

小学生感知的父母锻炼行为的代际传递及链式中介效应

张林暄¹, 杨阿丽^{1*}, 张鑫², 何承龙¹, 付澳¹

¹沈阳体育学院运动健康学院, 辽宁 沈阳

²北京体育大学心理学院, 北京

收稿日期: 2025年8月15日; 录用日期: 2025年8月27日; 发布日期: 2025年9月12日

摘要

本研究基于代际传递理论和社会认知理论, 旨在探讨父母锻炼行为对小学生锻炼行为的影响, 并检验小学生的锻炼行为认知与锻炼自我效能感在其中的链式中介作用。研究采用方便整群抽样法, 对辽宁省辽阳市476名4~6年级小学生进行问卷调查。研究结果表明: 1) 父母和小学生的体育锻炼水平均处于较低水平, 但小学生的锻炼认知水平较高, 存在“知易行难”的现象。2) 父母的锻炼行为能显著正向预测小学生的锻炼行为。3) 小学生的锻炼行为认知和锻炼自我效能感在父母锻炼行为与自身锻炼行为之间分别起到了独立中介作用和链式中介作用。4) 母亲锻炼行为的直接影响效应比父亲更为显著。研究结论认为, 父母的锻炼行为通过直接示范和“认知-效能”双路径促进子女的锻炼, 并建议家庭、学校、社会协同构建干预模式, 以弥合认知与行为的脱节。

关键词

代际传递, 锻炼行为, 锻炼行为认知, 锻炼自我效能感, 小学生

Intergenerational Transmission and Chain Mediating Effect of Primary School Students' Perceived Parental Exercise Behavior

Linxuan Zhang¹, Ali Yang^{1*}, Xin Zhang², Chenglong He¹, Ao Fu¹

¹School of Sports Health, Shenyang Sport University, Shenyang Liaoning

²School of Psychology, Beijing Sport University, Beijing

Received: Aug. 15th, 2025; accepted: Aug. 27th, 2025; published: Sep. 12th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 张林暄, 杨阿丽, 张鑫, 何承龙, 付澳(2025). 小学生感知的父母锻炼行为的代际传递及链式中介效应. 心理学进展, 15(9), 315-324. DOI: 10.12677/ap.2025.159522

Abstract

Objective: Based on the Intergenerational Transmission Theory and Social Cognitive Theory, this study aims to explore the influence of parents' exercise behavior on primary school students' exercise behavior, and to examine the chain mediating role of primary school students' exercise behavior cognition and exercise self-efficacy in this process. A convenient cluster sampling method was adopted to conduct a questionnaire survey among 476 primary school students in grades 4~6 in Liaoyang City, Liaoning Province. The results of the study showed that: 1) Both parents and primary school students had a relatively low level of physical exercise, while primary school students had a high level of exercise cognition, showing a phenomenon of "knowing is easy but doing is difficult". 2) Parents' exercise behavior could significantly and positively predict primary school students' exercise behavior. 3) Primary school students' exercise behavior cognition and exercise self-efficacy played an independent mediating role and a chain mediating role respectively between parents' exercise behavior and their own exercise behavior. 4) The direct effect of mothers' exercise behavior was more significant than that of fathers. The conclusion of the study holds that parents' exercise behavior promotes their children's exercise through direct demonstration and the dual path of "cognition-efficacy", and it is suggested that families, schools and society should collaboratively construct an intervention model to bridge the gap between cognition and behavior.

Keywords

Intergenerational Transmission, Exercise Behavior, Exercise Behavior Cognition, Exercise Self-Efficacy, Primary School Students

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial International License (CC BY-NC 4.0). <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,我国小学生体质健康问题日益凸显,表现为肥胖率、近视率攀升及身体素质下滑等(马德浩, 2024),体育锻炼缺乏是关键诱因之一。国家《深化体教融合促进青少年健康发展的意见》明确“健康第一”理念,强调文化学习与体育锻炼协调发展。家庭环境在儿童锻炼习惯养成中作用显著,父母的行为、观念通过代际传递深刻影响子女认知与行为(林文贤, 2024); 10~12岁是儿童身体素质发展和运动观念形成的关键期,此阶段家庭体育环境会影响其大学阶段锻炼习惯(齐如燕, 2022; Lou et al., 2025),而父母的锻炼行为示范及参与度对子女运动认知和锻炼习惯养成影响显著(潘勇赫, 2022)。因此,探究父母锻炼行为代际传递机制对改善小学生体质健康意义重大。现有研究多聚焦学校体育对青少年锻炼行为的影响,较少从代际传递视角关注家庭这一社会化机构的作用。代际传递理论揭示上一代信念通过家庭环境传递给下一代的过程,为理解父母对子女锻炼行为的系统性影响提供新视角;班杜拉观察学习理论也印证,父母作为子女密切观察对象,其锻炼行为易被模仿并内化为子女行为模式(武文娟, 2021)。此外,父母社会化理论、期望-价值模型及体育社会化三要素理论均支持家庭在塑造儿童体育价值观和锻炼行为中的不可替代作用(何婷等, 2024)。基于此提出假设 H1: 父母锻炼行为分别对小学生锻炼行为具有显著正向影响。

认知行为理论提出认知与行为存在交互作用,研究发现,体育认知水平直接影响锻炼行为(马江涛等, 2016),且二者关系可能受中介因素影响。从家庭系统视角看,父母锻炼行为可能通过改变子女锻炼认知

间接影响其行为(Dandash et al., 2021), 同时锻炼自我效能感作为社会认知理论核心构念与体育锻炼行为显著正相关, 在外部环境影响锻炼行为中起关键中介作用, 尤其在青少年群体中(Xu et al., 2024)。研究还发现, 儿童通过与父母互动观察建立自我效能信念(Yap & Baharudin, 2016)。基于社会认知理论, 父母锻炼行为对子女的影响呈“行为观察→认知构建→效能建立→行为表现”的传递链条(Hong et al., 2017); 从代际传递动态过程看, 父母锻炼行为先塑造子女锻炼认知, 进而影响其自我效能感, 最终表现为具体锻炼行为, 揭示家庭体育影响中从外显行为到内隐心理, 再从心理认知到外显行为的双重转化过程。基于此提出假设 H2: 小学生锻炼行为认知在父母亲锻炼行为与小学生锻炼行为之间起中介作用; H3: 小学生锻炼自我效能感在父母亲锻炼行为与小学生锻炼行为的关系中起中介作用; H4: 小学生锻炼行为认知和锻炼自我效能感在父母锻炼行为与小学生锻炼行为间起链式中介作用。

综上, 本研究基于代际传递理论和社会认知理论, 构建“父母锻炼行为→小学生锻炼行为认知→锻炼自我效能感→锻炼行为”链式中介模型, 探讨家庭体育教育代际传递机制。理论层面突破传统单因素分析局限, 揭示父母锻炼行为影响子女锻炼行为的内在机理; 实践层面为家庭体育教育提供启示, 引导家长通过自身行为促进子女锻炼习惯养成, 为改善小学生体质健康提供家庭干预新思路, 为学校-家庭协同体育教育模式提供理论支持, 推动家庭体育教育和学生健康发展的良性互动。

2. 对象与方法

2.1. 调查对象

采用方便整群抽样法, 选取辽宁省辽阳市 4 所小学 4~6 年级与父母同住的小学生作为调查对象。每校各年级抽 1 个班, 共发放问卷 520 份, 回收有效问卷 476 份, 有效回收率 91.5%。本研究将小学生性别、年级、是否独生子女等人口学变量, 以及父母学历、职业类型、家庭收入等家庭背景变量作为控制变量纳入统计分析。

2.2. 研究工具

2.2.1. 体育锻炼等级量表

采用体育锻炼等级量表(梁德清, 1994), 基于运动强度、持续时间和频率计算综合运动量指数(总分 0~100 分), 按标准划分为低(≤ 19 分)、中(20~42 分)、高(≥ 43 分)运动量。本研究中量表的 Cronbach's α 系数为.74, 均由小学生来报告自己和父母的锻炼行为。

2.2.2. 锻炼行为认知的测量

采用锻炼态度量表中锻炼行为认知维度(毛荣建, 2003), 共 7 条目, 5 点计分(从“完全不符合”到“完全符合”), 分数越高表明锻炼行为认知水平越高。本研究中量表的 Cronbach's α 系数为.96。

2.2.3. 锻炼自我效能感量表

采用青少年锻炼自我效能感量表(Wu et al., 2002), 该量表适用于小学生群体, 共 12 个题目, 3 点计分(1 = 我做不到, 3 = 我确定能做到), 总分越高表示锻炼自我效能感越强。本研究中该量表的 Cronbach's α 信度系数为.96。

2.3. 数据处理

使用 SPSS26.0 处理数据, 进行描述统计、Pearson 相关分析和回归分析; 中介检验用 Hayes 的 Process3.5 插件 Model 6, 以父母锻炼行为为自变量, 小学生锻炼行为认知和自我效能感为链式中介变量, 小学生锻炼行为为因变量, 采用 5000 次 Bootstrap 抽样, 置信区间 95%。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用问卷法收集数据,通过 Harman 单因子检验进行探索性因子分析以排除共同方法偏差。结果显示首个因子解释变异量为 29.59%, 小于 40%临界值, 故无明显共同方法偏差。

3.2. 小学生感知的各变量基本特征

描述统计结果显示,小学生感知的自身体育锻炼行为均值 9.89 分($SD=2.02$), 父亲锻炼行为均值 7.83 分($SD=1.29$), 母亲锻炼行为均值 5.03 分($SD=1.76$), 均<19 分(量表标准)属于低锻炼量;小学生锻炼行为认知均值 28.59 分($SD=4.88$), >21 分(量表标准)属于高认知等级;小学生锻炼自我效能感均值 25.04 分($SD=8.00$), 根据锻炼自我效能感平均分高低进行分组($t=-34.32, p<.001$), 低效能组人数占比(62.62%)明显多于高效能组(37.38%)。

3.3. 父母锻炼行为的代际传递及中介机制分析

3.3.1. 相关分析

Pearson 分析显示,父亲锻炼行为与小学生锻炼行为认知、自我效能感、锻炼行为显著正相关($r=.25、.21、.48, p<.01$);小学生锻炼行为认知与自我效能感、锻炼行为显著正相关($r=.39、.31, p<.01$);自我效能感与锻炼行为显著正相关($r=.28, p<.01$) (表 1)。

Table 1. Correlation analysis between perceived mother exercise behavior of primary school students and various variables
表 1. 小学生感知的父亲锻炼行为与各变量的相关分析

	父亲锻炼行为	小学生锻炼行为认知	小学生锻炼自我效能感	小学生锻炼行为
父亲锻炼行为	1			
小学生锻炼行为认知	.24**	1		
小学生锻炼自我效能感	.23**	.47**	1	
小学生锻炼行为	.30**	.32**	.33**	1

Pearson 分析显示,母亲锻炼行为与小学生锻炼行为认知、自我效能感、锻炼行为显著正相关($r=.29、.23、.61, p<.01$);小学生锻炼行为认知与自我效能感、锻炼行为显著正相关($r=.41、.34, p<.01$);自我效能感与锻炼行为显著正相关($r=.30, p<.01$) (表 2)。

Table 2. Correlation analysis between perceived mother exercise behavior of primary school students and various variables
表 2. 小学生感知的母亲锻炼行为与各变量的相关分析

	母亲锻炼行为	小学生锻炼行为认知	小学生锻炼自我效能感	小学生锻炼行为
母亲锻炼行为	1			
小学生锻炼行为认知	.29**	1		
小学生锻炼自我效能感	.23**	.41**	1	
小学生锻炼行为	.61**	.34**	.30**	1

3.3.2. 父母锻炼行为代际传递的直接效应和中介作用分析

采用 Hayes 的 Process3.5 插件 Model 6, 控制父母学历、职业、收入及小学生性别、年级、是否独生子女等人口统计学变量,以 5000 次 Bootstrap 抽样、95%置信区间,检验父母锻炼行为的直接效应以及传

递机制。

(1) 父亲锻炼行为代际传递的直接效应和中介效应

多元回归发现，父亲锻炼行为正向预测小学生锻炼行为的直接效应显著($\beta = .28, p < .001$)，控制中介变量后仍显著($\beta = .21, p < .001$)；父亲锻炼行为显著正向预测小学生锻炼行为认知($\beta = .18, p < .001$)、锻炼自我效能感($\beta = .14, p < .01$)；小学生锻炼行为认知正向预测其锻炼自我效能感($\beta = .43, p < .001$)和锻炼行为($\beta = .17, p < .01$)；小学生锻炼自我效能感正向预测其锻炼行为($\beta = .20, p < .001$) (表 3)。

Table 3. Regression analysis of variable relationships in the model (Father)
表 3. 模型中变量关系的回归分析(父亲)

回归方程		模型拟合指数			回归系数显著性		
结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>SE</i>	<i>t</i>
小学生锻炼行为	小学生年级				.04	1.1	.9
	父亲学历				-.02	.89	-.35
	父亲职业				-.07	.55	-1.4
	父亲收入	.34	.11	8.70***	.11	.85	2.50*
	是否独生子女				.04	1.85	.84
	小学生性别				-.04	1.78	-.85
	父亲锻炼行为				.28	.08	6.15***
小学生锻炼行为认知	小学生年级				.08	.56	1.77
	父亲学历				.16	.45	3.08*
	父亲职业				.06	.28	1.13
	父亲收入	.32	.11	8.50***	.16	.43	3.58***
	是否独生子女				.01	.94	.2
	小学生性别				.04	.9	.91
	父亲锻炼行为				.18	.04	4.03***
小学生锻炼自我效能感	小学生年级				.15	.4	3.67***
	父亲学历				-.05	.32	-1.09
	父亲职业				-.08	.2	-1.84
	父亲收入				.01	.31	.12
	是否独生子女	.52	.27	21.87***	-.06	.67	-1.57
	小学生性别				-.01	.64	-.28
	父亲锻炼行为				.14	.03	3.22**
	小学生锻炼行为认知				.43	.03	10.47***
小学生锻炼行为	小学生年级				-.01	1.07	-.23
	父亲学历				-.05	.85	-.97
	父亲职业				-.07	.53	-1.41
	父亲收入				.07	.82	1.63
	是否独生子女	.45	.20	13.27***	.05	1.76	1.13
	小学生性别				-.05	1.69	-1.08
	父亲锻炼行为				.21	.08	4.62***
	小学生锻炼行为认知				.17	.1	3.46**
	小学生锻炼自我效能感				.2	.12	4.22***

效应分析显示,父亲锻炼行为代际传递的直接效应值为.37,占总效应(.5)的74%,其对小学生锻炼行为的影响还通过锻炼行为认知和自我效能感产生显著中介作用,总间接效应值为.13,占总效应的26%。具体有三条路径:父亲锻炼行为→小学生锻炼行为认知→小学生锻炼行为,效应值为.05,占总效应的10%;父亲锻炼行为→小学生锻炼自我效能感→小学生锻炼行为,效应值为.05,占总效应的10%;父亲锻炼行为→小学生锻炼行为认知→小学生锻炼自我效能感→小学生锻炼行为,效应值为.03,占总效应的6%。所有中介路径的95%置信区间均未包含零,证实了各中介效应的显著性(表4和图1)。

Table 4. Results of Bootstrap mediation effect analysis (Father)
表 4. Bootstrap 中介效应分析结果(父亲)

	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应量/%
总效应	.5	.09	.32	.66	100
直接效应	.37	.08	.21	.52	74.00
总间接效应	.13	.04	.07	.22	26.00
间接效应 1	.05	.02	.02	.10	10.00
间接效应 2	.05	.02	.01	.10	10.00
间接效应 3	.03	.01	.01	.05	6.00

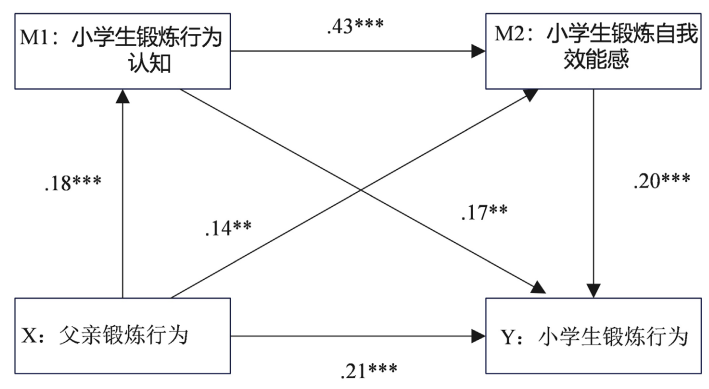


Figure 1. The intergenerational transmission and mediating path model of father's exercise behavior perceived by primary school students
图 1. 小学生感知的父亲锻炼行为的代际传递及中介路径模型

(2) 母亲锻炼行为代际传递的直接效应和中介效应

多元回归发现,母亲锻炼行为正向预测小学生锻炼行为的直接效应显著($\beta = .60, p < .001$),控制中介变量后仍显著($\beta = .55, p < .001$);母亲锻炼行为显著正向预测小学生锻炼行为认知($\beta = .27, p < .001$)和锻炼自我效能感($\beta = .12, p < .01$);小学生锻炼行为认知正向预测其锻炼自我效能感($\beta = .38, p < .001$)和锻炼行为($\beta = .10, p < .05$);小学生锻炼自我效能感正向预测其锻炼行为($\beta = .13, p < .01$)(表5)。

效应分析显示,母亲锻炼行为代际传递的直接效应值为1.20,占总效应(1.32)的90.91%;其对小学生锻炼行为的影响还通过锻炼行为认知和自我效能感产生显著中介作用,总间接效应值为.12,占总效应的9.09%。具体有三条路径:母亲锻炼行为→小学生锻炼行为认知→小学生锻炼行为,效应值为.06,占总效应的4.55%;母亲锻炼行为→小学生锻炼自我效能感→小学生锻炼行为,效应值为.03,占总效应的2.27%;母亲锻炼行为→小学生锻炼行为认知→小学生锻炼自我效能感→小学生锻炼行为,效应值为.03,占总效应的2.27%。所有中介路径的95%置信区间均未包含零,证实了各中介效应的显著性(表6和图2)。

Table 5. Regression analysis of variable relationships in the model (Mother)
表 5. 模型中变量关系的回归分析(母亲)

回归方程		模型拟合指数			回归系数显著性		
结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>SE</i>	<i>t</i>
小学生锻炼行为	小学生年级				-.01	.90	-.20
	母亲学历				.02	.77	.50
	母亲职业				-.05	.47	-1.17
	母亲收入	.63	.40	46.00***	.11	.75	2.86**
	是否独生子女				.00	1.52	.12
	小学生性别				-.08	1.45	-2.25*
	母亲锻炼行为				.60	.08	16.73***
小学生锻炼行为认知	小学生年级				.03	.94	.68
	母亲学历				.12	.80	2.40*
	母亲职业				-.04	.50	-.87
	母亲收入	.37	.13	10.58***	.11	.79	2.46*
	是否独生子女				.00	1.60	.08
	小学生性别				-.06	1.53	-1.40
	母亲锻炼行为				.27	.08	6.16***
小学生锻炼自我效能感	小学生年级				.21	.42	5.08***
	母亲学历				-.04	.36	-.72
	母亲职业				.01	.22	.11
	母亲收入				.01	.35	.11
	是否独生子女	.48	.23	17.60***	-.04	.71	-.86
	小学生性别				.00	.68	.02
	母亲锻炼行为				.12	.04	2.86**
	小学生锻炼行为认知				.38	.02	8.73***
小学生锻炼行为	小学生年级				-.04	.90	-1.07
	母亲学历				.01	.75	.20
	母亲职业				-.04	.46	-1.06
	母亲收入				.09	.74	2.47*
	是否独生子女	.66	.43	40.47***	.01	1.48	.23
	小学生性别				-.07	1.42	-2.05*
	母亲锻炼行为				.55	.08	14.89***
	小学生锻炼行为认知				.10	.05	2.37*
	小学生锻炼自我效能感				.13	.10	3.32***

Table 6. Results of Bootstrap mediation effect analysis (Mother)
表 6. Bootstrap 中介效应分析结果(母亲)

	效应值	<i>Boot</i> 标准误	<i>Boot CI</i> 下限	<i>Boot CI</i> 上限	效应量/%
总效应	1.32	.21	.92	1.72	100
直接效应	1.20	.08	1.04	1.36	90.91
总间接效应	.12	.03	.07	.18	9.09
间接效应 1	.06	.02	.02	.09	4.55
间接效应 2	.03	.01	.01	.07	2.27
间接效应 3	.03	.01	.01	.06	2.27

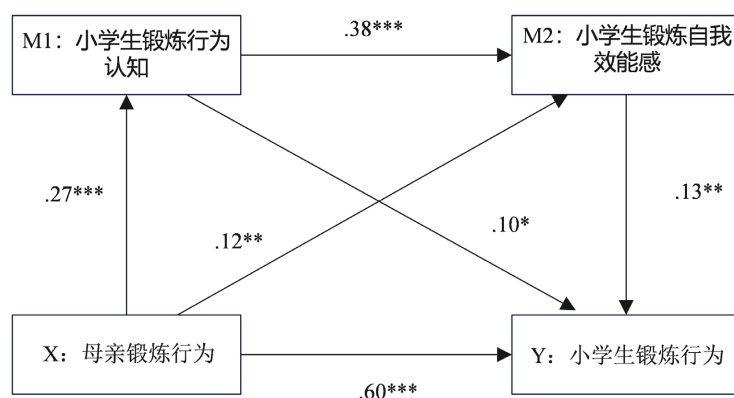


Figure 2. The intergenerational transmission and mediating path model of father's exercise behavior perceived by primary school students

图 2. 小学生感知的母亲锻炼行为的代际传递及中介路径模型

4. 讨论

4.1. 各变量的基本特征

本研究表明,父母体育锻炼等级和活动量均处于较低水平,其主要因素可能为工作繁忙、家务负担、惰性及缺乏兴趣(王富百慧等, 2016)。同时,小学生锻炼水平亦偏低,契合仅 22.7%中小学生的日均锻炼达 1 小时以上的调查结果(宋逸等, 2012),说明青少年锻炼不足问题普遍。基于班杜拉社会认知理论,此现象受多重因素影响:个人层面,除课业压力与家长重视不足外,当前“教育内卷”背景下,家长将更多精力投入子女学科辅导,挤占亲子运动时间;环境层面,运动设施短缺、户外环境复杂等,加剧家长对运动安全的焦虑,导致家长主动限制子女户外锻炼;而“重智育轻体育”的观念,本质是升学评价体系中体育权重较低的现实投射,进一步削弱家庭与学校推动锻炼的动力。

值得注意的是,小学生锻炼行为认知水平较高,对体育价值认识充分(董宝林等, 2021),但仍存在认知-行为分离,提示存在中介调节因素。根据三元交互决定论,这种差异可能源于个人、行为和环境三方面的交互影响。研究发现,大部分小学生表现出较低的锻炼自我效能感,这种效能感缺失可能源于:个体缺乏成功的锻炼经验、缺乏有效的榜样示范、社会性说服不足以及消极情绪与不良生理状态的影响。家长虽通过言语传递“体育重要”的认知,但因自身锻炼缺失、未提供实际运动陪伴,导致子女认知无法转化为行为。这些因素共同作用,导致小学生对坚持锻炼、达成健身目标或克服锻炼困难缺乏必要的信心。

4.2. 父母锻炼行为的代际传递效应

基于代际传递理论,本研究揭示父母锻炼行为对子代运动参与的传递机制。结果表明,父母锻炼行为与小学生锻炼行为显著正相关,父母规律性锻炼能正向预测子女参与程度,锻炼频率越高,子女运动越积极。研究结果验证支持代际传递理论核心观点,即父母通过行为示范和价值内化影响子代健康行为养成(Trost et al., 2003)。其传递路径可解释为:(1) 观察学习机制,子女不仅观察父母运动行为,更会关注父母对锻炼的态度一致性。若父母仅口头强调锻炼重要却自身久坐,子女易形成锻炼非必需的认知;反之,父母将锻炼融入日常(如晚餐后散步、周末骑行),会让子女将锻炼视为家庭生活的默认选项,而非额外任务;(2) 环境塑造机制,父母营造的体育友好环境,除提供运动装备外,更体现在时间分配与风险包容上,愿意牺牲部分辅导时间陪子女运动,且不因偶尔运动受伤而过度限制,这种环境能有效降低子女运动的心理门槛,减少对锻炼的抵触;(3) 价值认同机制,父母对体育的积极评价促使子女形成正向运

动态度(马德浩, 2022)。家庭中父母行为与态度直接影响孩子, 父母树立积极锻炼榜样, 能让孩子将锻炼视为日常, 进而养成习惯。本研究深化了对儿童健康行为影响因素的理解, 强调父母行为示范在塑造子代运动习惯中的关键作用。

4.3. 链式中介效应分析

本研究揭示了父母锻炼行为对小学生锻炼行为的影响机制。研究证实, 父母锻炼行为通过锻炼行为认知的中介作用显著影响小学生锻炼行为, 印证了健康行为代际传递的认知路径假设。父母通过锻炼示范、言传身教及环境营造提升子女锻炼认知, 进而促进其锻炼行为(Loprinzi et al., 2010), 在中国家庭中, 父母更倾向于通过生活化示范传递锻炼价值, 这种体验式认知传递更易让子女理解锻炼与自身成长的关联, 进而推动行为转化。这符合社会认知理论核心观点, 拓展了代际传递理论在健康行为领域的应用。同时研究发现小学生锻炼自我效能感在父母锻炼行为与自身锻炼行为间发挥显著中介作用, 父母锻炼行为通过增强子女的效能信念促进其锻炼行为, 这可能源于父母提供的掌握性经验观察机会, 以及锻炼中的言语劝导和情绪唤醒(胡佳佳, 2017)。

此外, 研究揭示父母锻炼行为不仅直接示范影响子女, 还通过“父母锻炼行为→小学生锻炼行为认知→小学生锻炼自我效能感→小学生锻炼行为”的链式中介路径产生影响。该机制存在父母性别差异: 母亲的直接影响效应更大, 这可能源于社会文化因素: 首先, 传统男主外、女主内分工下, 母亲主导子女日常照料, 更易将锻炼融入亲子照料场景; 其次, 教育内卷下母亲的“母职焦虑”更强, 将子女体能视为“学业竞争基础”, 更主动通过自身锻炼传递健康观念; 最后, 家校互动中母亲参与度更高, 更易同步学校体育要求与家庭锻炼计划, 形成“家校协同”的锻炼引导。而父亲影响多通过自我效能感传递, 这可能与父亲在家庭中常扮演能力榜样的角色, 其锻炼行为更易让子女感知运动能力的可习得性, 进而增强自身克服锻炼困难的信心。本研究拓展了家庭体育社会化的理论框架, 为实践干预提供启示: 在制定儿童体育锻炼促进策略时, 应构建“行为示范-认知内化-效能提升”的多层次干预模式, 通过强化父母榜样作用、深化子女价值认知、培养其运动胜任感, 建立持久锻炼习惯。这一机制为理解家庭环境对儿童健康行为塑造提供了新的理论和干预视角。

5. 结语

本研究基于代际传递和社会认知理论, 以链式中介模型探究父母锻炼行为对小学生锻炼行为的影响及机制。研究发现, 小学生及父母锻炼行为水平偏低, 小学生锻炼行为认知较高但自我效能感不足, 存在认知与行为脱节; 父母锻炼行为对小学生有显著正向影响, 母亲是家庭健康行为代际传递的核心示范者。锻炼行为认知和自我效能感分别发挥独立及链式中介作用, 揭示了代际传递的深层心理机制。实践层面, 需家庭、学校与社会协同强化父母榜样力量; 家校通过阶梯式运动挑战与正向反馈增强小学生自我效能感; 社区和政府提供资源, 弥合社会经济差异制约。研究为家庭视角促进小学生体育锻炼提供理论与实践启示, 但仍存在局限性: 首先, 本研究采用方便整群抽样法且样本仅覆盖单一城市, 导致结论普适性不足; 其次, 收集问卷仅从学生视角收集数据, 缺乏父母视角交叉验证易致数据失真; 最后, 本研究使用横断数据, 无法证明变量间的因果关系。未来研究可通过扩大样本范围、多视角收集数据、引入纵向实验设计等提升研究严谨性与结论可信度。

基金项目

辽宁省社会科学规划基金重点建设学科项目“辽宁省家庭体育教育现状及其对青少年身心健康的促进研究”(L22ZD064)。

参考文献

- 董宝林, 李鹤, 刘如强(2024). 角色认同、内部动机、主观锻炼体验与青少年锻炼行为的关系研究. *天津体育学院学报*, 39(2), 217-224.
- 何婷, 胡惠南, 乔璐, 等(2024). 父母应对社会化如何影响儿童青少年适应: 基于长时与实时时间轴的视角. *心理科学进展*, 32(8), 1342-1353.
- 胡佳佳(2017). *家庭环境对中学生参加课外体育锻炼认知与行为的影响研究*. 硕士学位论文, 苏州: 苏州大学.
- 梁德清(1994). 高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系. *中国心理卫生杂志*, 8(1), 5-6.
- 林文贤(2024). 学校-社区-家庭: 青少年身体素质培育路径研究. *体育师友*, 47(5), 69-73.
- 马德浩(2022). 我国家庭体育的现实价值、治理困境及应对策略. *体育科研*, 43(3), 58-64+92.
- 马德浩(2024). 新世纪以来我国中小学生体质健康状况的变化趋势及促进策略. *西安体育学院学报*, 41(2), 159-168.
- 马江涛, 吴广亮, 李树旺, 等(2016). 北京居民体育参与影响因素研究. *成都体育学院学报*, 42(6), 60-66.
- 毛荣建(2003). *青少年学生锻炼态度——行为九因素模型的建立及检验*. 硕士学位论文, 北京: 北京体育大学.
- 潘勇赫(2022). 儿童体育活动的家庭代际传递: 家庭亲密度的中介效应. *武汉体育学院学报*, 56(3), 38-45.
- 齐如燕(2022). *西安市10-12岁少年儿童锻炼意识与锻炼行为的研究*. 硕士学位论文, 西安: 西安体育学院.
- 宋逸, 张芯, 杨土保, 等(2012). 2010年全国中小学生体育锻炼行为现状及原因分析. *北京大学学报(医学版)*, 44(3), 347-354.
- 王富百慧, 王梅, 张彦峰, 等(2016). 中国家庭体育锻炼行为特点及代际互动关系研究. *体育科学*, 36(11), 31-38.
- 武文娟(2021). *学生体育锻炼行为影响因素研究*. 硕士学位论文, 太原: 太原理工大学.
- Dandash, O., Cherbuin, N., Schwartz, O., Allen, N. B., & Whittle, S. (2021). The Long-Term Associations between Parental Behaviors, Cognitive Function and Brain Activation in Adolescence. *Scientific Reports*, 11, Article No. 11120. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-90474-2>
- Hong, S. A., Peltzer, K., & Wimonpeerapattana, W. (2017). Impact of Self-Efficacy and Parenting Practice on Physical Activity among School Children. *Nagoya Journal of Medical Science*, 79, 339-349.
- Loprinzi, P. D., & Trost, S. G. (2010). Parental Influences on Physical Activity Behavior in Preschool Children. *Preventive Medicine*, 50, 129-133. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.11.010>
- Lou, L., Hu, Y., & Yang, J. (2025). Effect of Intergenerational Transmission of Family Sports Environment on College Students' Physical Activity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2025.2449696>
- Trost, S. G., Pate, R. R., Ward, D. S., Saunders, R., & Riner, W. (2003). Correlates of Objectively Measured Physical Activity in Preadolescent Youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 17, 120-126. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(99\)00056-2](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(99)00056-2)
- Wu, T., Ronis, D. L., Pender, N., & Jwo, J. (2002). Development of Questionnaires to Measure Physical Activity Cognitions among Taiwanese Adolescents. *Preventive Medicine*, 35, 54-64. <https://doi.org/10.1006/pmed.2002.1049>
- Xu, Z., Xu, J., Liu, T., Gu, Z., & Hu, D. (2024). The Pathway of Social Support in Enhancing Adolescents' Physical Fitness: The Mediating Roles of Physical Activity and Self-Efficacy. *PLOS ONE*, 19, e0308864. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308864>
- Yap, S. T., & Baharudin, R. (2016). The Relationship between Adolescents' Perceived Parental Involvement, Self-Efficacy Beliefs, and Subjective Well-Being: A Multiple Mediator Model. *Social Indicators Research*, 126, 257-278. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0882-0>