

# 普通高校大学生体育锻炼 KAP 现状及影响因素

赵洪波, 宿婉莹

(辽宁师范大学体育学院, 辽宁 大连 116029)

**摘要:**研究借助文献资料法、调查问卷法等,对普通高校大学生体育锻炼 KAP 现状及其影响因素进行调查研究,进而提出对策以改善大学生体质健康状况。结果表明:(1)普通高校大学生体育锻炼情况整体处于中等水平,部分同学存在着“知而不行”“信而不行”的现象。(2)教学管理、外界环境和个人能力是影响大学生体育锻炼 KAP 的3个主因子。(3)在教学管理主因子中,体育教学内容的新颖性和体育教学方法的多样性两项指标的影响程度最大;在外部环境因子中,校园体育文化氛围是否浓厚、学校的体育器材设施是否丰富和班级是否经常组织各种体育活动三项指标对其影响程度较大;在个人能力因子中,影响性最大的是锻炼方法的掌握程度和锻炼时间是否充足。同时依据结果,提出了提高大学生体育锻炼 KAP 的相关建议。

**关键词:**普通高校;大学生;体育锻炼;KAP

中图分类号:G 807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2022)04-0068-08

## Analysis of KAP Status and Influencing Factors of Physical Exercise among College Students

ZHAO Hong-bo, SU Wan-ying

(School of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China)

**Abstract:** With the help of literature, questionnaire and other methods, this study investigated and studied the status quo and influencing factors of KAP in physical exercise of college students, and then put forward countermeasures to improve the physical health of college students. The results show that: 1. The overall physical exercise of college students is at a medium level, and some students have the phenomenon of "knowledge but not ability" and "faith but not ability"; 2. Teaching management, external environment and personal ability are three main factors affecting KAP; 3. Among the main factors of teaching management, the novelty of PE teaching content and the diversity of PE teaching methods have the greatest influence; In the external environment factors, whether the campus sports culture atmosphere is strong, the rich sports equipment and facilities of the school and the class often organized various sports activities have a greater impact on the three indexes; Among the personal ability factors, the most influential factors are the mastery of exercise methods and the adequacy of exercise time. According to the results, some suggestions are put forward to improve the KAP of college students.

**Key words:** ordinary colleges and universities; college students; physical exercise; KAP

随着社会的发展,当代大学生大多面临着学业和就业方面的压力,教育部发布近三十年来我国学生体质与健康的变化情况,大数据显示:“虽然近年来我国学生体质状况有所改善,但青少年的体质健康状况依然不容乐观,大学生体质健康下滑趋势仍未得到遏制,甚至在很多指标上不如中学生。”<sup>[1]</sup>各种事实和数据说明,目前大学生体质健康存在着很大问题,高校仍需加强力度,引导大学生积极参与体育锻炼,提

高大学生体质健康状况,提升身体素质。KAP 理论是用来解释个人知识和信念如何影响健康行为改变最常用的模式,该理论解释了行为产生的过程,将行为改变分为获取知识、产生信念、形成行为3个连续过程,知识的掌握能够决定一个人的思想意识和价值观,积极的态度和信念能够决定行为走向,行为的产生是知识和信念的最终反映,对知识理解越深入,产

收稿日期:2020-11-06

基金项目:辽宁省教育厅高等学校基本科研项目研究成果(LJKQR2021045)

第一作者简介:赵洪波(1983—),女,辽宁大连人,副教授,博士,硕士生导师。研究方向:学校体育。

生的信念越积极,就越能激发行为的产生。<sup>[2]</sup>体育锻炼 KAP 揭示了大学生对体育锻炼这个特殊体的认识、所持的态度和锻炼行为的表现,鉴于此,本研究从“知”“信”“行”3 个方面出发,了解普通高校大学生参与体育锻炼的现状,并对其影响因素进行分析,以期为提高大学生体质健康的路径探索提供参考依据。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本文以普通高校大学生的体育锻炼知识、态度、行为及其影响因素为研究对象,以大连市 5 所普通高校的 1 260 名大学生为调查对象。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

通过中国知网搜集相关电子文献,同时在图书馆查阅专著,了解目前体育锻炼相关问题的研究现状并进行总结归纳。

#### 1.2.2 问卷调查法

在大连市 5 所普通高校中随机抽取 1 260 名大学生进行问卷调查,发放问卷 1 260 份,回收问卷 1 233 份,回收率 97.9 %。本调查问卷采用特尔菲法,采用发放《问卷信效度专家调查表》的方式,通过对 10 名体育方面专家学者的访问,对问卷的信度进行了调查,问卷信度为 93 %。通过重测法对问卷的信度进行了检测,两次问卷结果的相关系数达到了 0.90,由此证明本问卷具有较高的信度和效度。

#### 1.2.3 数理统计法

对调查所得数据进行录入分析,并借助 SPSS、Excel 等相关软件对所得数据进行统计处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 普通高校大学生体育锻炼 KAP 分析

#### 2.1.1 普通高校大学生体育锻炼知识现状分析

在 KAP 行为理论模式中,K 即知识(knowledge)<sup>[2]</sup>,体育锻炼知识即指学生对体育锻炼相关问题的理解与认识,本调查问卷中知识部分共有 9 道题,从多个方面调查了大学生对体育锻炼常识性知识的掌握程度,皆为单选题,答对记 1 分,答错不计分,最后总分为体育锻炼知识的最终得分,具体结果如表 1。

表 1 体育锻炼知识描述统计量

题项	最小值	最大值	平均值	标准差
体育锻炼知识	3	9	7.24	1.169

从表 2 体育锻炼知识的调查统计结果来看,整体正确率较为可观,大部分在 80 % 以上,说明学生对体育锻炼基本知识的掌握程度较为良好,大部分学生能够了解体育锻炼的基础知识。但体育锻炼最佳时间和耐久跑的呼吸方式两道题的正确率在 60 % 以下,说明同学对体育锻炼知识的深层次方面的认识存在着盲区,在较为深层的知识上还存在着了解不够透彻等问题,无法正确选择锻炼时间和运动时的呼吸方式,在这一方面还有待于进一步加强。

表 2 大学生体育锻炼知识现状统计

体育锻炼知识问题	正确	错误	正确率/%
1. 你认为以下哪项是对健康最恰当的表述	1 152	81	93.4
2. 你认为进行体育锻炼的最佳时间是什么时候	606	627	49.1
3. 下列哪项是准备活动的作用	957	276	77.6
4. 耐久跑的呼吸方法,一般采用什么呼吸	663	570	53.8
5. 剧烈运动后正确的做法是	1 218	15	98.8
6. 运动后应补充哪种物质更为科学	1 161	72	94.2
7. 运动时出现扭伤时正确的处理办法是	789	444	64
8. 仰卧起坐主要锻炼的身体部位是	1 218	15	98.8
9. 运动疲劳可通过以下哪种方式恢复	1 158	75	94

#### 2.1.2 大学生体育锻炼态度现状分析

在 KAP 理论中 A 即态度(attitude)<sup>[2]</sup>,本文中所提到的体育锻炼态度即大学生对体育锻炼所持有的积极或消极的心理倾向。本部分采用自编的体育锻炼态度量表,本量表共有 8 个条目,分别记为 A1 ~ A8,每个条目根据不同的心理感受从非常不赞同到非常赞同设有 5 个选项,分别记为 1、2、3、4、5 分,每位被调查者的

最终得分为 8 个条目的得分之和,具体如表 3。

表 3 体育锻炼态度描述统计量				
题项	最小值	最大值	平均值	标准差
体育锻炼态度	8	40	29.33	6.400

通过表 4 可以看出,在五级评分量表中,选择 3、4、5 的人数远远多于其他两个等级的人数,这说明普通高校大学生对体育锻炼所持的价值观都比较接近;

有少数人选择 1 和 2,对题目中的观点持不赞同态度,说明还是有少部分学生没有认识到体育锻炼的重要性,也不排除有少数人认为体育锻炼对生活和健康状况没有什么影响。从整体情况分析,大部分人能够正确认识到体育锻炼的价值所在,对体育锻炼呈现出积极的态度。但还存在着一些问题,一部分学生不能正确认识到体育锻炼对身体和生活的意义,对体育锻炼呈现出消极的态度,无法正确认识体育锻炼的价值,存在着“知而不信”的情况。<sup>[3]</sup>

表 4 普通高校大学生体育锻炼态度现状统计					%
题项	非常不赞同	比较不赞同	赞同	比较赞同	非常赞同
进行体育锻炼主要是为了提高体质水平	2.43	1.71	26.76	26.52	42.58
进行体育锻炼主要是为了塑造体型	2.19	9.25	30.90	33.58	24.09
进行体育锻炼主要是为了提高社会适应能力	2.19	9.98	39.90	28.95	18.98
进行体育锻炼主要是为了提高体育测试成绩	5.11	24.57	33.82	20.68	15.82
进行体育锻炼主要是为了舒缓烦躁、焦虑的情绪	1.95	3.89	32.85	29.68	31.63
体育锻炼过程中能感受到乐趣	3.41	5.60	31.63	29.68	29.68
进行体育锻炼时感到身体很放松	3.41	7.79	33.33	26.52	28.95
我对自己坚持进行体育锻炼很满意	3.41	7.54	41.12	23.11	24.82

2.1.3 大学生体育锻炼行为现状分析

所谓行,即行为(practice)<sup>[2]</sup>,是指受思想支配而表现出的外在活动。在本文中所提到的体育锻炼行为主要为体育锻炼的方式、频率、时间和强度,本研究将频率、时间和强度分为 4 个或 3 个等级进行统计分析,结果如下:

表 5 显示,在体育锻炼方式的选择方面,选择跑步和健步走的同学占大多数,还有一部分同学选择球类和跳绳,而选择踢毽子和游泳的同学较少,大部分同学都选择传统方式进行锻炼,这和场地设施的局限性有一定关系;在体育锻炼频率方面,每周锻炼 1~2 次的同学占多数,有少部分同学每周锻炼 5 次以上,说明大多数同学都有进行体育锻炼的习惯,但仍然还有 11.92% 的同学每周不进行体育锻炼,不排除没有时间或受其他客观因素的影响;在体育锻炼时间上,能够看出每次锻炼时间在 15~30 分钟的同学比例最大,占一半以上,有 13.63% 的同学每次锻炼时间只有不到 15 分钟,这部分同学的锻炼时间较少,基本是无效锻炼,无法达到预期的锻炼效果;在体育锻炼程度方面,每次达到中等出汗的人数较多,为 52.07%,相比之下,大量出汗的人数较少仅有 8.03%。从体

表 5 普通高校大学生体育锻炼行为现状统计			
体育锻炼行为指标		人数	比例/%
体育锻炼方式	跑步	310	75.43
	健步走	243	59.12
	球类	163	39.66
	跳绳	169	41.12
	踢毽子	81	19.71
	游泳	66	16.06
每周体育锻炼次数	0 次	49	11.92
	1~2 次	186	45.26
	3~5 次	119	28.95
	5 次以上	57	13.87
每次体育锻炼时间	15 分钟以内	56	13.63
	15~30 分钟	224	54.5
	30 分钟以上	131	31.87
每次体育锻炼程度	微微出汗	164	39.9
	中等出汗	214	52.07
	大量出汗	33	8.03

育锻炼行为的整体情况来看,大部分同学的锻炼时间、频率和强度都处于中等水平及以上,但仍有少部分同学进行体育锻炼的强度小、时间短、频率低,这无法产生锻炼效果,不能对其身心健康产生明显的促进作用,甚至还有少数同学每周不进行体育锻炼,存在着“知而不行”“信而不行”的情况,这其中的原因需要进一步展开研究。<sup>[4]</sup>

2.2 普通高校大学生体育锻炼 KAP 影响因素分析

体育锻炼是一种社会行为,普通高校大学生的体育锻炼行为受多方面的影响,大量研究表明其影响因素具有不确定性。本研究运用因子分析法来分析普通高校大学生体育锻炼 KAP 的影响因素,首先对影响因素问卷进行 KMO 统计量和巴特利特球形检验,  $KMO = 0.937 > 0.7$ ,巴特利特球形检验近似卡方值为 6 315.864 ( $P = 0.00 < 0.01$ ),如表 6 显示,具有显著性,表明此问卷适合做因子分析。

表 6 普通高校大学生体育锻炼 KAP 影响因素的 KMO 和 Bartlett 的检验

KMO 取样适切性量数		0.937
巴特利特球形度检验	近似卡方	6 315.864
	自由度	153
	显著性	0.000

其次运用主成分分析法,采用方差最大旋转后,提取特征值大于 1 的指标。通过表 7 得出,共提取公因子 3 个,特征值分别为 10.363、1.256、1.081,其累积方差贡献率达到 70.533 %。此外,结合图 1 成分特征碎石图可以看出,在第三个因子之后,碎石图的坡度变得平缓,且特征值都小于 1,说明这 3 个因子能够很好地概括普通高校大学生体育锻炼 KAP 影响因素中各变量的主要信息。

表 7 普通高校大学生体育锻炼 KAP 影响因素解释总方差

成份	初始特征值			提取载荷平方和			旋转载荷平方和		
	总计	方差百分比/%	累积/%	总计	方差百分比/%	累积/%	总计	方差百分比/%	累积/%
1	10.363	57.570	57.570	10.363	57.570	57.570	4.932	27.401	27.401
2	1.256	6.977	64.546	1.256	6.977	64.546	4.325	24.028	51.429
3	1.081	6.006	70.553	1.081	6.006	70.553	3.442	19.124	70.553

注:提取方法为主成分分析法,此表仅列出方差贡献率大于 5 % 的成分。

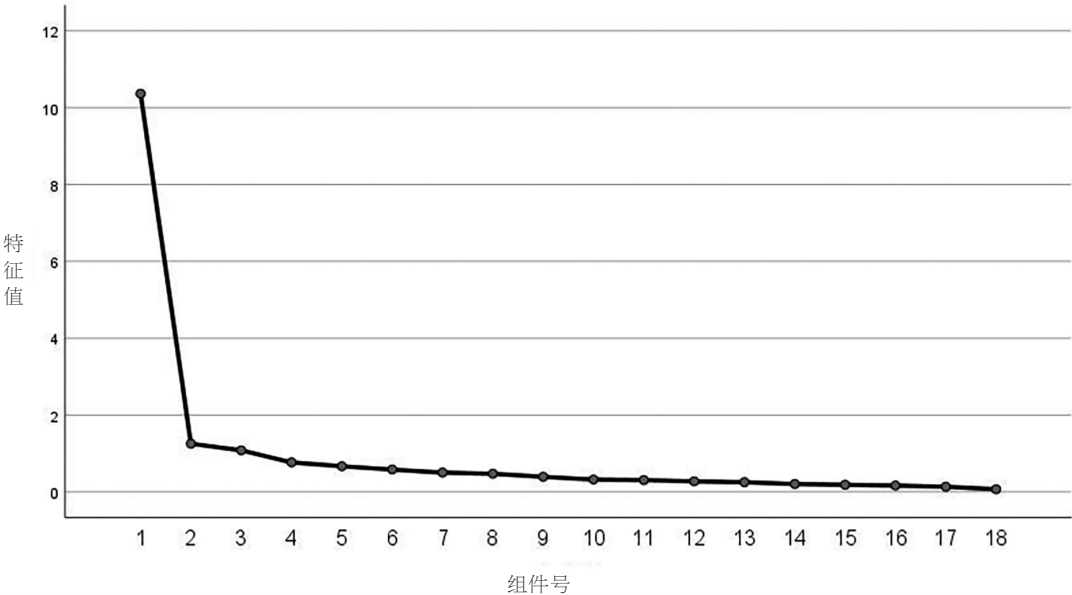


图 1 成分特征碎石图



最后,通过最大方差分析正交旋转后,得到旋转后的成分矩阵(表 8),可看出第一个因子中有 A1 体育教学评价的严格性、A2 体育教学过程安排的合理性等 7 个影响因素;第二个因子中有 A8 学校体育锻炼场地的充备性、A9 周围同学进行体育锻炼的积极性等 6 个影响因素;第三个因子中有 A14 担心在运动中受伤、A15 锻炼时间是否充足等 5 个影响因素。按各主因子中成份载荷值较高的指标所代表的含义对其进行命名。由此,可以看出表中每个指标的因子载荷值都大于 0.4,符合维度构思,因子分析有效。

表 8 普通高校大学生体育锻炼影响因素旋转成分矩阵 a

题项	成分载荷值		
	1	2	3
A1. 体育教学评价的严格性	0.783	0.166	0.279
A2. 体育教学过程安排的合理性	0.821	0.252	0.223
A3. 体育教学内容新颖性	0.788	0.392	0.225
A4. 体育教学方法的多样性	0.754	0.431	0.205
A5. 体育教师的教学态度	0.548	0.449	0.352
A6. 教师的运动技能水平	0.586	0.509	0.242
A7. 体质测试成绩纳入综合成绩排名	0.443	0.408	0.367
A8. 学校体育锻炼场地的充备性	0.433	0.665	0.261
A9. 周围同学进行体育锻炼的积极性	0.373	0.671	0.269
A10. 学校的体育器材设施的丰富性	0.286	0.809	0.249
A11. 校园体育文化氛围是否浓厚	0.277	0.829	0.250
A12. 班级经常组织各种体育活动	0.271	0.797	0.223
A13. 校园体育社团活动的多样化	0.399	0.656	0.350
A14. 担心在运动中受伤	0.188	0.070	0.724
A15. 锻炼时间是否充足	0.271	0.333	0.735
A16. 锻炼方法的掌握程度	0.330	0.389	0.710
A17. 生活与学习压力	0.503	0.500	0.607
A18. 自身运动能力水平	0.251	0.237	0.729

注:提取方法:主成分分析法。旋转方法:凯撒正态化最大方差法。a 旋转在 6 次迭代后已收敛。

2.2.1 教学管理因子

教学管理因子为第一主因子,特征值为 10.363,方差累积贡献率达到 57.507%,是影响高校大学生体育锻炼 KAP 的第一主因子,其中包含了 A1 体育教学评价的严格性、A2 体育教学过程安排的合理性、A3 体育教学内容的新颖性、A4 体育教学方法的多样

性、A5 体育教师的教学态度、A6 教师的运动技能水平、A7 体质测试成绩纳入综合成绩排名 7 项指标,主要反映了教学过程和教师能力对大学生体育锻炼 KAP 的影响,因此,将第一个因子命名为教学管理因子。这 7 项指标主要表现为课程教学管理和教师教学管理两个方面,其中体育教学过程安排的合理性、体育教学评价的严格性、体育教学内容的新颖性、体育教学方法的多样性、体质测试成绩纳入综合成绩排名 5 项指标归纳为课程教学管理方面。调查统计显示分别有 45.74%、43.8%、43.55% 的学生认为教学安排不合理、教学内容没有创新、教学方法单一等因素会很大程度上影响到其体育锻炼知识的掌握、态度的形成和参与锻炼的次数。目前,很多高校体育课堂还存在着“满堂灌”“一言堂”的现象,以教师单向灌输为主,学生之间的相互交流少,教学没有创新性,导致学生进行体育锻炼的兴致不高。同时,调查研究表明,将体质测试成绩纳入综合成绩排名能够很大程度上激发学生参与体育锻炼的积极性。教师的教学态度和教师的运动技能水平归纳为教师教学管理方面。据调查统计结果,有 40% 以上的学生认为这两项指标对其体育锻炼 KAP 的影响非常大,教师具备良好的教学态度和运动技能不仅能够提高教学质量,教授给学生体育锻炼知识,还对学生的思想和行为有着直接影响,更是带动学生进行体育锻炼、培养学生积极的锻炼态度的重要桥梁。<sup>[5]</sup>

2.2.2 外界环境因子

外界环境因子为第二主因子,特征值为 1.256,累计方差贡献率为 6.977%,主要包含 A8 学校体育锻炼场地的充备性、A9 周围同学进行体育锻炼的积极性、A10 学校的体育器材设施的丰富性、A11 校园体育文化氛围是否浓厚、A12 班级经常组织各种体育活动和 A13 校园体育社团活动的多样化 6 项指标,主要反映了场地体育器材和体育锻炼氛围对大学生体育锻炼 KAP 的影响,因此,将第二主因子命名为外界环境因子。将这 6 项指标分为软件和硬件两个方面来进行分析,将周围同学进行体育锻炼的积极性、校园体育文化氛围是否浓厚、班级经常组织各种体育活动、校园体育社团活动的多样化归纳为软件环境。其中校园体育文化氛围的成份载荷值达到了 0.829,这表明良好的体育氛围和多种多样的体育活动能够很大程度上调动学生体育锻炼的积极性,从而提高学习效率,使学生身心健康发展。大学生在进入社会前被良好的校园体育氛围所熏陶,不仅有助于学生终身体育观的形成,还有利于

推动全民健身计划的实施。将学校体育锻炼场地的充备性和学校的体育器材设施的丰富性归纳为硬件环境,其中体育器材设施的丰富性这一指标的成分载荷值达到了 0.809,分别有44.04 %和 52.1 %的同学认为这两项指标对体育锻炼 KAP 的影响比较大。对在校大学生而言,体育场馆是保证大学生顺利进行体育锻炼的必备硬件环境<sup>[6]</sup>,也对校园体育氛围有着重要的影响。目前,我国高校大部分场馆以训练和教学为主,很少对师生免费开放,由于场地限制,学生的锻炼热情得不到释放,无法发展兴趣,久而久之就会打击学生的积极性,导致学生体育锻炼意识减退。

2.2.3 个人能力因子

个人能力因子为第三主因子,特征值为 1.081,方差贡献率为 6.006,包含 A14 担心在运动中受伤、A15 锻炼时间是否充足、A16 锻炼方法的掌握程度、A17 生活与学习压力和 A18 自身运动能力水平 5 项指标,主要反映了个人运动能力对体育锻炼 KAP 的影响,故将第三主因子命名为个人能力因子。首先,锻炼时间是否充足这一指标在个人能力因子中影响程度较大,成分载荷值为 0.735,说明学生的课余时间

间和可支配时间对学生体育锻炼 KAP 的影响非常大,有很多学生不参加或是少参加体育锻炼是由于没有时间;其次为担心在运动中受伤、自身运动能力水平和锻炼方法的掌握程度,其成分载荷值为 0.724、0.729 和 0.710,这主要是担心自身运动能力不足,所掌握的运动技能无法辅助其进行体育锻炼,害怕在体育锻炼中受伤,从而不主动进行体育锻炼,久而久之则会产生体育锻炼惰性,陷入恶性循环中,这需要教师和学生共同努力来克服这一困难<sup>[7]</sup>;最后是生活与学习压力这一指标,有 43 %的同学认为生活与学习压力对体育锻炼 KAP 的影响非常大,当代大学生承受着不同程度的心理压力和困扰,有很多学生由于学业、就业压力大而不进行体育锻炼,这是一个误区,进行体育锻炼是有效排解和释放压力的有效、健康的方法之一。<sup>[8]</sup>

2.3 普通高校大学生体育锻炼 KAP 影响因子的相关性分析

基于以上研究结果,普通高校大学生体育锻炼 KAP 影响因素的构成如图 2 所示,为了进一步研究调查因子与影响因素间的影响程度,对各因子与其包含的指标分别进行了相关性分析,如下所示。

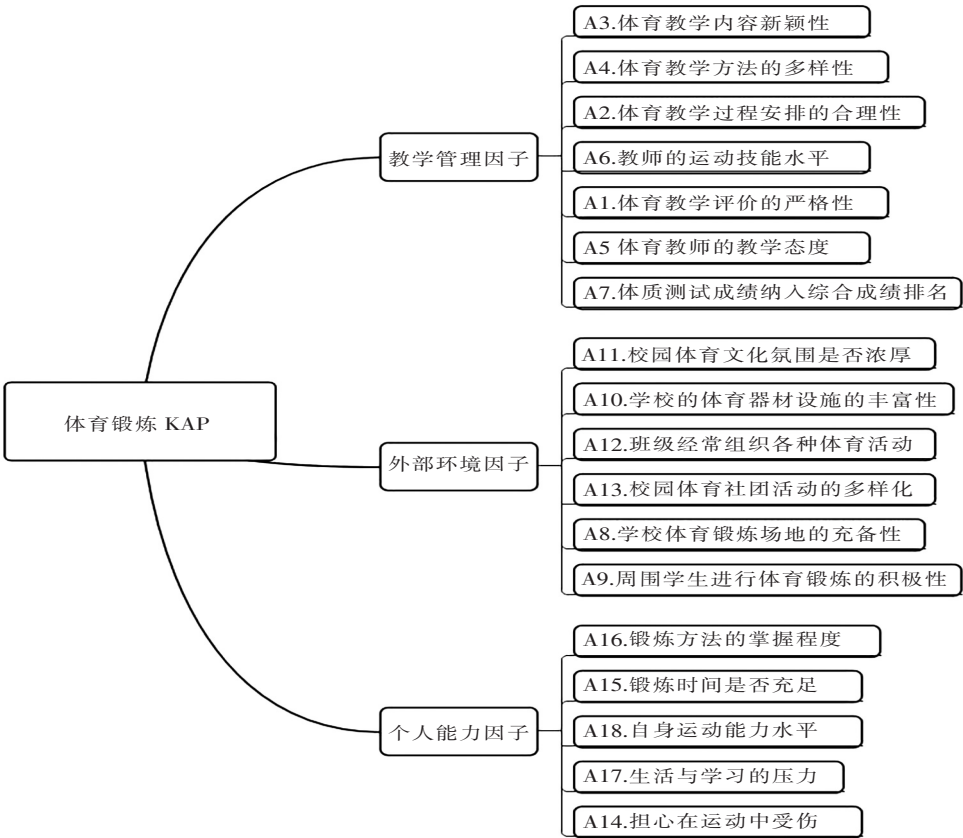


图2 体育锻炼 KAP 影响因素因子图

2.3.1 教学管理因子与其指标的相关性分析

结合相关性分析中的显著性检验  $P$  值,由表 9 可得出,Sig 值均  $<0.01$ ,具有非常显著性,教学管理因子下的 7 项指标与此因子都有显著性正相关,7 项指标产生的影响性排序为 A3、A4、A2、A6、A1、A5、A7。其中对此因

子影响最大的是 A3 体育教学内容的新颖性和 A4 体育教学方法的多样性,相关系数分别为为 0.886、0.864,这说明体育课程教学的创新性和教学方法的多样性能够很大程度上影响学生的体育锻炼知识、态度和行为的产生,高校和教师在这些方面还有待加强。

表 9 教学管理因子与不同指标的相关性

题项		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7
教学管 理因子	Pearson 相关性	0.809 **	0.844 **	0.886 **	0.864 **	0.803 **	0.823 **	0.724 **
	Sig. (双尾)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

注: \*\* 表示在 0.01 级别(双尾),相关性显著。

2.3.2 外部环境因子与其指标的相关性分析

由表 10 可得出,显著性检验  $P$  值均  $<0.01$ ,具有非常显著性,外部环境因子下的 6 项指标与此因子都有显著性正相关,6 项指标产生的影响性排序为 A11、A10、A12、A13、A8、A9。其中对此因子影响最大的是 A11 校园体育文化氛围是否浓厚、A10 学校的

体育器材设施的丰富性、A12 班级经常组织各种体育活动,相关系数分别为 0.904、0.889、0.874,学校体育文化氛围是否浓厚能够直接影响学生对体育锻炼的积极性,而完善的场地器材设施对学生体育锻炼行为的产生有推动作用。

表 10 外部环境因子与不同指标的相关性

题项		A8	A9	A10	A11	A12	A13
外部环境因子	Pearson 相关性	0.828 **	0.825 **	0.889 **	0.904 **	0.874 **	0.845 **
	Sig. (双尾)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

注: \*\* 表示在 0.01 级别(双尾),相关性显著。

2.3.3 个人能力因子与其指标的相关性分析

由表 11 可得出,个人能力因子下的 5 项指标产生的影响性排序为 A16、A15、A18、A17、A14,对此因子影响最大的是 A16 锻炼方法的掌握程度和 A15 锻炼时间是否充足,相关系数分别为 0.865 和 0.847,

显著性检验  $P$  值  $<0.01$ ,具有非常显著性。当代大学生的课业压力大,相对来说能够进行锻炼的时间较少,锻炼方法掌握的也不够扎实,因此,高校应根据学生课程结构适当减少课业安排,给学生留出充足的体育锻炼时间,以保证良好身体素质的养成。

表 11 个人能力因子与不同指标的相关性

题项		A14	A15	A16	A17	A18
个人能力因子	Pearson 相关性	0.712 **	0.847 **	0.865 **	0.778 **	0.800 **
	Sig. (双尾)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

注: \*\* 表示在 0.01 级别(双尾),相关性显著。

3 结论与建议

3.1 结论

(1)普通高校大学生体育锻炼 KAP 整体基础掌

握较为良好,大部分学生能够了解体育锻炼的基础知识,但在较为深层次的知识上了解不够透彻;在体育锻炼态度方面,大部分同学对体育锻炼的价值持赞同观点,只有少部分学生对体育锻炼呈现出消极的态度;在体育锻炼行为方面,大多数同学每周都进行锻

炼,但有很多同学锻炼时间和强度不足,无法达到锻炼效果,存在着“知而不行”“信而不行”的现象。

(2)普通高校大学生体育锻炼 KAP 的影响因素主要有教学管理因子、外界环境因子、个人能力因子三个主因子,其中教学管理因子为第一主因子,影响程度最大,第二主因子为外部环境因子,影响程度其次,第三主因子为个人能力因子。

(3)在教学管理因子当中,A3 体育教学内容的新颖性和 A4 体育教学方法的多样性两项指标对此因子影响程度最高;在外部环境因子中,A11 校园体育文化氛围是否浓厚、A10 学校的体育器材设施的丰富性和 A12 班级经常组织各种体育活动三项指标对其影响程度较大;在个人能力因子中,影响程度最大的是 A16 锻炼方法的掌握程度和 A15 锻炼时间是否充足。

### 3.2 建议

(1)针对大学生体育锻炼 KAP 现状,强化教学管理过程,创新教学方式,制定一系列的课程体系规划,将大学生体育测试成绩纳入学分考核,从多方面激励学生进行体育锻炼,旨在有效促进大学生体育锻炼 KAP 的提高。

(2)加大对大学生体育锻炼的资金投入和政策扶持,扩建体育场地设施,对大学生免费开放体育馆或降低场馆租借费用,延长场馆的运行时间,满足学生的锻炼需求,使学生的体育锻炼活动有场地、有设施、有保障。

(3)定期组织体育锻炼专题讲座,宣传体育文化,组织多种体育社团,培养学生健康意识,营造浓厚的体育文化氛围,提高学生体育锻炼技能,同时减轻学习压力,使学生能够有方法、有时间、有指导地进行体育锻炼。

### 参考文献

- [1]中国学生体质与健康研究组. 2014 年全国学生体质与健康调研结果报告[M]. 北京:高等教育出版社,2016:11.
- [2]甄志平,张瑛秋. 知信行融合统一的发展性体育教学模式的构建[J]. 北京体育大学学报,2006(2):221-223.
- [3]柳其志. 广东省中小学生体育锻炼知信行模式图构建研究[D]. 广州:广州体育学院,2017.
- [4]刘敏. 研究生体育锻炼行为研究[J]. 体育科技文献通报,2020,28(10):5-6,58.
- [5]黄丽萍. 青少年体育锻炼现状及其影响因素分析——基于广东省的实证调查[J]. 青少年研究与实践,2020,35(3):94-99.
- [6]赵冬冬. 四川大学研究生体育锻炼现状及影响因素研究[J]. 体育科技文献通报,2020,28(9):133-135.
- [7]徐卫华,徐赛君,李强. 健康信念、自我效能感、社会支持:促进大学生锻炼行为的路径[J]. 山东体育科技,2018,40(4):77-85.
- [8]夏祥伟,黄金玲,刘单. 高校研究生体育锻炼行为影响因素的调查研究[J]. 体育学刊,2018,25(5):102-108.

[责任编辑 江国平]