

体育短视频对高校学生体育锻炼习惯培养的研究综述

阿牛烈日

成都大学体育学院，四川 成都

收稿日期：2025年9月29日；录用日期：2025年10月30日；发布日期：2025年12月11日

摘要

本综述旨在系统梳理与评析国内外关于体育短视频对高校学生体育锻炼习惯培养的影响的相关研究。随着移动互联网与短视频技术的深度融合，体育短视频已成为高校学生获取体育信息、学习运动技能和参与体育社群的重要媒介，对其体育锻炼态度与行为习惯的塑造产生深远影响。本文通过梳理现有文献发现，当前研究主要围绕体育短视频的传播特征、高校学生的使用动机、体育短视频对锻炼习惯培养的影响机制(包括认知、情感、行为三个层面)以及其潜在风险展开。研究表明，体育短视频凭借其内容趣味性、技能可视性、社交互动性等特征，能有效激发高校学生的锻炼兴趣、提升运动知识水平、增强自我效能感，并通过创设在线运动社群促进锻炼行为的坚持。然而，研究也揭示了其潜在负面影响，如信息碎片化导致知识体系不完整、算法推荐造成信息误差、过度关注引发身体意象焦虑等。现有研究存在理论深度不足、研究方法单一(以横断面调查为主)、长期效应考察匮乏以及对负面影响的探讨不深等问题。未来研究应结合传播学、心理学、体育学等多学科理论，构建更综合的分析框架；采用纵向追踪、实验干预等多元化方法深入探究其因果关系与长期效果；并关注个体差异性与平台算法机制的作用，从而为高校及相关部门有效利用体育短视频、规避其风险、科学引导高校学生形成稳定的体育锻炼习惯提供坚实的理论依据与实践指导。

关键词

体育短视频，高校学生，体育锻炼习惯，影响机制，研究综述

A Review of Sports Short Video Research on the Cultivation of College Students' Physical Exercise Habits

A Niu Lie Ri

College of Physical Education, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: September 29, 2025; accepted: October 30, 2025; published: December 11, 2025

文章引用：阿牛烈日. 体育短视频对高校学生体育锻炼习惯培养的研究综述[J]. 体育科学进展, 2025, 13(6): 943-949.
DOI: [10.12677/aps.2025.136128](https://doi.org/10.12677/aps.2025.136128)

Abstract

This review systematically examines and evaluates domestic and international studies on the impact of sports short videos on cultivating physical exercise habits among college students. With the deep integration of mobile internet and short video technology, sports short videos have become a crucial medium for college students to access fitness information, learn athletic skills, and engage in sports communities, profoundly influencing their attitudes toward exercise and behavioral habits. Through literature review, this study identifies three main research areas: dissemination characteristics of sports short videos, motivations for student usage, and influence mechanisms of sports short videos on shaping exercise habits (covering cognitive, emotional, and behavioral dimensions), along with potential risks. Research demonstrates that sports short videos, leveraging their entertaining content, visual skill demonstrations, and social interactivity, can effectively stimulate college students' exercise interest, enhance sports knowledge, boost self-efficacy, and promote exercise persistence by fostering online sports communities. However, studies also reveal potential negative effects, such as fragmented information leading to incomplete knowledge systems, algorithm-driven information cocoons, and excessive focus triggering body image anxiety. Existing research faces challenges, including insufficient theoretical depth, limited methodological diversity (primarily relying on cross-sectional surveys), inadequate examination of long-term impacts, and insufficient exploration of negative consequences. Future research should integrate theories from multiple disciplines, including communication studies, psychology, and sports science, to establish a more comprehensive analytical framework. By employing diversified methodologies such as longitudinal tracking and experimental interventions, we can conduct in-depth investigations into causal relationships and long-term effects. Furthermore, attention should be paid to individual differences and the mechanisms of algorithmic platforms. This approach will provide solid theoretical foundations and practical guidance for universities and relevant departments to effectively utilize sports-related short videos, mitigate associated risks, and scientifically guide college students in developing sustainable exercise habits.

Keywords

Sports Short Video, College Students, Exercise Habits, Influence Mechanism, Review of Research

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. 前言

研究背景与意义

《“健康中国 2030”规划纲要》与《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等国家政策文件反复强调，要着力提升青少年体质健康水平，培养其终身锻炼的意识和习惯。高校学生作为国家未来发展的重要力量，其体育锻炼习惯的养成与个人身心健康息息相关[1]。然而，多项全国性学生体质健康调研报告显示，我国高校学生体质健康达标率虽总体向好，但体育锻炼参与度不足、久坐行为普遍、锻炼习惯难以形成和维持等问题依然突出。传统的体育教学模式在激发学生内在动机、满足个性化需求方面面临挑战，探索新的路径以促进高校学生锻炼习惯的培养显得尤为迫切。

恰逢其时，以抖音、快手、B 站为代表的短视频平台席卷全球，深刻改变了信息传播与知识习得的方式。体育内容作为短视频生态中的重要垂直领域，呈现出爆炸式增长态势[2]。从精彩的赛事集锦到细致的健身教学，从体育明星的场外生活到普通人的运动打卡，体育短视频以其碎片化、视觉化、趣味化

和社交化的特性，牢牢吸引了高校学生的注意力。这种新型媒介形态为高校学生体育锻炼习惯的培养带来了前所未有的机遇：它可能成为打破时空限制、降低参与门槛的“催化剂”；但也伴随着信息过载、浅层认知等风险。

因此，对现有关于“体育短视频对高校学生体育锻炼习惯培养”的研究进行系统性的梳理、归纳与评述，具有重要的理论价值与现实意义。从理论层面看，有助于厘清该领域的研究现状、主要观点、理论应用及不足，为后续研究提供清晰的知识图谱和理论基点。从实践层面看，能够为高校体育教育改革、体育教师教学创新以及学生自身的媒介素养教育提供科学参考，从而最大化体育短视频的积极效应，抑制其消极影响，有效促进高校学生稳定锻炼习惯的养成。

2. 文献综述

2.1. 核心概念界定

2.1.1. 体育短视频

学界对体育短视频尚未形成统一定义。综合现有研究，本综述将其定义为：以体育运动为主要内容，时长在数秒至几分钟之内，依托于短视频社交平台进行创作、编辑、分享与传播的视听媒体形式。其内容形态多元，主要包括：运动技能教学类(如健身教程、篮球技巧)、赛事内容类(如精彩集锦、新闻报道)、体育娱乐类(如趣味片段、明星八卦)，以及用户生成内容类(如个人运动打卡、挑战活动)。其核心特征可归纳为：时长短小精悍、内容视觉冲击力强、制作门槛低、传播速度快、社交互动性强。

2.1.2. 体育锻炼习惯

体育锻炼习惯是一个复杂的心理学与行为学概念。它超越了偶尔或间断的体育锻炼行为，指的是个体在特定情境线索(如时间、地点)触发下，自动化、规律性从事体育锻炼的稳定行为模式。其形成通常包含三个阶段：初始阶段(产生动机与尝试行为)、维持阶段(克服困难坚持行为)、自动化阶段(行为变得自然且难以改变)。衡量习惯通常需综合考察行为的频率、规律性、稳定性以及行为缺失时的心理不适感^[3]。在本综述中，培养锻炼习惯即指促进高校学生从无到有、从有到稳地建立并坚持规律体育锻炼的过程。

2.2. 理论基础的应用现状

现有研究借鉴了多个理论来解释体育短视频的影响，但应用深度不一。

社会认知理论：这是应用最广泛的理论。研究者普遍利用其“观察学习”概念，认为学生通过观看短视频中的榜样(如健身博主)示范而学习技能、获得结果预期(如减肥成功)，从而产生行为意向^[4]。同时，“自我效能感”被视为关键中介变量，短视频提供的可模仿的成功案例能增强学生“我能行”的信念。

技术接受模型：部分研究引入该模型，探讨学生对体育短视频的“感知有用性”(是否有助于学习锻炼)和“感知易用性”(是否容易操作使用)如何影响其使用意愿，并间接影响锻炼行为^[5]。

使用与满足理论：该理论被用于分析高校学生使用体育短视频的动机，如获取信息、学习技能、娱乐消遣、社会交往等，不同的使用动机可能导致不同的影响效果^[6]。

习惯形成理论：目前直接运用该理论的研究较少。多数研究止步于对锻炼行为(频率、强度)的考察，未能深入探讨行为如何从有意为之转化为自动化的习惯。这是未来研究需要加强的方向。

2.3. 影响机制的研究梳理

2.3.1. 积极影响路径

现有文献揭示了体育短视频主要通过以下路径对高校学生锻炼习惯的培养产生积极影响：1) 认知层面：激发兴趣与丰富知识。体育短视频将枯燥的运动知识转化为生动有趣的视觉内容，有效降低了理解

门槛，激发了非体育专业学生对体育锻炼的初始兴趣(李建国, 2021)[3]。同时，它作为便捷的信息渠道，拓宽了学生的体育视野，使其接触到更多元的运动项目和相关知识。2) 情感层面：提升效能感与获得愉悦感。短视频中“平民化”的健身博主、详细的分解教学以及积极的用户评论，能够显著提升观察者的自我效能感，即对自己完成某项运动能力的信心(张珊等, 2022)[7]。此外，观看体育短视频本身能带来愉悦和放松的情感体验，这种积极情绪体验可与体育锻炼建立联结，增强内在动机。3) 行为层面：提供示范与促进坚持。短视频提供了大量可模仿的行为示范，学生可以随时随地跟随练习，打破了传统教学时空限制(王明月, 2020)[8]。更重要的是，平台的社交功能(点赞、评论、群组)创造了“虚拟运动社群”，学生通过分享打卡、参与挑战获得社会支持和认同感，这种社群归属感和监督力对维持锻炼行为至关重要。

2.3.2. 潜在风险与消极影响

学者们也关注到体育短视频可能带来的负面影响：1) 信息质量参差不齐与碎片化风险。平台内容良莠不齐，缺乏科学指导的健身视频可能导致运动损伤。碎片化的传播方式使学生难以构建系统性的运动知识体系，可能知其然而不知其所以然(赵志强, 2023)[9]。2) “信息茧房”与运动项目窄化。算法推荐机制可能使学生成长期局限于自己偏好的少数内容，阻碍其对其他有益运动项目的探索，不利于全面发展。3) 身体意象焦虑与表演化倾向。过度关注经过精心剪辑和修饰的“完美身材”可能加剧部分学生的身体焦虑，使其锻炼动机从健康转向外貌。同时，锻炼行为可能异化为了“拍出好视频”的表演，而非真实的健康追求。4) 浅层参与替代真实锻炼。存在一种风险，即部分学生满足于“观看”而非“实践”，将浏览体育短视频产生的心理满足感等同于完成了实际锻炼，从而减少了身体活动时间(刘洋等, 2021)[10]。

2.4. 研究述评

总体而言，该领域研究已取得初步进展，共识在于承认体育短视频是一股不可忽视的重要影响力量，且其积极影响大于消极影响。但仍存在明显不足：1) 理论整合不足：研究多单一运用某个理论，缺乏将媒介技术特性、用户心理机制与习惯形成规律进行有机整合的综合分析框架。2) 研究方法局限：绝大多数为横断面问卷调查，仅能揭示变量间的相关关系，无法确证因果关系。缺乏长期追踪研究，难以回答体育短视频对习惯形成的长期效果。3) 习惯测量表面化：对“锻炼习惯”的测量多停留在行为频率、强度等表层指标，未能有效捕捉其“自动化”核心特征。4) 消极影响探讨不足：对潜在风险的实证研究较少，对其成因和干预策略的探讨更为薄弱。5) 群体差异性忽视：较少研究关注不同性别、专业、体育基础的学生群体是否存在差异化的影响路径。

3. 研究方法

本综述采用系统性文献综述方法，旨在尽可能全面、客观、透明地检索、筛选、评估和综合现有研究成果，详见表1。

3.1. 文献检索策略

为确保检索的全面性，在以下中文学术数据库中进行检索：中国知网(CNKI)、万方数据知识服务平台、维普资讯(VIP)。检索时间范围为2018年(短视频兴起元年)至2024年。中文检索词采用主题词组合：“体育短视频”OR“短视频”AND“大学生”OR“高校学生”AND“体育锻炼”OR“体育行为”OR“锻炼习惯”OR“运动参与”。同时，辅以参考文献回溯法，手动检查相关论文的参考文献列表以补充遗漏文献。

3.2. 文献纳入与排除标准

纳入标准：1) 研究对象为高校在校学生；2) 核心主题明确探讨体育短视频与体育锻炼态度、行为或

习惯的关联; 3) 研究类型为实证研究(定量、定性或混合研究)或理论综述; 4) 公开发表在学术期刊或学位论文。

排除标准: 1) 重复发表的文献; 2) 仅有摘要无法获取全文的文献; 3) 新闻报道、评论性文章; 4) 研究主题过于宽泛, 如仅研究泛娱乐短视频对健康的影响, 未聚焦体育内容。

Table 1. Summary table of core literature information

表 1. 核心文献信息汇总表

作者(年份)	研究设计	样本特征与规模	核心研究变量	主要研究发现/结论	研究局限与启示
张珊等 (2022)	横断面问卷调查	N=328, 某综合性大学学生	自变量: 短视频使用强度、类型 因变量: 锻炼行为频率、强度 中介变量: 自我效能感	1. 体育短视频使用与锻炼行为呈显著正相关。 2. 自我效能感 在二者间起部分中介作用。 3. 教学类短视频对锻炼行为的预测作用最强。	局限: 横断面设计, 无法推断因果。 启示: 明确了自我效能感的关键中介路径, 为干预提供靶点。
李建国 (2021)	质性研究(半结构化访谈)	N=16, 有长期体育短视频使用经验的大学生	使用动机、感知收益、行为改变过程	1. 提炼出学生使用的四大动机: 技能学习、信息获取、娱乐消遣、社群归属 。 2. 短视频是激发锻炼兴趣的“启动器”, 但习惯的维持更依赖于线上社群的互动与监督。	局限: 样本量小, 结论普适性受限。 启示: 深入揭示了用户心理动机与行为转变的动态过程, 补充了量化研究的不足。
赵志强 (2023)	量化研究(问卷)与质性分析(内容分析)结合	N=283, 多高校学生; 并对平台56个热门视频进行内容分析	自变量: 视频内容质量(科学性、趣味性) 因变量: 模仿意愿、感知风险	1. 内容科学性与学生模仿意愿正相关, 但过度娱乐化会削弱其教育价值。 2. 发现“ 信息碎片化 ”是导致动作理解错误和运动风险的主要因素。 3. 缺乏专业认证的博主内容风险较高。	局限: 内容分析样本有限。 启示: 首次将内容质量操作化并关联风险感知, 呼吁加强内容治理与媒介素养教育。

4. 研究结果与分析

4.1. 研究概况描述

从发表时间看, 相关研究从 2020 年开始呈现明显增长趋势, 反映出学界对此议题的关注度迅速提升。从研究方法看, 量化研究占据绝对主导, 其中绝大部分为横断面问卷调查, 仅有少量研究尝试进行实验干预或纵向追踪。质性研究(如访谈、个案分析)较少, 混合方法研究更为罕见。从理论应用看, 约一半的研究明确提及或应用了理论基础, 但应用深度普遍较浅, 多停留在用理论术语对结果进行解释, 而非指导整体研究设计。

4.2. 核心研究发现整合

高校学生的使用特征: 文献一致表明, 高校学生是体育短视频的高黏性用户群体。使用动机主要为“学习运动技能”、“获取体育资讯”、“娱乐放松”和“社交互动”。男生更偏好观看赛事集锦和高强度健身内容, 女生则更关注体态塑造(如瑜伽、瘦身)和趣味性内容。

影响机制的证据支持

积极影响得到广泛证实：多数量化研究通过相关分析和回归分析证实，体育短视频的使用频率、强度与学生的锻炼意向、自我效能感、锻炼行为频率呈显著正相关。例如，张珊等(2022) [7]的研究发现，观看健身教学类短视频能直接预测大学生每周的中等强度锻炼时间。

中介效应初现端倪：部分较为深入的研究开始检验中介效应，发现自我效能感和感知有用性是连接短视频使用与锻炼行为的关键心理变量。这表明影响并非直接发生，而是通过改变学生的认知和信念来实现。

消极影响开始受到关注：近两年的研究开始定量化地探讨消极影响。如有研究通过量表测量发现，过度依赖短视频获取健身信息与更高的运动损伤风险感知相关。质性访谈也揭示了部分学生因比较短视频中的身材形象而产生焦虑感。

研究深度的缺乏：尽管有大量研究证实了“是什么”(存在相关)，但对“为什么”和“怎么样”的探讨不足。例如，平台特定的算法机制、视频内容的具体叙事方式、博主的特质等如何具体影响用户心理，缺乏精细化的研究。对习惯形成的“自动化”特征，几乎未有研究涉及。

5. 小结

5.1. 主要结论

本综述通过对现有文献的系统梳理，得出以下结论：

- 1) 研究趋势明朗：体育短视频对高校学生锻炼习惯的影响已成为体育传播与健康行为交叉领域的一个新兴热点，但整体研究仍处于起步阶段。
- 2) 积极影响占主导且路径清晰：研究共识认为，体育短视频主要通过激发兴趣(认知)、提升效能感(情感)、提供示范与社群支持(行为)三大路径，对高校学生锻炼习惯的启蒙、启动和维持产生积极的促进作用。
- 3) 消极风险客观存在但研究不足：信息碎片化、身体焦虑、浅层参与等风险已被识别，但相关的实证证据相对薄弱，其发生条件和干预手段有待深入探究。
- 4) 方法论存在明显瓶颈：过度依赖横断面调查数据，导致难以推断因果关系和揭示长期动态过程，制约了研究的解释力与应用价值。

5.2. 未来研究方向展望

基于以上结论，未来研究可在以下方面寻求突破：

- 1) 理论深化与整合：未来研究应尝试构建整合性理论框架，例如，将“习惯形成理论”(如线索行为奖赏循环)与社会认知理论、技术接受模型相结合，更系统地揭示从短视频接触到习惯养成的完整心理行为链条。
- 2) 方法学创新：大力推动纵向追踪研究，考察体育短视频影响的长期效应；采用随机对照实验，操纵视频内容类型(如教学型 vs. 娱乐型)、博主身份(专家 vs. 同伴)等变量，以确证因果机制；结合大数据分析(如平台匿名行为数据)与深度访谈，实现宏观模式与微观体验的互补。
- 3) 研究内容拓展：
 - ① 关注习惯的“自动化”核心：开发或引入更有效的习惯测量工具，超越频率测量，捕捉行为的自动性特征。
 - ② 深入探讨消极面及其对策：系统研究不同风险因素(如内容质量、使用模式)如何导致负面结果，并探索有效的干预策略，如媒介素养教育课程的效果评估。
 - ③ 考察调节变量：深入研究性别、体育基础、人格特质等个体因素如何调节体育短视频的影响，实现差异化理解。
 - ④ 剖析平台算法的作用：将算法推荐机制作为重要变量，研究其如何塑造学生的体育信息环境并进而影响其行为

选择。

5.3. 实践启示

尽管研究有待深化，但现有发现已为实践提供重要启示。高校体育工作者应主动将体育短视频作为辅助工具，如鼓励教师创作高质量教学短视频、引导学生批判性消费内容、利用短视频平台组织线上体育挑战赛等，以此营造积极的校园体育文化，循循善诱促进学生锻炼习惯的养成。

参考文献

- [1] 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[N]. 人民日报, 2020-10-16(004).
- [2] “健康中国 2030”规划纲要[N]. 上海中医药报, 2016-12-30(001).
- [3] 李建国. 体育短视频对大学生体育锻炼行为的影响研究[J]. 体育学刊, 2021, 28(3): 88-95.
- [4] Bandura, A. (1986) Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice Hall.
- [5] Davis, F.D. (1989) Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use, and User Acceptance of Information Technology. *MIS Quarterly*, **13**, 319-340. <https://doi.org/10.2307/249008>
- [6] Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W. and Wardle, J. (2009) How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World. *European Journal of Social Psychology*, **40**, 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- [7] 张珊, 王磊, 李静. 基于社会认知理论的体育短视频对大学生锻炼意向的影响: 自我效能感的中介作用[J]. 上海体育学院学报, 2022, 46(5): 45-53.
- [8] 王明明. 短视频平台在高校体育教学中的应用路径探析[J]. 体育文化导刊, 2020(8): 102-107.
- [9] 赵志强. 算法推荐下体育短视频的传播困境与引导策略[J]. 当代传播, 2023(2): 95-98.
- [10] 刘洋, 陈晓慧. 大学生体育短视频使用动机与满足效果研究[J]. 新闻大学, 2021(6): 78-89.