。

刘建强有关体育锻炼的研究观点中，亦认为体育锻炼是一种存在人的头脑中有意识的、结合现有的锻炼方法，介于阳光、空中等自然资源条件之内，实现发展身体素质的身体活动^[7]。

常云就关于体育锻炼的定义观点指出体育锻炼是借助相应的体育手段与措施，将人作为锻炼主体限定在固定的体育活动场所进行固定的体育活动，以次达到增强体质、提升健康水平的目的^[8]。

结合上述研究概要理论得出体育锻炼是指人们在自身锻炼需求的基础上，充分利用空余时间，并采用多种体育锻炼的手段，以此来达到增强体质、增进健康的主要目的，先于自主锻炼产生，是自主锻炼各要素的雏形。

（2）有关自主参与

通过查阅自主参与的深层含义，刘恩至在《论马克思的“自主活动”概念及其对自由主义自由观的超越》文中指出，自主参与是自由意志的精神存在，超越社会依赖，指出自主参与的活动充分发挥人的自由意志开展自由生活，实现人的全面发展^[9]。

邵天逸、李启迪在《从自主到自律：青少年体育学习自由度论议》文中认为青少年的自主参与运动是与生俱来自然存在的，贯穿于人从出生至死亡的每个阶段，并且人的自主锻炼潜力具有不可测性，将自主性融入到物理学的量子空间中，学生的自主锻炼潜力才能被充分发掘，避免了传统“机械化教学模式”的弊端，更有利于学生的个性与创造力的发展^[10]。

在前人研究基础上，自主参与性是自主锻炼的核心特征，自主是自主体育锻炼的内在灵魂，包涵自由意志、自由选择、自主学习等多层面要素，是对体育锻炼行为新的阐释。

（3）有关课外自主锻炼

对于自主参与课外体育锻炼的概要，亦可定义为课外自主锻炼，自主锻炼摆脱了传统强制性体育锻炼的束缚，并不作为体育课程体系的一部分，从严格意义上来讲，自主锻炼并非是主动参与及被动参与的区别，其具有隐形自主锻

炼意识与显性自主锻炼行为模式两个层面。

周磊、李儒新在相关研究中指出课外自主锻炼是学生利用校内空余的时间，积极主动进行除体育课之外的体育锻炼活动，是一种提升体质健康，提高运动水平的体育活动^[11]。

祁婷婷在“自主锻炼的研究”中把自主锻炼定义为：自主锻炼是指根据自身需要，进行的一种主动参与、自学、自练、自评、自控的体育锻炼活动行为^[12]。

党杨、项宗星在《以全民健身为核心构建高校学生自主锻炼新场景》文中指出落实高校体育改革的出发点、将学校体育与高校体育有机结合，促进学生德智体美劳在自主锻炼中的全面发展，增强学生的自主性，适应于体育事业的健康发展^[13]。

王宽就关于自主体育锻炼的研究观点中指出自主锻炼是建立在科学、系统的理论与方法基础上，采用多种锻炼手段，促进人体生理器官、人体形态架构、体态体型朝着优良的方向发生转变，从而达到增强体质健康的体育活动^[14]。

根据相关概念的解释与有关文献研究，本文对于自主参与课外体育锻炼的研究，即课外自主锻炼，是指以自主为出发点，依据体育锻炼意识，受主观内在驱动力的影响，通过采用多种多样的体育手段，在体育课外利用空余闲暇时间积极主动的进行的体育锻炼行为；自主锻炼所具有鲜明的自觉积极性、主观能动性特征是增强自身体质健康与实现体育转型改革的“添加剂”。

1.3.1.2 关于自主锻炼意识与课外自主锻炼行为现状

体育锻炼意识是主动参与体育锻炼活动的内在源泉，没有体育意识的存在，自主锻炼的活动也会受到同步影响，通过查阅有关体育锻炼意识的文献研究主要从体育认知、体育态度、体育意志三个视角展开的，目前对于体育锻炼意识没有统一的定义界定，其中谢志强在《福建省大学生体育意识调查研究》文中指出，体育意识从人脑的精神层面出发，与客观事物相关联，自觉地对客观事物进行感知形成自身的认知与评价，在自主参与体育锻炼的过程中会形成对该体育活动总体的情感体验与情绪价值体验，从而影响后期的体育活动行为^[15]。

杭华彬在《浅谈体育教学中如何培养大学生自主探究学习的体育意识》文中指出学生时期是思维能力与创造能力发展最重要的时期，要在体育教学中培养学生自主探究学习的能力，学生能够在自我意识的支配下合理的进行课外自

主锻炼，有助于学生在体育锻炼中发现问题与解决问题，利于终生体育目标的养成^[16]。

乔玉成在《中国公民体育意识调查报告(2018)》文中认为)公民体育意识是引导锻炼行为的先决条件，目前我国公民出现各维度、要素之间发展不平衡，呈现“高认同、低认知、行为意愿滞后”的特点，不同学历、性别之间的体育意识具有显著差异^[17]。

李明、王丰彩在《大学生休闲体育锻炼态度对其锻炼行为的影响研究》文中指出锻炼行为与锻炼态度戚戚相关，其中行为态度、行为控制感、行为意向、行为习惯、目标态度对于学生体育锻炼行为产生重要的影响，并会间接影响自主锻炼活动后的主观幸福感^[18]。

胡淑娟、时立新在《大学生体育锻炼与意志品质特征研究》文中得出了学生体育锻炼意志品质不同性别、运动频率、成绩、年级与运动时间五个维度中的表现具有显著差异，针对不同方面采取计划性心理干预有益于学生体育意志与心理健康的发展^[19]。

根据相关体育锻炼意识的文献解释与总结得出体育锻炼意识指的是对客观事物的本质、规律、认知、价值观等思维观念的总和与心理过程的综合体系，在人脑中形成的具有长久稳定的体系，包含了对于体育锻炼的认知、体育锻炼情感态度与体育锻炼的意志，具有长期稳定性的显著特征，自主参与体育锻炼意识的深浅程度直接影响行为主体后续的行为规范。

其次关于学生课外自主锻炼现状的研究中，张惠欣在《高校大学生自主体育锻炼现状调查及优化策略》指出学生参与课外自主锻炼的态度情绪不高，动机需求主要受到学校硬性规定的影响较大，并且大多数学生参与自主锻炼的意愿停留在运动量小、设施场地要求不高的运动项目上^[20]。

秦明昆、郁娜娜在《当代大学生体育参与行为现状与特征研究》文中指出男女生在体育项目选择、自主锻炼形式、场所上存在着显著差异，男生的锻炼独立性强于女生，女生更倾向于选择安全性高的锻炼形式，且男生的体育活动主要集中在球类项目，不同年级的学生参与课外锻炼同样具有显著差异^[21]。

基于相关文献解释说明延伸出自主锻炼意识与自主锻炼行为密不可分，体育锻炼意识是锻炼行为的精神导向，课外自主锻炼是集专业知识、态度动机、

意志品质、全面技术、多项技能等多种功能形态为一体的集合体与综合体系，具有动态发展的特征，也是一种能够培育和养护的一种能力。

1.3.1.3 关于课外自主锻炼意义与作用

根据查阅相关的文献，黄春梅、范鹏举在《体育锻炼对新疆某高校大学生人际交往效能感的影响》文中提出自主体育锻炼与人际交往效能、问题解决的效能戚戚相关，从人际交往效能角度出发，在课外时间进行自主锻炼的学生，人际沟通交往的能力、问题解决的能力以及面临困难时调整心理活动的能力等各方面都能够得到充分的提高，学生的幸福感指数，对日常生活满意的程度趋于高水平状态^[22]。

张影在《学校环境、自我效能与青少年自主锻炼的关系》研究中指出：学生在课外自主锻炼的过程中会有高效能与低效能两方面主要表现，高效能的学生在课外自主锻炼中会充分利用身边的资源与外界条件，克服不利的条件，确保自己完成体育锻炼的任务^[23]。

刘欣昊、赵彦等研究学者在《半封闭环境下高校学生体育锻炼与心理健康的相关性研究》中指出在当前严峻疫情的形势面前，大多高校采用半封闭管理的模式，从运动与情绪关联的生物学角度分析，学生主动参与体育锻炼能够有效调节学生生理、心理的情绪反应，避免学生由于校园封控管理导致内心不良的情绪得不到合理的宣泄与排解，切实满足学生的心境水平^[24]。

陈寿云在《体育锻炼对主观幸福感的影响——基于多重中介模型的实证分析》研究了体育锻炼与主观幸福感之间的因果关系，发现体育锻炼与主观幸福感之间存在相互转化的深层次关系，即体育锻炼能够对主观幸福感产生促进作用，而主观幸福感的高低亦会影响个体的体育锻炼行为^[25]。

赵娜、夏杰等学者在《体育锻炼抵御 COVID-19 发生、发展的作用与可能分子机制》研究中指出新冠疫情给全社会造成不同程度影响，对公共卫生健康安全产生潜在的严重威胁，合理地、有规律地自主体育锻炼能够提高人体细胞免疫的功能，抵御 COVID-19 病毒的入侵，中等强度的有氧运动课余提升人体内白细胞、淋巴细胞的活性，增强免疫功能，降低疫情发生的重症率，改善当时的并发症，对于学生人体组织器官、神经系统也会产生良性的生理适应性变化^[26]。

黄璐、刘波从教育手段的视角出发,在《体育锻炼作为教育惩戒手段的合理性与实施策略研究》文中指出课外自主体育锻炼赋予学生参与体育锻炼的权力,以学生为主体,突出以人为本,排除外界因素的干扰,精准制导,才能做到因材施教,从而疏导学生自身的内心感受,实现增强体质、提升身心健康的目标^[27]。

基于相关的研究解释,无论从心理学角度、自我效能角度还是从学生观角度,自主参与体育锻炼能够最大达到限度的发挥其生理、心理、人际调节作用的综合效能,其意义并不是单一的视角所能体现的,自主锻炼的意义与作用与多学科理论相关联,也能给学生带来多样化、综合化的价值。

1.3.1.4 关于课外自主锻炼的影响因素

根据查阅相关课外自主体育锻炼影响研究的文献,大学生课外的自主锻炼受到多重方面的影响,其中邹伟民在《健身类 APP 对大学生自主体育锻炼的影响研究》一文中指出目前大学生自主地参与体育锻炼的形式呈现多样化,学生通过健身 app 的使用可以增强学生自主锻炼的科学性,健身 app 的相关功能涉及可以很好的监测运动的心率、强度,能够加强学生参与体育锻炼的科学性,促进体育锻炼的效率,激发学生参与体育锻炼的活力与动机水平^[28]。

赵洪波、邢鹏在《基于社会生态学理论的中学生体育锻炼影响因素模型的构建》则提出学生参与课外体育锻炼的因素影响中,自身因素是最直接、最重要的因素,自主锻炼关键还是从学生角度出发,学生作为锻炼主体是否认同体育锻炼,体育锻炼本身能给自己带来什么价值,是否会得到他人的赞美以及学生在锻炼过程中能否满足自身锻炼的需求、兴趣^[29]。

房蕊、王忠华、张晓、郭雨婷在《自主支持感影响大学生锻炼坚持的前因机制:一个有调节的中介模型》文中指出锻炼主体的自主支持感程度对于锻炼行为的坚持性会产生直接影响,自主参与锻炼支持感效能越高,受到外界设施、情景、他人影响越小,自主锻炼的调控的能力越强,形成自主锻炼习惯可能性更大^[30]。

周伟、李靖文、周静在《大学生锻炼行为的制约因素及干预策略》研究中指出学生个人偏好与自身心理因素造成的排斥心理定向会影响学生参与自主锻炼行为的主观意愿,此外,人际关系交流性因素、硬件设备皆对学生锻炼行为

产生明显的阻碍^[31]。

张庆凤、陆永宽、陈振翠、王芳在《自我决定理论对学生自主体育锻炼的影响》研究中提出持久动机会正向的自我认知自我评价，调节自身在自主锻炼过程中的内外因素，产生认同感动机，从而在自主锻炼过程中产生更多的乐趣及增强自主锻炼行为的积极性^[32]。

来庆朋、房蕊则是从特质正念的角度出发，在《特质正念对大学生体育锻炼行为的影响：体育锻炼状态正念和意向性自我调节的中介作用》一文中认为：当人处于不同环境的情境中，人们在自主锻炼前的一些不良情绪体验、不良的状态正念会直接影响学生参与体验锻炼的意向性，特质正念作为一种心理调节系统，能够将学生的注意力转移到当前所从事的事情上面，即具体体育锻炼中，排除外在环境的干扰，消极的正念会消退人们体育锻炼的欲望，积极的正念状态可以大大提升锻炼的指向性^[33]。

白胜超、姚辉波于《社会分层视域下青少年体育锻炼的学校因素研究》文中，从社会分层理论视角分析指出，在影响学生自主锻炼的因素中，学校因素作为外在因素主要体现在学生锻炼的时间与锻炼态度两方面，具有优质资源的学校，学生锻炼的时间长度明显要优于资源匮乏的学校，并且学校的师资力量、设施条件等现实问题与学生参与体验锻炼密切相关，学校经济实力，学校之间的结构联系同样也是影响学生自主参与体育锻炼的衡量标准^[34]。

依据相关研究文献解释得出自主锻炼的影响因素包含内部因素与外部因素，内部因素主要从锻炼动机、正确的价值理念、良好的体验来体现，外部因素可以分为家庭、学校、人际关系、社会发展四个主要方面，内部因素是趋势学生自主参与体育锻炼的内部驱动力与内在源泉，外部动机则是保障自主锻炼有效推进，稳步发展的优良保障。

1.3.1.5 关于课外自主锻炼培养方法与途径

目前就培养自主参与体育锻炼的途径多种多样，并没有固定的，单一的手段；其中刘尚礼、吴璇在《大学生课外自主体育锻炼中“教师介入”的方式及成效》文章中指出教师在大学生自主锻炼的过程中发挥着重要的作用，积极引导学生参与体育锻炼，同时对于错误行为的产生要及时制止；在运动锻炼阶段中，教师的科学指导可以提升学生的耐力、速度等素质，并且对于专项技术水平可

以达到更高的阶段^[35]。

王守强在《职业院校体育教学对学生独立精神和创新意识的培养》文中认为要充分发挥学生在体育课堂教学中的主体作用,利用自身原有知识结构进行新的修正,形成更完善的体育知识体系,同时通过启发性问题发展学生灵活思维应变的能力,激发学生的独立与创造意识,进一步形成正确的体育意识理念^[36]。

杨耿胤于《大学生课外体育锻炼指导策略》文中针对此观点提出要以政策为指引,注重“第一课堂”与“第二课堂”相结合,逐步引导大学生对于体育锻炼思想的转变,逐渐激发学生自主锻炼的积极性,做好思维层面与正确价值观的引领,从精神理念视角宣扬乐观向上的体育锻炼观念,营造积极活跃的自主体育锻炼氛围,促进学生理解体育锻炼的真谛,促使自主锻炼得到健康发展^[37]。

戚俊娣,钟嘉奎在《关于高校体育课堂学生自主能力研究》研究中认为,将课堂教学从主导时间上进行细化,由完全教师主导转变为部分学生主导,充分尊重学生的自主性,实现兴趣主导自主锻炼行为^[38]。

梁小金、谢金珍、刘利基于‘三全育人’视角,在《“三全育人”视域下高校学生体育锻炼问题及对策研究——以贺州学院为例》文中指出多方位、多样化地以体育人,综合运用学校、课程设置、教师多角色的资源与优势条件,从教育组织形式入手,整合各项资源,灌输正确合理的健康锻炼意识,引导学生养成自主体育锻炼的习惯,培养良好的精神品质,才能努力建设全面发展的优质人才队伍^[39]。

董宝林、张欢、朱乐青、宋刘玲、陈啟在《女大学生体育锻炼行为机制研究》文中通过探讨女大学生体育锻炼行为的形式特征、内容特征及结构特征,利用社会环境影响引导女生树立良性的体育认知,获得共享性体育锻炼乐趣,同时考虑女性锻炼行为的生理与心理特征,统筹动力与约束机制,以此实现女大学生的正向持久的体育锻炼行为^[40]。

根据相关研究文献的解释说明可以延伸出培养自主锻炼的途径并非只是单一的,而是多种力量、多种资源、多种角色共同努力的结果,转变体育锻炼的意识是首当其冲的第一步也是极其关键的一步,从体育课程设置入手,完善现有课程理念,同时充分运用学校优质的硬件资源,开发多种渠道,建立学校、

教师、学生三位一体的协同合作模式，共同维护好自主锻炼的氛围，促进自主锻炼稳步发展。

1.3.2 国外相关研究综述

通过知网查阅相关外文文献，借助知云文献在线翻译，选取本文研究中所需的论文材料，查阅了其它国家的大学生课外锻炼的现状，以及关于自主锻炼的重要性、作用、促进手段等方面展开研究，具体罗列以下：其中 Sebastián F ,José E F ,Pedro S 在《Students' Motivational and Emotional Experiences in Physical Education across Profiles of Extracurricular Physical Activity: The Influence in the Intention to Be Active》文中认为在自我决定动机的驱动下，自主性是课外体育锻炼的基本前提要素，是一种感觉自身经历和行动的关键需要，学生的基本需求越得到满足，自我决定的动机就会越多，参与课外锻炼的意愿会相应提升^[41]。

Ryoji S 在《Discipline and Autonomy in Extracurricular Sports Activities in Japan: 'Coach Discourse' in the 2000s》文章中提到了 21 世纪初日本的课外体育活动出现了一种新的体育教育技术，即自主体育教学模式，衡量纪律与自由的关系，在体育运动中最大限度地保护学生的自由，通过在日常生活中执行“纪律”来巧妙提升学生参与体育锻炼的自由度与自主性^[42]。

Qin Yuanyuan、Zhang Chao 在《Research on the Current Situation and Development Countermeasures of Physical Exercise for Postgraduates in Chinese Colleges and Universities》研究中，从心理学视角，强调了主动参与课外体育锻炼的功效，合理的自主锻炼能够增强学生身体素质的同时预防各种心理疾病，可以摆脱人体在焦急、烦躁的状态，进而转向稳定的情绪体验^[43]。

Villaverde A M, Valeiro G M 在《Non-organised Extracurricular Physical and Sport Practice: gender, educational stage and physical activity index》文中调查了加利西亚的 26 所学校，指出最受学生欢迎的课外体育锻炼活动是足球、散步、骑自行车、男女生在参与课外活动方面存在着显著性差异，几乎有一半的男生选择在课外的时间去踢足球，女生则会选择跑步、骑自行车、游泳等无身体对抗的体育运动项目^[44]。

Xiaoliang H ,Yunyun Y 在《Healthy physical education curriculum model and students' extracurricular sports participation --test based on the trans-contextual model of motivation》文中认为由于受到前苏联的影响，当前中国的体育教学模式依然是“体育技术中心论”，忽视学生的主动性，导致学生参与课外体育锻炼的积极性与兴趣程度不高^[45]。

Liang M ,Jianmin L 在《Analysis of the Effectiveness and Study on Long-Term Mechanism of Sports World Campus App in Monitoring Extracurricular Physical Exercise of College Students》文中指出通过采用测量 app 对大学生的课外体育锻炼过程进行监测，监测后学生每周跑步的频率、运动时间均显著提升，参与运动人群的比例也大大增加，在一定程度上，监测课外锻炼的手段可改善锻炼行为，促进自主参与跑步习惯的养成^[46]。

Kenryu A ,Kaori I ,Ai S , et al 在《A qualitative investigation of the factors perceived to influence student motivation for school-based extracurricular sports participation in Japan》研究中对增加学生自主性给予了以下策略：通过增加学生投入的机会来增加学生的选择机会，或者建立同伴学习小组来支持自主性;适当强调自我参考衡量标准，而不是在评估结果取决于他人支持表现的外界环境中^[47]。

Shao G 在《Research on College Students Sports Cognition of sports information under the Internet Environment》外文会议论文集中认为传统的体育教学模式依然以教学为主导，忽视了学生主体地位，没有提升学生的体育认知，接触不同的信息媒体可以扩宽体育知识、健身理论、基本体育运动的原理^[48]。

Qi H ,Jae W C ,Jie M 在《A data mining-based analysis of cognitive intervention for college students' sports health using Apriori algorithm》研究中分析了大学生认知干预、运动健康、主观幸福的关系，认为主要从体育价值认知、体育需求以及体育态度三方面入手，有益于提升大学生身体健康水平与成绩^[49]。

Musawi A A, Al-Ani W, Al-Aghbari M 在《Impact of Using m-Health App on Improving Undergraduate Students' Sports and Health Habits and Their Attitudes toward Its Use》文中对苏丹卡布斯大学本科生进行了小范围调查，研究了体育健康 app 可以使学生很好的了解运动过程中的心率、卡路里等定量指标，反应

当时的身体状态，例如跑步的里程数、变化值，证实了移动健康 app 可促进大学生课外锻炼行为习惯的养成^[50]。

国外文献中论述了体育锻炼的重要性以及如何提升锻炼的自主性等方面，通过采用各种定量或定性调查手段，分析了自主锻炼与高校学生心理素质健康程度的，自主锻炼除了可以增强学生体质健康水平与缓解生活、学习的压力外，使学生能够从容应对各种突发情况，合理的、科学的体育锻炼相较于锻炼频率低的学生而言，患有心理疾病的概率更低，男女生在课外锻炼行为的明显差异化，同时借助将移动体育 app 充分应用到课外锻炼中，也能够最大程度的拓展人际交往的圈子，提升自我监督以及与外界交流互动的能力，从而更好的适应未来社会的发展，迎接更多的困难挑战，以适应社会的千变万化。

1.3.3 评述

综上所述，梳理了国内外课外自主锻炼的研究文章，发现针对“自主锻炼”研究并不多，基于“自主锻炼”的统一要义及其重要性，自主锻炼已成为当前高校体育改革发展研究领域的前沿热点，综合得出自主锻炼强调学生“自学、自评、自控、自练”的意识与能力，摆脱传统体育带来的强制性负面影响，主要从体育意识与自主锻炼行为模式两方面展开研究，充分发挥自由意志的成长空间，由内在自主性动机刺激行为主体参与到自主锻炼行为中，将意识形态视为一个整体看待，促进产生主动科学的行为规范；当前针对自主锻炼的研究领域还涉及心理学相关原理、人际关系效能、自我效能感等理论，自主锻炼作为学校体育锻炼的重要部分，是“第一课堂”的延伸与弥补，提升学生主动的参与体育锻炼的心境水平，具有满足刺激感与促进主观能动性的功效；但自主锻炼的作用若受到自身个人偏好、心理排斥、移动媒体等影响就不能充分发挥自主锻炼该有的功能；国内外研究中一致认为要联合多样化渠道，从不同视角、不同阶层探析自主锻炼，以学生作为发起人，激发学生内在的体育锻炼意识，满足学生多样化的需求，培养学生自主锻炼能力，注意学生的个体差异，制定针对性、实用性的培养途径，以人为本，倡导以“学习者为中心”，做学生的引导者才是未来自主参与体育锻炼改革的风口。

第 2 章 研究对象与方法

2.1 研究对象

本文研究以杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼现状为研究对象

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

本文在中国期刊网站查阅自主锻炼、体育认知、课外自主锻炼等有关文献近百篇，拓宽研究理论视角，适当从锻炼心理学、计划行为理论等新的角度来衡量自主锻炼基本情况，以及仔细阅读《国家学生体质健康标准》、《健康中国 2030 规划纲要》、《深化教育改革全面推进素质教育的决定》等相关国家政策，对相关文献进行区分类比，细化筛选整理，为文章的撰写提供了充沛的第一手资源与理论依据。

2.2.2 问卷调查法

2.2.2.1 问卷的设计

依据本文研究结构特点，遵循问卷调查的规范性要求及科学合理设计理念的基础上，借鉴相关体育锻炼行为的调查问卷，结合体育社会学、体育心理学及前人的研究成果，从背景调查、自主体育意识与锻炼行为三方面入手，自主第一次咨询导师与相关专家意见，筛选与剔除部分题目之后，最后根据专家的讨论建议初步形成《杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼问卷调查表》，为测试问卷的准确度情况，问卷在试填的基础之上，对杭州 2-3 所大学进行小规模发放 66 份问卷，将回收问卷的试测结果进行基本统计分析及检验结果，提升问卷整体质量，对其中冗余、不妥的条目加以调整，剔除重复的分值题，将精选、提取修改后的问卷以邮件形式发送至相关体育学专家进行再一次审定，专家名单见表 3 所示，征询及回收专家反馈信息，凝练与总结不确定条目，细化进一步完善，同时借鉴李克特量表五点计分法，对调查对象的自主锻炼意识以及行为模式进行计分测评，部分问卷题目采用量表题的形式，分别用 1、2、3、4、5 表示非常不赞同（不满意）、不赞同（不满意）、一般、比较赞同（比较满意）、非常赞同（非常满意），其中有 2 题反向计分题。最终确定问卷《杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼现状调查表》

问卷内容主要包括以下三个部分,总计 45 题:

第一部分：调查对象的个人所述学校、专业、性别、年级等信息，以及居住地、家庭锻炼基本情况、可支配空余时间等方面。

第二部分：自主锻炼意识问卷：包含了认知类体育意识、态度情感类体育

意识、意志类体育意识，具体为对自主体育锻炼的基本价值认知、情绪态度的表现程度，对自身的自主锻炼意志品质的评估，参与课外自主锻炼的内在动机等方面。

第三部分：课外自主锻炼行为模式问卷：学生个体参与课外自主体育锻炼的时间、强度、频率，是否按照自己的意愿选择喜爱的自主锻炼项目与场所，学校整体的课外自主锻炼氛围程度、教师的数量配备基本情况与专业水平，以及学生在课外自主锻炼上的体育消费情况。

2.2.2.2 调查对象

此次问卷调查采用分层抽样与随机抽样相结合的原则，将样本按照高校学历层次分为重点院校、本科院校、专科院校三大类，调查对象样本分别涵盖了综合类、师范类、理工类、医学类等高校，专业涉及理工农医艺体、文史哲教经管等学科的在校大学生，具体为浙江大学、浙江工业大学、浙江传媒学院、杭州师范大学、浙江中医药大学、浙江交通职业技术学院、浙江经贸职业技术学院、杭州职业技术学院 8 所学校，并对每所学校随机发放 100 份问卷，调查对象覆盖不同年级、专业的大学生，确保问卷对象具有代表性与可靠性。

2.2.2.3 问卷的发放与回收

(1) 问卷发放

问卷的发放始终以发放的准确性、真实性以及代表性为准则，综合考量多方面的因素差异，向杭州市 8 所学校大学生发放调查问卷，具体如表 1 所示：

表 1 问卷调查发放与回收情况

发放问卷	回收问卷	有效问卷	有效率
800	772	753	97.5%

为确保问卷整体回收质量，主要采用实地发放问卷与电子问卷（问卷星）相结合的方法，各学校院系老师、同学协助发放的形式，提升问卷发放广度。首先在线下发放的过程中，提前确定发放的具体学校及时间，于 2022 年 12 月至 2023 年 3 月对被调查的 8 所学校的学生进行现场发放问卷，通过面对面的形式向被调查者说明具体填写要求，避免错答、漏答问卷，当场发放当场填写；其次，电子问卷主要借助杭州市各大校友圈、校园墙平台、各个学校老师、同学的协助发放，扩大了问卷调查的覆盖面，提升问卷填写的真实性，确保问卷整体准确度与可信度，问卷发放总计 800 份，覆盖本科与专科院校的不同年级、专业学生进行发放问卷，确保问卷的效率与质量。

(2) 问卷回收

现场发放的问卷可以即刻对刚填写完毕的问卷题目进行检查，补充漏写或不准确的题目；而电子问卷通过在学校及杭州市高校线上校友圈平台的帮助下，准确、迅速的回收了 8 所学校的线上问卷，电子问卷的优势在于回收时间效率高，覆盖面广，在所有问卷回收结束后，经过统计得到总共 772 份问卷，剔除错答问卷（填写选择全部一样的问卷或者反向积分题错答的问卷）14 份、漏答问卷 5 份，最终得到有效问卷 753 份。

2.2.2.4 问卷对象结构统计分析

根据筛选后的最终有效问卷,从调查结果的年级结构情况来看,如表 2 可知:各个年级之间并没有明显的差异,基本结构稳定,年级由低到高呈现均衡分布,专科学校由于没有大四年级学生,大三年级为最后一年,因而大三学生较其它年级学生数量多;此外考虑到医学院有大五学生在校外实习,认定以医学院大四学生可作为主要高年级调查对象,总体上年级分布符合问卷调查对象的基本结构,可以基本反应杭州市高校大学生课外自主锻炼的基本情况;另一方面,从调查对象的性别差异视角来看,总体上女生相较于男生略多,由于被调查的 8 所学校女生比例较高,因此从性别结构来看问卷调查也可基本反应杭州市高校大学生课外自主体育锻炼的基本情况。

表 2 问卷调查对象结构统计表(N=753)

年级	人数	男生	女生
大一	174	84	90
大二	186	72	104
大三	221	117	124
大四	172	64	98
总计	753	337	416

2.2.2.5 问卷效度检验

通过老师邀约或者走访学校的形式邀请 5 位体育学领域的专家,其中部分专家同时参与问卷调整修改意见的评定,进一步对此次问卷的内容、结构设计是否合理及有效做出相应的评判,并提出相关整改建议。具体见表 3:

表 3 专家人员统计表

姓名	性别	所属学校	文化水平	职称
郑老师	男	浙江大学	博士	副教授
罗老师	女	杭州师范大学	博士	教授
崔老师	男	浙江工业大学	博士	副教授
黄老师	男	浙大城市学院	博士	教授
施老师	女	浙江工商大学	博士	副教授

总体的评判中,对于内容问卷 4 位专家分别给予合理,1 位专家给予比较合理的评价,结构效度中有 4 位专家认为问卷合理有效,1 位专家指出较为合理;总体问卷效度尚好,未有问卷不合适的评价,具体见表 4:

表 4 问卷效度检验调查表

	合理	比较合理	一般	不合理	很不合理
问卷内容	4	1	0	0	0
问卷结构	4	1	0	0	0
总体评价	4	1	0	0	0

2.2.2.6 问卷信度检验

通过采用重测法对“杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼调查问卷”进行信度检验，具体分为两步，即两个时间段：

第一时间段：于 2022 年 12 月至 2023 年 3 月的时间段，对全部 8 所调查学校发放问卷并收集数据，其中，2023 年 2 月下旬对浙江工业大学朝晖校区发放电子版问卷 60 份并及时回收问卷。

第二时间段：于 2023 年 3 月中旬再次对浙江工业大学朝晖校区同一群体（社团）的同学，以电子问卷形式发放并收集第二次问卷

最后，在全部调查问卷结束后，综合得出两次问卷数据情况，分析两次数据的相关性，采用克隆巴赫信度检验，对问卷中所有的变量题目（如李克特量表题），总计 14 道变量题进行信度分析，其中有两道反向计分题，通过转换重新编码为相同变量，旧值转化为新值，并将两次分析的数据结构进行相关性分析，最终得出信度指数，参考克隆巴赫信度指数标准，若 Cronbach' α 值在 0.6-0.7 之间，说明问卷总体信度基本可以接受，系数值在 0.7-0.8 之间，说明信度较好，0.8-0.9 之间说明信度好，而 α 值在 0.9 以上，说明总体信度很好。本次调研根据前后两次检验，得出 Cronbach' α 值为 0.919，如表 5 所示，说明本次问卷调研信度极好，具有可信度及稳定性。

表 5 可靠性统计资料

Cronbach 的 Alpha	项目个数
.919	14

2.2.3 访谈法

通过实地走访杭州市 6 所高校，与各所学校的体育系（部）主任以及具有多年丰富教学经验的体育学专家进行以面对面的深入交流形式，采用半结构式访谈以及部分线上沟通的方法，了解学生自主学习、自主锻炼的自觉性，学生体质的基本情况及变化情况、达标率情况；体育课程教学是否有利于学生后续的课外自主锻炼的完成，以及影响高校大学生课外自主锻炼的主要影响因素；学校校园跑的实施是否促进学生自主锻炼的参与积极性，学校场地设备数量、质量配备，日常体育活动比赛与课外自主锻炼的管理手段、相关规章制度，从学生、教师、学校三个维度剖析，挖掘其中规律性及因果关系，从而为课题的研究提供充沛详实的可靠依据；以下是具体实地访谈的杭州高校专家老师，被访谈对象皆是涉及不同高校、不同擅长领域的体育副教授及以上专家，具体详情见表 6：

表 6 访谈目录名单(N=7)

学校	姓名	职称	专业领域	教龄
浙江大学	郑老师	副教授	运动训练	9 年
中国计量大学	蒋老师	教授	田径	20 年以上
杭州师范大学	黄老师	教授	体育教育	20 年余
杭州师范大学	王老师	教授	体育史	19 年
浙江财经大学	王老师	副教授	公共体育	12 年
浙江工商大学	张老师	副教授	篮球	17 年
浙江体育职业技术学院	胡老师	教授	运动心理学	13 年

2.2.4 逻辑分析法

依据所采集到的数据与结合相关专业理论知识，结合专家意见，以杭州市高校学生课外自主锻炼的基本情况为基础，进行细化分类与归纳总结，探析杭州高校学生自主锻炼体育意识的具体差异化表现，分析认知类、态度情感类、意志类体育意识的相关性，综合多方面具体图文信息与现状，得出学生总体自主锻炼体育意识；此外，课外自主锻炼行为模式基本情况分析，依据不同类别、功能划分的详细情况，先分析，再综合，按照各个因素、各部分的内在联系与属性，有机的整体看待问题，推导出整体杭州是大学生课外自主锻炼的总体特征的详细情况与本质规律。

2.2.5 数理统计法

将收集完毕的有效数据导入至 SPSS22.0 统计分析软件中，主要采用差异化分析方法以及描述性分析方法两大类，针对等级变量的差异性分析，本文主要采用非参数分析中的曼特惠尼 U 检验比较自主体育意识各个部分的差异，并且在比较定类数据的差异时运用卡方检验比较各组变量的差异性；另一方面，运用描述性分析方法分析杭州高校学生的个人基本详细信息、理论知识掌握情况、行为意向、自主锻炼项目选择等方面，总结各个小单元之间的联系与相互作用，推导出彼此间的结构框架从而有助于综合得出影响杭州市高校大学生课外自主锻炼的因素。

第 3 章 研究结果与分析

3.1 杭州市高校大学生基本信息调查分析

3.1.1 杭州市高校大学生个人信息基本情况

表 7 选取学生比例情况调查表 (N=753)

类别	男生	女生	本科	专科
人数	337	416	482	271
百分比 (%)	44.8	55.2	64	36

根据表 7 人口统计学变量表显示,在调查的对象中,男生有 337 人,占总调查人数的 44.8%,女生有 416 人,占总调查人数的 55.2%;而此次调查的本科人数为 482 人,占总比例的 64%,专科人数为 271 人,占总比例的 36%,由于调查对象中专科学校有 3 所,本科院校有 5 所,考虑到杭州市本科学校比专科学校数量分布多的因素,因此总体占比符合调查比例情况;综合以上不同性别、学历、学校的分布比例情况,学生总体统计各类别样本具有代表性。

3.1.2 杭州市高校大学生家庭背景信息基本情况

表 8 家庭信息统计学调查表 (N=753)

类别	城市	农村	独生子女	非独生子女	家人锻炼	家人不锻炼
人数	355	398	283	470	311	442
百分比 (%)	47.1	52.9	37.6	62.4	41.3	58.7

家庭背景主要从户籍所在地、独生子女情况、家庭锻炼基本情况等方面出发,根据表 8 人口统计学变量显示,在本次所有调查对象中,来自城市的大学生数量为 355 人,占总人数的 47.1%,这部分学生接触基础设施的齐全性机会更多,来自农村的大学生数量为 398 人,占总人数的 52.9%,体育锻炼及享有体育器材的便利性相对较少;而独生子女的大学生为 283 人,占总体的 37.6%,非独生子女的大学生为 470 人,占总体的 62.4%,可见杭州市高校大学生中,超过一半的在校大学生是非独生子女;在调查家庭体育锻炼环境方面,有家庭成员能够经常参与到体育锻炼活动中的数量为 311 户,占总调查人数的 41.3%,家人并不能经常参与体育锻炼的数量为 442 户,占总调查人数的 58.7%;在家庭体育活动中,无论是父母共同参与体育锻炼还是父母其中之一参与体育锻炼,都能够对于大学生在早期培育自主锻炼意识具有先天优势与更早的引导性,由此可见,家庭其它成员能够参与锻炼的户数不到一半,整体家庭体育锻炼氛围感一般。

3.2 杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼现状分析

3.2.1 杭州市高校大学生课外自主锻炼体育意识分析

体育意识是人类所特有的主观分辨意识对于客观世界的体育基本现象、本质规律的能动反应，是一种感觉、现象、思辨等维度的身心理多重体系^[51]；而自主锻炼意识是体育锻炼意识与自主性的结构性、系统性结合，充分体现“以人为本”，与感知、体验、领会相对应，同时涉及心理学及哲学的部分原理，是初始形态更为高级的升华，为人类所特有，自主锻炼意识所持有的总体性、先导性、相关性、延续性等特征渗透至课外自主锻炼的全部过程。本文对自主锻炼意识的研究分析主要从认知类、情感态度类、意志类三方面进行细化逐一展开，从而掌握杭州市高校大学生详实的课外自主体育锻炼意识情况。

3.2.1.1 杭州市高校大学生课外自主锻炼认知类体育意识分析

(1) 自主锻炼价值认知

自主锻炼价值认知处于体育意识的先导，融合知、情、意、行的综合客观体验，具体表现为学生根据基本的概念认识参与到体育锻炼，会形成对于锻炼行为的本体感受性认知，伴随着运动的逐步深入，体育认知不断加深，最终会凝练成一套属于本我的自主锻炼认知与理论体系。本文从自主锻炼价值认知、自身体质情况、理论与技术掌握情况三个主要维度，细化剖析杭州市高校学生自主锻炼体育意识的认知程度。

为确保数据分析的可靠性与严谨性，对比分析不同变量之间的差异性情况，考虑到变量为等级变量且不是连续数值型变量，在选用非参数分析类别中可直接采用 Mann-Whitney（曼惠特尼）U 检验，具体检验结果如下：

表 9 不同性别自主锻炼基本价值认知调查表（N=753）

类别	性别	很不赞成	不赞成	一般	比较赞成	非常赞成	Z	P
有益于终生健康	男	0	0	3	73	261	-1.881	0.060
	女	0	0	9	109	298		
提升体质健康	男	0	1	15	147	174	-0.256	0.798
	女	0	0	1	203	212		
“运动是良医”	男	0	0	62	167	108	-0.955	0.340
	女	0	0	75	190	151		
拓宽人际休闲	男	0	15	57	142	123	-1.632	0.103
	女	0	6	69	169	172		
提升学习效益	男	0	24	66	111	136	-2.650	0.008
	女	6	21	112	150	127		
功效易于被替代	男	123	103	105	6	0	-3.800	0.000
	女	198	130	85	3	0		
无用之举	男	241	84	12	0	0	-1.348	0.178
	女	277	127	6	6	0		

据表 9 所示,通过观察 P 值大小范围,若 P 值小于 0.05,则说明两组不同变量之间存在显著差异,其中,观察比较得出了不同性别的大学生在自主锻炼的基本价值认知自我评析中,“自主锻炼可以提升学习效益”这一项的 P 值为 0.008,小于 0.05,以及“自主锻炼的功效可以被其它活动取缔”这一项的 P 值为 0.000,小于 0.05,则说明男女生之间在认为这两项认知上存在着显著差异性;有 136 名同学对于自主锻炼给予学习的帮助持非常赞同态度,且没有同学很反对这一观点;在女生群体中,有 6 名同学非常不赞成自主锻炼会带来学习方面的帮助,并且有 112 名同学保持中立看法。而在自主锻炼的多功能方面,有 123 名同学认为自主锻炼的作用完全不可以被取缔,持非常坚定的态度,这一部分同学开始逐渐全面意识到自主锻炼的功能多样化,但是也有 105 位同学对于自主锻炼的作用不清晰,处于模糊化阶段;女生方面总共有 198 名学生对于自主锻炼的功能认知具有十分明确观点,坚定认为自主锻炼的多样化功效不能被其它活动所取缔;其它各个类别的 P 值皆大于 0.05,男女生之间不存在显著性差异,并都有超过一半的同学持有较为良好及以上态度看法,可见男女生在自主锻炼的基本认知尚好。

(2) 自身体质状况基本认知

自主锻炼是自评、自控的体育锻炼,自评指学生要在认识自身体质情况的基础之上自觉参与到自主锻炼行为中,锻炼的先觉性与自觉性是能否实现高校学生体质测试达标率优秀率达标的基本前提条件,体质健康自评与自主锻炼行为具有同一性,充分了解自身健康程度是参与自主锻炼的早期先决条件,避免了后续因“体质问题”而间接引发的安全隐患。

表 10 自身体质状况认知评价 (N=753)

类型	非常健康	健康	亚健康	不健康
频率	99	446	195	13
百分比 (%)	13.2	59.2	25.9	1.7

如表 10 所示,在本次调查中,有超过五成的大学生认为自身的体质处于健康的状态,13.2%的大学生认为自身的体质非常健康,有 25.9%的大学生则认为自身有着亚健康的身体状况,其余的 1.7%的大学生认为自身体质处于不健康的状态;大部分学生的自评的体质状况在健康以上,总体感受性健康认识处于较好状态。

(3) 理论知识、技能掌握水平

基于认识论的角度出发看待体育意识的主体,自主锻炼强调自学性的直接体现是要不受外界支配,自发学习体育锻炼相关理论知识与方法,且具备一定的体育锻炼知识方法与原理是进行自主锻炼的中间媒介,自主锻炼行为不再受低级认知所控制,能在不同情形下正确做出决断,是对自身自主锻炼行为规范性的判断。

表 11 基本体育理论知识掌握情况 (N=753)

类别	已经掌握	没有掌握	不清晰
频率	418	238	97
百分比 (%)	55.5	31.6	12.9

在本次调研的所有的杭州高校大学生中, 据表 11 得知, 一方面, 有 418 位同学认为自己以及掌握一定的体育锻炼知识原理或方法, 占总比的 55.5%, 在实地的调查中, 大部分认为自身学习过体育理论知识或方法的学生一定程度上与学校体育课程达成理论考试标准有关, 且理论知识是否运用到实际锻炼当中, 运动技能的转化需进一步探讨; 有 238 位同学认为自身并没有具备一定的体育锻炼的知识原理或方法, 占总比的 31.6%, 其余有 97 位同学并不清楚自己是否以及掌握一定的体育锻炼知识原理或方法。

在运动技能方面, 要求学生至少掌握一项运动技能, 该目标的实现是《健康中国 2030 规划纲要》的有效落实, 关系到健康中国与终身体育的达成^[52]; 而运动技能的形成受教师体育教学方法、自主学习等多方面的共同影响, 本论文研究中“运动技能”指学生初步掌握的体育锻炼方法或者手段即可视为一项技能, 具体情况见下表所示:

表 12 运动技能掌握情况 (N=753)

类别	已经掌握	基本掌握	没有掌握
频率	563	118	72
百分比 (%)	74.7	15.7	9.6

据表 12 得知, 有 563 位同学觉得自身已经掌握 1-2 项体育技能, 占总比的 74.7%, 总体情况表面上较好, 体育知识学习在运动技能中得到了初步运用, 但此时的运动技能与终生受益的运动技能仍存在一定差距。有 118 位同学认为自身没有掌握任何的体育运动技能, 其余的 72 位同学不太清楚自身是否掌握体育运动技能; 需要注意的是虽然大部分学生认为已掌握至少一项运动技能, 但在实地考察中发现运动技能过于单一化、集中化, 大部分具备的运动技能是学校规定要求完成的校园跑或是简单易上手的羽毛球, 传统运动技能依然占据主导地位。

(4) 理论知识、技能掌握水平的获取途径

高校学生所掌握的体育理论知识及技能水平是构成自主体育意识的重要基石, 因此继续进一步了解杭州市高校大学生获取体育锻炼知识或方法的途径, 详细了解大学生的主次要学习渠道, 以体育课程授课形式、不同学业阶段的目标感差异、排课属性为依据, 按照年级阶段进行划分, 分析体育锻炼知识与方法的获取途径, 为杭州市大学生提供更多的获取学习的机会奠定基础, 以下为具体情况, 如表 13 所示:

表 13 获取体育锻炼知识获取途径调查表 (N=753, 多选题)

类别	体育课堂	体育书籍	网络媒体	专业人士、机构	家人、同学或朋友	其它
大一	128	51	116	60	72	22
大二	138	39	122	39	90	8
大三	81	69	170	59	109	11
大四	57	39	134	33	97	11

如表 13 所示,在大一年级中,有 128 位同学指出获取体育锻炼知识与方法的途径主要来源于体育课堂,其次是网络媒体的渠道,有 116 位同学,大二年级学生的获取体育锻炼方法的途径与大一相似,大一、大二年级学生的最主要获取体育知识方法的途径是体育课堂,这与低年级体育课程的排课属性分布有关,课余时间紧凑,体育课程依托性较高,如在浙江大学的实地调研中得知大一年级学生除了在一学期内学习体育课程之外还须选修体素课,课程比例增加;在高年级组中,分别有 170 名大三学生及 134 名大四学生获取体育锻炼知识与方法的主要渠道来源于网络媒体,这与高年级取消每周一次的体育课程以及日常生活课余时间增多且大部分时间更多依靠自主安排有关,高年级学生有限的课外体育时间被新媒介挤占;杭州高校在校生获取体育锻炼知识及方法的主要方式源于“第一课堂”及互联网信息,侧面反映出伴随着新媒体网络与日革新,学生对于移动互联的依赖性已经越来越强,新媒介的频繁使用与大学生的体质健康问题存在双向关联。

3.2.1.2 杭州市高校大学生课外自主锻炼态度情感类体育意识分析

体育态度是行为主体对体育活动所持有的一种固有评价、情绪心理体验、行为意向的综合表现,其形成阶段包含了行为认知、情感、意向和行为等主要机制^[53]。因此,态度情感类体育意识将从形成阶段过程逐步解析,探索其内在规律。

(1) 课外自主锻炼态度情感类体育意识行为认知分析

态度类体育意识由行为认知、行为意向、情感体验等多种要素组成,行为认知是学生在后天学习后形成的较为持久的认知评价,也是学习主体在参与自主锻炼行为后产生的一种认同感与外在表现^[54],行为认知的确立是自主锻炼态度的基础,行为认知反映了学生在参与课外自主锻炼后产生的一种对于自主锻炼行为的主观评价,其结果的好坏一定程度上会影响参与自主锻炼的意向与兴趣。

表 14 杭州高校大学生参与自主锻炼行为认知 (N=753)

类别	非常重大	较为重大	一般	较小意义	无意义
频率	257	370	120	3	3
百分比 (%)	34.1	49.2	15.9	0.4	0.4

据描述性分析调查结果,具体如表 14 显示,杭州市高校大学生的行为认知,即“参与自主锻炼对自身身心的帮助程度如何”的看法中,有 257 位同学认为其意义非常重大,有 370 位,接近一半的同学觉得意义较为重大,占比最高,为 49.2%,还有 120 名同学表示中立状态,而有 3 名同学觉得其意义较小,另外 3 名同学认为课外自主锻炼对于一生健康及生活品质没有意义,总体而言,大部分的同学对于课外自主锻炼保持着良好的行为认知态度。

(2) 课外自主锻炼态度情感类体育意识行为意向分析

行为意向建立在行为认知的基础之上,是对锻炼行为产生的一种内在驱动力,是否有明确参与自主锻炼行为的意向表现及其强烈程度,并愿意为此付出多大的努力^[55],在一定程度上,行为意向与自主锻炼二者之间具有显著的关联作用。

表 15 杭州高校大学生参加课外自主锻炼行为意向 (N=753)

类别	有必要	没必要	无所谓
频率	597	27	129
百分比 (%)	79.3	3.6	17.1

根据表 15 显示,在本次所有的调研对象中,有 597 名同学明确觉得有必要参与课外自主锻炼,占比最高,达 79.3%,表达了十分明确强烈的意向,增加了再次参与课外自主锻炼的可能性,而有 27 名同学觉得没有必要参与课外自主锻炼,没有明确的参与意向,其余 129 名同学表达了可有可无的行为态度,参与意图不清晰,占比为 17.1%,究其缘由是由于这一部分学生群体并未真正领会到自主锻炼的深层寓意。总之,大部分同学都有着清晰的参与课外自主锻炼的意向,些许部分同学的参与内在意向不明确,一定程度上与行为认知部分匮乏存在一定关联。

(3) 课外自主锻炼态度情感类体育意识行为态度分析

而态度的树立并不是一日建成的,是学生在不断学习理论知识或模仿他人锻炼行为而获得的初始的体育观念,为自主锻炼态度雏形,在后续实际的自主锻炼过程中,大脑中的情绪态度会伴随着自主锻炼行为的深入而不断加深情绪感受,自主锻炼态度既是起点,也是整个自主锻炼循环体系的结果反馈终点,正确的自主锻炼态度会引导学生积极主动的参与课外的自主体育锻炼行为中。依旧衡量不同性别这一形态进行统计分析,继续对数据选用非参数分析的曼惠特尼 U 检验,分析其差异性,结果见表 16:

表 16 杭州市高校大学生参与课外自主锻炼行为态度调查表 (N=753)

	很不喜欢	不喜欢	一般	比较喜欢	非常喜欢	Z	P
男生	3	18	78	123	115	-10.354	0.000
女生	18	55	192	115	36		

据上表得知, P 值为 0.000, 小于 0.05, 说明男女生之间的行为态度具有显著性差异; 男生中有 115 名学生对于课外自主锻炼的行为态度具有十分强烈的兴趣, 表现出极高的锻炼欲望, 仅仅只有 3 名同学对于课外自主锻炼非常排斥, 男生群体中有超过一半人群表达了较好的锻炼兴趣; 另一方面, 在女生的头脑意识中, 只有 36 名女同学对于参与课外自主锻炼抱有很高的锻炼兴趣, 持有较好兴趣态度的女生人数不到一半, 值得注意的是, 有 192 名同学对于自主锻炼处于中立的看法, 没有表现出较为浓烈的兴趣也没有敬而远之。

(4) 课外自主锻炼态度情感类体育意识动机分析

马斯洛需求层次理论指出个人的锻炼行为起源于锻炼的需求, 而需求引发了动机, 课外自主锻炼中的行为动机是驱使学生进行课外自主锻炼的内部能量源泉, 动机分为内部动机与外部动机, 学生在自主锻炼结束之后获得了理想的结果预期, 则自主锻炼发生的反复性可能较大, 反之则亦然; 自主锻炼动机驱使自主行为, 行为产生效果, 效果反馈强化动机, 从而形成了一个闭环的逐渐增强的良性循环^[56]。

表 17 杭州市高校大学生参与课外自主锻炼动机调查表 (N=753, 多选题)

类别	男生	女生	总计	百分比 (%)	总计排名
增进体质健康水平	265	283	548	72.8	1
达成学校测试条件	180	270	450	59.8	2
增肌减脂控制体型	202	238	440	58.4	3
释放不良情绪压力	178	238	416	55.2	4
培养爱好	144	109	253	33.6	5
消磨空余业余时间	114	126	240	31.9	6
磨练意志品质	141	75	216	28.7	7
预防疾病	88	111	199	26.4	8
拓宽人脉圈	75	54	129	17.1	9
其它	15	15	30	4.0	10

根据表 17 显示, 杭州高校大学生在参与课外自主锻炼行为中, 有 548 名同学参与课外自主锻炼的目的主要是增进体质健康水平, 占比最高, 占总调研人数的 72.8%, 男女生分别为 265 和 283 人, 体现了体育的本质功能; 有 450 名同学参与的主要动机是为了达成学校体测的硬性要求, 排在第二, 外在动机较为明显, 应试动机受时间规范限定与外界环境变化产生波动的可能性较大; 而将增肌减脂、控制体型作为参与课外自主锻炼的主要动机的学生总人数有 440 人, 排在第三位, 女生的人数为 238 人, 高于男生的 202 人; 总体而言, 杭州高校大学生参与课外自主锻炼的需求主要是达成学校体质健康硬性测试、保持身材体型以及增进自身体质健康, 外在功利化行为动机较为明显、值得需要注意的是, 有 416 名, 超过一半的同学认为参与课外自主锻炼的动机是为了释放情绪或压力, 自主锻炼或许不再是锻炼坚持的决心, 也可以作为一种心理调节机制。

3.2.1.3 杭州市高校大学生课外自主锻炼意志类体育意识分析

意志品行是自主体育意识的高级形态, 而自主锻炼意志之所以能为人类所特有, 是因为人具有理性思考的能力, 能够在运动中发现规律从而控制自身的行为; 自主体育意识只有上升到高级理性层面, 才能满足意识与锻炼行为关系转化的条件, 自主锻炼意志分为前意向准备阶段与决策执行调控阶段, 本文也将从这两个阶段展开论述。

(1) 课外自主锻炼意志品质分析

前意向阶段的意志品质代表了学生在准备参与自主锻炼进程中克服困难的坚韧性, 一些学者分别提出了计划行为理论与环境行为模式, 体育意志对我国青少年体育行为养成产生了正向影响, 并且其产生的影响要大于行为意愿^[57]; 意志品质的韧性程度在一定层面上反应了学生在外界自主锻炼环境中能够克服多大不利条件的能力, 意志品质越高, 更有助于学生在大学的阶段养成自主锻炼习惯及强化终生体育意识。同样从生理、心理的辨析角度对数据进行曼惠特尼 U 检验, 结果见下表:

表 18 杭州市高校大学生自主锻炼意志品质调查表 (N=753)

	很不好	不好	一般	比较好	非常好	Z	P
男生	9	24	144	91	69	-6.417	0.000
女生	25	73	195	90	33		

据表 18 显示: P 值为 0.000, 小于 0.05, 说明男女生之间的自主体育意志存在显著性差异; 男生方面, 有 69 名学生表达了自身具有极高的自主锻炼意志品质, 仅有 9 名同学认为自身目前的体育坚持品质很不好; 女生方面, 主观认为自身意志很好的仅有 33 人, 第一主观反应坚定的学生数量较少, 认为自身意志品质较为不好及以上的人数总计达 98 位, 女生由于生理与心理的先天优势不强, 在高一级的自主体育意识方面表现需进一步增强。

(2) 课外自主锻炼体育意识自主控制感分析

基于自我效能感理论, 自我效能是学生自主锻炼的努力投入与完成任务程度必备的中介因素, 反应了学生在主观判断上对于自身即将投入体育锻炼的中肯或者肯定的表现, 具有预测作用^[58], 同时根据计划行为理论, 自主锻炼意志可以很好的促进体育意识与参与锻炼行为事件的转化, 而个人锻炼意志受到主观规范及知觉行为控制的影响, 即使学生有了参与课外自主锻炼的打算, 但是如果个人的主观规范感知与知觉行为控制能力不高, 受到外界因素的影响较大, 中断自主锻炼的可能性就越大^[59], 第二阶梯的执行控制阶段才是学生自主锻炼意志的升华体现。

表 19 杭州市高校大学生参与课外自主锻炼计划性调查表 (N=753)

类别	有计划	无计划	不清楚
频率	286	403	64
百分比 (%)	38	53.5	8.5

第一阶梯方面, 即杭州高校大学生在“课外自主锻炼是否具有计划性”问卷调查结果中, 据上表所示: 有 286 名同学明确表示自身在课外自主锻炼前有清晰的计划, 占比 38%; 有 403 名, 超过一半的同学认为自己在课外自主锻炼之前没有制定任何的计划, 锻炼行为没有计划性, 占比最高, 达 53.5%; 其余 64 名同学对于课外自主锻炼是否存在计划性表达了模糊的态度, 总之, 本次调研的杭州市高校大学生对象中, 有超过一半的学生没有任何的计划性, 课外自主锻炼主观规范程度不高, 计划性与自觉性有待提升, 当前大学生有目的性、计划性的进行“自主锻炼”存在不小的难度;

表 20 杭州市高校大学生是否改变课外自主锻炼计划性调查表 (N=753)

类别	改变	未改变	不清楚
频率	453	202	98
百分比 (%)	60.2	26.8	13

第二阶梯方面, 即杭州高校大学生在“是否中途改变课外自主锻炼行为”问卷调查结果中, 据上表得知: 有 453 名, 超过一半的学生在自主锻炼过程中改变了原初的锻炼行为, 一定程度上说明了自立的锻炼计划容易受到外界环境或知觉控制能力不足的影响, 增大同学们中断或改变原本锻炼计划的可能性, 有

202 名同学不会改变自身原本的锻炼计划，有着十分清晰明确的自主锻炼目的以及主观规范能力，能够很好的通过自身的体育意志控制自身行为，实现整个锻炼行为目标；体育意志作为高级的体育意识的表现形态，存在着主观知觉控制不足、自律性不强、意志不坚定等问题，体育意识的初级形态向高级形态的转化程度不足。

3.2.2 杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼行为模式分析

3.2.2.1 课外自主锻炼项目、时间选择

（1）课外自主锻炼项目选择情况

课外自主锻炼要求学生能够合理支配自己的时间及选择自身所喜爱的锻炼项目，项目选择的时空保证是自主锻炼行为的延续性发生，是自主锻炼意识的直接转化结果体现。

表 21 杭州市高校不同性别课外自主锻炼项目选择(N=753,多选题)

排名	项目	男生	百分比(%)	项目	女生	百分比(%)
1	跑步	226	67.1	跑步	259	62.2
2	篮球	148	43.9	羽毛球	154	37.0
3	羽毛球	87	25.8	跳绳	109	26.2
4	健身类	76	22.5	健美操	66	15.8
5	乒乓球	72	21.3	瑜伽	63	15.1
6	足球	45	13.3	游泳	57	13.7
7	游泳	44	13.1	健身类	52	12.5
8	户外运动	42	12.4	其它	51	12.2
9	其它	33	9.8	乒乓球	49	11.7
10	跳绳	30	8.9	户外运动	48	11.5

为更好的了解高校大学生在各个体育运动项目中的比重分布情况以及不同性别项目选择的对比区分情况，通过描述性统计分析梳理了排名靠前的十项体育运动，如上表 21 所示，杭州市高校学生参与课外自主锻炼项目参与数量最多的前三项运动中，跑步、羽毛球两项体育项目都同时受到男女生的青睐，其中男生在选择课外跑步的人数有 226 人，占男生样本总人数比例的 67.1%，之后分别是篮球、羽毛球、健身类运动、乒乓球；女生的自主锻炼选择最多的体育运动依然是跑步，有 259 人，占比女生样本总人数的 62.2%，之后依次是羽毛球、跳绳、健美操；可见跑步由于入门门槛低、场地限制程度小等原因成为了杭州市大学生选择最多的体育运动，并且在实地走访学校过程中，与同学面对面交流的期间发现学生利用课外时间进行跑步部分原因是要完成学校硬性规定的每学期跑步里程数，其余喜闻乐见的体育项目由于场馆管理或人数、消费限制致使学生自主选择空间不足，项目选择具有被控制性。此外，男生偏侧重于球类运动的选择，在选择最多的五项体育运动中，有三项是球类运动，男生更热衷于对抗性、团队集体合作的体育运动，女生因性格内敛敏感、担心受伤等心理因素，更倾向于门槛低、难度低、轻松愉悦的体育运动。而武术、攀岩、

网球对技术动作要求更高，需要长时间打磨的运动项目由于没有专门的老师指导导致学生参与度不高。

(2) 课外自主锻炼时间选择情况

时间参与是衡量学生课外自主锻炼参与程度的指标之一，自主锻炼体现的是学生能够灵活运用课外闲暇的时间参与到自主锻炼当中，拥有自我管理时间安排的权力与能力；同时为更好的掌握学生利用课外时间进行自主锻炼的时间规律，以便于学校管理部门调整相应课外指导方针，确保有效时间内发挥出最大化效果。杭州市高校学生课外自主锻炼时间选择的调查结果如表 22 所示：

表 22 杭州市高校大学生课外自主锻炼时间选择基本情况 (N=753)

类别	早上	上午	中午	下午	晚上	X ²	P
男生	15	15	12	73	222	5.269	0.261
女生	21	12	15	68	300		
百分比(%)	4.8	3.6	3.6	18.7	69.3		

注:0 资料格 (0.0%) 预期计数小于 5。预期的计数下线为 12.08

考虑要比较两个无序多分类变量，并且变量之间相互独立，依据上表可知，表中在 0 单元格情况下预期计数小于 5，样本量 $N=753>40$ ，因此在卡方测试中观测 Pearson 卡方值即可，经检验得出 P 值为 0.261，大于 0.05，说明男女生在课外自主锻炼的时间选择上没有显著性差异，分别有 222 名男生和 300 名女生选择在晚上（18 点之后）参与课外自主锻炼，总人数占总比的 69.3%，可见杭州大学生在 18 点之后自主选择的支配时间充裕，在结束一天的工作学习之后通过体育锻炼缓解精神与身体的疲劳，但是参与课外自主锻炼的时间过于集中化，可能导致场地设施不能满足学生锻炼的需求；有 73 名男生与 68 名女生在 15-18 点之间的下午时间段利用课外时间进行自主锻炼，占比第二，为 18.7%，总体而言，男女生在日常的各个时间段进行课外自主锻炼的差别不大，晚上 18 点之后选择自主锻炼的学生群体众多，自主锻炼时间未得到合理安排与充分利用。

3.2.2.2 课外自主锻炼频率、持续时间、强度分析

锻炼频率、持续时间、强度作为运动处方三要素，是学生进行课外自主锻炼行为程度的具体表现形式及规范性的判断准则，频率是锻炼行为的自主意识直接体现、持续时间与强度受体质自由选择的制约，能够自由地同时把控运动频率、时间、强度才真正达到课外自主锻炼的高级境界。

(1) 课外自主锻炼频率分析

据体育人口判定标准：每周应进行不低于 3 次，每次 30 分钟以上，单次锻炼与自身体质相适应的中等负荷强度以上者判定为体育人口，确保学生个体自主锻炼习惯基本养成^[60]，掌握杭州市高校学生课外自主锻炼的项目程度化表现，推断出学生自身体育素养的现实状态、自主锻炼行为的参与程度，可支配自主锻炼时间，对于今后形成终生体育行为大有裨益，以下是杭州大学生课外自主锻炼频率具体调研情况。

表 23 杭州市高校大学生课外自主锻炼每周频率统计表 (N=753)

类别	不参与	1-2 次	3-4 次	5 次以上	X ²	P
男生	42	148	87	60	58.983	0.000
女生	103	226	69	18		
百分比 (%)	19.3	49.7	20.7	10.3		

注:0 资料格 (0.0%) 预期计数小于 5。预期的计数下线为 34.91

依据表 23 所示,通过 Pearson 卡方检验,得出 P 值为 $0.000 < 0.05$,说明男女生之间在参与课外自主锻炼的频率上具有显著性差异;其中,几乎不参与课外自主锻炼的男生有 42 人,少于女生的 103 人,女生或许由于自身兴趣或独自锻炼枯燥性等原因致使不参与自主锻炼的人数比男生多;另外,分别有 148 名男生和 226 名女生每周进行 1-2 次的课外自主锻炼,接近总人数的一半,为 49.7%,每周固定参与体育人数较少,说明课外自主锻炼并不是学生余暇时光主要的生活方式,学生在自主锻炼的时间分配较少;此外,能够每周进行 3 次及以上自主锻炼的男女生总人数有 234 人,占总比的 31%,不到一半比例,养成每周自主锻炼习惯的人数并不多,并且男生每周能够利用课外空余时间进行 5 次以上的自主锻炼人数多于女生。杭州高校学生群体拥有充沛的可自由支配时间,但将近有一半的同学每周投入自主锻炼的次数仅有 1-2 次,大多数同学没有养成自主锻炼习惯,参与运动量较少一定程度上给予身体的刺激不深,难以使身体产生生理机能变化。

(2) 课外自主锻炼持续时间分析

持续时间是自主锻炼行为运动量的一个直接体现,一定程度上可以反应学生的基本身体素质,锻炼的持续时间一旦稳固形成,锻炼强度的时效性也会逐渐觉醒。

表 24 杭州市高校大学生课外自主锻炼持续时间统计表 (N=753)

类别	20 分内	20-40 分	40-60	60 分以上	X ²	P
男生	27	117	94	99	153.543	0.000
女生	136	198	67	15		
百分比 (%)	21.7	41.8	21.4	15.1		

注:0 资料格 (0.0%) 预期计数小于 5。预期的计数下线为 51.02

据表 24 所示可知,经 Pearson 卡方检验得出 P 值为 0.000 (小于 0.05),不同性别的杭州市大学生在课外自主锻炼的持续时间有显著性差异,课外自主锻炼的人数占比最高的时间范围在 20-40 分钟区间,达 41.8%,单次运动时长能维持 60 分钟以上的大学生比例最少,占 15.1%,自主锻炼时间在 20 分钟以内的大学生占比位于第二位,为 21.7%;其次,有 21.4%的大学生的课外自主锻炼时间保持在较长的 40-60 分钟的运动时间,值得注意的是,男生所能承受的自主锻炼单次运动时长及运动量较好,由此产生的身体适应性变化能为往后的生活奠定良好的基础;女生可能由于自身兴趣、主观规范等原因,大部分女生课外自主锻炼的时长只能维持在较短的时间内,一定程度上影响了脂肪消耗效率以及减脂塑型目标的达成;总体而言,20-40 区间中等锻炼时间内的学生人数占

比最高，短时间及长时间锻炼区间内性别差异化明显，呈现两极分化的特点。

(3) 课外自主锻炼强度分析

强度与自主锻炼效率存在着直接的关联程度，身体所能承受的运动强度越大，锻炼效果越好，生理刺激程度越深，对于自身体型改善、体质水平的提升具有重大意义，并根据相关研究结果表明中等强度的运动对于身体体质与免疫能力的改善具有极大帮助，以下是杭州市高校大学生课外自主锻炼强度基本情况。

表 25 杭州市高校大学生课外自主锻炼强度统计表 (N=753)

持续时间	无	轻微强度	小强度	中等强度	大强度	X^2	P
男生	15	51	93	133	45	72.065	0.000
女生	19	123	175	81	18		
百分比(%)	4.5	23.1	35.6	28.4	8.4		

注:0 资料格 (0.0%) 预期计数小于 5。预期的计数下线为 15.22

依据表 25 得知：经过 Pearson 卡方检验得出的 P 值为 0.000，小于 0.05，说明男女生之间在承受课外自主锻炼的强度上具有显著性差异，小强度的自主锻炼是杭州市大学生最能接受的锻炼强度，占比最高，为 35.6%，其次为中等运动强度，占比为 28.4%，不可忽视的是，在低强度运动中，女生人数要高于男生人数，相反，在中高强度的锻炼活动中，男生人数则要高于女生人数，总体的自主锻炼强度的趋势表现为男生选择中等锻炼强度最多，轻微强度与大强度运动人数较少，女生选择小强度锻炼人数最多，轻微强度与大强度运动人数较少，二者皆有中间高两头低的态势。

3.2.2.3 课外自主锻炼形式、主要场所分析

(1) 课外自主锻炼形式分析

自主锻炼突出学生的主体地位，充分发挥主人翁的角色定位，学生能够在课外时间利用空余时间以自主喜欢的形式投入到课外自主锻炼中，对于学生本身在锻炼过程中产生良好的情绪体验及自主锻炼结束后形成正向的反馈，促使学生养成自主锻炼习惯具有鲜明意义。根据调查以下是杭州市高校学生在课外自主锻炼的主要形式，如表 26：

表 26 杭州市高校大学生课外自主锻炼形式统计表 (N=753, 多选题)

类别	男生	女生	总计	百分比(%)	总计排名
独自锻炼	247	278	525	69.7	1
与同学锻炼	241	283	524	69.5	2
学校体育协会	42	39	81	10.7	3
学校体育竞赛活动	27	24	51	6.7	4
校外体育协会赛事	27	0	27	3.5	5

据上表可知，杭州高校大学生参与课外自主锻炼的主要的两种形式是“独自锻炼”和“与同学一起锻炼”，参与这两种形式的自主锻炼学生覆盖人数超过总体人数一半，大学生更倾向于以简单、简便的锻炼手段进行课外自主锻炼，单独形式的自主锻炼可自行选择项目、场地，自由发挥意识空间大，而结伴运动的伙伴之间不仅可以相互监督，还促进了彼此的情谊；参与学校体育协会以及学校体育竞赛的学生男女生总人数分别占 10.7%和 6.7%，学校在高校学生课外自主锻炼中扮演的角色地位不高，未能充分发挥学校对于学生主体的引导作用。

(2) 课外自主锻炼主要场所分析

体育学科与其它学科相比，对于场地硬件设施的资源要求要更严格，场地是体育锻炼之基，没有场地设备的支持，即使有再先前的体育意识也未必会转化为自主锻炼行为，体育的价值功能不断衍生，体育生活化的需求也相继扩大，器材硬件的落实应该紧跟实际需求的扩张，场地设备保障一应俱全才能驱使多样化的自主锻炼行为得以延续，满足大学生日常喜闻乐见的体育项目选择，给予充分的自主选择权。以下是杭州市高校学生进行课外自主锻炼选择场地的基本概况：

表 27 杭州市高校大学生课外自主锻炼主要场所统计表（N=753，多选题）

类别	男生	女生	总计	百分比(%)	总计排名
学校室外运动场	271	308	579	76.8	1
学校室内体育馆	213	177	390	51.7	2
寝室	72	159	231	30.6	3
学校附近免费馆	78	67	145	19.2	4
家附近场所	51	67	118	15.6	5
学校附近收费馆	67	42	109	14.4	6
其他	21	10	31	4.1	7

根据表 27 所示得知：杭州高校学生进行课外自主锻炼最主要的场所是学校室外运动场，选择总人数最多，总占比为 76.8%，排名第一，选择室外场地的学生最多的原因则是一一定程度上与学生最喜爱的跑步运动有关，室外场地没有时间与其它管控的限制，学校室内体育馆也是杭州高校学生进行自主锻炼的主要场所，总占比第二，为 51.7%，或许与杭州部分高校有着独特的地理优势、齐全的场地器材有关，同时受季节天气的影响，场地安全有保障等原因，室内体育馆也成为了杭州院校学生心目中的主要选择，部分同学参与课外自主锻炼时考虑简便性、路程距离等因素，也会将寝室作为室内自主锻炼主要地点。总体而言，学校提供的室内以及免费室外体育场所是高校学生进行课外自主锻炼主要的区域场所，也是学生促进自主锻炼隐形意识形态转化为显性的自主锻炼行为的直接纽带。

3.2.2.4 课外自主锻炼体育消费情况

高校学生在体育锻炼行为的资金的投入多少反应了学生自身的重视程度，以及在自主锻炼的消费水平与是否养成自主锻炼习惯存在着一定关联。基于调研结果得出杭州市大学生的消费情况，见表 28 所示：

表 28 杭州市高校大学生课外自主锻炼的消费水平情况 (N=753)

消费	100 以 内	100- 300	300-600	600 以上	X ²	P
男生	207	85	30	15	89.926	0.000
女生	374	33	9	0		
百分比 (%)	77.1	15.7	5.2	2		

注:0 资料格 (0.0%) 预期计数小于 5。预期的计数下线为 6.71

为比较得出两组不同定类数据的差异性, 经过交叉分析中的卡方检验, 得到 Pearson 卡方值, 据表 28 可知, P 值为 0000, 小于 0.05, 说明男女生之间在课外自主锻炼的消费情况存在着显著性差异, 且男生与女生在各个范围的体育消费情况皆有差别, 女生在自主锻炼的消费水平居于 100 元以内的人数最多, 总计为 374 人, 多于男生的 207 人, 而在 100 元以上的消费情况, 男生人数则明显多于女生, 总体而言, 杭州高校的学生在课外自主锻炼的消费水平普遍不高, 能够高消费投入的学生群体较少, 学生的重视程度依然需要提升。

另一方面, 尽管现阶段杭州高校学生的消费水平不高, 从具体消费类型来看, 了解高校学生的基本消费类别情况, 为解决消费意识提供进一步帮助, 调研结果见下表:

表 29 杭州市高校大学生课外自主锻炼具体消费方面 (N=753,多选题)

类别	男生	女生	总计	百分比 (%)	总计 排名
体育器材用品	222	245	467	62.0	1
体育服装、鞋类	184	210	394	52.3	2
运动场地使用费	90	90	180	23.9	3
其它	42	63	105	13.9	4
体育赛事门票	18	42	60	7.9	5
体育书籍资料	18	3	21	2.8	6

根据表 29 可知, 杭州高校大学生的消费投入最高的类别在体育器材用品方面, 占比最高, 为 62%, 学生更乐意将金钱投入在可直接使用的器材硬件上, 体育服装、鞋类的消费则是高校学生的第二选择, 占比为 52.3%, 也超过总调查人数的一半; 学生在体育书籍资料的消费人数最少, 男女生都不太愿意将金钱消费在书籍上面, 这或许与网络媒体的迅猛发展使得成为学生获取体育锻炼知识与方法有一定联系。总之, 杭州高校学生的消费投入具体主要为具体的实物型消费, 参与型体育消费较少。

3.2.2.5 课外自主锻炼社会环境与客观条件分析

基于社会认知理论, 是由美国心理学家班杜拉上世纪 70 年代提出的教育理论, 在 20 世纪 90 年代得到了迅速发展, 他强调人的行为除受内部心理因素的调节和控制外, 社会认知还受到环境因素和社会因素的影响^[61]。本文研究中的社会环境分析主要从“硬环境”, 即学校体育硬件设施和“软环境”, 即学校体育锻炼

氛围两个角度进行剖析，站在学校层面角度，联合学生课外自主锻炼的“主战场”以及物质基础保障，双重分析潜在的内外关系；客观条件分析离不开体育教学的中介效应，主要从体育教师的师资配备数量与教学质量满意度视角解析，作用于实现教学目标及确保运动内容科学性，深化教学改革。社会环境与客观条件之间相互包容、融合于一体，如同一片水面，水面之下富有承载性，水面之上具有可观测性，才能确保高校学生课外自主锻炼的总体态势呈现稳步推进的水平。

（1）课外自主锻炼社会环境分析

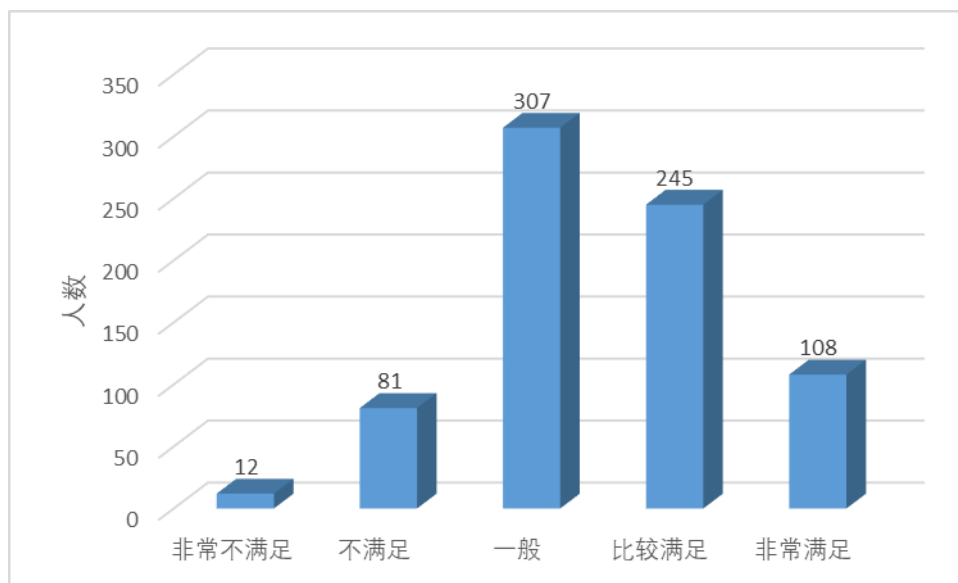


图1 您觉得学校当前体育硬件设施是否满足课外自主锻炼的需求 (N=753)

一方面，在“硬”环境方面，即在“学校的体育硬件设施是否满足学生锻炼需求”调查分析中，根据图 1 可知：对于学校体育设施的满意度持“比较满足”及以上的态度有 353 名同学，计算得出占总调查人数的 46.8%，不到整体人数的一半；有 307 名同学对于学校现有的体育设施表示一般化水平，需要改善提高，或许一方面与学生锻炼项目与时间的选择冲突有关，但也在直观的反映出经济发展迅速的一线城市院校在体育场馆设施、器材的配备数量齐全性有待提高、场地质量、日常管理未能满足学生基本锻炼需求。

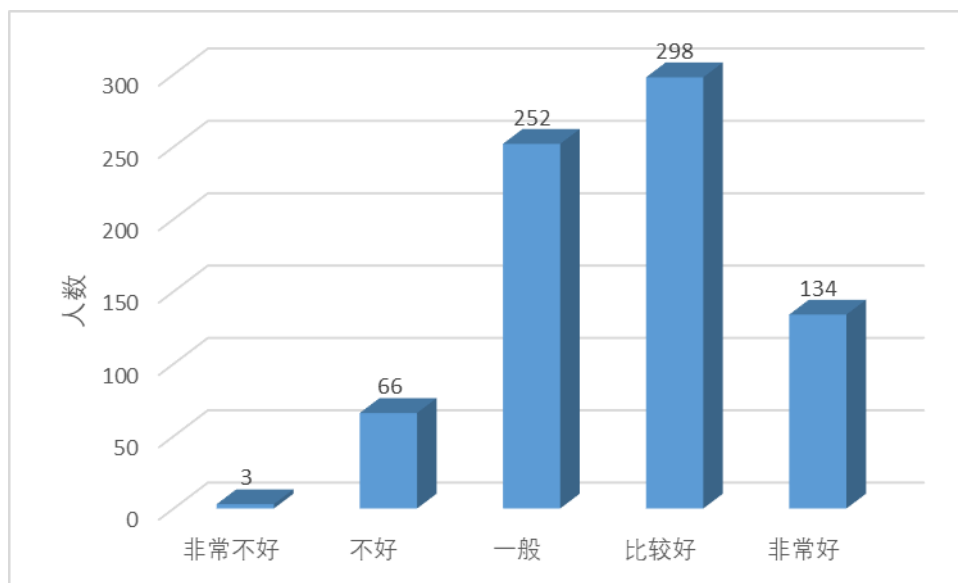


图2 您觉得学校体育锻炼的整体氛围感如何(N=753)

另一方面，在“软”环境方面，即学校体育锻炼的整体氛围感情况，根据图2显示得知：共有298名同学认为学校体育锻炼的氛围感基本较好，并且有总计超过一半的学生认为学校总体锻炼氛围在较好及以上水平，经计算占总比例的57.3%，一定程度上是学生锻炼地点、时间、项目集中化局部反应表现；但同样存在部分同学发现学校锻炼气氛不足的现象，学生将自身置身于体育锻炼的特定区域中，形成对该锻炼项目的主观区域印象、仅代表学校局部的锻炼氛围感较好，未能反应全局问题；并且在实地调查的情况中发现傍晚时间段的选择进行课外自主锻炼的学生人数众多，且该时间段部分院校的体育场地向社会公众开放，一定程度上增添了一抹新的锻炼氛围色彩。

(2) 课外自主锻炼客观条件分析

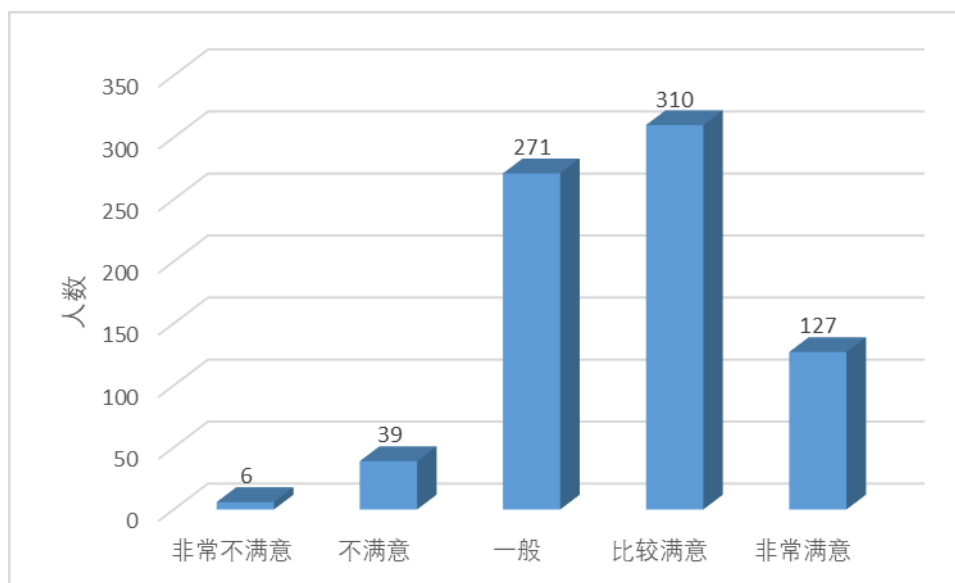


图3 您对于学校体育教师的数量配备满意吗(N=753)

从量的角度考量,学校体育教师的数量配备要紧跟体育课程规划设置与学生课外自主锻炼项目选择的脚步,才能满足学校体育课堂正常的统筹分工及学生基本锻炼述求,尤其是小众或新兴体育项目。根据图 3 可知:共有超过一半,总计 437 名同学对于当前学校体育老师的数量配比满意度持有“基本满足”及以上的看法,也有 271 名认为学校体育的师资力量中规中矩;在多元化项目教师数量配备上,现有的大学体育教师的正常出勤保障为学生体育项目选择,尤其体育选课制度的开放,提供了多样化选择的通道。

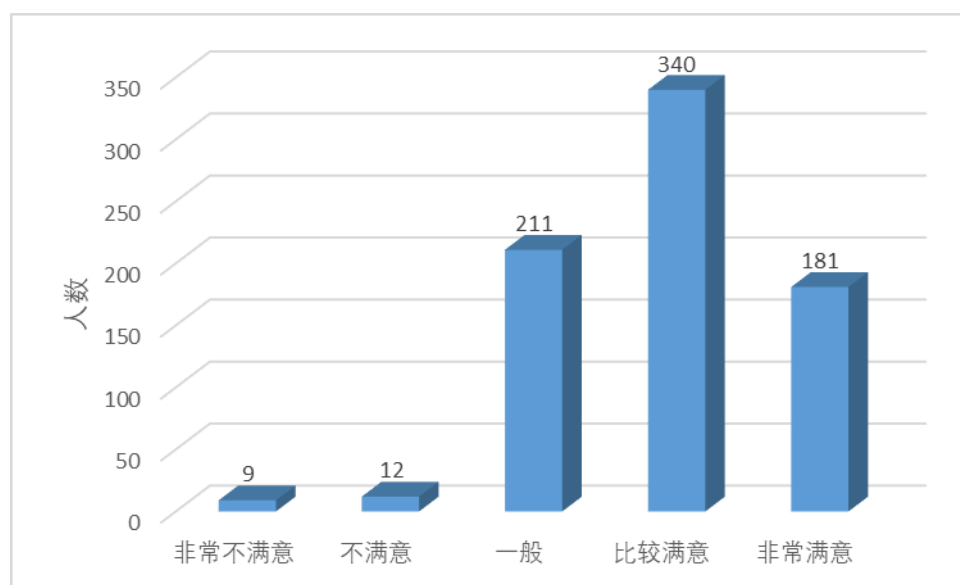


图 4 您对于学校体育教师的教学水平满意吗(N=753)

另一方面,从质的角度考量,教学水平决定了学生获取体育知识与方法的量度,能否激发学生的自主体育意识、充分发挥主观能动性等关键要素。据图 4 可知:针对体育教师的教学水平满意度调查,指出“基本满意”及以上的态度学生总计有 521 人,确保基本保障课堂的有序进展,大部分同学认可教师的教学方法,觉得自身可以基本学到体育基本技能,但也有 211 名同学认为体育教师的教学水平一般化,或许与课堂中放任式管理的教学情况有关,并且在实地的调查中得知体育课堂存在大部分时间教师未合理管控的现象。

3.3 杭州市高校大学生课外自主锻炼影响因素分析

避免陷入外界环境论与唯意志论的误区,综合外界支持与自主心理的多重影响,将自主锻炼行为划分为基础意向阶段、全面保持阶段、高阶调控阶段,探析影响因素可细化为主观倾向因素,从学生主体出发,涵盖学生在进行自主锻炼前期的体育思维、自主性动机程度、知觉行为控制等意识形态,与自主锻炼行为所必须的环境条件因素,即客观促成因素,具体为学校场地设施配备、学校锻炼氛围、安全因素、学业等,良好的自主心理倾向是学生投入至课外自主锻炼过程的前提条件,而外界环境技术及资源因素是确保学生完成整个自主锻炼过程的保障,使学生主体能够有效的调节自身行为,确保坚持性,避免中途推出的可能;主客观因素基础上新的解释,即强化因素,是学生在课外自主锻炼结束之后产生的生理与心理情绪体验,是对自身自主锻炼形成的综合化、

整体化反馈，与课外自主锻炼行为的长期坚持性存在正相关关系；基于差异性对比分析结果，对于无主次、等级划分的多选题采用多重响应频率分析方法，并结合实地调研汇探析杭州市高校学生进行课外自主锻炼的主要影响因素。

3.3.1 主观倾向因素

普遍性原理认为世间万物是普遍联系的，主观因素是诱发学生主体产生行为内核要素，根据统计分析得出的综合影响因素群统计表，梳理内外关系，筛选主观层面的子因素，基于先前的调研结果，对比个案百分比频率，最终确定了影响杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼前五的主观倾向因素，见表 30 所示：

表 30 影响杭州市高校大学生课外自主锻炼主观倾向因素分析（多选题）

影响因素	人数	响应率（%）	个案百分比（%）	排名
兴趣程度低	340	18.5	45.2	1
意志力不强	202	11	26.8	2
体育仅与健康有关	157	8.6	20.8	3
体能水平低	63	3.4	8.4	4
消费开支有限	15	0.8	2.0	5

a.使用了值 1 对二分组进行制表

（1）衍生价值认知

体育认知是行为个体进行课外自主锻炼的先决向导，而衍生化的体育价值认知是自主体育意识的中心灵魂要素，决定了行为主体是否在课外自主锻炼过程中具备自我评析、自我调节的主动认知，对于形成终身体育意识大有裨益；根据调查显示，在本次杭州市高校学生调查研究总数中，有接近 1/5 的学生认为体育只是简单的与身体健康相联系，大学生群体对于自主锻炼的认知依然停留在基本功能方面，对于其深层的价值认识意识形态不清晰，并未全面的深入的看待问题，总体处于一种较为不高的认知程度状态，该状态下的体育认知也会相应导致参与课外自主锻炼的主动积极性不高；并且主观意识上未正确树立自主锻炼可有效提升心理、社会适应等其它表现的先进理念，忽视了自主体育认知的继承效应，导致自主锻炼主动参与意愿不高，进一步引发主体本身的主观能动性降低，自主锻炼体育意识转化为锻炼行为的可能性不大，形成终身体育的意识任重而道远。

（2）行为态度

自主锻炼的行为态度是一种融合兴趣、乐趣、志趣为一体的三维情感态度观，兴趣反映了学生对于自主锻炼产生的期望，乐趣构建与自主锻炼行为指向具有正相关性，二者是驱使学生自觉主动学习体育锻炼理论知识及参与课外自主锻炼的内在催化剂；杭州市高校学生总体的课外自主锻炼兴趣呈现出男强女弱的差异化特点，大学阶段作为激发自主锻炼兴趣最后阶段也是最为关键的阶段并没有充分发挥领跑转化作用，低年级仅有的每周一次的体育课未能起到激发学生积极主动的参与到课外自主锻炼的教学效果，高校学生对于新鲜事物的猎奇心理与期待也未能满足，导致行为态度意识依然处于初步的乐趣雏形阶段；虽然部分学校借助选修体育课程系统的辅助，支持学生自发、主动选择自身所

喜爱的多样化体育项目，但受到课程人数限制，存在着部分同学无法选到自己所爱体育项目的现象，为体育学分的完成迫使自身选择非主观热爱或者较为容易考核通过的体育项目，从而最终导致喜爱程度降低、乐趣无法及时转化为更高一级的情感态度意识形态；同样，高年级学生由于实习或者考虑升学就业等因素，储备的锻炼乐趣并没有得到很好的延续，加上行为动机的外部刺激偏倚，致使行为主体没有加固持久化的行为态度，不利于学生在步入社会之后终生体育理念的衔接。

（3）自主锻炼自控能力

自控能力的主观规范及知觉行为控制能力处于自主锻炼意识的理性高级形态，是整个自主锻炼行为后期阶段的核心要义，直接决定了学生课外自主锻炼的目的性与计划性能否得到延续，引领行为主体的自主体育意识与自主锻炼能力的转化；从人类高级体育意识形态的转化程度看，杭州院校学生自主锻炼意志程度依然处于前意向第一阶段，具有明显的不稳定特征，主观感受意志与客观实际不具有一致性，虽然自身评价的意志程度较好，但由于自身自我效能感不高或者自主锻炼的主观规范能力未完全定型等原因，在后期实际运行过程中的行为结果常常伴随改变；当自主锻炼高级意志形态进入到第二执行阶段，学生本身知觉行为控制能力未能充分发挥调节作用，不同情境下改变原有锻炼计划的学生人数众多，学生主体现有的意志行为控制能力不足以支撑周围环境因素的干扰，克服外界不良条件的素质能力不高，继而产生情绪无法满足、中断锻炼计划等一系列连锁反应。

3.3.2 客观促成因素

自主锻炼的客观制约性表现在学生在课外自主锻炼过程中会受到外界社会环境与物理因素的干扰，同样结合多重响应频率分析情况及实际调研结果，筛选客观因素的子因素，衡量外显性的客观相关性，最终确定影响杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼的客观促成因素，并选取前五位因素排名，见下表31可知：

表 31 影响杭州市高校大学生课外自主锻炼客观促成因素分析（多选题）

影响因素	人数	响应率（%）	个案百分比(%)	排名
课程、学业负担紧	415	22.6	55.1	1
场地有限、设施不全	343	18.7	45.6	2
体育教学不够深入	144	7.9	19.1	3
锻炼氛围程度不足	76	4.1	10.1	4
安全无保障	43	2.7	5.7	5

a.使用了值 1 对二分组进行制表

3.3.2.1 学业课程压力因素

伴随着杭州市近些年的迅猛扩张，应届生的就业压力日益严峻，众多学生能够意识到在大学阶段提前为今后就业做好规划，将日常大部分时间精力投入至学业上，无论是专科学院还是本科院校，在大学阶段需要学生同时兼顾课程安排、日常等级技能考试、考级等多项学业任务，低年级学生刚进入大学对于学业抱有较高的期望及大学生生活新的的好奇心、愿景，课程排课全天时间紧密，

自主、自由支配的空余时间少，同时考虑课程难度、关心考试成绩，在不具备时间管理能力的情况下无法兼顾内外二者的双重任务；高年级同学为实习、毕业工作做好专业储备，现如今内卷化的情形越演愈烈，即使付出了很多努力依然觉得没有达到自己的期望值或者本身担心落后于相同专业的其它同学，加上自身兴趣低下、深层认知水平不足，更无多余的精力、念想参与到自主锻炼中。

3.3.2.2 学校场地设施优化配备因素

场地硬件设施是体育锻炼之基，一方面从量的角度出发，根据《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》划分，以必配类及选配类为依据，结合课外自主锻炼行为结果的项目选择，通过实地考察及学校同学的协助下，统计得出 8 所院校体育场地设施的基本配备数量情况，掌握相应的拥有程度并推导出配齐率，见表 32：

表 32 杭州市 8 所院校体育场馆设施数量配备状况统计表

室内场地设施	数量	拥有率(%)	室外场地设施	数量	拥有率(%)
健身房	11	100	田径场	12	100
风雨操场	12	100	游泳池	3	37.5
乒乓球房	8	100	球场（篮排网）	255	100
羽毛球室	7	87.5	其它健身区域	8	100

首先根据实地调研结果以及教师相关访谈中可知：8 所学校场馆设施配备的数量总体齐全、局部不对称的特点，对数量要求比较小、维护成本相对低的体育设施场馆，大部分院校的体育设施普及率都较高，必备类与选配类体育设施较为齐全，但类型单一化；有一点值得关注的是，在 8 所调查对象中，有 4 所院校在校人数少于 2 万人，根据普通高等院校在校生人数（含研究生）在 10000-20000 人之间的学校体育场馆设施标准，必备类的室外球场（篮球、排球、网球）总计场地数量在 60 块以上，大部分院校难以满足这一总体数量条件，结合学生参与课外自主锻炼的项目特征，时间呈现非均衡性、倾向性特征，加上傍晚间教职工以及社会人员的涌入参与，更是加剧了场地的紧张、需求不足的问题。

其二，当前高校依然沿用传统内部管理的体育场地管理模式，在项目配置上，同一片场地存在着将排球场、羽毛球场与室内篮球场资源共用的情况，各校区场地自身规划分布的不合理，同一块场地多种球类运动的出现也会产生学生安全隐患；再之，体育场馆的开放时间管理也是制约杭州高校学生难以培养自主锻炼兴趣的又一原因，部分体育场馆规定时间内仅供学校体育队使用，周中想参与自主锻炼的学生会受到室内体育场馆开放时间的限制，例如浙江中医药大学滨文分校的体育馆，周中的开放时间最晚至 16 点，周末开放时间虽然延长至夜晚 9 点，但使用对象广泛、师生皆可参与，造成羽毛球场与篮球场共用一块场地资源，非但没有提升场地的利用率，反而降低了同学们参与课外自主锻炼的体验感；此外，部分场馆存在需支付使用场地费的情况，以游泳馆为例，校内师生在课后晚间时间进入馆内游泳需支付相应的费用方可使用，这对于一些有着游泳兴趣的同学或者受经济条件限制的同学难以保持参与这项运动的习惯；体育场地的数量配备是体育事业发展时代背景下的物质基础，而如何实现体育设施资源组织管理的合理性又是高校面临的一大难题。

3.3.2.3 体育教学模式浅层化

高校是培养国家高层次人才的重要“原产地”，而体育教学是实现国家体育强国战略目标、输出体育后备人才的重要渠道，体育教学发展始终要与社会意识形态变革同步发展；当前高校依然存在以“课堂”为主的功利性教学，忽视学生内心实际需求，学习主体的体育价值认知从教学的第一阶段就未正确树立，教师主导下的体育课堂缺乏主动思考、主动反馈的意识，大大削弱了学生主体的行为态度，造成了学生陷入了体育仅仅与体质健康相关联的误区；与此同时，单向化的灌输模式难以适应人才体系的构建，体育行为情感态度中断，未深入形成体育生活化、社会化，局部的角度阻碍不能有效实现高等院校体育教育目标，长远视角观其影响，体育课堂缺乏学习主体的自立性、主动性，未及时更新为以学生为主的新型体育教学模式又将成为限制高校培养学生自主体育意识与自主锻炼能力的“枷锁”。

3.3.3 强化因素

基于心理学研究视角，经常参加课外自主锻炼的学生，与外在环境产生物理环境互动与精神交互，锻炼行为结束之后是否满足了学生自我成长、胜任感、社会认同等主观感受，是使学生身心愉悦、获得长久的心理幸福感的关键中介要素^[62]，而心理主观幸福感程度越高，越能强化巩固自主锻炼的意识与行为；强化因素正是考虑到自主锻炼体系属于一个闭环螺旋式的循环体系，其最终输出生理、心理等综合感受决定了学生是否会再次参与课外自主锻炼的可能性，具有鲜明的专一性、独特延续性特征，意识主导行为，行为产生体验，体验回馈给意识，情绪体验的增值性作用在于“重述”，打破固有认知平衡状态，塑造全新思维。经统计分析得出强化因素各级别详细结果，见表 33 所示：

表 33 杭州市高校学生课外自主锻炼后身心体验状况（N=753）

类别	人数	百分比（%）	累计百分比（%）
身心愉悦	151	20.1	20.1
感觉较好	363	48.2	68.3
感觉一般	209	27.7	96.0
无明显感觉	18	2.4	98.4
疲惫	12	1.6	100

据上表得知，有 48.2%的学生认为在参与课外自主锻炼后的主观感受较好，有 20.1%的学生认为参与课外自主锻炼使自我感到生理、心理的精神愉悦，大部分学生能够在锻炼中满足自身身心愉悦的需求并发掘乐趣；在先前调查杭州大学生锻炼动机的结果显示有超过一半的同学参与课外自主锻炼是为了释放不良情绪或压力，在释放不良情绪的诸多方法中，自主锻炼是一种极佳的排解方式，且自主锻炼后的身心体验与锻炼的主动性及积极性呈正相关关系，自主锻炼的主观意愿程度越高，收获的情绪体验度也越高，而此次调查结果有 27.7%的学生觉得对于课外自主锻炼的体验度一般，没有达到预期效果，一定程度了反应了学生的主观参与意愿不足，部分学生群体存在被外界干扰参与的情况，从而导致课外自主锻炼的连续性被中断，课外自主锻炼习惯未得到树立。

第4章 构建杭州市大学生自主锻炼有效途径

遵循自主体育意识到课外自主锻炼行为的演变机制，剖析自主体育意识的递进关系，挖掘课外自主锻炼行为的前后因果关系，将学生作为学习主体及行为主体基础之上，充分维护个人自主权，从针对性、长效性入手，构建四维一体的多元协同发展机制。具体如下：

4.1 深化理性认知, 强化自主意识

基于个体微观视角以及心理学相关研究成果显示，锻炼行为主体对于锻炼本身的主动积极性与兴趣强弱取决于个体对该事件知识体系的深层构建，感性认识是自主体育意识的自然体验，不与客观实践相联系，而深层化的理性认识才是构成自主体育意识的真信念；理性认知是概念认知的多重转化，仅仅依靠单一形态特征的维度是远所不能及的，需整合情景、情绪、文化习俗、本体感受等维度，促使锻炼行为与运动技术为内核的整体性认知形成^[63]；切实考虑女生自主锻炼的社会性与心理性特点，重新审视对于体育认知的深刻理解，拓宽身体本体感知认知边界，衍生自主体育知识体系，深化隐形高级认知，解决课外自主锻炼的兴趣呈现局部差异化的突出点；借鉴“自主决定理论”理论，建立衍生体育认知与自主锻炼行为之间的持续性动力源泉，需汇入多交叉学科的自主性因素，强调个体主观能动性的同时，保持自主锻炼的双向性及延续性，将碎片化、集中化的时间合理规划至学业、生活等各方面，使课外自主锻炼自觉自愿的无序参与转变为有目的、有计划的有序参与，使非自主性行为动机在“外在-内化-认同-整合”调节共同作用下流转成为自主调节机制主导下的自主性动机，内在动机得到内化与整合^[64]，认知、态度、意志三维协同的子体系才得以良性循环发展。综上，深化理性认知，强调学生在课外自主锻炼的起初阶段，尽可能的减少情绪的直接感知，避免负面情绪的产生，通过建立整体性认知防御机制，维护自主锻炼与主观幸福感的正向反馈，确保行为主体能够自觉积极的参与课外自主锻炼行为中，有助于提升行为认知，行为认知激发兴趣，兴趣催生自主性动机，从而为主观规范及知觉行为控制能力的发展提供空间^[65]，正面体现“以人为本”的快乐体育。

4.2 教师优化干预, 培养自主能力

高校体育教学改革的目标导向要从激发学生主体锻炼兴趣、培养运动技能角度出发，学会在体育活动中自主沟通、自主协作，促进体育生活化、社会化的形成^[66]；首要举措从教学形态入手，使体育教学不囿于封闭式课堂，打造信息化实时互动交流平台，弥补以往教学主客体之间交流少的短板，摆脱时间、地点的限制^[67]，拉近教师与学生之间的距离，最大程度上激发学生自主求知、探索知识的欲望；其次体育教学是生理、心理同时参与的过程，建议教师采用“区域支持”的模式，重新树立“重学生轻形式”而非“重教学轻学生”的理念，优化教学整体设计内容、量体裁衣，强调自主锻炼的全面性，减少外在动

机的干扰，真正激发学生的锻炼兴趣，体验自主锻炼乐趣，在遇到锻炼问题时的第一想法理应是主动寻求解决方案而不是寻求教师帮助，解决了课外锻炼时无教师必要监督与指导的难点，实现学生养成自觉、主动学习体育运动深层技能以及培养自评、自控能力的阶段性目标；与此同时，关注学生个体之间的差异性特征，教师除传授基本运动技能外，建议划分不同锻炼水平的基础组别与提高组别，因材施教的同时充分发挥自主支持感与归属感效应，借助提高班帮扶基础班，扭转“要我练”的不良体育观念，缩小个体间的差距，强化不同组别之间关于运动技能的动作表象，增强局部的实时交流合作，达到“择其善者而从之，其不善者而改之”的实效。

4.3 依托学校优势,融合多元管理体系

学校高质量体育教育体系的发展要适应新时代培养全方位人才的转型，校园体育机制的更新升级要时刻与校园“软环境”、“硬环境”、多元体育评价体系等维度衔接；坚持“以特色求创新、以质量求发展”的宗旨，充分利用场馆资源优势、师资优势、人文地理优势，因势利导，因地制宜，构建具有鲜明传播性、共享性、继承性特征的共享资源联动体系，借助体育协会竞赛、大型赛会与场馆合作的契机，从特色项目、特色体育氛围入手^[68]，开拓全新思路、引进新兴热门体育项目，摆脱了传统体育项目的枯燥乏味的同时，在新的体育项目上寻求新的情绪体验，产生新的认知感受，唤醒学生内心的锻炼潜在兴趣，营造一种资源共享最大化的课外自主锻炼氛围；另一方面学校可以设立体育锻炼周，让体育锻炼不再是考试刚需，更是要贴近学生日常，定期举行的体育竞赛使之常态化、规模化，改变以往“书面竞赛模式”的面貌，号召更多相同乐趣的学生能够参与竞赛其中，发挥群体集群效应，实现从跟从参与到主动投入参与的转变，最终促使自主锻炼习惯的养成，“以点带面”的效果才得以展现。

遵循“健康第一”指导思想以及“终身体育”理念，以培养学生体育核心素养为导向，尊重学生主体，基于人的三种基本素养需求：健康素养、精神素养、运动素养，构建全方位育人的“课内外一体化”自主锻炼评价体系^[69]，见表 34 所示：

表 34 “课内外一体化”自主锻炼长效性评价体系

测评类别		测评项目	测评内容	测评方法
课内综合域	平时表现	课堂表现	主动积极性	定性评价
	期末测评	理论、技能	原理、动作规范	定量评价
	体测	身体素质	标准	终结性评价
课外综合域	实践能力	校内外竞赛	次数、名次	形成性评价 终结性评价

新型体育强国发展意识形态下的“课内外一体化”自主锻炼高质量评价体系，注重学生的身心协调发展，摆脱传统应试体育的刻板印象，以“自我决定理论”研究为依据，在综合化、整体化的评价体系中具体表现为“自学、常练、

勤赛”三大模块，是课堂体育评价的多元化补充，充分体现体育学科核心素养的体能水平、健康行为及体育品德主要元素，引导学生能够自主决定锻炼行为的项目选择及结果，以自身为出发点进行自主调控；设立参与等级评分、知识等级评分、行为程度等级评分，评价项目多样化、评价内容多元化、评价方式科学化，学生之间不仅可以横向对比，纵向观察，比较前后变化值，还可以解决自主锻炼计划坚持性的难题，切实感受到主观能动性在自主锻炼中发挥的催化作用，推进核心素质与体育学业质量双重落实，建立自我效能，主动探索，不断突破自我。

4.4 搭建内外帮扶, 营造良性氛围

家庭体育作为学生早期接触体育意识最基础性的场所，集早期性、继承性、教育性为一体，家庭体育的体育认知、行为习惯、行为方式会潜移默化的注入学生内心体育价值取向中，是学生体育意识的雏形，家庭体育要以培养终身运动者、责任担当者、问题解决者和优雅生活者为目标；家长作为学生的“第一任老师”^[70]，要做好正确价值认知的领头人，给予学生物质及体育认知的常态化支持，物质支持是基础，也是学生在进行课外自主锻炼项目选择的保障，解决消费能力淡薄与锻炼项目单一化的问题，在不同的体育项目中寻求满足感，达到增强行为认知与行为态度的目的；而深层化的体育认知是物质的补充，通过输出积极健康的体育核心素养，扭转不良情绪成为更主动积极的正向认知，使之朝着正确的认知轨道前行，预防自主锻炼的计划性在遇到突发情形也能够有条不紊的进行，充分调动“自学”、“自练”的积极性，营造锻炼行为主动性与坚持性的良好氛围；构建家庭学校协同交互发展模式，搭建家庭帮扶、学校支持、学生自主的桥梁，确保自主锻炼的自主节律性往正向化迁移，营造三者之间无缝对接的家庭氛围，加强家庭体育氛围在引领学生自主锻炼心理控制所扮演的“中介”角色，从新的交互视角解决“第一任老师”对于自主体育锻炼的矛盾源头，摆脱传统“重文轻武”的刻板影响，才能直接作用于大学生自主锻炼的衍生体育意识，突出外部优势、弥补内部漏洞，内外联动作用下共同促进自主锻炼的时效性与坚持性，实现“终身体育”的宏伟目标。

第5章 结论与建议

5.1 结论

5.1.1 意识体系未深化，主体意识形态差异化。自主锻炼的传统价值功能已经深入人心，基本价值“痕迹”效应明显，衍生体育功能未全面认识到位，不同性别学生在运动化认知、行为态度、自主体育意志方面具有显著差异；主观自我评判的健康程度较好，感性认知中所掌握体育知识与基本技能对自主锻炼坚持性未起到正向的转化作用，学生获取体育锻炼知识方法的门径逐渐由“第一课堂支配”向移动互联迁移；行为认知与行为意向的直观总体表现尚好，部分学生群体的行为动机主要受应试体测的驱动，自立锻炼计划与实际行为执行背道而驰，主观规范程度及自主控制意志亟待提升。

5.1.2 行为模式生活化不足，自主锻炼节律性受阻。课外自主锻炼行为与自主体育意识呈现“脱节”的趋势，球类与跑步类项目受大部分学生追捧，自主选择体育项目与自由施展运动的空间有限，大部分学生参与课外自主锻炼的时间安排与地点选择趋于“集中化”及“区域化”，男生在自主锻炼行为组织化程度利于养成自主锻炼习惯，女生由于内生体育意识演化机制的薄弱导致一定时间、一定地域的自主锻炼人口规模较小；杭州高校学生的体育参与型、观赏型消费意识普遍淡薄，学校体育硬件设施与学生锻炼之间的供需矛盾加剧了必备体育设施的短缺，校园“软环境”的客观评价具有一定区域片面性，教师的“量”的补充基本满足现有教学规模，教学水平需要重新唤醒学生对于自主与体育锻炼的关系。

5.1.3 主观意识体系转化出现偏差，客观支持体系需整体优化。主观倾向因素中深层价值认知部分偏差、行为态度水平不高引发高级意识形态转化率不足，进一步致使参与自主锻炼行为质量不高；课程安排与学业压力、场地设施的空间布局及利用率、“教师介入”模式的干预性支持未能全面解决杭州高校学生课外自主锻炼的需求矛盾，以及自主锻炼结束后生成的反馈变量、吻合度等干扰因素致使自主锻炼盘旋不前。

5.2 建议

5.2.1 个人层面：全新树立体育认知，构建整体性认知意识，将体育的基本功能拓展到人际、学业、精神层面，改变体育传统的刻板印象，积极主动的获取先进的知识理念与方法，激活内在驱动力，强化行为态度意识，在“自我效能”引领下确保课外自主锻炼计划的连续执行，培养主观规范与知觉行为控制能力，抵制外界非常态因素的干扰，引领感性认识至理性认知的飞跃。

5.2.2 教学层面：学生自主体育意识的演化离不开体育课堂的引导，而自主锻炼的有序开展离不开教学方法的衍生，“第一课堂”上给予学生更多的自主权，由外部指导转变为内部激励，适当运用“自主支持、分层引导”的教学理念，培养学生自主学习、自主分析问题与解决问题的能力，将共性问题分解为个性问题，逐步突破，课外自主锻炼的继承性与延续性难点相继迎刃而解。

5.2.3 学校层面：学校在体育氛围烘托、基础设施保障、规章制度三维体系中扮演着规划师的角色，落实体育竞赛常态化、拒绝模式化，充分衡量学校场馆设施、器材设备与学生学业、生活的关系，厘清二者间的矛盾点所在，完善现有的学生体质健康测试制度；理性认知意识的形成与自主锻炼习惯的养成非一日之功，需要长期的教学辅助支撑，“取其精华，去其糟粕”，构建长效性“课内外一体化”自主锻炼高质量评价体系，稳步推进未来“主力大军”茁壮成长。

5.2.4 家庭层面：回归体育生活化的本质，作为学生早期体育意识养成的“第一所学校”，家庭体育从体育认知灌输、锻炼行为陪伴、参与体验度方面切入，树立积极的体育价值认知、避免体育认知偏倚，填补体育消费单一的漏洞，使学生能够根据自身的兴趣选我所爱的体育项目，塑造自主神经控制行为的习惯，促进体育融入生活的方方面面，充分体现自主体育思维的“基础性”与实现自主锻炼的“终身性”。

参考文献

- [1] 高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[EB/OL].
http://www.gov.cn/xinwen/2022-10/25/content_5721685.htm.2022.
- [2] 梁凤波,毛振明,程天佑等.《“健康中国 2030”规划纲要》与学校体育改革施策目标:确保学生校内每天体育活动时间不少于一小时[J].武汉体育学院学报,2018,52(07):82-87.
- [3] 毛振明,杨多多,李海燕.《“健康中国 2030”规划纲要》与学校体育改革施策(2) 目标:《国家学生体质健康标准》达标优秀率 25%以上[J].武汉体育学院学报,2018,52(04):75-80.
- [4] 刘彩娥.数据素养:高等学校素质教育的新内容[J].北京工业大学学报(社会科学版),2019,19(03):94-100.
- [5] 林峻先.高校体育教学改革与大学生终身体育意识的培养研究[J].佳木斯职业学院学报,2021,37(12):100-102.
- [6] 唐代兴.体育作为一种身体活动育智、育心的生生伦理本质[J].上海体育学院学报,2023,47(12):1-11.
- [7] 刘建强.“阳光体育”视野下高校大学生体育锻炼的意识与行为研究——以杭州市下沙高教园区部分高校为例[J].浙江水利水电专科学校学报,2013,25(03):88-92.
- [8] 常云.新《国家学生体质健康标准》实施对大学生体育锻炼行为的影响——以安徽建筑大学为例[J].黑河学院学报,2020,11(08):83-85.
- [9] 刘恩至.论马克思的“自主活动”概念及其对自由主义自由观的超越[J].湖北大学学报(哲学社会科学版),2024,51(01):12-20.
- [10] 邵天逸,李启迪.从自主到自律:青少年体育学习自由度论议[J].上海体育学院学报,2021,45(11):71-80.
- [11] 周磊,李儒新,冯明丽等.湖南省非体育专业大学生自主锻炼的现状分析[J].体育世界(学术版),2017(05):173-174.
- [12] 祁婷婷.苏州工业园区高中学生课余自主体育锻炼现状调查研究[D].苏州大学,2017.

- [13] 党杨,项宗星.以全民健身为核心构建高校学生自主锻炼新场景[J].文体用品与科技,2022,(19):31-33.
- [14] 王宽,李西彩.陕西省大学生参与课外体育锻炼的现状调查分析[J].渭南师范学院学报,2015,30(18):82-85.
- [15] 谢志强.福建省大学生体育意识调查研究[J].九江学院学报(自然科学版),2017,32(02):122-125.
- [16] 杭华彬.浅谈体育教学中如何培养大学生自主探究学习的体育意识[J].南京体育学院学报(社会科学版),2013,27(06):99-103.
- [17] 乔玉成.中国公民体育意识调查报告(2018)[J].武汉体育学院学报,2019,53(10):19-27.
- [18] 李明,王丰彩.大学生休闲体育锻炼态度对其锻炼行为的影响研究[J].贵阳学院学报(自然科学版),2022,17(04):111-114.
- [19] 胡淑娟,时立新.大学生体育锻炼与意志品质特征研究[J].南京体育学院学报(自然科学版),2016,15(05):155-160.
- [20] 张惠欣.高校大学生自主体育锻炼现状调查及优化策略[J].当代体育科技,2020,10(10):87-89.
- [21] 秦明昆,郁娜娜.当代大学生体育参与行为现状与特征研究[J].淮北师范大学学报(自然科学版),2019,40(03):60-68.
- [22] 黄春梅,范鹏举.体育锻炼对新疆某高校大学生人际交往效能感的影响[J].新疆师范大学学报(自然科学版),2022,41(02):72-80.
- [23] 孙影.学校环境、自我效能与青少年自主锻炼的关系[J].南阳师范学院学报,2019,18(06):61-65.
- [24] 刘欣昊,赵彦,徐之清等.半封闭环境下高校学生体育锻炼与心理健康的相关性研究[J].南京体育学院学报,2021,20(06):45-49.
- [25] 陈寿云.体育锻炼对主观幸福感的影响——基于多重中介模型的实证分析[J].淮北师范大学学报(自然科学版),2024,45(01):77-81.
- [26] 赵娜,夏杰,李百侠等.体育锻炼抵御 COVID-19 发生、发展的作用与可能分子机制[J].上海体育学院学报,2022,46(11):89-98.
- [27] 黄璐,刘波.体育锻炼作为教育惩戒手段的合理性与实施策略研究[J].河北体

- 育学院学报,2022,36(06):57-66.
- [28] 邹伟民.健身类 APP 对大学生自主体育锻炼的影响研究[J].保山学院学报,2020,39(02):100-103.
- [29] 赵洪波,邢鹏.基于社会生态学理论的中学生体育锻炼影响因素模型的构建[J].吉林体育学院学报,2020,36(02):65-72.
- [30] 房蕊,王忠华,张晓等.自主支持感影响大学生锻炼坚持的前因机制:一个有调节的中介模型[J].北京体育大学学报,2020,43(08):111-119.
- [31] 周伟,李靖文,周静.大学生锻炼行为的制约因素及干预策略[J].西南师范大学学报(自然科学版),2017,42(08):123-127.
- [32] 张庆凤,陆永宽,陈振翠等.自我决定理论对学生自主体育锻炼的影响[J].韶关学院学报,2018,39(08):106-108.
- [33] 来庆朋,房蕊.特质正念对大学生体育锻炼行为的影响:体育锻炼状态正念和意向性自我调节的中介作用[J].曲阜师范大学学报(自然科学版),2022,48(04):109-115.
- [34] 白胜超,姚辉波,郝霖霖等.社会分层视域下青少年体育锻炼的学校因素研究[J].沈阳体育学院学报,2022,41(05):49-56.
- [35] 刘尚礼,吴璇.大学生课外自主体育锻炼中“教师介入”的方式及成效[J].西南师范大学学报(自然科学版),2019,44(06):136-140.
- [36] 王守强.职业院校体育教学对学生独立精神和创新意识的培养[J].哈尔滨体育学院学报,2021,39(02):73-77.
- [37] 杨耿胤.大学生课外体育锻炼指导策略[J].佳木斯职业学院学报,2022,38(01):152-154.
- [38] 戚俊娣,钟嘉奎.关于高校体育课堂学生自主能力研究[J].山东师范大学学报(自然科学版),2018,33(04):494-498.
- [39] 梁小金,谢金珍,刘利.“三全育人”视域下高校学生体育锻炼问题及对策研究——以贺州学院为例[J].贺州学院学报,2022,38(02):123-124.
- [40] 董宝林,张欢,朱乐青.女大学生体育锻炼行为机制研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2013,27(06):91-98.
- [41] Sebastián F ,José E F ,Pedro S .Students' Motivational and Emotional Experiences in Physical Education across Profiles of Extracurricular Physical

- Activity: The Influence in the Intention to Be Active[J].International Journal of Environmental Research and Public Health,2022,19(15):2-3.
- [42] Ryoji S .Discipline and Autonomy in Extracurricular Sports Activities in Japan: ‘Coach Discourse’ in the 2000s[J].Asian Journal of Sport History Culture,2022,1(1):80-94.
- [43] Qin Yuanyuan,Zhang Chao. Research on the Current Situation and Development Countermeasures of Physical Exercise for Postgraduates in Chinese Colleges and Universities[J]. International Journal of Sports Science and Physical Education,2021,6(4).
- [44] Villaverde A M, Valeiro G M. Non-organised Extracurricular Physical and Sport Practice: gender, educational stage and physical activity index[J].Apunts Educació Física i Esports,2020,(141):55-62.
- [45] H Xiaoliang, Y Yunyun.Healthy physical education curriculum model and students' extracurricular sports participation --test based on the trans-contextual model of motivation.[J].BMC public health,2022,22(1):2079-2079.
- [46] M Liang, L Jianmin. Analysis of the Effectiveness and Study on Long-Term Mechanism of Sports World Campus App in Monitoring Extracurricular Physical Exercise of College Students[J]. Mobile Information Systems,2021,2021(6).
- [47] Kenryu A,Kaori I,Ai S,et al.A qualitative investigation of the factors perceived to influence student motivation for school-based extracurricular sports participation in Japan[J].International Journal of Adolescence and Youth,2020,25(1):624-626.
- [48] Shao G. Research on College Students Sports Cognition of sports information under the Internet Environment[C],2015:301-302.
- [49] Qi H, Jae W C, Jie M. A data mining-based analysis of cognitive intervention for college students' sports health using Apriori algorithm[J].Soft Computing,2023,27(21):16353-16354.
- [50] Musawi A A, Al-Ani W ,Al-Aghbari M .Impact of Using m-Health App on Improving Undergraduate Students' Sports and Health Habits and Their

- Attitudes toward Its Use[J].E-Health Telecommunication Systems and Networks,2019,8(1):1-9.
- [51] 向秋红.重庆市普通高校大学生体育参与意识提升路径研究[D].重庆大学,2021.
- [52] 毛振明,杨多多,李海燕.《“健康中国 2030”规划纲要》与学校体育改革施策(2)目标:《国家学生体质健康标准》达标优秀率 25%以上[J].武汉体育学院学报,2018,52(04):75-80.
- [53] 胡靖.“课内外一体化”模式对大学生锻炼态度及行为的影响研究[J].商丘师范学院学报,2021,37(09):87-90.
- [54] 牛严君,乔玉成.体育认知、体育情感、体育态度:当代大众体育意识培养三部曲[J].体育科技文献通报,2017,25(09):8-9.
- [55] 何彬彬,闫乐静,左奎勇等.累积情境风险对大学生锻炼坚持的影响:认知重评及锻炼行为意向的链式中介作用[J].山东体育学院学报,2022,38(04):48-56.
- [56] 陈善平,宋迪,谢丽君等.中国大学生的体育锻炼动机聚类分析及体育行为特征[J].首都体育学院学报,2023,35(01):57-67.
- [57] 江广和.青少年体育意识对体育行为养成的影响研究——情境因素下的交互效应与调节效应检验[J].南京体育学院学报,2023,22(04):22-29.
- [58] 成波锦,陈鹏,陈宇晟.体育院系术科专项学生学业成就动机对技术学习投入的影响:自我效能感的中介作用[J].西南师范大学学报(自然科学版),2022,47(04):96-106.
- [59] 许登云,乔玉成.公民体育锻炼意识与行为悖离的影响因素探析——计划行为理论视角[J].西安体育学院学报,2020,37(06):750-757.
- [60] 简志芬.大学生体育人口现状研究——以黄冈师范学院为例[J].黄冈师范学院学报,2018,38(03):106-109.
- [61] 李会超.基于社会认知理论对高校学生体育锻炼行为的研究[J].广州体育学院学报,2019,39(03):125-128.
- [62] 阳家鹏,向春玉.体育锻炼提升大学生心理幸福感的途径研究:社会自我效能感的中介作用[J].成都体育学院学报,2021,47(03):132-136.

- [63] 张震,季浏.体育学科的自主知识建构——基于具身认知的考查[J].上海体育学院学报,2023,47(06):1-11.
- [64] 高海利,卢春天,张葆欣等.身体素养发展的自主性动机生成的理论探究——基于自我决定理论的分析[J].西安体育学院学报,2021,38(03):307-314.
- [65] 周浩,周倩羽.体育锻炼赋能大学生主观幸福感提升: 认知重评与心理韧性的链式中介作用[J].山东体育学院学报,2022,38(01):105-111.
- [66] 姜宇航,孙克健.体育强国背景下高校体育教学改革的价值意蕴、目标导向与实践路径[J].河北民族师范学院学报,2023,43(03):117-122.
- [67] 张军骑,张兆龙.“互联网+”背景下高校体育教学改革策略研究[J].河北工程大学学报(社会科学版),2019,36(01):98-100.
- [68] 鲁天学,刘又溪,李国忠.新时代云南省高校体育发展的困境及对策研究[J].商丘师范学院学报,2022,38(12):42-45.
- [69] 李风雷,蒋昊.健康中国战略视域下高校课外体育活动“三维五位一体”管理模式的研究与实践[J].东华理工大学学报(社会科学版),2019,38(04):409-412.
- [70] 凌曦,张世榕.终身体育视域下家庭体育对学生体育锻炼行为的影响研究[J].集宁师范学院学报,2023,45(05):103-106.

附录

附录一

杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼现状调查表

亲爱的同学：

您好！我是安徽工程大学体育学院研三的学生，为了解杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼情况，探讨影响大学生课外自主锻炼的影响因素，进一步提高大学生体质健康水平，增强自主体育锻炼意识与能力，特意组织此次调查。本问卷是研究的重要依据，您的回答将对于我的研究具有重要意义，问卷采用不记名形式调查，以保证您个人信息的安全，感谢您的支持与理解！

一、 填写说明：

- 1、请根据每一问题，结合自身实际情况，在相应的□里打“☒或在_____上填写适当的内容。
- 2、通常情况下每一题为单选题，多选题和其他题型会在题目最后注释说明，请注意辨别。
- 3、为确保数据准确性，在填写的过程中切忌与他人交谈

二、 基本资料：

- 1、性别：A 男☐ B 女☐
- 2、年级：A 大一☐ B 大二☐ C 大三☐ D 大四☐
- 3、学历：A 专科☐ B 本科☐
- 4、您就读的专业类型是：A 理工农医类☐ B 文史艺术类☐
- 5、您是否为独生子女：A 是☐ B 否☐
- 6、您的家人是否经常参加体育锻炼活动：A 是☐ B 否☐
- 7、入学前，您的家庭居住地：A 城市☐ B 农村☐
- 8、在校期间您的通常居住地是：A 学校☐ B 家里☐ C 其它☐
- 9、您每天的余暇时间（除上课、休息等必要时间外）大约是_____小时

（一） 大学生自主锻炼体育意识调查

1. 您对于自主锻炼的认知：

（每题必选） 基于自身情况在相对应的空格内打 √	很不 赞成	不赞 成	一般	比较 赞成	非常 赞成
自主锻炼是直接受益于终生健康发展的有效手段					
自主锻炼可以提升体质健康水平					
自主锻炼可以起到“运动是良医”的作用					
自主锻炼可以拓宽人际交往、休闲娱乐					
自主锻炼对于学习而言有助于劳逸					

结合					
自主锻炼的功效可以被其它活动取缔					
自主锻炼是无用之举，浪费时间					

2. 您是否了解过“课外自主锻炼”:
A 是 ☐ B 否 ☐ C 不清楚 ☐
 3. 您如何看待参加课外自主锻炼
A 有必要 ☐ B 没必要 ☐ C 无所谓 ☐
 4. 您体会到参与自主锻炼给身心带来的帮助程度如何:
A 非常好 ☐ B 较好 ☐ C 一般 ☐ D 较小 ☐ E 没有 ☐
 5. 您对于自身的身体情况是否了解
A 是 ☐ B 否 ☐ C 不清楚 ☐
 6. 您目前的身体健康状况是:
A 非常健康 ☐ B 健康 ☐ C 亚健康 ☐ D 不健康 ☐
 7. 您最近体质健康测试综合评定结果是:
A 优秀 ☐ B 良好 ☐ C 及格 ☐ D 不及格 ☐
 8. 您对于参与课外自主锻炼:
A 很喜欢 ☐ B 比较喜欢 ☐ C 一般 ☐ D 不太喜欢 ☐ E 很不喜欢 ☐
 9. 您觉得自身体育锻炼的意志品质如何:
A 很好 ☐ B 较好 ☐ C 一般 ☐ D 较差 ☐ E 很差 ☐
 10. 您进行“课外自主锻炼”是否具有计划性:
A 是 ☐ B 否 ☐ C 不清楚 ☐
 11. 您是否中途改变课外自主锻炼的计划:
A 是 ☐ B 否 ☐ C 不清楚 ☐
 12. 您参与课外自主锻炼的目的是: (多选题)
A 增进体制健康水平 ☐ B 达成学校体质健康测试要求 ☐ C 增肌减脂、控制体型 ☐ D 拓宽人脉圈 ☐ E 消磨空余闲暇时间 ☐ F 预防疾病 ☐ G 培养爱好 ☐ H 磨炼意志品质 ☐ I 释放不良情绪、压力 ☐ J 其他 ☐
 13. 您是否掌握一定的体育锻炼知识原理或方法
A 是 ☐ B 否 ☐ C 不清楚 ☐
 14. 您获取体育锻炼知识与方法的途径来源于: (多选题)
A 体育课堂 ☐ B 体育书籍 ☐ C 网络媒体 ☐ D 专业人士、机构 ☐ E 家人、同学或朋友 ☐ F 其它 ☐
 15. 您是否掌握 1-2 项体育运动技能
A 已经掌握 ☐ B 基本掌握 ☐ C 没有掌握 ☐
- (二) 大学生课外自主锻炼行为模式调查
16. 您参与课外自主锻炼的次数是:
A 几乎不参与 ☐ B 一周 1-2 次 ☐ C 一周 3-4 次 ☐ D 一周 5 次以上 ☐
 17. 您参与课外自主锻炼的时间是:
A 9 点之前 ☐ B 9-12 点 ☐ C 12-15 点 ☐ D 15-18 点 ☐ E 18 点之后 ☐
 18. 您参与课外自主锻炼的持续时间大概是:
A 20 分钟以内 ☐ B 20-40 分钟 ☐ C 40-60 分钟 ☐ D 60 分钟以上 ☐
 19. 您参与课外自主锻炼后的身体反应情况是:

A 无明显变化 ☐ B 轻微强度（微微发热） ☐ C 小强度（轻微出汗） ☐ D 中等强度（中等出汗） ☐ E 大强度（呼吸急促、大量出汗） ☐

20. 您在参与课外自主锻炼后的自我感觉状况是：

A 很好(身心愉悦) ☐ B 较好 ☐ C 感觉一般 ☐ D 无明显感觉 ☐ E 不好(疲惫) ☐

21. 您课外自主锻炼的主要场所是：（多选题）

A 学校室内体育训练馆 ☐ B 学校室外运动场 ☐ C 学校附近收费场馆 ☐ D 学校附近免费场馆 ☐ E 家附近场所 ☐ F 寝室 ☐ H 其他 ☐

22. 您课外自主锻炼的主要项目是：（多选题）

A 篮球 ☐ B 足球 ☐ C 乒乓球 ☐ D 排球 ☐ E 橄榄球 ☐ F 网球 ☐ G 羽毛球 ☐ H 跑步 ☐ I 游泳 ☐ J 健美操 ☐ K 健身类 ☐ L 飞盘 ☐ M 户外运动（如登山） ☐ N 跳绳 ☐ O 瑜伽 ☐ P 街舞 ☐ Q 武术 ☐ S 攀岩 ☐ T 其它新兴体育项目 ☐

23. 您课外自主锻炼的主要形式是：（多选题）

A 独自锻炼 ☐ B 与同学一起锻炼 ☐ C 参与学校体育协会 ☐ D 学校体育竞赛活动 ☐ E 参与校外体育协会赛事 ☐

24. 您觉得学校当前的体育硬件设施是否满足课外自主锻炼的需求：

A 十分满足 ☐ B 基本满足 ☐ C 一般 ☐ D 不太满足 ☐ E 不满足 ☐

25. 您对于学校体育教师的数量配备满意吗

A 非常满意 ☐ B 比较满意 ☐ C 一般 ☐ D 不满意 ☐ E 非常不满意 ☐

26. 您对于学校体育教师的教学水平满意吗

A 非常满意 ☐ B 比较满意 ☐ C 一般 ☐ D 不满意 ☐ E 非常不满意 ☐

27. 您觉得学校体育锻炼的整体氛围感如何：

A 非常好 ☐ B 较好 ☐ C 一般 ☐ D 较差 ☐ E 很差 ☐

28. 您觉得阻碍大学生课外自主锻炼的主要不利因素是：（请任选三项并以此填写代码）

第一_____第二_____第三_____

代码：A 兴趣程度低 ☐ B 课程安排时间紧、学业负担重 ☐ C 学校场地数量有限、设施不齐全 ☐ D 体育教学不够深入 ☐ E 场馆管理及安全无保障 ☐ F 体能水平低、无运动技能 ☐ G 意志力不强、时而改变锻炼计划 ☐ H 体育仅限与身体健康、成绩相关 ☐ I 学校整体锻炼氛围程度不足 ☐ J 传统家庭体育观念束缚 ☐ K 体育消费开支有限 ☐ L 其他 ☐

29. 您每月在课外自主锻炼上的消费情况是：

A 100 元以内 ☐ B 100-300 元 ☐ C 300-600 元 ☐ D 600 元以上 ☐

30. 您在课外自主锻炼的体育消费主要在哪些方面：（多选题）

A 体育器材用品 ☐ B 体育服装、鞋类 ☐ C 体育赛事门票 ☐ D 体育书籍资料 ☐ E 运动场地使用费 ☐ F 其它 ☐

再次感谢您的合作，

祝您学有所成

附录二

问卷效度检验调查表

尊敬的专家老师您好：

我是安徽工程大学体育学院研三的学生，您作为体育业界的专家、在体育训练学、体育教育等相关领域有着极深的造诣，我正在进行《杭州市高校大学生自主参与课外体育锻炼现状与对策研究》毕业论文的问卷调查设计，为确保实际调查的有效性，特邀请您对此次问卷进行评价，希望得到您的支持与意见。感谢您！

1. 您的职称是（ ）
2. 您对问卷的整体评价是：
A 有效 B 比较有效 C 一般 D 不太有效 E 无效
3. 您对问卷内容设计的评价是：
A 有效 B 比较有效 C 一般 D 不太有效 E 无效
4. 您对问卷结构设计的评价是：
A 有效 B 比较有效 C 一般 D 不太有效 E 无效
5. 您对此问卷还有其它建议吗

附录三

访谈提纲

访谈对象：杭州市 6 所学校副教授以上职称专家老师

访谈方式：面对面或线上访谈

一、 访谈开场语

尊敬的老师您好！当前本人正在为毕业论文开展调研工作，希望得到老师的支持，本次访谈以半结构式提问、开放式回答的方式展开，我们会对访谈的具体内容严格保密，切实保障学校重要信息不外漏，再次感谢您的理解与耐心回答。

二、 访谈内容

1. 请问贵校当前体育课程设置情况如何？是否有助于学生进行课外自主锻炼
2. 请问学生的体测达标率程度如何？学生自主学习、自主锻炼的自觉性如何
3. 您觉得影响高校大学生课外自主锻炼的主要影响因素为何
4. 请问贵校是否有专门的课外自主锻炼的管理手段、相关规章制度
5. 您觉得如何促进学生自主体育意识与强化课外自主锻炼行为

三、 访谈结束语

再次感谢老师对于以上问题能够耐心回答、给予相应的支持与建议，祝您诸事顺利。

攻读学位期间发表的学术论文目录

- [1] 涂文明, 刘文祥. 运动训练与体育教学模式创新[M]. 吉林人民出版社, 2023, 04.
- [2] 刘文祥, 颜小燕. 能量补充类运动营养食品在体育健身领域的应用与发展趋势研究[C]. 第十三届全国体育科学大会——专题报告(运动营养分会). 2023: 3657.

致谢

近二十载求学路，于我看来，人生改变命运的机遇不会超过三次，这一路走来，历尽千帆苦尽甘来，呈现硕士研究生的毕业论文只需一刻，但磨剑磨了近二十年，轻舟已过万重山，前路漫漫亦灿灿。

三年如梦，遥不可及。三年的时间来不及说再见，从研一的懵懂、纯粹，逐渐成长为能够独当一面的准社会人，推开研究生的大门，我把大部分的时间都投入到图书馆，当夜幕降临的时候，依稀能听见指针掉落的声音，熬过了那么多孤独的时刻，只有研究生才能明白“围城外的人想进来，围城里的人想出去”这句话，读研承受的压力是之前都未遇到过的，正是因为熬过了无数的夜晚，最终成为了自己的光。

人只有接近幸福时倍感幸福，在得到幸福时又患得患失。故事的开始想从入伍说起，18年是我改变人生轨迹的一年，同样这一年也是我的至暗时刻，从未想过踏上过这条路，期间参杂着意外、离别、悲愤等元素，或许我不是那个最好的士兵，但每次追求目标时又拼尽全力，那两年流过的血、泪，一次又一次忍受腰伤带来的折磨，这里非常感谢引我上路的同年兵战友，中队领导；生活的结果永远都是自己选择的结果，时而在想如果当初去了军校，将最后一腔热血祖国何不是另一种实现人生价值呢，聚是一团火，散是满天星。

最美好的事物都是转瞬即逝的，如果有，请一定要好好珍惜。生活没有再来一次的机会，每个人的青春也只有一次，这个感谢想送给那些已分别的故友、心上人；见了你，变得很低很低，低到尘埃里，我们不是生来就能明白很多道理的，或许那时的我未能有成熟的认知，这一路陪伴的争吵、矛盾、欢乐，也都是成长路上的积淀，这也是成长的必经之路；故人好似风中落叶，陆续凋零，感谢你们的出现，教会我成长，有这样一首诗，当我们拥有它时还无法读懂，当我们读懂它时，它已悄然离去；回忆起从浙江经贸到安工程，同样都是学校却有完全不同的感受；青春虽不能一直相伴，但也祝各自安好。

命里有时终须有，命里无时莫强求。想再聊聊生活吧，学校的生活与社会截然不同，这么些年，见证了身边朋友陆续转变了身份，内心的焦急自然而生，当对生活的期望值降低的时候，那么超出预期的都是快乐，要切记不可视他人之得为我之失。研究生的经历不仅仅是学习的历练，更是精神的升华，给了我生活无所畏惧的勇气，能够让我站在更高的台阶上看到别样的风景，路遥而不坠其志，行远而不该初衷，登高而不忘俯低。

人生只有走好必走的路，才能走好想走的路。人格独立、财务自由、精神自由是一直我所追寻的目标，但生活并不是演绎完美的，有时还是要放下攀比、不正之风，做自己能力范围之内的事情，脚踏实地，一步一个脚印。18岁年少留下的遗憾勉强算是弥补上了吧，从小学、初中到高中，我都不是那个名列前茅的学生，庆幸的是遇见有趣的灵魂相伴，当我真正意识到人这一辈子为什么而活的时候，命运的齿轮就此转动，感谢觉醒的自我。

最后的致谢留给学校、导师，感谢学校当初给的机会让彼此相遇，感谢颜老师的耐心指导，克服了种种困难，才最终有了硕士研究生的论文定稿。人生若只如初见，往后余生，最后祝大家成为各自生活里的光。