

身体素养视角下高职学生身体活动知行转化及提升路径

樊雪纯

内蒙古农业大学职业技术学院体育教学部, 内蒙古 包头

收稿日期: 2026年4月20日; 录用日期: 2026年5月19日; 发布日期: 2026年6月24日

摘要

为探讨身体素养视角下高职学生身体活动知行转化及提升路径, 以内蒙古高职院校220名学生为研究对象, 运用问卷调查法、测量法, 分析身体素养三个维度的现状及中介效应。结果表明, 高职学生身体活动认知水平较高, 但行为参与不足, 认知向行为转化存在明显障碍; 身体活动认知和身体活动行为之间存在显著正相关, 而且身体活动认知对身体活动行为具有显著正向预测作用。通过强化内在驱动、优化教学环境及完善制度保障三个方面可促进高职学生认知与行为统一。

关键词

身体活动认知, 身体活动行为, 身体能力

The Path of Knowledge-Action Transformation and Enhancement of Physical Activity among Higher Vocational Students from the Perspective of Physical Literacy

Xuechun Fan

Physical Education Department, Vocational and Technical College of Inner Mongolia Agricultural University, Baotou Inner Mongolia

Received: April 20, 2026; accepted: May 19, 2026; published: June 24, 2026

Abstract

To explore the path for the transformation and improvement of physical activity knowledge and behavior among vocational college students from the perspective of physical literacy, 220 students from vocational colleges in Inner Mongolia were selected as the research subjects. Questionnaire survey and measurement methods were employed. The current status of the three dimensions of physical literacy and the mediating effect was analyzed. The results showed that the cognitive level of physical activity among vocational college students was relatively high, but the behavioral participation was insufficient, and there were obvious obstacles in the transformation from cognition to behavior; there was a significant positive correlation between physical activity cognition and physical activity behavior, and physical activity cognition had a significant positive predictive effect on physical activity behavior. By strengthening internal motivation, optimizing the teaching environment, and improving institutional guarantees, the integration of knowledge and action among vocational college students can be promoted.

Keywords

Physical Activity Cognition, Physical Activity Behavior, Physical Ability

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

2019年9月,国务院办公厅颁布《体育强国建设纲要》(以下简称《纲要》),明确指出“促进重点人群体育活动开展。制定实施青少年、妇女、老年人、农民、职业人群、残疾人等群体的体质健康干预计划。将促进青少年提高身体素养和养成健康生活方式作为学校体育教育的重要内容”[1]。身体素养是涵盖身体活动认知、身体活动相关行为及身体能力的综合素养,对促进学生形成终身锻炼习惯、实现身心健康发展具有重要意义。

高职学生作为未来技术技能型人才的重要储备力量,肩负着服务区域经济社会发展的使命,其身体素养与体质健康状况直接关系到个人职业发展与社会生产力的整体提升。当前,高职学生存在“身体活动认知水平较高,但锻炼行为滞后、认知与行为脱节”的现实问题,严重制约体质健康提升。基于此,本文以内蒙古高职学生为研究对象,系统分析身体活动认知、身体能力与身体活动行为的现状及相互关系,揭示认知与行为脱节的内在特征与影响因素,为破解知行转化障碍、优化高职体育教学、提升学生身体素养提供实证依据。

2. 研究对象与方法

随机选取内蒙古高职院校220名学生为研究对象。采用问卷调查法,参考成熟量表结合高职学生特点编制身体素养调查问卷,共发放220份,剔除作答时间过短、规律作答问卷4份,有效问卷216份,回收有效率为98.18%。同时采用测量法,采集肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上(男生)/仰卧起坐(女生)、800m/1000m跑、闭眼单足站立、十字象限跳等指标。数据使用SPSS进行描述性统计、Pearson相关分析,利用多元线性回归分析与逐步回归法进行中介效应检验,以 $P < 0.05$ 作为判断差异具有统计学意义的标准。

3. 研究结果

3.1. 身体活动认知、行为与能力的整体特征

就整体水平而言, 高职学生对于身体活动的认识处于中等偏上的水平, 说明学生具有比较正确的健康观念, 能认识到身体活动的积极作用, 对体育锻炼有积极的态度。与之相反的是, 高职学生身体活动行为处在中等水平, 锻炼的频率、时长、持续性均不足, 未养成稳定的、有规律的、自主的锻炼习惯。根据身体素质测试结果可以看出, 学生的力量、耐力、灵敏性、平衡能力等核心素质普遍偏低, 多项指标的不及格率较高, 这进一步说明学生日常生活中的身体活动较少, 缺少系统的锻炼, 认知优势没有转化为持续的行为表现, 表现出典型的认知先行、行为滞后的特点。高职学生身体能力整体处于中等偏低水平, 是运动技能掌握不牢固、体质基础一般、身体活动能力偏弱的反映。虽然身体能力属于开展体育锻炼的客观条件, 但研究表明, 身体能力与身体活动行为之间并没有显著的相关性, 即能力不足不是阻碍锻炼行为发生的决定性因素。

大学生在体育锻炼中普遍存在“知行脱节”的现象[2], 即认知水平较高但实际行为不足。

3.2. 身体活动认知对行为的影响及有限性

相关分析和回归分析结果表明, 身体活动认知和身体活动行为之间存在显著正相关, 而且身体活动认知对身体活动行为有显著正向预测作用, 即认知水平越高, 身体活动参与积极性越高, 身体活动行为表现越好。该结果符合认知驱动行为的基本逻辑, 并且说明提高身体活动的认知仍然是促使锻炼行为的基础。

但是只依靠认知的提高并不能达到认知与行为统一的目的。高职学生虽然普遍认可终身体育的价值, 具有一定的运动安全意识, 但是很难形成稳定的日常活动量, 说明存在“知易行难”的现实困境。这就意味着身体活动行为的产生不是由一个认知因素决定的, 是受到个体动机、习惯、时间资源、锻炼环境、社会支持等许多因素共同作用的结果。

3.3. 身体能力在认知与行为关系中的作用及边界

身体活动认知和身体能力之间存在明显的正相关关系, 说明认知水平越高, 越会积极参加体育锻炼, 在运动技能和体质方面也越出色。但是身体能力和身体活动行为之间没有显著的相关性, 且中介效应检验也不成立, 说明身体能力并不是认知到行为之间的桥梁。

高职学生锻炼行为更多是依靠内在动机、同伴支持、时间保障、环境条件等来维持, 而不是单纯依靠运动技能或者体质水平来决定。部分学生身体素质较好, 但是由于惰性、时间不够或者没有氛围等原因很少参加锻炼; 还有部分学生身体素质一般, 在同伴的带动下也能保持稳定的参与。由此可见, 高职学生认知与行为脱节的障碍不是不能动、不会动, 而是不想动、不动弹。

3.4. 高职学生身体活动认知与行为脱节的影响因素分析

根据个体和环境两个方面的路径可以得出知行鸿沟产生的原因有多种。

从个体角度来说, 一是内在动机不同, 高驱动路径的学生把身体活动当作价值理性与身份认同的载体, 能坚持锻炼; 而低驱动路径的学生只是停留在工具理性的层次上, 动机受外界的压力影响较大, 行为容易中断。二是个人资源受限明显, 学习繁忙、时间不够、懒惰、缺少专业指导等都是造成锻炼障碍的原因。三是运动技能和体育消费存在差别, 技能越丰富、投入越高的学生锻炼持续性越好, 但大多数学生没有系统的学习途径。

从环境角度来说, 学校锻炼环境以及同伴群体的作用更明显。参与班级活动、体育社团等组织化锻炼的学生, 在运动体验、乐趣感以及锻炼的频率和时长上, 均优于独自锻炼的学生。同伴结伴、社团归

属给学生提供陪伴,也构成社会支持,可以有效地克服学生的惰性,提高学生的坚持性;相反,独自锻炼的学生更容易受到消极心理的影响,很难养成稳定的习惯。由此可见,环境支持和朋辈激励是减少知行鸿沟的主要力量。

4. 建议

4.1. 个体层面:强化内在驱动,破解惰性与习惯困境

要不断加强对于身体活动的认识,使认知由知识层面深入到价值认同和身份信念的层面,从而产生内在的驱动力。科学安排课余时间,减少电子产品使用,克服惰性,形成稳定的锻炼规律,逐步养成稳定的、可持续的运动习惯。并改变锻炼方式,明确锻炼目标,以强身健体、减压、磨炼意志为目标,提高锻炼的自主性和持久性。

4.2. 环境层面:优化教学与环境,搭建知行转化平台

学校通过课程改革重构“学-练-赛”教学内容,明晰目标与任务,提高学生运动参与、丰富运动体验[3]。完善场地设施和智慧锻炼平台的建设,提高场馆的开放程度以及使用便利性,给学生自主锻炼提供坚实的硬件支持。大力发展体育社团和班级锻炼组织,开展群体性体育活动和竞赛加强同伴激励和朋辈带动作用。

鼓励学生自主组织活动、邀请家庭和社区进校参与、提供专业的身体活动指导,营造支持性的身体活动氛围[4]。通过物质设施保障、制度机制引导、精神氛围熏陶、行为活动带动,建设良好的校园体育文化[5],共同推动学生将健康理念转化为持续稳定的锻炼行为。

4.3. 制度层面:完善评价与保障,促进知行统一

创建过程性发展性的体育评价体系,将日常锻炼、运动参与、习惯养成纳入考核范围,减少单一技能、体能测试的考核。同时,运用体育课程回顾性评价,促进终身体育观点内化[6]。科学安排学业和锻炼时间,消除课程和实训的矛盾,保证学生有固定的、充足的自主锻炼时间。构建教学、活动、评价、保障一体化的机制,系统打通认知到行为转化的关键环节,达到认知与行为统一的目的。

基金项目

2024年内蒙古农业大学职业技术学院科研项目“体育强国背景下高职学生身体素养的影响因素及优化路径”阶段性研究成果,项目编号:2024QNZX49。

参考文献

- [1] 国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知:国办发〔2019〕40号[EB/OL]. 2019-09-02. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-09/02/content_5426485.htm, 2026-04-13.
- [2] 杨洲. 体康融合背景下大学生体育锻炼常见问题与应对策略[J]. 中国学校卫生, 2026, 47(1): 155-156.
- [3] 张云, 胡彦, 南海艳, 等. “身体素养”理念下大学公共体育课程的重构与表达——以首都师范大学公共体育课程为例[C]//中国体育科学学会. 第十四届全国体育科学大会学术成果汇编——墙报交流(学校体育分会). 2025: 116-118.
- [4] 孙贵龙, 朱子田, 兰元梅, 等. 世界卫生组织研制《通过学校促进身体活动: 工具包》的特征及启示[J]. 中国体育科技, 2025, 61(10): 25-34.
- [5] 周丽华. 高校校园体育文化思政建设三重维度与实践路径探析[J]. 广州体育学院学报, 2021, 41(6): 119-122.
- [6] 郑宇萌, 黄志剑. 不同阶段在校大学生体育课程回顾性评价与身体活动变化的研究[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(运动心理分会)(一). 2023: 300-302.