Machine Translated by Google

《体育教学杂志》（预印本） https://doi.org/10.1123/jtpe.2025-0466 © 2026 Human Kinetics, Inc.

Human Kinetics

文章

首次在线发布日期:2026年5月20日

高中体育教师基础知识
学校体能测试的心理需求
中国的体育教育项目

吴晨浩,1小芬 D.汉密尔顿,1肖娜,1李宇岑,1王永顺,2舒慧玲,3关建民,4 Timothy Lynch,5和陈丽琳6

[1]美国德克萨斯州奥斯汀市德克萨斯大学奥斯汀分校课程与教学系；
中国；5 [3]上海曹艳华乒乓球培训学校,上海,SHG,中国；
美国； 重庆耀中国际学校,耀中耀华教育集团,中国重庆；
[2]华侨大学体育学院,泉州,福建
[4]德克萨斯大学圣安东尼奥分校运动机能学系,奥斯汀,德克萨斯州
[6]体育学院
华中师范大学,武汉,中国

目的:本研究以自我决定理论为指导,采用质性研究方法,探讨中国高中体育教师在校内体育教育项目中开展健康相关体能测试时,其自主性、胜任感和归属感这三个基本心理需求。方法:对负责校内健康相关体能测试的高中体育教师（n=13,11名男性,2名女性)进行半结构式访谈。采用持续比较法分析数据,并结合多种数据来源进行三角验证。结果:研究发现三个主题：(a)强制性政策对职业认同和实践的挑战；(b)胜任力错位:既是优秀的组织者,又是失败的教育者；(c)在外部孤立中寻求本地凝聚力。结论:研究结果凸显了政策期望与教师职业自主性之间的张力,揭示了基本心理需求在部分得到支持的同时,也受到一定的限制。

关键词:高中教师、健康相关体能测试、自我决定理论

体育教育在促进健康方面发挥着重要作用,因为其教学标准之一始终与健康相关体能（HRF；SHAPE America,2024)紧密相关。有证据表明,体育课是促进学生健康生活方式的理想场所（Hassan等,2024）。因此,政策制定者越来越重视体育课在解决公共卫生问题中的作用（Hills等,2015）。这种重视促使体育课项目中广泛开展健康相关体能监测,主要通过体能测试收集相关数据（Krochmal等,2021）。因此,半个多世纪以来,健康相关体能测试（HRFT)一直是全球学校体育课项目的重要组成部分（Keating等,2020； Yang、Hamilton等,2025）。尽管HRFT的使用因其表演性质而受到批评（Harris et al., 2021）,但其作为官方认可的健康监测工具的功能已逐渐被接受（Cale et al., 2014）。同样,中国也提高了中学入学考试中体育成绩的占比（Yang, Bartle, et al., 2025; Zou, 2020）。因此,可以预见,此类政策决定将再次引发关于学校体能测试的目的、价值和教学适用性的长期且往往充满争议的辩论。

值得注意的是,HRFT 作为一种有争议的做法,正受到强烈的批评（Cale & Harris,2009； Hamilton 等人,2025）。
支持者们以公共卫生和医学框架为依据,认为监测HRF的组成部分是一种……

是衡量年轻人健康状况的有效指标（O Keeffe 等人,2020）。
从这个角度来看,HRFT被视为整体健康的指标（Morrow等人,2009）,而这种对健康责任的关注也被用来证明其在学校广泛应用的合理性（Yang、Hamilton等人,2025）。例如,有研究表明,如果使用得当,HRFT可以有效地识别潜在的健康问题,从而使结果能够用于帮助学生达到健康的体能水平（Silverman等人,2008）。

然而,越来越多的批判性研究质疑这些促进健康的说法,并指出HRFT的教育价值有限（Alfrey,2024； Cale & Harris,2009）。尽管有强有力的证据表明,各种体能监测系统的测试题能够可靠地评估和追踪青少年的体能水平（Yang、Hamilton等,2025）,但几乎没有证据表明,在多年实施HRFT之后,此类测试能够真正实现其促进健康的目标（Alfrey & Gard,2014； Cale & Harris,2009）。因此,HRFT改善健康的能力受到质疑（Alfrey,2024； Yang、Bartle等,2025）。进一步的批评来自一项研究,该研究表明学生通常不理解测试的目的或其对学习的重要性,而且HRFT可能成为焦虑的来源（Alfrey,2024）。这些负面态度往往会因糟糕的个人经历而加剧,一项研究报告称,学生抱怨测试枯燥乏味,令人不快（O Keeffe et al., 2021）。这种做法通常被称为不当实施高水平体能测试（HRFT） （Silverman et al., 2008）,会降低学生对体育活动的兴趣。这些批判性研究的出现促使人们对体育课中高水平体能测试的价值和目的进行深刻的重新评估。令人惊讶的是,迄今为止,尚无实证研究能够有效解决上述问题。更重要的是,高水平体能测试的做法不太可能从学校体育课程中彻底消除。

吴https://orcid.org/0009-0006-9249-2728林奇https://orcid.org/0000-0002-7096-541X陈https://orcid.org/0009-0001-2696-1913
Hamilton(xh93@austin.utexas.edu)通讯作者， 0000-0002-3762-4103
https://orcid.org/

由德克萨斯大学奥斯汀分校提供 | 未经认证 | 下载于 2026年10月25日 上午3:26 UTC

Machine Translated by Google

鉴于体能教育一直是体育教学标准的一部分,且心肺功能训练（HRFT)已在美国（SHAPE America,2024）、中国（Yang、Hamilton等,2025； Yang,Bartle等,2025）、俄罗斯（Yang,Hamilton等,2025）、澳大利亚（Alfrey,2024)和欧盟（Ruiz等,2011)等许多国家实施超过70年,因此,正如一些学者（Castro-Pinero等,2010； Hamilton等,2025； Liu等,2023； Silverman等,2008)所建议的那样,未来需要对该主题进行更多研究,以促进心肺功能训练的有效应用。

在中国,关于心肺功能测试（HRFT)的讨论尤为重要,因为研究表明,中国学生的心肺功能在过去几十年中持续下降（Dong et al., 2019; Zhang et al., 2024）。为此,中国政府推出了一系列旨在改善学生体能和健康的政策举措,其中包括“健康中国”计划（世界卫生组织,2016）。为了实现这一政策目标并确保其广泛实施,中国自20世纪50年代起在学校推行全国体能测试（Yang, Hamilton, et al., 2025）。这项测试涵盖所有教育阶段,从幼儿园到高中,直至大学一年级（Yang, Hamilton, et al., 2025）。在此背景下,体育教师需要组织学生进行心肺功能测试并每年汇报测试结果。据我们所知,目前尚无研究表明中国体育教师接受过哪些相关的初始和持续培训,以及这些培训与教育课程的衔接情况。然而,该计划的高风险性质往往会加剧政策要求与教师专业自主权之间的紧张关系,同时也挑战了他们让学生有意义地参与 HRF 和体育活动的能力（Alfrey & Gard，2019）。

然而,迄今为止,现有研究主要考察了学生对高可靠性课堂教学（HRFT)的看法（Alfrey,2024； O Keeffe等,2021）,而对教师使用HRFT的经验却缺乏深入理解（Ferguson等,2007）。鉴于HRFT在教学法方面存在诸多问题,教师的角色至关重要（Keating & Silverman,2004； Mercier等,2016）。现有文献表明,教师对使用HRFT往往态度矛盾,当学校没有强制要求时,他们往往会放弃使用,尤其是在他们认为HRFT的教学价值不高的情况下（Keating & Silverman,2009）。进一步的证据表明,教师对高可靠性测试（HRFT)的态度仅略显积极（Ferguson et al., 2007; Hamilton et al., 2025）,十多年后一项针对职前体育教师的后续研究也报告了类似的发现（Liu & Keating, 2021）。此外,尽管文献中已有相应的实践建议（Stewart et al., 2005）,但教师们很少遵循这些建议来改进他们的测试方法（Keating & Silverman, 2009; Mercier et al., 2016; Yang, Hamilton, et al., 2025）。这种现象表明,教师可能仍然缺乏有效实施高可靠性测试所需的足够学科知识和教学技能（Liu et al., 2022）。为此,一项近期研究旨在教授职前体育教师自我测试策略,并为他们提供合适的测试方法（Liu et al., 2023）。尽管将研究重点转向培养下一代教育工作者是有益的,但对在职教师观点的研究仍然出人意料地有限。这方面的研究在高中阶段尤其匮乏,因为高中独特的教育压力可能会显著影响教师的观点（Jones & Egley,2004）。

因此,迫切需要了解高中教师对高风险考试的看法,尤其是在高风险考试政策的背景下。

将自我决定理论与了解体育教师对体育的看法中国背景下的HRFT

自我决定理论（SDT)是动机和行为改变研究的重要框架（Ryan & Deci,2020）,它为考察教师在学校环境中对人力资源培训的看法提供了一个有价值的框架。SDT的核心观点是,个体要发展自我调节的动机,必须满足三个基本心理需求:自主性（即意志感和控制感）、胜任感（即效能感)和归属感（即与他人的联系； Ryan & Deci,2020）。

当这些需求得到满足时,个体更有可能表现出自主动机:出于真正的兴趣、价值或个人认同而参与行为。相反,当这些需求受阻时,动机往往会变得更加受控甚至无动机,从而导致脱离和抵触情绪（Ryan & Deci,2000）。

体育教师对体能测试的看法与这些动机因素密切相关,因为体能测试既可以被视为一种辅助教学工具,也可以被视为一种毫无意义的控制性评价手段,这取决于教师如何实施和理解它（Ferguson et al., 2007; Hamilton et al., 2025; Silverman et al., 2008）。在中国,体能测试已成为国家教育政策的一部分（Yang, Bartle, et al., 2025）,教师通常每年都是体能测试的主要执行者。如前所述,近期的教育改革已将学生的体能测试成绩与学校评价和高中入学挂钩,这加剧了教师确保学生成绩的压力（Yang, Hamilton, et al., 2025; Yang, Qiu, et al., 2025）。这些外部期望可能会限制教师的自主意识,迫使他们专注于服从而不是教学目的。

以往研究表明,当这些基本需求得到满足时,教师的专业表现水平会更高（Spittle et al., 2009）。就目前情况而言,满足体育教师的心理需求可能对其有效实施高风险体育教学（HRFT)至关重要。相反,强制性的、自上而下的政策可能会阻碍教师的心理需求,进而降低他们的积极性（Pearson & Moomaw, 2005）。因此,通过自我决定理论（SDT)框架理解教师的视角对于提高学校高风险体育教学的质量和接受度至关重要。在学生层面,应用自我决定理论同样重要。研究表明,自我决定理论能够促进认知和情感学习,并培养积极的运动体验（Sun et al., 2017）。为了实现这些目标,体育教师需要创造支持自主性的环境来增强学生的学习动机（White et al., 2021）。相反,有研究表明,实施高风险考试会显著降低学生的学习动机（Dawadi, 2020）。这种环境不利于学生在体育课上获得积极的学习体验,也不利于他们培养终身参与体育活动的习惯。

在中国,体育和健康课程改革强化了“健康第一”的理念,倡导以学生为中心的教学方法,激发学生兴趣,并满足多元化的需求（Yang, Qiu, et al., 2025）。从这个意义上讲,中国的体育政策指导方针表面上似乎与自我决定理论（SDT)中满足学生自主性和提供支持性环境的原则相一致。然而,中国体育考试的高风险性主导了实际的教学实践,因为体育课成绩（主要包括体能测试和少量运动技能测试)被用于高中和大学的录取决策（Yang, Bartle, et al., 2025）。

由德克萨斯大学奥斯汀分校提供 | 未经认证 | 下载于 2026年10月25日 上午3:26 UTC

Machine Translated by Google

这种高度管控的标准化考试不仅导致体育教师“应试教学” （Yang, Bartle, et al., 2025） ,而且造成了体育教师专业发展（PD)项目与新课程标准理念之间的严重脱节。一方面,体育教师教育（PETE)的初始培训侧重于运动技巧的培养,而非课程标准要求的健康促进内容（Meng et al., 2021）。另一方面，在职培训项目强化了应试导向的教学方法;培训内容主要围绕如何提高学生入学考试的体育成绩,导致实际教学实践与课程理念完全背道而驰（Meng et al., 2021）。

研究表明,中国高风险的考试制度通过施加评估压力和限制,削弱了教师的内在动机,导致他们采取控制性和功利性的教学方法（Yu et al., 2018）。然而,强制性体育考试政策（例如,强制性体能测试)如何影响中国体育教师的内在动机和基本心理需求,目前尚不清楚。因此,运用自我决定理论（SDT)作为理论框架,可以揭示教师的认知和态度如何受到这项强制性政策的影响,特别是该政策在多大程度上支持或阻碍了他们的基本心理需求。

为了弥补目前对高中体育教师视角研究的不足,本研究围绕以下研究问题展开:中国高中体育教师如何看待以自我决定理论（SDT)为框架的全国体能测试?通过解答这一问题,本研究做出了三项重要贡献。首先,本研究通过放大高中体育教师的声音,填补了高中体育教师体能测试（HRFT)文献中的一个显著空白。作为HRFT的实施者,他们的视角对于全面理解这一实践至关重要。其次,通过了解教师的经验,本研究可以为未来开发更符合教育学原理且更有效的HRFT实施方法提供参考。最后,由于这一实践置于政策背景下,本研究为政策制定者提供了基于教师实际经验的宝贵反馈。

研究结果可以揭示教师在实施 HRFT 过程中面临的挑战,并为未来的政策修订和创建有效的教师支持系统提供证据基础。

方法

研究设计与概念框架

本研究采用现象学方法,该方法适用于探索个体在理解特定现象（例如体能测试）时的生活体验（Creswell & Poth,2025）。从这个意义上讲,现象学尤其适用于人力资源体能测试（HRFT）。然而,本研究的目的不仅限于描述教师的体验,更在于深入理解其背后的意义。具体而言,本研究采用的解释性现象学方法能够帮助我们理解高中体育教师如何在中国的教育和政策背景下诠释和理解这些体验。现象学研究通常需要多种数据来源,例如半结构式访谈、问卷调查和文献资料（Creswell & Poth,2025）。此外,自我决定理论（SDT)可作为解释研究结果的概念框架,尤其是在人力资源体能测试实践如何支持或限制教师自主性、胜任感和归属感等基本心理需求方面。总而言之，现象学设计让我们能够以高中教师的声音为中心,揭示他们在政策强制下与人力资源培训 (HRFT) 相关的经验的意义和本质,而自我决定理论 (SDT) 则提供了解释动机动态的视角。

参与者

在招募参与者之前,已获得机构审查委员会的批准。采用目的抽样法,选取直接负责组织和开展HRFT （Patton,2020)的体育教师作为研究对象。为确保样本的代表性,采用了以下招募策略。

首先,为了实现广泛的地域覆盖,研究团队从中国多个不同的地理区域（例如东部、中部、西部和南部)招募了参与者。其次,我们选择样本是为了更好地反映中国更广泛的社会经济格局;招募对象排除了顶级“特大城市”（例如北京、上海或广州） ,而是重点关注二线至四线城市。这一策略旨在捕捉体育课和体能测试在中国大多数地区更具代表性的实施情况。最后,为了全面了解体能测试现象,本研究进一步采用了目的性抽样策略,从这些地区中选取了学生体能测试成绩显著高低不同的学校。

研究团队从当地教育部门获得潜在学校名单后,首先联系了这些学校的体育项目负责人（或系主任）。在获得负责人的同意后,研究团队通过微信（中国最大的通讯和社交平台之一)联系了体育教师,详细解释了参与研究的目的和任务。对于感兴趣的教师,研究团队通过微信进行后续跟进,确认他们是否愿意参与。对于明确同意参与的教师,研究团队在安排正式访谈和发送包含参与者人口统计信息（例如年龄、教龄、学生体能测试成绩和性别)的问卷之前,获得了他们的知情同意。最终样本由来自中国南部、北部、中部、东部和西部地区的13名高中全职体育教师组成（见表1）。其中11名男性,2名女性,这反映了中国高中体育教师的性别分布情况,即男性占高中教师总数的大多数。

参与者的教龄从2年到33年不等（平均值=31.69年,标准差=9.34年） ,这为他们提供了关于实施体能测试的不同视角。为了更好地了解他们的背景,我们在访谈前进行了一项预调查。结果显示,所有参与者在学生时代都有过体能测试的经验,目前每年都会按照中国人力资源和体能测试政策的要求进行测试。参与者来自不同的学校环境,包括城市和郊区学校。为了保护隐私,每位教师都被分配了一个化名（例如,P1、P2、P13等）。

数据收集

为了全面了解体育教师对高水平体能测试（HRFT)的看法,本研究收集了四种类型的数据：(a) 访谈前问卷调查；(b)半结构式访谈；(c)文件资料（例如,教案和学校关于体能测试的官方政策）;以及（d)通过微信（类似于美国的Zoom)进行远程观察所获得的观察笔记。访谈数据是主要数据来源,其他数据集用于辅助分析。

由德克萨斯大学奥斯汀分校提供 | 未经认证 | 下载于 2026年10月25日 上午3:26 UTC

Machine Translated by Google

数据三角测量。采用多种数据收集方法有助于识别参与者生活经验中的关键特征（Creswell & Poth,2025）。此外,此类数据来源已被广泛应用于以教师为中心的现象学研究中（Liu et al.,2022,2023）。

访谈前调查

在获得所有参与者签署的知情同意书后,研究团队发放了一份预访谈调查问卷。该问卷旨在收集背景信息,以指导后续的正式访谈,并通过在线平台“文娟行”（类似于美国的Qualtrics)发放。问卷内容包括人口统计信息（例如,年龄、性别和教龄)以及两个关于其HRFT（高水平课堂教学)实施情况和政策的开放式问题。这些问题旨在了解参与者在HRFT方面的经验以及他们对学生在HRFT中的表现的看法。

半结构式访谈

主要研究人员对所有参与者进行了半结构式访谈。访谈方案以自我决定理论（SDT)为指导,旨在探索参与者在体能测试方面的个人经历、他们对自主性的认知（例如,“您认为自己可以通过哪些方式控制体能测试的实施？”）、他们对与测试相关的能力的理解（例如,“您认为自己在实施体能测试时的优势和劣势是什么？”）,以及他们在该情境中的归属感（例如,“您通过开展体能测试建立了哪些人际关系？”）。为确保内容效度,该方案由四位在人力资源功能测试（HRFT)和自我决定理论（SDT)领域具有专长的学者组成的专家小组进行审查。

所有访谈均通过腾讯会议平台在线进行,该平台类似于美国的Zoom,是中国使用最广泛的通讯平台之一。每次访谈持续45至60分钟,全程录音,随后逐字转录以进行数据分析。

文件

我们收集了两种形式的文件。根据 Kwon 等人(2018) 描述的方法,收集这些文件是为了促进数据三角验证,并帮助识别不同数据源之间的佐证或矛盾证据。

首先,我们收集了两份以体能测试为主题的教案。这些教案提供了有关课程主题、教学目标和具体教学内容的信息。这样做是为了了解高风险测试带来的压力是否会影响教师在体能测试方面的实际教学实践。此外,我们还收集了课程表和教学大纲。这些文件概述了教学内容和……

学期时间安排表详细列出了每周的安排,包括体能训练和测试的基本内容和频率。这些文件用于检验教师体能训练和测试的执行情况与其学年计划的一致性。此外,还收集了学校或区教育局发布的有关体能测试组织的官方文件。值得注意的是,据参与者反映,很少有学校发布与体能测试相关的正式书面文件;许多指示都是通过会议口头通知的方式传达的。

具体而言,仅从各区教育局收集到一份文件。该文件清晰地描述了考试要求和教育部对成绩的评估标准。例如,文件中指出：“对于学生体能测试成绩连续三年下降的学校,教育局将启动‘问责面谈’机制;学校必须严格遵守全国统一的测试题;学校对所提交测试数据的真实性和完整性负责”（政策文件）。随后,研究人员从自我决定理论（SDT)的角度分析了这些描述,以评估这些政策声明的性质是控制性的还是支持性的。

观察记录

为了记录中国高中强制性体能测试的实施情况,研究人员进行了线上观察。这些观察与参与者协调后,安排在正式测试日进行,并使用微信平台的视频通话功能实时开展。

在通过微信进行半结构式访谈后,研究人员进行了两次观察,旨在进一步验证教师体能测试实施情况与访谈数据的一致性。研究人员在这些基于视频的观察过程中记录了观察笔记,以收集相关信息。观察重点符合自我决定理论（SDT)的概念框架,包括：(a)自主性（例如,教师在考试压力下是否使用控制性语言迫使学生追求更高分数）,(b)胜任性（例如,教师是否为学生提供具体的、纠正性的技术反馈,而不仅仅是基于分数的反馈）,以及（c)关联性（例如,教师与学生和同事互动的性质和频率）。

数据分析

调查数据从在线平台（文娟盈)导出到Excel文件进行分析。研究人员对每份回复进行了审核和统计。人口统计信息直接在Excel中进行分析,以计算描述性统计数据,包括年龄和教龄等数值变量的均值和标准差。开放式问题的回答经过编码,以便与访谈数据进行比较和整合。

本研究采用现象学方法分析访谈数据,以识别能够捕捉教师在自我决定理论框架下对人力资源培训（HRFT)的切身体验的主题。编码过程既以数据为驱动,又以理论为指导,并以自我决定理论的核心概念（即自主性、胜任感和关联性)为指导。

本质上,这些过程包括横向化、对重要陈述进行编码、将意义单元聚类成主题,以及综合文本描述（体验内容)和结构描述（体验方式）。具体而言,数据分析包含以下步骤。首先,由一位精通中文和英文的双语专家将中文访谈记录翻译成英文。为了确保语义等效性和文化准确性,另一位拥有美国大学运动机能学博士学位和中国体育教育学硕士学位的研究人员对翻译后的记录进行了审阅和验证。所有记录均导入NVivo 14软件进行分析。接下来,研究人员反复阅读所有记录,深入理解数据,形成整体认识。随后进行开放式编码,将数据分解成有意义的单元。

由德克萨斯大学奥斯汀分校提供 | 未经认证 | 下载于 2026年10月25日 上午3:26 UTC

Machine Translated by Google

并分配了初始代码。在此阶段,研究团队
以开放的心态处理原始数据的筛选工作,并提出以下建议:
主要关注人力资源教师培训体系(HRFT)中教师的真实生活体验。
上下文,尤其强调反映其内容的描述
基本心理需求。典型例子包括组织效率、对结果的无助感以及与身份认同相关的疑虑。

在下一阶段,这些代码接受了持续的测试。
比较分析过程中,将相似的代码归为一组
划分为更广泛、更具包容性的类别(Richards等人,2023)。
具体而言,子主题的发展遵循语义学规律。
聚合模式。例如,初始代码如强制性
数据目标和行政压力被归类为
压力驱动的控制动机这一子主题。为了更好地
捕捉高风险考试环境的实际情况
除了访谈之外,还同时分析了教师提供的其他数据来源。这些数据来源生成了结构描述。
高风险考试环境,为解读基本心理需求提供了不可或缺的制度背景。

教师们。此外,这一过程也证实了……
压力和受控动机的真实性
面试期间的老师们。
最后,这些类别被提炼和整合,
提炼出能够准确代表数据集的主要主题。
具体来说,这些主题的构建是为了反映高中的情况。
体育教师对HRFT的看法及其潜在含义
他们的经历,重点关注基本心理需求:
自我决定理论(SDT)包含自主性、胜任感和关联性。表2

表1 参与者简介

数字	年龄	性别	教学经验
1	25	男性	3
2	25	女性	2
3	26	男性	3
4	27	女性	4
5	27	男性	4
6	28	男性	3
7	28	男性	5
8	29	男性	4
9	30	男性	5
10	31	男性	6
11	32	男性	10
12	49	男性	28
13	55	男性	33

展示了编码过程以及代码与主题的关联。
与自我决定理论相关。

在编码过程的同时,研究团队举行了……
每周召开会议,讨论新兴的准则和主题。
由SDT得出。团队一致认为数据饱和度已达到。
当双方确认没有新概念时,就达成了协议。
分析结果逐渐显现(Patton,2014)。课程大纲,
课程计划和体能测试相关政策文件由……提供
参与者也接受了分析。在生成之后
根据访谈数据的主题,所有文件均经过审查。
正在形成的专题框架。研究团队阅读了所有内容。
仔细查阅文件,以探究证实或佐证的证据。
对这些主题进行了扩展。例如,在分析过程中……
与体能测试相关的政策文件,其主要重点是
关于编码是否强制性政策论述与
教师感受到的压力。此外,开放式编码
整个过程中都保持了这种方法。如果重要
与研究相关的信息是从文件中发现的,但
访谈中并未提及,它被记录为一个新的代码。
融入最终的主题结构。在此过程中,
根据文件和观察记录生成的代码是
不断地与访谈数据进行比较,以进行三角验证
访谈结果并提供更深入的机构和政策具体背景信息。

可信度

我们采用了多种策略来提高可信度。
本研究遵循 Pitney 和 Parker 的建议
(2009):数据三角测量、成员检查和同伴汇报。
首先,通过利用多个数据点实现数据三角测量。
数据来源,包括访谈前调查、半结构化问卷
访谈记录、文件和观察笔记。

在主题生成过程中,一个主题的可信度至关重要。
当可以从各个方面进行三角测量时,新出现的主题就得到了加强。
多种数据来源,例如通过观察进行验证
笔记和文件。反之,当出现差异时。
通过对不同数据源进行三角测量,可以提供更深入的见解。
解读更具反思性的主题。这对于理解教师个人解读之间的张力至关重要,

他们的实际做法以及强制性要求
对它们而言。例如,政策文件可能规定:
要求教师主动联系家长告知考试情况
结果和访谈数据一致表明,教师们从未
已就此事与家长联系。此外,
观察记录被用于对访谈数据进行三角验证。
关于自主性、胜任力和关联性
HRFT,正如观察记录所描述的那样,参与者

表 2 编码过程示例

原始数据提取	初始代码	子主题	主题
“随着我的课程变得越来越难,学生们对课程的兴趣也越来越低。” 专注于实物测试项目。即使加上所有额外费用 实践表明,他们的结果并没有明显改善。”(P12)	1. 课程范围缩小 2. 学生脱离学习 3. 缺乏疗效	情绪上的不满 由无效的教育方法和学生的抵制行为引起	能力错配:能干的组织者 与失败的教育者相比
他们对优秀的人才有具体的要求, 每年都能拿到不错的利率。如果我们不符合要求,他们会 将数据退还给我们,并说明我们的数据不符合要求。 优秀,但及格率不足。”(P10) 三角测量:“成绩下降的学校 ::: 将 启动面谈机制。”(政策文件)	1. 强制性数据目标 2. 行政压力 3. 结构监测	压力驱动控制 动机	专业身份和 强制政策对这种做法提出了挑战

由德克萨斯大学奥斯汀分校提供 | 未经认证 | 下载于 2026年10月25日 上午3:26 UTC

Machine Translated by Google

研究人员实施了各项测试（例如,自主性和胜任力）,并记录了他们与学生和同事的互动（例如,关联性）。此外,数据分析并非由单一研究人员完成。整个研究团队共同参与了编码过程和生成性主题的讨论,从而实现了研究者三角验证。这种方法整合了团队成员的不同视角,减少了主题生成过程中潜在的偏差,并提高了分析的整体可靠性（Richards & Hemphill，2018）。

其次,我们进行了成员核查,以确保我们解释的可靠性。研究人员与参与者分享了初步发现的主题和观察笔记,邀请他们审阅并提供反馈意见。最后,我们在整个数据分析过程中都采用了同伴讨论的方式。我们咨询了两位在PETE和HRFT领域具有专长的专家。分析过程首先由两位研究人员独立对数据进行编码,然后召开会议讨论并就编码达成共识。

完成全部编码过程后,最终的主题结构提交给两位专家进行审查,以确定分析的内部一致性和连贯性。

研究者的立场

研究团队成员在课堂上实施了高水平体能测试（HRFT）,此前已在包括澳大利亚、中国、欧盟、加拿大、俄罗斯和美国在内的多个国家开展过相关研究。研究团队成员大多拥有在中国教育体系中接受体能测试的亲身经历。他们的中国文化视角和第一手经验为数据解读带来了文化敏感性和深刻的背景理解。同时,团队其他成员也提供了来自不同文化背景的批判性视角,因为他们在美国和澳大利亚从事高水平体能测试的教学和数据研究已有20-30年之久。团队成员的多样性有助于团队反思潜在的偏见,并加深对主题的解释深度。

结果

中国高中人力资源培训实践

通过预调查和访谈收集的数据,我们得以了解参与者在不同环境中开展的HRFT（健康相关家庭评估)的现状。这些基础知识对于理解HRFT在中国的背景至关重要。尽管参与者来自中国各地,但HRFT在全国范围内的实施情况差异甚微,这并不令人意外,因为HRFT的实施流程已由政府标准化。具体而言,无论地点如何,HRFT均在每个学年进行一次,通常在秋季学期。

虽然各学校的具体实施日期有所不同,但上传测试结果的截止日期统一,均在12月底之前。所有学校采用的标准和测试项目均相同,符合国家规定。此外,据报道,很少有学校发布关于HRFT实施的正式书面文件或政策,相关信息通常由体育教师口头传达（例如,口头通知）。不过,研究团队确实从参与学校收集到了一份正式的体能测试政策,并用于数据三角验证。

以自我驱动理论为指导的人力资源财务管理相关主题

研究结果表明,体育教师的动机受到控制,且在满足其基本心理需求方面面临诸多障碍。尽管教师在考试组织方面表现出一定的胜任感,但这种胜任感被教学效能层面的挫败感所掩盖。更重要的是,高风险性测试（HRFT)的性质及其形式化程度导致教师普遍出现自主性和归属感方面的挫败感。研究结果揭示了以下几个主题：(a)强制性政策对职业认同和实践的挑战（即自主性）；(b)胜任力错位:既是优秀的组织者,又是失败的教育者（即胜任力）；(c)在外部孤立中寻求内部凝聚力（即归属感）。

强制性政策对职业认同和实践的挑战（自主性）

自主性是指教师对体能测试的控制程度,而不是受外部力量的控制程度。

然而,自上而下的强制性政策直接挑战了教师作为课程设计者和专业实践者的职业身份。

职业身份降级:从“教育者”到“执行人”或“局外人”

强制性体能测试作为一项僵化的制度性规定,剥夺了体育教师选择体能测试内容的自主权,导致其职业认同感下降。P1指出：“我在测试题目方面没有任何自主权。这些题目不能更改;它们都是由国家政策统一规定的。”

收集到的文件证实了这一点,文件末尾列出了官方考试题目,并注明这些题目是由中国国家教育部规定的（政策文件）。虽然教师们没有抱怨缺乏选择,但大多数教师提到学生对考试题目有所抱怨,他们表示：“学生在考试某些题目时态度非常消极;他们不想考某些题目”（P3）。

除了沦为测试执行者之外,某些情况下还出现了一种特殊的现象。在一些学校,体能测试　传统上是体育教师的核心职责　最近被外包给了第三方测试机构。这完全剥夺了教师实施测试的自主权和积极性。在这些情况下,教师的职业身份进一步被局限为体能教练。P2 描述了这种现象：

> 近年来,我们学校将体能测试外包给了第三方机构。所以,有时我只负责培训学生完成这些测试项目。我甚至不知道学生的测试结果（因为测试不是我做的）。

在这种外包政策下,教师在实际的考试过程中被排除在外。这种做法削弱了教师在人力资源评估测试（HRFT)中的作用,并降低了他们参与实施该测试的积极性。

压力驱动的控制动机

由于缺乏自主权,教师实施体能测试的动机并非源于内在价值认同,而是来自外部和内部压力。一方面,教师的行为

由德克萨斯大学奥斯汀分校提供 | 未经认证 | 下载于 2026年10月25日 上午3:26 UTC

Machine Translated by Google

受外部监管驱动;他们实施这项测试纯粹是为了遵守国家法规,避免因测试结果不佳而受到处罚。他们反复强调,这项测试是国家政策强制要求的,他们“必须遵守政策”。这种合规压力甚至来自测试数据管理平台。P12指出:

> 如果学生在引体向上这一项的得分是0,我甚至都不能上传测试结果。有关部门规定学生在任何一项测试中都不能得0分。所以,我必须指导学生练习;否则,我的领导会来找我(好好训斥我)。

另一方面,参与者表现出较低的自主性,其特征是内摄调节,主要行为是为了避免内疚感。总体而言,学生不理想的测试结果给教师带来了压力。P10指出:“如果及格率和优秀率不符合要求,测试数据将被退回。”收集到的文件证实了这一点:当测试数据不符合教育部门的要求时,数据会被退回学校(政策文件)。体育教师面临着取得合格成绩的压力,因为不及格可能会影响他们的晋升和加薪。这种数据被退回的担忧构成了一种强大的内部压力。此外,体能测试成绩与学生申请特殊院校(例如,军事院校或警察学院)的资格挂钩。P11讨论了体能测试结果对大学录取的影响:

> 在填写大学申请表时,我的许多学生都会申请军事院校和警察大学。这些院校都要求申请者通过体能测试才能获得入学资格。因此,我非常担心体能测试结果会影响到我的学生的未来。

因此,教师们感到强烈的责任压力,因为他们需要避免危及学生的未来。

能力错配:有能力者组织者与失败的教育者(权限)

在本研究中,“胜任力”指的是体育教师对自身应对体能测试挑战并达成预期结果的能力的感知。在此主题下,教师们表示在组织和管理测试方面感到胜任力方面的满足感,但在教学效果和学生学习动机等核心领域却经历了明显的胜任力挫败感。

无效的教学方法和学生的抵触情绪导致的情绪不满

参与者对自身能力不满的最大来源是,他们感觉自己的教学努力未能达到预期的教育目标提高HRFT成绩。这直接挑战了他们作为教育者的职业认同感。大多数教师认为HRFT对学生毫无意义和用处。当面对难以提高的测试项目时 例如引体向上(预访谈调查显示这是学生表现最差的项目) 教师们表示感到无助和焦虑。P6报告说:

> 我利用学校有限的设施,为他们设计有针对性的体能训练计划。但有时他们的测试成绩却显示……改进。这种情况让我非常焦虑,因为无论我做什么,他们的表现都停滞不前,我开始怀疑自己作为一名教育者的能力。

此外,教师们也对无法有效激励学生进行体能测试感到担忧。学生们“参与度不高”,“总是敷衍了事”。

(与观察记录一致)P12直言不讳地表示:“考试期间根本无法控制学生的负面情绪。”教案分析显示,所有以体能训练为重点的课程练习都围绕着考试题目展开,缺乏其他趣味性的体能活动。P4坦言:“在考试前的两个月里,我把所有课堂练习都改成了以考试题目为中心的训练”,这与他原先的教案有所出入。因此,在高风险考试的压力下,教师被迫缩减课程内容,转而“应试教学”。

能力转变:从“教育者”到“组织者”或“局外人”

教师们在努力提高学生体能测试成绩的过程中感到沮丧。为了获得心理补偿,他们从测试的组织安排中获得了信心。参与者对测试的实施持乐观态度,他们的信心源于他们能够熟练地组织和管理整个过程(观察记录也支持这一点)。P11描述道:

> 整个测试过程的组织安排相当有序。
> 我的学生总是能按照我的指示去做。我没有任何问题!例如,不同部分(测试题)之间的过渡非常流畅。我可以在规定的时间内快速准确地完成测试。

总而言之,虽然教师在考试过程中体验到了能力满足感,但这种满足感仅仅来自于组织和管理考试过程,而不是来自于他们提高学生考试成绩的能力。

外部隔离下的地方凝聚力(关联性)

归属感指的是教师感受到被关心、被理解,以及与同事、学生和更广泛的专业群体之间的归属感。这一主题包含两个子主题:师生关系受阻和外部孤立,以及内部团结。

师生关系的阻碍者

所有参与者都提到要求学生协助进行体能测试。远程观察期间,教师经常使用控制性语言,命令并批评学生的测试表现,同时强迫一些学生协助记录分数。观察记录显示,大多数学生在测试期间缺乏与教师进行有意义或个性化沟通的机会。因此,与学生的联系主要是一种工具性行为,旨在动员他们作为测试助手。

P2 指出:“我们大多先请学生帮忙(然后再外包)。因为人手不足,所以我们主要依靠学生的配合。”在这种工具性的关系中,师生之间往往缺乏温暖的情感联系,这种互动甚至损害了师生关系。P4表示:“我认为体能测试期间的这种关系只是……”

由德克萨斯大学奥斯汀分校提供 | 未经认证 | 下载于 2026年10月25日 上午3:26 UTC

Machine Translated by Google

这会让学生更加憎恨老师。”大多数教师表示学生不喜欢这种考试;因此,当教师强迫学生完成他们本来就不喜欢的任务时,教师就与学生处于对立状态。结果,由于HRFT而产生的师生之间显而易见的亲近感并没有建立起来。

外部孤立,内部团结当教师们试图就体能测试与体

育部门以外的团体(包括家长、其他教师和外部同事)联系时,他们遇到了严重的忽视、误解和缺乏沟通。

这严重阻碍了他们的归属感需求,并加剧了他们在职业上的边缘化。教师们反复反映,家长群体对学生健康这一核心任务漠不关心。“家长们从来不在乎学生的体能测试。他们根本不重视这件事”(P8)。

值得注意的是,这种学校与家庭脱节的现象与官方政策要求截然相反。政策文件明确规定:“教师必须在考试结束后立即告知学生和家长考试结果。”这种预期与现实之间的脱节表明,要么教师面临实际困难或缺乏履行这项沟通职责的动力,要么家长群体对这项学生核心体能数据重视不足。

与此同时,教师与学校领导的互动有限,且具有工具性和单向性。

教师们表示,他们与管理人员的沟通主要限于任务分配和数据汇报。P11 和 P1 都提到,管理人员主要关注的是结果指标,例如“及格率和优秀率”,而不是学生的实际健康相关因素(HRF)。这种对指标的狭隘关注被认为是由上级教育部门施加的高风险问责压力造成的。政策文件证实了这一推断,其中指出“考试成绩连续下降的学校,其校长将被教育部门管理人员召见进行‘问责面谈’”。因此,考试的高风险性将教师与管理人员的关系简化为基于学生成绩数据的管理关系,这在很大程度上削弱了考试促进学生健康的根本教育目标。

与上述的孤立状态截然相反,体能测试实际上促进了体育系内部的联系。

教师们积极与体育教师同事合作,共同应对在设施和考试题目协调方面遇到的挑战。

P11 解释:

> 对于共享领域,我们需要协调合作。例如,如果您今天测试某个项目,我的同事会改天进行测试,以避免冲突,因为我们的测试设备有限。通过与同事合作完成测试,我感觉自己对彼此有了更深的了解。

教师们显然认为这种功能性合作能够加强彼此间的情感联系,满足他们的归属感需求。然而,这项测试所促进的合作仅限于体育部门内部。研究并未发现教师有动力与其他学校的同行合作。这可能是由于高风险的问责机制营造了校际竞争氛围,以及教师们缺乏与校外合作的需求或机会。

讨论

在中国,高风险体育教学(HRFT)一直是高中体育课程的必修内容(Yang, Hamilton, et al., 2025)。尽管这项政策已实施多年,但中国高中体育教师在实施高风险体育教学方面的实际经验仍鲜为人知。根据自我决定理论(SDT),考察教师在此背景下的心理需求至关重要,因为这些需求的满足从根本上影响着他们的教学风格和内在动机(Teraoka et al., 2025)。然而,迄今为止,关于这项高风险任务如何影响体育教师的基本心理需求,仍然缺乏证据。

为弥补这一关键空白,本研究首次采用自我决定理论作为理论视角,揭示了教师在特定评估背景下基本心理需求的满足和/或挫败情况。

本研究的重要发现在于,中国的体育教师资格考试(HRFT)并非中立的教学评估工具,而是一种控制教师积极性的结构性政治指令。它系统性地阻碍了体育教师的基本心理需求,导致他们在自主性和归属感方面深感挫败。在这项强制性政策的压力下,无法满足基本需求的教师会经历心理上的悖论。一方面,教师在考试的执行和组织方面拥有部分自主权,但在如何使用HRFT方面却没有任何自主权。另一方面,教师通过妥协和降低自身的职业认同感来获得部分胜任感。最终,考试加强了教师在体育系内部的联系,同时却造成了与学生之间的负面关系,并使他们与外部联系隔绝。这些发现表明,中国自上而下的HRFT实施模式营造了一种控制性的环境。这不仅限制了教师与HRFT相关的实践,也使他们的教学理念与自身相悖,并降低了他们的职业认同感。

教师在人力资源培训中的自主权

教师自主性在塑造体育课中健康、公平和公平的教学模式的设计、实施和教育价值方面起着至关重要的作用(Keating & Silverman,2009)。在自我决定理论框架下,当教师拥有自主性时,他们可以调整健康、公平和公平的教学实践,以满足学生多样化的需求、兴趣和发展水平。

这种自由使他们能够超越僵化的标准化程序,设计出强调学习、个人成长和长期参与体育活动的评估方法,而不是仅仅关注表现结果。

与以往研究一致,我们的研究也发现,中国的教师健康评估测试(HRFT)本质上是一种用于绩效性健康数据监测的工具(Cale et al., 2014)。具体而言,该测试仅仅是为了履行政治指令,并方便对教师进行绩效评估。在这种僵化的结构性政策指令的影响下,教师往往缺乏教学实践的多样性空间,导致自主性受限(Dieudé & Prøitz, 2024)。强制性政策剥夺了教师进行适应性调整的自主权,使他们难以对测试产生强烈的认同感(Beni et al., 2024)。结果,教师的角色被迫从积极的教育者转变为被动的执行者,甚至成为局外人,从而导致自主性受挫和动机受阻。

必须指出的是,目前的实施实践体现了一种以分数为优先的绩效导向,这与预期背道而驰。

由德克萨斯大学奥斯汀分校提供 | 未经认证 | 下载于 2026年10月25日 上午3:26 UTC

Machine Translated by Google

这与中国体育与健康课程倡导的“健康第一”理念相悖（Meng et al., 2021）。在以分数为中心的测试环境下,本研究中的教师缺乏使用健康相关功能测试（HRFT)的自主权,因此无法将其作为促进学生健康的教学工具。值得注意的是,以往研究表明,自主权受挫会增加教师采用控制型教学方式的可能性（Reeve, 2009）,而这种教学方式已被证明会降低学生参与体育课和身体活动的内在动机（Moreno-Murcia et al., 2018）。显然,教师的需求受挫,例如自主权受限,会加剧师生之间的负面互动,从而严重削弱双方的内在动机（Park & Ramirez, 2022）。此外,这种动态也阻碍了HRFT激励学生终身参与健康相关活动的能力。

值得注意的是,以往的研究表明,应采用多种方式,基于自主性和决策能力来提升学生的体能。例如,尽管在中国,体能测试（HRFT)是强制性的,且政府对体能测试的实施方式和时间进行管控（Liu et al., 2017; Yang, Hamilton, et al., 2025）,但教师仍然可以利用自我测试和/或现代技术来增强学生的自主性（Graser et al., 2011; Keating et al., 2020）。此外,有研究指出,与其让学生在同一时间进行体能测试,不如允许他们在学年内的任何时间选择进行测试,以减少测试带来的焦虑（Keating et al., 2020）。

教师人力资源培训能力

在自我决定理论（SDT)中,感知胜任感是一种基本的心理需求,它能够激发自主动机,增强坚持性和表现,并且对于个体感到自己有能力并积极参与有意义的行动至关重要（Ryan & Deci,2000）。鉴于教师的胜任力主要体现在测试实施过程中,许多教师在试图提高学生的体能测试（HRFT)成绩时会感到胜任力方面的挫败感,这令人担忧　而体能测试正是中国开展体能测试的主要目的之一（中国体育卫生与健康教育部,2014； Liu et al.,2017）。这种现象表明,中国高中体育教师在体能测试方面的感知胜任力水平较低。鉴于研究表明,高能力可以提高教师在考试管理和体能指导方面的表现（Santiago & Morrow,2020）,观察到的能力挫败感令人担忧,因为它可能导致中国学校不恰当或无效地使用HRFT,西方国家的研究人员在该主题的文献中不断报道了这种情况（Hamilton 等人,2025； Harte等人,2024）。

由于本研究是首个探讨此问题的研究,目前尚无实证证据解释中国在职高中体育教师为何普遍反映自身能力不足。然而,现有文献指出了两种可能的解释。首先,教师在体育教师教育（PETE)项目中可能缺乏足够的专业准备。Harris （2014)发现,PETE项目往往未能为职前教师提供足够的健康风险评估（HRF)知识;Liu等人（2022)也指出,在美国的实习期间,教师在实际操作HRFT方面的经验往往有限。

中国体育教师教育（PETE)项目在多大程度上能帮助未来教师应对高危职业培训（HRFT)仍不清楚,因为目前尚无研究探讨这一问题。近期一项将自我能力测试纳入体育教师教育的建议值得采纳,因为它能为自我测试提供宝贵的机会,并强化教师的自我评估能力。

职前教师对体能测试重要性的内化程度（Liu et al., 2023）。其次,教师报告的低能力水平可能反映出与人力资源培训相关的专业发展机会有限。专业发展对于更新教师的知识和教学技能至关重要,这一点已得到广泛认可（Colburn et al., 2024; Gesel et al., 2021）。

因此,本研究中报告的能力挑战可能表明,中国高中体育教师在运用高水平测试技巧方面的专业发展培训普遍不足。未来需要开展更多研究,探讨如何提升教师运用高水平测试技巧的能力,从而提高学生的测试成绩。

教师与人力资源信托基金的关系

在体育教育体系中,教师和学生是最重要的利益相关者（Ní Chro´inín 等人,2020）,他们的互动构成了教学过程的核心。

虽然之前的研究主要考察了学生或教师的体能测试经历（Alfrey,2024； Harte 等人,2024）,但这项研究创新性地揭示了高度控制的体能测试环境会直接恶化师生关系,将学习过程中的情感联系疏远为冷漠的工具性联系。

根据自我决定理论,高度控制的教学环境会削弱教师和学生之间的联系感,并阻碍学生的内在动机（Niemiec & Ryan,2009）。

相比之下,教师营造的自主支持型氛围能够有效激发学生的学习动机并提升他们的参与度（Carriedo et al., 2023）。因此,有必要重新思考如何通过教师的具体激励行为来培育自主支持型环境。Ahmadi et al. (2023)近期开发了一套教师激励行为分类系统,该系统提供了具体可行的策略。未来的体育教师可以借鉴这套系统,通过解释测试对学生个人的意义,将严格的测试与学生的个人健康目标联系起来。同样,为了解决学生的能力挫败感,可以引导教师表扬学生的进步或努力,而不是仅仅关注规范性标准。

此外,值得注意的是,HRFT（健康体能测试)加剧了体育学科的专业孤立。除了体育系内部建立的紧密联系外,教师与学校领导、家长甚至其他学校的同行之间缺乏关于HRFT的有效沟通和交流。尽管政策要求向家长报告测试结果,但教师并未建立这种联系,这表明测试结果仍未得到充分利用（Harte et al., 2024）。这种家校沟通的缺失可能导致家长缺乏鼓励孩子进行体育锻炼的意识,从而阻碍健康生活方式的养成（Mercier et al., 2016）。此外,研究表明,学校行政部门的支持有助于体育教师在教学环境中建立归属感（Carson & Chase, 2009）。

然而,这种支持常常受到多种因素的阻碍,包括家长和政策（McNamara et al., 2022）。为了获得行政支持,体育教师教育项目需要融入培训,以提高教师与行政人员的沟通技巧,并为职前教师提供与利益相关者（例如,行政人员和家长)协商的机会,以最大限度地获得支持并建立联系（Kinder et al., 2024）。

局限性和未来研究方向

由于本研究采用的是定性方法,因此需要谨慎对待。参与者来自特定的文化和政策背景。

由德克萨斯大学奥斯汀分校提供 | 未经认证 | 下载于 2026年10月25日 上午3:26 UTC

Machine Translated by Google

由于情境不同,研究结果可能无法反映其他地区或国家的经验。未来的研究可以探讨自主性、胜任感和关联性如何在更广泛的背景下预测教师和学生的学习成果。纵向研究还可以探索政策变化、体育教师教育项目改革或专业发展如何随着时间的推移影响教师对体能测试的看法和有效性。

结论

总体而言,这项研究表明,尽管中国体育教师展现出较强的过程相关能力,并高度依赖同伴协作,但他们的自主性受到限制,其对学生学习成果的影响力仍然有限。加强支持自主性的政策、改进体育教师培训以及在同伴网络之外建立系统性支持,对于将体能测试从一项以合规为导向的任务转变为一项有意义的健康促进实践至关重要。

致谢

作者使用 ChatGPT（OpenAI)来辅助语言改进。
作者审阅了内容并对内容承担全部责任。

参考

Ahmadi, A.、Noetel, M.、Parker, P.、Ryan, RM、Ntoumanis, N.、Reeve, J.、Beauchamp, M.、Dicke, T.、Yeung, A.、Ahmadi, M.、Bartholomew, K.、Chiu, TKF、Curran, T.、Erturan, G.、Flunger, B.、Frederick, C.、Froiland, JM, González-Cutre, D.、Haerens, L.、 ::: Lonsdale, C.
（2023）。教师动机行为分类系统及其在自我决定理论干预中的应用。《教育心理学杂志》,115(8),1158–1176。https : //doi.org/10.1037/edu0000783

Alfrey, L. (2024). 拓展式学习方法在健康与体育教育中变革传统体能测试:学生的声音、感受和期望。《健康与体育教育课程研究》,15(1),24–39。https : //doi.org/10.1080/25742981.2023.2183477

Alfrey, L., & Gard, M. (2014). 光线透入的缝隙:健康与体育教师对体能测试作为健康学习背景的看法研究。亚太健康、运动与体育教育杂志,5(1),3-18。https : //doi.org/10.1080/18377122.2014.867790

Alfrey, L., & Gard, M. (2019). 探究体育教育中体能测试的普及程度:一项图形分析。《欧洲体育教育评论》,25(1),187–202。https ://doi.org/10.

1177/1356336X17715361 Beni, S.,

Fletcher, T., & Chro´inín, DN (2024). 两位教师对有意义的体育课的定位:自主性、意义建构和所有权。《体育教育与运动教学法》。提前在线发表。https ://doi.org/10.1080/17408989.2024.2439966 Cale, L., & Harris, J. (2009). 体育教育中的体能测试 促进健康生活方式和体育活动的误区?《体育教育与运动教学法》,14(1),89–108。https : //doi.org/10.1080/17408980701345782

Cale, L.、Harris, J. 和 Chen, MH (2014)。体育教育中的健康、活动和体能监测:其当前和未来的健康状态。
体育、教育与社会,19(4),376–397。https : //doi.org/10.1080/13573322.2012.681298

Carriedo, A.、Cecchini, JA、Méndez-Giménez, A.、Sanabrias-Moreno, D. 和 González, C. (2023)。教师自主支持的影响
学生的基本心理需求、内在动机和中等至剧烈的体育活动。《儿童》,10(3),第489条。https : //doi.org/10.3390/children10030489

Carson, RL 和 Chase, MA (2009)。基于自我决定理论框架的体育教师动机研究。《体育教育与运动教学法》,14(4),335–353。https ://doi.org/10.1080/17408980802301866

Castro-Pinero, J.、Artero, EG、Espa na-Romero, V.、Ortega, FB、Sjöstrom, M.、Suni, J. 和 Ruiz, JR (2010)。青少年实地体能测试的标准相关有效性:系统评价。英国运动医学杂志,44(13),934–943。 https://doi.org/10.1136/bjsm。 2009.058321中国体育卫生与健康教育司。(2014)。中国青少年体能测试标准。http : //www.moe.gov.cn/s78/A17/twys_left/moe_943/moe_947/201407/

t20140721_172364.html Colburn, J.、Knipe, R.、Doherty, B.、Stephenson, R. 和 Hamilton, X.

（2024）。远程课堂研究作为体育教师继续专业发展的一部分。《体育教学杂志》,45,1-9。https ://doi.org/10.1123/jtpe.2024-0010 Creswell, JW, & Poth, CN (2025). 质性探究与研究设计:五种方法的选择（第4版）。Sage出版社。

Dawadi, S. (2020). 高风险考试对学生学习动机的影响。
欧洲教育和社会科学杂志,5(2),59-71。

Dieudé, A., & Prøitz, TS (2024). 课程政策与教学计划:不同学校环境下教师的自主性。欧洲教育研究杂志,23(1),28–47。https : //doi.org/10.1177/14749041221075156 Dong, Y., Lau, PWC, Dong, B., Zou, Z., Yang, Y., Wen, B., Ma, Y., Hu, P., Song, Y., Ma, J., Sawyer, SM, & Patton, GC (2019). 中国儿童和青少年体能、生长和营养状况的趋势:一项对

1985年至2014年间六次全国调查中150万名学生的回顾性分析。《柳叶刀儿童与青少年健康》,3(12),871–880。https ://doi.org/10.1016/S2352-4642 (19)30302-5 Ferguson, RH, Keating, XD, Bridges, DM, Guan, J., & Chen, L.

（2007）。加州中学体育教师对强制使用体能训练图的态度。《体育教学杂志》,26(2),161-176。https : //doi.org/10.1123/jtpe.26.2.161 Gesel, SA、LeJeune, LM、Chow, JC、Sinclair, AC 和 Lemons, CJ

（2021）。专业发展对教师基于数据决策的知识、技能和自我效能影响的元分析。《学习障碍杂志》,54(4),269–283。https : //doi.org/10.1177/0022219420970196 Graser, SV、Sampson, BB、Pennington, TR 和 Prusak, KA (2011)。

儿童对体能自我测试、体能测试的目的和个人健康的看法。《体育教育家》,68(4),175-187。

Hamilton, XD, Zhang, J., Yang, A., & Xiao, N. (2025). 体育教育中的健康相关体能测试。载于 E. Bernstein & SR Phillips (编),《基于研究的体育教育与运动教学》（第 96-103 页）。Routledge 出版社。

Harris, J. (2014). 体育教师教育专业学生对在中学推广健康、积极生活方式的知识、认知和经验。《体育与运动教育学》,19(5),466–480。https ://doi.org/10.1080/17408989.2013.769506 Harris, J., Cale, L., & Hooper, O. (2021). 促进积极生活方式（PAL)项目:基于原则的教学变革方法。《课程杂志》,32(1),87–102。https ://doi.org/10.1002/curj.99

Harte, NPA, Alfrey, L., Spray, C., & Cale, L. (2024). 英国中学体育教育中体能测试的必要性、原因和方法。《欧洲体育教育评论》,30(3),475–492。https: //doi.org/10.1177/1356336X231219937

由德克萨斯大学奥斯汀分校提供 | 未经认证 | 下载于 2026年10月25日 上午3:26 UTC

Machine Translated by Google

Hassan, MA, McDonough, DJ, Ryu, S., Zhou, W., Oginni, J., & Gao, Z.
（2024）。学校肥胖预防项目在儿童和青少年中的比较效果：系统评价和网络荟萃分析。《公共卫生前沿》，12，文章编号1504279。https ://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1504279 Hills, AP, Dengel, DR, & Lubans, DR (2015). 支持公共卫生优先事项：学校体育教育和体育活动促进建议。心血管疾病进展，57(4)，368–374。https ://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010 Jones, BD 和 Egley, RJ (2004)。来自前线的声音：教师对高风险考试的看法。《教育政策分析档案》，12，第 39 条。https ://doi.org/10.14507/epaa.v12n39.2004 Keating, X.、Liu, X.、Stephenson, R.、Guan, J. 和 Hodges, M. (2020)。

学校体育课中学生健康相关体能测试：利用技术进行学生自我测试的策略。《欧洲体育教育评论》，26(2)，552–570。https : //doi.org/10.1177/1356336X19874818

Keating, XD 和 Silverman, S. (2004)。教师在校本体育教育课程中使用体能测试的情况。《体育与运动科学测量》，8(3)，145–165。https : //doi.org/10.1207/s15327841mpee0803_2 Keating, XD 和 Silverman, S. (2009)。学校体育教育课程中教师实施青少年体能测试的决定因素。《体育教育与运动教学法》，14(2)，209–225。https ://doi.org/10.1080/17408980801974945 Keating, XD, Stephenson, R., Hodges, M., Zhang, Y., & Chen, LL

（2020）。中国职前体育教师对校内体育教育环境中体能测试的态度分析。《体育与运动教育学》，26(4)，345–358。https ://doi.org/10.1080/17408989.2020.1806994 Kinder, CJ, McNamara, SW, Woods, AM, Mueller, A., Ryba, K., & Richards, KA (2024). 学校管理者对体育教育的看法和支持。《体育教学杂志》，43(3)，451–460。https ://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0112 Krochmal, P.、Cooper, DM、Radom-Aizik, S. 和 Lu, KD (2021)。美国学校体能评估和数据传播。

《学校健康杂志》，91(9)，722–729。https : //doi.org/10.1111/josh.13067

Kwon, JY, Kulinna, PH, van der Mars, H., Koro-Ljungberg, M., Amrein-Beardsley, A., & Norris, J. (2018). 体育教育职前教师对学校综合体育活动项目准备工作的看法。《运动与锻炼研究季刊》，89(2)，221–234。https : //doi.org/10.1080/02701367.2018.1443196

刘 X.、汉密尔顿 XD、上官 R.、刘 J.、沃尔 SJ 和 Guerra R.
（2022）。职前体育教师健康相关体能测试准备：教师视角。《体育教学杂志》，42(3)，471-479。https ://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0264

Liu, X., & Keating, XD (2021). 美国职前体育教师对校内健康相关体能测试态度的重新审视. 欧洲体育教育评论, 27(4), 981–999. https://doi.org/10.1177/1356336X211005800刘晓东、基廷、尚官荣（2017）。中国大学生体能测试的历史分析。ICHPER-SD研究期刊，9(1)，24-32。

刘晓、刘静、古尔维奇 (2023)。职前体育教师对教学方法课程中健康相关体能自我测试的看法。《体育教学杂志》，43(3)，387-395。https ://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0026 McNamara, S., Townsley, M., & Hangauer, K. (2022). 学校管理人员和体育教师：对相关认知和态度的范围界定综述

2000年至2020年的合作关系。《学校领导力杂志》，32(2)，186-217。https ://doi.org/10.1177/1052684621990618孟晓、霍雷尔、麦克米兰和柴国强
(2021)。“健康第一”与中国课程改革：某城市体育教师的经验。《欧洲体育教育评论》，27(3)，595–612。https ://doi.org/10.1177/1356336X20977886 Mercier, K., Phillips, S., & Silverman, S. (2016). 高中体育教师对体能测试的态度和使用情况。《高中期刊》，99(2)，179–190。https ://doi.org/10.1353/hsj.2016.0001 Moreno-Murcia, JA、Huéscar Hernández, E. 和 Ruiz, LM (2018)。

对控制教学行为的认知及其对高中体育课学生动机和行为的影响。

国际环境研究与公共卫生杂志，15(10)，2288。https ://doi.org/10.3390/ijerph15102288 Morrow, JR, Zhu, W., Franks, DB, Meredith, MD, & Spain, C.
(2009). 1958–2008：美国青少年体能测试50年。

运动与体育研究季刊，80(1) ，1-11。https ://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599524

Ní Chro´ inín, D., Fletcher, T., Jess, M., & Corr, M. (2020). 利益相关者对小学体育教育目的的看法综述。欧洲体育教育评论，26(2)，322–336。https ://doi.org/10.1177/1356336X19856381 Niemiec, CP 和 Ryan, RM (2009)。课堂中的自主性、胜任感和关联性：将自我决定理论应用于教育实践。《教育理论与研究》，7(2)，133–144。https ://doi.org/10.1177/1477878509104318 O Keeffe, BT, Donnelly, AE, & MacDonncha, C. (2020). 学生在学校环境中进行的健康相关体能测试的重测信度。儿科运动科学，32(1)，48–57。https : //doi.org/10.1123/pes.2019-0166 O Keeffe, BT, MacDonncha, C., & Donnelly, AE (2021). 学生对青少年健康相关体能测试的态度和体验。欧洲体育教育评论，27(1)，41–56。https ://doi.org/10.1177/1356336X20917416 Park, D., & Ramirez, G.
(2022). 课堂中的挫折：原因及帮助教师有效应对的策略。《教育心理学评论》，34(4)，1955–1983。https : //doi.org/10.1007/s10648-022-09707-z Patton, CM (2020). 整体护理研究者的现象学：描述性和解释性传统的基础。《整体护理杂志》，38(3)，278–286。https : //doi.org/10.1177/0898010119882155

Patton, MQ (2014). 定性研究与评估方法：理论与实践的整合。Sage 出版社。

Pearson, C., & Moomaw, W. (2005). 教师自主性与压力、工作满意度、赋权和专业精神之间的关系。教育研究季刊，29(1)，38-54。

Pitney, WA 和 Parker, J. (2009)。体育活动的定性研究以及健康专业领域。人体动力学。

Reeve, J. (2009). 为什么教师对学生采取控制型激励方式，以及如何才能更加支持学生的自主性。
教育心理学家，44(3)，159–175。https : //doi.org/10.1080/00461520903028990

Richards, KA 和 Hemphill, MA (2018)。合作式定性数据分析实用指南。《体育教学杂志》，37(2)，225–231。https ://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0084 Richards, KA, Hemphill, MA, & Wright, PM (2023). 体育教育和运动教学中的定性研究和评估。

琼斯和巴特利特学习公司。

Ruiz, JR、Castro-Pinero, J.、Espa na-Romero, V.、Artero, EG、Ortega, FB、Cuenca, MM、Jimenez-Pavo´n, D.、Chillo´n, P.、Girela-Rejo´n, MJ 和 Mora, J. (2011)。青少年现场健康评估

由德克萨斯大学奥斯汀分校提供 | 未经认证 | 下载于 2026年10月25日 上午3:26 UTC

Machine Translated by Google

人群:ALPHA儿童和青少年健康相关体能测试量表。《英国运动医学杂志》,45(6),518–524。https ://doi.org/10.1136/bjsm.2010.075341 Ryan, RM 和 Deci, EL (2000)。自我决定理论及其对内在动机、社会发展和幸福感的促进作用。《美国心理学家》,55(1),68–78。
https : //doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, RM 和 Deci, EL (2020)。从自我决定理论视角看内在动机和外在动机:定义、理论、实践和未来方向。《当代教育心理学》,61,文章编号 101860。https ://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860 Santiago, JA 和 Morrow, JR (2020)。对职前体育教师健康相关体能内容知识的研究。

《体育教学杂志》,40(1),118–125。https ://doi.org/10.1123/jtpe.2019-0138

Silverman, S., Keating, XD, & Phillips, SR (2008). 持久的印象:青少年体能测试的教育学视角。《体育与运动科学测量》,12(3),146–166。https ://doi.org/10.1080/10913670802216122美国健康与体育教育协会[SHAPE America]。(2024 年)。

国家体育教育标准。https : //www.shapeamerica.org/MemberPortal/standards/pe/default.aspx Spittle, M., Jackson, K., & Casey, M. (2009). 应用自我决定理论理
解成为体育教师的动机。教学与教师教育,25(1),190–197。https ://doi.org/10.1016/j.tate.2008.07.005 Stewart, A., Boyce, BA, Elliot, S., & Block, ME (2005). 体能测试中的有效教学实践。《体育、娱乐与舞蹈杂志》,76(1),21-24。https : //doi.org/10.1080/07303084.2005.10607314孙慧、李伟、沈斌 (2017)。体育学习:基于自我决定理论的视角。《体育教学杂志》,36(3),277–291。
https ://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0067 Teraoka, E., Honda, S., Okade, Y., & Yomoda, K. (2025). 理解基本心理需求在激励和打击教学动力中的作用:来自日本体育教师的见解。

《教学与教师教育》,165,文章编号105149。https : //doi.org/10.1016/j.tate.2025.105149 White, RL, Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R.,
Hilland, T., Owen, KB, & Lonsdale, C. (2021). 体育教育中的自我决定理论:定性研究的系统综述。《教学与教师教育》,99,文章编号103247。https : //doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247世界卫生组织。(2016)。第九届全球健康促进大会,上海2016。https : //www.who.int/teams/health-promotion/enhanceated-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china Yang, A., Hamilton, XD, Wang, Y., Smolianov, P., Castro-Pinero, J.,

Guan, J., Dolmatova, T., Zhang, X., Zhang, J., Zhan, E., & Hamilton, MF (2025). 学校体育教育项目中健康相关体能测试组合的结果评估方法:全球比较。《体育教学杂志》,44(3),564–572。https ://doi.org/10.1123/jtpe.2024-0005 Yang, J., Bartle, G., Kirk, D., & Landi, D. (2025). 中国学生对
“高风险”评估的体验:适应性测试的作用。

体育教育与运动教学法。提前在线发表。https ://doi.org/10.1080/17408989.2025.2449664 Yang, J., Qiu, C., Landi, D., & Kirk, D. (2025). 中国体育与健康课程改革:通过专业学习赋能
体育教师。体育、教育与社会。

提前在线发表。https ://doi.org/10.1080/13573322.2025.2505029

Yu, S.、Chen, B.、Levesque-Bristol, C. 和 Vansteenkiste, M. (2018)。
从自主性视角审视中国教育。
教育心理学评论,30(1),177–214。https : //doi.org/10.1007/s10648-016-9395-x

张晓东、Hamilton, XD、Taylor, Z.、关建、Hodges, M.、曲珊、黄艳 (2024)。中国少数民族大学生健康相关体适能的纵向变化:一种多层潜在增长曲线模型方法。《美国大学健康杂志》,72(4),1041–1049。https ://doi.org/10.1080/07448481.2022.2066955邹思(2020年12月15日)。各省提高对体育成绩的重视程度。

中国日报。https : //www.chinadaily.com.cn/a/202012/15/WS5fd80919a31024ad0ba9bced.html

由德克萨斯大学奥斯汀分校提供 | 未经认证 | 下载于 2026年10月25日 上午3:26 UTC