

# 体育健康意识培养对学生不良行为的影响研究

## ——基于中国教育追踪调查(CEPS)数据的实证研究

李炳权

肇庆市鼎湖区广利高级中学, 广东 肇庆

收稿日期: 2023年9月30日; 录用日期: 2023年10月28日; 发布日期: 2023年11月3日

### 摘要

为探讨体育活动意识的培养对学生不良行为的影响, 本文利用中国教育追踪调查(CEPS)的9013份数据, 运用多元回归(OLS)模型, 对学校与家庭体育健康意识的培养对学生不良行为的影响进行分析, 得到以下结论: 第一、学校与家庭方面的体育健康意识的培养有利于降低学生不良行为的发生概率; 第二、男生与父母经常吵架的家庭会促使学生发生不良行为。课余时间参加兴趣班、一周内父母检查作业频次越多、家中拥有独立书桌、家中书籍数量越多、班里大多数同学友好、所在班级班风良好、经常参加班级活动的学生出现不良行为的概率较低; 第三、相对于女性来说, 学校与家庭方面的体育健康意识的培养对于男性发生不良行为发生概率的抑制性更强。

### 关键词

体育健康意识培养, 不良行为, 多元回归(OLS)模型

# Study on the Influence of Sports Health Awareness Training on Students' Bad Behavior

## —An Empirical Study Based on China Education Panel Survey (CEPS) Data

Bingquan Li

Dinghu District Guangli High School, Zhaoqing Guangdong

Received: Sep. 30<sup>th</sup>, 2023; accepted: Oct. 28<sup>th</sup>, 2023; published: Nov. 3<sup>rd</sup>, 2023

## Abstract

In order to explore the impact of the training of physical activity awareness on students' bad behavior, this paper uses the 9013 data from the China Education Panel Survey (CEPS) and the multiple regression (OLS) model to analyze the impact of the training of physical health awareness of school and family on students' bad behavior, and draws the following conclusions: First, the cultivation of physical health awareness in school and family is conducive to reducing the probability of students' bad behavior. Second, male students whose parents often quarrel are prone to bad behavior. Students who participate in interest classes in spare time, whose parents check their homework more frequently in a week, who have independent desks at home, who have more books at home, who are friendly to most classmates, who are in a good class and who often participate in class activities are less likely to have bad behaviors. Third, compared with women, the training of physical health awareness in school and family has a stronger inhibition on the probability of male bad behavior.

## Keywords

Sports Health Awareness Training, Bad Behavior, Multiple Regression (OLS) Model

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

进入二十一世纪以来,随着素质教育的倡导、家长素质的提高以及社会对健康焦虑的增长下,家庭与学校对学生体育健康意识的培养也日益加强。尽管国务院颁发的《全民健身计划(2016~2020)》中强调了对学生体育健康培养的重要性,然而学生的体育健康培养却仍然有限。首先,从体育活动参与来看,一方面相对于城市学生,农村学生在体育硬件设施方面人均拥有量较少,特别是乡镇学校的体育器材仍处于稀缺,或年久失修的状态。城市学生能接触到的健身房、网球场、足球场等场地也是乡镇所不能具备的。另一方面农村学生在体育培养的时间和意识上要比城市学生少,农村学生的课余时间需要投入农业生产等工作添补家用,农村学生的家长也会相应地认为农业生产活动等体力劳动等同于体育锻炼,从而孩子没有必要再进行另外的诸如打球、跑步等体育活动。其次,在体育健康意识培养上,大部分中小学在体育课上只注重一些专业技能的学习,缺乏终身体育的思想注入,当脱离了学校环境重回家庭时,难以保证体育活动参与时长[1]。

此外,学生不良行为出现频率在近年来也不断上升,不容忽视。由于经济社会的发展催生了大量面向青少年学生的电子科技产品与游戏服务,这些产品与服务挤兑了青少年学生原有的体育活动时间,加之物质生活的充盈和父母的宠溺,在碎片化世界的影响以及上述种种因素叠加之下,学生户外活动和运动减少,心理问题频发,不良行为出现频率增加,校园恶性事件也开始剧增。学生不良行为的频发一方面不利于个人往后的成长发育,影响人际交往与工作生活的同时,如果不加以遏制,容易滑入违法犯罪的深渊;另一方面,个人不良行为往往有受害角色,被校园霸凌、被不良行为伤害的学生日后也容易触发不良行为出现,产生循环。相对于给学生积聚压力的文化课而言,体育活动所拥有的压力释放功能,使其成为缓解学生不良行为的有效路径之一。已有数据表明,体育活动能促进人体分泌多巴胺,有效提

高学生的心理素质,从而降低不良行为并促进亲社会行为的发生[2];而体育活动能够促进学习效率的提高、提升学业成绩也已成为社会普遍共识[3]。但是体育健康意识的培养在多大程度上影响学生不良行为的出现,家庭个人等内部的培养影响更大,还是学校教育等外部的培养影响更大,尚未有定论,仍需要做进一步探讨。在此研究背景下,本文将学生现阶段能够接受的体育健康意识培养分为内部——家庭个人的培养,以及外部——学校教育的培养,以探讨家庭亦或是学校的体育健康教育更能激发学生的体育活动参与意识,从而将日常负面消极情绪发泄,减少诸如打架、逃课等不良行为的出现,弥补现有研究的空缺。在此基础上得到可信的结果与可行的政策建议,更好地提高学生身心健康,平衡教育资源,为素质教育落地深化、构建人力资源强国与和谐社会提供参考。

## 2. 理论分析与研究假说

意识是人从事劳动和交往的社会实践中形成的,它服从于社会历史发展规律,并为人类自觉地认识和改造世界服务,可分为意识、焦点意识、边意识、下意识、无意识、潜意识等类型[4]。通过培养意识,可以产生一定的惯性,进而做出相应行为。学生体育健康意识的产生源于其对于体育健康的需求与渴望,是学生自我认知中出现的意识[5]。因此,对学生的体育健康意识进行培养,在相当程度上能够引发他们对体育活动的参与,养成运动的良好习惯。长期以来,学校和教师就尤为注意对学生体育健康意识的培养。在高校体育教育层面,林峻先(2021)分析了终身体育意识对高校体育教学改革的重要性,在阐述体育教学改革所处困境的基础上,提出了大学生终身体育意识培养对策[6];在体育健康意识培养方法上,牛严君和乔玉成(2017)认为体育意识的培养应从体育认知、体育情感、体育态度三个层次依次进行[7]。在体育意识培养效果上,郑海娟和张淼(2002)通过对两个不同年级学生的体育意识和能力的培养进行对比,发现在体育意识培养上普遍还存在不尽人意的地方以及诸多薄弱点[8]。

毋庸置疑,体育健康锻炼能激发学生作出更多积极行为,学生每次体育锻炼持续时间越长,能够积极情绪促进、降低消极情绪并矫正情绪障碍越,由此也越不易出现问题行为[9];而越来越多的学者也开始关注到体育意识培养对学生行为影响的作用,并一致认同培养学生体育健康意识对于提升体育教学质量,增强学生体质、促进学生全面发展具有积极作用[10]。现有研究大部分集中于体育锻炼对学生负面情绪或不良行为的影响,忽略了体育意识培养与学生不良行为关系的讨论,本文为弥补现有研究不足,基于中学生接受体育意识培养的现实情况,将体育意识培养分为课内与课外,即家庭个人内部体育意识培养和学校教育外部体育意识培养,并分析两者对不良行为影响的程度。

### 2.1. 学校教育外部体育健康意识培养影响学生不良行为的理论分析

自古以来,学校便是学生最重要的教育培训场所,中国学生从适龄开始,就会进入学校接受教育,尤其在九年义务教育普及后,学校基本上承包了学生大部分的教学任务,包括语文、数学等主科以及体育、自然等副科;在体育教学的方面,程全德(2016)研究发现,校园体育文化因素几乎对所有大学生的体育行为意识都有影响。学校教育大部分是规制性的,通过课程设置、老师教学、学分成绩考核等方式培养学生的体育健康意识,激发学生锻炼行为[11]。由于体育健康意识的培养能有效促进体育锻炼,舒缓学生身心,进而令学生产生积极的情绪反馈,消解负面情绪的积累度,提高对生活和学习的热情和信心,改善人际交往能力,减少诸如打架、旷课、吸烟酗酒等不良行为的产生。而由于学校教学存在的规制性和课业压力,体育课上所能接受的体育健康培养可能相对形式主义些,培养质量也取决于授课老师的负责程度,因此,在学生体育锻炼行为习惯、兴趣动机、终身体育认知,体育课影响等方面存在问题,作用有限[12]。据此,本文提出研究假说1:学校的健康教育课等体育健康培养教学能够减少不良行为的产生,但作用有限。

## 2.2. 家庭个人内部体育健康意识培养影响学生不良行为的理论分析

除了学校教育之外,学生能接受到的最多的体育健康培养来自家庭,家庭作为社会化的机构具有社会和学校不可取代的作用[13]。家庭端的体育意识培养更深远和温和,是非规制性的,包括但不限于观看体育比赛、参加体育兴趣班等家庭培养项目。学生的体育意识培养也更多源于家庭积累,一方面,课外的家庭教育相对校内教育而言要更为轻松,没有成绩学业的压力,更多是以学生个人体育项目兴趣为主。另一方面,在校内体育活动和体育意识培养的时间只有短短的45分钟体育课,而这些课程也大多数会遭到文化科的挤压,时间和质量都相对有限。家庭的体育意识培养更能起到“终身体育”的作用,而家长的陪同参与,在促进亲子关系的同时,也更能唤醒孩子的体育锻炼热情,以积极情绪对抗不良行为的出现。据此,本文提出研究假说2:家庭的体育锻炼活动、体育赛事观看等培养也能够减少学生不良行为的产生,且作用更为显著。

## 3. 变量与模型

### 3.1. 数据来源

本文所用数据主要来源于中国教育追踪调查(CEPS),主要使用的是2013~2014学年的基期数据与2014~2015学年追访数据。该数据的优势为:1、是由中国人民大学中国调查与数据中心(NSRC)设计与实施的大型追踪调查项目,在全国范围内抽取112所学校、438个班级、约2万名学生作为调查样本,样本数量大,覆盖范围广,对于全国人口流动的基本情况具有权威性与代表性。2、该调查采取PPS抽样,调查中抽取了112所学校、438个班级的约2万名初中生作为样本,其数据具有科学性与严谨性。本文使用其中关于学生的问卷,通过对缺失数据与异常数据处理后,获得最终有效样本9013个,数据量较大,代表性较强。

### 3.2. 模型构建与变量选取

为了考察学校教育 with 家庭体育健康意识的培养对学生不良行为的影响与作用机制,本文构建了相对应的OLS回归模型,详见(1)式:

$$Y_i = \beta_i X_i + \alpha_i Z_i + \mu_i \quad (1)$$

式(1)中 $Y_i$ 指学生的不良行为的评分, $\beta_i$ 与 $\alpha_i$ 为相应的待估计系数, $X_i$ 为学校教育与家庭体育健康意识的培养情况, $Z_i$ 为控制变量,如学生的性别、年龄等因素, $\mu_i$ 为随机误差项, $i$ 代表第*i*个观测样本。

本文的被解释变量为学生的不良行为,通过根据问卷中“过去一年中,你有没有下列行为:骂人、说脏话;吵架;打架;欺负弱小同学;逃课、旷课、逃学;抄袭作业、考试作弊;抽烟、喝酒;上网吧、游戏厅等八个问题来定义。本文将学生们回答内容中的“从不”“偶尔”“有时”“经常”“总是”五个方面分别依次赋值1~5。最后分别每个学生将这八道题加总后的总分值除以满分的40分,便可以得到每个学生对应的不良行为分数。分数越高,说明学生不良行为程度越严重。

本文的核心解释变量为学校教育外部与家庭个人内部的体育健康意识的培养。根据问卷中的“你上初中后有没有上过健康教育课”与“你和父母一起外出看体育比赛的频率”作为衡量指标。二者分别为学生在学校中与在家庭中接受体育健康意识的培养的情况。

本文的控制变量为学生的个人特征、家庭特征、班级特征三个方面。学生个人特征中包括被调研者是否本县(区)、是否独生子女、课外时间是否报名兴趣班。家庭特征中主要为学生父母是否经常吵架、一周内父母检查作业频次、家庭经济条件、家中是否拥有独立书桌、家中书籍数量等指标。班级特征中选取了学生对“班里大多数同学对我很友好、我所在班级班风良好、我经常参加班级活动”这三个指标的认同程度。本文的主要变量定义与描述性统计结果如表1所示。

**Table 1.** Description of variables and descriptive statistics  
**表 1.** 变量说明与描述性统计结果

变量类别	变量	变量含义与赋值	均值	标准误	最小值	最大值
因变量	不良行为程度		0.29	0.09	0	1
核心自变量	你上初中后有没有上过健康教育课(学校教育外部体育健康意识的培养)	0 = 否, 1 = 是	2.23	1.33	1	6
	你和父母一起外出看体育比赛的频率(家庭个人内部的体育健康意识的培养)	1 = 从不, 2 = 每年一次, 3 = 每半年一次, 4 = 每个月一次, 5 = 每周一次, 6 = 每周一次以上	0.63	0.48	0	1
控制变量						
个人特征	性别	0 = 女, 1 = 男	0.48	0.49	0	1
	是否本县(区)	0 = 否, 1 = 是	0.97	0.18	0	1
	是否独生子女	0 = 否, 1 = 是	0.56	0.50	0	1
	课外时间是否报名兴趣班	0 = 否, 1 = 是	0.50	0.50	0	1
家庭特征	父母之间是否经常吵架	0 = 否, 1 = 是	0.10	0.30	0	1
	一周内父母检查作业频次	1 = 没有, 2 = 一到两天, 3 = 三到四天, 4 = 几乎每天	2.05	1.16	1	4
	家庭经济条件	1 = 非常困难, 2 = 比较困难, 3 = 中等, 4 = 比较富裕, 5 = 很富裕	2.94	0.61	1	5
	家中是否拥有独立书桌	0 = 否, 1 = 是	0.78	0.41	0	1
	家中书籍数量	1 = 很少, 2 = 比较少, 3 = 一般, 4 = 比较多, 5 = 很多	3.06	1.16	1	5
班级特征	班里大多数同学对我很友好	1 = 完全不同意, 2 = 比较不同意, 3 = 比较同意, 4 = 完全同意	3.29	0.77	1	4
	我所在班级班风良好	1 = 完全不同意, 2 = 比较不同意, 3 = 比较同意, 4 = 完全同意	3.11	0.89	1	4
	我经常参加班级活动	1 = 完全不同意, 2 = 比较不同意, 3 = 比较同意, 4 = 完全同意	2.84	0.98	1	4

## 4. 实证结果与分析

### 4.1. 基准回归

通过运用 Stata16.0 统计软件对调研数据建立多元回归模型, 模型结果如表 2 所示。在回归之前, 本研究对解释变量进行共线性检验, VIF 均值为 1.26, 最大为 1.50, 均未超过 10, 证明各变量之间不存在多重共线性, 即模型建立。

**Table 2.** Results of variable parameter estimation**表 2.** 变量参数估计结果

变量类别	变量	对不良行为的影响
核心解释变量	你上初中后有没有上过健康教育课(学校教育外部体育健康意识的培养)	-0.005** (-2.33)
	你和父母一起外出看体育比赛的频率(家庭个人内部的体育健康意识的培养)	-0.001*** (-2.80)
个人特征	性别	0.006* (1.95)
	是否本县(区)	-0.025 (-0.01)
	是否独生子女	0.004 (0.06)
	课外时间是否报名兴趣班	-0.005* (-1.95)
家庭特征	父母之间是否经常吵架	0.023*** (7.31)
	一周内父母检查作业频次	-0.008*** (-8.77)
	家庭经济条件	0.006 (0.18)
	家中是否拥有独立书桌	-0.009*** (-3.55)
	家中书籍数量	-0.007*** (-7.56)
班级特征	班里大多数同学对我很友好	-0.004*** (-3.01)
	我所在班级班风良好	-0.013*** (-10.46)
	我经常参加班级活动	-0.003** (-2.34)
	常数项	0.397*** (46.68)
	观察值	9013

注: \*、\*\*、\*\*\*分别表示在 10%、5%、1%的显著性水平上显著。

关于体育健康意识培养对学生不良行为的影响方面,从表 2 可知,学校与家庭方面的培养对不良行为的严重程度都起到显著的负相效果,其系数为-0.001 与-0.005,分别在 5%与 1%的显著性水平上显著。说明学校与家庭方面对学生体育健康意识的培养,会有效减弱学生不良行为发生的概率,可以促进学生成为一个更加优秀的人才[14]。

关于学生个人特征中,性别对学生的不良行为起到正向关系,说明相对于女性,男性的不良行为发生的概率更大。学生课余时间参加兴趣班对学生不良行为起到负向作用,即学生参加了兴趣班,他们的不良行为会减少,原因可能是兴趣班有利于培养学生的个人爱好,抒发内心情感,陶冶高雅情操,所以他们的不良行为发生的概率会降低。

关于学生家庭特征中,父母之间是否经常吵架对学生不良行为起到正向效果。父母关系不和谐,经常吵架,学生缺乏温馨的家庭氛围,会加剧学生的不良行为的发生。而一周内父母检查作业频次越多、家中拥有独立书桌、家中书籍数量越多,学生的不良行为越少,说明来自父母的监督与关爱会减少学生出现不良行为。

关于学生的班级特征中,班里大多数同学对我很友好、我所在班级班风良好、我经常参加班级活动都有效的减弱了学生的不良行为,说明班级的生活与学习氛围对一个学生的影响极为重要,班风、学风较好的班级,学生也会变得更好,更加遵规守纪,努力学生。

## 4.2. 异质性分析

从上文可知,学校与家庭的体育健康意识培养对学生的不良行为起到显著的影响,那么对于不同的性别的学生来说,体育健康意识培养对学生的不良行为是否存在组间异质性。基于这一问题,本文根据学生的性别,将其划分为男生与女生两种类型,做了进一步进行分析,结果见表 3。

**Table 3.** Parameter estimation results for different genders

**表 3.** 不同性别的参数估计结果

变量类别	变量	男性	女性
		对不良行为的影响	对不良行为的影响
核心解释变量	你上初中后有没有上过健康教育课(学校教育外部体育健康意识的培养)	-0.006**	-0.005*
		(-2.16)	(-1.70)
	你和父母一起外出看体育比赛的频率(家庭个人内部的体育健康意识的培养)	-0.009*	-0.002*
		(1.73)	(-1.85)
控制变量	(-2.16)	(-1.70)	
控制变量	已控制	已控制	
观察值		4621	4392

注: \*、\*\*、\*\*\*分别表示在 10%、5%、1%的显著性水平上显著。

从表 3 中可以看出,在不同性别的学生中,学校与家庭的体育健康意识培养均显著的降低了学生的不良行为,且对于男生的影响要大于女生,原因可能是对男生进行体育健康意识培养后,更加容易激发他们将意识转化为体育活动的参与行为;而相较于男生而言,女生性格较为内敛文静,更缺乏将意识转化为行动进而化解不良行为的条件。

## 5. 结论及政策建议

### 5.1. 结论

本文基于中国教育追踪调查(CEPS)的9013份2013~2014学年的基期数据与2014~2015学年追访数据,运用多元回归模型,分析了学校与家庭体育健康意识的培养对学生不良行为的影响,在此基础上得出相关结论并提出相关的合理化建议。主要研究结论如下:

1) 学校与家庭方面的体育健康意识的培养有利于降低学生不良行为的发生概率,学生日常行为更文明,生活也更为健康。

2) 男生与父母经常吵架的家庭会促使学生发生不良行为。课余时间参加兴趣班、一周内父母检查作业频次越多、家中拥有独立书桌、家中书籍数量越多、班里大多数同学友好、所在班级班风良好、经常参加班级活动的学生出现不良行为的概率较低。

3) 相对于女生来说,学校与家庭方面的体育健康意识的培养对于男性发生不良行为概率的抑制性更强。

### 5.2. 建议

根据上述结论与分析,结合中学生教学培养实际,提出以下三点建议:

第一,从结论来看,无论是学校还是家庭的体育健康意识培养都在一定程度上有利于减少学生不良行为的发生,因此校方和家长应该更正体育健康培养影响学业成绩的狭隘观念,在课余时间多开展体育健康教育,培育学生的体育健康意识,提高其兴趣以及自主性,以减少学生校园不良行为的发生,符合新时代核心价值观中对人才培养的需要。

第二,体育健康意识的培养更符合“终身教育”的理念与过程,家庭教育应和学校教育一同努力,通过学校多元化的体育课堂教学、家庭方面体育兴趣的培养和体育赛事的观看,激发子女健身健美意识,以竞技体育和业余体育相结合,提高学生个人心理素质,增强学生抵御以及消解负面情绪的能力,促使他们德、智、体、美、劳全面发展。

第三,除了体育健康意识培养之外,对班级氛围的营造也有助于减少学生不良行为,体育健康教育做得越好的班级相对而言氛围也越好,因此学校应该注意班级内体育健康意识培养与体育活动的开展;此外,应该多提供条件培养女生的体育健康意识,为女生实现体育锻炼活动提供必要的帮助。

## 参考文献

- [1] 李浩.“体教融合”视域下学生终身体育意识培养的研究[J]. 内江科技, 2021, 42(12): 70-71.
- [2] 车文博. 当代西方心理学新词典[M]. 长春: 吉林人民出版社, 2001.
- [3] 李凌姝, 季浏. 体育锻炼对于学生学业成绩影响的研究进展[J]. 北京体育大学学报, 2016, 39(9): 82-90.
- [4] 崔李明. 体育课对中学生终身体育意识的培养研究——以芜湖市田家炳实验中学为例[J]. 当代体育科技, 2021, 11(25): 85-87.
- [5] 周国华. 中职体育教学中学生自主锻炼意识培养探究[J]. 职业, 2022(8): 91-93.
- [6] 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.
- [7] 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(9): 8-9+23.
- [8] 郑海娟, 张淼. 大学生体育意识和能力的调查与思考[J]. 上海体育学院学报, 2002(S1): 190-191.
- [9] 胡鹏辉, 余富强. 中学生体育锻炼影响因素研究——基于 CEPS (2014-2015)数据的多层模型[J]. 体育科学, 2019, 39(1): 76-84.
- [10] 张晓虹, 沈丽琴, 李梅. 体育运动习惯与中学生心理健康的关系[J]. 成都体育学院学报, 2002(4): 47-50.



- 
- [11] 程全德. 校园体育文化因素对大学生体育行为意识的影响[J]. 黑龙江高教研究, 2016(11): 116-118.
  - [12] 孙越, 周莹. 体育锻炼对心理健康的影响[J]. 大众标准化, 2020(21): 94-95.
  - [13] 熊斗寅. 论亚运会与体育意识[J]. 体育与科学, 1990(4): 4-6.
  - [14] 吕树庭, 刘一隆, 宋会军, 王源. 家庭对中学生参与体育的影响[J]. 上海体育学院学报, 1995(3): 9-14.