

体育院校学生学习力评价量表的编制与检验

杨琳哲, 钟 谦, 殷富超, 范运祥

湖南师范大学体育学院, 湖南 长沙

收稿日期: 2025年12月15日; 录用日期: 2026年4月21日; 发布日期: 2026年4月30日

摘 要

目的: 为精准评估体育院校学生学习力水平, 弥补该群体专用学习力测量工具的不足。方法: 运用文献分析、数理统计法、访谈法等研究方法, 构建了初始量表(含5个维度、34个题项)。再通过正式调研发放1428份有效问卷, 随机分半用于探索性(EFA)与验证性因子分析(CFA), 编制普通高校体育教育专业学生学习力量表。结果: 最终量表包含学习动力、学习毅力、学习方法、学习效率、学习转化力5个维度, 共24个题项, “学习动力”维度突出体育专业目标(如资格证考取、职业规划), “学习毅力”维度贴合“训练 + 学习”的双重压力场景, “学习方法”维度涵盖线上线下体育资源利用, “学习效率”与“学习转化力”维度分别强调技能掌握速度与实践教学的应用能力; 随机对半进行探索性(EFA)与验证性因子分析(CFA), 均达理想标准, 且与效标量表相关性显著。结论: 结果表明该量表信效度良好, 可作为体育院校学生学习力评估的有效工具。

关键词

体育院校学生, 学习力, 评价量表编制与检验

The Development and Validation of the Learning Ability Evaluation Scale for Students in Sports Colleges

Linzhe Yang, Qian Zhong, Fuchao Yin, Yunxiang Fan

College of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha Hunan

Received: December 15, 2025; accepted: April 21, 2026; published: April 30, 2026

Abstract

Objective: This paper aims to accurately assess the learning ability level of students in sports colleges and to make up for the deficiency of the specialized learning ability measurement tools for this group. **Methods:** By using literature analysis, mathematical statistics, and interview methods, an initial scale (including 5 dimensions and 34 items) was constructed. Then, 1428 valid questionnaires were

distributed through formal surveys, and randomly divided into halves for exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) to develop the learning ability scale for students majoring in physical education in ordinary universities. Results: The final scale consists of 5 dimensions: learning motivation, learning perseverance, learning methods, learning efficiency, and learning transformation ability, with a total of 24 items. The dimension of “learning motivation” highlights the goals of sports majors (such as qualification certificate examination, career planning), the dimension of “learning perseverance” fits the dual pressure scenario of “training and learning”, the dimension of “learning method” covers the utilization of online and offline sports resources, and the dimension of “learning efficiency” and “learning transformation power” respectively emphasize the speed of skills and the application ability of practical teaching; Exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) were conducted randomly in half, both reaching ideal standards, and showing significant correlation with the criterion scale. Conclusion: The results indicate that this scale has good reliability and validity and can be used as an effective tool for assessing the learning ability of students in sports colleges.

Keywords

Students in Sports Colleges, Learning Ability, Scale Development and Validation

Copyright © 2026 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

学习力是衡量学生学业发展潜力与可持续学习能力的核心指标,对体育院校学生而言,其学习内容涵盖体育理论、运动技能、教育实践等多领域,需平衡课程学习、技能训练与资格考证(如教师资格证、裁判员证),学习需求与普通院校学生存在显著差异。当前,学术界现有学习力量表有大学生在线学生学习力量表[1]、高中生学习力量表[2]、教师学习力测评量表[3]等,充分考虑体育院校学生“理论 + 实践”双轨学习的特点,如缺乏“运动技能迁移”“训练与学习时间分配”等专属题项,导致测量结果针对性不足。因此,编制贴合体育院校学生特点的学习力评价量表,不仅能填补该领域研究空白,还能为体育院校制定教学改革方案、个性化培养计划提供科学依据,助力提升学生学习质量与职业竞争力,对体育教育人才培养具有重要现实意义。

2. 程序与方法

2.1. 量表维度构建

系统梳理国内外学习力相关研究,总结主流维度划分:第一,三要素论(学习动力、毅力、能力)[4]、第二,四要素论(学习动力、动力、能力、创造力)[5]、第三,五要素论(学习动力、毅力、能力、转化力、创新力)[6]。结合体育院校学生学习特性,初步拟定“学习动力、学习毅力、学习方法、学习效率、学习转化力”5个维度框架。学习动力是推动个体进行学习活动的内在力量,学习毅力是个体持续保持学习状态的意志品质,学习方法是学习者在学习过程中采用的策略和手段,学习效率是学习者在单位时间内达到的学习效果,学习转化力是学习者将所学的知识、技能、观念等有效地转化为创新成果或者解决实际问题的能力。5个维度可覆盖体育院校学生学习全流程——动力与毅力保障学习持续性,方法与效率适配多任务学习需求,转化力贴合“理论 - 实践”迁移场景,最终确定核心维度。

2.2. 量表题项编制

量表初始题项主要通过文献分析与访谈调研来确定。其中,文献分析是参考《大学生学习力量表》[7]《中

学体育教师学习力量表》[8]等工具,提取适配题项并调整表述。访谈调研是随机选取12位普通高校体育专业的大学生进行访谈,围绕“学习目标制定”“技能学习难点”“知识应用场景”开展半结构化访谈,如“你是否有强烈的求知欲望?”“学习是否能给你带来满足感和愉悦感?”。对访谈文本编码后,结合文献题项共得到40个原始题项。经过导师审查,合并5个同类题项,删除1个无效题项之后,最终形成包含5个维度、34个题项的《体育院校学生学习力评价量表(初稿)》。量表采用李克特 Likert5 点计分法,1~5分对应“非常不符合-非常符合”,得分越高表明学习力水平越高,其中设置1个反向计分题,用于筛选无效数据。

2.3. 研究对象与施测

1) 预调研:2024年10月1日~7日,对湖南师范大学2024级体育教育行政1班23名同学开展预调研,采用现场发放问卷形式,回收有效问卷18份(有效回收率78.3%)。根据预调研的反馈:缺少性别、年级等基础题项,填答的指导语过于繁琐,个别题项表述不完整等问题。针对以上问题,研究者对初始量表进行优化与调整,最终形成量表修订稿。

2) 正式调研:以广东省(东部)、湖南省(中部)、四川省(西部)作为样本省份。采用分层抽样与随机抽样结合的方法,在各样本省份中依据教育层次的不同,分为211/985本科院校、一般本科院校以及专科院校三个层次。再从各样本单位中随机抽选学生作为被试,并考虑性别、年级、学校类型、生源地。于2024年10月10日~10月31日通过网络平台发放问卷1432份,回收1432份。剔除答题时间小于110秒、反向计分题作答一致、答案规律的无效问卷146份,最终获得1286份有效问卷。样本基本信息:性别(男644人,女642人);年级(大一389人,大二281人,大三221人,大四3955人);生源地(农村746人,城市540人);学校类型(211/985本科院校316人,一般本科院校667人,专科院校303人)。

3) 统计方法:本研究将完成反向计分题的得分转换后,需将整理好的数据导入SPSS 25.0软件,依次开展探索性因子分析(EFA)与验证性因子分析(CFA)。此次分析的总样本量为1286份,研究中采用随机分半法将其划分为两组,每组各643份,分别用于EFA和CFA分析。从适配性的要求来看,两组样本均达到Thompson [9]建议模型所提出的标准——模型纳入的观察变量数量需对应10~20倍的样本量。同时每组样本量为643份,超过了33个题项×19倍的要求。

3. 结果与分析

3.1. 题项分析

1) 分辨力系数分析:把所有有效填写的样本按量表的最后总分从高到低排好序,然后取前27%定为高分组,取后27%定为低分组。然后用独立样本T检验来对比两组人在每个题项上的得分有没有差别。结果显示,在35个题项里有34个题项在高、低组之间存在显著差异($p < 0.01$)。只有B7题项($p = 0.238$)不存在显著差异,所以将其删除,其余题项继续保留。

2) 相关性分析:一个合格的题项,和量表总分的相关系数得分在0.30到0.85之间——如果系数低于0.30,说明题项和量表核心内容关联太弱,鉴别不出有效信息;如果高于0.85,说明这个题项和其他题项内容太像,会造成信息冗余。所以我们采用Spearman秩相关分析检验33个题项与量表总分的相关性发现相关系数范围0.441~0.737($P < 0.01$),均处于0.30~0.85的合理区间,表明题项鉴别力良好,无多元共线性问题,无需进一步删除题项。

3.2. 探索性因子分析

1) 适用性检验:将1286份有效数据随机分为两半(各643份),取其中一半用于探索性因子分析。KMO检验结果显示KMO值为0.833(> 0.8),Bartlett球形度检验 $\chi^2 = 17062.658$ ($df = 528$, $P = 0.000 <$

0.01), 表明数据极适合进行因子分析。根据表 1 可知, 采用最大方差法, 按“特征根 > 1”标准提取因子, 共提取 5 个因子。旋转后各因子方差解释率分别为 20.567%、20.044%、7.501%、7.361%、6.969%, 累积方差解释率为 62.442%, 表明 5 个因子能有效解释量表大部分信息。

Table 1. Variance explained rate table

表 1. 方差解释率表格

因子编号	特征根			旋转前方差解释率			旋转后方差解释率		
	特征根	方差解释率%	累积%	特征根	方差解释率%	累积%	特征根	方差解释率%	累积%
1	12.197	36.960	36.960	12.197	36.960	36.960	6.787	20.567	20.567
2	3.063	9.283	46.243	3.063	9.283	46.243	6.615	20.044	40.611
3	2.057	6.233	52.476	2.057	6.233	52.476	2.475	7.501	48.112
4	1.795	5.438	57.914	1.795	5.438	57.914	2.429	7.361	55.472
5	1.494	4.527	62.442	1.494	4.527	62.442	2.300	6.969	62.442
6	1.403	4.250	66.692	-	-	-	-	-	-
7	1.113	3.373	70.065	-	-	-	-	-	-
8	1.059	3.210	73.275	-	-	-	-	-	-
9	0.962	2.915	76.190	-	-	-	-	-	-
10	0.827	2.506	78.695	-	-	-	-	-	-
11	0.718	2.177	80.872	-	-	-	-	-	-
12	0.708	2.145	83.017	-	-	-	-	-	-
13	0.620	1.879	84.896	-	-	-	-	-	-
14	0.533	1.615	86.511	-	-	-	-	-	-
15	0.491	1.487	87.998	-	-	-	-	-	-
16	0.458	1.387	89.385	-	-	-	-	-	-
17	0.424	1.285	90.671	-	-	-	-	-	-
18	0.374	1.133	91.804	-	-	-	-	-	-
19	0.343	1.038	92.842	-	-	-	-	-	-
20	0.303	0.917	93.759	-	-	-	-	-	-
21	0.267	0.809	94.568	-	-	-	-	-	-
22	0.250	0.756	95.324	-	-	-	-	-	-
23	0.231	0.699	96.023	-	-	-	-	-	-
24	0.227	0.688	96.710	-	-	-	-	-	-
25	0.213	0.646	97.357	-	-	-	-	-	-
26	0.170	0.516	97.872	-	-	-	-	-	-
27	0.154	0.466	98.338	-	-	-	-	-	-
28	0.117	0.356	98.694	-	-	-	-	-	-
29	0.099	0.301	98.994	-	-	-	-	-	-
30	0.094	0.285	99.279	-	-	-	-	-	-
31	0.090	0.272	99.551	-	-	-	-	-	-
32	0.082	0.249	99.800	-	-	-	-	-	-
33	0.066	0.200	100.000	-	-	-	-	-	-

通过表 2 进一步分析发现, A3、A6、B5、C6、D4、D6、E1、E2、E6 等 9 个题项存在跨因子载荷(载荷系数 >0.4 且对应多个因子), 聚合效度不佳, 予以删除。最终保留 24 个题项, 按因子内容命名: 因子 1 命名为“学习方法”; 因子 2 命名为“学习动力”; 因子 3 命名为“学习毅力”; 因子 4 命名为“学习效率”; 因子 5 命名为“学习转化力”。

Table 2. Rotated factor loading coefficients table

表 2. 旋转后因子载荷系数表格

条目	因子载荷系数□					共同度(公因子方差)
	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5	
A1	0.083	0.816	-0.072	0.201	-0.034	0.720
A2	0.301	0.734	-0.035	0.065	0.242	0.693
A4	0.390	0.650	-0.184	0.013	-0.266	0.680
A5	0.124	0.676	0.371	0.037	-0.021	0.612
A7	0.234	0.775	0.136	0.153	0.136	0.716
B1	0.133	0.123	0.870	-0.006	0.035	0.790
B2	0.253	0.325	-0.577	-0.078	0.509	0.768
B3	0.195	0.232	0.567	0.402	0.361	0.705
B4	0.187	-0.136	0.753	0.251	-0.183	0.717
B6	0.009	0.445	0.670	0.149	0.278	0.746
C1	0.775	-0.112	0.004	0.167	-0.155	0.665
C2	0.530	0.317	0.018	-0.072	0.511	0.648
C3	0.808	0.263	0.050	-0.058	-0.020	0.728
C4	0.571	0.388	0.322	0.252	-0.057	0.648
C5	0.496	0.336	0.301	0.180	0.486	0.718
C7	0.492	0.429	0.229	0.323	-0.224	0.633
D1	0.134	0.140	0.119	0.808	0.172	0.734
D2	0.101	0.062	0.024	0.793	0.075	0.649
D3	0.075	0.204	-0.067	0.722	0.213	0.618
D5	0.217	-0.100	0.427	0.649	-0.047	0.662
D7	0.314	0.275	0.173	0.058	0.639	0.616
E3	0.165	0.316	-0.209	-0.027	0.761	0.750
E4	0.273	0.138	0.307	0.748	0.163	0.773
E5	0.298	0.138	0.252	0.277	0.671	0.698

注: 旋转方法为最大方差法 Varimax。

3.3. 验证性因子分析

模型拟合检验: 使用另一半数据(643 份)对 24 个题项的 5 因子模型进行验证性因子分析。结果显示, 二阶模型拟合指标均达标(表 3), 表明量表结构与数据拟合良好, 5 个维度能有效反映“学习力”核心概念。

Table 3. Factor loading coefficient table
表 3. 因子载荷系数表格

Factor (潜变量)	测量项 (显变量)	非标准载荷系数 (Coef.)	标准误 (Std. Error)	z (CR 值)	P	标准载荷系数 (Std. Estimate)	SMC
学习动力	A1	1.000	-	-	-	0.708	0.501
学习动力	A2	1.189	0.064	18.645	0.000	0.853	0.728
学习动力	A4	0.966	0.062	15.605	0.000	0.682	0.465
学习动力	A5	1.371	0.075	18.184	0.000	0.812	0.660
学习动力	A7	0.988	0.060	16.427	0.000	0.720	0.518
学习毅力	B1	1.000	-	-	-	0.710	0.503
学习毅力	B2	2.526	0.387	6.533	0.000	0.800	0.640
学习毅力	B3	2.809	0.434	6.477	0.000	0.733	0.537
学习毅力	B4	2.891	0.435	6.650	0.000	0.772	0.596
学习毅力	B6	2.086	0.260	8.024	0.000	0.687	0.473
学习方法	C1	1.000	-	-	-	0.755	0.570
学习方法	C2	2.662	0.397	6.697	0.000	0.820	0.673
学习方法	C3	0.993	0.087	11.395	0.000	0.619	0.383
学习方法	C4	1.214	0.100	12.157	0.000	0.697	0.486
学习方法	C5	1.517	0.114	13.314	0.000	0.849	0.721
学习方法	C7	1.475	0.119	12.406	0.000	0.725	0.526
学习效率	D1	1.000	-	-	-	0.761	0.579
学习效率	D2	0.784	0.048	16.270	0.000	0.642	0.412
学习效率	D3	0.768	0.044	17.505	0.000	0.686	0.470
学习效率	D5	0.745	0.043	17.466	0.000	0.684	0.468
学习效率	D7	0.604	0.046	13.183	0.000	0.528	0.279
学习转化力	E3	1.000	-	-	-	0.827	0.683
学习转化力	E4	1.004	0.038	26.258	0.000	0.895	0.800
学习转化力	E5	0.816	0.036	22.441	0.000	0.786	0.617
二阶 Factor	学习动力	1.000	-	-	-	0.696	0.484
二阶 Factor	学习毅力	0.634	0.085	7.486	0.000	0.917	0.842
二阶 Factor	学习方法	1.014	0.098	10.391	0.000	0.963	0.927
二阶 Factor	学习效率	1.516	0.113	13.465	0.000	0.980	0.961
二阶 Factor	学习转化力	1.202	0.093	12.965	0.000	0.819	0.671

注：横杠“-”表示该项为参照项。

由表 4 和图 1 可知，对量表进行一阶模型拟合，结果发现，TLI 与 AGFI 略微低于标准的 0.9，GFI，RMSEA，RMR，CFI，NFI，NNFI 等常用的拟合指标均符合相应的判断标准。表明该量表模型结构的拟合效果虽有略微的偏差，但较为理想，其包含的 5 个维度均能有效地反映共同因素概念“学习力”。

Table 4. Overall fitting results of the model
表 4. 模型整体拟合结果

常用指标	判断标准	拟合结果	其他指标	判断标准	拟合结果
χ^2	-	4498.464	TLI	>0.9	0.875
df	-	247	AGFI	>0.9	0.891
p	>0.05	0.000	IFI	>0.9	0.785
卡方自由度比 χ^2/df	<3	2.018	PGFI	>0.5	0.496
GFI	>0.9	0.902	PNFI	>0.5	0.529
RMSEA	<0.10	0.064	PCFI	>0.5	0.535
RMR	<0.05	0.045	SRMR	<0.1	0.023
CFI	>0.9	0.931	RMSEA 90% CI	-	0.142~0.167
NFI	>0.9	0.929			
NNFI	>0.9	0.923			

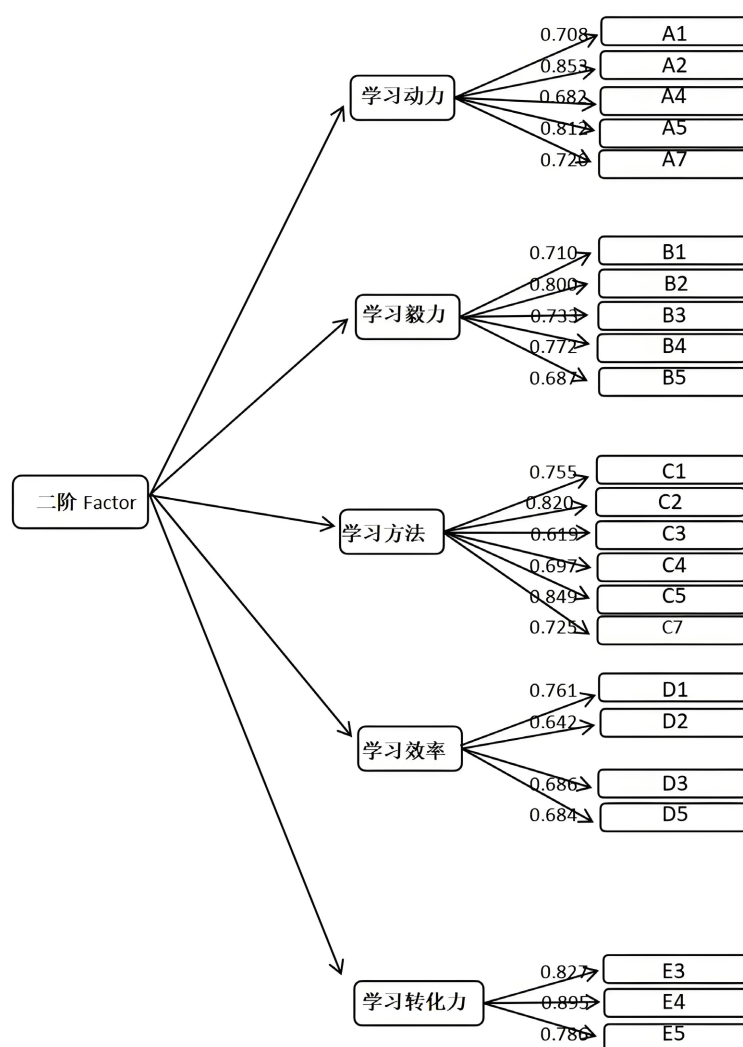


Figure 1. Model of the strength training program for students at physical education colleges

图 1. 体育院校学生学习力量表模型

3.4. 信度检验

1) 内部一致性信度: 采用 Cronbach's α 系数检验量表可靠性, 结果显示, 学习动力、学习毅力、学习方法、学习效率与学习转化力各维度 α 系数分别为 0.831、0.857、0.797、0.788、0.815, 量表整体 α 系数为 0.850, 均 > 0.7 , 表明量表内部一致性信度较高。

2) 建构信度: 通过公式 $CR = \sum \lambda_i^2 / (\sum \lambda_i^2 + \sum \varepsilon_i)$ 计算建构信度 (λ_i 为题项标准化载荷, ε_i 为测量误差), 结果显示, 各因子 CR 值在 0.788~0.857 之间, 均 > 0.7 , 表明量表建构信度良好, 因子与题项关联性较强。

3.5. 效度检验

1) 内容效度: 邀请 5 位体育教育专业领域的研究专家对最终量表的“内容效度”“结构效度”“语言表述”进行评价, 最终的综合评价等级均为“较高”。表明该量表能全面覆盖体育院校学生学习力的核心特征, 效果良好。

2) 效标效度: 通过 KMO 和 Bartlett 检验, 最后得到 KMO 值为 0.839 > 0.8 , Bartlett 球形状检验值为 18631.979, $df = 253$, p 值 = 0.000 < 0.01 , 表明量表效度较好。

4. 讨论

体育院校学生学习力的核心特征在于“理论 - 技能 - 实践”的融合性, 量表维度设置充分体现这一特点: “学习动力”维度突出体育专业目标(如资格证考取、职业规划), “学习毅力”维度贴合“训练 + 学习”的双重压力场景, “学习方法”维度涵盖线上线下体育资源利用, “学习效率”与“学习转化力”维度强调技能掌握速度与实践应用能力, 均与普通院校学生学习力评价形成差异化区分。

量表编制采用定性与定量结合的方法, 采用的定性方法是通过文献分析与访谈确保题项的专业适配性, 后运用内容分析, 通过邀请 5 位体育教育专业领域的专家对量表的適切性和内容效度进行分析确保了量表的针对性和有效性。在量表的确定与信效度检验方面采用了定量方法, 通过多轮因子分析与信效度检验保障数据科学性, 符合心理测量学规范。

但研究仍存在局限: 一是样本地域与群体覆盖不足。虽涵盖东中西部, 但未纳入东北、西北区域院校, 且未包含“高水平运动员”“专升本”等特殊群体——此类学生的学习场景(如频繁参赛、兼顾工作与学习)与普通体育教育专业学生存在差异, 量表对其学习力的测量精度可能受限; 二是测评方式的单一性。当前量表依赖学生自我报告, 虽通过反向计分题筛选无效数据, 但仍可能存在“社会期望偏差”(如高估自身学习毅力), 未来可引入教师评价(如“学生训练后学习出勤率”)、客观指标(如资格证考试通过率), 构建“主观 + 客观”的综合评价体系; 三是量表的纵向适用性未验证。本研究为横断研究, 未追踪学生在不同年级(如大一基础学习、大四实习)的学习力变化, 无法反映量表对学习力动态发展的测量效果, 后续可开展为期 2-3 年的纵向调研, 完善量表的时间适配性。

5. 小结

本研究编制的《体育院校学生学习力评价量表》(见附录)包含 5 个维度、24 个题项, 量表信效度良好, 符合心理测量学标准, 能精准反映体育院校学生学习力特征。该量表可作为体育院校学生学习力评估、教学效果监测的有效工具, 也为后续学习力提升干预研究提供基础, 具有较高的理论与实践价值。

基金项目

湖南省大学生创新创业项目: 体育院校学生学习力评价蛛网模型构建及应用研究——以湖南部分体育院校学生为例(2025277)。

参考文献

- [1] 刘思羽. 大学生在线学习力对学习效果的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 湖南农业大学, 2023.
- [2] 曹立人, 王婷, 朱琳. 高中生学习力的探索研究[J]. 心理与行为研究, 2016, 14(5): 612-617.
- [3] 皇甫倩, 靳玉乐. 教师学习力测评模型的构建及应用[J]. 教师教育研究, 2021, 33(3): 65-76.
- [4] 郑伟波, 孙明帅. “学习力”概念辨析及要素综述[C]//2013年经济、企业管理与教育创新国际会议论文集(EBMEI 2013 V21). 石家庄: 河北经贸大学工商管理学院, 2013: 6.
- [5] 顾坤华. 学习力刍议[J]. 江苏经贸职业技术学院学报, 2003(2): 52-53.
- [6] 杨娜, 曾洁. 基于培养学生学习力的学习策略教学探析[J]. 西南民族大学学报(人文社科版), 2009, 30(S1): 103-105.
- [7] 王芳. 我国大学生学习力模型研究[D]: [博士学位论文]. 厦门: 厦门大学, 2019.
- [8] 黄镒钺. 中学体育教师学习力量表的编制及应用研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西科技师范大学, 2023.
- [9] Thompson, B. (1998) The Ten Commandments of Good Structural Equation Modeling Behavior: A User-Friendly, Introductory Primer on SEM. Semantic Scholar Corpus ID: 59796733.

附录

编号	题项内容
A1	我有清晰的学习目标, 并根据自身情况制定了相应的学习计划
A2	我有强烈的求知欲望, 每次学习都能给我带来满足感和愉悦感
A3	我想通过学习提升专业水平, 为争取学习荣誉或升学就业打基础
A4	在课堂上或课后, 我经常有很多问题向老师提问请教
A5	我会主动搜索自己感兴趣的网络学习资源进行研究和学习
B1	在学习时, 手机电脑等电子设备容易分散我的注意力, 干扰学习进程
B2	我能根据学习目标自觉进行学习, 并且会监督自己学习计划的完成情况
B3	我能持续保持学习的状态, 即使学习活动被打断, 也会继续完成学习任务
B4	在学习或训练的过程中, 即使感到非常疲惫或厌烦, 我也能够坚持完成
B5	面对长期的学习任务(如撰写毕业论文), 我能持之以恒的投入时间和精力去完成
C1	在学习新内容之前, 我会提前预习, 了解课程内容的重难点
C2	在理论课上, 我会紧跟老师的授课节奏记笔记或标注重点
C3	在实践课上, 我会用心理解和记忆技术动作的精髓要点和练习方法
C4	课余时间, 我会进行自主学习与实践, 以提升专业知识和技能水平
C5	每完成一个学习阶段, 我都会及时进行复习、巩固和反思
C6	我能熟练运用多种数字化学习工具、知识管理工具或学习平台(如中国大学慕课)
D1	我能合理分配每天的时间, 确保能按时完成学习或训练的任务目标
D2	在学习新的理论知识时, 我能够快速理解和掌握关键的概念和原理
D3	在学习新的动作技能时, 我能够快速领悟基本要领, 并通过练习达到熟练程度
D4	无论是课堂学习还是自主学习, 我都能保持高度专注, 屏蔽周围事物的干扰
E1	在课程学习后, 我会积极参加相关的实践活动, 将所学知识转化为实际成果
E2	我能够灵活运用所学的知识和技能, 来解决体育实践活动中的问题(如制定训练计划)
E3	通过专业知识与技能的学习, 我的学习成绩和专业水平得到了明显的提升

注: A 为学习动力、B 为学习毅力、C 为学习方法、D 为学习效率、E 为学习转化力。