

行动控制策略在青少年体育锻炼中的干预措施研究

王硕

北京师范大学广州实验学校，广东 广州 510700

[摘要]制定青少年体育锻炼行动控制策略的干预措施，旨在为青少年达成体育锻炼目标和养成体育生活方式提供理论依据。采用文献资料法、问卷调查法、实验法、访谈法对 240 名（平均年龄 13.1 ± 0.62 岁）学生进行为期 10 周的行动控制策略体育课实验。研究结论为：略干预措施有效提高了青少年的体育锻炼行为和行动控制策略能力，且不同性别、年级、运动强度偏好的青少年在接受干预后均有不同程度的提升。

[关键词]青少年；行动控制策略；体育锻炼；干预措施

DOI: 10.33142/jscs.v5i6.18142 中图分类号: G84 文献标识码: A

Research on Intervention Measures of Action Control Strategies in Adolescent Physical Exercise

WANG Shuo

Guangzhou Experimental School of Beijing Normal University, Guangzhou, Guangdong, 510700, China

Abstract: The intervention measures for developing action control strategies for adolescent physical exercise aim to provide theoretical basis for adolescents to achieve physical exercise goals and develop a sports lifestyle. A 10 week action control strategy physical education experiment was conducted on 240 students (average age 13.1 ± 0.62 years old) using literature review, questionnaire survey, experimental, and interview methods. The research conclusion is that the intervention measures effectively improved the physical exercise behavior and action control strategy ability of adolescents, and adolescents of different genders, grades, and exercise intensity preferences showed varying degrees of improvement after receiving the intervention.

Keywords: adolescents; action control strategy; physical exercise; intervention measures

引言

近年来，中学生的心理健康问题及学习问题引发社会、家庭的广泛关切。中国科学院心理研究所发布的《2024年青少年心理健康与学业状况调查报告》显示^[1]，心理健康状况好，其表现出的学习问题更少、有更好的学习品质、更强的学习内部动机和意义感，心理健康存在风险的青少年学习效能感更低。从心理健康与体育锻炼的关系看以上问题，可表现出相同的结论，即青少年心理健康状况好，锻炼内部动机、意义感和效能感更高，而体育锻炼又能反作用于青少年心理健康状况，具有体育锻炼习惯的青少年抑郁风险检出率更低。如何通过体育锻炼有效的降低青少年抑郁、焦虑风险，是当前学校体育在青少年心理健康方面一个重要的研究领域。青少年通过体育锻炼调节个体心理健康、提升行为控制能力，促进个体主观能动性，并使内部效能迁移到生活、学习中去。行动控制策略被认为可有效促进青少年内部动机的发展，由德国心理学家 Kuhl首次提出，该理论强调动机（目标选择）和意志（目标执行）的区别与关系，它是青少年在完成目标过程中用来保护行为意向的执行，使其不受外部因素干扰的行为^[2]。在体育锻炼领域，行动控制策略认为能够帮助青少年更好地规划和执行锻炼计划，克服各种内外部干扰，提高锻炼效果。已有研究认为^[3]，行动控制策略能够预测青少年的体

育锻炼意向和行为。青少年的锻炼意向受行为态度、主观规范和行为控制感等影响，而行动控制策略作为行为控制感的重要组成部分，能够调节锻炼意向向实际锻炼行为的转化。另一方面，行动控制策略能够提高青少年的体育锻炼效果。通过运用行动控制策略，青少年可以更好地管理自己的锻炼时间、调整锻炼强度、监控锻炼效果，从而提高锻炼的科学性和有效性。

针对青少年行动控制策略与体育锻炼的关系及其影响已进行探索性研究，为更高效的促进青少年行动控制策略的选择，本研究将开发并实施针对不同青少年群体的行动控制策略干预方案，评估干预效果同时提出优化建议。期望为青少年体育锻炼提供有效的干预策略，进一步影响青少年行动控制行为的选择，使青少年在体育锻炼中能够坚定不移的朝既定目标努力。通过构建青少年体育锻炼行动控制策略理论模型，丰富和完善了行动控制策略理论在体育学领域的应用，为青少年体育锻炼行为的研究提供了新的视角和理论基础。

1 研究方法

1.1 文献资料法

通过知网搜索中文文献，web of science 搜索外文文献，梳理行动控制策略对青少年体育锻炼行为影响的相关研究成果，为本研究提供理论支持。

1.2 访谈法

对部分专家、体育教师和学生进行访谈，了解他们对体育锻炼在行为控制策略选择方面的看法和建议。针对专家教师提出的干预措施建议，在实验实施过程中不断进行优化和调整。针对体育教师和学生的访谈提纲如表 1 所示。

表 1 体育教师和学生体育锻炼行动控制策略访谈提纲

访谈对象	访谈内容
体育教师	1、针对学生在体育课中出现的畏难情绪，你是如何调动学生积极性的，如何促进学生的内部动机？
	2、你是如何引导学生积极参与到体育锻炼中去的，通过哪些措施控制学生行为的选择(参与体育锻炼)？
	3、你有哪些独特的方法可以使学生养成良好的锻炼习惯，使他们养成锻炼的主观意识和行为？
初中生	1、是否喜欢体育锻炼？在体育课或课下锻炼过程中是否出现不想锻炼的时候，是什么原因导致这种行为的出现？
	2、当遇到困难不想锻炼时你是如何克服困难继续参与体育锻炼的？
	3、通过锻炼行为的控制，你是如何从锻炼意向向锻炼行为转化的，都采用了哪些措施或行为决策？

1.3 实验法

每个年级选取 2 个班的学生，并将他们分成两组，让第一组 3 个班级有锻炼习惯和无锻炼习惯的学生学习行动控制策略理论。让第二组 3 个班级有锻炼习惯和无锻炼习惯的学生不学习控制理论，继续正常的生活学习状态。做 2×2 的交叉对比。

1.4 问卷调查法

研究对象为体育锻炼行为控制策略的干预措施，实验对象为某中学的 240 名初中生，其中男生 128 人，女生 112 人；初一年级 83 人，初二年级 90 人，初三年级 67 人，平均年龄 13.1 ± 0.62 岁。进行为期十周的行为控制策略方案体育课，教学中针对学生学习效果，对干预措施进行动态调整。实验前对被试发放梁德清编制的《体育活动等级量表(PARS-3)》^[4]和秦红芳、刘晓明编制的《初中生行动控制策略量表(ACSS)》^[5]，包括体育锻炼行为评估、行动控制策略能力测试等，实验后再次发放量表，收集两次数据并分析干预效果。

2 结果与分析

2.1 青少年体育锻炼行为与行动控制策略的相关性分析

前期针对人口统计学变量、锻炼等级、行动控制策略各维度间进行皮尔逊相关性分析^[3]。结果显示，在锻炼等级方面，运动强度、运动频率与年级、年龄间存在低度负相关，即年龄越大，运动强度、运动频率越低，这可能与青少年自主锻炼行为随着年龄的增长逐渐降低有关。行动控制策略各维度与锻炼等级、人口统计学变量间均存在正相关。

2.2 青少年体育锻炼行为控制策略干预措施

根据实验设计要求，第一组学生系统学习行为控制策略的理论知识和行为控制方法，制定体育课—课外活动—心理辅导—环境营造个性化定制的全方位干预措施。二组学生继续进行正常的体育课和其他学习活动。

表 2 青少年体育锻炼行动控制策略干预方案

干预类别	具体措施	实施频率	持续时间
体育教学	1.在体育课程中，教师可根据教学内容和学生的实际情况，有意识地培养学生的行动控制策略能力。有助于提高学生的情绪控制、动机控制和行为控制能力。	每周 2 次	10 周
	2.组织小组合作学习和团队竞赛活动，增强学生的团队协作意识和竞争意识。培养学生的主动注意选择性、编码控制和信息加工的精简性等行动控制策略能力。		
	3.采用多样化的教学方法，激发学生的学习兴趣和积极性。引导学生在情境中发现问题、解决问题，培养学生的思维能力和行动控制策略能力。		
课外活动	1.根据学生的性别、年龄、兴趣爱好和身体状况，为学生推荐适合的运动项目和锻炼方式。	每周 2 次	10 周
	2.制定个性化的体育锻炼计划，帮助学生明确锻炼目标、安排锻炼时间和内容。引导学生运用行动控制策略，如主动注意的选择性、情绪控制等，来克服锻炼过程中可能遇到的困难和干扰，坚持完成锻炼计划。		
	3.组织课外体育活动和体育社团活动，提供更多的锻炼机会和平台。		
心理辅导	1.通过课堂教学，帮助学生了解行动控制策略的概念、作用和应用方法，引导学生认识自己在体育锻炼和日常生活中的行为控制问题，提高学生的自我认知和自我管理能力。	每周 2 次	10 周
	2.针对学生在体育锻炼中出现的心理问题，如缺乏锻炼动机、锻炼焦虑、运动损伤后的心理恢复等，提供专业的心理指导。帮助学生克服心理障碍，增强心理韧性，提高体育锻炼的自信心和积极性。		
	3.培养学生的自我效能感和目标设定能力。提高对体育锻炼的自我管理能力和行动控制能力，使他们更加积极主动地参与到体育锻炼中。		
环境营造	1.加强体育场地和设施的建设与维护，为学生提供安全、舒适、便捷的体育锻炼环境。	每周 2 次	10 周
	2.创建积极的校园体育文化氛围，增强学生对体育的热爱和认同感。		
	3.家庭给予学生充分的支持和鼓励，为学生提供必要的体育锻炼条件，在锻炼过程中遇到的问题和困难，并给予及时的帮助和指导。		

2.3 干预措施的效果评估

在为期 10 周的行为控制策略体育课学习后，再次对被试进行体育锻炼行为评估和行动控制策略能力测试，对比前测数据，分析干预措施的效果。

表3 不同性别的差异性分析

维度	运动强度	运动时间	运动频率	动机策略	情绪策略	行动策略	环境策略	行动控制策略
男生 (N=128)	4.32±0.13	3.85±1.42	3.90±1.52	65.32±0.42	32.96±6.05	49.07±8.47	38.12±4.60	173.33±21.62
女生 (N=112)	3.21±1.08	3.51±1.38	4.07±0.93	48.34±9.67	28.21±5.36	47.65±9.54	39.43±7.18	159.60±28.70

表4 不同年级的差异性分析

维度	运动强度	运动时间	运动频率	动机策略	情绪策略	行动策略	环境策略	行动控制策略
初一 (N=83)	3.65±1.03	4.07±1.31	4.02±1.65	55.25±9.54	32.80±8.69	48.76±10.54	40.54±10.77	188.60±29.67
初二 (N=90)	3.53±1.12	3.80±1.24	4.12±1.34	51.51±10.45	35.55±3.50	49.62±9.88	39.43±9.11	165.54±30.32
初三 (N=67)	3.09±1.08	3.59±1.06	3.46±0.85	50.43±11.70	28.64±5.06	44.66±10.31	37.30±8.51	148.20±21.43

表5 不同运动强度的差异性分析

维度	动机策略	情绪策略	行动策略	环境策略	行动控制策略
小强度 (N=106)	61.12±6.90	59.42±12.06	68.34±9.20	68.07±6.37	258.08±26.88
中等强度 (N=155)	72.89±9.65	60.51±3.23	69.99±8.44	70.54±7.32	260.43±21.29
大强度 (N=143)	70.22±4.32	55.52±7.87	56.05±8.59	66.09±5.17	240.72±20.41

体育锻炼行为：干预后，青少年的运动强度、运动时间、运动频率等指标均有显著提高，表明干预措施能够有效促进青少年积极参与体育锻炼，提高锻炼的频率和质量。

行动控制策略能力：青少年在情绪控制、动机控制、行为控制和环境控制等维度上的能力显著提高，说明干预措施有助于培养青少年的行动控制策略能力，使其能够更好地管理和调节自己的行为。

性别、年级、运动强度偏好差异：不同性别、年级、运动强度偏好的青少年在接受干预后，其体育锻炼行为和行动控制策略能力均有不同程度的提升，但提升幅度存在差异。例如，初一年级学生的行动控制策略能力提升较为明显，中等运动强度偏好的青少年在体育锻炼行为方面的改善更为显著。

生积极参与体育活动。例如，在足球教学中，创设真实的比赛情境，让学生在模拟比赛中学会如何控制比赛节奏、合理分配体力，这些行动控制策略的运用使学生在体育课上不再是被动接受知识，而是主动参与到运动实践中。通过对活动计划的制定、目标的设定以及过程的自我监督等行动控制策略的实施，青少年逐步养成良好的锻炼习惯。心理辅导在其中扮演着重要角色，帮助青少年克服锻炼过程中的焦虑、畏难等心理障碍。通过认知行为疗法，引导青少年树立正确的锻炼观念，增强自信心和自我效能感，使其更积极地运用行动控制策略去坚持体育锻炼。同样地，营造积极向上的体育氛围能够激发青少年的锻炼热情，青少年在这种环境中更易受到感染，从而主动参与到体育锻炼中，并运用行动控制策略来不断提升自己的锻炼效果。

3.2 干预措施的差异性

在实施干预措施的过程中，不同性别、年级、运动强度偏好的青少年所呈现出的差异性不容忽视，这背后有着复杂的生理、心理特点、兴趣爱好等多重因素的交织影响。

从性别角度看，男生和女生在生理结构、心理特征等方面存在差异。男生通常在力量和耐力方面具有优势，可能在以力量为主的运动项目行动控制策略的运用上表现更为突出，更倾向于设定高强度的锻炼目标，并通过自我挑战来提升运动能力。而女生则在柔韧性和协调性方面表现较好，在这类运动中运用行动控制策略来精确控制动作和呼吸，从而提高锻炼效果。这种性别差异使得在设计干预措施时需要充分考虑性别特点，采取有针对性的策略。

从不同年级的差异看，青少年正处于身心发展的关键转折期，对新鲜事物充满强烈的好奇心和接受能力。在这个阶段实施干预措施，能够快速地掌握行动控制策略，理解并运用分解动作练习、逐步强化等策略，并将其灵活应用到体育锻炼中。而随着年级的升高，学业压力逐渐增大，心理成熟度也在变化，这可能会影响干预措施的接受程度。

表6 青少年体育锻炼行动控制策略干预效果评估对照表

评估指标	干预前	干预后	变化情况
运动强度	低	高	显著提升
运动时间	短	长	有所延长
运动频率	低	高	显著提高
情绪控制	低	高	显著改善
动机控制	低	中	有所提升
行为控制	低	高	显著提升
环境控制	低	高	显著提升

3 讨论

3.1 干预措施的有效性

研究结果表明，在体育教学、课外体育活动、心理辅导和环境营造等多个关键领域实施针对性的行动控制策略干预措施，能显著提高青少年的体育锻炼行为和行动控制策略能力。这表明行动控制策略为青少年体育锻炼提供了坚实的内在支撑和外在保障。

在体育教学中，教师采用多样化的教学方法，引导学

和运用效果。

从运动强度的差异看,中等运动强度的运动项目相对更适合青少年的整体身体状况和心理需求。这类运动项目既能达到锻炼身体的效果,又不会给青少年带来过大的身体负担和心理压力,青少年更容易保持积极的心态,运用行动控制策略合理安排锻炼时间、调节运动强度,从而在锻炼过程中获得愉悦感和成就感,进一步提高他们的锻炼积极性和行动控制策略能力。

3.3 干预措施的局限性

尽管干预措施取得了一定的积极成效,但在实际的实施过程中,仍存在一些不容忽视的局限性,这在一定程度上制约了干预效果的最大化。

干预时间相对较短。体育锻炼和行动控制策略能力的培养是一个长期的、潜移默化的过程,需要持续不断地引导和强化。本研究仅干预 10 周,这在很大程度上限制了对干预措施长期效果的观察和评估。青少年在干预期间可能表现出体育锻炼行为的改善,但干预结束后由于缺乏后续的支持和巩固,很可能逐渐回到原来的生活习惯,体育锻炼的积极性和行动控制策略的运用能力也会随之下降。

样本选取范围有限。为了确保研究结果的科学性和可靠性,样本的多样性和代表性至关重要。由于受到地域、时间、资源等因素的限制,选取的样本往往集中在个别学校的具体年龄段。这种样本选取的局限性可能导致研究结果无法全面反映青少年在体育锻炼干预方面的实际情况,从而影响研究结果的普遍性和推广价值。

干预措施的个性化程度。每个青少年都是独一无二的,他们在身体素质、兴趣爱好、学习能力等方面存在很大差异。本研究的干预措施是基于统一的模式和标准进行设计和实施的,未能充分考虑个体之间的差异。对于身体素质较好的青少年,可能需要更具挑战性的运动项目和更高强度的锻炼计划来激发他们的潜能,而对于身体素质较弱的青少年,则需要更加注重锻炼的安全性和循序渐进性。如果不能根据青少年的个体差异制定个性化的干预措施,就很难满足所有青少年的需求,进而影响干预措施的整体效果。

在未来的研究中,针对这些局限性进行改进和完善是至关重要的。一方面,延长干预时间,对青少年进行长期跟踪研究,观察干预措施的长期效果以及对青少年体育锻炼行为和行动控制策略能力的持续影响。同时,建立完善的后续支持体系,帮助青少年在干预结束后仍能保持良好的锻炼习惯。另一方面,扩大样本选取范围,涵盖不同地区、不同类型学校和不同年龄段的青少年,以提高研究结果的普遍性和代表性,从而为制定更具普适性的青少年体育锻炼干预策略提供有力依据。此外,注重干预措施的个性化设计,运用先进的评估技术和工具,为青少年制定个性

化、精准化的干预方案,确保干预措施能满足不同青少年的需求,充分发挥其在促进青少年体育锻炼中的积极效应。

4 结论与建议

4.1 结论

通过实施为期 10 周针对性的行动控制策略干预措施,可以有效提高青少年的体育锻炼行为和行动控制策略能力,且不同性别、年级、运动强度偏好的青少年在接受干预后均有不同程度的提升。

4.2 建议

在体育教学中,体育教师应充分重视行动控制策略的培养,将其融入日常教学和课外体育活动中。根据不同青少年群体的特点,设计个性化的干预方案,提高干预措施的针对性和有效性。

学校应完善体育场地和设施,营造良好的体育锻炼环境,为青少年提供更多的锻炼机会和空间。积极开展体育活动,增强学生对体育的热爱和认同感。

教师、家庭要给予青少年充分的支持和鼓励,提供必要的体育锻炼条件,提升兴趣培养其终身体育生活方式。

未来的研究可以进一步延长干预时间,扩大样本范围,提高研究结果的可靠性和普适性。可以进一步探索行动控制策略与其他因素(如社会支持、自我效能等)在青少年体育锻炼中的交互作用,为青少年体育锻炼提供更全面、深入的理论支持和实践指导。

基金项目:广州市教育科学规划重点课题:基于行动控制策略理论的青少年体育锻炼行为干预研究(课题编号:202315784)。

[参考文献]

- [1]中国科学院心理研究所.2024 年青少年心理健康与学业状况调查报告 [EB/OL].(2025-04-25)[2025-08-25].
https://mp.weixin.qq.com/s/_ur4O7n905oIJUsahP_SSQ
 - [2]Kuhl,J.Beckmann.Action versus state orientation: Psychometric properties of the action control scale(acs-90)[A].Volition and personality: Action versus state orientation[C].Toronto:Hogrefe & Huber,1994.
 - [3]王硕.青少年行动控制策略与体育锻炼的关系研究[J].体能科学,2024,4(3):67-70.
 - [4]梁德清.高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J].中国心理卫生杂志,1994,8(1):5-6.
 - [5]秦红芳,刘晓明.初中生行动控制策略量表(ACSS)的编制 [J].牡丹江师范学院学报(哲学社会科学版),2015(04):126-128.
- 作者简介:王硕(1993—),男,汉族,河南洛阳人,硕士研究生,中教一级,北京师范大学广州实验学校,研究方向:青少年心理健康与学校体育。