

大学生体质健康影响因素与提升对策研究

——基于山东省部分高校的问卷调查

彭玲, 王俊

山东青年政治学院经济管理学院, 山东 济南

收稿日期: 2026年4月2日; 录用日期: 2026年5月17日; 发布日期: 2026年6月15日

摘要

当前大学生体质健康形势日趋严峻, 体测优秀率偏低、身体素质下滑等问题在国内高校中普遍存在。文章以山东省多个地级市的高校学生为调研对象, 采用问卷调查的研究方法, 研究大学生体质健康的现状及其影响因素。研究发现, 大学生体质健康水平受到多重因素共同作用, 既与生活习惯、运动参与、健康认知密切相关, 又受到学校、家庭以及社会等外部因素的影响。基于此, 文章从提升自我健康管理能力、强化高校健康教育引导、构建家校协同育人机制以及打造全方位支持保障网络四个方面提出针对性的对策与建议, 旨在提升大学生的身体素质与健康素养。

关键词

大学生, 体质健康, 影响因素

Research on the Influencing Factors and Improvement Countermeasures of College Students' Physical Health

—Based on a Questionnaire Survey of Some Universities in Shandong Province

Ling Peng, Jun Wang

School of Economics and Management, Shandong Youth University of Political Science, Jinan Shandong

Received: April 2, 2026; accepted: May 17, 2026; published: June 15, 2026

Abstract

The current situation of physical health among college students is becoming increasingly serious.

Problems such as low excellent rates in physical fitness tests and declining physical fitness are widespread in domestic universities. This article takes college students from multiple prefecture-level cities in Shandong Province as the research subjects and adopts the questionnaire survey method to study the current status of college students' physical health and its influencing factors. The research finds that the physical health level of college students is jointly affected by multiple factors, which are closely related to living habits, exercise participation, and health awareness, as well as external factors such as schools, families, and society. Based on the above findings, this article proposes targeted countermeasures and suggestions from four aspects: improving self-health management ability, strengthening health education guidance in universities, establishing a collaborative education mechanism between families and schools, and creating a comprehensive support and guarantee network, aiming to enhance the physical fitness and health literacy of college students.

Keywords

College Student, Physical Health, Influencing Factor

Copyright © 2026 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

全民健身体系建设进入深化实施、提质增效新阶段,高校体育育人工作面临新机遇与高要求。大学生体质健康关乎青年一代的成长成才,是全民健康素养提升的重要支撑,但当前仍存在体能下滑、亚健康突出、体测达标率不佳等问题。在此背景下,如何立足区域发展实际,破解大学生体质健康困境,已成为高校落实立德树人根本任务、推进体育教育高质量发展亟待研究的重要课题。

本文引入社会生态模型作为分析框架,从微观、中观、宏观三个相互关联的层面,研究山东省高校大学生体质健康存在的问题与影响因素,为构建全方位的大学生健康促进体系提供理论支撑与实践参考。其中,微观层面聚焦大学生个体生活习惯、运动参与行为及健康认知观念,中观层面涵盖学校体育资源供给与家庭运动氛围培育,宏观层面则涉及社会公共体育服务体系及舆论引导等外部支持条件。基于问卷调查数据,结合大学生体质健康的差异化特征,本文提出了科学合理、切实可行的体质健康提升策略。这不仅为高校优化体育育人模式、完善校园健康服务体系提供参考,也有助于增强大学生的健康主体意识、培育健康生活方式,兼具重要的理论价值与现实意义。

2. 调查设计

2.1. 调查目的

本文以山东省高校大学生为研究对象,运用问卷调查法,系统梳理山东省高校大学生的运动习惯、健康认知及体质健康现状。在此基础上,从个人、家庭、学校、社会四个层面,剖析相关因素对大学生体质健康的影响。基于调研结果,针对性提出对策和建议,助力大学生树立科学的健康理念、提升自身身体素质,推动山东省高校大学生体质健康质量的整体提升与持续改善,为高校体质健康教育工作的优化完善提供参考。

2.2. 调查对象

本文选取济南、青岛、烟台、潍坊、泰安以及淄博等地级市的高校作为调查地点,调查对象覆盖综

合性大学与专业性院校的在校学生。抽样采用分层随机抽样法, 兼顾不同院校类型、年级及专业背景的学生群体, 有效保障样本数据的真实性与代表性。问卷内容涵盖个人生活习惯、运动参与情况、学校体育课程开设、家庭运动氛围及社会公共体育资源供给等方面, 采用线上、线下相结合的方式发放与回收, 累计发放问卷 653 份, 回收有效问卷 630 份, 问卷有效率达 96.48%。调查对象基本信息如图 1 所示。

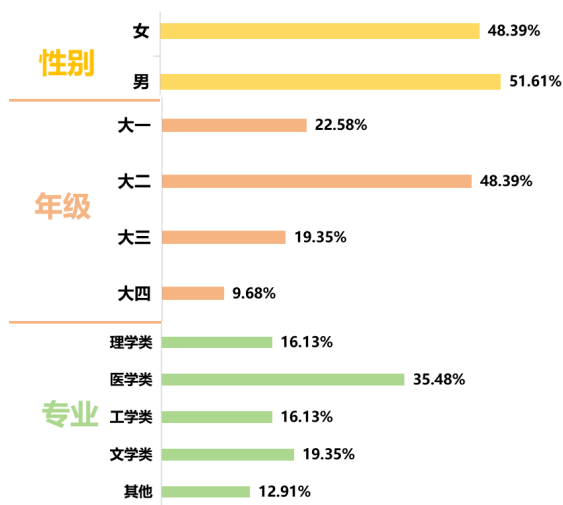


Figure 1. Basic information of the survey participants
图 1. 调查对象基本信息

3. 调查结果分析

3.1. 大学生体质健康的个体层面影响因素

3.1.1. 生活习惯因素

调查结果表明, 大学生的作息习惯与不良嗜好情况呈现明显分化特征。在睡眠方面, 经常熬夜且睡眠质量一般的学生占 35.48%, 3.23% 的学生睡眠极不规律且质量较差, 合计 38.71% 的学生存在不同程度的睡眠问题; 在吸烟方面, 偶尔吸烟者占 16.13%, 每日吸烟者占 6.45%, 合计 22.58% 的学生存在吸烟行为; 在饮酒方面, 偶尔饮酒者占 16.13%, 经常饮酒者占 9.68%, 合计 25.81% 的学生存在酒精摄入行为。具体数据见图 2。

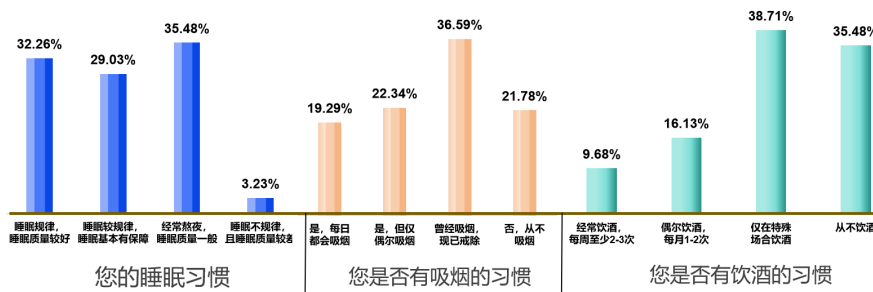


Figure 2. Daily living habits
图 2. 日常生活习惯

利用 SPSSAU 在线统计分析平台, 对不同性别大学生的睡眠、吸烟、饮酒三类日常生活习惯进行卡方检验。结果显示: 不同性别群体的睡眠习惯未呈现显著性差异($\chi^2 = 7.691, p = 0.053 > 0.05$)。不同性别群体的吸烟习惯存在显著性差异($\chi^2 = 26.556, p = 0.000 < 0.01$), 男生吸烟比例为 41.27%, 高于总体平均水平 39.68%, 女生吸烟比例为 38.1%。不同性别群体的饮酒习惯也存在显著性差异($\chi^2 = 7.926, p = 0.048 < 0.05$), 男生饮酒比例为 51.71%, 高于总体平均水平 47.39%, 女生饮酒比例为 42.9%。

3.1.2. 运动参与情况

大学生在运动项目选择上表现出多样化特征, 运动频率与运动时长也存在明显差异。由图 3 可知, 在运动项目上, 选择田径类运动的选择比例最高, 占 51.61%; 在运动频率上, 选择每周运动 3~5 次的受访者, 占比为 38.71%。29.03% 的受访者选择每周运动 1~2 次, 表明该群体具备运动意识但频率偏低。选择几乎不运动的群体占比为 12.88%; 在运动时长上, 单次运动时长在 30~60 分钟的学生占比最高, 为 32.26%, 运动时长为 20~30 分钟与 60 分钟以上的学生分别占比 25.81%、25.80%, 表明超过半数的学生单次运动时长能够达到中等强度锻炼标准, 但仍有部分学生运动时长偏短, 运动持续性有待提升。

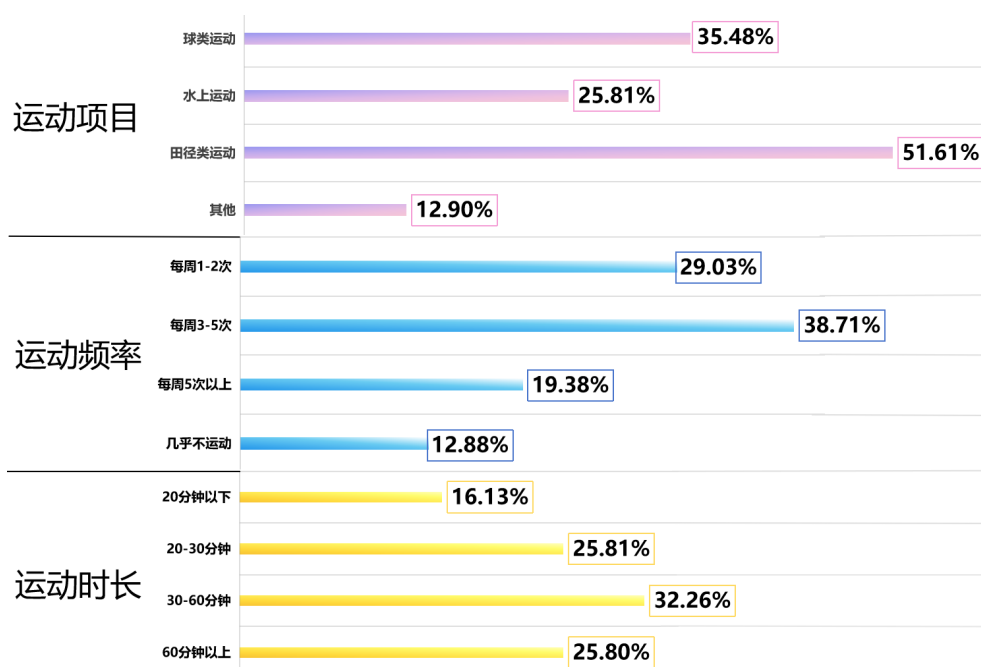


Figure 3. Student participation in sports activities
图 3. 学生运动参与情况

3.1.3. 健康认知态度

从图 4 可以看出, 大学生获取健康知识的主要途径为网络媒体与学校开设的健康教育课程, 其占比分别为 93.55%、48.39%。这表明, 网络媒体以即时性强、信息量大、表现形式多元的特点, 成为学生日常获取健康信息的主要来源, 而学校健康教育作为传统的知识传播渠道, 仍发挥着重要补充作用, 但覆盖面与影响力有待进一步提升。在对常见疾病的预防知识了解上, 64.52% 的学生表示比较了解常见疾病的基本预防知识。但需要注意的是, 约四分之一的学生对疾病预防知识了解较少。总体来看, 大学生健康认知整体处于中等水平, 具备一定健康意识, 但知识掌握不均衡、部分群体认知不足的问题突出, 健康知识普及与教育引导仍有较大提升空间。

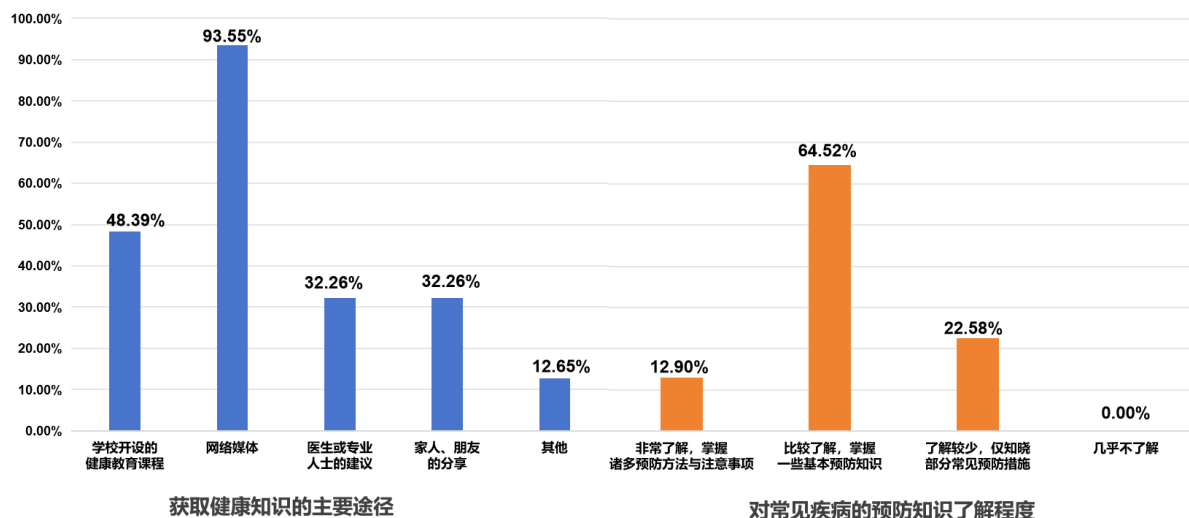


Figure 4. Students' understanding and knowledge of health information
图 4. 学生对健康知识的认知与了解

3.2. 大学生体质健康的学校层面影响因素

3.2.1. 体育课程开设

部分高校存在体育课程偏向传统、教学形式单一等问题,在一定程度上降低了学生的运动参与兴趣[1]。调查显示,当前山东省大学生对所在高校体育课程开设的满意度整体不高,课程供给与学生实际需求之间存在明显差距。如图 5 所示,29.03%的学生认为所在高校开设的体育课程种类丰富,能够满足多元化的运动需求。然而,13.23%的学生反映当前高校开设的体育课程门类偏少、选择空间有限,难以选到自己真正感兴趣的课程。

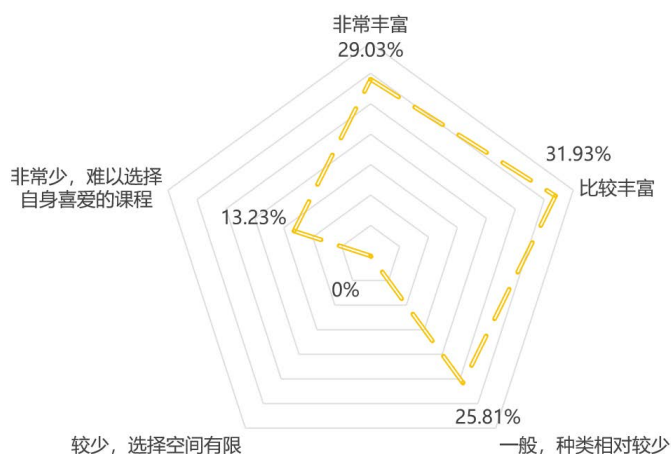


Figure 5. Extent of offering sports courses in universities
图 5. 高校体育课程开设丰富程度

3.2.2. 体育场馆设施

高校体育场馆设施是开展体育教学、课外锻炼和运动训练的基础,对大学生体质健康水平的提升具有重要支撑作用。调查结果显示,当前大学生对高校体育保障的整体满意度较高,选择“非常满意”与

“比较满意”的学生, 占比分别为 32.26% 与 35.48%, 表明大部分学生对学校体育工作持肯定态度。选择“不满意”的学生, 占比为 6.45%, 其余 25.81% 的学生持“一般满意”态度, 说明体育场馆设施在开放时间、使用便捷性及维护管理等方面仍有优化空间。高校应高度重视大学生体质健康提升工作, 从制度建设、资金投入、场地设施、师资力量等多方面予以大力支持[2]。

3.3. 大学生体质健康的家庭层面影响因素

3.3.1. 家庭健康关注

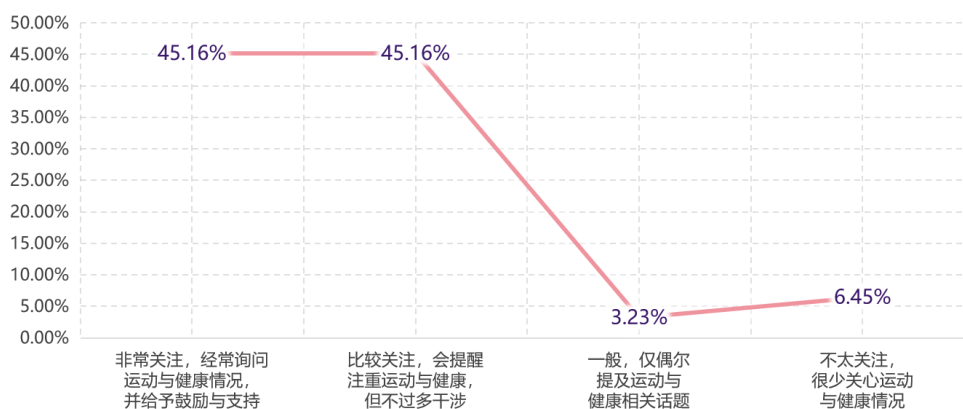


Figure 6. Family's attention to students' sports activities and health conditions

图 6. 家庭对学生运动与健康状况的关注情况

由图 6 可知, 家庭对大学生运动与健康状况的关注程度呈现出相对集中的分布态势。选择“非常关注”与“比较关注”的受访学生占比均为 45.16%, 二者合计占比高达 90.32%。这表明, 大多数家庭已意识到子女体质健康的重要性, 并给予了一定的关注与支持。6.45% 的学生反映家庭对其的健康状况“不太关注”, 另有 3.23% 的学生表示家长仅偶尔提及运动与健康相关话题。学生参与体育运动的积极性, 与其家庭生活方式、家长体育观念呈显著的正向关联[3]。因此, 强化家庭层面的健康引导与运动支持, 对持续提升大学生体质健康水平具有不可替代的重要作用。

3.3.2. 家庭运动氛围

38.71% 的受访学生与家长经常一同参加体育锻炼, 反映出一定比例的家庭已具备良好的运动互动环境。但仍有 58.06% 的学生反映家长很少或偶尔陪伴自己参与体育锻炼, 另有 3.23% 的学生表示家长从不陪伴自己参与体育锻炼。父母对体育运动的参与程度及其教育观念, 往往通过日常互动传导给子女, 进而影响其运动习惯的养成与健康认知的形成。可见, 家庭运动氛围的营造需要通过常态化的亲子运动实践, 将健康理念转化为稳定的行为习惯, 从而为大学生长期坚持体育锻炼提供坚实的家庭支撑。

3.4. 大学生体质健康的社会层面影响因素

3.4.1. 公共体育资源

在关于社区体育资源的评价中, 受访者选择“有较多部分活动与设施”这一选项占比最高, 达到 45.16%, 这一数据表明近半数受访者认为社区体育资源基本能够满足日常运动需求。选择“活动与设施较少, 难以满足运动需求”的占比为 19.35%, 反映出部分学生所在社区的体育供给仍存在不足, 无法有效支撑体育锻炼。值得注意的是, “几乎无运动活动与设施”这一选项占比为 3.23%, 说明极少数学生面

临社区体育资源严重匮乏的困境。整体来看, 当前社区公共体育资源供给呈现不均衡状态, 仍有提升空间。

3.4.2. 社会服务支持

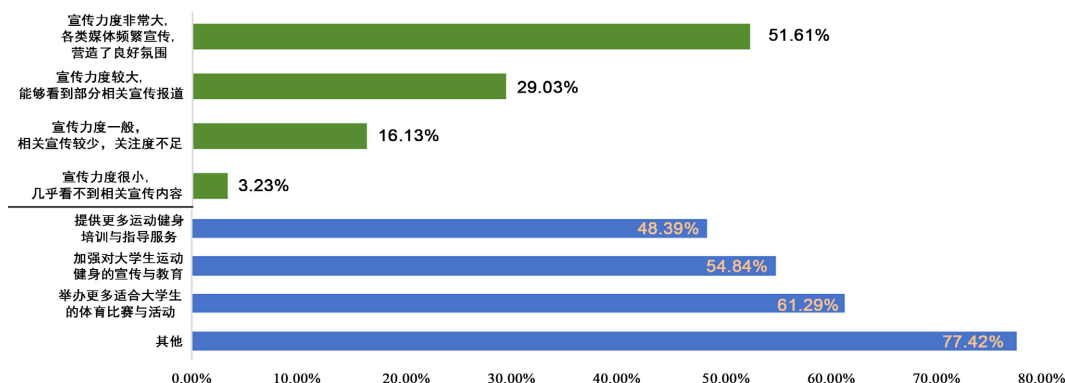


Figure 7. Support level of society for college students' physical fitness

图 7. 社会对大学生体质健康的支持力度

从调查数据(图 7)来看, 在“社会舆论对大学生健康与运动的宣传力度”问题上, 选择“宣传力度非常大, 各类媒体频繁宣传, 营造了良好氛围”的学生占比最高, 达到 51.61%。16.13%的受访学生认为“宣传力度一般, 相关宣传较少, 关注度不足”。在“希望社会如何加强对大学生健康与运动支持”问题上, 高达 77.42%的学生提出“希望提供更多免费或低收费的运动场地与设施”, 反映出大学生群体对体育硬件保障的现实诉求最为迫切。另有部分学生期待优化培训指导服务、加强宣传教育及举办体育比赛, 进一步凸显出社会支持体系需从舆论引导向服务提质转变。

4. 大学生体质健康的提升对策

4.1. 提升自我健康管理能力

自我健康管理能力是体质健康的基石, 其本质是推动个体从被动接受转向主动建构健康生活方式的内在驱动过程。大学生应牢固树立健康意识, 实现从“被动参与运动”到“主动自觉锻炼”的行为转变。大学生需深刻认识自身体质健康对未来发展的重要性, 摒弃以短期学业压力或娱乐需求透支身体的短视行为。同时, 自我健康管理依赖科学的时间规划与自律执行, 大学生应提高时间管理能力, 将体育锻炼系统纳入日常日程, 合理分配学习、休息与运动时间, 推动体育运动常态化、规范化开展。

4.2. 强化高校健康教育引导

当前, 高校亟需从课程体系建设与资源投入两方面入手, 构建更为完善的学生健康支持体系。高校应逐步实现角色转型, 从“体质测试的监督者”转变为“健康生活的引导者”和“科学锻炼的指导者”, 打破重结果、轻过程的传统模式。这意味着, 学校不仅要关注体质测试的结果性数据, 更应重视健康行为的全过程考核引导[4]。在课程设置层面, 高校应着力增加体育课程的选择性与包容性, 丰富课程内容供给, 优化课程结构布局。学生在多样化的体育课程中找到热爱的运动方式, 激发其持续参与的内生动力, 进而将体育锻炼内化为日常习惯, 实现体质健康的长效提升。

4.3. 构建家校协同育人机制

大学阶段是学生迈向独立的关键过渡期, 但其体质健康管理并非完全脱离家庭支持。家庭作为个体

社会化的起点, 在大学生健康观念培育、运动习惯养成与生活方式塑造中, 仍具有不可替代的作用。然而, 不少家长在子女进入高校后, 关注点过度集中于学业成绩与就业发展, 对体质健康的重视程度明显弱化。为此, 家长应主动转变教育理念, 重视子女的体质状况与生活习惯, 强化健康意识的正向引导。高校与家庭需建立常态化、良性互动的协同机制。高校应着力加强校园体育文化建设, 丰富体育活动形式与内容, 激发大学生的体育参与兴趣, 引导学生主动参与课外体育锻炼。与此同时, 家长应主动学习科学体育知识, 养成良好的体育锻炼习惯, 营造重视体育的家庭氛围, 督促子女积极参与体育活动[5]。

4.4. 打造全方位支持保障网络

网络信息时代, 社会舆论在促进大学生体质健康提升中的引导作用愈发重要。充分发挥社会化媒体传播优势, 积极营造崇尚运动、关注健康的正向舆论氛围。依托校园新媒体、主流媒体、短视频平台、健康类公众号等载体, 推出贴合大学生生活节奏、形式生动鲜活的科普内容, 涵盖作息管理、心理调适、伤病预防等内容。通过多元化、立体化传播, 拓宽大学生信息获取渠道, 使其系统掌握科学健身知识与健康常识, 在潜移默化中增强自我健康管理意识。健全舆论监督机制, 推动高校、家庭切实履行健康教育主体责任, 形成政府引导、学校主导、家庭协同、社会参与的全方位支持保障网络, 为大学生体质健康发展提供坚实支撑。

5. 结语

综上所述, 提升大学生体质健康水平, 并非单一主体的责任范畴, 而是需要个体、学校、家庭、社会四方联动、协同发力的系统工程。本文以山东省部分高校大学生为调研对象, 从微观个体、中观家校、宏观社会三个相互关联的层面, 分析了大学生体质健康的影响因素。相较于以往侧重单一层面的研究, 本文的调研结果显示, 大学生体质健康水平是多种因素协同作用的结果。微观层面的生活习惯、运动参与、健康认知是内在动因, 中观层面的学校体育课程与设施供给、家庭健康关注与运动氛围是支撑条件, 宏观层面的社会公共体育资源与舆论引导是重要的外部环境。

需要指出的是, 完备的支撑条件和外部环境始终无法替代大学生自身的意识觉醒。青年学生必须完成认知层面的转变, 从被动接受体育锻炼, 转变为主动追求身心健康, 更要将健身行动融入日常生活, 摒弃不良生活习惯, 把外界提供的资源与支持, 转化为属于自身的健康资本。只有实现自我健康管理 with 外部协同保障的深度融合, 才能从根本上破解大学生体质下滑的现实困境。未来, 应依托全民健康与体育事业高质量发展的政策导向, 持续完善四方协同的长效机制, 不断优化高校体育育人模式、家庭健康培育环境与社会健康服务供给, 推动大学生体质健康促进工作向纵深发展。

基金项目

2025 年校级大学生创新训练计划项目: 全民健身背景下山东省高校大学生体质健康影响因素与提升策略研究。

参考文献

- [1] 王璟瑄, 李思. 花样上新 打造“对味儿”的高校体育课[N]. 中国青年报, 2026-04-03(005).
- [2] 苗俊. 大学生体质健康的影响因素与促进策略[J]. 当代体育科技, 2024, 14(5): 156-159.
- [3] 李晓琨, 赵西堂, 沈天行. 广东省普通高校大学生体质健康影响因素研究[J]. 体育科技文献通报, 2022, 30(5): 149-152+161.
- [4] 亚力昆·赛依都. 基于提升大学生体质视角的高校体育教学改革研究[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2023(8): 67-69.
- [5] 王勤宇. 大学生体质健康的影响因素与健康促进策略分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(31): 209-211.