

行为改变理论视角下高校校园体育文化对大学生体育行为的影响研究

前言

校园体育文化是校园文化的重要组成部分，其以特有的文化氛围影响着大学生的体育锻炼行为。基于此，本文从行为改变理论视角出发，利用文献法、问卷调查法、数理统计法等研究方法，通过对现下高校大学生体质健康水平、体育锻炼情况和校园体育文化开展情况的调查分析，深入探究校园体育文化与大学生体育行为的关联性，旨在为大学生体育行为习惯的养成提供理论上的参考。

关键词

行为改变理论；校园体育文化；体育行为

近年来，我国高校大学生的体质健康水平呈现出逐年下降的趋势。究其主因，是大学生体育锻炼意识的不足和体育锻炼行为的缺乏。大学生体育锻炼意识和行为的养成，受高校校园体育文化的隐性教育影响是显著的，所以高校校园体育文化是体育本体功能和育人价值发挥的重要途径。所以说，通过深入探究高校校园体育文化和大学生体育行为的关系，引导大学生关注身心全面健康发展，实现对全民健身计划的推动，将成为高校素质教育的重要切入点。

1 相关概念界定

1.1 行为改变理论

行为改变理论是对个体健康行为发生、改变和维持的阐释，其从心理学和行为学角度构建理论框架，引导人们认知发现导致行为变化的因素以实现行为变化的目的，故此可以为健康行为干预提供理论依据。行为改变理论关注于行为改变的可实施策略，从该理论视角出发，能够较为全面地分析高校校园体育文化对大学生体育行为的影响。

1.2 高校校园体育文化

校园体育文化既是校园文化的重要组成部分，又是最具有导向性和影响力的部分。高校校园体育文化不仅关系到大学生身心综合素质水平的提升，而且也关系到体育教育在素质教育课程改革中作用的发挥。广义的高校校园体育文化，指的是师生在高校特定的校园环境中，通过学习生活所创造的体育物质精神的总和。狭义的高校校园体育文化，指的是师生的体育锻炼意识、体育锻炼能力和体育锻炼行为。一般说来，高校校园体育文化具有时代性、主导性、动态性和客观性的特征，在内容上包括物质层面、制度层面、行为层面和精神层面，对大学生终身体育锻炼意识的培养具有非常显著的影响。

1.3 大学生体育行为

大学生体育行为，指的是大学生在课余时间以提升身心健康素质水平为目的、具有一定持续性和负荷量的身体活动，是大学生在内外因素的影响下做出的一种能动性的锻炼行为。受到校园独特环境因素的影响，大学生体育行为

具有独特的文化特征。大学生体育行为特点主要是：参与度较低、内容多样化、组织形式多变等。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

行为改变理论视角下高校校园体育文化对大学生体育行为的影响。

2.2 研究方法

2.2.1 文献法

利用“中国知网”进行相关文献检索，并对所收集到的研究成果进行汇总分析，将其作为本研究的理论基础。

2.2.2 问卷调查法

制定《大学生校园体育文化对体育行为影响调查问卷》，利用网络问卷的形式对国内高校大学生进行问卷调查。时间为2022.3.1—2022.6.30。共发出调查问卷458份，回收有效问卷452份，问卷回收有效率为98.7%。

2.2.3 数理统计法

利用EXCEL和SPSS22.0数据统计软件，对相关数据进行汇总分析。

3 研究结果与分析

3.1 大学生体育行为现状分析

首先，大学生体育锻炼选择的运动项目分析。根据问卷调查结果显示，在大学生体育锻炼选择的运动项目中，跑步所占比例最高，为46.8%；羽毛球次之，为21.2%；棋类和篮球分别为8.1%和7.6%，位列第三、第四位。此外，男大学生参与跑步、篮球和足球运动的人数相对较多，而女大学生参与跑步、羽毛球、棋类和健美操等运动的人数相对较多。这也说明，大学生群体在进行体育锻炼项目选择时，有较强的主观倾向性。其次，大学生体育锻炼参与的动机分析。根据问卷调查结果显示，大学生参与体育锻炼的动机中，兴趣爱好所占比例最高，为18.6%；强身健体、娱乐消遣分别占15.8%和13.5%，位居第二、第三位。这就说明，大学生参与体育锻炼行为的动机主要是享受运动的乐趣，运动项目越能激起大学生参与的兴趣，其运动动机和指向性就越明确。对校园体育文化、大学生体育行为和大学生身心素质水平提升关系的探讨，有助于促进大学生身心健康的全面发展和培养良好的终身体育锻炼意识。再次，大学生体育行为主观表现分析。大学生体育行为主观标准各维度的得分与理论中值

相比并无显著差异性，即 $P>0.05$ ，且目标态度维度和情感体验维度的得分较高，这就说明大学生体育锻炼行为受到目标态度和积极情感体验影响较大。从离散系数的高低排序来看，大学生的行为习惯维度和行为态度维度离散系数较高，大于26%，这就说明大学生体育行为认知的程度和体育行为习惯的养成并不相适应，也就是说大学生对体育锻炼行为存在主观认知上的偏差。最后，大学生体育行为客观表现分析。大学生体育行为客观表现一般包括锻炼强度、锻炼频率、锻炼时长和总锻炼量等，这些对大学生体育锻炼意识行为具有一定的影响。根据问卷调查结果显示，在体育锻炼时间、频率、方面，未见显著男女差异性，即 $P>0.05$ 。男大学生体育锻炼强度均值为 2.46 ± 1.08 ，女大学生体育锻炼强度均值为 1.68 ± 0.96 ；男大学生总锻炼量为 26.45 ± 22.62 ，女大学生总锻炼量为 14.82 ± 11.25 。由此可见，在锻炼强度和总锻炼量方面，男大学生要高于女大学生，两者之间存在明显差异性。男女大学生的差异性，可能与他们所选择的运动项目和自身生理条件相关。同时，在体育行为频次上，如果没有外因作用，部分大学生体育锻炼的次数将会逐渐减少。这也说明，高校应当对大学生的体育锻炼行为进行科学有效的引导，着重培养他们体育锻炼意识和健康生活行为方式。

3.2 高校校园体育文化建设状况分析

首先，在校园体育物质文化建设方面，26.8%的大学生表示非常满意，52.3%的大学生表示较为满意。在校园体育物质文化的各项指标中，体育场馆数量和分布的满意度较高，而体育类相关图书期刊储备的满意度较低。这就说明，高校进行校园体育物质文化建设时，不仅要注重体育设施建设，而且要注重体育文化熏陶功能的发挥，充分体现出校园体育文化的育人价值。其次，在校园体育制度文化建设方面，28.69%的大学生表示非常满意，46.95%的大学生表示较为满意。在校园体育制度文化的各项指标中，超过83%的大学生表示满意，但部分学生对校园体育管理制度表示不满意。这就说明，高校应当对现有的校园体育制度进行完善，并对学校的体育管理体制进行优化，这样才能不断促进高校校园体育文化的发展。再次，在校园体育行为文化建设方面，16.8%的大学生表示非常满意，52.3%的大学生表示较为满意。在学校体育赛事关注度方面，12.5%的大学生表示非常关注，73.6%的大学生表示有时会关注。在参加学校体育社团方面，32.4%的大学生参加了不同运动项目社团，有超过83.2%的大学生对学校体育社团活动表示了解，并且受访大学生普遍表示对社团活动较为满意。这也为高校引导大学生

体育锻炼行为提供了很好的途径，故此高校应当加强对大学生体育校园行为文化的宣传教育，营造良好的体育文化环境氛围。最后，在校园体育精神文化建设方面，超过 72% 的大学生认同体育运动技能对体育精神文化发展的促进作用，这

也说明体育精神文化对大学生体育行为具有很强的导向性。

3.3 行为改变理论视角下校园体育文化对大学生行为影响分析

3.3.1 校园体育文化对大学生体育行为的回归分析

表 1 校园体育文化对大学生体育行为主观表现的回归分析

	非标准化系数		标准化系数	T	P	体育行为文化
	B	标准误差	Beta			VIF
常数	121.234	58.122	—	1.875	0.06	—
体育物质文化	2.897	1.168	0.366	2.435	0.021	2.097
体育精神文化	3.213	1.329	0.438	2.786	0.008	1.569
体育制度文化	0.984	1.034	0.127	0.965	0.453	1.671
体育行为文化	-1.564	2.137	-0.06	-0.568	0.563	1.053

将高校校园体育文化四个维度得分作为自变量，将大学生体育行为主观指标总分作为因变量，进行线性回归分析后，所得结果为：R²=0.643，F=12.345，P<0.01，这表明高校校园体育文化各维度指标对大学生体育行为主观指标总分的 64.3% 可作出解释。模型公式为：体育行为主观指标总分 =121.234+2.897*体育物质文化+3.213*体育精

神文化+0.984*体育制度文化+（-1.564）*体育行为文化。对该模型的多重共线性检验发现，方差膨胀系数小于 5，说明模型的效度较高。由此可知，大学生体育行为受到体育物质文化、体育精神文化的影响较明显，高校在利用校园体育文化对大学生体育行为进行引导时，应当重点考虑这两方面因素。

表 2 校园体育文化对大学生体育行为客观表现的回归分析

	非标准化系数		标准化系数	T	P	体育行为文化
	B	标准误差	Beta			VIF
常数	1.456	21.342	—	0.068	0.952	—
体育物质文化	0.676	0.275	0.328	2.46	0.021	1.542
体育精神文化	1.321	-1.201	0.114	1.138	0.235	1.089
体育制度文化	-0.201	0.329	-0.076	-0.502	0.602	1.896
体育行为文化	1.542	0.35	0.602	4.674	0.000	1.564

将高校校园体育文化四个维度得分作为自变量，将大学生体育行为客观指标总分作为因变量，进行线性回归分析后，所得结果为：R²=0.543，F=12.348，P<0.01，这就说明高校校园体育文化四个维度指标能够解释大学生体育行为客观指标总量的 54.3% 的原因。模型公式为：体育行为客观指标总分 =1.456+0.676*体育物质文化+1.321*体育精神文化+（-0.201）*体育制度文化+1.542*体育行为文化。对该模型的多重共线性检验发现，方差膨胀系数小于 5，这说明模型的效度较高。由此可知，大学生体育行为客观表现与体育物质文化和体育行为文化的影响关联明显，高校对大学生体育行为进行引导时，应当重点考虑这两方面的因素。

3.3.2 校园体育文化对大学生体育行为的影响分析

首先，大学生自主意识和需求越强，其体育锻炼行为

动机就越强。在行为过程中，大学生的锻炼体验、周围鼓励，以及体育文化认知等均会对体育锻炼坚持意向产生影响。调查结果显示，体育物质文化和体育精神文化对大学生体育行为的主观表现具有明显的预测作用，锻炼时间和频率与体育物质文化呈正向相关，即：r=0.452，r=0.326；p<0.01；锻炼强度与体育物质文化呈正向相关，即：r=0.356，p<0.05；行为意向与体育精神文化呈现正向相关，即：r=0.384，p<0.05；行为态度与体育精神文化呈正向相关，即：r=0.483，p<0.01。其次，校园体育文化和体育行为的主客观表现呈正向相关。体育制度文化、体育物质文化和体育行为文化与总运动量呈正向相关，即：r>0.45，p<0.01。体育制度文化与锻炼时间和锻炼频率呈正向相关，即：r=0.325，r=0.384；p<0.01。体育物质文化与锻炼强度呈正

向相关,即: $r=0.384$, $p<0.05$ 。这说明高校可以借助制度发挥校园体育文化的育人价值和本位作用,从而促进大学生树立健康的体育行为观念。最后,体育行为文化和体育行为主观表现之间存在正相关的关系。体育行为文化与情感体验呈正向相关,即: $r=0.421$, $r=0.354$, $p<0.05$;体育行为文化与行为意向呈正向相关,即: $r=0.525$, $p<0.01$;体育行为文化与锻炼时长和锻炼强度呈正向相关,即: $r=0.492$, $r=0.504$, $p<0.01$;体育行为文化与锻炼频率呈正向相关,即: $r=0.328$, $p<0.05$ 。这说明,大学生体育行为意识习惯的养成,是从外部支配到内部的过程。高校应及时根据实际情况采取干预措施,以便对学生的体育行为进行正向引导。

4 结论与建议

4.1 结论

第一,大学生群体在进行体育项目选择时,有较强的

主观倾向性。第二,大学生参与体育锻炼行为的动机主要是享受运动的乐趣,项目越能激起大学生的兴趣,其运动动机和指向性就越明确。第三,大学生体育行为受到目标态度和积极情感体验影响较大。第四,校园体育物质文化和体育精神文化对大学生主观体育行为具有显著影响,校园体育行为文化和体育物质文化对大学生客观体育行为具有显著影响,高校在对大学生体育行为进行引导时,要重点予以关注。

4.2 建议

首先,高校要充分挖掘高校体育资源,加强校园体育文化,为大学生营造良好的体育锻炼氛围,培养自觉参与体育锻炼的意识。其次,充分利用新媒体时代优势,积极拓展校园体育文化传播渠道,构建校园体育文化传播体系。最后,高校要对校园体育文化制度进行完善,引导大学生树立起终身体育锻炼意识,以此实现大学生综合素质能力的不断提升。

文/吴天娇(沈阳农业大学,辽宁沈阳 110000)

作者简介:吴天娇,女,辽宁沈阳人,沈阳农业大学讲师,研究方向:体育教学研究。

基金项目:辽宁省科学研究项目《行为改变理论视角下高校校园体育文化对大学生体育行为的影响研究》(LJKMR20221081)

参考文献:

- [1] 柯衍,陈宪泽,黄靖,等.健康行为改变理论及其应用述评[J].海峡科学,2020(12):53-57.
- [2] 李欣.大学校园体育文化建设探析[J].集宁师范学院学报,2021(5):104-106+112.
- [3] 张玲,李君雨.大学生体育锻炼行为的影响因素分析[J].福建技术师范学院学报,2022(5):585-591.
- [4] 周磊,王先亮.济南大学校园体育文化、学生归属感与参与体育锻炼的关系探析[J].江汉大学学报(自然科学版),2020(3):91-96.

(上接 58 页)

- [2] 卓倪.高职体育中“教会、勤练、常赛”三位一体教学探究[J].广西教育,2022(15):158-160+164.
- [3] 倪莉,孙园.“教、练、赛”一体化的高职体育课程模式构建与实践[J].体育科技,2022,43(1):161-164.
- [4] 王友高.核心素养导向下的高职体育与健康教与学方式的转变[J].冰雪体育创新研究,2021(19):104-105.