

# 促进青少年健身习惯养成的内生动力和智慧实践路径的研究

高君萍, 李科丽\*

济宁医学院管理学院, 山东 日照

收稿日期: 2025年2月15日; 录用日期: 2025年3月14日; 发布日期: 2025年3月24日

## 摘要

在“全面推进健康中国建设”的大背景下, 青少年作为建设社会主义现代化强国的生力军, 养成良好的健身习惯, 拥有健康强壮的体魄尤为重要。本研究旨在培养青少年的健身习惯, 通过问卷调查法和数据分析, 分析了当代青少年没有养成良好的健身习惯的原因。研究的目的是挖掘内生动力, 以促进青少年形成健身习惯。结合互联网技术, 提出了新型的、可操作的具体实践路径, 以实现青少年健身日常化、碎片化和智能化。这将有助于改善青少年的健康和生活方式。

## 关键词

青少年, 健身习惯, 内生动力, 智慧实践路径

# Research on the Intrinsic Power and Wisdom Practice Path of Promoting Adolescents' Fitness Customs

Junping Gao, Keli Li\*

Management School of Jining Medical University, Rizhao Shandong

Received: Feb. 15<sup>th</sup>, 2025; accepted: Mar. 14<sup>th</sup>, 2025; published: Mar. 24<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

Under the background of “comprehensively promoting the construction of a healthy China”, it is particularly important for teenagers, as the main force in building a strong socialist modern country,

\*通讯作者。

文章引用: 高君萍, 李科丽. 促进青少年健身习惯养成的内生动力和智慧实践路径的研究[J]. 教育进展, 2025, 15(3): 756-762. DOI: 10.12677/ae.2025.153467

to develop good fitness habits and have a healthy and strong body. This study aims to cultivate the fitness habits of teenagers, and through questionnaire survey and data analysis, analyzes the reasons why contemporary teenagers do not have good fitness habits. The purpose of the study is to tap into endogenous motivation to promote teenagers to form fitness habits. Combined with Internet technology, a new and feasible practical path is proposed to achieve the daily, fragmented and intelligent fitness of teenagers. This will help improve the health and lifestyle of teenagers.

## Keywords

Teenager, Fitness Customs, Endogenic Force, Wisdom Practice Path

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

党的十九届五中全会提出了“全面推进健康中国建设”的重大任务，这是以习近平同志为核心的党中央，从党和国家事业发展全局作出的重大战略部署。习近平强调，全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障。党的二十大报告再次强调要“推进健康中国建设”，“把保障人民健康放在优先发展的战略位置”。青少年是实现第二个百年奋斗目标、建设社会主义现代化强国的主力军、生力军，培养青少年养成良好的健身习惯不仅有助于他们保持健康，还有助于他们形成积极的生活方式，更有助于社会主义现代化强国建设。因此，促进青少年养成良好健身习惯具有重要意义。本研究通过问卷调查和数据分析，分析青少年未能养成健身习惯的原因，结合智慧健身提出了可操作的实践路径，激发青少年健身的内生动力，促进青少年养成健身习惯。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

本研究以 13~18 岁的青少年为调查对象，共发放 600 份问卷，剔除不完整或不符合要求的问卷，收回有效问卷 454 份，有效回收率为 75.67%，其中男生 251 人(55.29%)，女生 203 人(44.71%)。

### 2.2. 研究方法

1) 文献研究法：根据研究主题，查阅了大量国内外相关文献，以国内文献为主。国内部分，利用中国知网(CNKI)、万方数据、维普网、国家哲学社会科学文献中心等，以“青少年健身习惯”、“内生动力”、“互联网+”、“智慧健身”等为主要关键词，通过学术期刊、学位论文、会议等文献形式进行检索和分析。同时，访问了国家卫健委、教育部、国家体育总局等官方网站和公众号，获取了相关信息和政策文件。国外部分，利用 Web of Science、谷歌学术等搜索引擎，查阅国外青少年健身现状、国外青少年体质健康促进相关政策等，为本文的研究提供一定事实参考和理论依据。

2) 问卷调查法：通过查阅相关文献资料以及优秀硕博论文问卷，设计调查问卷。在烟台、青岛、潍坊、临沂、日照、济宁、菏泽、泰安、济南、淄博、滨州、大连、邯郸、天津、南阳、信阳、宿迁、南京、福州、杭州、贵阳、成都、深圳等地区，向 13~18 岁的青少年发放问卷。本次调查采用随机抽样方法在调查地区发放调查问卷 600 份，调查问卷的发放形式采用线上发放，有效收回问卷 454 份，有效率为 75.67%。

### 3. 研究结果与分析

#### 3.1. 调查对象基本信息

本次调查共回收有效问卷 454 份, 其中男生共有 251 人, 占总调查人数的 55.29%, 女生为 203 人, 占总调查人数的 44.71%, 男生的数量略高于女生。在调查的样本中, 来自城镇的受调者共 278 人, 占总调查人数的 61.23%, 而来自乡镇的受调者为 176 人, 占总调查人数的 38.77%, 城镇青少年比乡镇青少年略多。详见表 1。

Table 1. Basic information of respondents

表 1. 调查对象基本信息

项目	类别	频数(人)	构成比(%)
性别	男	251	55.29
	女	203	44.71
生源地	城镇	278	61.23
	乡镇	176	38.77

#### 3.2. 青少年健身现状调查分析

##### 3.2.1. 青少年每周参与健身运动的频率

调查结果显示, 四成多(47.36%)青少年每周参与健身运动 1~2 次, 三成多(31.5%)青少年每周参与健身运动 3~5 次, 而仅有 12.11%的青少年能够坚持每天健身。由此可见, 大部分青少年具有健身习惯, 但是频率并不高, 难以达到理想的健身效果。值得关注的是, 有 9.03%的青少年几乎不参与健身运动。这部分青少年可能缺乏健身意识, 对健身的重要性和益处认识不足。另外, 统计发现, 有超过六成的青少年每次健身持续的时间不足 30 分钟。这说明当前青少年的运动健身意识仍需加强, 健身习惯有待培养。详见表 2。

Table 2. Weekly frequency of participating in fitness activities

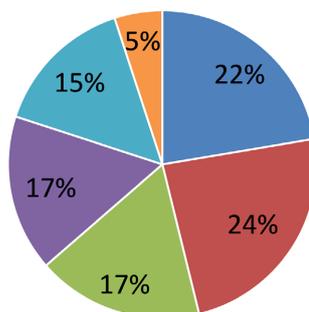
表 2. 每周参与健身运动的频率

项目	频数(人)	构成比(%)
每周 0 次	41	9.03
每周 1~2 次	215	47.36
每周 3~5 次	143	31.5
每天都锻炼	55	12.11

##### 3.2.2. 青少年平时的健身场所及健身运动的方式

调查数据显示, 公园、学校是青少年平时常去的健身场所。在青少年受访者中, 24%选择的是公园, 22%选择学校, 选择健身房和公共广场的分别是 17%, 15%选择家里作为健身场所, 仅 5%的青少年选择政府开放的健身场所。在调查青少年平时健身运动方式的问题中, 调查结果显示, 青少年首选“散步, 跑步”, 第二是“篮球”, 排在第三位的是“乒乓球”, 排在第四位的是“羽毛球”, 其次是“网球”、“足球”、“游泳”、“跆拳道”、“击剑”、“其他”。调查发现, 公园和学校作为公用的健身场所,

更加受欢迎,同时研究发现,散步和跑步非常受青少年青睐。可见,青少年更倾向于简单易行、不需要太多设备和技巧的健身运动。详见图 1。



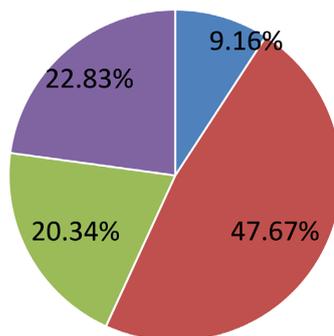
■ 学校 ■ 公园 ■ 健身房 ■ 公共广场 ■ 家里 ■ 政府开放的健身场所

Figure 1. The usual fitness place for teenagers

图 1. 青少年平时的健身场所

### 3.2.3. 青少年参与健身运动的形式及目的

关于青少年参与健身运动的形式,47.67%的青少年选择和朋友一起,22.83%的青少年选择自我健身运动,20.34%的青少年选择和家人一起,9.16%的青少年选择参加社区或体育协会组织的健身活动。调查结果显示,青少年通常喜欢和朋友一起健身运动,这一结果反映出青少年在健身过程中注重社交和互动。关于青少年参与健身运动的目的,超过80%的青少年认为可以强身健体、增强体质,提高免疫力,并且有助于缓解压力。此外,还有一部分青少年认为健身运动可以减肥、可以增加社交机会,结识新朋友。仅有少部分青少年为了指标而健身运动,说明大多数青少年参与健身运动是出于自发和内在需求。详见图 2。



■ 参加社区或体育协会组织 ■ 和朋友一起 ■ 和家人一起 ■ 独自一人

Figure 2. Forms of teenagers' participation in fitness activities

图 2. 青少年参与健身运动的形式

## 3.3. 青少年健身习惯养成的影响因素

### 3.3.1. 个人方面

青少年的健康意识对健身习惯的养成具有重要影响。健康意识强的青少年更加注重自身的身体状况,认识到健身对于保持健康体魄、有效预防疾病的重要性。他们倾向于自发地主动寻求健身机会,积极参

与各种体育活动, 从而形成良好的健身习惯。相反, 健康意识薄弱的青少年可能忽视健身的重要性, 对体育活动缺乏兴趣与驱动力, 难以养成良好的健身习惯。

### 3.3.2. 家庭方面

家庭是青少年成长的重要环境, 家庭因素对于塑造和培育青少年的健身习惯具有不可忽视的显著作用。问卷调查结果显示, 39.67%的青少年认为父母对体育运动的重视程度对他们的健身行为产生了“非常重要”的影响; 40%的青少年同样认为父母对体育运动的重视程度对他们的健身行为产生了“重要”的影响。“非常重要”与“重要”的认同度几乎占据了八成, 这一显著数据强有力地认证了父母对体育运动的重视程度对青少年健身习惯的养成具有显著正面的影响。

### 3.3.3. 学校方面

学校是青少年接受教育的重要场所, 学校因素对青少年健身习惯的养成具有重要影响。问卷调查结果显示, 青少年健身习惯养成的影响因素多样且复杂, 值得注意的是, “学习负担重”以高达 46.33%的比例成为影响青少年健身的首要因素, “没时间”以 42.83%的比例紧随其后, 除了学习负担重和缺乏时间这两个显著因素外, 学校环境、体育课程设置、师资力量以及校园体育文化氛围等也在不同程度上影响着青少年健身习惯的养成。

### 3.3.4. 社会方面

社会因素对青少年健身习惯的养成具有广泛而深远的影响。首先, 体育政策的制定与执行对推动青少年健身具有战略意义, 但传达方式欠缺吸引力, 影响青少年关注度。其次, 社会资源的分配也显著影响着青少年的健身行为。调查数据显示, 公共资源不足, 仅有少数(5%)青少年能利用政府健身场所, 多数青少年需依赖商业化的健身场所, 如健身房等, 增加了他们的经济负担。此外, 随着互联网的普及, 网络健身资源本应成为青少年健身的新途径, 但调查显示, 高达 69.78%的青少年发现网络上的健身网页、APP 等存在收费现象, 这在一定程度上阻碍了青少年通过网络平台获取免费或低成本的健身指导和资源。

## 4. 讨论

### 4.1. 国外青少年健身习惯的培养

在全球范围内, 各国为鼓励和促进青少年参与体育活动, 以培养其健身习惯, 采取了多种措施。为鼓励青少年参与体育运动, 加拿大政府制定了“参与运动计划”和“儿童健身活动税务豁免优惠”。前者是要求媒体对体育信息进行传播, 增强青少年的体育运动意识。后者则对青少年子女开展适当运动休闲活动给予家庭税务豁免[1]。瑞典政府则采取了直接的经济补助方式, 以激励青少年参与体育活动。政府规定青少年只要 5 人一起参加体育活动达一小时, 每人可获得 17 克朗补助(约 2.5 美元)。在日本, 青少年健身习惯的培养得到了教育体系的高度支持。学校普遍坚持每日设置体育课程, 确保了青少年有足够的体育锻炼时间。据统计, 日本每日进行超过两小时体育锻炼的学生比例高达学生总数的四成以上, 这反映了日本教育体系对青少年健身习惯养成的重视。此外, 日本社会还积极营造健身氛围, 通过家庭、学校、社区等多方联动, 共同推动青少年健身活动的开展。英国政府于 2007 年出台了“青少年十年规划”, 全面促进青少年体育锻炼。此规划涵盖了学校、社区、家庭等多个层面, 通过加强体育设施建设、优化体育课程设置、开展多样化的体育活动等方式, 为青少年提供了丰富的健身体验和机会。同时, 英国还注重培养青少年的体育兴趣和技能, 鼓励他们积极参与体育比赛和竞赛活动, 以竞技精神推动健身习惯的养成。

国外在青少年健身习惯养成方面积累了丰富的经验和成功案例。这些国家的实践表明, 通过教育体系支持、政策激励、经济补助以及多样化的体育活动等方式, 可以有效促进青少年健身习惯的养成。对

于我国而言, 应借鉴这些成功经验, 并紧密结合国情实际, 制定更加有效的政策和措施, 以推动青少年健身事业的持续健康发展。

## 4.2. 青少年健身习惯养成的内生动力

作为个体内部的积极因子, 内生动力是驱动青少年主动参与多样化健身活动, 引领其形成良好健身习惯的重要力量。因此, 通过挖掘青少年的内生动力促使其在体育锻炼中形成良好的健身习惯具有重要的现实意义。青少年健身习惯的内生动力主要包括自我认知与自我效能、社会需求与归属感, 以及成就动机与自我价值实现等[2]。

### 4.2.1. 自我认知与自我效能感

青少年养成良好健身习惯的目标在于引导其借助科学的体育锻炼活动养成健康的体魄。青少年身体健康不仅仅是指体能、体魄健康, 更是指其拥有良好的性格和社会适应能力, 即心理健康。对于青少年而言, 拥有正确的自我认知和自我效能感是其养成健身习惯的基础和前提, 也是激活其健身兴趣的重要保障。然而, 在体育锻炼活动中青少年群体存在个体动机不足、负面情绪和健身技能习得效果不佳等问题。例如, 当青少年遭遇负面事件的影响时, 消极情绪的弥漫很容易降低体育锻炼的自信心和获得感。因此, 针对青少年在体育锻炼中存在的不良心理状态, 从心理健康的角度提升青少年体育学习投入水平, 引导其充分认识体育锻炼对于增强身体健康水平的价值和意义, 不仅有助于扭转他们不恰当、不正确的自我认知, 还能提高他们参与健身活动的自主性, 显著增强他们的自我效能感。这是激活当代青少年群体健身内生动力的关键。

### 4.2.2. 社交需求和归属感

因人际沟通问题导致的社交焦虑, 即社交恐惧症普遍存在于广大青少年群体中。这种不良的社交情绪和状态会严重影响青少年群体的同伴关系、学业成绩和生活质量。而体育锻炼则是降低青少年社交焦虑, 增进其社会交往的重要途径。与同伴、朋友一起参与健身活动, 不仅能够让青少年在团队合作中满足自我的社交需求, 还能让他们产生良好的归属感和认同感。这种归属感和认同感进一步激发了青少年踊跃参与健身活动的内在动力[3]。

### 4.2.3. 成就动机与自我价值实现

体育锻炼是青少年实现自我提升与转变的重要渠道, 能够让他们在超越自我、挑战自我的过程中增强自信心, 使其获得心理、身体上更深层次的成长, 从而实现自我价值。体育锻炼可以让青少年在运动中充分挖掘自我潜力, 真正做到自我蜕变。这对于激发青少年的内生动力具有重要的现实意义。

## 4.3. 青少年健身习惯养成的智慧实践路径

依托现代化数字技术探讨青少年健身习惯的智慧实践路径顺应了实施“数字中国”战略的现实需要, 对于提高青少年的健身水平具有重要的意义和价值。

### 4.3.1. 构建智慧健身平台

各地区的体育局可以加强与大数据发展局的合作联动, 并利用区块链技术、人工智能技术等现代化数字技术加快推进智慧体育公共服务平台的建设, 以此面向青少年群体的实际需求为他们搭建智能化的健身平台, 以及结合他们的体能素质为其制定个性化的健身指导计划。例如, 制作涵盖线上科学健身课堂和线下培训课程、区域体育资源查询和导航、体育场馆在线预订和核销等功能在内的微信小程序, 如此一来, 广大青少年可以通过穿戴智能设备、利用智能 APP 等工具与微信小程序中的 AI 智能助手进行实时互动, 从而借助其智能分析功能获得契合自身健身目标和身体状况的个性化、科学化健身计划[4]。

### 4.3.2. 推广碎片化健身模式

以往的青少年的健身锻炼往往被局限于固定的场所或空间内, 如体育馆、运动场、体育课堂等, 这在很大程度上限制了他们健身习惯生成的持久性。而随着现代化数字技术与体育锻炼的融合, 上述局限性逐步被打破, 青少年可以在数字技术的赋能下随时随地都能展开健身锻炼。青少年的闲暇时间具有显著的碎片化特征, 对此, 体育教师、健身教练等可以向他们推送短小精悍、生动形象的健身视频和健身小游戏, 鼓励他们碎片化的时间利用起来, 在轻松愉悦的氛围中逐步形成良好的健身习惯。

### 4.3.3. 成立健身社群和完善激励机制

不同年龄、不同背景的人围绕共同的健身兴趣和健身目标创建的健身社群, 能够让他们在相互激励中更好地实现他们的健康目标。因此, 依托数字技术通过搭建社团将青少年联系起来, 能够让他们在交流、互助中互相分享自己的健身成果和健身经验。同时, 群主还可以定期组织健身挑战赛、积分奖励等, 这能够增强青少年超越自我、突破自我的成就感, 进而通过营造积极向上的健身氛围, 引导他们形成良好的体育健身习惯[5]。

## 5. 研究结论与研究局限

### 5.1. 研究结论

将数字技术用于青少年健身习惯养成中具有重要的现实意义和价值, 其能够为他们提供展示自我的多样化平台, 进一步激发他们的内生动力, 促使他们在健身锻炼中实现自我价值。自我认知和自我效能感、社交需求和归属感、成就动机与自我价值实现, 是激发青少年健身习惯养成内生动力的主要表现, 这为依托数字技术探讨的智慧健身实践路径提供了新的方法和路径。

### 5.2. 研究局限

本研究主要使用了问卷调查这一研究方法, 而未对青少年健身习惯养成的管理进行深入研究和验证, 因此, 现阶段青少年健身习惯的养成路径还有待深入探究。同时, 在现代科技的影响下, 青少年的运动心理会发生较为深刻的变化。因此, 本研究需要结合现代科技的更新迭代对青少年的运动心理进行动态化追踪, 从而更好地探讨青少年健身习惯养成的智慧实践路径。

## 基金项目

济宁医学院大学生创新训练项目“促进青少年健身习惯养成的内生动力机制和智慧实践路径的研究”(项目编号: cx2021099)的研究成果。

## 参考文献

- [1] 李卫东, 王健. 国外青少年体质健康促进政策的经验与启示[J]. 武汉体育学院学报, 2017, 51(10): 13-17.
- [2] 郭宇轩, 张羿钊, 谭雯俊. 可穿戴设备对青少年运动习惯影响的分析[J]. 文体用品与科技, 2024(3): 163-165.
- [3] 敬艳, 董昱彤, 宋子健, 等. 国外儿童青少年体育健身活动开展经验与启示[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(体质与健康分会). 武汉: 武汉体育学院, 2023: 3.
- [4] 陈浩, 郑剑南. 体卫融合下的儿童青少年健康促进研究[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(运动生理与生物化学分会)(二). 武汉: 湖北大学, 2023: 3.
- [5] 陶相安, 厉衍飞. 推动全民健身和青少年体育发展[N]. 人民日报, 2023-10-06(006).