

# 体质健康信念对大学生体育锻炼行为意向及行为习惯的影响

郭 琴

广东金融学院体育教研部，广东 广州 510521

[摘要]为深入贯彻 2016 年国务院颁布的《“健康中国 2030”规划纲要》文件精神，通过广东省高校大学生的健康信念和体育锻炼行为关系以及现状进行问卷调查分析：广东省高校大学生体质健康现状及影响因素的研究，影响大学生体质健康的课程因素，体质健康与体育锻炼行为关系，健康信念对大学生体育锻炼行为意向及行为习惯的影响，在“健康第一”指导思想下引导大学生积极参与体育锻炼，健康信念可以强化大学生体质锻炼自觉性和提升锻炼的意志力，其培养过程对增强学生的体质健康起重要作用。

[关键词]健康信念；体育锻炼；行为意向；行为习惯；体质健康

DOI: 10.33142/jscs.v5i6.18111

中图分类号: G8

文献标识码: A

## The Influence of Physical Health Beliefs on College Students' Intentions and Habits of Physical Exercise Behavior

GUO Qin

Department of Physical Education, Guangdong University of Finance, Guangzhou, Guangdong, 510521, China

**Abstract:** In order to thoroughly implement the spirit of the "Healthy China 2030" planning outline issued by the State Council in 2016, a questionnaire survey was conducted on the relationship and current situation between health beliefs and physical exercise behavior among college students in Guangdong Province. The study investigated the current situation and influencing factors of physical fitness and health among college students in Guangdong Province, the course factors that affect college students' physical fitness, the relationship between physical fitness and physical exercise behavior, and the influence of health beliefs on college students' intentions and habits of physical exercise behavior. Under the guidance of the "health first" ideology, college students are encouraged to actively participate in physical exercise. Health beliefs can strengthen college students' awareness of physical exercise and enhance their willpower to exercise. The cultivation process plays an important role in enhancing students' physical fitness and health.

**Keywords:** health belief; physical exercise; behavioral intention; behavioral habits; physical health

### 1 研究背景与问题提出

2007 年我国出台的《国家学生体质健康标准》既是对学生进行体质健康检测评价的制度，更是激励学生积极参与体育锻炼的教育手段。在实施体育教学工作中，对高校学生的体质健康进行测评，关系到学生的身心健康。体质健康测评越来越被广大师生所重视，其有助于培养积极的体育态度和正确的体育价值观，养成终身锻炼的行为意向和行为习惯，使学生体质朝着健康的方向稳步发展。

从问卷调查分析，广东省高校开展体质健康测评工作，相当一部分大学生的体育认知、体育态度和体育价值观方面存在着一些偏差，大学生对体育锻炼的认识深度不足，对自我健康的关注度不够，需要正确积极的引导和教育。调查表明：大学生对体质健康测试态度积极者占少数，多数大学生都是应付体育课学分而参加体质健康测评，大部分学生对《标准》和《实施办法》内容、要求等细节知之甚少，只关心测试成绩的优良或测试成绩是否合格过关，因为这关系到学生是否顺利拿到学分，顺利毕业有切身联系，很少有学生关注体质健康测试的相关细则，相当一部分大学生的体育锻炼意识形成来源于“学校的督促而成”，

这些因素直接影响大学生参与体育锻炼的行为意向与行为习惯，消极被动的体育态度必然影响积极正确的体育价值观<sup>[1]</sup>。这些现象表明，改变学生原有对健康信念的认知，加强学生对健康信念的重视程度，将体质健康测评与学生的体育行为有机结合，通过体育教育的手段不断强化行为意识与行为意向，有助于培养学生终身体育的行为意向与行为习惯，从而使大学生的体育态度和体育价值观朝着积极健康稳步的方向发展。

### 2 研究目标与意义

#### 2.1 研究的目标

通过本课题的实际调查研究，从体育教学的现实情况出发，发现问题、分析问题、探讨问题、提出问题、解决问题，提出有效利用健康信念对大学生体育锻炼行为意向及行为习惯影响之间的关系和采取的有力措施，以切实提高学校体育教育的实际教育效果，最终达到双育人的目的。

#### 2.2 研究的意义

《国家学生体质健康标准》在颁布与实施的十年间，高校大学生体质相关研究大多是沿着“什么因素影响体质的方向进行，此研究方向并不能解释体质健康是因为何种

因素和何种机制对健康行为发生改变的，因而很难厘清《标准》的教育作用是否具备科学依据。科学研究认为：人们从健康教育获得的知识和技能并不总是转换为健康行为，而是要从个体心理、个体动机来解释大学生健康行为的改变，从根本上解释为什么大学生的健康行为会发生转变，正确积极引导大学生的体质健康观念，有效的引导大学生体育健康观念的形成，以此加强大学生健康教育的策略<sup>[2]</sup>。

### 3 研究方法

本课题采纳项目教学法、工作任务法、调查法、案例法、行动研究法、经验总结法、文献资料法等研究方法。

### 4 高校大学生体质健康现状及影响因素

体质是在遗传学和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综合的、相对稳定的特征，体质包括五个维度：(1) 身体形态发育水平；(2) 生理功能水平；(3) 身体素质和运动能力发展水平；(4) 心理发育水平；(5) 适应能力。体质是人体的质量，具有遗传获得性的特征，后天的环境、营养、体育锻炼和卫生保健条件等对增强体质具有积极、有效的作用<sup>[3]</sup>。

1979 年以原国家体委、教育部、卫生部共同领导与组织了全国 16 省市参加的“中国青少年儿童身体形态、机能与素质调查研究”，开展了具有实质性意义的全国大规模学生体质研究。1981 年中国体育科学学会正式成立体质研究分会，标志我国体质研究学科的确立。1982 年召开的体质研究研讨会，专门针对学生身体素质和体质健康情况进行的研究配备，科学运用体质测评的监测手段，对学生进行测评、调查、分析、比较、研究，是测我国青少年身体素质的重要手段，更是推动青少年体质增强的有效措施，从而进一步深化大学生对体质健康的正确认识。

#### 4.1 大学生体质健康调查现状

2005 年，我国进行了大规模的全国学生体质与健康调查，结果数据显示：我国青少年体质健康不断下降，现如今已经成为教育界议论的话题和社会民生教育关注的焦点。学生心肺功能水平、体能素质持续下降，体能素质中的爆发力、速度素质、力量素质和耐力素质呈阶段性下降，青少年学生肥胖症和抑郁症不断增加，青少年体质严重下滑，这是应试教育长期追求升学率的结果。中国不仅面临着青少年一代身体素质、心理素质双重下降的危机，少年强则中国强则成为一段空话。

2005 年底，教育部、国家体育总局、共青团中央颁布了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》。在学生体质健康、体能素质下降的大背景下提出的愿景目标是“达标争先、强健体魄”，用短短三年时间，85%以上的学校能全面实施《国家学生体质健康标准》，85%以上的学生能做到每天锻炼 1 小时，达到《标准》及格等级以上。阳光体育运动在全国大规模的实施推广下，体质健康

成为目标实施与达成的源动力和约束，这一举措有效促进学生体质健康信念的形成，有效促使学生对体质健康的重视程度，形成积极体育锻炼的行为意向和行为习惯<sup>[4]</sup>。

#### 4.2 影响大学生体质健康的课程因素

在广东省高校实施体育教学实施改革中，影响大学生体质健康的课程因素：

(1) 体育教学目标固化。大学体育的体育课程的设置应以满足学生的多元化体育需求为主。高校体育教学实施推广体育俱乐部的教学模式，以贯彻教育部“健康第一、以人为本”的指导思想，学生自主选项上课，满足了大学生多元化、个性化的体育需求，高校大学生体育需求的多元化也使高校体育教育目标应趋于多元化。

(2) 体育教学过程技术化。目前广东省高校体育教学评价仍以技能、素质与量化成绩为主要评价内容，在这种应试教学的背景下，大学体育缺乏对学生综合素质的要求，体育教师的教学也流于形式教育和应试教育，为了考试挣得学分而去主动参与体育锻炼，成为了广东省高校大学生普遍的体育参与行为，这种普遍现象导致体育课程教学呈现技能化倾向。

(3) 体育教学组织机械化。目前广东省高校体育教学的教学组织形式在体育教学活动中较多采用的是单调、重复和机械化教学组织形式，使学生在练习中的内容、难度和要求及进度几乎完全一致。学生的兴趣爱好和接受程度是有个体差异的，成功的教学组织形式应根据不同性质的体育教材、不同项目的体育课堂设置目标，这样的体育教学安排有利于加强学生的组织纪律性、激发学生的锻炼热情，培养学生锻炼的积极性，变被动体育锻炼为主动体育锻炼。

(4) 体育课选项项目少，软硬件设置不足。随着广东省高校体育教学改革的深入发展，体育课程的设置也逐年增多，以此满足日益增长的各专业学生的体育需求。本着学科和体育教学发展的需要，师资团队在不断的完善与壮大。但是从可持续发展的学科前景上，体育学科建设的创新力度不够、教学服务功能短板和体育特色发展缺失等等。转变传统的体育教育模式，更新教育传统观念，现代体育教学理念以培养综合素质为主，科学合理设置体育教学内容，满足学生的多元化、个性化体育需求，体育教学形式应丰富多样化，科学性、多样性的体育教学手段，激发学生参与体育锻炼的兴趣，确保教与学的有效实施与保证。

### 5 体质健康与体育锻炼行为关系

#### 5.1 身体素质的优良有助于经常进行体育锻炼

一个人是否能够经常参与运动，取决于很多因素——生活习惯、健身设施、生活节奏、工作压力、社会角色、身体状况等等。一个人的遗传基因亦或多或少地影响整个人的体重、体型与身高、身体运动能力等，也直接影响着

人们的体育锻炼行为。受遗传因素作用的影响，不同人在运动后产生的疲劳感和满足感有所差异，这也使得人们对体育运动的积极性产生的作用不同。相应地，大学生的体育锻炼行为、积极体育锻炼的意向和良好的体育锻炼的行为习惯在一定程度上受其遗传基因、体质优良状况的影响。

### 5.2 体质健康与体育锻炼的约束性动力

《国家学生体质健康标准》集中反映了国家对大学生体质健康的要求，激励大学生加强体育锻炼，养成积极锻炼身体和终身锻炼身体的习惯，有助于大学生形成积极的体育态度和正确的体育价值观。如何科学运用和实施《学生体质健康标准》的举措是关键环节。在学校的成绩评定中明确列明：(1) 学生《标准》测试成绩与其评先、评优密切相关，只有体测成绩良好者才有被评为“三好学生”的资格；(2) 评定奖学金要充分考虑学生的体质健康优良状况，以此形成对学生的约束力和内驱力。通过这样的约束性措施，激发学生高度重视体质健康的重要性。大学生在信息网络社会能方便、快捷地获取有益于增进健康、增强体质的知识和资源，能积极引导体育锻炼所给自身带来的益处，以此形成正确积极的体质健康观念，从而形成积极的体育行为，主动在体育锻炼上有更多的时间和精力投入。

在各级各类学校推广和实施《国家学生体质健康标准》已经形成一种制度。大学生体质健康测评工作的广泛开展，学生体质健康状况的每学期定期公布，已成为了大学生体育工作的重要组成。通过广大体育研究者、广大体育教师的共同努力，通过体质健康测评，以科学的评价促进学生对体质健康的关注，以促进大学生体育意识的提高，积极体育态度和体育价值观的形成，培养大学生终身体育行为习惯和行为意向。

## 6 健康信念对大学生体育锻炼行为意向及行为习惯的影响

### 6.1 健康信念有助于大学生养成体育锻炼的行为习惯

高校大学生尤其是在体育锻炼方面能够深刻地认识到身体健康的重要性和体育锻炼的必要性，提高对自身健康的重视程度：即拥有坚定的健康信念，那么他们会将体育锻炼积极融入进日常学习和生活中，最终会形成一种积极的体育行为和终身体育的习惯意向和行为意向，为终身体育打下基础，而不是为了应付考试挣得学分才去进行的体育锻炼吗，这才是我们大学生体育教育的真正目的。

### 6.2 健康信念有效强化大学生体育锻炼的自觉性和防御运动损伤的发生

大学生普遍对自身健康有较高要求，自觉建立的健康信念，会提高大学生对自身健康的关注度和重视程度，一旦大学生希望自己能从体育锻炼获得众多益处，就会自觉主动地尝试用各种锻炼途径、各种体育手段去挖掘体育锻炼的价值。此外，如果学生有强烈的健康信念，在运动过程中出现不良反应时，他们会意识到自己的身体素质达不到要求，会采取种种办法提高自身的身体素质，会采取有效保护措施，积极防御不良反应，避免运动损伤的时有发生<sup>[5]</sup>。

## 7 结束语

提高大学生的健康观念，通过教育的各种手段有效提升大学生的健身意识和健康观念，对大学生进行有关体育锻炼功能的宣传和普及工作非常有必要，我们应该重视培养正确的健康信念，健康信念可以有效提高大学生参与体育运动的自我愉悦程度，帮助学生克服体育知识与技能学习过程的挫折感和挫败感，获得较高的情绪调整能力，从而有利于培养大学生积极的体育态度和体育价值观念，使大学生能够长期坚持参与体育锻炼，提高锻炼的自觉性和意志力，养成体育锻炼的行为习惯和终身体育锻炼的行为意向。

基金项目：教育部“十三五”教育科研全国重点课题，课题编号：JYKY202461。

### 【参考文献】

- [1]何青春,陈丽华.体质健康信念对青少年体育锻炼的影响[J].体育科技文献通报,2016,21(7):36-44.
- [2]谢红光.体质健康信念对大学生体育锻炼行为意向及行为习惯的影响[D].北京:北京体育大学,2012.
- [3]于志华.武汉地区高校在职中高级知识分子健康信念与体育锻炼行为关系的研究[D].武汉:武汉体育学院,2006.
- [4]胡振禹,黄希斌,郭建忠.新《国家学生体质健康标准》实施对大学生体育锻炼行为的影响 [J]. 体育科技,2015,36(6):129-130.
- [5]杜建军,罗琳,刘占波.体质健康信念和自我效能教育对中学生运动参与和体质健康的促进研究 [J]. 中国学生卫生,2016,37(7):1001-1004.

作者简介：郭琴（1971—）女，硕士，副教授，研究方向：体育人文社会学。