

BLIND PEER-REVIEWED

ONLINE ISSN: 3067-3720

JOURNAL OF THE INTERNATIONAL ALLIANCE

FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, DANCE, AND SPORT



Volume 3

2025

编辑页

编辑领导层

主编

泰勒·诺尔廷博士,哲学博士、公共卫生硕士、注册健康教育专家 (MCHES®)

美国田纳西州克拉克斯维尔市奥斯汀佩伊州立大学

副主编

艾米莉·道博士 (教育学博士,CAPE认证专业教育专家)

圣道大学 – 美国德克萨斯州圣安东尼奥

编辑部致欢迎辞

我们非常激动地推出复刊后的《国际健康、体育、舞蹈与运动联盟期刊》(IAHPEDS期刊)。本刊是一个同行评审的开放获取平台，致力于推动全球在健康、体育、舞蹈、运动及相关学科领域的研究、教育和倡导工作。

IAHPEDS期刊的使命是促进以文化为依据、以证据为基础的……

本刊致力于支持健康积极的生活方式,提升全球福祉。作为一份国际期刊,我们旨在连接来自不同背景的学者、教育工作者和实践者,促进对话,分享创新实践,并鼓励跨国合作。

本期内容体现了作者、审稿人和编辑团队的共同努力,他们相信……

我们相信学术的力量能够改变社区。随着期刊的不断发展,我们始终致力于提供一个自由包容的思想交流空间,确保知识能够无障碍地传播到全球读者。

感谢审稿人

编辑们向各位审稿人致以最诚挚的谢意,他们提出的宝贵意见和精深的学术见解对本期期刊的撰写至关重要。他们对严谨学术态度和指导精神的坚持,体现了IAHPEDS期刊社群的合作精神。

我们衷心感谢以下审稿人提供的服务:

- | | |
|---|------------------|
| · 格雷森·埃尔莫尔博士,哲学博士,ATC,CSCS | 奥斯汀佩伊州立大学 |
| · Amanda Estep 博士,哲学博士,ACSM EP-C | 奥斯汀佩伊州立大学 |
| · Reid Fisher 博士,教育学博士,ATC,LAT | 圣道大学 |
| · David Lorenzi 博士,教育学博士,CAPE,ACSM CIFT | 宾夕法尼亚州印第安纳大学 |
| · 罗伯特·莱昂斯博士,哲学博士 | 北卡罗来纳州立农业技术大学 |
| · Fran Meyer 博士,哲学博士,注册健康教育专家 (CHES®) | 国家舞蹈协会 |
| · 史蒂文·赖特博士,教育学博士 | 新罕布什尔大学 (荣誉退休教授) |
| · Lester Sombito 博士,博士,教育硕士 | 玛丽·哈丁-贝勒大学 |
| · 达比·怀尔德教授,艺术硕士 | 伊利诺伊州立大学 |

如果没有他们的奉献,这里呈现的高质量作品是不可能实现的。

结语

我们诚邀您加入我们,共同塑造IAHPEDS期刊的未来 无论您是作者、审稿人还是读者。携手并进,我们将继续推进研究、倡导健康理念,并激励行动,从而为全球更健康、更积极、更紧密联系的社区做出贡献。

谨致谢意

主编泰勒·诺尔廷博士

副主编Emily Dow 博士

目录

大学一年级学生身体不满和社会体型焦虑中的性别和 种族差异	1-14
吴晨浩、Mark R. Worrell Jr.、关建民、张积仁、肖娜、Tim Lynch、 Xiaofen D. 汉密尔顿和马克·F·汉密尔顿	
高尔夫影响的比较 针对特定高尔夫指标的训练辅助工具 经过 14 周的专业训练 训练与不训练 布拉德福德海滩	15-27
交汇之路:探索创意戏剧与体育教育相结合在社交情 感发展和运动技能发展中的应用	28-38
艾米莉·道和迈克尔·J·维特雷三世	

大学一年级学生对自身身材不满的性别和种族差异
社交体格焦虑

吴晨浩¹, 马克·R·沃雷尔二世², 关建民³, 张积仁⁴, 肖娜¹, 蒂姆·林奇⁵, 小芬
D. Hamilton¹, 以及马克·F·汉密尔顿⁶

¹美国德克萨斯大学奥斯汀分校课程与教学系 – 美国德克萨斯州奥斯汀市;

²美国佛罗里达州莱克威尔斯市华纳大学体育管理系;

美国德克萨斯大学圣安东尼奥分校运动机能学系 – 圣安东尼奥, 德克萨斯州, 美国;

教育, 华侨大学 中国福建泉州;

⁵耀中国际学校

中国重庆;

⁶德克萨斯大学奥斯汀分校沃克机械工程系

美国德克萨斯州奥斯汀

作者注

作者声明, 本研究是在没有任何商业或利益冲突的情况下进行的。
可能被视为潜在利益冲突的财务关系。

身体不满 (BD) 和社交体型焦虑 (SPA) 在青少年 (尤其是女性) 中已有较多文献记载。然而, 在大学生群体中, 这方面的研究却相对较少。本研究的主要目的是探讨大学一年级学生的身体不满和社交体型焦虑, 次要目的是考察不同性别和种族学生在身体不满和社交体型焦虑方面的差异。46名参加“健康生活”课程的大一学生完成了三份问卷: (a) 饮食失调量表-2的身体不满分量表; (b) 社交体型焦虑量表的七项版本; (c) 一份人口统计学调查问卷, 用于收集他们的年龄、性别和种族信息。

采用多元方差分析 (MANOVA) 检验了性别和种族在情绪依赖 (BD) 和社交焦虑 (SPA) 方面的差异。大一学生报告的情绪依赖和社交焦虑水平相对较低。研究发现, 情绪依赖与社交焦虑呈中度显著相关。亚裔学生报告的负面情绪依赖显著高于白人学生, 而情绪依赖的性别差异不显著。此外, 女性学生的社交焦虑水平显著高于男性学生。然而, 社交焦虑的种族差异不显著。

性别和种族对大学一年级学生的 BD 和 SPA 有显著影响, 在实施干预措施时需要考虑这些因素。

关键词: 大学一年级学生、身体形象、社交焦虑、性别与种族

大学生生活独特而充满挑战, 因为这是大学生第一次真正意义上地生活。
大学生需要独立生活并逐步过渡到现实世界, 尽管他们不像其他成年人那样承担全部责任 (McGaughey, 2018; Rothberger 等, 2015; You & Shin, 2016)。然而, 繁重的学术活动和校园内与同龄人频繁的社交互动, 导致他们承受着巨大的压力和社交焦虑 (Beiter 等, 2015; Eubank & DeVita, 2021)。随着大学生经历显著的情感和心理成长, 身心逐渐成熟, 他们也逐渐形成自己的身体形象观念, 这是他们心理状态中至关重要的方面之一 (McGaughey, 2018)。因此, 考虑到恰当的身体形象观念可能有助于大学生顺利完成学业, 这一研究领域值得关注 (Eubank & DeVita, 2021)。

总体而言, 身体意象被概念化为一个多维心理结构, 它包含
身体满意度包含四个方面: 总体满意度、情感方面、认知方面和行为方面 (Alleva 等, 2015; Menzel 等, 2011)。在这四个方面中, 总体满意度 (即身体不满 (BD)) 和情感方面 (即社交体型焦虑 (SPA)) 受到了许多研究者的关注 (例如, Demir, 2022; Karazsia 等, 2017; McGaughey, 2018; Pritchard 等, 2021)。

具体而言, 体型差异 (BD) 指的是个体对自身体重和体型的认知与理想体重和体型之间的差异程度 (Kakeshita & Almeida, 2008; Sun)。

等,2018)。因此,当个体对自身体重和体型的认知与理想体重和体型一致时,个体就会对自己的身材感到满意。当个体对自身体重和体型的认知大于理想体重和体型时,个体就会觉得自己的身材比理想身材更大(Kakeshita & Almeida,2008)。然而,迄今为止,由于理想身材形象会随时间(Karazsia等,2017)、文化(Ai等,2025;Ferreira等,2018)和性别(Glashouwer等,2020)而变化,因此,关于体重和体型,目前还没有普遍接受的理想标准。

在用于测量身体缺陷(BD)的工具中,饮食失调量表-2(EDI-2)的身体不满子量表是研究中最广泛使用的测量工具之一(Abdollahi et al., 2023; Clinton & Birgegard, 2017; Garrusi et al., 2017; Karazsia et al., 2017; Segura-García et al., 2015)。EDI-2是一份包含九个项目的自评问卷,采用六点李克特量表评估个体对自身身体部位大小或形状的担忧程度(Garner, 1991)。受试者对这九个项目的认同程度采用1(从不)到6(总是)的评分标准,得分越高表示身体缺陷程度越高(Chang et al., 2016; Karazsia et al., 2017)。在不同环境下,EDI-2的信度和效度均被证实是可以接受的(Frieling等,2009;Gilbert等,2009;Jung等,2009;Lavender和Anderson,2010)。此外,EDI-2也被翻译成多种语言,并显示出可接受的信度和效度(Nevonen等,2006;Parra-Fernández等,2018)。

重要的是,有人建议应该使用九个项目的总分,而不是BD的平均值来衡量BD(Garner,1991;Parra-Fernández等人,2018)。

另一方面,如上所述,SPA也是身体意象的四个领域之一,它具有体像障碍(SPA)被认为是一种与身体相关的社交焦虑,其特征是个体感知到他人对其身体或体型的负面评价(Hagger et al., 2010; Rothberger et al., 2015; Sabiston & Chandler, 2009)。体像障碍的核心在于个体感知到他人对其体型的负面评价(Rothberger et al., 2015)。因此,体像障碍既包含生理因素也包含心理因素(Hahn et al., 2025; Yaman, 2017),如果不及及时进行干预,可能会导致严重的生理(例如,饮食失调)和心理(例如,自卑)问题(Hagger et al., 2010; Koyuncu et al., 2010; Sabiston et al., 2014; Yaman, 2017)。

与BD类似,SPA也有多种测量方法(Hagger等人,2010;Sáenz-Alvarez等人)。社交体格焦虑量表(SPAS-7)(Hart等,1989)已被广泛用于评估不同国家的社交体格焦虑(Alharballeh & Dodeen, 2023; Fletcher & Crocker, 2014; Guan等,2025;Pacewicz等,2023;Policardo等,2023)。SPAS-7采用五点李克特量表,得分越高表示社交体格焦虑程度越高(Hart等,1989)。该量表已被翻译成多种语言(Pacewicz等,2023;Policardo等,2023)。多项研究表明,SPAS-7在各种样本和环境中具有可接受的信度和效度(Guan et al., 2025; Policardo et al., 2023; Sáenz-Alvarez et al., 2013)。

按性别和种族划分的BD和SPA文献综述

为了帮助读者更好地理解本研究,有必要回顾以往针对大学生群体的相关研究(即身体形象和积极身体形象)。积极的身体形象并非仅仅是消极身体形象的反面(Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010),研究发现,积极的身体形象能够降低饮食失调的风险(Lokken et al., 2008; Romano & Heron, 2022; Webb et al., 2018),并且与多种其他健康指标相关,例如抑郁程度较低、运动量较大、自尊心较高,以及更倾向于保护皮肤免受紫外线照射和损伤(Gillen, 2015; Romano & Heron, 2022)。此外,定期锻炼可以帮助女大学生保持积极的身体形象(Koyuncu等人,2010;Romano和Heron,2022;Tylka和Homan,2015)。

本质上,过去人们越来越关注积极的身体形象研究(Halliwell,2015;Tylka & Wood-Barcalow,2015)。受社交媒体和其他社会机构的影响,大学生在观看身材苗条、容貌姣好的模特照片后,往往会对自己身材产生比观看这些模特照片之前更为负面的评价(Fitzsimmons-Craft et al.,2014;Koyuncu et al.,2010;Sides-Moore & Tochkov,2011)。

更重要的是,研究发现积极的身体形象与一种独特的优越性模式相关。

幸福感,例如对自己的外貌相对满意,较少的身体形象情绪困扰,以及良好的生活质量 (Tylka & Wood-Barcalow, 2015)。

BD、性别和种族

关于身体意象方面的性别差异,正如预期的那样,大多数研究都针对女大学生 (Abdollahi et al., 2023; Chang et al., 2016; Koyuncu et al., 2010; Lim & You, 2017; Nevenon et al., 2006; Shin et al., 2017; Zhang et al., 2018)。迄今为止,关于身体意象方面性别差异的研究文献较少 (Romano & Heron, 2022)。在现有针对大学生的研究中,有报告指出,对自身体型不满意的女大学生比例显著高于男大学生 (DeBate et al., 2008; Neighbors & Sobal, 2007)。Frederick及其同事 (2007)的研究也发现了类似的结果。然而,Dye (2016)发现 BD 中不存在性别差异。

种族差异对身体形象的影响也已在大学生群体中得到研究 (Dye, 2016; Hesse-Biber 等, 2010; Javier & Belgrave, 2015; Lim & You, 2017; Menon & Harter, 2012; You & Shin, 2016)。研究发现,亚裔女大学生的身体形象负面程度高于其他族裔。研究表明,不同族裔群体 (Chang et al., 2016; Javier & Belgrave, 2015)的体像焦虑程度存在差异。然而,评价性关注完美主义 (ECP)对白人女大学生体像焦虑的影响大于亚裔女大学生 (Chang et al., 2016)。在亚裔女大学生中,韩国女大学生的体像焦虑程度高于台湾女大学生 (Noh et al., 2018)。印度的研究结果则有所不同,51.04%的印度女大学生认为自己的体像良好,32.29%的印度女大学生认为自己的体像优秀 (Sachdeva et al., 2012)。尽管有研究发现白人女大学生的体像焦虑程度低于非裔美国女大学生 (Russell & Cox, 2003),但这种差异被认为很小 (Grabe & Hyde, 2006)。

有趣的是,非裔美国女大学生往往比其他族裔群体更能接受较大的体型,并且她们的体型焦虑水平明显低于白人女大学生 (Russell & Cox, 2003)。由于文化适应压力,西班牙裔移民女大学生面临着拥有纤瘦身材的压力 (Forbes & Frederick, 2008; Menon & Harter, 2012)。

SPA、种族和性别

关于SPA、种族和性别,研究发现,有体重问题的大学生女性的SPA值往往较高,而男性则没有这种趋势 (Hahn等人, 2025; Tsartsapakis等人, 2023; Tsartsapakis和Zafieroudi, 2025)。Guan及其同事 (Guan等人, 2025)研究发现,女性运动机能学专业的学生在 SPA 测试中得分高于男性学生。

按性别和种族划分的BD和SPA

关于大学生双相情感障碍 (BD)和社交焦虑 (SPA)的研究,目前只有少数研究。近年来已有相关报道 (Barnes et al., 2020; Koyuncu et al., 2010; Pritchard et al., 2021; Tsartsapakis et al., 2023)。尽管有研究报道,在男女大学生中,双相情感障碍 (BD)与社交焦虑 (SPA)之间的关系较为复杂 (Barnes et al., 2020; Koyuncu et al., 2010; Pritchard et al., 2021),但女性的BD与SPA之间的相关性往往 (但不总是)强于男性。此外, Aysha及其同事的研究 (Aysha et al., 2024)表明, BD是SPA的预测因子:在不考虑性别因素的情况下,较高的BD评分与较高的SPA水平相关。关于BD、SPA和种族之间的关系,文献中相关的研究较少。研究还发现,非裔美国女学生的 BD 和 SPA 明显低于白人女学生 (Koyuncu 等人, 2010)。

文献中的空白

现有文献表明,尽管相关系数较小 (Koyuncu et al., 2010),但BD和SPA之间存在显著相关性 (Aysha et al., 2024; Tsartsapakis et al., 2023)。此外,男女学生经历的BD和SPA程度存在差异 (Sabiston & Chandler, 2009)。在不同族裔的大学生中,亚裔学生的BD和SPA程度高于其他族裔 (Evans & McConnell, 2003; Zhang et al., 2018)。

此外,对以往相关研究的深入考察表明,针对大学生群体,同时考察身体形象 (BD)和身体姿态 (SPA)的研究十分罕见,因为现有研究大多仅探讨身体形象或身体姿态。同时考察身体形象和身体姿态将有助于我们更好地理解大学生的身体意象,并为未来旨在帮助大学生建立积极身体意象的干预性研究设计提供新的思路。

研究目的和假设

本研究旨在探讨大学一年级学生身体意象中身体焦虑 (BD)和身体适应不良 (SPA)之间的相关性,以及性别和种族差异。研究假设:
(a)身体焦虑和身体适应不良呈正相关; (b)女大学生的身体焦虑和身体适应不良水平显著高于男大学生; (c)亚裔学生的身体焦虑和身体适应不良水平显著高于白人学生。

方法

参与者

来自美国一所大型州立大学的46名大学一年级新生 (平均年龄 19.62 ± 2.33 岁)同意参与这项研究。所有参与者都选修了一门健康生活课程。

参与者中男女人数相等 ($n = 23$)。一半参与者为白人 ($n = 23, 50\%$),亚裔参与者占样本的30.43%。其余参与者为非裔美国人 ($n = 2, 4.35\%$)、西班牙裔/拉丁裔 ($n = 6, 13.04\%$)和混血儿 ($n = 1, 2.17\%$)。参与者的平均BMI在健康范围内 (男性平均BMI = 23.19 ± 3.50)。

男性 (MBMI = 23.43 ± 2.77)和女性 (MBMI = 22.91 ± 4.26)。

措施和程序

本研究在进行任何数据收集之前,已获得大学伦理审查委员会的批准。

实验开始时,参与者被要求在课堂上完成一项在线调查,该调查使用Qualtrics调查工具,包含三份问卷。前两份问卷分别是EDI-2的身体不满量表 (Garner等人,1991)和SPAS-7的七项版本 (Hart等人,1989)。这两个量表分别测量参与者的身体不满程度 (BD)和身体焦虑程度 (SPA)。EDI-2采用六点李克特量表,从“从不”(1分)到“总是”(6分)。EDI-2的身体不满量表共包含九个项目。同样,SPAS-7采用五点量表,从“完全不符合我的情况”(1分)到“非常符合我的情况”(5分),共包含七个项目,测量单一维度。如前所述,这两个量表已在非临床成年人中得到验证 (Mottl & Conroy, 2000; Thiel & Paul, 2006)。EDI-2的信度 (内部一致性)为 0.89 (Gleaves 等,2014),而 SPAS-7 的重测信度为 0.94 (Scott, Burke, Joyner, & Brand, 2004)。SPAS-7 (Policardo 等,2023)和 EDI-2 (Clinton & Birgegard, 2017)的结构效度指标也均在可接受范围内。人口统计学问卷收集了参与者的性别、年龄和种族信息。研究未收集任何个人信息,仅通过一封说明信向学生解释了研究目的。

数据分析

由于参与者并非临床人员,因此EDI-2身体评分的总分可能存在偏差。

计算了不满量表和SPAS平均分,分别代表参与者的BD和SPA水平。此外,由于其他种族群体的样本量较小,因此仅考察了白人学生和亚裔学生之间的种族差异。由于年龄和BMI的变异较小,因此未对其进行考察。

为了检验身体意象 (即身体意象和身体姿势)方面的性别和种族差异,我们设计了两组单向使用 SPSS 29.0 进行多元方差分析 (MANOVA)。在进行 MANOVA 之前,使用 G*Power 进行功效分析,以确定是否满足包含两个测量指标和两个组的 MANOVA 所需的最小样本量。统计功效、效应量和 α 分别设定为 0.80、0.25 和 0.05。样本

本研究的样本量 (N = 46)超过了建议的最小样本量 42。BD 和 SPA 之间的相关性分析显示中等程度的相关性 (r = 0.57, p < 0.001) ,这进一步证实了使用 MANOVA 来探索身体意象中的性别和种族差异 (Meyers 等人,2017) 。

多元方差分析 (MANOVA)的假设检验表明,在所有性别和种族亚组中,线性假设、多重共线性假设、球形假设和正态性假设均未遭到违反。然而,不同性别 (n = 46)和种族 (n = 37)的样本量不同。因此,我们分别进行了两次简单的多元方差分析,以检验不同性别和种族在双相情感障碍 (BD)和社交焦虑 (SPA)方面的差异。对于显著的多元方差分析结果,我们进行了后续检验,以确定BD和/或SPA的潜在亚组差异。效应量 (即 η^2)使用SPSS 29.0计算。我们分别以0.01、0.06和0.14作为小、中、大效应量的临界值 (Meyers et al., 2017; Stevens, 2009) 。

结果

总体BD和SPA,以及这两个变量之间的相关性

表1列出了总样本、性别和种族亚组中BD和SPA的描述性统计数据。鉴于BD的最高分为54分,其平均分为25.39分 (标准差 = 7.21) ,被认为偏低。SPA组的平均分也较低,即平均值=2.75 (标准差=0.83) 。BD和SPA的相关性为中等且显著 (r=0.57, p < 0.01) 。

表1. 按性别和种族划分的身体不满 (BD)和社会体型焦虑 (SPA)的描述性统计数据

多变的	全部的	性别 (SD)		种族 (SD)	
	样本	男性 (n = 23)	女性 (n = 23)	亚洲人 (n = 14)	白人 (n = 23)
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
BD	25.39 (7.21)	23.83 (7.13)	26.96 (7.09)	28.79 (6.65)**	22.52 (6.23)**
温泉	2.75 (.83)	2.48 (.75)*	3.02 (.85)*	2.76 (.71)	2.84 (.87)

注: BD = 身体不满;SPA = 社交体型焦虑;* p < .05;**p < .01。

BD和SPA中的性别差异

多元方差分析结果显示,男性和女性的BD值差异不显著[Wilks Lambda = 0.89, F(2, 43) = 2.62, p = 0.08]。由于 MANOVA 检验结果不显著,因此未进行后续检验。

BD和SPA中的种族差异

亚洲学生和白人学生之间的 BD 存在显著差异 [Wilks Lambda = .61, F(2, 34) = 10.95, p < 0.001]。样本量效应较大 (即 η^2 = .39) 。事后分析结果表明,亚裔学生报告的BD水平显著高于白人学生[F(1, 35) = 8.37, p = 0.007]。两个族裔的学生报告的 SPA 水平相似,没有发现显著结果 (见下表 2) 。

表2.性别和种族在身体不满和社会体型焦虑方面的差异

多变的	子变量	F	效应量 (粒子η2)
性别差异	BD	2.23	0.05
	温泉	5.28*	.11
种族差异	BD	8.37**	.19
	温泉	.11	0.003

注:BD = 身体不满;SPA = 社交体型焦虑; *p < .05; **p < .01。

讨论

身体意象是一个复杂、主观、动态、流动且受文化影响的概念,它指的是个体对其身体的感知、感受、预期行为和满意度 (Alharballeh & Dodeen, 2023; Catikkas, 2011; Pritchard et al., 2021; Tsartsapakis et al., 2023)。更重要的是,身体意象不仅与审美属性相关,还与饮食和体重相关的行为 (Shagar et al., 2017)、心理健康 (Gillen, 2015)以及生活质量 (Duarte et al., 2015)密切相关。大学生是一个独特的青年群体,他们对他人对其身体意象的看法非常敏感,同时他们也正处于自我认同的形成阶段 (Chu et al., 2008; Voelker et al., 2015)。此外,大学生的心理健康是学业成功的基础,而心理健康又与他们的身体形象密切相关 (Gillen, 2015)。因此,这一研究方向值得教育和公共卫生领域的专业人士给予更多关注。

如前所述,本研究的目的是有两个:(a) 考察美国一所大型州立大学选修健身课程的大一新生整体的身体形象 (BD)和身体积极性 (SPA);(b) 探究BD和SPA在性别和种族上的差异程度。本研究丰富了我们对于大学一年级学生BD和SPA的认知,而这一领域的研究尚显不足。研究结果有三点值得注意。首先,大一新生在BD和SPA上的得分普遍较低,表明他们拥有积极的身体形象。其次,亚裔学生的BD显著低于白人学生,而SPA在不同种族间无显著差异。第三,SPA存在显著的性别差异,女性的SPA水平高于男性。

大学新生总体 BD 和 SPA,以及这两个变量之间的相关性

鉴于BD和SPA的平均分代表了二者的中立点,本研究发现BD和SPA的得分均低于平均值,这一结果令人鼓舞。以往研究表明,BD和SPA与体重相关的行为和生活方式选择有关 (Ganem et al., 2009; McGaughey, 2018; Romano & Heron, 2022)。因此,通过维持较低的BD和SPA得分来控制这两个变量至关重要。遗憾的是,由于本研究是首个同时考察大学新生BD和SPA的研究,因此目前尚无数据可供与其他相关研究进行比较。未来需要开展更多关于此主题的研究。

值得注意的是,本研究发现BD和SPA之间存在中等程度的相关性,这与文献报道一致 (Tsartsapakis等人,2023),表明BD和SPA相对独立。因此,应同时关注BD和SPA。

仅检查 BD 或 SPA 可能会产生不完整的结果。

BD和SPA在性别方面的差异

考虑到一些研究表明,由于女性更关注自身体型,她们的体型焦虑程度往往低于男性学生 (Blair et al., 2017), 因此本研究中型焦虑程度的性别差异不显著这一结果令人意外。然而,这一发现令人鼓舞,因为它可能表明,本研究中的女大学生无论体型如何,都对自己的身体形象感到非常满意。遗憾的是,本研究没有BMI数据来支持上述论点。因此,我们难以判断所有参与者的体重是否都在可接受范围内。另一方面,本研究中体型焦虑程度的性别差异显著,这与文献报道的大学生群体中女性体型焦虑程度高于男性的结果相符 (Hagger & Stevenson, 2010; Mülazimoğlu-Balli et al., 2010)。

考虑到自我焦虑与他人对自己身体形象的看法有关,因此,加强对女学生的教育,使她们不受他人对自身身体形象的看法影响,从而减少她们的自我焦虑,是非常重要的。

BD和SPA在种族方面的区别

已有充分的文献记载,亚裔人群的体型焦虑 (BD)和社交焦虑 (SPA)在所有族裔群体中均高于白人人群,这主要是由于亚裔文化中对纤瘦的偏好所致 (Gilbert et al., 2009; Rakhkovskaya & Warren, 2014; Zhang et al., 2018)。因此,我们的研究发现亚裔学生的体型焦虑水平显著高于白人学生,这并不令人意外。考虑到亚裔女性,尤其是青少年女性,普遍追求极致纤瘦的身材 (Warren & Akoury, 2020), 这种差异可能源于文化差异。因此,亚裔女大学生一年级学生可能比美国其他少数族裔群体承受更多的体型焦虑 (Liao et al., 2020; Warren & Akoury, 2020)。然而,社交焦虑的差异并不显著,表明两组学生所承受的社会压力水平大致相同。这一结果可能表明两组学生生活在相同的社会环境中,或者对不同的社会环境做出了相同的反应。遗憾的是,据我们所知,目前尚无数据证实这一论点。未来需要开展更多研究,探讨影响大学一年级学生自我效能感 (SPA)的因素。另一方面,研究表明,亚裔女大学生倾向于认同美国主流审美标准 (AlShebali, 2023; Liao等, 2020; Rakhkovskaya & Warren, 2014; Warren & Akoury, 2020)。鉴于本研究中的亚裔参与者在美国长大,且其自我效能感 (BD)低于白人参与者,因此需要从文化视角出发,对这一现象进行更多研究。此外,样本差异也可能是造成这一结果的原因,因为我们的研究仅纳入了大学一年级学生,而Evans和McConnell (2003)的研究则涵盖了所有类型的大学生。无论如何,当前研究的数据再次表明,有必要在大学生中实施与文化相关的体重干预措施 (Azzarito 等人, 2017; Claudat 等人, 2012; DiGioacchino 等人, 2001)。

局限性

本研究存在一些局限性。首先,样本量较小。因此,在解读本研究结果时需要谨慎。其次,参与者均选修了一门与健身相关的选修课。为了获得更具代表性的大学新生样本,有必要随机抽取大一新生作为研究对象。第三,参与者的BMI值均在可接受范围内。如果使用BMI值不达标 (例如体重过轻、过重或肥胖)的样本,研究结果可能会有所不同。第四,尽管种族是本研究的变量之一,但研究对象仅限于白人和亚裔美国人。排除非裔美国人、西班牙裔和混血群体限制了研究的范围。未来的研究应纳入上述三个族裔群体,以全面考察种族对身体活动和社交活动的影响。

第五,目前缺乏关于文化影响、社交媒体影响以及社会经济地位等因素对身体形象认知和自我效能感 (SPA)产生影响的数据。大学一年级新生入学时就已存在这些身体形象认知,因此需要更多信息才能在未来为学生提供适当的支持。

实际意义

根据研究结果,得出以下实际启示:(a)

大学健康咨询中心可以考虑开设工作坊,例如自我形象管理 (SPA) 工作坊,并将身体形象障碍 (BD) 作为焦虑症状的潜在预警指标。通过对身体形象障碍进行全面评估,他们可以为大学生提供有针对性的自我形象障碍治疗方案,或将他们转介给其他医疗保健机构;

(b)健康促进专业人员应更广泛地考虑种族和性别等因素对身体形象障碍的影响。他们应从更全面的角度理解身体形象障碍,以便制定有针对性的自我形象障碍干预措施,并更有效地促进大学生的心理健康。(c)教育工作者应意识到,评估和监测大学生的身体形象障碍和自我形象障碍至关重要。他们应致力于为不同种族的学生开发与健康身体形象相关的项目,以通过这些项目解决焦虑方面潜在的种族和性别不平等问题。

结论

尽管存在这些局限性,但这项研究有助于我们理解大学一年级学生的双相情感障碍 (BD) 和社交焦虑 (SPA)。从国际视角来看,我们的研究表明,在设计未来的纵向研究和/或干预研究时,应更加关注性别和种族在双相情感障碍和社交焦虑中的作用。

参考

- Abdollahi, A., Prasad, KDV., Abdelrasheed, NSG., Alshahrani, SH., Shoja, SJ., Al-Awsi, GR L., 埃斯特拉达-阿劳兹 (EG)、辛格 (N.)、拉米雷斯-科罗内尔 (AA)、穆斯塔法 (YF) 和伊斯万托 (AH) (2023)。伊朗青少年身体关爱、社交体型焦虑和外貌完美主义之间关系的研究。《饮食失调杂志》, 11(1),90。https://doi.org/10.1186/s40337-023-00807-x
- 艾莉、崔倩、谷本千寻、石井健一 (2025)。对容貌歧视的恐惧及其对……的影响
跨文化幸福感。《亚洲社会心理学杂志》,28(1),e12655。https://doi.org/10.1111/ajsp.12655
- Alharballeh, S., & Dodeen, H. (2023). 青少年身体形象不满的普遍性
阿拉伯联合酋长国:性别、年龄和体重指数差异。《当代心理学》, 42(2),1317-1326。https://doi.org/10.1007/s12144-021-01551-8
- Alleva, JM, Sheeran, P., Webb, TL, Martijn, C., & Miles, E. (2015). 改善身体意象的独立干预措施的荟萃分析综述。PLoS One, 10(9), e0139177。https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139177
- AlShebali, M., Becker, C., Kellett, S., AlHadi, A., & Waller, G. (2023). 基于认知失调的非西方文化饮食障碍预防:一项针对沙特阿拉伯年轻成年女性的“身体计划”随机对照试验。身体意象, 45,307-317。https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.014
- Atalay, AA 和 Gencoz, T. (2008). 社会体型焦虑的关键因素:运动和身体形象满意度。《行为改变》, 25(3),178-188。https://doi.org/10.1375/bech.25.3.178
- Aysha, G., Ahmad, N., & Umair, M. (2024). 身体形象不满是社交体型焦虑和自尊的预测因素。《政策研究杂志》, 10(3), 117-122。https://doi.org/10.61506/02.00326
- Azzarito, L., Simon, M., & Marttinen, R. (2017). “对抗白人特权”:重新思考种族与身体
在全球化时代。《体育、教育与社会》, 22(5),635-657。https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1136612
- Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E., & Best, C. (2020). 健康男性身体不满与自述焦虑和抑郁之间的关联:系统评价和荟萃分析。PLoS One, 15(2), e0229268。https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229268

- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. 和 Sammut, S. (2015). 大学生样本中抑郁、焦虑和压力的患病率和相关因素。《情感障碍杂志》，173,90-96。<https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Blair, L., Aloia, CR, Valliant, MW, Knight, KB, Garner, JC, & Nahar, VK (2017). 大学生参与体育运动与饮食失调和身体不满风险之间的关联。国际健康科学杂志，11(4),8-12。
- Cash, TF, Fleming, EC, Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). 超越身体意象作为一种特质:身体意象状态量表的开发与验证。《饮食失调》，10(2),103-113。<https://doi.org/10.1080/10640260290081678>
- Catikkas, F. (2011). 大学生身体形象满意度的生理相关因素。社会行为与人格:国际期刊，39(4),497-502。<https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.4.497>
- Chang, EC, Yu, T., Chang, OD, & Jilani, Z. (2016). 评价性关注和个人标准完美主义作为亚裔和欧裔美国女大学生身体不满的预测因素。《美国大学健康杂志》，64(7),580-584。<https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1178121>
- Chu, HW, Bushman, BA, & Woodard, RJ (2008). 大学生的社交体型焦虑、运动义务和运动选择。《美国大学健康杂志》，57(1),7-14。<https://doi.org/10.3200/JACH.57.1.7-14>
- Claudat, K., Warren, CS, & Durette, RT (2012). 不同族裔女大学生性行为中身体监视、身体羞耻感和情境性身体关注之间的关系。身体意象，9(4), 448-454。<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.05.007>
- Clinton, D., & Birgegard, A. (2017). 使用饮食障碍量表第二版 (EDI-2) 对饮食障碍中具有实证有效性和临床意义的变化进行分类。饮食行为，26,99-103。<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.02.001>
- Cocca, A., Blanco Ornelas, JR, Peinado Pérez, JE 和 Vicianá Ramírez, J. (2016). 墨西哥青少年的实际、社会和理想身体形象及其与身体不满意的关系:性别差异。Retos:新视角教育教育、体育和娱乐，30, 189-192.
- DeBate, R., Lewis, M., Zhang, Y., & Blunt, H. (2008). 相似但不同:社会文化态度大学生对外貌、体型不满和体重控制行为的看法。《美国健康教育杂志》，39(5),296-302。<https://doi.org/10.1080/19325037.2008.10599053>
- Demir, . (2022). 土耳其青少年恋爱行为:父母恋爱态度、社交焦虑和社交体态焦虑的作用。当代心理学，41(5),2624-2632。<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00730-3>
- DiGiacchino, RF, Sargent, RG, & Topping, M. (2001). 白人和非裔美国男女大学生的身体不满。饮食行为，2(1), 39-50。[https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(00\)00022-2](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(00)00022-2)
- Duarte, C., Ferreira, C., Trindade, IA 和 Pinto-Gouveia, J. (2015). 身体形象和大学女性生活质量:自我关怀的重要性。《健康心理学杂志》，20(6),754-764。<https://doi.org/10.1177/1359105315573438>
- Dye, H. (2016). 性别、种族和年龄对身体不满是否存在差异?《社会环境中的人类行为杂志》，26(6),499-508。<https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1091240>
- Eubank, JM 和 DeVita, JM (2021). 非正式休闲活动与大学生压力和焦虑的关系。《学生事务研究与实践杂志》，58(5), 560-573。<https://doi.org/10.1080/19496591.2020.1822854>
- Evans, PC 和 McConnell, AR (2003). 种族少数群体对主流审美标准的反应是否相同?亚裔、黑人和白人女性的社会比较过程。《自我与认同》，2(2),153-167。<https://doi.org/10.1080/15298860309030>

- Ferreira, L., Meregui, AGM, Mainenti, MRM, Vigário, PS, & Neves, AN (2018). 截肢者身体意象量表的巴西葡萄牙语版本:文化适应和心理测量分析。《知觉与运动技能》, 125(3),507-524。https://doi.org/10.1177/0031512518767755
- Fitzsimmons-Craft, EE, Bardone-Cone, AM, Bulik, CM, Wonderlich, SA, Crosby, RD 和 Engel, SG (2014). Examining a detailed sociocultural model of disordered eating among college women: The roles of social comparison and body surveillance. *Body Image*, 11(4), 488-500. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.012
- Fletcher, RB 和 Crocker, P. (2014). 社交体格焦虑量表的多分类项目反应理论分析。《体育与运动科学测量》, 18(3),153-167。https://doi.org/10.1080/1091367X.2014.905945
- 福布斯, GB, 和弗雷德里克, DA (2008)。加州大学洛杉矶分校身体项目II:乳房和身体不满在非洲裔、亚裔、欧洲裔和西班牙裔美国女大学生中。性别角色, 58(7),449-457. https://doi.org/10.1007/s11199-007-9362-6
- Frederick, DA, Forbes, GB, Grigorian, KE, & Jarcho, JM (2007). UCLA身体项目I:2206名本科生自我客体化和身体满意度的性别和种族差异。《性别角色》, 57(5),317-327。https://doi.org/10.1007/s11199-007-9251-z
- Frieling, H., Albrecht, H., Jedtberg, S., Gozner, A., Lenz, B., Wilhelm, J., Hillemacher, T., de Zwaan, M., Kornhuber, J., & Bleich, S. (2009). 大麻素 1 受体 mRNA 水平升高与患有饮食障碍的女性的饮食障碍相关行为和态度有关。《精神神经内分泌学》, 34(4),620-624。https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.10.014
- Ganem, PA, De Heer, H., & Morera, OF (2009). 身体不满能否预测心理健康在以西班牙裔大学生为主的样本中,结果如何? 《人格与个体差异》, 46(4),557-561。https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.014
- Garner, DM (1991). 饮食失调量表-2:专业手册。《心理评估》研究。
- Garrusi, B., Baneshi, MR, Garrusi, B. 和 Baneshi, MR (2017). 伊朗青年和成年人对身体的不满。 *Cadernos de Saúde Pública*, 33(9),e00024516. https://doi.org/10.1590/0102-311x00024516
- Gilbert, S., Crump, S., Madhere, S., & Schutz, W. (2009). 内化瘦身理想作为非洲裔、非裔美国人和非裔加勒比裔女大学生身体不满和饮食失调的预测因素。《大学生心理治疗杂志》, 23(3),196-211。https://doi.org/10.1080/87568220902794093
- Gillen, MM (2015). 积极的身体形象与男性和女性的指标之间的关联心理和生理健康。《身体意象》, 13,67-74。https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002
- Ginis, KA, Murru, E., Conlin, C. 和 Strong, HA (2011). 构建状态版本的验证年轻女性的社交体格焦虑量表。《身体意象》, 8(1),52-57。https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.10.001
- Glashouwer, KA, Timmerman, J. 和 de Jong, PJ (2020). 个性化的接近-回避旨在减少负面身体形象的干预措施:一项安慰剂对照的初步研究。《行为治疗与实验精神病学杂志》, 68,101544。https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.101544
- Gleaves, DH, Pearson, CA, Ambwani, S., & Morey, LC (2014). 测量饮食失调态度和行为:一项信度概括性研究。《饮食失调杂志》, 2(1),6。https://doi.org/10.1186/2050-2974-2-6
- Grabe, S., & Hyde, JS (2006). 美国女性的种族与身体不满:一项元分析。《心理学公报》, 132(4),622-640。https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.4.622
- Grogan, S. (2016). 身体意象:了解男性、女性和儿童的身体不满。Routledge出版社。https://doi.org/10.4324/9781315681528

- Guan, J., Xiang, P., Land, W., & Cordova, A. (2025). 探讨运动机能学学生社交体格焦虑的可能决定因素:多指标多独立原因模型。感知与运动技能, 132(2),315-331.<https://doi.org/10.1177/00315125241301849>
- Hagger, MS 和 Stevenson, A. (2010). 社会体格焦虑与身体自尊:性别和年龄的影响。《心理学与健康》, 25(1),89-110。<https://doi.org/10.1080/08870440903160990>
- Hagger, MS,Stevenson, A.,Chatzisarantis, NLD,Gaspar, PMP,Ferreira, JPL 和 Ravé, JM G. (2010). 身体自我概念与社会体型焦虑:跨文化、性别和年龄的不变性。《压力与健康:国际压力研究学会期刊》, 26(4),304-329。<https://doi.org/10.1002/smi.1299>
- Hahn, BJ,Grant, DM,Nagel, KM,Deros, DE,Walker, EA 和 Kraft, JD (2025)。这性别、BM和运动习惯对社交体型焦虑的交互作用。《美国大学健康杂志》, 73(5),2002-2009。<https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2510695>
- Halliwell, E. (2015). 积极身体意象研究的未来方向。身体意象, 14,177-189。<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003>
- Hart, EA, Leary, MR, & Rejeski, WJ (1989). 社会体格焦虑的测量。《期刊》运动与锻炼心理学, 11(1),94-104。<https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94>
- Haugland, RK (2011). 跨性别的人际敏感性和身体意象: (741382011-238) [数据集]。美国心理学会。<https://doi.org/10.1037/e741382011-238>
- Hesse-Biber, S., Livingstone, S., Ramirez, D., & Barko, EB (2010). 种族认同与身体意象在以白人为主的大学就读的黑人女大学生中。性别角色, 63(9),697-711。<https://doi.org/10.1007/s11199-010-9862-7>
- Javier, SJ 和 Belgrave, FZ (2015)。亚裔美国女大学生身体不满的影响因素研究:家庭、媒体或同伴是否发挥作用? 《美国大学健康杂志》, 63(8),579-583。<https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1031240>
- Jung, J., Forbes, GB, & Lee, Y. (2009). 早期青少年身体不满与饮食失调来自韩国和美国的青少年。性别角色, 61(1),42-54。<https://doi.org/10.1007/s11199-009-9609-5>
- Kakeshita, IS 和 Almeida, SS (2008)。身体质量指数与身体意象之间的关系巴西成年人。《心理学与神经科学》, 1(2),103-107。<https://doi.org/10.3922/j.psns.2008.2.003>
- Karazsia, BT, Murnen, SK, & Tylka, TL (2017). 身体不满会随时间变化吗?一项跨时间元分析。《心理学公报》, 143(3),293-320。<https://doi.org/10.1037/bul0000081>
- Kimber, M., Georgiades, K., Couturier, J., Jack, SM, & Wahoush, O. (2015). 青少年身体意象扭曲:移民世代身份、移民集中度、性别和身体不满的考量。青少年与青年杂志, 44(11),2154-2171。<https://doi.org/10.1007/s10964-015-0329-6>
- Koyuncu, M., Tok, S., Canpolat, AM, & Catikkas, F. (2010). 身体形象满意度和女性运动者和非运动者的不满、社交体型焦虑、自尊和体脂率。《社会行为与人格:国际期刊》, 38(4),561-570。<https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.4.561>
- Lavender, JM 和 Anderson, DA (2010)。情绪调节困难对大学生男性饮食失调和身体不满的影响。《国际饮食失调杂志》, 43(4),352-357。<https://doi.org/10.1002/eat.20705>
- 廖凯华、沈福成、考克斯、米勒、西弗斯和沃纳 (2020) 。亚裔美国男性对自身形象的担忧:一项焦点小组研究。《男性与男性气质心理学》, 21(3),333-344。<https://doi.org/10.1037/men0000234>
- Lim, SA, & You, S. (2017). 自尊和抑郁对韩国女大学生异常饮食行为的影响:身体不满的中介作用。《儿童与家庭研究杂志》, 26(1),176-182。<https://doi.org/10.1007/s10826-016-0542-2>

- Lindwall, M. (2004). 瑞典社交体格焦虑量表的因子效度和不变性检验:性别特异性量表的论证。《运动与锻炼心理学杂志》, 26(3),492-499。<https://doi.org/10.1123/jsep.26.3.492>
- Lokken, KL, Worthy, SL, Ferraro, FR, & Attmann, J. (2008). 大学女生的暴食症状和身体形象不满:受气候还是种族的影响更大? 《心理学杂志》, 142(4),386-394。<https://doi.org/10.3200/JRPL.142.4.386-394>
- McGaughey, M. (2018). 大学生的身体形象与生活方式选择之间的关系。国际社会科学评论, 94(2),1-17。<https://www.jstor.org/stable/90024888>
- Menon, CV, & Harter, SL (2012). Examining the impact of acculturative stress on body image disorders among Hispanic college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 18(3), 239-246. <https://doi.org/10.1037/a0028638>
- Menzel, JE, Krawczyk, R., & Thompson, JK (2011). 对身体意象的态度评估
青少年和成人。见 JK Thompson (编),《身体意象:科学、实践和预防手册》(第2版,第154-169页)。吉尔福德出版社。
- Meyers, LS, Gamst, G., & Guarino, AJ (2017).应用多元研究:设计与解释(第3版)。SAGE出版社。<https://us.sagepub.com/en-us/nam/applied-multivariate-research/book246895>
- Motl, RW 和 Conroy, DE (2000)。社交体格焦虑量表的效度和因子不变性。《运动医学与科学》, 32(5),1007-1017。<https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00020>
- Mülazimo lu-Balli, Ö., Koca, C., & A i, F. (2010). 性别和运动参与水平与社交体格焦虑的关系研究。《人体运动学杂志》, 26(1),115-122。<https://doi.org/10.2478/v10078-010-0055-9>
- Neighbors, LA, & Sobal, J. (2007). 大学生对体重和体型不满的普遍程度和严重程度。饮食行为, 8(4),429-439。<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.03.003>
- Nevonen, L., Clinton, D., & Norring, C. (2006). 在三个瑞典女性样本中验证 EDI-2:饮食失调患者、精神科门诊患者和正常对照组。北欧精神病学杂志, 60(1),44-50。
- Noh, J.-W., Kwon, YD, Yang, Y., Cheon, J., & Kim, J. (2018). 身体意象与
东亚国家体重状况:韩国与台湾的比较。BMC公共卫生, 18(1),814。<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5738-5>
- Pacewicz, CE, Hill, CR, Karlinsky, A., & Samendinger, S. (2023). 检验7项社交体格焦虑量表的测量不变性。《体育与运动科学测量》, 27(4),293-304。<https://doi.org/10.1080/1091367X.2023.2173527>
- Parra-Fernández, M.-L., Rodríguez-Cano, T., Onieva-Zafra, M.-D., Perez-Haro, MJ, Casero-Alonso, V., Fernández-Martinez, E., & Notario-Pacheco, B. (2018). 大学生中神经性健康食品痴迷症的患病率及其与饮食行为障碍精神病理学方面的关系。BMC Psychiatry, 18(1), 364. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1943-0>
- Policardo, GR, Matera, C., Di Gesto, C., & Nerini, A. (2023). 我的暴露身体:意大利版社会体格焦虑量表-7在女性中的心理测量特性。行为科学, 13(3),224。<https://doi.org/10.3390/bs13030224>
- Pritchard, M., Brasil, K., McDermott, R., & Holdiman, A. (2021). 解开广泛性焦虑与身体不满之间的关联:大学生男女学生中社交体格焦虑的中介作用。身体意象, 39,266-275。<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.002>
- Rakhkovskaya, LM 和 Warren, CS (2014)。族裔认同、瘦身理想内化与饮食
不同族裔女大学生的心理病理学研究。《身体意象》, 11(4),438-445。<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.003>
- Romano, KA 和 Heron, KE (2022)。研究种族和性别差异与身体欣赏、幸福感和直觉饮食与锻炼之间的关联。

- 美国健康促进杂志, 36(1),117-128。<https://doi.org/10.1177/08901171211036910>
- Rothberger, SM, Harris, BS, Czech, DR, & Melton, B. (2015). 性别和自我效能感对大学生社交体型焦虑的影响。国际运动科学杂志, 8(3),234-242。<https://doi.org/10.70252/VYNB1202>
- Russell, WD (2002). 不同运动频率和种族背景的男性自尊、身体满意度和社会体格焦虑的比较。运动行为杂志, 25(1),74-90。
- Russell, WD 和 Cox, RH (2003)。社交体格焦虑、身体不满和自尊
不同运动频率、感知体重差异和种族的女大学生。运动行为杂志, 26(3),297-318。
- Sabiston, CM 和 Chandler, K. (2009)。健身广告对体重和体型的影响
健康体重女性样本中的不满、社交体型焦虑和运动动机。《应用生物行为研究杂志》, 14(4),165-180。<https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2010.00047.x>
- Sabiston, CM, Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G., & Cox, AE (2014). 体育活动中的社交体格焦虑体验:一项关于测量、理论、
预测因素和结果的研究综述。国际运动与锻炼心理学评论, 7(1),158-183。<https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.904392>
- Sachdeva, S., Sachdeva, R., & Goswami, S. (2012). 女大学生身体形象满意度。工业精神病学杂志, 21(2),168-172。<https://doi.org/10.4103/0972-6748.119653>
- Sáenz-Alvarez, P., Sicilia, Á., González-Cutre, D., & Ferriz, R. (2013). 西班牙青少年社交体格焦虑量表 (SPAS-7) 的心理测量学特性。《西班牙心理学杂志》, 16, E86。<https://doi.org/10.1017/sjp.2013.86>
- Segura-García, C., Aloí, M., Rania, M., & Ciambone, P. (2015). EDI-2 和 EDI-3 正确识别饮食障碍患者和高危人群的能力。饮食行为, 19,20-23。<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.06.010>
- Shagar, PS, Harris, N., Boddy, J., & Donovan, CL (2017). 身体意象与心理的关系
青少年和青年人的关注点和体重相关行为:系统性综述。
行为改变, 34(4),208-252。<https://doi.org/10.1017/bec.2018.3>
- Shin, K., You, S., & Kim, E. (2017). 社会文化压力、内化、BMI、运动和身体
韩国女大学生不满情绪研究。《健康心理学杂志》, 22(13),1712-
1720. <https://doi.org/10.1177/1359105316634450>
- Sides-Moore, L., & Tochkov, K. (2011). 越瘦越好?竞争性、抑郁和身体
大学女生中的形象。《大学学生杂志》, 45(2),439-448。
- 孙伟、陈丹、王娟、刘宁、张伟 (2018) 。身体活动与身体意象
孕妇不满:队列研究的系统评价和荟萃分析。
欧洲妇产科与生殖生物学杂志, 229,38-44。<https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2018.07.021>
- Thiel, A., & Paul, T. (2006). 饮食失调量表2的重测信度。《饮食失调杂志》
心身医学研究, 61(4),567-569。<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.02.015>
- Tsartsapakis, I., & Zafeioudi, A. (2025). 大学生社交体格焦虑:研究的作用
运动场、身体活动、身体自我认知和自尊。《运动》, 13(4),119。<https://doi.org/10.3390/sports13040119>
- Tsartsapakis, I., Zafeioudi, A., Vanna, G., & Gerou, M. (2023). 不同学习专业的大学生的身体不满和自尊与社会体格焦虑的关系。
心理学趋势,1-14。<https://doi.org/10.1007/s43076-023-00329-0>
- Tylka, TL 和 Homan, KJ (2015)。积极运动的大学生男女的运动动机和积极身体意象:探索直觉饮食的扩展接受模型。《身体意象》, 15,90-97。<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.003>

- Tylka, TL 和 Wood-Barcalow, NL (2015)。什么是积极的身体形象,什么不是?概念基础与概念定义。《身体意象》, 14,118-129。<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- van Strien, T., & Ouwens, M. (2003). 荷兰版 EDI-2 在一个临床人群和两个非临床人群中的验证。《欧洲心理评估杂志》, 19(1),66-84。<https://doi.org/10.1027//1015-5759.19.1.66>
- Voelker, DK, Reel, JJ, & Greenleaf, C. (2015). 体重状况和身体形象认知青少年:当前观点。《青少年健康、医学与治疗》, 6,149-158。<https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Warren, CS 和 Akoury, LM (2020)。强调社会文化中的“文化”:美国少数族裔瘦身理想内化、文化适应和饮食障碍研究的系统性综述。《心理学研究与行为管理》, 13,319-330。<https://doi.org/10.2147/PRBM.S204274>
- Webb, JB, Rogers, CB, Etzel, L., & Padro, MP (2018). “妈妈,别再说我胖了 我正在努力吃饭”(用心)感受!:评估家庭中关于肥胖的讨论、积极的身体形象以及大学生女性正念饮食的社会文化模型。《食欲》, 126,169-175。<https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.003>
- Wood-Barcalow, NL, Tylka, TL, & Augustus-Horvath, CL (2010). “但我喜欢我的身体”:年轻女性积极的身体形象特征和整体模型。《身体形象》, 7(2),106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
- Yaman, Ç. (2017). 大学生社交身体焦虑的生理和心理相关性。《通用教育研究杂志》, 5(3),334-337。<https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050305>
- You, S., & Shin, K. (2016). 韩国大学生的身体不满与心理健康状况学生。《心理学报告》, 118(3),714-724。<https://doi.org/10.1177/0033294116648634>
- 张莉、钱慧、傅慧 (2018) 。瘦而不健康 身体形象困境可能影响中国女大学生健康状况研究. PLoS One, 13(10), e0205282. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205282>

14项高尔夫训练辅助工具对部分高尔夫指标影响的比较 数周的专业训练与无训练的对比

布拉德福德海滩

北达科他州立大学健康、营养与运动科学系 – 法戈,北达科他州

美国

本研究调查了七名中年高尔夫球手在接受专门挥杆训练或未接受任何训练后,其挥杆速度、距离、起飞角度和击球效率的改善情况。更具体地说,本研究测量了速度棒、击球袋和橙色鞭子训练的效果。两名受试者接受了14周的训练,一名受试者接受了8周的训练,另有四名受试者作为对照组,他们在未接受任何专门训练的情况下完成了基线和后测。基线数据在挥杆训练开始前2天和3天使用Swing Caddie软件收集。对照组受试者的数据要么没有改善,要么变化不大,而训练组受试者的总开球距离增加了约10%。训练组受试者1的挥杆速度提高了4英里/小时,而训练组受试者2的挥杆速度似乎保持不变。但即使挥杆速度相同,他的开球距离也增加了。训练组受试者的起飞角度在使用一号木杆时增加,而使用5号铁杆和9号铁杆时则降低。训练组受试者的击球效率也有所提高。

关键词:高尔夫训练辅助器材、挥杆速度、超速训练、生物力学

几乎所有高尔夫球手,无论年龄、性别或技术水平如何,都渴望将球击得更远,以期降低杆数。在职业赛场上,布赖森·德尚博彻底改变了高尔夫球手的训练、思考和击球方式,这种改变被称为“布赖森·德尚博效应”(Lavner,2020;Ryan,2020)。通常,与以往高尔夫球手会选择将开球或攻果岭球击向特定区域(即使牺牲一些距离),以便下一杆能够顺利上果岭的思路(Rotella,1995)不同,德尚博会尽可能远地开球,然后从那里继续击球。尽管他可能会错过很多球道,但他开球的距离仍然能让他处于有利位置,从而成功弥补失误并取得好成绩。

德尚博在2020年美国公开赛上夺冠,他的球道命中率仅为41%,平均开球距离为325码。

开球一杆就打出了 375 码的距离。波特(2020年,第10段)引用了德尚博的话:“举个例子,假设你把球打到球道上,只留了一码宽。没人能占到球道。距离才是制胜之道。”

球道太宽的话,距离优势就会显现。球道宽度和他们想让你打的位置以及他们想让你打的位置之间需要找到一个平衡点。”总之,2020年,德尚博在美巡赛的开球距离(322码)上领先,并且每轮开球都比其他选手领先超过一杆。

作为一名职业高尔夫球手,德尚博每天的工作时间都花在高尔夫训练或比赛上。

与职业高尔夫球手不同,业余高尔夫球手既没有时间也没有条件像职业球手那样训练。那么,业余球手该如何才能在击球稳定性、击球距离方面取得虽小但显著的进步,从而降低杆数或差点呢?高尔夫市场上充斥着各种挥杆辅助工具、短杆辅助工具和推杆辅助工具,每年都有新的产品问世(Tremlett,2025)。其中,速度棒、橙色鞭子和击球袋这三种辅助工具已被证明对高尔夫球手真正有效。

速度杆训练对于高尔夫辅助设备行业来说相对较新,但已经受到职业球员和业余球手的欢迎。

以及休闲高尔夫球手。速度棒被宣传为能够提高杆头速度,从而增加高尔夫球的飞行距离(SuperSpeed Golf,2021)。本质上,速度棒训练是一种超速训练。Finn(2019)探讨了超速训练在短跑、棒球、板球、手球和高尔夫运动中的作用。就高尔夫而言,Finn指出,与单纯的力量训练和体能训练相比,加入超速训练后,成绩似乎提高了近三倍。在六周和八周内,平均挥杆速度分别提高了约3英里/小时。

这相当于成年高尔夫球手在 12 周内仅通过传统的力量和体能训练平均提高 1 英里/小时的三倍。

根据击球系数,杆头速度每增加 1 英里/小时,最多可带来 3.16 的提升。额外距离 (Tutelman,2015)。如果高尔夫球手能将杆头速度提高5英里/小时,击出的高尔夫球将额外飞行15码,大约相当于使用一支球杆的距离,在某些情况下,甚至相当于使用两支球杆的距离。例如,球手可以用9号铁杆或劈杆代替8号铁杆击球,从而提高击球的精准度。

个人和案例研究表明,速度棒训练可以提高俱乐部的成绩。速度和总距离。Chaney (2020)报告称,经过六周的训练,他的球速提高了4英里/小时,击球距离增加了22码。Barba (2019; 2020)报告称,他的受试者在两次不同的试验中,杆头速度平均提高了7%和9.8%。Larson和Kroetsch (2021)发现,他们的试验对象挥杆速度平均提高了12.1%,估计总距离增加了29码。

Orange Whip 是一款训练器材,正如其制造商所言,它能帮助高尔夫球手提升柔韧性、控制挥杆顺序、改善挥杆节奏、增强平衡感、创造挥杆滞后以及优化挥杆平面 (Orange Whip,2020)。Orange Whip 的重量有助于高尔夫球手更好地控制挥杆节奏,因为它能限制球手将球杆从外向内挥动的可能性。Orange Whip 由一个橙色橡胶球组成,连接在一根柔性高尔夫球杆杆身的末端,握把与普通高尔夫球杆类似 (The Left Rough,2021)。这款训练器材长 47 英寸 (约 119 厘米),重 1.75 磅 (约 0.8 公斤),并被 LPGA 和 PGA 职业高尔夫球手评为最佳教学和训练辅助器材 (Shaw,2021)。

击球袋训练旨在通过纠正过早释放球杆和降低球杆的发射角,从而改善击球瞬间,帮助高尔夫球手增加击球距离。击球瞬间,杆身压入球袋,后臂略微内收,右肩低于左肩,身体前倾 (Kelly,2020)。

发射监视器在休闲和职业高尔夫球手中越来越受欢迎。便携式高尔夫球发射监测器可用于测量高尔夫球技。这类监测器的价格各不相同,高端产品 TrackMan 4 的售价约为 20,000 美元。Leach 等人 (2017) 测试了两款市售的监测器 (TrackMan ProIIIe 和 Foresight GC2 + HMT),结果表明其参数质量足够好。对于价格更亲民的产品,Swing Caddie SC300 被评为最佳便携式高尔夫球发射监测器 (The Indoor Golf Shop,2021)。

现代高尔夫分析技术改变了许多高尔夫球手的训练和备战方式 (Macleod,2024)。现代分析技术包括击球追踪、杆数增益、可穿戴技术和虚拟现实等。GPS追踪、发射监视器、挥杆分析以及ARCCOS、TrackMan和ShotLink等工具,将每一次练习和每一轮高尔夫都变成了一个独特的个人数据中心 (ARCCOS,2025)。GolfTEC利用运动传感器、摄像头和监视器收集每次挥杆的各种动作数据,试图定义优秀高尔夫球手与普通高尔夫球手的区别。主要区别体现在挥杆顶点和击球瞬间的髋部摆动和肩部倾斜,以及击球瞬间的髋部转动和挥杆结束时的肩部弯曲。例如,职业高尔夫球手的髋部转动角度为 450 度,肩部弯曲角度为 910 度。

与高差点高尔夫球手在挥杆顶点时的髋部转动 340 度和肩部转动 680 度相比,低差点高尔夫球手在挥杆顶点时的肩部转动幅度较小 (Arastey,2020)。

髋部和肩部更大的转动幅度,从而带来更大的前旋,产生更大的扭矩,进而提高高尔夫球杆杆头速度 (Burden 等, 1998)。虽然髋部和肩部的转动都很重要,但正确的顺序,也就是时机,对于最大化储存的能量至关重要 (Joyce,2017)。这种按正确顺序释放储存能量的过程被称为力的叠加,也称为动力链 (Almansoor 等,2023)。通常,动力链涉及身体的核心肌群、下肢和上肢,其中核心肌群负责在四肢之间传递力量。动力链基于预先设定的、针对特定活动的肌肉激活模式,并且需要关节的灵活性、肌肉力量和弹性势能的储存。

一个高效的高尔夫挥杆动作需要每块肌肉都以精确的时机发力并产生力量。在动力链中产生能量并将其传递到身体的每个部分 (Reid,2018)。

高尔夫下杆的动力链始于地面,并向上传递至全身。后脚产生的地面反作用力,推动力量依次传递至腿部、臀部、躯干、手臂,最终到达球杆。每个环节都会经历加速和减速的过程,从而使能量能够传递至下一个环节。当球杆击球时,便会产生巨大的力量 (Forman,2025)。

许多休闲高尔夫球手,尤其是老年高尔夫球手,缺乏灵活性、杆头速度和……
要想高效击球,高尔夫球手需要一套完善的运动链。如果其中任何一个环节出现问题,他们的高尔夫球技都将受到限制。我们假设,使用上述设备进行训练将对高尔夫球手有所裨益。

因此,本研究旨在测量速度棒、击球袋和橙鞭训练对击球距离、杆头速度、球速、发射角和冲击因子的影响。更具体地说,本研究将击球距离、发射角和冲击因子与三组高尔夫球手 (对照组1、对照组2和训练组)进行了比较。

方法

参与者

本项目共有七名成年男性参与者,其中三名是训练组,四名是对照组。对照组又分为两组:对照组1 (2人)和对照组2 (2人)。对照组1的受试者完成了基线测试和后测,但在研究期间未进行任何击球练习。对照组2的受试者完成了基线测试和后测,并在研究期间几乎每天都在室内高尔夫模拟中心进行击球练习。训练组 (3人)完成了基线测试和后测,并参与了训练方案。

对照组

对照组受试者1,52岁,身高6英尺2英寸 (约1.88米),惯用右手,体重220磅 (约100公斤)。他的平均对照组受试者1的高尔夫球成绩约为100分,他每月打几次高尔夫。对照组受试者2,53岁,身高6英尺 (约1.83米),右撇子,体重145磅 (约66公斤)。他的平均高尔夫球成绩约为85分,大约每两周打一次高尔夫。对照组受试者3,68岁,身高5英尺9英寸 (约1.75米),右撇子,体重205磅 (约93公斤)。他的平均高尔夫球成绩约为90分,每周打五次高尔夫。对照组受试者4是
他63岁,身高6英尺,惯用右手,体重180磅。他的平均高尔夫球成绩约为82杆,每周打五天。

培训科目

受试者1,43岁,身高5英尺8英寸 (约1.73米),右手,体重150磅 (约68公斤)。他的平均高尔夫球成绩约为100杆,每周打一次高尔夫。受试者2,60岁,身高5英尺10英寸 (约1.78米),右手,体重170磅 (约77公斤)。他的平均高尔夫球成绩约为100杆,每周打两次高尔夫。受试者3,50岁,身高5英尺9英寸 (约1.75米),右手,体重180磅 (约82公斤)。他的平均高尔夫球成绩约为100杆,每周打一次高尔夫。

设备

本研究使用的设备包括一台Swing Caddie SC 300i发射监视器、三支不同重量 (分别比普通一号木杆轻20%、10%和5%)的超高速球杆、一个击球袋以及一根橙色球鞭,球鞭配有一根47英寸长的柔性杆身,杆身连接着一个1.75磅重的橙色球。Swing Caddie用于追踪高尔夫运动的各项指标,包括距离、杆头速度、球速、发射角、顶点、击球效率和旋转。

击球效率 (Smash factor)是球速与杆头速度的比值,计算方法是用球速除以杆头速度。击球效率反映了杆头传递给球的能量。击球效率越高,能量传递效果越好。使用一号木杆时,高尔夫球手希望达到1.50的击球效率;而使用劈杆时,1.25的击球效率被认为是不错的。Trackman数据显示,差点为零的高尔夫球手使用一号木杆的击球效率为1.49,差点为5的高尔夫球手为1.45。

对于水平一般的球手来说,这个数值约为 1.43 (Trackman,2024a)。使用 5 号铁杆,击球效率可以达到 1.35 (Tutelman,2012)。正如前面提到的,随着杆面倾角的增加,击球效率会下降。

杆头速度,也称为挥杆速度,是指挥动高尔夫球杆的速度。
PGA高尔夫球手使用一号木杆的平均挥杆速度约为115英里/小时,LPGA球员和男性业余球员的平均挥杆速度约为94英里/小时。远距离击球冠军的挥杆速度通常为135英里/小时 (Bowden,2024)。影响挥杆速度的因素包括身体素质和柔韧性、技术和动作机制以及球杆装备 (McAnnally,2023)。

发射角是指高尔夫球离开杆面时与地面之间的角度,以度为单位。发射角受杆面倾角、挥杆速度和杆面角度的影响。

杆面倾角较小的球杆,例如一号木杆,起飞角度较低,飞行距离更远。杆面闭合会产生更平直的弹道,而杆面开放则会增加起飞角度。PGA巡回赛一号木杆的平均起飞角度为10.8°,而普通高尔夫球手的起飞角度范围为10-140°。5号木杆的起飞角度为
普通高尔夫球手的铁杆角度范围为 16-20° (Coyne,2024)。

高尔夫球的飞行顶点是指球在飞行过程中达到的最高点。不同球杆的顶点高度通常差别很小,一号木杆和劈杆之间的顶点高度差异仅为10英尺。PGA巡回赛球员使用不同球杆的平均顶点高度在30-35码之间 (Trackman,2024b)。顶点高度受旋转和球速的影响。

旋转是指高尔夫球被击出后旋转的速度,单位为转数。
每分钟转速 (RPM)。旋转受球杆类型 (高杆面倾角球杆比低杆面倾角球杆产生更多旋转)、击球角度 (更陡的击球角度产生更多旋转)和发射角 (发射角越高,产生的旋转越多)的影响。旋转通过轨迹 (旋转越多,球飞得越高)、距离 (旋转过多会导致球高高飞起,而旋转过少会导致球滚动)和控制 (旋转有助于控制球)影响球的飞行。此外,还有后旋和侧旋。后旋使球在向前飞行时向后旋转,而侧旋使球向左或向右旋转。向左旋转通常是左曲球或左拉球,而向右旋转通常是右曲球或右曲球 (Wall,2024)。挥杆速度超过105英里/小时的球手,使用一号木杆时,最佳旋转速度应在1750-2300转/分钟之间;挥杆速度在97-104英里/小时的球手,旋转速度可能在2000-2500转/分钟之间;挥杆速度在84-96英里/小时的球手,旋转速度应在2400-2700转/分钟之间;挥杆速度在72-83英里/小时的球手,旋转速度应在2600-2900转/分钟之间 (Tursky,2020)。

所用高尔夫球品牌多样,包括Titleist和Callaway,每位受试者均使用自己的高尔夫球杆 (一号木杆和5号铁杆)。研究未收集具体的球杆信息,例如品牌、杆身硬度和杆身重量。

程序

经大学伦理审查委员会批准后,招募受试者参与研究。
受试者1和2每周训练三次,持续14周;受试者3训练八周。训练在大学校园内的体育馆进行,所有训练均在室内完成。训练场地包括一个设有球网和击球垫的击球区、一个用于击打沙袋的区域,以及一个用于速度棒和橙色鞭子挥杆训练的区域。在研究开始时、第一阶段训练结束后以及第二阶段训练结束后,分别在击球垫上放置一个挥杆记录仪,用于记录挥杆指标 (击球距离/总距离、击球效率、发射角、挥杆速度、击球顶点和球速),以建立基线数据。

使用速度棒的训练方案由Speed Stick公司制定。橙色鞭子
冲击袋训练由项目负责人准备。每次训练课都以动态热身开始。
受试者按照Speed Stick公司提供的动态热身方案进行训练,但也可自行进行热身。热身结束后,受试者依次进行橙鞭训练、击球沙袋训练和速度棒训练,并按相同顺序重复完成规定的次数和组数 (表1)。受试者使用自己的球杆进行击球沙袋训练。训练结束后,受试者可自由击球。有时他们会击球30分钟,有时则完全不击球。一级训练持续六周,二级训练持续八周。

表1

训练方案

训练	锻炼	秋千 (n)
一级	橙色鞭子冲击沙	10
	袋速度棒 1.1	15
	级 - 普通 18	
	橙色鞭子冲击沙	10
	袋速度棒 1.2	15
	级 - 阶跃变化 橙色鞭子冲击沙袋速度棒 1.3 级	18
	- 普通 3	10
		15
二级	橙色鞭子冲击沙	10月
	袋速度棒 2.1	15日
	级 - 普通 18	
	橙色鞭子冲击沙	10
	袋速度棒 2.2	15
	级 - 跪姿 橙色鞭子冲击沙袋速度棒 2.3 级	18
	- 步法变向速度	10
	棒 2.4 级 - 普	15
	通 3	18

1号和2号受试者的培训于1月第二周开始,持续14周。
受试者 3 在研究开始六周后开始接受训练。

数据分析

所有受试者的基线挥杆数据均在开始前 2 天和 3 天收集。
挥杆训练。第二组挥杆数据是在第一阶段训练结束后收集的,最后一组数据是在第二阶段训练结束后收集的。

对照组受试者的后测数据也是在二级训练结束后获得的。Speed Stick公司还提供其他级别的训练,但在本案例中,春季学期结束标志着训练方案的终止。基线数据和后测数据是通过计算每支球杆20个球的平均值获得的。

结果

如表2所示,对照组受试者1的驾驶距离提高了1码,而对照组受试者1的驾驶距离提高了1码。
受试者2的击球距离减少了28码。对照组受试者1的5号铁杆击球距离减少了1码,对照组受试者2的5号铁杆击球距离从基线到测试后减少了2码。对照组受试者1的1号木杆挥杆速度增加了1英里/小时,而对照组受试者2的1号木杆挥杆速度降低了2英里/小时。

对照组受试者1的5号铁杆击球距离从基线到测试后减少了1码,对照组受试者2的5号铁杆击球距离减少了2码。两位对照组受试者的5号铁杆挥杆速度在基线到测试后均未发生变化。如前所述,对照组受试者1和2仅参与了基线测试和测试后测试,两次测试之间没有进行任何高尔夫活动。

表2

对照组,不打高尔夫

俱乐部							
测试	距离挥杆球			发射 Apex Smash Spin			
	(码)	速度	角度 (英尺)	系数 (转/分)	(英里/小时)	(英里/小时) (度)	
		(英里/小时)					
对照组受试者 1							
司机							
基线	189	76107	19.0	66	1.40	3172	
后测	190	77110	18.4	70	1.43	3115	
5号铁杆							
基线	173	73105	19.2	73102	72	1.49	3448
后测	172	16.6		52	1.41	4297	
对照组受试者 2							
司机							
基线	228	85 126	13.4	116	1.49	3448	
后测 200		83 114	17.6	73	1.37	3185	
5号铁杆							
基线	163	73 101	20.4	77	1.38	7660	
后测	161	73 97	16.9	51	1.35	4524	

对于对照组受试者1,使用一号木杆和5号铁杆时,击球角度均有所下降。对于对照组受试者2,使用一号木杆时,击球角度有所上升,而使用5号铁杆时,击球角度则有所下降。对照组受试者1使用一号木杆时的击球效率有所提高,而使用5号铁杆时的击球效率则有所下降;对照组受试者2使用一号木杆和5号铁杆时的击球效率均有所下降。

如表3所示,对照组受试者3的开球距离增加了3码,对照组受试者4的开球距离增加了2码。对照组受试者3的5号铁杆击球距离减少了7码,而对照组受试者4的5号铁杆击球距离增加了19码。

从基线到最终测试,对照组受试者4的挥杆速度发生了变化。对照组受试者3的开球杆挥杆速度保持不变,而5号铁杆挥杆速度下降了1英里/小时。对照组受试者4的开球杆和5号铁杆挥杆速度均有所提高。对照组受试者3的开球杆和5号铁杆的起飞角度几乎没有变化,而对照组受试者4的起飞角度分别提高了3度和2度。对照组受试者3的开球杆击球效率保持不变,而5号铁杆击球效率有所下降。对照组受试者4的开球杆击球效率有所下降,而5号铁杆击球效率有所提高。

表3

对照组,模拟高尔夫

俱乐部						
测试	距离挥杆球			发射 Apex Smash Spin		
	(码)	速度	角度 (英尺)	系数 (转/分)		
		(英里/小时)				
对照组受试者 3						
司机						
基线	180	82106	16.7	59	1.30	3218
后测	183	82108	16.8	60	1.30	3275
5号铁杆						
基线	156	71 96	19.2	61	1.34	5245
后测	149	70 91	18.4	50	1.29	5112
对照组受试者 4						
司机						
基线 237		91 132	19.7	119	1.45	3456
后测 239		94 132	16.1	92	1.41	3242
5号铁杆						
基线	163	78 107	22.0	97	1.36	6607
后测	182	84 117	20.1	106	1.41	5892

如表 4 所示,训练对象 1 的总驾驶距离增加了 21 码 (11%),训练对象 2 增加了 13 码 (9.4%),训练对象 3 增加了 17 码 (9.2%)。训练对象1的5号铁杆击球距离增加了10码 (9.4%),训练对象2的击球距离从基线水平到一级测试有所增加,但从一级测试结束到最终测试有所下降,训练对象3的5号铁杆击球距离增加了16码 (9.1%)。在最终测试期间,受试者2背部疼痛。

表4

训练科目						
俱乐部	测试	距离挥杆球 (码)	发射 Apex Smash Spin			
			速度 (英里/小时)	角度 (英尺) (英里/小时)	系数 (转/分) (度)	
培训对象 1						
司机						
基线 209		85124	15.7	67	1.41	2791
一级	224	73 93	19.3	103	1.43	3358
二级	230	89128	16.8	99	1.452981	
5号铁杆						
基线	155	73 97	22.2	74	1.33	6433
一级	148	73 93	19.3	52	1.37	6522
二级	165	75102	19.3	83	1.36	6288
培训对象 2						
司机						
基线	211	86 119	16.7	74	1.39	3010
一级	219	85 122	16.7	75	1.43	2851
二级	224	85 126	17.5	82	1.48	2881
5号铁杆						
基线	158	74 99	23.2	77	1.33	6925
一级	165	74 102	23.3	91	1.38	6689
二级	150	71 91	19.5	54	1.28	5554
培训对象 3						
司机						
基线 200		83 118	15.5	61	1.43	2819
一级	217	93 128	12.4	56	1.38	3078
5号铁杆						
基线	165	70 99	16.5	52	1.40	4289
一级	181	84 113	18.8	91	1.34	5730

训练对象1的挥杆速度提高了2到4英里/小时,训练对象2的球杆长度有所下降。从基线到测试后,受试者的头部速度有所提高,其中受试者3的挥杆速度提高了10英里/小时和14英里/小时。受试者1和2使用一号木杆时,起飞角有所增加,但受试者3的起飞角有所下降。受试者1和2使用5号铁杆时,起飞角有所下降,但受试者3的起飞角有所上升。受试者1和2的击球效率有所提高,但受试者3的击球效率没有提高。值得注意的是,受试者3仅参与了为期六周的研究。

讨论

本文讨论将重点放在三组受试者身上,而不是汇总所有受试者的数据。所寻求的具体改进包括:提高两支球杆的杆头速度、球速和击球距离;降低5号铁杆的起飞角度;使两支球杆的弹道顶点均达到约90英尺;以及提高击球效率。

对于对照组(不打高尔夫球),改善甚微。这两名对照组受试者在研究期间没有击球,他们的变化不大也在意料之中。他们的挥杆速度从基线到测试后没有变化,但其中一人的开球距离从基线到测试后减少了28码。这或许可以解释为他的击球效率从基线的1.37提高到了测试后的1.49。

在对照组(模拟高尔夫)中,受试者4的进步幅度大于受试者3,但两位高尔夫球手的开球距离均未出现显著提升。受试者3的开球距离比受试者3远3码,而受试者4的开球距离比受试者3远2码。受试者4的5号铁杆击球距离显著增加,这可能是由于其挥杆速度更快、起飞角度更小、击球效率更高以及旋转更少所致。

如表5所示,受训者各项指标均有显著提升。如前所述,受训者1是一位53岁的男性,在赛季期间每周打一次高尔夫。训练开始后,他的挥杆动作明显存在需要纠正的问题。

尽管这项训练计划的目的并非改变挥杆动作,但仍需纠正两点。首先,在后摆过程中,他的重心过度转移到右侧,导致膝盖和髋部超过了右脚的位置。为了纠正这个问题,他练习将重心保持在右脚内侧,并在后摆过程中避免右膝锁死。他的第二个主要问题是,在起杆和后摆过程中,他的手臂和手腕过于僵硬。为了纠正这个问题,他需要增加后摆过程中手腕的活动范围。

表5

培训科目改进总结

指标	主题 1	主题 2	主题 3
距离增加			
司机	是的	是的	是的
5号铁杆	是的	不	是的
提高杆头速度			
司机	是的	是的	是的
5号铁杆	是的	不	是的
球速提高			
司机	是的	是的	是的

5号铁杆	是的	不	是的
降低5号铁杆的发射角			
	是的	不	是的
顶点接近90度			
司机	是的	是的	不
5号铁杆	是的	不	是的
提升击球率			
司机	是的	是的	不
5号铁杆	是的	不	不

训练对象1在训练进行到一半左右时感到手部不适,不得不减少一些大力挥杆。尽管他参加了所有训练课程,但由于手部不适,他的挥杆力度并未达到应有的水平。作为一名高尔夫球手,他的挥杆和击球稳定性较差。如表4所示,经过训练,他使用两支球队杆的击球距离、挥杆速度和球速均有所提高,一号木杆的起飞角度增大,五号铁杆的起飞角度减小,击球顶点从83英尺增加到99英尺,一号木杆和五号铁杆的击球效率均有所提高。他说道:“如果我能完成所有训练,那该有多好啊!”

训练对象2也存在两个主要的挥杆缺陷。他的第一个缺陷是,在上杆时,他立即通过扭转双手打开杆面,并且没有将球杆笔直地向后挥动,而是用力向内侧挥动。这导致他在挥杆顶点时杆面打开,从而形成由外向内的挥杆。他的第二个挑战是,如何在下杆时将球杆拉回内侧,并在击球瞬间保持杆面方正。与训练对象1不同,他并不想专门练习改变上杆或其他挥杆动作。他完成了所有的训练课程。在二级测试前的那个周末,他搬家了,并且在测试期间背部疼痛。我邀请他一周后回来再次测试,但他无法前来。

如表4所示,受试者2的开球距离从测试前211码增加到测试后224码,击球效率从1.39提高到1.48,球速从119-125英里/小时提升。5号铁杆的二级测试结果似乎没有从基线到二级测试的提升,但如前所述,他在测试期间背部疼痛。对比基线和一级测试结果,可以明显看出提升,因此可以合理推断,如果受试者背部没有不适,二级测试结果也会有所提高。

随着高尔夫球赛季的开始,2号受训对象说道:
好消息是,今年我少用了一到两支球队杆,平均开球距离增加了30码左右,有时甚至能超过50码。此外,以前我用一号木杆开球,现在用三号铁杆就能轻松攻上180码以上的长三杆洞了。我很喜欢这个训练计划。我觉得击球袋对我最有效,它让我的髋部转动得更快,右肘也更贴近身体。橙色的鞭子在改善挥杆轨迹和身体力学方面也有类似的作用。速度棒还不错,但对我的挥杆机制帮助不大,而且我用它们也只是用力挥杆而已。我买了一个击球袋,每次出门前都会对着它挥杆十来下,感觉确实有帮助。

还有第三名训练对象,他未能与1号和2号训练对象同时开始训练。由于他开始得晚,因此只完成了1级训练。与1号和2号训练对象不同,他没有任何需要纠正的明显挥杆缺陷。如表4所示,从基线到1级测试后,他的两支球队杆的击球距离、挥杆速度和球速均有所提高。他的1号木杆起飞角度降低,5号铁杆起飞角度升高,5号铁杆的弹道顶点也升高到更理想的高度。1级测试后,他的1号木杆和5号铁杆的击球效率均有所下降。

转为职业球员一年后,布赖森·德尚博赢得了他的首个美巡赛冠军。一年后,他又赢得了四场比赛,并登上了世界排名第一的宝座(LIV Golf,无日期)。此后不久,他开始……

为了增强肌肉力量,他制定了一套训练计划,最终增重了40磅肌肉。他的目标是成为巡回赛上开球距离最远的球员。他的开球距离增加了20码,平均达到322码 (Townsend,2024)。这一距离的提升显著增强了德尚博的开球优势,也迫使其他高尔夫球手努力提升自己的开球距离。2010年,PGA巡回赛的平均开球距离为287码,而到2024年,这一数字达到了301码 (Fairholm,2024)。如今,几乎所有职业高尔夫球手都会进行超速挥杆训练。

结论与启示

许多高尔夫训练辅助工具的研究较少,但仍被普遍认为是有效的训练工具,这主要基于一些轶事证据。正如引言中所述,速度棒、橙色鞭子和击球袋被认为是三种最佳的高尔夫训练辅助工具 (南安普顿高尔夫俱乐部,2021)。

先前的研究 (Barba,2019,2020;Chaney,2020;Larson & Kroetsch,2021)表明,且本研究结果也与之相符,使用速度棒进行训练能够提高杆头速度,从而增加击球距离。然而,目前尚无研究探讨单独使用橙色鞭子或击球袋进行训练对高尔夫挥杆指标的影响。

在本研究中,杆头速度的提升伴随着击球效率的提高。一个值得思考的问题是:击球效率的提高是速度棒训练、击球袋训练还是橙色鞭子训练的结果?或者说是这些训练辅助工具共同作用的结果?同样,5号铁杆的起飞角度有所降低,这是否也是击球袋训练的结果?但最重要的是,本研究结果表明,使用高尔夫辅助工具进行训练比仅仅在高尔夫模拟器上击球更能改善某些高尔夫指标,当然也比完全不击球的效果更好。

进一步的研究应包括实验性研究,其中应设置对照组和实验组进行训练。实验组可以包括:仅使用速度棒训练、仅使用速度棒和冲击沙袋训练、仅使用速度棒和橙色鞭子训练,以及仅使用橙色鞭子和冲击沙袋训练。

参考

- Almansoor, HS, Nuhmani, S., & Muaidi, Q. (2023). 运动中动力链的作用:运动表现与损伤风险:叙述性综述。《医学与生命杂志》,16,1591-1596。doi:10.25122/jml-2023-0087
- Arastey, GM (2020年1月23日)。数据分析在高尔夫运动中日益普及。《体育》表现分析。<https://www.sportperformanceanalysis.com/article/increasing-presence-of-data-analytics-in-golf>
- ARCCOS。(2025年2月11日)。从山核桃树到高科技:数据如何改变游戏规则。ARCCOS。<https://www.arccosgolf.com/blogs/community/hickory-to-high-tech-how-data-is-changing-the-game#:~:text=GPS%20tracking%2C%20launch%20monitors%2C%20swing,and%20compared%20to%20历史基准>
- Barba, J. (2019年4月23日)。Mygolfspy社区案例研究:超速高尔夫。《MyGolfSpy真相文摘》。<https://mygolfspy.com/mygolfspy-community-case-study-superspeed-golf/>
- Barba, J. (2020年3月12日)。超速高尔夫的科学原理。《真相文摘》MyGolfSpy。<https://mygolfspy.com/the-science-of-superspeed-golf/>
- Bowden, J. (2024年4月23日)。Swing Man Golf. <https://swingmangolf.com/average-golf-swing-speed-图表2/>
- Burden, AM, Grimshaw, PN, & Wallace, ES (1998). 差点低于 10 的高尔夫球手挥杆过程中髋部和肩部的旋转。运动科学杂志,16,165-176。doi:10.1080/026404198366876。
- Chaney, C. (2020年12月17日)。评测:Superspeed高尔夫训练系统。SwingU Clubhouse。https://clubhouse.swingu.com/lifestyle/review-superspeed-overspeed-training-system-added-20-码-6-周/?fbclid=IwAR36BWOWaKPLvdcTEbwZgeH6Ez-LFv46ZhJlT0CxIsGBqtEYy_6AStPhvRg

- Coyne, G. (2024年3月26日)。高尔夫球发射角度:初学者高尔夫球手的完整指南。Stix。
https://stix.golf/blogs/rough-thoughts/golf-launch-angle-the-complete-guide-for-beginner-golfers?srltid=AfmBOoqGRjg4jmXtAptRrG-T_xwggwgnOY0PsTdImpJDw8OLCab03erl9
- Fairholm, S. (2024年3月1日)。PGA巡回赛开球距离的演变。《真相文摘》
Mygolfsfy. <https://mygolfsfy.com/news-opinion/how-driving-distance-has-evolved-on-the-pga-tour/>
- Finn, C. (2019)。超速:超越最大速度训练的事实与谬误。Simplifaster。
<https://simplifaster.com/articles/overspeed-training-beyond-maximal-velocity/>
- 福尔曼, B. (2025)。高尔夫与运动链。《高尔夫健身月刊》。<https://golf.fitness/golf-and-the-动力链/>
- Joyce, C. (2017)。高尔夫球杆头速度最重要的“因素”。《人类运动科学》, 55, 138-144. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2017.08.007>
- Kelly, K. (2020年9月18日)。训练高尔夫挥杆的3种最佳方法。《高尔夫WRX》。
<https://www.golfwrx.com/633966/the-3-best-ways-to-train-your-golf-swing/>
- Larson, C. 和 Kroetsch, K. (2021)。[未发表的原始数据]。
- 拉夫纳, R. (2020年9月20日)。“他永不停歇”:这仅仅是德尚博革命的开始。高尔夫频道。<https://www.golfchannel.com/news/hes-never-going-stop-just-beginning-bryson-dechambeau-revolution>
- Leach, R., Forrester, SE, Mears, AC, & Roberts, J. (2017)。使用市售雷达和立体光学发射监视器测量高尔夫球击球参数的有效性和准确性如何? Measurement, 112, 125-136. doi:10.1016/j.measurement.2017.08.009
- Orange Whip. (2020)。<https://orangewhipgolf.com/>
- 丽芙高尔夫。(nd)。布莱森·德尚博。丽芙高尔夫。<https://www.livgolf.com/players/bryson-dechambeau>
- Macleod, K. (2024年12月2日)。高尔夫分析领域的新兴趋势:投注者和球员如何从中获益
竞争优势。俄克拉荷马州高尔夫协会。<https://golfoklahoma.org/emerging-trends-in-golf-analytics-how-bettors-and-players-can-gain-a-competitive-edge/>
#:~:text=Modern%20golf%20analytics%20allows%20players,Strategic%20Betting%20Dec
信息通过数据
- McAnnally, M. (2023年12月9日)。了解高尔夫挥杆速度的重要性:关键因素和改进技巧。EW Motion Therapy。<https://www.ewmotiontherapy.com/blog/swing-speed-golf-improvement-tips#:~:text=Golf%20equipment,your%20ability%20to%20generate%20speed>
- Porter, K. (2020年9月20日)。德尚博正在按照自己的意愿重塑高尔夫,这项运动或许将从此改变。CBS体育。<https://www.cbssports.com/golf/news/2020-us-open-bryson-dechambeau-is-reshaping-golf-as-he-sees-fit-and-the-game-may-never-be-the-same/>
- Reid, M. (2018)。诊断和治疗下肢高尔夫球损伤的关键要点。足病学今日, 31(4), 26-34。
- Rotella, R. (1995)。高尔夫不是一项完美的游戏。西蒙与舒斯特出版社。
- Ryan, S. (2020年9月22日)。布赖森·德尚博效应:无论准备好与否,比赛即将改变。
《高尔夫文摘》。<https://www.golfdigest.com/story/the-bryson-dechambeau-effect-how-golf-is-about-to-change-us-open>
- Shaw, W. (2021年9月28日)。Orange Whip评测。英国高尔夫内幕网站。<https://golfsideruk.com/orange-鞭打审查/>
- 南安普顿高尔夫俱乐部。(2021)。2021年最佳居家高尔夫训练辅助工具推荐。南安普顿高尔夫俱乐部。<https://southamptongolfclub.com/best-golf-training-aids-for-improving-at-home/>
- SuperSpeed Golf. (2021)。释放你的高尔夫潜能。SuperSpeed Golf。<https://superspeedgolf.com/>
- 室内高尔夫商店。(2021)。2021年最佳高尔夫球发射监视器。室内高尔夫商店。
<https://shopindoorgolf.com/pages/best-golf-launch-monitors-2021>
- Townsend, M. (2024年12月18日)。布赖森·德尚博每支球杆的击球距离。Golf 365。<https://www.golf365.com/equipment/how-far-bryson-dechambeau-hits-each-club#:~:text=In%20his%20first%20season%20he,average%20drive%20of%20322%20yards>

- Trackman. (2024年9月23日)。什么是击球系数? Trackman。<https://www.trackman.com/blog/golf/smash-factor>。
- Trackman. (2024年6月28日)。什么是顶点高度? Trackman。<https://www.trackman.com/blog/golf/apex-高度>
- Tremlett, S. (2025 年 1 月 17 日)。2025年最佳高尔夫训练辅助工具。《高尔夫月刊》。
<https://www.golfmonthly.com/best-golf-deals/best-golf-training-aids-137815>
- Tursky, A. (2020年7月2日)。根据挥杆速度,以下是“最佳”Trackman数据,助您开球更远。高尔夫。<https://golf.com/gear/swing-speed-optimal-trackman-numbers-to-hit-your-drives-farther/>
- Tutelman, D. (2012 年 9 月 14 日)。爆款因素:神话与事实。Tutelman网站。
<https://www.tutelman.com/golf/ballflight/smashfactor.php>
- Tutelman, D. (2015年7月7日)。杆头速度每英里价值多少? Swing Man Golf。
<https://swingmangolf.com/what-is-a-MPH-of-clubhead-speed-worth/>
- 左曲球。(2021)。橙鞭高尔夫训练辅助器评测:高尔夫球训练中最好的辅助器具?
<https://thelefttrough.com/orange-whip-review/>
- Wall, J. (2024年5月25日)。“旋转”到底是什么意思?装备齐全。高尔夫。<https://golf.com/gear/golf-balls/golf-spin-rate-fully-equipped/>

交汇之路:探索创意戏剧与肢体表演的融合
促进社交情感发展和运动发育的教育

艾米莉·道1和迈克尔·J·维特雷三世2

¹ 圣道大学伊拉·费耶护理与健康职业学院 – 圣安东尼奥,德克萨斯州
美国; ² 金元淑,伊利诺伊州立大学美术学院 – 美国伊利诺伊州诺默尔市

作者注

补充材料:无
作者贡献:概念化、方法论、软件、正式分析、初稿撰写、审阅和编辑、项目监督。

资金来源:无
致谢:无
利益冲突:第一作者是IAHPEDS 杂志的联合编辑。

乍看之下,创意戏剧和体育似乎是教育领域中两个截然不同的学科。创意戏剧植根于想象力、表达和故事讲述,而体育则强调动作、协调性和体能。然而,在这些表面差异之下,蕴藏着巨大的合作潜力。当这两个领域交汇融合时,便能开启独特的机遇,促进儿童在社交情感和身体领域的全面发展。创意戏剧与体育的融合创造了一种创新的学习体验,在这里,想象力与动作交融,表达与身体相辅相成,情感成长与运动技能的提升相辅相成。通过将戏剧的动态性和探索性与体育的结构性和积极参与性相结合,教育者可以营造出培养情商、同理心、协作能力和韧性的空间。同时,这种融合还能以一种既引人入胜又意义非凡的方式,促进学生协调性、力量和身体素质的发展。本文旨在探讨创意戏剧和体育的交汇点,并着重阐述它们在促进儿童全面发展方面的共同潜力。它探讨了将这些学科结合起来的独特好处,探索了它们在培养社会和情感发展方面所发挥的作用,并概述了有效整合的实用策略。

关键词:想象力、同理心、戏剧、体育、运动

虽然创意戏剧和体育教育的侧重点可能有所不同,但这两个学科都具有培养儿童成长关键方面的强大能力,从社交情感学习到身体能力。了解这些领域的独特特征和历史渊源,有助于了解它们相互融合和相互促进的潜力 (Koff,2000;Way,1967) 。

背景:创意戏剧和体育教育的基础

创意戏剧:艺术与教育的交汇

创意戏剧是一种艺术和教育实践,它构成了戏剧艺术的基础。它远远超出了演出舞台。与以排练表演为中心、面向观众的传统戏剧不同,创意戏剧强调探索和自我表达的过程。

通过即兴表演、角色扮演、讲故事和其他戏剧技巧,参与者可以参与富有想象力和体验性的活动,从而培养创造力、批判性思维和社会互动 (Davis & Behm,1978) 。

从本质上讲,创意戏剧为孩子们提供了一个安全和支持性的空间,让他们可以进行实验、表达,并进行合作 (Arda Tuncdemir,2025) 。它不仅促进艺术探索,还促进基本生活技能的发展,例如解决问题、沟通、情绪调节等。

社交技能（杜邦,1992）。体育活动也成为戏剧过程中不可或缺的一部分。儿童通过身体力行地扮演角色来演绎故事,并应对戏剧性的场景,使其成为一种动态的、多感官的体验（Ward,1957）。

创意戏剧的起源可以追溯到布莱恩·韦和温妮弗雷德·沃德等教育先驱,他们的革命性工作改变了人们对戏剧作为教育工具的认知。韦（1967）倡导将戏剧作为个人成长和自我发现的媒介,而沃德（1957）则强调戏剧在培养同理心、沟通能力和认知能力方面的价值。他们的远见卓识为创意戏剧作为一种教学方法奠定了基础,这种方法通过体验式学习丰富了儿童的生活。如今,创意戏剧被公认为一种用途广泛且影响深远的工具,能够促进个人和集体的发展（Arda Tuncdemir,2025;Hong & Hong,2022）。

体育教育:运动与健康的基础

体育教育旨在发展儿童的身体能力、健康和体能,同时培养他们对运动的终身热爱。它以结构化的活动为基础,旨在提升运动技能、力量、耐力和协调性。然而,体育教育的益处远不止于身体发育。研究一致表明,它对心理健康、自律、团队合作和目标设定都有积极影响,使其成为全面教育的重要组成部分（SHAPE America,2015）。

从历史上看,体育教育从古代文化中的早期体操训练发展到如今强调包容性、参与性和身心健康的现代方法。如今,有效的体育教育项目旨在激励儿童将体育活动视为快乐和个人成就的来源,而不仅仅是锻炼。通过融合趣味性、挑战性和协作性,体育教育鼓励积极的生活方式,同时培养韧性、合作精神和自信心（Koff,2000;Sansom,2011）。

儿童发展的互补目的

尽管创意戏剧和体育教育源于不同的领域,但它们的目的是是一致的。这两种学科都强调积极参与、体验式学习和关键生活技能的培养,并以富有成效的方式进行。戏剧创作培养情商和创造性思维,而体育则增强体能和纪律性。二者结合,提供了一种多维度的教育方法,促进儿童在社交情感和身体领域的全面发展（Gardner,1983）。

这种共同的潜力为探索创意戏剧和体育教育如何融合奠定了基础。

通过精心融合戏剧和体育,旨在创造引人入胜、意义非凡的学习体验。将戏剧的想象力和表现力与体育的体能性和结构性相结合,教育者可以为促进儿童全面展开辟新的可能性。

定义和关键原则:理解创意戏剧和体育教育

定义创意戏剧:以过程为中心的探索与成长之路

美国戏剧与教育联盟将创意戏剧定义为“一种即兴的、非表演性的、以过程为中心的戏剧形式,参与者在引导者的指导下,进行想象、表演和反思人类经验”（Davis & Behm,1978,第10-11页）。创意戏剧重视探索体验而非最终呈现的完美表演,因此成为个人通过自发和协作的表演来发现故事、戏剧情境和想法的有效工具,有助于个人成长、社交互动和情感发展。

创意戏剧的核心在于它对参与者体验的关注。与传统戏剧不同,以排练和演出成果为核心的创意戏剧强调创作和反思的过程（Davis & Behm,1978）。参与者会进行各种活动。

这种教学方式鼓励他们扮演不同的角色,想象不同的情境,并探索多元的视角。通过这种沉浸式和参与式的方法,创意戏剧能够加深人们对自我和他人的理解,同时培养他们的想象力和同理心。

创意戏剧的关键原则

创意戏剧的特点在于其若干指导原则。其中一些原则将即兴发挥和自发性视为核心要素,使参与者能够投入到无剧本、即时的体验中。这种自发性能够培养参与者的灵活性、适应性和创造性问题解决能力,使他们能够应对即兴展开的戏剧情境 (Toivanen et al., 2011)。

合作和小组工作也是创意戏剧的基础 (Hu & Shu, 2025)。这种艺术形式旨在创造一个空间,让参与者感到有能力在安全的环境下进行戏剧尝试,探索发现,并从经验中学习,而不是追求完美。参与者共同创作故事,解决问题,并应对戏剧情境,这反过来又促进了团队合作、沟通和归属感 (Arda Tuncdemir, 2025)。通过这种共同的创作过程,一个互助的社群得以建立。参与者在合作中接纳多元化的想法和视角。此外,想象力和创造力是创意戏剧的核心。

鼓励参与者跳出现实的限制进行思考,运用想象力创造虚构的世界,体现抽象的概念,或者重新想象现实生活中的场景,从而激发原创思维和创造性表达 (Arda Tuncdemir, 2025; Elkind, 2007)。

创意戏剧的另一个关键方面是反思和情感成长。演出结束后,鼓励参与者反思他们的经历,分享他们的见解,并探索在活动中涌现的情感和想法。这种反思过程有助于培养自我意识、情商,并加深对人类经验的理解 (Elkind, 2007; McCaslin, 2006)。最后,动作和表达的融合在创意戏剧中至关重要。参与者运用身体来表达情感,同时扮演角色并与环境互动,角色扮演和肢体动作使他们能够与自身的创造冲动建立联系,并以多感官的方式探索想法 (Jie, 2021; McCaslin, 2006)。综上所述,这些原则使创意戏剧成为促进个人、情感和社会成长的有力工具。

应用及益处

创意戏剧的原则能够提升沟通技巧,培养同理心,并发展批判性思维。思维和解决问题的能力 (Jie, 2021; McCaslin, 2006)。身心投入也为体育锻炼和自我表达提供了机会。

创意戏剧的灵活性和易用性使其能够适应各种不同的环境,从教室到社区中心,各个年龄段的参与者都可以参与其中。无论用于教授学术概念、探讨社会问题,还是仅仅鼓励创造性探索,它都能为参与者创造一个安全包容的空间,让他们成长、建立联系并蓬勃发展 (Vábová & Dolinská, 2024)。本质上,创意戏剧不仅仅是一种艺术实践;它更是一条发现新视角、培养情感韧性、并通过想象力和协作建立有意义联系的途径。

体育教育的定义:运动、健身和终身健康的基础

体育是教育的基石,它为学生提供探索的机会。通过运动、游戏和培养远超身体活动范围的基本技能,体育教育的核心在于“提供一套有计划、循序渐进、符合K-12标准的课程和教学方案,旨在培养学生的运动技能、知识和行为,从而促进健康积极的生活方式、身体素质、体育精神、自我效能感和情商”。

(SHAPE America, 2015, 第3页)。体育教育通过结构化的课程和活动,培养学生的身体、社交和情感健康,为终身健康和体能奠定基础。

体育课不仅仅是关于运动和游戏的课程;它是一门充满活力、多学科交叉的学科。该学科旨在帮助学生了解自己的身体,发展协调能力,并将体育活动视为生活的重要组成部分 (Lubans et al., 2010)。学生从幼儿时期就开始学习。

基本运动技能和基本概念,例如平衡、协调和空间意识。这些基础技能会随着时间的推移而发展,使学生能够掌握更复杂的运动任务,例如篮球中的运球、排球中的扣球或足球中的战略性战术 (Chen et al., 2023)。

体育教育的主要目标

体育教育旨在为学生提供一套全面的技能、知识和能力。

培养健康积极的生活方式。这些目标与教育标准紧密结合,并注重学习的生理、认知和社会情感层面。

体育课在运动技能发展中起着至关重要的作用,有助于学生精进运动技能。

跑步、跳跃、投掷和接球等基本动作 (美国国家生物技术信息中心,2019)。随着时间的推移,这些基本动作会融入到特定运动和体育活动所需的更高级技能中,从而增强敏捷性、平衡性和协调性。

同样重要的是促进身体健康。通过各种活动,学生可以了解心肺耐力、肌肉力量、柔韧性和整体健康状况,同时养成终身保持身体健康的习惯 (Lim & Lee,2022)。

除了体能训练,体育教育还能通过向学生传授营养、健康和生活方式选择方面的知识,鼓励他们养成健康的生活习惯,从而促进长期健康 (Jones & Johnson,2016)。关于规律运动、均衡饮食和充足休息的课程强调了它们在身心健康中的关键作用。此外,体育教育还能通过培养自我意识、自我调节能力和韧性来提升学生的情商 (NASPE,2009)。团队合作、目标设定和克服挑战等活动有助于学生建立自信、应对挫折并实现个人成长 (Martens & Vealy,2019;More,2023)。

培养体育精神和社交技能是体育教育的另一个重要方面。

通过参与团队活动,学生们学会了合作、尊重、公平竞争和有效沟通的价值,所有这些都培养了包容和社区意识 (Durlak 等人,2011)。

最后,体育教育通过向学生介绍各种运动、娱乐活动和健身方法,激发他们终身积极健康的生活方式。通过发现自己喜欢的活动,学生被鼓励拥抱积极的生活方式,这种生活方式远远超出课堂范围,从而确保他们终生致力于健康和福祉 (More, 2023;Sahu,2024)。

体育教育的应用及长期益处:体育教育为学生

提供健康平衡生活所需的技能和知识。它注重体能、运动技能发展和情感成长,有助于提升学业成绩,因为研究表明体育活动与认知能力之间存在很强的相关性 (Hillman et al., 2008)。此外,体育教育还能对终身受益的健康习惯奠定基础,从而降低患慢性病的风险,改善心理健康,并提高生活质量 (Telama et al., 2015)。

体育教育通过创造安全、支持性和互动性的环境,帮助学生发掘自身潜力,培养韧性,并激发他们对运动的热爱。无论是在篮球场上精进跳投技巧,还是通过合作游戏学习团队合作的原则,学生都能获得塑造其身体、情感和社交发展的经验,为他们在人生各个领域的成功做好准备 (More,2023)。

创意戏剧与体育教育的共同要素和重叠概念

运动是儿童表达情感的重要且普遍的方式。从发育的最初阶段开始,身体活动和创造性参与就能帮助幼儿表达情感、传递想法并探索周围环境。

根据 Koff (2000) 和 Sansom (2011) 的研究,儿童非常依赖这种非语言表达方式来表达他们的想法和感受。将动作和创意游戏相结合是体育教育和创意戏剧的核心,这揭示了二者之间存在诸多共同的原则和重叠的概念,从而支持儿童在多个层面的成长。

身体动觉学习的作用

创意戏剧和体育教育都重视运用身体动觉智能,这是霍华德·加德纳 (1983)提出的一种学习方法。这种学习方式强调身体活动,结合动手实践和运动,因此特别适合学龄前儿童和小学低年级儿童,因为他们主要是动觉和触觉型学习者。

在创意戏剧中,孩子们运用身体来演绎故事、探索角色扮演,并通过肢体动作表达抽象概念 (Iroh & Okeh,2024)。例如,孩子可以假装自己是一棵随风摇曳的树,既体现了肢体动作,又融入了想象情境。同样,体育课也鼓励孩子们参与需要空间感知、协调性和有目的性动作的活动,例如穿越障碍赛道或学习一项新的运动。

这两个学科都认识到利用这种基于运动的学习的自然倾向的重要性,尤其是在幼儿时期,因为那时孩子们是通过触摸、感受和探索周围环境来了解世界的。

动作作为一种表达形式

创意戏剧和体育教育都秉持着一个共同的信念,即动作的力量……

这是一种自我表达的方式。在创意戏剧中,孩子们运用即兴表演、角色扮演和戏剧化的肢体语言来传达情感和想法。例如,扮演动物在其栖息地中的场景,可以让孩子们尝试不同的动作和思考方式,同时展现创造力。

协作与社交情感成长

团队合作是创意戏剧和体育教育的重要组成部分,因为两者都要求学生与同伴互动、培养同理心并朝着共同目标努力 (Patil, 2021;Li,2024;Wee,2011)。在创意戏剧中,诸如集体讲故事或角色扮演之类的团体活动鼓励参与者在协商角色的同时倾听他人,并对彼此的想法做出回应。例如,一个小组可以合作表演一个故事,这需要合作和灵活变通才能创作出连贯的叙事 (Wee,2011)。

同样,体育课通过团体游戏、运动和合作来促进社交技能。挑战、接力赛或团队运动等活动要求学生有效沟通、制定策略并尊重队友,这有助于培养同理心、耐心和领导力等社交情感技能 (Li, 2024)。这两个学科都鼓励学生在相互尊重的环境中处理和解决冲突,为发展情商提供了宝贵的机会。

想象力和游戏

游戏是创意戏剧和体育教育的重要组成部分。两者都为孩子们提供了丰富的机会,让他们通过富有想象力和积极参与的方式进行实验、探索和学习。在创意戏剧中,孩子们利用道具、服装和故事讲述来构建想象世界,扮演不同的角色,体验新的视角。例如,扮演探险家寻找宝藏,可以让孩子们将想象力与肢体动作相结合,创造出充满活力、身临其境的学习体验。

研究不断强调想象游戏在培养创造力、认知能力方面的重要作用。麦卡斯林 (McCaslin,2006)指出,参与创意戏剧活动能够显著提升儿童的创造力,因为儿童可以通过讲故事和情景构建进行角色扮演。这些活动为儿童提供了探索多元视角的机会,同时也增强了他们解决问题的能力。同样,多米尼 (Dominey,2021)也强调,想象游戏能够鼓励探索性和创造性思维,而这正是认知和社会发展的重要组成部分。

奥格雷迪 (2024)进一步阐述了这一观点,他认为戏剧游戏能够增强儿童的创造力,并培养他们的自主意识。研究发现,具身化的想象表演鼓励儿童掌控自己的学习体验,从而更好地表达自己的想法和情感。这种自主感有助于个人成长和社会情感学习。

除了创意戏剧之外,将想象游戏融入体育教育还能通过结合运动和讲故事带来更多益处。积极参与基于游戏的运动可以提高协调性、解决问题的能力 and 沟通技巧,从而促进全面发展 (Dominey,2021;O Grady,2024)。

体育课经常融入游戏元素,通过各种游戏和活动挑战儿童的创造性思维,同时鼓励他们进行身体活动。一种有效的方法是使用障碍训练场,将运动转化为充满想象力的体验。例如,体育老师可以设计一条让学生穿越丛林或逃离流沙的训练场,鼓励他们通过创意戏剧的方式进行身体和想象力的双重参与 (Brian et al., 2023; Van Hyfte et al., 2021; Aprilia et al., 2022)。研究一致强调了将想象游戏融入体育课的益处,尤其是在障碍训练场中。基于感官的训练场创造了动态的多感官环境,增强了运动概念,同时培养了创造力和认知能力 (Brian et al., 2023)。此外,结构化的障碍训练场已被证明能够显著提高幼儿的运动能力,通过基于游戏的运动场景增强他们的敏捷性、平衡性和空间感知能力 (Van Hyfte et al., 2021)。

将故事讲述和冒险元素融入体育课,例如模拟生存挑战或探索新地形,不仅能使体育课更具吸引力,还能减少学生参与的抵触情绪,同时提升他们的大运动技能 (Aprilia et al., 2022)。除了身体上的益处,这些活动也是促进社交情感发展的有效工具。当学生们以团队或小组的形式合作完成障碍挑战时,他们能够培养耐心、轮流和协作解决问题的能力,从而增强团队合作和沟通能力 (Brian et al., 2023; Aprilia et al., 2022)。对想象力和游戏性的共同重视,使得体育课和运动课都对低龄学习者极具吸引力和有效性,尤其适合那些喜欢互动式和体验式学习的学生。

当前融合创意戏剧和体育教育的课程

将创意戏剧与体育教育相结合的课程展现了融合动作、表达和游戏以促进儿童全面发展的潜力。这些项目吸引了不同年龄段的学生参与,兼顾身心发展,并阐明了这两个学科之间的联系。以下项目重点介绍了教育工作者如何以创新方式将创意戏剧与体育教育有效结合。

沃尔夫陷阱早期艺术教育研究所 (Wolf Trap Institute for Early Learning Through the Arts)是一个专为幼儿,特别是学前班和小学低年级儿童设计的项目,旨在将表演艺术与认知和身体发展相结合。通过其艺术融合项目,教育工作者学习如何运用戏剧、音乐和肢体动作来提升幼儿课堂的学习效果 (沃尔夫陷阱早期艺术教育研究所,无日期)。该项目的关键方面是运用基于肢体动作的讲故事和角色扮演,鼓励儿童在表达创造力和发展运动技能的同时探索情感。例如,在一堂课中,孩子们可能会扮演故事中的角色,比如森林里的动物,这需要他们爬行、跳跃和伸展,同时还要想象和演绎故事情节。通过将身体活动与戏剧游戏相结合,该项目有效地促进了儿童的身体协调能力和情商发展,从而创造了一个引人入胜且符合儿童发展阶段的学习环境。

在小学和初中阶段,芝加哥艺术教育合作组织发起的创意艺术与体育教育项目 (CAPE)展示了如何将创意戏剧与体育教育相结合,以促进积极学习和参与。CAPE与学校合作设计创新课程,将体育活动与戏剧故事讲述相结合,培养团队合作、自我表达和身体意识 (芝加哥艺术教育合作组织,无日期)。

例如,一项值得关注的举措是让学生创作并表演短剧,这些短剧融合了跑步、平衡和跳跃等动作模式,同时培养团队合作或解决问题等技能。这些活动鼓励孩子们将体力活动与创造力联系起来。

通过探索,帮助他们同时培养认知和身体技能。CAPE 的教学方法强调实践体验式学习的价值。

针对高年级小学生和初中生,由戈尔迪·霍恩基金会开发的“MindUP”项目,巧妙地融合了正念、创意戏剧和体育锻炼,旨在促进学生的社交情感学习。该项目包含角色扮演和肢体活动,帮助孩子们探索自身情绪,培养韧性,并提升自我调节能力(戈尔迪·霍恩基金会,无日期)。典型的MindUP活动可能包括学生演绎各种情境,在练习平静技巧(例如控制呼吸)的同时,模仿树木的生长过程;或者扮演需要同理心和解决问题的角色。这些活动与体育锻炼紧密结合,促进学生的身体感知、协调性和积极参与。肢体运动与戏剧表达的结合,使学生能够更深入地理解自身情绪,同时增强身心健康。

这些项目共同凸显了人们日益认识到创意与现实之间的联系。

戏剧与体育。通过将戏剧的想象力和表现力与体育的运动和技能培养相结合,这两种课程都能为学生提供引人入胜且富有成效的学习体验。无论是面向幼儿的肢体故事讲述,面向小学生的表演性体育活动,还是面向高年级学生的冥想和戏剧,这些项目都展现了跨学科方法在培养全面发展、自信且情商高的个体方面的潜力。

成功的整合策略和实施

在小学课堂中将创意戏剧和体育教育相结合,需要周密的计划、与学习目标的精心衔接,以及兼顾创造力和体能的趣味活动。成功的实施始于设计能够将动作作为工具,既能激发想象力又能促进身体发展的活动。例如,故事冒险活动可以将讲故事与体能挑战相结合。学生可以创作并演绎一个故事,例如探索一片神奇的森林。随着故事的展开,学生可以跳过用泡沫棒或绳索搭建的“原木”,爬过“洞穴”(或许可以使用隧道),攀登“山峰”(使用游乐场设施)。这种方法既能发展跳跃、攀爬等运动技能,又能激发学生的想象力,让他们扮演故事中的角色(Mavroudis, 2021)。

另一种需要身体参与的角色扮演策略可能是让超级英雄训练他们的“超能力”。

学生们可以参加障碍赛来锻炼敏捷性,在平衡木上练习走钢丝般的平衡,或者练习从假想的反派手中解救“宠物”(由豆袋扮演)。扮演超级英雄可以鼓励自我表达和自我效能感,同时培养协调性、耐力和团队合作能力。

通过为体育活动提供叙事背景,可以提高学生的参与度和积极性。

为确保成功融合,教育者应循序渐进地开展活动,以建立学生的信心,从……开始。

从简单的练习开始,逐步增加难度。例如,最初的热身活动可以包括让学生模仿动物的基本动作,比如像鸟儿一样飞翔或像青蛙一样跳跃。

随着时间的推移,这些动作可以演变成更复杂的角色扮演活动。

此外,反思是实施过程中至关重要的一部分。每次活动结束后,学生都应该进行反思。

讨论他们的动作如何讲述或诠释故事。这种反思过程加深了他们对身体活动与创造性表达之间联系的理解,从而强化了创意戏剧和体育教育的目标。

通过设计融合了身体活动和想象力元素的活动,并促进合作

反思之后,小学教师可以成功地将创意戏剧和体育教育结合起来。

这些策略有助于学生的社交情感发展和运动技能发展,使学习更具吸引力、更有意义、更有趣。

符合美国体育与健康教育协会（SHAPE America)国家体育教育标准

为了加强这些整合策略在体育教师中的实际应用,是
 阐明这些策略如何与指导课程设计和教学实践的国家标准相一致至关重要。下图展示了本文概述的整合策略如何与2024年美国体
 育与健康教育协会（SHAPE America)制定的K-12体育教育国家标准相契合。这些标准为培养具备运动素养的个体提供了一个框架,并
 为高质量的体育课程奠定了基础。

SHAPE美国标准	与综合戏剧和体育的联系 活动
标准 1 展现出在各种运动技能和动作模式方面的能力。	儿童参与各种运动体验,如爬行、跳跃、平衡、攀爬和角色扮演场景,这些都模仿了现实世界的运动,从而增强了他们的移动技能和非移动技能。
标准 2 运用与运动和表现相关的概念、原则、策略和战术知识。	学生在穿越障碍赛道和演绎想象场景的过程中运用运动概念（例如空间意识、努力程度、关系）,从而加深对有目的的身体表现的理解。
标准3 :展现实现和维持健康所需的知识和技能。 提高身体活动水平和健康水平。	将体能训练融入到创意故事中（例如,超级英雄训练、丛林探险）,可以以一种有趣且符合儿童发展规律的方式促进心肺耐力、敏捷性和协调性。
标准 4 表现出负责任的个人和社会行为,尊重自己和他人。	小组活动和合作角色扮演有助于培养情绪调节、同理心、合作和尊重互动,体现了体育教育和创意戏剧的社会情感目标。
标准 5 认识到体育活动对健康、乐趣、挑战、自我表达和/或社交互动的价值。	将戏剧融入体育课的体验为学生提供了有意义的表达、充满乐趣的挑战和情感投入的机会,从而增强了他们对体育活动的积极态度。

通过设计有目的、有想象力且符合国家标准的活动,教育工作者可以创造包容和丰富的环境,从而支持身体素养和社会情感发展。

结论

将创意戏剧与体育教育相结合,为以下方面提供了一种变革性的方法：
 促进儿童的社交情感发展和运动技能发展。通过结合

将富有想象力和探索性的创意戏剧与结构化的、以动作为中心的体育元素相结合,教育者可以创造出充满活力的学习环境,让孩子全身心投入其中

身心合一。这种跨学科的方法强调了运动作为自我表达、协作和探索工具的共同价值,为儿童提供了发展创造力、身体能力和情商的机会 (Hu & Shu,2025)。

通过结合想象力和体育活动的活动,孩子们可以获得重要的生活技能,例如

团队合作、同理心和韧性是终身学习和健康习惯的基础。

尽管有些人可能认为跨学科方法具有挑战性,但那些寻求或接受跨学科合作、创新专业发展和高效利用资源机会的教育工作者,将从中受益匪浅。通过采用新颖的策略,学校可以充分发挥这种融合的潜力,从而丰富学生的教育体验和全面发展。

本文重点介绍的案例研究和项目充分展现了创意戏剧与体育教育相结合的强大影响力。从培养情感意识的角色扮演,到提升协调性和想象力的肢体故事讲述,这种融合蕴含着巨大的意义深远的学习潜力。随着教育不断发展以满足当今学生多样化的需求,创意戏剧与体育教育的交融为未来的发展提供了一条令人振奋的道路。通过采用这种跨学科模式,教育者可以激励孩子们动起来、表达自我、探索创造力并与他人建立联系。这将赋予下一代在瞬息万变的世界中茁壮成长所需的技能、自信和情商。

参考

Alt Ed Austin. (2015年12月3日)。儿童表现性动作。Alt Ed Austin。

<https://www.altedaustin.com/blog/expressive-movement-for-kids>

Aprilia, S., Sutapa, P., & Budi, H. (2022). 障碍游戏对五年级学生大运动能力的影响。教育、教学和伊斯兰研究杂志, 3(1),45-56。

Arda Tuncdemir, TB (2025). 创意戏剧的力量:将游戏式学习方法融入教师教育。《戏剧教育研究:应用戏剧与表演杂志》, 1-22。

Brian, A., Goodway, JD, Logan, JA, & Robinson, LE (2023). 感官障碍课程促进体育教育中的运动概念。体育教育、娱乐与舞蹈杂志, 94(1),45-56。

Chen, Z., Zhu, W., Ulrich, DA, & Qin, M. (2023). 具备美国的基本运动技能

儿童变了吗?运动与体育研究季刊, 95(2),431-440。

<https://doi.org/10.1080/02701367.2023.2250828>

芝加哥艺术教育合作组织。(无日期)。创意艺术融合项目。芝加哥艺术

教育伙伴关系。<https://www.capechicago.org>

Davis, JH 和 Behm, T. (1978)。儿童戏剧/剧场术语:重新定义。

儿童戏剧评论, 27(1),10-11。

Dominey, H. (2021). 唤起永无岛:想象力游戏和创造力的重要性。

学习景观, 14(1),45-59。

杜邦,S. (1992)。创意戏剧对自我概念、社交技能和问题行为的影响。

教育研究杂志, 85(1),55-64。

Durlak, JA, Weissberg, RP, Dymnicki, AB, Taylor, RD, & Schellinger, KB (2011). 增强学生社交和情感学习的影响:基于学校的普遍干预措施的元分析。儿童发展, 82(1), 405-432。

埃尔金德,D. (2007)。游戏的力量:自发的、富有想象力的活动如何带来更快乐、更健康的生活。

孩子们。Da Capo Lifelong。

Gardner, H. (1983).心智框架:多元智能理论。基础书籍出版社。

Hillman, CH, Erickson, KI, & Kramer, AF (2008). 聪明地锻炼你的心脏:运动对大脑和认知的影响。自然神经科学评论, 9(1),58-65。

- Hong, R., & Hong, Y. (2022). 体验、想象与整合:创意戏剧在价值观教育中的应用。可持续性, 14(18), 11113。
- 胡艳、舒静 (2025)。戏剧教育对提升批判性思维的影响
协作与沟通。教育科学, 15(5), 565。
- Iroh, EO 和 Okeh, C. (2024)。创意戏剧作为儿童发展的有效媒介:Nau
儿童戏剧制作作为范式。《发展传播与应用戏剧杂志》(JODCAAT), 2(1), 98-105。
- 毛洁 (2021)。创意戏剧在小学英语口语教学中的应用:以小学为例
中国大陆小学。美中教育评论, 11(1), 19-36。
- Jones, L. 和 Johnson, TG (2016)。体育教育中的营养教育:实践思路
教师。《体育教育家》, 73(1), 92-108。
- Koff, SR (2000)。幼儿时期的运动与创造力。体育、娱乐与舞蹈杂志, 71(1), 27-31。
- 李瑞 (2024)。体育教育中的团队合作与领导力发展。《国际教育与人文杂志》, 16, 12-15。https://doi.org/10.54097/2vfvez55
- Lim, B., & Lee, T. (2022)。体育教育作为整体教育的支柱。Limbd.org。
<https://limbd.org/physical-education-as-a-pillar-of-holistic-education/>
- Lubans, D., Morgan, P., Cliff, D., & Barnett, L. (2010)。儿童和青少年基本运动技能:相关健康益处的回顾。运动医学, 40, 17。
- Martens, R. 和 Vealey, RS (2019)。成功的教练。Human Kinetics。
- Mavroudis, A. (2021)。戏剧在体育教育中的作用:增强创造力、运动能力和社交技能。欧洲体育教育与运动科学杂志, 7(4), 45-58。
<https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/3760>
- McCaslin, N. (2006)。课堂内外创意戏剧。培生教育出版社。
- NASPE (全国体育与体育教育协会)。(2009)。道德准则。
- 美国国家生物技术信息中心。(2019)。儿童运动技能发展与身体活动。NCBI书架。https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201497/
- 新时代世界学校。(2020)。体育运动对儿童的好处:通往全面发展的道路。
新时代世界学校。https://newageworldschool.com/blog/the-benefits-of-sports-for-children-a-pathway-to-holistic-development
- 奥格雷迪, A. (2024)。创造力的习惯:能动性 and 儿童戏剧实践。《戏剧研究》
教育:应用戏剧与表演杂志, 29(2), 123-139。
- Patil, KR (2021)。体育教育在培养团队合作和领导能力中的作用。
国际食品与营养科学杂志, 10(10), 760-762。
- Sansom, A. (2011)。幼儿教育中的运动与戏剧。Peter Lang出版社。
- 美国体育与健康教育协会 (SHAPE America)。(2015)。K-12 体育教育的国家标准和年级水平成果。
人体动力学。
- vábová, B. 和 Dolinská, E. (2024)。学校环境中的创意戏剧。Ad Alta:跨学科研究杂志, 14(2)。
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., Raitakari, O. 和 Kähönen, M. (2015)。从童年到成年的身体活动:一项为期
21 年的跟踪研究。美国预防医学杂志, 28(3), 267-273。
- 戈尔迪·霍恩基金会。(无日期)。MindUP:基于科学的社会情感学习课程。
戈尔迪·霍恩基金会。https://mindup.org
- Toivanen, T., Komulainen, K. 和 Ruismäki, H. (2011)。戏剧教育和即兴创作作为资源
教师学生创造力的研究。《程序 社会与行为科学》, 12, 60-69。
- Van Hyfte, E., Deconinck, FJA., Lenoir, M. 和 Six, J. (2021)。基于体育教育计划
障碍训练对 6 至 7 岁儿童的运动能力有积极影响:一项初步研究。《体育教学杂志》, 41(4), 610-620。
- Ward, W. (1957)。创意戏剧。Appleton -Century-Crofts。
- Way, B. (1967)。通过戏剧进行发展。朗文出版社。

- Wee, S.-J. (2011). 戏剧专家与幼儿教育合作案例研究
幼儿戏剧课程中的课堂教师。国际幼儿教育研究, 2(1),45-58。
- 沃尔夫陷阱早期艺术学习研究所。(无日期)。早期儿童艺术融合。沃尔夫
陷阱基金会。<https://www.wolftrap.org>