



上海市小学生余暇体育行为的影响因素研究

——基于休闲限制理论视角

王改芳,沈建华*

摘要:运用文献资料法、问卷调查法和访谈法,从休闲限制理论的视角,对上海市小学生余暇体育行为的影响因素进行研究。结果表明:自身限制、人际限制和结构限制共同影响上海市小学生的余暇体育行为,自身限制主要体现在小学生自身健康状况差、余暇兴趣内容静态化、自身掌握的余暇体育知识与练习方法缺失;同龄玩伴、家长和教师构成小学生余暇体育行为的人际限制因素;余暇体育的时间限制、体育场地器材缺乏和余暇体育氛围不足是结构限制因素。针对这些限制因素提出构建学生余暇体育行为养成体系、多途径增强家长体育意识、完善公共体育服务体系等建议。

关键词:上海;小学生;余暇体育行为;休闲限制;影响因素

中图分类号:G812.4 文献标志码:A 文章编号:1006-1207(2019)04-0099-06
DOI:10.12064/ssr.20190415

A Study on the Influencing Factors of Shanghai Pupils' Leisure Sports Behavior: A Perspective of Leisure Constraint Theory

WANG Gaifang, SHEN Jianhua*

(School of Physical Education, Shanghai Normal University, Shanghai 200234, China)

Abstract: From the perspective of leisure constraint theory, the author analyzes the influencing factors of leisure sports behaviors of pupils in Shanghai by means of literature review, questionnaire and interview. The results show that intrapersonal, interpersonal and structural constraints all affect the leisure sports behavior of pupils in Shanghai. The intrapersonal constraints of pupils are mainly reflected on their poor health, inactive spare-time interests, and lack of spare time sports knowledge and practice methods. Peer playmates, parents and teachers constitute the interpersonal constraints. Time limit of leisure sports, lack of sports facilities and leisure sports passion are structural constraints. In view of these constraints, the paper puts forward some suggestions, such as constructing pupils' leisure sports behavior cultivation system, enhancing parents' sports awareness through multiple ways, and improving the public sports service system.

Key Words: Shanghai; pupils; leisure sports behavior; leisure constraint; influencing factor

0 前言

随着社会经济的发展和人们健康意识的增强,余暇体育已成为生活中不可或缺的一部分。虽然青少年身心健康状况正在改善,但课业负担过重,睡眠和参与体育的时间难以保证,数字娱乐成为青少年余暇生活的重要元素,青少年的余暇生活呈现出

明显的静态化特征,新时期青少年在余暇时间参与体育活动的现状不容乐观。小学阶段是人行为习惯养成的关键时期,是终身体育行为重要的奠基时期。终身体育意识与习惯的培养,除了学校的强制体育行为,更需要延伸到校外养成余暇体育行为的习惯^[1]。

目前青少年余暇体育行为研究已引起学术界的较大关注,我国这类研究大多为描述性研究,如有关

收稿日期:2019-04-04

项目基金:全国教育科学“十二五”规划课题(DL130347)。

第一作者简介:王改芳,女,博士,讲师。主要研究方向:城市居民体育活动行为。E-mail:wanggf@shnu.edu.cn。

* 通讯作者简介:沈建华,女,博士,教授,博士生导师。主要研究方向:现代社会与学校体育发展。E-mail:jianhuan@shnu.edu.cn。

作者单位:上海师范大学体育学院,上海 200234。



态度、动机、内容、时间、场所、消费等^[2,3],其中对青少年余暇体育行为影响因素的研究有两类,一类是将所有相关的因素都进行描述性的分析^[4,5];另一类是针对单个因素的渗透式研究,即选取某一个因素进行深入挖掘分析^[6,7]。而当前研究鲜见结合休闲限制理论对青少年余暇体育行为进行的研究。基于此,本研究运用 Goodale 和 Witt、Jackson 的休闲限制的理论^[8],对青少年余暇体育行为的影响因素进行分析研究。Crawford 和 Godbey 提出自身限制、人际限制和结构限制 3 类休闲的制约因素^[9],并认为:自身限制(intrapersonal constraint)是指影响休闲偏好或参与的个人内在心理状态或态度的因素(如兴趣、意识、缺乏技能知识等);人际限制(interpersonal constrain)是指个体因没有适当或足够的休闲伙伴,而影响其休闲喜好或参与的因素(如缺乏玩伴、休闲偏好不同、缺乏家人支持等);结构限制(structural constrain)是指影响个体休闲偏好或参与的外在因素,它是介于休闲偏好和休闲参与之间的中介制约因素,以及来自社会环境的制约因素(如时间、金钱、休闲设备等)。本研究运用休闲限制理论,调查上海市小学生余暇体育行为现状,探讨影响上海市小学生余暇体育行为的因素,以期培养小学生余暇体育行为、养成自觉锻炼的习惯提供依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

上海市三至五年级的 942 名小学生。

1.2 抽样方法

受限于研究时间、经费等,依据上海市中心城区人口 699 万、郊区人口 1 599 万的人口体量,按 1:2 的比例,本研究随机抽取一个中心城区(长宁区)、两个郊区(闵行区、松江区)为问卷发放地区;在每个区内随机抽取一所公立学校、一所私立学校,每所学校内分别对三至五年级每个年级整群抽取一个班级的学生作为调查对象。

1.3 研究方法

1.3.1 文献资料法

以“余暇体育”“余暇体育行为”“余暇体育影响因素”“休闲限制”等与本研究相关的关键词,通过中国知网(CNKI)、EBSCO 数据库、上海图书馆及上海师范大学图书馆等,检索 2000—2018 年的相关文献,共 438 篇。

1.3.2 问卷调查法

1.3.2.1 问卷的设计

调查内容为小学生的人口社会学特征、余暇体育行为及影响因素等。问卷初稿由 30 名小学生进行试填,对未回答、回答不全、填答错误的问题进行修改完善,并请 8 位体育理论、体育教育、学校体育方向的专家对问卷内容效度进行评价,专家信息见表 1。

表 1 专家信息(N=8)

Table I Information of Expert Members (N=8)

姓名	单位	职称	主要研究方向
舒xx	上海体育学院	教授	学校体育
夏xx	上海师范大学	教授	课程与教学论
谢xx	上海师范大学	教授	课程与教学论
郑xx	上海体育学院	教授	学生体质健康
马x	上海师范大学	教授	青少年体育
张xx	上海师范大学	教授	体育教育训练学
徐xx	上海市教委	教研员	学校体育
冯x	闵行区教育学院	教研员	小学体育

1.3.2.2 问卷的信度检验

问卷信度采用重测法,在正式调查前选取闵行实验小学 30 名学生进行预调查,在第 1 次调查结束 20 天后,再次发放同样的问卷进行调查,所得 2 次调查结果的相关系数 $r=0.86$ 。

1.3.2.3 问卷的发放与回收

本研究共发放问卷 942 份,回收 854 份,剔除无效问卷 148 份,有效问卷 706 份,有效回收率 82.7%,样本属性见表 2。

表 2 样本人口属性特征分布(N=706)

Table II Distribution of Sample Population Attributes (N=706)

指标	变量	频率	百分比/%	累计百分比/%
性别	男	365	51.7	51.7
	女	341	48.3	100.0
年龄(周岁)	8	22	3.1	3.1
	9	216	30.6	33.7
	10	242	34.3	68.0
	11	196	27.8	95.8
	12	30	4.2	100.0
年级	三年级	234	33.1	33.1
	四年级	246	34.8	67.9
	五年级	226	32.1	100.0

1.3.3 访谈法

在学校开放日,采用个别访谈和小规模座谈对调研学校的 15 名学生及 20 名家长进行访谈,体育教师随机从 3 个年级中各派 5 名学生参与访谈,家长访谈是在两所学校的开放日,体育教师随机指定 10 名家长参与座谈,访谈主题为小学生余暇体育行

为的限制因素。

1.3.4 数理统计法

运用 SPSS20 对样本数据进行描述性统计、多个独立样本的非参数检验。本研究的图、表的原始数据均来自问卷调查。

2 研究结果与分析

2.1 自身限制

2.1.1 身体健康状况限制

健康与身体活动密切相关,是从事体育活动的基础,良好的健康状况可参与各种场合的、内容宽泛的体育活动,健康状况不佳则无法获得良好的运动体验,甚至阻碍体育活动的参与。儿童少年时期是身体从发育到完善的阶段,是个体生命最活跃的时期。然而,部分学生反映身体疲劳、精力不足、精神不佳(表3),访谈中四成学生反映睡眠不足、心情烦躁,余暇时间不想运动。健康涉及身体、心理和社会适应三方面,学生的健康状况将直接影响到其余暇体育活动意愿以及行为表现。

表3 小学生健康状况调查(N=706)

Table III Health Questionnaire for Pupils (N=706)

类别	项目	男生(N=365)			女生(N=341)		
		有时 /%	经常 /%	没有 /%	有时 /%	经常 /%	没有 /%
1	你常常困倦想睡觉吗?	34.3	10.3	55.4	39.6	10.7	49.8
2	你感到身体疲乏吗?	24.5	5.8	69.8	27.9	5.0	67.1
3	你注意力不能集中吗?	38.4	4.8	56.8	27.1	1.2	71.6
4	你有时感到烦躁吗?	44.6	8.6	46.8	64.9	8.2	26.9
5	你经常感到头痛吗?	30.9	2.9	66.2	36.3	3.1	60.5

2.1.2 余暇兴趣爱好静态化

余暇体育行为因个体社会属性以及兴趣和偏好、价值观和动机等不同而存在着需求差异。兴趣是价值观念的主要外在表现,往往是余暇体育参与并最终形成余暇体育行为习惯的主要动因。调查结果显示(表4),上海小学生的余暇兴趣偏静态化,课外阅读是学生首选活动,除此之外,男生倾向于玩手机和平板电脑,女生则偏爱绘画和音乐等艺术活动。相对而言,小学生在余暇时间进行体育活动的比例并不高,可能原因在于有些学生沉浸于网络游戏,更有可能是学校在小学生体育兴趣的培养上较为薄弱。

2.1.3 体育知识与技能缺乏

小学生相对比较缺乏体育知识,缺少体育知识与技能的获取途径,这些限制了学生对余暇体育行为的理解,进而影响到其在余暇时间进行体育锻炼。体育知识与技能获取途径的调查显示(图1),

表4 小学生余暇兴趣一览(多选题)(N=706)

Table IV List of Pupils' Leisure Interests (Multiple Choice)(N=706)

活动内容	男生(N=365)		女生(N=341)		合计	
	频数	百分比 /%	频数	百分比 /%	频数	百分比 /%
课外阅读	143	20.3	177	25.1	320	45.3
玩手机	126	17.8	96	13.6	222	31.4
玩平板电脑	121	17.1	93	13.2	214	30.3
绘画	71	10.1	136	19.3	207	29.3
体育锻炼	117	16.9	74	10.5	191	27.1
听音乐或弹钢琴	73	10.3	103	14.6	176	24.9
看电视	102	14.4	63	8.9	165	23.4
交友聊天	52	7.4	56	7.9	108	15.3
其他	31	4.4	20	2.8	51	7.2

小学生获取的途径是多元的,但通过体育课获得相关知识与技能的学生比例仅占 25.98%。在学校,学生的体育学习与活动都是在教师的组织和指导下进行的,学生只需按照教师的安排进行活动即可,但在校外,学生如何利用余暇时间和各种体育资源进行灵活多样的体育活动,这是小学生进行余暇体育行为所必需的能力,然而目前小学生非常缺乏这种能力。

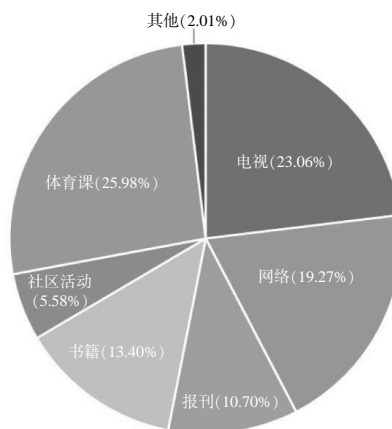


图1 体育知识与技能获取途径

Figure 1 Access to Sports Knowledge and Skills

2.2 人际限制

2.2.1 同龄玩伴因素

选择体育活动玩伴最重要的条件是年龄相仿、相识、爱好相近,朋友和同伴是青少年参与体力活动影响最大的社会支持来源,同伴的言语或行动支持很可能会直接影响到青少年的身体活动行为^[10]。小学生处于生理、心理快速成长的阶段,迫切需要与他人沟通互动,在余暇时间也更愿意和同龄人一起玩耍。为进一步分析同龄伙伴对小学生余暇体育



行为的影响,本研究对小学生不同伙伴陪伴下的余暇体育活动的差异进行了分析。首先,将每周参加余暇体育活动的次数由0次到7次以上,定为8个等级;将每次余暇体育活动的持续时间由不超过10 min到不少于120 min,定为10个等级。本研究再通过多个独立样本的非参数检验来验证不同伙伴陪同对小学生每周参加余暇体育活动频率和持续时间的影响。

经 Kruskal-Wallis 检验显示,小学生独自一人与有伙伴陪伴的情况下,每周余暇体育活动参与的次数和持续时间差异均具有显著性(表5)。通过对陪伴与余暇体育活动参与的多重比较发现:从每周余暇体育活动次数来看,独自一人的体育活动的频率要低于兄弟姐妹陪同情况下的频率,且差异具有显著性,兄弟姐妹陪同下的体育活动频率低于好朋友陪同的体育活动的频率,且差异具有显著性;从每次体育活动持续时间来看,具有与体育活动次数相同的规律,说明好朋友的陪伴对小学生余暇体育活动参与持续时间的影响更大。

表5 陪伴与余暇体育活动参与频率及持续时间的卡方检验

Table V Chi-square Test of Frequency and Duration of Peer Companionship and Leisure Sports Participation

活动参与	陪伴情况	N	平均等级	平均数	标准差	卡方	P
每周余暇体育活动次数	兄弟姐妹	78	254.31	3.99	1.68	13.90	0.001**
	好朋友	251	252.30	4.06	1.93		
	独自一人	145	202.84	3.45	1.91		
每次体育活动持续时间	兄弟姐妹	78	239.29	5.06	2.47	7.62	0.022*
	好朋友	251	251.47	5.30	2.63		
	独自一人	145	212.36	4.58	2.79		

注:*表示在不同陪伴情况下,各组之间每次体育活动持续时间的差异显著, $P < 0.05$;**表示在不同陪伴情况下,各组之间体育活动次数的差异非常显著, $P < 0.01$

然而,城市小学生进行余暇体育活动时,玩伴基本以家庭成员为主(图2),选择与同学或同龄人一起进行体育活动的比例并不高(35.6%),主要原因在于小学生放学后都有各自的任务,如课外班、家庭作业等,在小区里很少能看到小学生玩耍的身影,想要找到合适的玩伴就比较困难。因此,“缺乏同龄玩伴”是小学生余暇体育行为的重要人际限制因素。

2.2.2 家庭成员因素

小学生的生理、心理发育尚未成熟,其自主意识和自我监控能力相对较弱,余暇活动内容的安排在一定程度上需要家长和教师的引导和帮助。家庭成

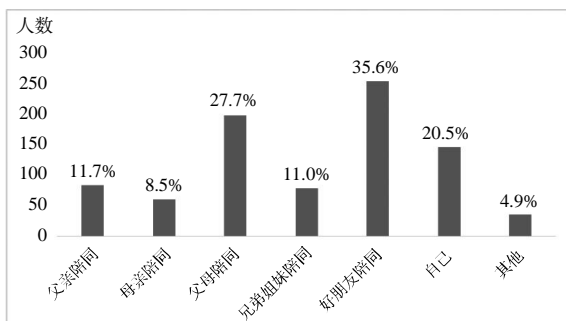


图2 小学生余暇体育活动形式(多选题)

Figure 2 Different Leisure Sports Participated by Pupils (Multiple Choice)

员的文化修养、行为习惯和意识水平都直接影响和制约着学生的体育行为^[1]。访谈中,六成以上的小学生表示家长严格控制他们闲暇时间参与体育活动,将文化课学习、补课放在首位。本研究样本706人中,只有339名表示能在父母的陪伴下进行余暇体育活动,说明了部分父母在不同程度上限制了子女参与体育活动。

问卷结果显示,不同的家庭成员对小学生余暇体育活动的参与具有不同的影响。本研究对不同亲子陪伴形式与小学生余暇体育活动的差异进行了参数检验。经 Kruskal-Wallis 检验显示,不同亲子陪伴形式下的小学生余暇体育活动持续时间具有显著差异(表6)。虽然父亲与母亲陪伴下的体育活动次数的差异不具显著性,但是活动持续时间差异具有显著性。然而,父亲大多忙于工作,较少能留出时间专门陪伴儿童进行体育活动,这对儿童健康成长、余暇体育行为习惯养成、余暇体育能力提高而言,是一种遗憾。

表6 亲子陪伴与余暇体育活动参与频率及持续时间的卡方检验

Table VI Chi-square Test of Frequency and Duration of Parent Companionship and Leisure Sports Participation

活动参与	亲子陪伴	N	平均等级	平均数	标准差	卡方	P
每周余暇体育活动次数	父亲	83	162.76	3.61	1.64	2.05	0.360
	母亲	60	165.72	3.95	2.20		
	父母	196	174.38	3.93	1.91		
每次体育活动持续时间	父亲	83	182.16	5.25	2.67	8.86	0.012*
	母亲	60	132.58	3.85	2.02		
	父母	196	176.31	5.06	2.57		

注:*表示在不同亲子陪伴形式下,小学生每次体育活动持续时间具有显著性差异, $P < 0.05$

2.2.3 体育教师因素

体育教师作为学校体育活动的主要组织者和实施者,其意识和教学行为对学生余暇体育行为习惯的

培养至关重要。形成余暇体育行为习惯,除了兴趣之外,还要具备体育活动的能力和方法。对于小学生而言,就是要掌握“玩”的方法。在对学生的访谈中,九成小学生表达了渴望教师教授其“玩”的方法,然而现实情况是在体育课上,体育教师很少传授趣味性练习方法,其对学生余暇体育活动关注度不高,缺少对学生余暇体育活动方法和能力的培养。言行示范是体育教师显著的职业特点,小学生余暇体育行为的指导、余暇体育的知识与技能传授,要求体育教师“能说会做”。如果体育教师对余暇体育认识不足,这必将限制小学生的余暇体育行为。

2.3 结构限制

2.3.1 余暇体育的时间限制

余暇时间是体育活动开展的必备条件。根据小学各年级的一般教学日程安排来看,学习日学生在校时间 8:00—15:30 (个别学校在 16:00 或 16:30 放学),理论上小学生的余暇时间是比较多的,但是调查显示小学生的实际余暇时间并不多,将小学生学习日和双休日的余暇时间分为 5 个等级^[12],可以看出小学生双休日的余暇时间集中在中量级至充裕级,而学习日则集中在匮乏级至中量级(表 7)。小学生的余暇时间不足是小学生余暇体育行为的结构性限制因素。

表 7 小学生可自由支配余暇时间等级划分 (N=706)
Table VII Gradation of Pupils' Leisure Time (N=706)

时段	余暇时间等级	匮乏级 (0~1 h)	少量级 (1~2 h)	中量级 (2~3 h)	多量级 (3~5 h)	充裕级 (>5 h)
学习日	样本数	158	239	173	79	57
	比重/%	22.4	33.9	24.5	11.2	8.1
双休日	样本数	68	94	114	189	241
	比重/%	9.6	13.3	16.1	26.8	34.1

2.3.2 体育场地器材限制

体育场地器材是参与余暇体育活动的重要条件。小学生参与余暇体育活动的频次和意愿,必然会受到体育场地器材条件的限制。小学生余暇体育活动空间特征显示(图 3),他们的体育活动区域集中在社区范围内,而社区现有的公共体育设施大多是针对成年人和老年人设计的,小学生对公共健身器材的使用率很低(图 4)。访谈中,八成学生和家都表示小区或社区配备的健身器材不适合小学生使用,器材种类无法满足小学生的需求。因此,缺乏适合的体育场地器材,构成了小学生余暇体育行为的结构性限制。

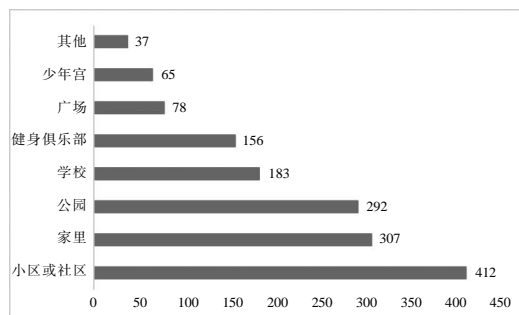


图 3 小学生余暇体育活动场所
Figure 3 Places of Pupils' Leisure Sports

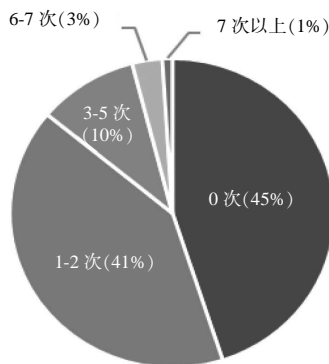


图 4 社区健身器材使用频率(次/周)
Figure 4 Frequency of Using Community Fitness Equipment (Time/Week)

2.3.3 余暇体育氛围不足

“氛围是余暇锻炼自主行为产生、维持和发展的外部资源”^[13]。一个人所处的环境就是一种文化氛围,对城市小学生而言,他们所处的环境主要包括学校、家庭和社区。通过访谈得知,学校只关注学生在学校的体育学习情况,对学生余暇体育行为培养关注不足,缺乏对学生课外体育活动的指导和要求;家庭更多地关注学生的文化学习情况,家庭体育氛围不足,家长普遍忽视甚至阻碍小学生的余暇体育行为;社区缺乏针对小学生群体的体育服务,在体育设施配备、体育指导人员、体育信息等服务方面未充分考虑到小学生群体的体育需求。余暇体育氛围是促进余暇体育行为的外部因素,它既可直接影响余暇体育行为,还可通过作用于个体的主观体验而间接影响。因此,余暇体育氛围不足,构成了小学生余暇体育行为的结构性限制。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 小学生处于行为习惯养成的特殊时期,上海市小学生尚能较好地参与余暇体育活动,但各种限制



因素影响着小学生的余暇体育行为的形成。

3.1.2 自身限制、人际限制和结构限制共同影响着上海市小学生的余暇体育行为，自身限制主要包括小学生自身健康状况差、余暇兴趣内容静态化、自身掌握的余暇体育知识与练习方法缺失；同龄玩伴、家长和教师构成小学生余暇体育行为的人际限制因素；余暇体育的时间限制、体育场地器材缺乏和余暇体育氛围不足是结构限制因素。

3.1.3 家庭对小学生余暇体育行为产生较大的影响，具体表现在家庭成员的陪伴对小学生余暇体育参与频次和活动时长的影响，其中父亲陪伴下的余暇体育活动持续时间较长。

3.2 建议

3.2.1 学校要发挥主阵地作用，构建学生余暇体育行为养成体系

要充分发挥学校体育的教育功能，树立学校在余暇体育行为养成过程中的主导地位，提高体育教师对余暇体育的认识，完善形成学生身心健康与余暇体育行为相统一的学校体育教育目标体系，使学生在良好的教育环境中感受、体验余暇体育带来的乐趣，养成终身体育的行为习惯。

3.2.2 多途径增强家长体育意识，提升学生余暇体育参与水平

加大余暇体育行为的宣传力度，充分利用纸质媒体、电视广播、影视作品、宣传广告等大众传播方式，宣传健康的余暇体育活动，提升家长对余暇体育行为的认知水平。学校可通过座谈会、亲子运动会、开放日、网络资料等多途径与家长互动，提高家长参与意识和指导水平。

3.2.3 完善公共体育服务体系，提高学生余暇体育活动参与率

各级体育行政部门应切实履行公共体育服务职能，为青少年参加形式多样的余暇体育活动提供更多的体育场地器材和公共体育服务产品。

参考文献：

- [1] 柳鸣毅,程序.青少年休闲体育:自由时间与生命质量[J].武汉体育学院学报,2012,46(8):16-19.
- [2] 余纯璐.上海市中小学生的余暇体育的比较分析[J].体育科研,2005(6):74-76.
- [3] 张冬梅.四平市青少年学生余暇体育活动现状的调查及其对策研究[J].吉林师范大学学报(自然科学版),2009,30(4):132-134.
- [4] 杨元义.烟台市中学生余暇体育的现状及其影响因素研究[D].济南:山东师范大学,2009.
- [5] 王斌.影响中学生余暇体育行为的因素及其策略[J].上海体育学院学报,2005,29(2):87-90.
- [6] 董宝林,张欢,朱乐青,等.健康信念、自我效能感和社会支持对青少年余暇锻炼的影响[J].山东体育学院学报,2018,34(5):106-112.
- [7] 程韵枫,董宝林.锻炼氛围、主观体验对大学生余暇体育锻炼的影响[J].天津体育学院学报,2018,33(2):177-184.
- [8] Jackson E. L. Leisure constrains: a survey of past research [J]. Leisure Sci., 1988, 10(2): 203-215.
- [9] Crawford D.W., Jackson E.L., Godbey G. A Hierarchical Model of Leisure Constraints[J]. Leisure Sciences, 1991(4):309-320.
- [10] 代俊,陈瀚,李菁,等.社会生态学理论视域下影响青少年运动健康行为的因素[J].上海体育学院学报,2017,41(3):35-41.
- [11] 张永保,田雨普.“家庭体育”新释义[J].北京体育大学学报,2010,33(6):9-12.
- [12] 金银日,姚颂平,蔡玉军.上海市居民休闲体育时空行为特征研究[J].体育科学,2015,35(3):12-19.
- [13] 陈善平,李树苗.体育锻炼行为坚持机制:论探索、测量工具和实证研究[M].西安:西安交通大学出版社,2007:113-114.

(责任编辑:晏慧)