

# 提高社会工作专业研究生体育素养策略探寻

孙佳 许环炯

海南热带海洋学院, 中国·海南 三亚 572000

**【摘要】**本研究以海南热带海洋学院社会工作专业研究生为对象,运用实证研究方法,基于Bandura自我效能感理论,通过问卷调查及半结构化访谈,探究运动自我效能因素对其体育素养的影响。量化研究显示,运动自我效能量表总分平均为4.052(SD=0.621),体育素养量表总分平均为3.594(SD=0.573)。为探究运动自我效能感对提升体育素养的作用,采用质性研究归纳出提升自我觉知、增加与他人交流机会、丰富体育知识三大核心主题,揭示了运动自我效能感在多方面对学生体育素养产生的积极影响。因此,提升社会工作专业运动自我效能是提高体育素养的重要策略之一。

**【关键词】**社会工作专业研究生;体育素养;运动自我效能

**【基金项目】**2023年海南省高等学校教育教学改革研究项目配套;项目名称:《增能理论下提升社会工作专业研究生体育文化素养的研究》项目编号:Hnjg2023-100。

## 1 前言

2024年两会上,李克强总理代表国务院作的《政府工作报告》中,重点强调了要“切实保障和改善民生,加强和创新社会治理。”这一重要指示对我国社会工作提出了更高的要求。社会工作者作为社会服务的专业力量,在这个过程中肩负着重大责任。社会工作专业研究生是我国教育阶段的最高教育,是从事社会工作的重要力量。在素质教育为导向的大背景下,高校应当致力于培养学生适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力。体育素养作为素质教育的一个至关重要的部分,在个人成长与发展中占据着举足轻重的地位<sup>[1]</sup>。本研究从学生运动自我效能感方面分析提高学生体育素养的策略。

## 2 研究理论与方法

### 2.1 研究理论

Bandura(1997)自我效能感理论认为,受通过人的认知产生的对自我行为能力以及行为结果的期望的影响,而且个体对自己能力评价的结果,这种评价结果又会影响人们的选择和具体行为的结果。<sup>[2]</sup>因此,本研究以自我效能感理论为基础,探讨运动自我效能感对体育素养的影响。

### 2.2 研究方法

本研究在探讨学生运动自我效能因素对社会工作专业研究生体育素养的影响,以下分别针对研究对象和研究工具等加以说明。

#### 2.2.1 研究对象

本研究以海南热带海洋学院社会工作专业研究生为研究对象,对所有在校34位研究生进行问卷调查,问卷采用线下、非匿名形式填答。问卷由基本信息、《运动自我效能

量表》和《体育素养量表》三部分组成。回收问卷34份,回收率100%,有效问卷34份,有效率100%。其中,男生8人,占比23.5%,女生26人,76.5%。虽然样本规模较小,但在海南省仅有海南热带海洋学院具有社会工作硕士研究生学位点,在全国范围内也具有一定的代表性。为了更深入的了解运动自我效能与体育素养之间的关系,以及运动自我效能如何影响社会工作专业研究生体育素养。根据问卷结果,进行半结构化访谈,其中男生2人,女生6人。

#### 2.2.2 研究工具

本研究采用《运动自我效能量表》和《体育素养量表》,分述如下。

##### 2.2.2.1 运动自我效能量表

本研究采用青少年健身运动自我效能量表(蔡俊杰,2011)来测量运动自我效能,该量表建构以青少年为对象,后续也有应用在高中群体以及大专生的研究。<sup>[3]</sup>量表包含运动适能、人际关系、情绪压力、生活技能、休闲娱乐、身体健康六个构面,共24题,采用李克特7点计分,范围从非常不符合“1”到非常符合“7”。

##### 2.2.2.2 体育素养量表

体育素养量表采用Sum等人(2016)发展的知觉身体素养量表,该量表已被应用于体育教师、大学生进行研究验证。<sup>[4]</sup>体育素养量表包含自我意识与自信、表达与沟通、知识与理解三个构面,共计9题,采用李克特5点计分,范围从非常不同意“1”到非常同意“5”。

##### 2.2.2.3 数据分析

运用SPSS软件,采用无母数统计方法,对问卷结果进行描述性统计,了解各构面以及量表的平均数和标准差。运

用NVivo软件分析访谈文本进行编码。

### 3 研究结果

#### 3.1 量化部分样本描述性统计

如表1, 运动自我效能量表总分与构面得分情况, 运动自我效能量表总分平均为4.052 (SD=0.621), 身体健康构面的平均分最高, 平均数为4.721 (SD=0.672), 运动适能的平均分最低, 平均数为3.521 (SD=0.593)。

表1 运动自我效能量表总分与构面得分

量表/构面	M	SD
人际关系	4.352	0.691
身体健康	4.721	0.672
休闲娱乐	4.521	0.562
运动适能	3.521	0.593
生活技能	4.032	0.632
情绪压力	3.661	0.712
运动自我效能	4.052	0.621

如表2, 体育素养量表总分与构面得分情况, 体育素养总分平均为3.594 (SD=0.573), 表达与沟通构面的平均分最高, 平均数为3.721 (SD=0.682), 自我意识与自信的平均分最低, 平均数为3.552 (SD=0.591)。

表2 体育素养量表总分与构面得分

量表/构面	M	SD
自我意识与自信	3.552	0.591
表达与沟通	3.721	0.682
知识与理解	3.661	0.582
体育素养	3.594	0.573

#### 3.2 质性研究结果分析

根据运动自我效能与体育素养的构面, 本研究对8位社会工作专业研究生进行半结构化访谈, 运用NVivo软件进行资料分析, 以主题分析法剖析社会工作专业研究生运动自我效能对体育素养的影响。经过主题分析法归纳出提升自我知觉、增加与他人交流机会与丰富体育知识三大核心主题, 详情见表3。

表3 大学生运动自我效能影响体育素养的因素主题分析

主题	次主题	频率
提升自我知觉	身体轻盈灵敏挺拔	4
	心理自信	3
	身体素质更好	5
增加与他人交流机会	有愉快的沟通场景	2
	增进同学之间关系的亲近	5
	同伴监督保持锻炼	3
丰富体育知识	了解深层次的体育文化	5
	明晰缓解亚健康状态知识	4
	丰富体育健康知识	3

#### 3.2.1 提升自我知觉

从结果可以看到, 学生提升自我知觉主题方面, 包含觉知到身体轻盈灵敏、心理自信并且感觉身体素质更好3个次主题。

第一个次主题是学生能够清晰地觉知到自己的身体变得轻盈灵敏了。在参与体育锻炼之前, 可能很多学生都会感觉身体较为沉重、行动也不够敏捷, 然而经过一段时间有规律的锻炼后, 会惊喜地发现自己在日常的行动中, 无论是走路的步伐, 还是进行一些简单的肢体动作时, 都变得更加轻盈, 能够更加灵敏地做出各种反应。

第二个次主题为心理上变得更加自信了。体育锻炼的过程是一个不断挑战自我、突破自我的过程, 种成就感会潜移默化地影响心理状态, 让学生对自己的能力更加认可。

第三个次主题是学生明显感觉自己的身体素质变得更好了。之前稍微进行一点强度稍大的活动, 就会气喘吁吁、感到疲惫不堪, 而在坚持体育锻炼之后, 身体的耐力、力量以及各项机能都有了显著的提升。

以下是代表性的访谈回答:

A1: 参加运动后, 会感觉浑身舒畅, 很轻松。

A2: 我经常散步后, 会进行拉伸, 包括肩膀、腿部、腰部等部位, 感觉整个人的体态变得更挺拔, 当身体挺拔时, 会感觉很自信。

A3: 我的宿舍是住在4楼, 之前都是乘坐电梯, 偶尔爬楼梯上楼, 就会觉得很累。这学期我保持一周基本3次以上的跑步, 现在多数是走楼梯上下, 觉得很轻松。

#### 3.2.2 增加与他人交流机会

从结果可以看到, 学生增加与他人交流机会主题方面, 包含有愉快的沟通场景、增进同学之间关系的亲近和同伴监督保持锻炼3个次主题。

首先, 是有着愉快的沟通场景。当学生们来到运动场所参与锻炼, 运动场地就仿佛变成了一个充满活力与欢乐的社交天地。大家共同参与一项体育项目而自然而然地开启交流。

其次, 是增进同学之间关系的亲近。在日常的学习生活中, 同学们大多是坐在教室里, 各自专注于自己的学业任务, 交流的机会相对有限。然而体育锻炼却打破了这种相对疏离的状态, 给大家创造了更多深入了解彼此的契机。

最后, 是同伴监督保持锻炼。一个人锻炼往往容易因为缺乏自律或者遇到困难就想要放弃, 而当学生们参与体育锻炼时, 身边有了同伴的存在, 同学们会相互约定每天

固定的锻炼时间和项目，而且大家还会互相监督锻炼的质量。正是这种同伴之间的互相监督，让每一个参与锻炼的学生都更有动力和毅力去坚持下去。

以下是具有代表性的访谈回答：

A1：日常和班里同学的见面机会，基本就是上课，但是，研究生阶段的课程没有本科多，其他时间，大家都是各自忙自己的，因为体育锻炼，我们可以在运动场见面，并且氛围很轻松。

A2：在一些需要搭档配合的体育运动中，信任尤为重要。同学与同学之间的信任，通过一次次的体育运动配合，不断增强。

A3：我本科就练习瑜伽，但是都研究生后，学校没有安排体育课程，平时自己一个人就不想练习，偶然的了解到，班级还要两位同学也喜欢练习瑜伽，我们就相约每周二、四一起练习，又重拾我的瑜伽锻炼，已经坚持一个学期了。并且，在一起锻炼的同时，相互之间还能纠正动作。

### 3.2.3 丰富体育知识

从结果可以看到，学生对于丰富体育知识主题方面，包含了解深层次的体育文化、明晰缓解亚健康状态知识和丰富体育健康知识3个次主题。

首先，是了解深层次的体育文化。在参与运动之前，学生们对于体育的认知可能大多停留在简单的体育项目规则以及表面的运动形式上。然而，随着他们投身到丰富多彩的运动当中，就仿佛打开了一扇通往体育文化宝库的大门。通过参与体育运动，学生们逐渐触及到体育文化的深层内涵，领略到体育在人类历史长河中留下的璀璨印记以及所承载的多元文化价值。

其次，是明晰缓解亚健康状态知识。如今，随着学习压力的增大以及现代生活方式的影响，很多学生都处于亚健康状态，身体或多或少存在一些“小毛病”，但他们对此往往缺乏清晰的认知和有效的应对方法。而在参与运动之后，学生们开始真正接触并深入了解到运动对于缓解亚健康状态的神奇功效以及相关知识。同时，他们还掌握了合理的运动强度、频率以及时间安排对于改善亚健康状态的重要性。

最后，是丰富体育健康知识。学生们在参与运动的过程中，会不断接触到各种各样与体育健康相关的知识内容，这些知识涵盖了运动生理、运动营养以及运动损伤预防等多个方面。通过这些知识的不断积累，学生们对于体育健康有了更为全面且深入的认识，能够更加科学合理地参与到运动当中去，让运动真正成为促进自身健康成长的有力保障。

以下是具有代表性的访谈回答：

A1：许多体育项目都有悠久的历史。如乒乓球，最初它是一种宫廷游戏，在英国流行后逐渐传播到世界各地，并且随着技术的发展，乒乓球的打法和器材也在不断演变，在中国著名的乒乓外交事件。

A2：研究生阶段学习的压力大，多数时间都是坐在电脑前，经常连续几个小时，我的肩膀和腰经常会很痛，以前处理的办法是贴膏药。偶然了解到缓解身体疼痛的锻炼动作，跟着练习几天，发现缓解很多，现在保持每天5-10分钟的锻炼，身体的不舒服部位都消失了。

A3：以前睡眠质量不好，听同学建议，规律锻炼还能改善睡眠质量。于是，每天傍晚进行适量的散步、慢跑等运动，坚持一段时间后，发现入睡变得更容易，夜间醒来的次数也减少，缓解了因睡眠不好带来的精神萎靡、注意力不集中等亚健康问题。

A4：以前锻炼后，身体肌肉的酸疼或者其他生理反应，不知道该如何处理，现在了解人体在运动中的生理反应很重要。例如在进行力量训练时，肌肉会产生微小的撕裂，然后通过休息和营养补充，肌肉会超量恢复，从而实现肌肉的增长。

## 4 结语

通过以上研究表明，社会工作专业研究生在体育锻炼中通过不断积累成功经验、接受同学间积极言语劝说以及锻炼保持良好情绪和生理状态的体育环境，有效增强了个体的运动自我效能感，进而促进其体育素养在各个维度不断提升，使学生养成终身体育的意识。

### 参考文献：

- [1] 方佩欣, 方怡尧, 邱荣贞. 大学生身体素质、运动自我效能与休闲身体活动量之相关性研究[J]. 嘉大体育健康休闲期刊, 2022, 21(2): 26-39.
- [2] 苑杰, 龙丽婷, 丁佳豪, 等. 自我效能感在中国成人五大人格与抑郁症状间的中介效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(7): 993-1000.
- [3] 蔡俊杰. 青少年健身运动自我效能量表之编製[J]. 大专体育学刊, 2011, 13(3): 277-288.

### 作者简介：

孙佳(1991-), 女, 汉, 职称: 讲师; 学历: 硕士, 研究方向: 休闲体育、民族体育。

许环炯(1986-), 男, 汉, 职称: 讲师, 学历: 硕士, 研究方向: 体育教育、民族体育。