

期望理论视角下父母对青少年体育锻炼的激励管理

刘泳杰

北部湾大学教育学院, 广西 钦州

收稿日期: 2025年4月23日; 录用日期: 2025年5月24日; 发布日期: 2025年6月11日

摘要

如何实施青少年特殊群体的体质健康干预计划与实施青少年体育活动促进计划至今受到社会高度关注。研究运用文献资料法、访谈法、逻辑分析法, 分析弗鲁姆期望理论并从父母的角度出发构建青少年体育锻炼激励期望模型。基于模型基础, 从体育锻炼 - 体育成果、体育成果 - 父母奖励、父母奖励 - 个人目标三个关系分析父母对青少年体育锻炼激励管理存在的问题及原因。针对存在问题, 提出多元化体育成果设计、关注过程性导向激励、设计可持续激励机制、提升自我与优化评价四个方面的建议, 优化父母对青少年体育锻炼的激励管理。

关键词

期望理论, 青少年体育, 体育锻炼, 激励管理

Incentive Management of Parents Towards Teenagers' Physical Exercise from the Perspective of Expectancy Theory

Yongjie Liu

College of Education, Beibu Gulf University, Qinzhou Guangxi

Received: Apr. 23rd, 2025; accepted: May 24th, 2025; published: Jun. 11th, 2025

Abstract

How to implement physical health intervention plans for special groups of teenagers and promote sports activities among teenagers has been highly concerned by society. This study uses the methods of literature review, interviews, and logical analysis to analyze Vroom's Expectancy Theory and

construct an incentive expectation model for teenagers' physical exercise from the perspective of parents. Based on this model, the problems and causes in parents' management of teenagers' physical exercise incentives are analyzed from three relationships: physical exercise—sports achievements, sports achievements—parents' rewards, and parents' rewards—personal goals. In response to the existing problems, four suggestions are proposed: diversified sports achievement design, focus on process-oriented incentives, design sustainable incentive mechanisms, enhance self-awareness, and optimize evaluation to optimize parents' management of teenagers' physical exercise incentives.

Keywords

Expectancy Theory, Teenagers' Sports, Physical Exercise, Incentive Management

Copyright © 2025 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

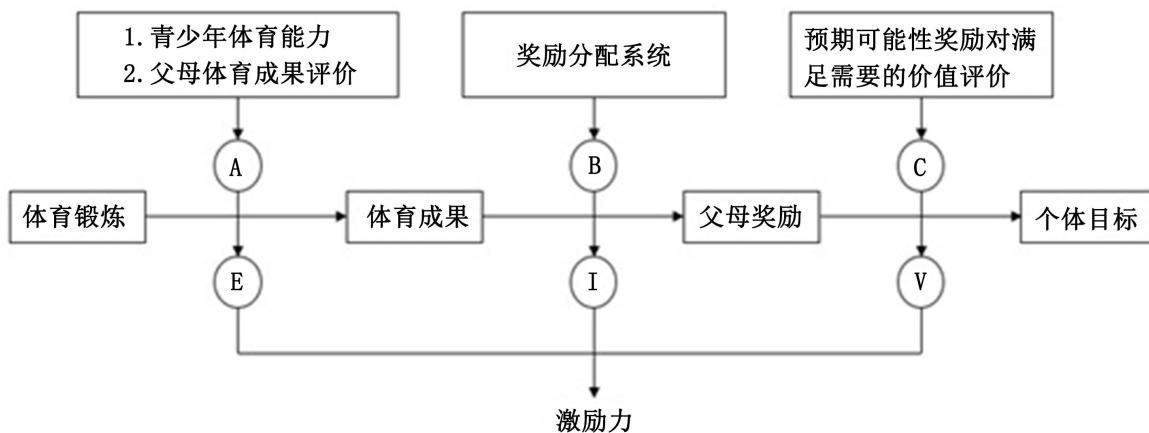
2016年10月，《“健康中国2030”规划纲要》在促进重点人群体育活动中指出：要制定实施青少年特殊群体的体质健康干预计划与实施青少年体育活动促进计划，培养青少年体育爱好。为更好贯彻国家战略，2017年12月，《关于加快推进全民健身进家庭的指导意见》中指出要让体育健身成为家庭休闲生活的重要组成部分，以培养运动兴趣、发展基础体能、掌握运动技能、促进健康为主要目的，丰富家庭体育健身的活动项目和模式。为进一步明确青少年家庭教育的主体和责任，2021年10月，《中华人民共和国家庭教育促进法》指出父母应当树立第一任老师的意识，承担对未成年人实施家庭教育的主体责任，合理安排未成年人体育锻炼的时间，保证未成年人科学运动，引导其养成良好生活习惯和行为习惯[1]。同年7月，《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》的颁布更是为青少年的课外体育锻炼时间提供了保障。可见父母在青少年体质健康干预计划与实施青少年体育活动促进计划中的重要性。当前家庭体育多数研究围绕在家校协同合作[2]、中介效应[3]、家庭对青少年体育锻炼的影响[4]，以及深入剖析青少年体育锻炼在多主体协作及相关因素作用下的状况。对于如何运用管理理论来系统地指导父母激励与管理青少年体育锻炼尚缺乏足够的探讨与实践。因此本研究通过引入期望理论探讨父母对青少年体育锻炼的激励与管理，希冀能够优化与提升父母促进青少年体育锻炼的效用。

2. 期望理论概述

期望理论(Expectancy theory)属于管理学的经典过程型激励理论，它由美国心理学和行为科学家维克托·弗鲁姆(V. H. Vroom)于1964年在《Work and Motivation》著作中开始应用于工作激励问题。弗鲁姆以“不满足-效率”为假设依据，认为当个体需要感到不满足时，他们会权衡某一行为可能带来的结果，并且这种结果所带来的价值具有一定吸引力的时候个体才会受到激励并付诸行动[5]。据此，弗鲁姆提出了著名的期望公式： $M = E \times V$ ，后经发展加入工具(instrumentality)变量形成更为完备的期望公式： $M = E \times I \times V$ 。其中， M ——激励力，是指驱使个体采取相应行为内驱力的强度； E ——期望值($-1 \leq E \leq 1$)，是指个体采取相应活动导致某一结果的可能性大小的判断； I ——工具值($-1 \leq V \leq 1$)，是指个体对达到期望的绩效水准后即可获得一定报酬的信任程度； V ——效价($-1 \leq V \leq 1$)，是指个体对预期可能性结果对满足需要的价值评价。据理论公式得知：个体激励力被调动的程度取决于期望值、工具值、效价三者的乘

积, 当 E 、 I 、 V 的值都趋于 1 时, M 的值也趋于 1(即激励水平达到最大化), 但要想获得较好的 M 值则需要处理好: 努力 - 绩效关系、绩效 - 奖励关系、奖励 - 个人目标关系, 进而提高 E 、 I 、 V 的值。

3. 期望理论视角下父母对青少年体育锻炼激励的模型构建



A =体育锻炼-体育成果关系; B =体育成果-父母奖励关系; C =父母奖励-个体目标关系
 E =期望值; I =工具值; V =效价

Figure 1. Expectancy model of parents' incentives for adolescents' physical exercise
图 1. 父母对青少年体育锻炼激励的期望模型

为探究父母奖励对青少年体育锻炼激励的内在机制, 研究将体育锻炼、体育成果、父母奖励、个体目标作为关键要素并构建父母对青少年体育锻炼激励的期望模型揭示它们之间的因果关系, 模型见图 1。模型中体育锻炼、体育成果、父母奖励、个体目标四个要素之间存在三个重要因果关系, 即: 体育锻炼 - 体育成果关系、体育成果 - 父母奖励关系、父母奖励 - 个体目标关系。三个因果关系分别受到不同因素的影响; 其中体育锻炼 - 体育成果关系, 受到青少年体育能力和父母体育成果评价影响; 体育成果 - 父母奖励关系, 受到奖励分配系统影响; 父母奖励 - 个体目标, 受到个体预期可能性奖励对满足自我需要的价值评价影响。另外, 三个因果关系又分别对应和作用于期望公式的值, 其中, 体育锻炼 - 体育成果关系对应 E 值、体育成果 - 父母奖励关系对应 I 值、父母奖励 - 个体目标关系对应 V 值。最后, 在 E 、 I 、 V 值的乘积下得出 M 值(激励力)。

4. 期望理论视角下父母对青少年体育锻炼激励管理的问题及原因分析

据理论公式得知: 个体激励力被调动的程度取决于期望值、工具值、效价三者的乘积, 当 E 、 I 、 V 的值都趋于 1 时, M 的值也趋于 1(即激励水平达到最大化), 但要想获得较好的 M 值则需要处理好: 体育锻炼 - 体育成果关系、体育成果 - 父母奖励关系、父母奖励 - 个体目标关系, 进而提高 E 、 I 、 V 的值。因此研究围绕上述的三个关系分析父母对青少年体育锻炼激励管理的问题及原因。

4.1. 体育锻炼——体育成果关系分析

4.1.1. 体育成果设计层级性缺失且水平失衡

父母作为家庭教育的目标设计者, 很多父母在孩子出生时便对孩子寄托了非常大的期望[6]。由于家庭教育过分追求功效化, 使之变成了揠苗助长式的成才式教育, 过度地提倡“未来”, 而忽略了应该把握的“现在”。因此“重智轻体”“唯分数论”的观念在应试教育背景下得到了多数人主动或被动的拥护

[7]。当体育考试来临，父母则设计青少年体育锻炼的体育成果直接与应试教育要求高度对应，只为以较好的成绩通过考试，并未关注青少年当前处于什么水平和考虑青少年当前的情况去实现这些目标是否可行。另外，父母通常让青少年往自己的体育爱好或专长发展，在发展过程中往往仅关注于动作技能的发展，而相关的体育项目规则、体育项目观赏则成为家庭体育教育的短板，很大原因是父母本身缺乏相应的体育素养。此外，青少年处于生理和心理发展的关键阶段，其身体素质和体育能力存在较大的阶段差异。由于父母缺乏青少年身体素质和体育能力发展窗口期的知识，加之缺乏有效的沟通和反馈机制，导致父母无法了解青少年的体育兴趣、体育需求，进而未能充分掌握青少年当前的身体素质和体育表现。

4.1.2. 忽视青少年体育成果的总结评价需求

体育在应试教育大环境中常被扣上副科的名头，与升学相关的语、数、英等学科父母是想尽一切办法进行监督与评价青少年的学习情况，而体育成果作为青少年体育锻炼结果，他们认为没有太多的必要去进行比较系统的总结评价。另外，父母作为家庭教育活动的管理者，他们在青少年体育锻炼的教育定位并非那么的明确。在青少年的体育锻炼激励管理过程中，父母常常总是即兴表达自己的教育期望与要求，但具体的下一步成果总结评价如何开展是他们并未多想的，这种随意性无法构建较好的评价体系。同时，他们更多地认为体育锻炼无非就是让体育跑一跑、动一动，如此观念束缚着父母作为家庭教育者的教育思想。此外，父母缺乏对体育成果总结评价的专业知识，也不了解不同运动项目的技术要求、体育动作技能形成和青少年体育能力的发展阶段，所以没有办法留意到青少年体育成果的总结评价建设是那么的重要，以致于无法较好地总结评价青少年的体育锻炼成果。

4.2. 体育成果——父母奖励关系分析

4.2.1. 忽视体育成果与父母奖励的联动

民主型家庭教育方式是当前社会与教育所提倡的，但大多数家庭的教育方式仍然属于权威型教育[8]。权威型教育强调规则和要求，所以父母通常以任务或要求的形式让青少年进行体育锻炼，而不是通过激励和奖励来促进他们的积极性。在父母的教育观念里，他们通常认为维持和提高身体素质本就是青少年的事情，能够通过口语表达就能让其执行并完成的则无需设置奖励与报酬增加自身的付出，再者体育锻炼被习惯性地看作是一种娱乐而非重要的成就，因此无需再额外给予相应的奖励。可以得知，父母在教育方式上不懂得教育引导，把适当的体育成果奖励认为不是家庭教育应当需要的。另外，体育竞技文化所带来的文化影响使父母更关注那些能够直接带来奖杯或证书的结果，而日常锻炼与参与过程则无需过度关注。

4.2.2. 父母奖励兑现存在明显失信行为

履行事先约定的承诺是良好品德的表现，但很多父母在家庭体育教育活动中都存在着明显的失信行为[9]。父母作为家庭教育活动的总负责人拥有着绝对话语权，其活动流程、活动监督、活动奖励均由父母进行设定。父母总是会随着实际情况进行相应调整，但信息的变动却又不总是双向反馈。即：父母做了任意的改动，但是青少年作为被教育者并不一定知晓计划的变动。根据青少年体育锻炼激励期望模型，“体育成果 - 父母奖励”应当存在工具值以提升父母奖励的可信度，工具值可以是显性的奖励分配系统或规则，也可以是隐形的父母诚信力或公信力。但实际情况是父母往往不会设置显性的奖励分配规则来约束自己，取而代之的是隐形的诚信力或公信力。因此有些父母对兑现奖励持不负责任的态度，没有将承诺兑现视为一种责任和义务。另外，父母的教育方式可能不一致，导致一位父母可能承诺奖励，而另一位父母却持不同意见，结果到了该兑现的时候则出现了矛盾。

4.3. 父母奖励——个人目标关系分析

4.3.1. 父母奖励与青少年目标不匹配

父母和青少年在成长环境、文化背景和社会经历上存在差异，导致对某些问题的看法和理解不同，进而导致父母无法深入了解青少年的内心需求和真实目标。另外，青少年积极参与体育锻炼完成父母期待的体育成果从而获得父母奖励仅是作为实现自我体育、非体育兴趣和目标的途径，但是在家庭教育活动中父母常常根据自己的价值观和经历设定父母奖励，因此加大了父母奖励与孩子真正追求目标的不一致。此外，父母受传统观念或自身经验的影响固守某种奖励方式或标准，通过设定不匹配的奖励来达到自己设定的目标，但随着青少年成长和发展，不同发展阶段的需求和目标会有所变化，这种奖励方式已经不再适用。

4.3.2. 缺乏对效价价值评价适当干预

根据青少年体育锻炼激励期望模型得知，父母奖励是青少年个体目标实现的途径，但父母奖励能否较好地契合青少年个体目标实现的，它很大程度上取决于青少年的自我判断。当父母奖励不能较好地契合青少年个体目标需求时，父母的激励的作用就会大打折扣，青少年甚至会完全脱离整个体育锻炼激励的体系。出现这样的情况就是父母并没有做好对效价价值评价的适当干预。在整个激励过程中，父母自身对于青少年体育目标的设定不是那么地了解且对长期的激励定位并不是那么的明确。父母认为过多地干预或施加外部奖励，可能会削弱孩子的内在动机，使他们在锻炼过程中感到被迫。另外，父母认为如果奖励与孩子的兴趣不一致，孩子可能会觉得这些奖励不具吸引力，从而影响他们的参与感与积极性因而选择不进行强制干预。最后，一些父母可能更倾向于培养孩子的自主性和独立思考能力，他们希望孩子能够主动探索兴趣，而不是被外部奖励所驱动。

5. 期望理论视角下父母对青少年体育锻炼激励管理建议

5.1. 多元化体育成果设计

随着社会的发展，体育更多地承担着促进身心健康、培养社会适应能力、增强个体心理素质的功能。因此，追求多元化的体育成果设计有助于全面提升青少年的综合素质。为提高青少年对体育成果的努力动机，可从全面性、个性化、可持续性等原则出发设定目标、制定体育锻炼计划。首先，体育成果设计应考虑青少年生理、心理、学业等多个维度，鼓励青少年在多个方面取得进步。其次，根据青少年的兴趣和能力，设计不同的目标，让每个人都能在自己擅长的领域取得成果。再次，多元化体育成果设计还表现在体育成果的层级性上，即同一内容上可以设计具有层级性的体育成果，例如：一个月跑步 30 公里、20 公里、10 公里等。最后，体育成果设计应当避免聚焦于某一类身体素质的提升，因为身体素质的提升涉及太多的生理因素和个体因素，所以也可采取量化的方式突显多元化。例如：一个月参与跑步 8 次、6 次；参加篮球活动、游泳等诸如内容。

5.2. 关注过程性导向激励

过程性导向激励强调在实现目标和评价的过程中，关注青少年的努力、进步和体验，而不仅仅是最终的结果，它不仅可以提升青少年的自我价值感和成就感，还能够培养青少年对体育活动的长期兴趣和热爱，从而促进持续参与。父母可以设置阶段性目标，将大目标拆解为小目标，以便于参与者在过程中体验到成就感。注重青少年体育锻炼的参与反馈，根据参与者的表演和进展，给予及时且积极的反馈，以激励他们继续努力。关注过程性导向激励也并非指父母只作为教育活动设计者和监督者。父母仍然需要作为一名合格的陪伴者和指导者，学会与青少年共同分享体育成果，进而营造良好的家庭体育氛围与

环境。具体的实施策略可以通过设计多样化活动形式、建立支持性环境、庆祝小成就等内容来进行。

5.3. 设计可持续激励机制

可持续激励机制是指在满足青少年需求的基础上，能够长期有效激励其保持积极的体育态度和行为，促进体育锻炼持续参与的一系列制度、策略和措施。根据期望理论，应当让青少年意识到体育成果与父母奖励之间的关系，并通过定期奖励以及持续激励的方式，帮助他们建立长期的目标意识和动力。在设计可持续激励机制时应以人为本，始终要以青少年的需求、兴趣和目标为核心，考虑个体差异性。同样多样性的奖励机制也不可忽视，可提供多种激励方式(如物质奖励、精神奖励、发展机会等)，尤其要注重精神性奖励和发展机会以此塑造青少年的体育文化和体育素养，而后通过组合的方式以满足处于不同发展阶段时期青少年的期望。另外，还要注重反馈与调整，建立定期评估和反馈机制，根据参与者的反应持续改进激励措施，以确保其长期有效。具体的措施可根据参与者在不同阶段的表现引入动态调整机制。例如，初期对新手给予更多支持与激励，而对熟悉者则鼓励自我挑战。

6. 结束语

研究运用期望理论分析父母对青少年体育锻炼的激励管理，发现管理学的激励理论和模型能够较好解释父母对青少年体育锻炼的促进，以激励管理的方式干预青少年体育锻炼从理论角度虽然能够得到一定的支撑，但在实际应用中仍需要大力加强家校之间的共同合作使父母的教育与管理角色发挥更大的作用。

基金项目

广西高校中青年教师（科研）基础能力提升项目，“健康中国”战略下家庭体育环境助力青少年体质水平提升路径研究，项目编号：2024KY0418。

参考文献

- [1] 中华人民共和国家庭教育促进法[N]. 人民日报, 2021-10-25(13).
- [2] 孙辉, 王润平, 张晓刚. “双减”政策下家校社协同赋能学校体育的发展策略[J]. 沈阳体育学院学报, 2022, 41(6): 28-34, 56.
- [3] 刘爽, 李志华, 蔡圣晗, 等. 家庭体育环境与青少年身体姿态异常的关系研究——基于自主体育锻炼的中介效应[J]. 首都体育学院学报, 2023, 35(1): 1-9.
- [4] 刘静民, 侯筱, 管健, 等. 家庭体育环境特征对青少年身体活动水平影响[J]. 中国公共卫生, 2021, 37(10): 1556-1561.
- [5] Vroom, V.H. (1964) Work and Motivation. Wiley.
- [6] 刘元昊, 杨丽. 大学生家庭教育失位错位问题的研析与对策[J]. 思想政治教育研究, 2022, 38(2): 153-158.
- [7] 刘特, 董国永. 体育教师政策何以遭遇执行偏差——基于史密斯政策执行过程模型的分析[J]. 武汉体育学院学报, 2024, 58(12): 84-89.
- [8] 赵如婧. 家庭社会经济地位、父母养育观念何以影响其教养方式的选择?——基于 CFPS 数据的实证分析[J]. 教育经济评论, 2024, 9(4): 90-111.
- [9] 陈艳. 大学生诚信精神培育现状及对策研究[J]. 产业与科技论坛, 2023, 22(22): 116-120.