

大学生公共体育课学习兴趣、自我效能感 和学习投入的关系研究

刘珍珍

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 本文以 1943 名参与公共体育的大学生为调查对象, 采用修订后的高校学生体育学习状况调查问卷, 包含学习兴趣、自我效能感和学习投入三个单量表, 结果表明: 大学生在公共体育课的学习兴趣、自我效能感和学习投入上处于积极向上的心理水平, 性别在学习兴趣、自我效能感和学习投入上存在显著差异, 恋爱或单身在学习兴趣和自我效能感上存在显著性差异, 年级在学习兴趣和投入上存在显著性差异, 专业学科在学习兴趣和自我为效能感上存在显著性差异, 大学生在公共体育课的学习兴趣、自我效能感和学习投入相互都存在显著的正相关性。

关键词: 公共体育课; 学习兴趣; 自我效能感; 学习投入

Study on the Relationship between College Students' Learning Interest, Learning Involvement and Self-efficacy in Public PHYSICAL Education

LIU Zhen-zhen

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: Taking 1943 college students who participated in public sports as the research object, the revised physical education learning status questionnaire of college students was adopted, including three scales of learning interest, self-efficacy and learning investment. The results showed that: In public physical education of college students learning interest, self-efficacy and learning in a positive psychological level, expenditure on gender in the study interest, self-efficacy and learning into significant differences on love or single on interest in learning and self-efficacy exist significant differences, grade in learning interest and learning into significant differences, There are significant differences in professional subjects' learning interest and self-efficacy, and there are significant positive correlations among students' learning interest, self-efficacy and learning engagement in public physical education.

Key words: Public physical education; Learning engagement Self-efficacy; Interest in learning

全民健身计划(2021—2025年)的通知中提到促进全国重点人群健身活动开展, 并且实施青少年体育活动促进计划, 开展针对国内青少年体育行为干预^[1]。《中国青少年体育发展报告(2015)》明确指出大学生整体

的健康体质令人堪忧, 甚至在有些生理指标上大学生的健康体质不如中学生的水平^[2]。国家发布的《“健康中国 2030”发展规划》也足以见得目前国内政策上对改善国民体质和健康的重视程度。在受到身体发育内在体质

收稿日期: 2022-03-14

作者简介: 刘珍珍(1996-), 女, 河南濮阳人, 湖北大学体育学院, 硕士, 研究方向: 体育人文社会学, E-mail: 1205084453@qq.com。

遗传因素和受其他一些外在的因素的共同影响情况下,越来越多表现出大学生人口身体素质结果显示存在体质下降、体质测试达标率低、体检合格率低等问题,极大地影响了大学生身体素质和身心健康的可持续发展。大学是身心健康发展和人格社会化发展的最为关键的时期,目前提升大学生身体素质水平和推动身心健康发展是亟待解决的社会问题。因此本文将从心理与行为的角度,对大学生公共体育课的学习兴趣、学习投入以及自我效能感三个心理学变量切入研究,客观分析当代大学生公共体育课的心理活动水平现状,为提高大学生身体素质、促进积极参与体育课堂进而促进大学生积极进行体育锻炼提出切实有效的建议。

1 理论回顾——文献综述

1.1 大学生公共体育课

国内部分学者关于当代大学生青少年中的学生身体素质方面差异的分析调查研究结果归纳为:男女生身体在一个BMI指数不正常的区域组内均有一个较大的差异,男生组主要是身材肥胖偏重和易肥胖超重居多,女生组则一般是以体重相对偏较轻或者偏易瘦型居多,增强对体育课程改革的重视力度,才能切实促进学生身体健康^[3];总结其现象有体重与超重的比例相对较高,肺活量不及格率高、优秀比例低、表现良好者少,以及在速度、力量、耐力等方面测试不及格率比例均过高等问题,探析其原因主要有大学生参加体育锻炼的时间、频率、强度不够,并且对体育锻炼价值的认识程度、锻炼欲望值较低^[4]。

1.2 学习兴趣

兴趣是一类由人类个体特殊的情感需要而引起形成的渴望对某种事物知识进行学习探究实践的特殊心理倾向,学习兴趣是一种自发而必然产生形成的特定心理状态,这种心理状态是个体从事其中某项活动的主要动力及其保障,前提是在特定个体自身的情感主观、生理状态或与其他环境特征等相互作用下^[5]。有大量的实证研究证明,培养浓厚的体育课外兴趣和爱好有助于推动学生自觉、积极、优先、有效地参与到体育锻炼中,对提升体育的学习效果无疑有着很重要的影响,体育情境兴趣对人们体育生活参与训练的积极性有显著的影响,并且已经有理论数据表明个体兴趣活动对学生体育课程学习的效果及影响比较显著,只有深入到体育课程学习兴趣行为发生的机制层面进行的分析研究,才能最终真正地推动体育学科方向的健康发展;只有深入研究整个体育课程学习兴趣行为发生的系统结构模型,才能厘清各个行为要素各自的内在工作方式以及在诸多影响要素在

某一特定空间环境条件影响下形成的内在的关联、相互作用、博弈互动的运行的规则和原理^[6]。在体育学习中,大学生力求积极认识和优先从事体育活动的一种心理倾向被称为体育学习兴趣,大学生体育学习主动性、自觉性和持久性主要影响的心理动因也是体育学习兴趣^[7]。

1.3 学习投入

投入用以考察个体在其从事某种社会行为时在认知、体验等层面上的卷入状态。乔晓熔在其文中提到学习投入是学生在开始某一学习活动和执行某一学习活动时,行为上投入的强度和时间跨度以及情感上体验的整个过程^[8]。Schaufeli教授认为,全身心投入学习是要求个体面对学习困难时能具有相对充沛持久的心理精力和较为良好持久的内在心理韧性,认识到自我学习生活的全部意义,对生活学习事业充满巨大热情,沉浸于对自己感兴趣的专业学习事业之中的状态^[9]。投入相关理论研究得出的结论为,个体从事某一活动行为上的时间和精力投入与其发展、结果和质量之间密切相关^[12]。投入是反映个体在进行某一活动或行为时积极面对困难、挑战和压力时的另外一种积极的心理状态,直接或间接地影响了其行为的发展和效果^[13]。当个体的投入较高时,个体能够更加沉浸于某一活动行为,能够将自身的大多精力给予锻炼行为的角色中,进而展现出更好的个人水平和提升个人的锻炼效果;当个体投入较低时,个体不仅仅倾注较少的个人精力,还会将自己从锻炼行为的角色中不断抽离,进而降低个体的锻炼效果,甚至产生逃避、抗拒的心理倾向^[14]。锻炼行为产生的效果是个体在兴趣爱好、促进健康、维系社交等需要上获得的另一种满足感,一般对于体育行为投入较高的个体会具备较强的参与主动性,在其锻炼行为中表现出更多热情与活力,也就更加容易获得满足感、实现锻炼效果,从而获得越发积极的日常锻炼情感状态。学习投入是指学生的学习成长过程中一种积极、充满热情活力的内在状态,包括了活力、奉献、专注三个维度^[16]。

1.4 自我效能感

效能感将是一种指导人类个体行动或体验行动的指南,也决定整个个体行动的体验,自我效能感则是个体重要的内在变量,主要表现为个体提升对日常学习、工作生活等的投入与心理状态。大学生处于自我意识建立和个体社会化的关键时期,大学生在其自身存在的各种机能、肢体功能的活动和方式变化,及其他行为心理活动过程中的基本心理状态,自我的基本认识以及自我价值肯定程度,很大程度上影响着其某一行为活动参与中的个体行为持续性特征表现和个

体行为阶段性表现^[10]。自我效能感反映了个体在进行某一行为活动时对自我的描述和自我的肯定中的胜任感和自信度,个体如若具有较强烈的效能感即在其行为活动中总伴随着明确的锻炼意向、自主的锻炼行为、专注的行为状态^[11]。学习能力自我效能感主要是指个体对自身能力的判断和自信,表现在顺利完成学业、取得良好成绩和避免学业失败自我肯定和认可等方面,学习行为效能感主要是指个体对自己追求目标的判断与自信,主要体现在采取一定的学习方法、手段和途径等方面^[15]。

1.5 三者之间的关系研究

朱亚琪(2020)在其研究中得出结论为学业自我效能感对学习投入有一定的预测作用,并且社会人口统计指标不同性别和年级在大学生的学业自我效能感和学习投入上都存在显著差异,均表现为女生得分高于男生,年级差异表现为总体趋势呈倒“U”型趋势^[17];李若兰(2018)在研究中明确了结论为专业认同可直接或间接地影响学习投入,前提是在以学校归属感或以学业自我效能感等为中介或者链式中介时,都可以对学习投入产生一定的影响和预测作用^[18]。何旭明等(2008)在研究中得出结论为学习兴趣与学习投入的关系是相互影响的,主要表现为外在压力是学生缺少学习兴趣时对学习投入最主要的影响因素,外在压力的影响不仅仅包括消极作用,还包括积极作用,结合认知失调理论以及自我知觉理论进行分析,只有中等程度的外界压力才有助于提高学生的学习兴趣进而提高其学习投入,外界压力过大或者过小都会对学习兴趣产生负面的影响^[19]。张廷艳等(2021)在其研究中得出结论为教学的课堂环境以及学生的学习兴趣对学生的投入都有正向的预测作用,并且通过数据分析得出的结果为学习兴趣分别解释了学习投入的行为、认知、情感和社会投入四个子维度^[20]。

综上所述,所有关于大学公共体育课、大学生身体素质调查、学习兴趣、自我效能感和学习投入以及三个变量关系等理论回顾,本文通过对当代大学生的社会统计学指标和学习兴趣、自我效能感、学习投入进行调查统计,研究得出当代大学生参与公共体育课的心理活动水平现状,并分析三个变量之间的相关性。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

本文以大学生公共体育课的学习兴趣、学习投入以及自我效能感为研究对象,随机抽样调查参加公共体育

课的大学生1493名,删减无效个案40例,共收回有效问卷1453份,问卷回收有效率为97.32%。其中男性967名,女性486名,被试对象的年级分布为大一34.8%、大二55.1%、大三7.6%以及大四2.5%(详见表1)。所调查的对象来自公共体育课上的各个专业年级的学生,统一采用线上发放问卷以及收回相关数据,调查问卷在发放前说明研究目的,得到被调查者的参与和支持,问卷作答时间在4分钟左右。

表1 人口变量学描述分析(n=1453)

项目	类别	频次	百分比(%)
性别	男	967	66.6
	女	486	33.4
恋爱或单身	恋爱	356	24.5
	单身	1097	75.5
年级	大一	505	34.8
	大二	800	55.1
	大三	111	7.6
	大四	37	2.5
	哲学	7	0.5
	经济学	53	3.6
	法学	30	2.1
	教育学	79	5.4
	文学	86	5.9
	历史学	4	0.3
一级学科专业	理学	295	20.3
	工学	584	40.2
	农学	2	0.1
	医学	154	10.6
	管理学	77	5.3
	艺术学	82	5.6
	合计		1453

2.2 研究工具

本研究采用《高校学生体育学习状况》的调查问卷,包括人口统计学、学习兴趣、自我效能感和学习投入四个维度,一共有38道题目。问卷中的Cronbach's Alpha系数 $\alpha=0.926$ ($N=38$), $df=561$,KMO度量值为0.948,巴特利球检验近似卡方值为36638.187, $p=0.001$,通过了显著误差水平为1%的检验,即说明问卷整体的信效度值较高。

体育学习兴趣量表采用顾海勇的国内大学生体育课程学习兴趣量表,包括有学习的消极性、积极性、技能学习、课余活动和关注度,采用Likter5级评分,得分越高即表明个体学习兴趣的程度越高。体育学习

的投入量表采用方来坛、时勘等人修订的 Schaufeli 等人编制的学习投入量表,调查小组在原有问卷的基础上对题目进行一定删减和语境调整,共 11 道题目,三个维度包括活力、奉献和专注,采用 Likter7 级评分,得分越高即表明个体学习投入的程度越高。自我效能感量表采用梁宇颂、周宗奎编制的中文版学业自我效能感量表,包括学习能力自我效能感和学习行为自我效能感两个维度,采用 Likter5 级评分,得分越高即表明个体自我效能感越高,三个单量表也都呈现出较好的信效度结果。

2.3 数据管理以及统计

数据分析采用 spss23.0 软件进行分析,首先根据完成本研究的需要,对问卷的内容进行可靠性分析、探索性因子分析、验证性因子分析以及描述统计分析;然后对数据进行高度集中处理,采用相关性分析,考察各变量、各维度之间的内部关联,最后根据结果进行分析讨论、得出结论。

3 结果分析

3.1 大学生公共体育课学习兴趣、自我效能感和学习投入的整体状况

大学生公共体育课的学习兴趣、学习投入、自我效能感的整体心理状况属于中等偏上水平。学习兴趣的均值 $M=3.612$,标准差 $SD=0.751$;自我效能感 $M=3.576$,标准差 $SD=0.671$;学习投入 $M=4.752$,标准差 $SD=0.943$,调查结果表明大学生在公共体育课上的学习兴趣、自我效能感和学习投入的心理水平较高、心理状态较好(详见表 2)。

表 2 学习兴趣、自我效能感和学习投入的描述性统计分析

变量	均值	中值	标准差	最小值	最大值
学习兴趣	3.612	3.430	0.751	1.000	5.000
自我效能感	3.576	3.780	0.671	1.000	5.000
学习投入	4.752	4.000	0.943	1.000	7.000

3.2 不同性别、恋爱情况、年级和专业学科在大学生公共体育课上学习下兴趣、自我效能感和学习投入的异性检验

1) 性别

通过独立样本 T 检验得出,不同性别在大学生公共体育课的学习兴趣、自我效能感和学习投入三个变量上都存在显著性差异($p<0.01$,详见表 3),且男大学生比女大学生表现出较高的心理活动水平,学习兴趣、自我效能感和学习投入上得分男生都较高于女生。

表 3 性别在学习兴趣、自我效能感和学习投入上的差异性检验

变量	男(N=967)	女(N=486)	t
学习兴趣	3.716±0.77	3.405±0.665	7.962**
自我效能感	3.639±0.696	3.451±0.599	5.332**
学习投入	4.84±0.991	4.576±0.812	5.43**

注:**代表 p 值 <0.01 。

2) 恋爱情况

大学生的恋爱或者单身的不同状态在公共体育课的学习兴趣和自我效能感上存在显著性差异($p<0.01$,详见表 4),在公共体育课的学习投入上无显著性差异。在学习兴趣和自我效能感方面,结果显示恋爱中的大学生群体较单身群体具有更高的学习兴趣和自我效能感。

表 4 恋爱/单身在学习兴趣、自我效能感和学习投入上的异性检验

变量	男(N=967)	女(N=486)	t
学习兴趣	3.716±0.77	3.405±0.665	7.962**
自我效能感	3.639±0.696	3.451±0.599	5.332**
学习投入	4.84±0.991	4.576±0.812	5.43**

注:**代表 p 值 <0.01 。

3) 年级

从大一至大四年级,在大学生公共体育课的学习兴趣和投入两个变量上存在显著性差异($p<0.05$,详见表 5),并且在自我效能感这个变量上无显著性差异。在学习兴趣上,经比较得出,大三学生的兴趣最低,大一、大二和大四学生都呈现出较高的体育课学习兴趣;在学习投入上,表现为大一学生的学习投入最高,继而为大二、大三、大四依次降低。

表 5 年级在学习兴趣、自我效能感和学习投入上的差异性检验

年级	学习兴趣		自我效能感		学习投入	
	均值	标准差	均值	标准差	均值	标准差
大一	3.627	0.758	3.610	0.660	4.831	0.981
大二	3.631	0.741	3.561	0.675	4.732	0.924
大三	3.400	0.779	3.538	0.661	4.604	0.912
大四	3.637	0.704	3.562	0.752	4.558	0.846
F	3.23*		0.691		2.74*	
LSD	3<1, 2, 4				4<1, 2, 3	

注:*代表 p 值 <0.015 。

4) 专业学科

不同的专业学科在公共体育课的学习兴趣和自我效

能感上存在显著性差异 ($p<0.01$, 如表6), 在学习投入变量上不存在显著性差异。在学习兴趣上, 哲学专业表现出较低的学习兴趣 $M=2.51$, 历史学专业表现出最高的学习兴趣 $M=3.929$; 在自我效能感上, 哲学专业表现出最低自我效能感 $M=2.698$, 历史学专业表现出最高的自我效能感 $M=4.111$ (详见表6)。

表6 专业学科在学习兴趣、自我效能感和学习投入上的差异性检验

专业	学习兴趣		自我效能感		学习投入	
	均值	标准差	均值	标准差	均值	标准差
哲学	2.510	0.637	2.698	0.836	4.701	1.341
经济学	3.619	0.741	3.623	0.677	4.873	0.948
法学	3.550	0.749	3.367	0.619	4.706	0.957
教育学	3.231	0.670	3.371	0.506	4.450	0.672
文学	3.424	0.667	3.469	0.673	4.687	0.780
历史学	3.929	0.647	4.111	0.673	5.023	0.721
理学	3.685	0.795	3.598	0.687	4.737	0.995

表7 学习兴趣、自我效能感、学习投入及各维度之间的相关性

变量	消极	积极	技能学习	业余爱好	体育关注度	学习兴趣	能力	行为	自我效能感	活力	奉献	专注	学习投入
消极	1												
积极	0.393**	1											
技能学习	0.398**	0.620**	1										
业余爱好	0.384**	0.495**	0.645**	1									
体育关注度	0.270**	0.366**	0.519**	0.618**	1								
学习兴趣	0.646**	0.762**	0.836**	0.836**	0.716**	1							
能力	0.278**	0.406**	0.559**	0.579**	0.502**	0.611**	1						
行为	0.280**	0.342**	0.527**	0.501**	0.421**	0.544**	0.821**	1					
自我效能感	0.292**	0.392**	0.568**	0.565**	0.483**	0.605**	0.953**	0.955**	1				
活力	0.271**	0.310**	0.443**	0.443**	0.330**	0.474**	0.601**	0.597**	0.628**	1			
奉献	0.257**	0.306**	0.477**	0.453**	0.386**	0.494**	0.596**	0.618**	0.636**	0.817**	1		
专注	0.241**	0.260**	0.362**	0.344**	0.235**	0.381**	0.500**	0.514**	0.531**	0.698**	0.692**	1	
学习投入	0.282**	0.322**	0.476**	0.460**	0.358**	0.500**	0.625**	0.638**	0.662**	0.918**	0.941**	0.860**	1

注: **代表 p 值 <0.01 。

学习兴趣中与学习兴趣相关系数最高的子维度为业余爱好和技能学习; 自我效能感两个子维度中与其相关系数更高的是行为自我效能感; 学习投入的子维度中与学习投入相关系数最高是奉献。

学习兴趣的子维度中, 技能学习与自我效能感相关性更高, 同时技能学习与学习投入的相关性也是最高; 自我效能感的子维度中, 能力自我效能感和学习兴趣的相关度较高, 行为自我效能感和学习投入的相关度较高; 在学习投入的子维度中, 奉献与学习兴趣

续表

专业	学习兴趣		自我效能感		学习投入	
	均值	标准差	均值	标准差	均值	标准差
工学	3.653	0.733	3.627	0.679	4.824	0.956
农学	3.179	0.253	3.389	0.707	4.773	1.350
医学	3.780	0.696	3.574	0.650	4.750	0.900
管理学	3.485	0.764	3.486	0.626	4.648	0.929
艺术学	3.538	0.762	3.634	0.671	4.683	1.066
F	5.424**		3.057**		1.33	

注: **代表 p 值 <0.01 。

3.3 相关性分析

大学生在公共体育课的学习兴趣、自我效能感和学习投入三个变量上都存在显著的正相关性 ($p<0.01$, 详见表7)。学习兴趣和自我效能感的皮尔逊相关系数为 0.605, $p<0.01$; 自我效能感和学习投入的皮尔逊相关系数为 0.662, $p<0.01$; 学习投入和学习兴趣的皮尔逊相关系数为 0.500, $p<0.01$ 。

的相关性最高, 同时奉献也与自我效能感的相关性最高。

4 讨论

综合从社会环境和高校教学制度两个方面来进行分析, 当下的社会生活方式和生活节奏影响着大学生的生活习惯, 随着生活品质的提高, 人们越来越追求快捷与便利的生活方式, 在作息时间和生活饮食规律方面, 高校大学生逐渐形成了一种晚睡晚起、外卖为主等生活习惯, 无暇顾及体育活动; 社会压力也深深

影响着大学生的体育兴趣和投入，就业的难度和社会对人才选拔的严格标准让大学生感到十分焦虑。在高校教育中，素质教育的重要性并未在教育制度和教学安排中得到体现和支持，各个高校的体育课程仍在教学的边缘化。综上所述可以看出，大学生公共体育课的学习兴趣和学习投入受多方面的影响。尽管以往的身体素质调查数据显示当下青少年包括大学生群体的身体素质低且存在各种各样的问题需要改善，但是在大学生的公共体育课的学习兴趣、自我效能感和学习投入的心理上都呈现出良好的心理活动水平，探析其原因有现在大学体育课程的多样化、自主性和灵活性，大学生在选择体育课的项目上充满了多样性，可以选择自己喜欢的或是感兴趣的运动项目，且在选择的过程中以自己的主要意愿为主，在课程的学习中还可以转、退课，充满了灵活性。

男大学生比女大学生表现出较高的心理活动水平，主要原因探析如下：一是在调查样本中，男大学生的样本数量是女大学生的两倍左右，对调查结果存在一定的影响；二是在身体结构上，男生较女生而言具有天生体育运动上的优势，在技能学习和运动投入体力和精力上具有先天优势，男生体格更为强壮，具有更好的体力和精力；三是在性格分析上，男生较女生更愿意主动参与运动中并在运动中表现自己，女生大多追求静态美、优雅端庄，因此男大学生在公共体育课上呈现出较高的心理水平。

恋爱中的大学生群体较单身群体具有更高的学习兴趣和自我效能感，一是恋爱中的两个人相互鼓励、欣赏和激励，更能提高对方的自我效能感；二是恋爱中的两个人相互影响较大，男生呈现出较高的兴趣和效能感能够正面影响和带动女生，是一个良性循环系统；三是恋爱中的两个人更倾向于做同一件事，进而更进一步加深两个人的感情，因此体育课和运动项目是一个良好的契合点和感情沟通桥梁。

大三学生的体育课学习兴趣最低，大一、大二和大四学生都呈现出较高的兴趣，大一学生的学习投入最高，继而为大二、大三、大四依次降低，究其原因有：一是与公共体育课的课程设置安排有关系，且与大学生的专业课程安排也存在一定的关系，大多专业课从大二大三开始密集安排和着重学习，大多公共体育课程的安排集中于大一、大二；二是刚入学的大学一年级学生在专业课程学习上压力较低，因此可以在大一投入较多时间、精力在公共体育课上。

大学生在公共体育课的学习兴趣、自我效能感和学习投入相互之间都存在显著的正相关性，包括三个

变量的各个维度之间也存在显著正相关，在公共体育课上学习兴趣高的大学生个体，表现出的心理倾向为更加积极主动参与体育课上各类活动和各个运动项目，他们往往具有更强烈的体育项目学习主动性、自觉性和持久性，进而对体育课上的学习充满热情，具有充沛的精力和良好的心理韧性，更能沉浸于自己的体育课学习和项目练习之中；自我效能感高有着较高的自我肯定，进而影响到体育学习和运动参与的行为持续性和行为表现，强烈的效能感伴随着个体明确的锻炼意向、自主的锻炼行为、专注的行为状态，因而在学习投入的活力、奉献和专注上都能产生正向促进的作用；自我效能感高的大学生更加具有自信心，更相信自己具有能够学会体育课上的技能动作并取得好成绩，对自己能力上的自信心奠定了个体参与体育课和运动项目的积极性，对技能学习和业余爱好的培养奠定了良好的心理基础，因此与兴趣相关度较高；行为效能感高的大学生对自己采取一定的学习方法、手段和途径达到学习目标的判断上更加充满自信，更注重相信自己的付出会取得好的结果，因此能够更加专注地投入到体育课和运动项目的联系之中，且有目标性。

5 结论

大学生在公共体育课的学习兴趣、自我效能感和学习投入上总体处于积极向上的水平。差异性检验结果得出结论为：男大学生较女大学生在公共体育课上呈现出更高的学习兴趣、自我效能感和学习投入水平，恋爱中的大学生群体较单身群体具有更高的学习兴趣和自我效能感，大三学生的公共体育课学习兴趣最低，大一学生的公共体育课学习投入最高，哲学专业表现出最低的学习兴趣和自我效能感，历史学专业表现出最高的学习兴趣和自我效能感。大学生在公共体育课的学习兴趣、自我效能感和学习投入相互都存在显著的正相关性，彼此间相互产生正向影响。

参考文献

- [1] 国务院. 国务院关于印发全民健身计划(2021—2025年)的通知[EB/OL]. [2021-07-18]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2021-08/03/content_5629218.htm.
- [2] 郭建军, 杨桦, 张智, 等. 中国青少年体育发展报告[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2015.
- [3] 王祥全. 我国大学生人口身体素质研究[D]. 长春: 吉林大学, 2018.

- [4] 毕甜甜. 当代大学生身体素质现状及影响因素[D]. 桂林: 广西师范大学, 2020.
- [5] 田业茹. 学习兴趣的发生学研究[D]. 徐州: 江苏师范大学, 2012.
- [6] 柴娇. 近20年国内外体育学习兴趣研究综述[J]. 体育学刊, 2014, 21(6): 116-121.
- [7] 柴娇, 林加彬. 体育学习兴趣测量工具研究评述[J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(11): 80-85.
- [8] 乔晓熔. 中学生数学学习自我决定及其与数学学习投入的关系[D]. 开封: 河南大学, 2006.
- [9] Schaufeli W B, Salanova M, Gonzale Roma V, et al. The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory analytic approach [J]. Journal of Happiness Studies, 2002, 3: 71-92.
- [10] 武旭锦, 杨斌, 李姝, 等. 身体意象与自我效能对女大学生锻炼行为的影响[J]. 天津体育学院学报, 2006(4): 363-365.
- [11] Ouweneel E, Schaufeli W B, Blanc P M L. Believe, and you will achieve: Changes over time in self-efficacy, engagement, and performance [J]. Applied psychology: Health and well-being, 2013, 5(2): 225-247.
- [12] Astin A W. Student involvement: A developmental theory for higher education [J]. Journal of College Student Personnel, 1984, 25(4): 297-308.
- [13] Kahn W A. Psychological conditions of personal engagement and dis-engagement at work [J]. Academy of Management Journal, 1990, 33(4): 692-724.
- [14] 董宝林, 张欢, 陈啟, 等. 女大学生课外锻炼动机与行为关系研究[J]. 体育文化导刊, 2014, 142(4): 141-144.
- [15] 梁宇颂. 大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2000.
- [16] 王小凤, 燕良轶. 中学生良心与学业成就的关系: 学习投入的中介作用[J]. 心理学探新, 2019, 39(1): 77-82.
- [17] 朱亚琪. 体育教育专业本科生学业自我效能感、学习投入与学业成就的关系研究[D]. 开封: 河南大学, 2020.
- [18] 李若兰. 大学生专业认同对学习投入的影响: 学校归属感和学业自我效能感的链式中介作用[D]. 广州, 华南理工大学, 2018.
- [19] 何旭明, 陈向明. 学生的学习投入对学习兴趣的影响研究[J]. 全球教育展望, 2008(3): 46-51.
- [20] 张廷艳, 薛露, 张焯焱, 等. 课堂环境和学习兴趣对初中生数学学习投入的影响研究[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2021, 43(4): 10-17.