

主动健康导向下高校学生运动参与机制及促进策略研究

吴伟波

浙大宁波理工学院启新学院, 浙江 宁波 315100

DOI:10.61369/EIR.2025030028

摘 要 : 本研究聚焦主动健康导向下高校学生运动参与机制及促进策略。通过文献研究、问卷调查等方法, 揭示了高校学生运动参与现状、影响机制, 并提出针对性策略。研究发现, 学生运动参与存在显著差异, 个体、学校和社会因素相互作用影响运动参与。基于此, 建议从增强健康意识、优化学校体育环境、加强协同育人以及利用现代信息技术等方面促进学生运动参与, 为高校体育教育改革提供参考。

关 键 词 : 主动健康; 高校学生; 运动参与机制; 促进策略

Research on the Mechanism of College Students' Sports Participation and Promotion Strategies under the Orientation of Active Health

Wu Weibo

Qixin College of Ningbo Tech University, Ningbo, Zhejiang 315100

Abstract : The research focuses on the mechanism and promotion strategy of sports participation of college students under active health orientation. Through literature research, questionnaire survey and other methods, it reveals the current situation of students' sports participation in colleges and universities, the influencing mechanism, and proposes targeted strategies. It is found that there are significant differences in students' sports participation, and individual, school and social factors interact to influence sports participation. Based on this, it is suggested to promote students' sports participation from the aspects of enhancing health awareness, optimizing the school sports environment, strengthening collaborative education and using modern information technology to provide reference for the reform of physical education in colleges and universities.

Keywords : active health; college students; exercise participation mechanisms; promotion strategies

前言

在健康备受瞩目的当下, 主动健康理念成为社会发展的重要导向。世界卫生组织指出, 积极的生活方式, 尤其是规律运动, 对预防慢性疾病、提升生活质量具有关键作用。高校学生作为社会未来的中坚力量, 是实现健康中国的中坚力量, 是国家重点关注的对象, 其健康状况不仅关乎个人成长, 更影响着社会的可持续发展^[1]。然而, 当前高校学生运动参与情况不容乐观, 运动频率低、时间短、强度不足等问题普遍存在, 这对学生的身心健康和学业发展产生了不利影响。2021年教育部第八次全国学生体质与健康调研结果显示, 虽然我国学生体质与健康状况总体改善, 但大学生体质下滑的问题依然严峻, 导致这种趋势的直接原因之一就是其体力活动的减少。

因此, 深入探究高校学生运动参与机制, 将主动健康理念融入到大学生日常, 制定有效促进策略促进大学生积极参与体育运动, 具有重要意义。在理论层面, 有助于丰富体育教育理论体系, 为后续研究提供新视角和方法; 在实践层面, 能为高校体育教育改革提供科学依据, 推动高校优化体育课程设置、创新教学方法, 激发学生运动兴趣, 培养其运动习惯和终身体育意识, 提升学生健康水平^[2]。

一、相关理论概述

(一) 主动健康的概念与内涵

主动健康是指个体在充分认识自身健康状况的基础上, 积极主动地采取各种措施来维护和促进自身健康的一种健康理念和行为模式。主动健康强调个体的主观能动性, 鼓励个体通过合理饮

食、适量运动、良好的生活习惯等方式来预防疾病、提高健康水平^[3]。

(二) 高校学生运动参与机制的相关理论

高校学生运动参与机制是指影响学生运动参与的各种因素相互作用、相互影响的过程和方式。这些因素包括个体因素(如性别、年龄、兴趣爱好、健康状况等)、环境因素(如学校体育制

度、体育社会环境、体育物质环境等）以及社会文化因素等。相关理论主要有社会认知理论、自我决定理论等，这些理论从不同角度解释了个体运动行为的产生和维持机制^[4]。

二、研究设计

（一）问卷设计

本次调研问卷共有四部分，查涵盖了调研对象的基本信息、运动习惯、运动动机以及对学校体育环境的评价等方面的内容。

（二）问卷调查情况

本研究数据通过问卷星线上调研平台收集，共回收有效答卷94份，借助于SPSS26.0统计软件来分析问卷的信度与效度，检验系数 α 设置为0.05。问卷克隆巴赫系数为0.97，大于0.9，问卷KMO值为0.805，大于0.8，巴特利特球形检验值为1851.822，显著性水平为0.000，说明问卷的信度与效度较高，可以用于测量。

（三）调查对象的基本情况

女性参与者占比55.32%，略高于男性；理工类专业男生居多，文科类专业女生更集中；二年级学生占比最高，达51.06%；农村地区受访者比例为42.55%，高于城市和乡镇。不同专业体质健康测试结果差异明显，艺术类专业学生表现较差，理工类专业不及格比例较高（表1）。

表1 问卷调查状况

名称	选项	频数	百分比 (%)
性别	男	42	44.68
	女	52	55.32
专业	理工类	48	51.06
	文科类	43	45.74
	艺术类	3	3.19
年级	一年级	36	38.30
	二年级	48	51.06
	三年级	10	10.64
生源地	城市	31	32.98
	乡镇	23	24.47
	农村	40	42.55
体质健康测试等级	优秀	40	42.55
	良好	39	41.49
	及格	13	13.83
	不及格	2	2.13
合计		94	100.0

三、高校学生运动参与现状分析

（一）运动参与基本情况

多数参与者每周运动1-2次，占比36.17%；运动时间主要集中在11-30分钟；大多数参与者每周进行体育活动1-2次；男生热衷篮球、足球等对抗性项目，女生对健美操、羽毛球等相对温和项目兴趣较高。女性选择轻微运动和小强度运动的比例显著高于男性，分别为50%和42.31%。这表明女性更倾向于选择相对轻松的运动方式。女性选择30分钟左右的比例为42.31%高于男性26.19%，女性倾向于持续较长时间的运动。选择每周进行1-2次体育活动的比例最高，达到36.17%。在每周3-5次的活动频率

中，男性占35.71%，高于女性的26.92%，男性在参与体育活动频率方面略优于女性^[5]。

体质健康测试等级与体育锻炼强度、体育活动时间以及体育活动频率均呈现正相关性（表2）。体质健康等级与锻炼强度呈现显著关联，优秀和良好等级的参与者更倾向于选择轻微和小强度运动，而及格和不及格等级的参与者则偏向于轻微运动。这说明体质健康水平可能影响锻炼强度的选择。

体质健康等级与运动时间选择显著相关。良好等级的受访者中，有43.59%选择了11-20分钟，38.46%选择了30分钟左右，而不及格等级的受访者则大多选择了10分钟以下。这表明体质较好的人更倾向于选择较长时间的运动。

体质健康等级与体育活动频率呈正相关，体质健康等级为优秀和良好的参与者在每周1-2次及每周3-5次的选择上比例较高，显示出健康状况较好的人群更倾向于进行规律的体育活动^[6]。

表2：相关性分析

	体质健康测试等级
体育锻炼强度	0.466**
体育活动时间	0.298**
体育活动频率	0.103
* p<0.05 ** p<0.01	

（二）运动参与动机与影响因素

绝大多数参与者对运动的认同感较强，尤其是在追求健康体魄（平均分4.28）、保持愉快心情（平均分4.26）以及过健康生活（平均分4.31）等方面，均表现出较高的同意程度。相对而言，控制体重（平均分3.95）和认识新朋友（平均分3.76）的动机较低。这表明，参与者更倾向于将运动视为提升身体健康和心理状态的手段，而非单纯的外貌或社交需求。此外，男女参与者在运动动机上没有显著差异，但男性在追求健康和愉悦的动机上略高于女性。时间不足和疲惫是影响运动参与的主要因素，同意率分别为44.68%和45.74%，天气不好也是显著因素，同意率43.62%^[7]。

（三）学校体育环境的影响

绝大多数学生认为学校定期进行的体质健康测试、期末体育考试以及运动会等活动能够有效促使他们参加体育活动。特别是有41.49%的学生表示非常同意学校每年举行一次全校运动会的观点，这表明运动会在激励学生参与体育活动中起到了重要作用。此外，42.55%的学生对学校组织的集中体育锻炼活动表示非常同意，显示出学校在组织体育活动方面的努力得到了认可。然而，关于学校取消一些带有危险性的体育项目的看法则较为中立，反映出学生对此问题的关注与担忧^[8]。

绝大多数学生认为体育课对其体育兴趣的形成起到了积极作用，此外，学校开设多样化的体育课程和组织丰富的体育活动也得到了学生的认可，分别有45.74%和47.87%的学生表示同意。与此同时，学生对体育教师的评价也相对较高，40.43%的学生认为体育老师工作认真负责，42.55%表示非常喜欢他们的体育老师。整体来看，学校的体育社会环境对学生的体育活动参与和兴趣形成起到了积极的推动作用。

学生对学校的绿化环境、锻炼场地和设施的满意度较高。约74%的人同意或非常同意学校的绿化环境和体育活动空间设计能

够吸引他们参加体育活动。相似的趋势也体现在锻炼场地和器材的满足度上，超过70%的人认为现有的锻炼场地能够满足他们的锻炼需求。此外，校园的安全性和交通便捷性也得到了积极评价，表明良好的校园环境有助于提升学生的运动意愿和参与度。整体来看，学校的体育物质环境因素在一定程度上促进了学生的身体活动^[9]。

四、主动健康导向下高校学生运动参与机制分析

（一）个体因素对运动参与的影响

个体因素在高校学生运动参与中起着重要作用。从性别来看，不同性别的学生在运动项目选择、运动强度和运动频率上可能存在差异。例如，男性可能更倾向于高强度、竞技性的运动项目，而女性可能更偏好瑜伽、健美操等较为温和的运动。从年级方面分析，一年级学生刚进入大学，可能对新环境中的运动设施和活动充满好奇，参与积极性较高；二年级学生相对稳定，运动习惯逐渐形成；三年级学生面临实习、考研等压力，运动时间可能会减少。此外，学生的兴趣爱好、健康状况等也会影响其运动参与。对运动有浓厚兴趣的学生往往更愿意主动参与各种运动活动，而身体有疾病或受伤的学生则会受到限制^[10]。

（二）学校体育制度环境因素的作用

学校体育制度环境对学生运动参与有着直接的影响。学校定期进行的体质健康测试促使很多学生为了达到合格标准而参加体育活动，这在一定程度上提高了学生的运动参与度。学校期末的体育考试也成为学生进行体育活动的动力之一。学校组织的全校运动会以及集中体育锻炼活动，为学生提供了更多的运动机会和平台，营造了良好的运动氛围。然而，如果学校因为意外取消一些带有危险性的体育项目，可能会减少学生接触不同运动的机会，影响他们的运动积极性^[11]。

（三）学校体育社会环境因素的影响

学校体育社会环境对学生运动参与的影响不可忽视。体育课对学生体育兴趣的形成起到了积极作用，优秀的体育教师和丰富多样的体育课程能够激发学生的运动热情。学校的体育组织，如体育俱乐部、社团等，为学生提供了交流和学习的平台，吸引了很多学生参与。学校经常组织开展的体育活动，如班级和校际间的体育比赛、运动会等，营造了浓厚的体育活动氛围。同时，朋友和同伴的影响也非常重要，当好朋友中大多数人喜欢参加体育活动，并且经常鼓励和一起参与时，学生会更愿意参加体育活动。学校非体育专业老师参加体育活动也能起到示范作用，带动学生积极参与^[12]。

（四）学校体育物质环境因素的作用

学校体育物质环境是影响学生运动参与的重要外部条件。学校的绿化环境和体育活动空间设计如果吸引人，会增加学生参与运动的意愿。现有的锻炼场地、场馆以及器材设施能否满足学生的锻炼需求，直接关系到学生是否能够顺利开展运动。校园的功能布局、交通方式、建筑物设计等物理环境因素也会影响学生的出行活动意愿和运动积极性。例如，校园不同目的地之间组织紧凑、活动空间可达性高、道路连通度好等，都有利于学生更方便地参与运动^[13]。

五、促进高校学生运动参与的策略研究

（一）基于个体层面的促进策略

运动兴趣、自我效能感和健康认知是影响学生运动参与的核心个体因素。运动兴趣激发学生参与动力，自我效能感影响其运动决策和坚持性，健康认知决定学生对运动的重视程度。这三个因素相互作用，共同影响学生运动参与行为^[14]。

1. 开展运动兴趣培养活动：学校可以通过举办运动体验日、运动项目展示等活动，让学生接触更多的运动项目，从而发现自己的运动兴趣。例如，组织攀岩、射箭、轮滑等体验活动，激发学生对不同运动的好奇心^[14]。

2. 提供个性化运动指导：根据学生的身体状况、运动目标等，为学生提供个性化的运动计划和指导。可以设立运动咨询中心，由专业的体育教师为学生解答运动方面的疑问，制定适合的运动方案^[16]。

3. 加强健康教育：通过开设健康教育课程、举办健康讲座等方式，提高学生对主动健康的认识，让学生了解运动对健康的重要性，从而增强他们主动参与运动的意识^[17]。

（二）优化学校体育制度环境的策略

学校通过体育课程设置、活动组织和文化建设影响学生运动参与。体育课程设置的合理性影响学生参与积极性和技能掌握；丰富多样的体育活动为学生提供展示平台，激发竞争意识和团队合作精神；体育文化建设营造浓厚氛围，增强学生对运动的认同感和归属感^[18]。

1. 完善体育考核制度：在体育考核中，不仅关注学生的运动成绩，还应注重学生的运动进步和参与度。可以增加平时运动表现的考核比重，鼓励学生积极参与日常体育活动^[19]。

2. 合理安排体育活动：学校应确保体育活动的稳定性和规律性，尽量减少因意外原因取消体育项目的情况。同时，根据学生的需求和特点，合理安排运动会、集中体育锻炼等活动的时间和内容^[20]。

3. 建立激励机制：设立运动奖励制度，对运动表现优秀、进步明显的学生进行表彰和奖励。可以颁发荣誉证书、奖品等，激发学生的运动积极性。

4. 利用 AI 技术促进运动参与

利用 AI 技术，根据学生身体状况、运动目标和兴趣爱好，制定个性化运动计划。借助可穿戴设备和传感器技术，实时监测学生运动数据，评估运动强度和效果，提供反馈和建议。开发 AI 虚拟教练，通过视频、语音等方式为学生提供运动指导，纠正错误动作，避免运动损伤。根据学生运动数据和反馈，实时调整教学内容和方法，提供个性化指导^[21]。

（三）改善学校体育社会环境的策略

1. 提高体育教师素质：加强对体育教师的培训和发展，提高他们的教学水平和专业素养。鼓励体育教师创新教学方法，丰富教学内容，提高体育课的趣味性和吸引力^[22]。

2. 丰富体育课程和活动：除了传统的体育课程外，增加更多特色体育课程和活动，如户外运动课程、体育文化节等。同时，支持学生成立更多的体育社团和俱乐部，为学生提供更多的运动选择和交流平台。

3. 营造良好的同伴氛围：通过开展班级体育活动、小组运动

竞赛等方式,促进学生之间的交流和合作,营造积极向上的同伴运动氛围。鼓励学生相互鼓励、相互监督,共同参与运动^[23]。

(四) 提升学校体育物质环境的策略

1. 加大体育设施投入: 根据学生的需求和运动项目的发展,不断完善学校的体育设施。增加运动场地和器材的数量,更新老旧设施,确保学生有足够的条件进行运动^[24]。

2. 优化校园环境设计: 在校园规划和建设中,充分考虑体育活动的需求,优化校园的功能布局 and 交通组织。打造舒适、便捷、安全的运动环境,提高学生参与运动的意愿。

3. 加强设施管理和维护: 建立健全体育设施的管理制度,定期对设施进行检查和维护,确保设施的正常使用和学生的运动安全^[25]。

六、结论

本研究通过对高校学生运动参与情况的调查和分析,揭示了

主动健康导向下高校学生运动参与的机制。个体因素、学校体育制度环境因素、学校体育社会环境因素和学校体育物质环境因素都对学生的运动参与产生了重要影响。在运动参与现状方面,高校学生运动参与存在性别、专业、年级和居住地差异,运动频率、时间、强度和项目选择也存在差异。学生的运动动机主要集中在追求健康和良好的身心状态,而不运动的原因主要包括时间、身体状态和外部环境等因素。在运动参与机制方面,个体层面的运动兴趣、自我效能感和健康认知,学校层面的课程设置、活动组织和文化建设,社会层面的体育氛围、家庭支持和媒体宣传相互作用,共同影响学生运动参与^[26]。

基于这些研究结果,从个体、学校体育制度、社会环境和物质环境等层面提出增强学生主动健康意识、优化学校体育教育环境、加强家校社协同育人以及利用现代信息技术促进运动参与等策略,为高校体育教育改革提供参考。

参考文献

- [1] 曾钊, 刘娟. 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[J]. 中华人民共和国国务院公报, 2016(32):5-20.
- [2] Organization W H. WHO | Overview – Preventing chronic diseases: a vital investment[J]. 2005.
- [3] Boutayeb, Abdesslam . “The double burden of communicable and non-communicable diseases in developing countries.” [J]Transactions of the Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene 100.3(2006):191-199.
- [4] Vaughan P , Campanini B .The world health report 2005: Reducing risks, promoting healthy life[J]. 2005.
- [5] 张智锴, 朱凤书, 蔡先锋, 等. 大学新生自我控制在体育锻炼与攻击行为间的中介作用[J]. 中国学校卫生, 2018, v.39; No.295(07):83-86.DOI:10.16835/j.cnki.1000-9817.2018.07.022.
- [6] Heath G W , Pratt M , Warren C W , et al. Physical activity patterns in American high school students. Results from the 1990 Youth Risk Behavior Survey.[J]. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 1994, 148(11):1131.DOI:10.1136/fn.71.3.F210 .
- [7] Farzadfar F , Finucane M M , Danaei G , et al. National, regional, and global trends in body-mass index since 1980: systematic analysis of health examination surveys and epidemiological studies with 960 country-years and 9 · 1 million participants[J]. Lancet (London, England), 2018, 2011年377卷9765期 :557-67页 .DOI:10.1016/S0140-6736(10)62037-5.
- [8] 王素凡, 王成增, 付航等. 主动健康的关键要素与实现路径探讨 [J]. 医学与社会, 2023, 36(06):25-29+58.
- [9] 赵丹丹. 体质健康视域下大学生身体活动行为促进路径研究 [D]. 沈阳大学, 2022.
- [10] 赵元慧, 高放, 崔博文等. 中国大学生运动参与和运动内在动机现状调查及相关关系分析 [J]. 湖北体育科技, 2022, 41(02):169-175.
- [11] 巩庆波. 社会生态视域下大学生体育参与研究 [D]. 上海体育学院, 2021.
- [12] 李祥臣, 俞梦孙. 主动健康: 从理念到模式 [J]. 体育科学, 2020, 40(02):83-89.
- [13] Kenyon. Sport involvement: A conceptual go and some consequences thereof[M]. Chicago: The Athletic Institute, 1969:39.
- [14] 徐茜. 国外“体育参与”与“社会分层”关系的五大理论流派述评 [J]. 体育学刊, 2008(09):31-35.
- [15] Bailey *, Richard. Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion[J]. Educational Review, 2005, 57(1):71-90.DOI:10.1080/0013191042000274196.
- [16] Coalter F. Sports Clubs, Social Capital and Social Regeneration: ‘ill-defined interventions with hard to follow outcomes’ ?[J]. sport in society.
- [17] 黄安龙. 使用多模型识别技术探索体育锻炼的健康回报效应——基于2012年中国综合社会调查数据的分析 [J]. 体育学刊, 2017, 24(02):73-79.
- [18] Meredith, Minkler. Health Education, Health Promotion and the Open Society: An Historical Perspective[J]. Health Educ Behav, 1989, 16(1):17-30. DOI:10.1177/109019818901600105.
- [19] Organization W H. Ottawa Charter for Health Promotion[C]//Health & Welfare Canada/canadian Public Health Association.1986.DOI:10.1093/heapro/1.4.405-a.
- [20] 招紫玲, 周伟. “健康中国2030”视角下我国大学生体质健康促进策略研究 [J]. 运动精品, 2019, 38(04):17-18+20.
- [21] 范广军. 我国大学生体质健康状况及促进策略——基于中外大学生体质健康差异的比较 [J]. 中州学刊, 2014(03):75-77.
- [22] 陈莉, 胡启林. 21世纪日本促进学生体质健康的举措及其启示 [J]. 武汉体育学院学报, 2013, 47(10):23-27.
- [23] 高刚, 季浏. 试述美国青少年体质健康测试发展及对我国的启示 [J]. 成都体育学院学报, 2013, 39(06):22-26.
- [24] 于浩毅, 汪晓赞. 我国青少年学生体质健康及监测管理现状研究 [J]. 体育研究与教育, 2011, 26(06):73-77.
- [25] 蔡睿, 王欢, 李红娟等. 中、日国民体质联合调查报告 [J]. 体育科学, 2008, 28(12):3-13.
- [26] 姚明焰, 甄志平, 杨兆春等. 不同锻炼水平大学生体质特征与健康促进策略研究 [J]. 北京体育大学学报, 2007(05):648-650.