

大学生体育锻炼行为的影响因素研究

夏慧琴

华南农业大学公共管理学院, 广东 广州

收稿日期: 2026年5月25日; 录用日期: 2026年7月21日; 发布日期: 2026年7月30日

摘要

本文主要采用问卷调查法研究大学生锻炼行为现状及其影响因素, 旨在为推动大学生参与体育锻炼提供科学依据。研究表明, 个人、家庭、学校和社会因素均对大学生体育锻炼行为产生了深远影响。其中, 个人因素在影响中占据主导地位, 其次是社会因素、学校因素和家庭因素。具体分析而言, 个人层面的锻炼动机是最主要的因素, 社会层面的因素主要是社会体育服务, 学校层面的因素主要是学校人际环境, 家庭层面的主要因素主要是父母支持度。基于此, 提出促进大学生锻炼的对策, 包括大学生应树立正确的体育价值观, 培养良好锻炼习惯; 父母要树立良好的榜样, 加大对学生的支持; 高校需营造体育锻炼环境, 完善体育课程设置; 社会应丰富体育服务, 创新体育文化活动。

关键词

体育锻炼, 大学生, 影响因素

A Study on the Factors Influencing College Students' Physical Exercise Behavior

Huiqin Xia

School of Public Administration, South China Agricultural University, Guangzhou Guangdong

Received: May 25, 2026; accepted: July 21, 2026; published: July 30, 2026

Abstract

This study primarily employs questionnaire surveys to examine the current exercise behaviors of college students and their influencing factors, aiming to provide a scientific basis for promoting physical activity participation among university students. The findings indicate that individual, familial, institutional, and societal factors all significantly influence students' exercise behaviors, with personal factors playing the dominant role, followed by social, institutional, and familial factors. Specifically, exercise motivation at the individual level is the most critical factor; social factors primarily involve community

sports services; institutional factors relate mainly to the campus interpersonal environment; and familial factors are predominantly determined by parental support. Based on these insights, recommendations are proposed to encourage student exercise participation: students should cultivate proper sports values and develop healthy exercise habits; parents should set positive examples and provide greater support for physical activity; universities should create conducive exercise environments and enhance physical education programs; and society should expand sports services and innovate cultural activities related to physical fitness.

Keywords

Physical Exercise, College Student, 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

大学生体质健康水平，决定着学生的综合素质。近年来，我国大学生体质健康状况呈现持续下滑态势，已然成为国家高度关注的重要健康问题。2021 年发布的一份 115 余万在校学生体质健康的调查数据监测显示，截至 2020 年，全国学生体质健康不及格率，小学生 6.5%，初中生 14.5%，高中生 11.8%，而大学生为 30%，表明大学生体育锻炼不足，体质健康水平有待提升¹。在大学生体质健康状况下降的现实背景下，国家愈发重视学生体质健康，而体育锻炼不足是大学生体质健康水平下降的重要原因，调查大学生参与锻炼的现状和探讨影响大学生参与锻炼的因素十分重要。

2. 文献综述与理论基础

2.1. 文献综述

当前学者在研究学生体育锻炼行为时，重点关注锻炼意识强化、价值观念塑造、参与动机形成及态度培养等关键维度。Ferron C (2017)等通过调查大学生发现，一半的大学生每周至少能进行两次运动，不同性别的学生进行体育锻炼的动机各不相同，不运动、有时运动和经常运动的学生在健康行为、态度和认知方面存在显著的差异，而经常运动的大学生在健康感知方面表现得更加积极[1]；葛小雨(2022)在研究中表明体育锻炼的心理倾向可以通过个体的态度、锻炼经验、锻炼认知和锻炼认同等方面来反映，并对青少年的锻炼习惯产生正面的效果[2]。吕超等(2024)认为自主性对大学生体育锻炼行为具有显著的正向影响，当大学生能够根据自己的兴趣、目标和价值观选择体育锻炼项目、时间和方式时，他们更可能保持长期的锻炼习惯[3]；居宸(2026)研究发现运动兴趣的提高能够提升大学生体育锻炼的参与等级[4]。

大学生参与体育锻炼的积极性往往受到人际关系的显著影响。这一影响因素主要体现在教师引导作用、家庭成员支持作用以及同龄人之间相互影响。李真(2020)指出，当父母、体育老师和同龄人的自我支持能够满足个体的基本心理需求时，将对他们的体育锻炼行为产生影响，并增强青少年对体育锻炼的认同感[5]。纪颖等(2022)研究发现同伴示范行为直接影响大学生体育锻炼行为，同伴情感支持多间接影响大学生体育锻炼行为[6]。王纯泽(2026)认为同伴支持能够促进大学生体育锻炼行为[7]。Cawley (2007) Griffiths K (2020)等从环境层面对体育参与进行分析，前者认为社区环境体育设施、体育文化和体育组织交错

¹截至 2020 年，我国三成大学生体质健康不及格。 <https://www.peopleapp.com/column/30039198850-500004190915>, 2021-04-24.

影响着学生的体育参与，同时，后者也表明学校的锻炼设备拥挤、距离场地远会阻碍大学生体育锻炼参与[8][9]。王耀新、陈佩(2024)提出在环境层面体育资源和设施直接影响人们的锻炼行为，良好的体育基础设施能够有效地提高锻炼参与水平[10]。

国内学者研究大学生体育锻炼行为的探讨主要聚焦于特定角度，包括个人因素、家庭支持、校园环境及社会文化等不同方面，尤其关注自我效能、参与动机等变量与运动行为的关系。基于现有研究的不足，本研究将从个人、家庭、学校和社会四个维度综合分析其对大学生的体育锻炼行为的影响。

2.2. 理论基础

社会生态学作为一门交叉学科，主要探讨生物个体及群体与社会环境之间的相互作用关系。该理论所形成的社会生态学模型能有效解释人的身体活动行为影响要素的作用及其内在联系[11]。社会生态理论着重探讨环境系统与人类行为的相互影响，近年来众多学者根据该理论构建了影响体育锻炼行为的社会生态模型，并在众多影响锻炼行为的因素中归纳出：个体因素，社会特征，家庭因素和学校因素。梳理相关文献发现，该理论模型在体质健康、身体活动等领域已形成较为完善的研究范式，为本研究的理论架构提供了重要参考依据。

3. 问卷设计与数据收集

3.1. 问卷设计

为了解影响高校大学生体育锻炼行为的因素，基于社会生态理论，依靠目前现有的成熟的社会生态理论量表，设计大学生体育锻炼影响因素研究的初始量表与问卷。个人因素调查量表选用 Guay《因果控制点知觉量表》中的内部动机分量表锻炼动机[12]；家庭因素调查量表借鉴 Zimet《领悟社会支持量表》中的家庭支持分量表作为本次研究的父母支持量表[13]；学校因素调查量表中引用 Zhao《锻炼气氛量表》中的感知支持分量表作为本次研究的学校人际支持量表[14]。针对学校物质环境支持，从运动场地、运动器材、及空间补给等方面编制；社会因素调查量表参考邢鹏《中学生体育锻炼行为影响因素模型构建》中的社会因素量表并做适当调整[11]；父母体育锻炼习惯量表和大学生体育锻炼行为调查量表基于梁德清《体育活动等级量表》进行编制[15]。问卷主要包括基本信息、锻炼行为现状调查、锻炼行为影响因素调查三个部分。

3.2. 问卷回收与样本分布

本次调查针对本科在校生进行线上发放问卷，共发放 217 份问卷，实际回收 216 份有效问卷，问卷回收率为 99.5%，确保了问卷数据分析的可靠性和科学性。216 份问卷当中，在性别分布上，男性占比 51.39%，女性占比 48.61%，性别比例相对均衡。在专业方面，文科专业频数为 79，占比为 36.57，占比最高，其次为体育专业和理工专业，频数分别为 54 和 50，占比分别为 25%和 23.15%。在年级分布上，大四占比最高，为 27.31，大一占比最低，为 22.69，且各专业分布较为均匀，有利于分析的有效性。

3.3. 问卷信效度检验

3.3.1. 信度检验

Table 1. Scale reliability analysis
表 1. 量表信度分析

总体 Cronbach 信度分析		
样本量	项数	Cronbach's α 系数
216	35	0.951

采用 SPSS27.0 统计软件对收集的问卷数据进行信度分析，具体检验结果详见表 1。问卷信度数值为 0.951，说明此次研究的信度较为理想。

3.3.2. 效度检验

运用 SPSS27.0 对回收数据进行效度检验，检验结果如表 2、表 3 所示：量表的 KMO 值 = 0.916 > 0.8，近似卡方值：4647.171，对应 p 值显著性为 0，说明量表适合做因子分析。

Table 2. KMO test and Bartlett's spherical test

表 2. KMO 和巴特利球形检验

KMO 值		0.916
巴特利特球形度检验	近似卡方	4647.171
	自由度	595
	显著性	0.000

采用主成分分析法对问卷数据进行总方差解释，由表 5 可知一共提取出 8 个因子，特征根值均大于 1，此 8 个因子旋转后的方差解释率分别是 10.504%，8.458%，8.288%，7.606%，6.842%，6.520%，6.305%，6.292%，旋转后累积方差解释率为 60.815%。

Table 3. Variance explanatory rate table

表 3. 方差解释率表格

因子 编号	特征根			旋转前方差解释率			旋转后方差解释率		
	特征根	方差解释率%	累积%	特征根	方差解释率%	累积%	特征根	方差解释率%	累积%
1	2.372	6.776	44.235	2.372	6.776	44.235	3.677	10.504	10.504
2	2.029	5.797	50.032	2.029	5.797	50.032	2.960	8.458	18.962
3	1.736	4.960	54.992	1.736	4.960	54.992	2.901	8.288	27.250
4	1.539	4.398	59.389	1.539	4.398	59.389	2.662	7.606	34.856
5	1.353	3.865	63.254	1.353	3.865	63.254	2.395	6.842	41.698
6	1.234	3.525	66.779	1.234	3.525	66.779	2.282	6.520	48.218
7	1.156	3.304	70.083	1.156	3.304	70.083	2.207	6.305	54.523
8	1.078	3.081	73.164	1.078	3.081	73.164	2.202	6.292	60.815

本次研究将大学生体育锻炼行为影响因素设置为包括个人、家庭、学校、社会四个层面的共 31 个因子。旨在通过因子分析方法探讨影响大学生体育锻炼行为的主要因素。如表 4，通过因子分析，我们有效地将 31 个原始变量归纳为八大公因子，分别为锻炼动机、锻炼态度、家庭支持、父母锻炼、人际环境、物质环境、体育服务和体育文化。这八大公因子的累计方差解释能力为 60.815% > 60%，说明上述八大公因子能够解释量表的大部分信息，对 31 个变量的解释程度为 60.815%。

Table 4. Table of factor load values after rotation

表 4. 旋转后因子载荷系数表格

名称	因子载荷系数								共同度 (公因子方差)
	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5	因子 6	因子 7	因子 8	
A1	0.729								0.690
A2	0.782								0.750

续表

A3	0.773			0.731
A4	0.744			0.695
A5	0.772			0.734
A6	0.720			0.696
B1		0.721		0.684
B2		0.777		0.735
B3		0.783		0.740
B4		0.745		0.750
C1			0.774	0.778
C2			0.827	0.786
C3			0.806	0.789
D1				0.706
D2				0.825
D3				0.759
E1	0.787			0.727
E2	0.720			0.663
E3	0.714			0.642
E4	0.761			0.718
E5	0.786			0.751
F1		0.748		0.717
F2		0.765		0.709
F3		0.764		0.723
F4		0.728		0.724
G1			0.799	0.800
G2			0.720	0.702
G3			0.810	0.787
H1				0.717
H2				0.760
H3				0.775

旋转方法：最大方差法 Varimax

4. 大学生参与体育锻炼行为现状的调查分析

本研究将从五个方面分析大学生体育锻炼行为特征，包括运动参与意愿、运动方式选择、运动强度、锻炼频次分布以及运动持续时间，可以较为全面地了解大学生参与运动的情况。

4.1. 大学生参与体育锻炼的意愿分析

如图 1 所示在参与锻炼意愿上，表示非常愿意和比较愿意的占比较高，分别为 24.88%和 23.96%，可见在主观意愿上，大部分受访者有较强的体育锻炼的意愿，但这并不能代表受访者具体的体育锻炼行为，接下来针对问卷数据来具体分析受访者体育锻炼的强度、时间和频率，调查其体育锻炼行为习惯。

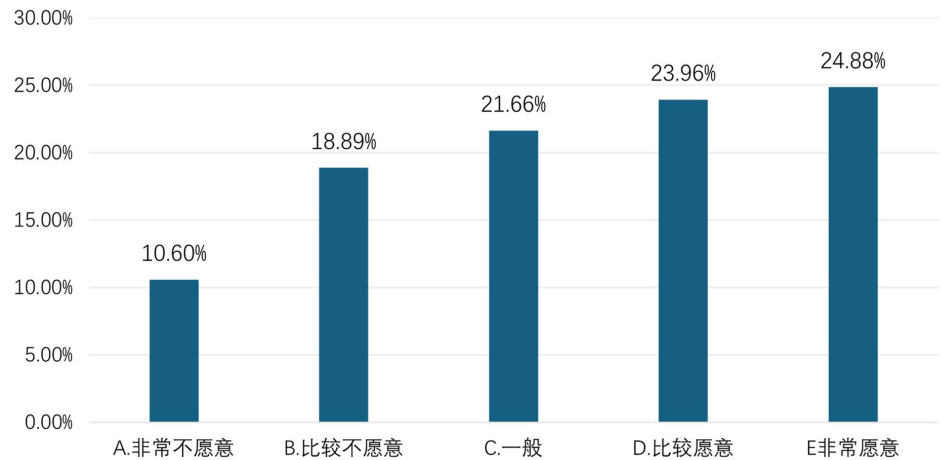


Figure 1. Chart showing the respondents' willingness to participate in exercise activities
图 1. 受访者参与锻炼意愿图

4.2. 大学生参与体育锻炼的方式分析

如图 2 所示,在参与方式上,独自进行体育锻炼的大学生占比最少,仅占 4.61%,选择和家人一起运动(28.57%)、自发请教练陪同指导锻炼(26.73%)、参与学校集中组织锻炼(20.28%)以及和朋友一起锻炼(19.82%)的占比较大,可见大学生更倾向于在父母、教练、同学、朋友的陪伴下一起锻炼,在互相陪伴和督促下坚持锻炼。

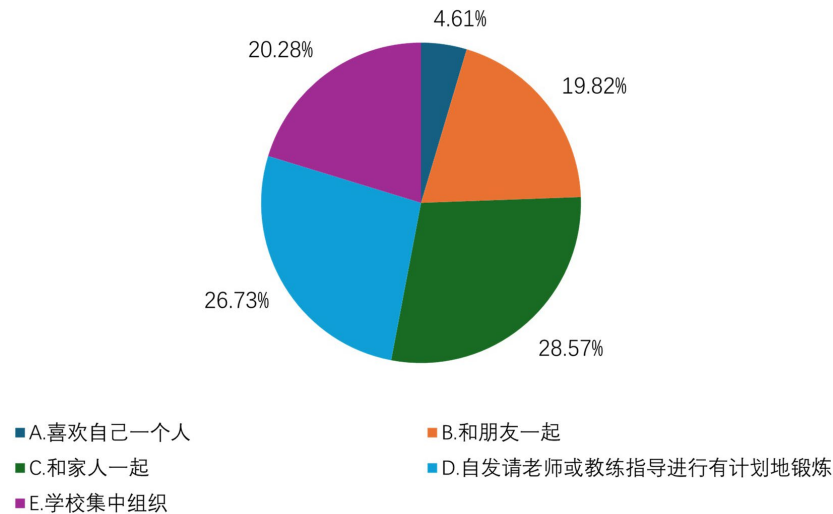


Figure 2. Chart showing the exercise methods chosen by the respondents
图 2. 受访者参与锻炼的方式图

4.3. 大学生参与体育锻炼的强度分析

由图 3 可知,在运动强度方面,选择中等强度运动的占比最高,为 34.56%,其次是选择大强度但不持久的运动,占比为 25.35%。选择轻微强度的占比最低,为 9.68%。选择小强度(13.82%)和大强度且持久的运动(16.59%)的也有一定的比例。据此可知,大多数大学生进行锻炼时选择的运动强度处于中等水平,较少量的大学生能够进行大强度且持久的运动,可见大学生体育锻炼的强度不够。

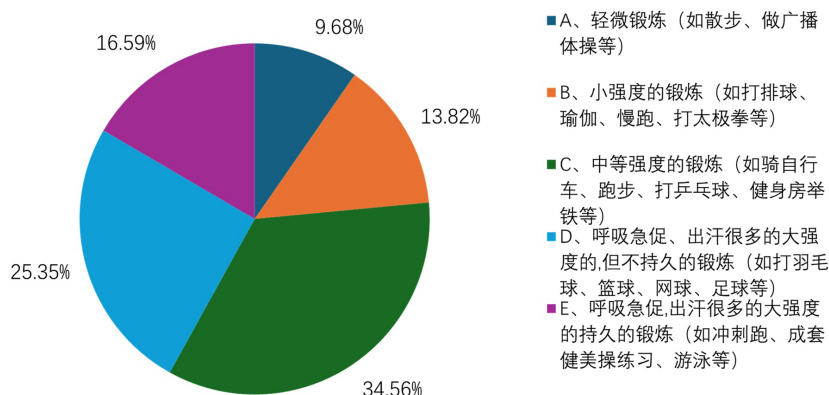


Figure 3. Graph showing the intensity of physical exercise performed by the respondents
图 3. 受访者体育锻炼强度图

4.4. 大学生参与体育锻炼的频率分析

从图 4 中的不同大学生的运动频率可以看出,整体上被调查的大学生群体的运动频率处于中等水平。一周内进行 1~2 次体育锻炼的占比最高,为 31.8%,一个月进行一次或更少的占比最低,为 5.99%。每天都进行(21.2%)、一周 3~5 次(23.5%)和一个月内 1~2 次(17.51%)。相关研究表明,单周锻炼 1 次难以产生明显的体质改善效果;当频率提升至每周 2 次时,不仅能够积累运动效益,还能有效缓解疲倦感;每周 3 次以上的体育锻炼,运动健身效果明显。由此可知,多数大学生未形成良好且持久的锻炼习惯,锻炼效果不佳。

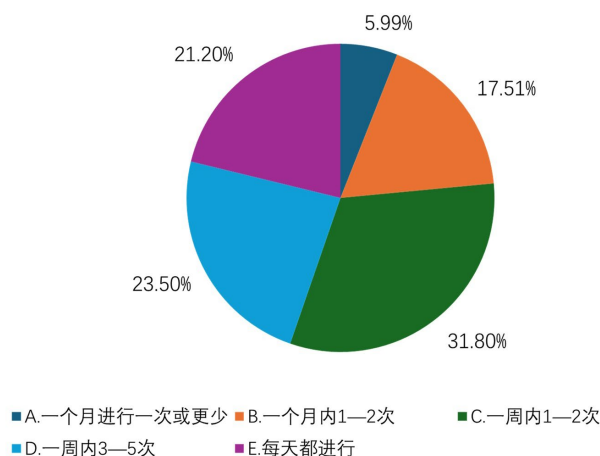


Figure 4. Frequency of physical exercise among respondents
图 4. 受访者体育锻炼频率图

4.5. 大学生参与体育锻炼的时间分析

图 5 显示,大学生体育锻炼时间存在差异。其中,31.8%的学生锻炼 20~30 分钟,占比最高;28.11%的学生倾向于运动 30~60 分钟;仅 7.83%的学生锻炼时间不足 10 分钟,比例最低;而运动时长超过 60 分钟的学生占 17.97%。相关研究表明,每次锻炼的有效运动时间应达到 30~60 分钟,运动时间过短对提高身体机能几乎没效果[16],而研究结果表明,有 53.92%的受访者锻炼时间低于 30 分钟,运动时间缺乏有效性。

通过调查可知,大学生虽然有着较强的体育锻炼意识,且更倾向于在父母、交流、同伴的陪伴下参

与锻炼，但是并未很好地进行实践，积极参与到体育锻炼之中，缺乏动力将锻炼意识外化为锻炼行为。由此可见，促进个体参与体育锻炼的内在动力与外在动力(学校、家庭、社会等)十分重要。

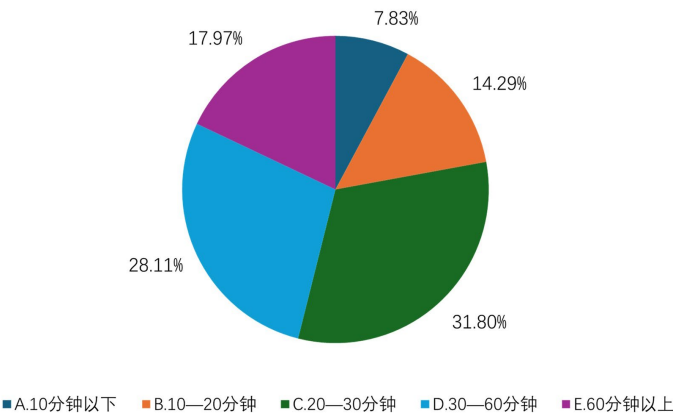


Figure 5. Chart showing the duration of physical exercise for the respondents
图 5. 受访者体育锻炼持续时间图

5. 大学生体育锻炼影响因素分析

问卷将个人、家庭、学校和社会四个关键维度作为一级指标，细分为八个二级指标，个人因素包括锻炼动机和锻炼态度；家庭因素包括父母支持度和父母体育锻炼习惯；学校因素包括物质环境和人际环境；社会因素包括体育服务和体育文化。在进行数据分析的过程中，为了方便统计，我们将 8 个二级指标命名为维度 ABCDEFGH，而各二级指标下的细分因素则分别命名为 A1、A2.....B1、B2 等依此类推。本次研究采用五级赋分制(1 至 5 分)，用来评估每一个影响因素对大学生体育锻炼行为的影响程度的强弱，分数越高则表示该因素影响程度越大，反正则越小。

5.1. 相关性分析

如表 5，采用 Pearson 相关分析方法，对个人、家庭、学校和社会因素与锻炼行为之间的相关性进行分析。在本研究中锻炼行为即为大学生参与锻炼的持续时间，且相关系数大于 0。可见，个人、家庭、学校和社会因素与大学生体育锻炼行为有显著的相关关系。

Table 5. Correlation analysis
表 5. 相关性分析

	锻炼行为	A	B	C	D	E	F	G	H
锻炼行为	1								
A	0.529**	1							
B	0.485**	0.481**	1						
C	0.442**	0.428**	0.403**	1					
D	0.422**	0.510**	0.501**	0.410**	1				
E	0.504**	0.500**	0.419**	0.394**	0.379**	1			
F	0.460**	0.484**	0.486**	0.361**	0.447**	0.449**	1		
G	0.508**	0.368**	0.375**	0.416**	0.292**	0.515**	0.431**	1	
H	0.436**	0.487**	0.503**	0.373**	0.484**	0.367**	0.508**	0.378**	1

*p < 0.05, **p < 0.01.

5.2. 变量的描述统计分析

5.2.1. 个人因素

在个人层面,影响锻炼行为的主要因素有以下几点:锻炼动机(A):参加体育锻炼是为了强身健体(A1)、参加体育锻炼参加体育锻炼可以缓解压力、调节不良情绪(A2)、进行体育锻炼是因为需要控制体重、保持身材(A3)、进行体育锻炼可以使体育技能进一步提升、参加体育锻炼是为了应对体育考试达标(A4)、参加体育锻炼是因为学校要求用手机锻炼 App 进行活动打卡(A5);锻炼态度(B):赞成把时间花在锻炼上(B1)、认为不锻炼也挺好(B2)、喜欢经常进行体育锻炼(B3)、认为参加体育锻炼是很有必要的(B4)。

根据表 6 数据可知,锻炼动机的平均值为 3.421,大于锻炼态度的平均值 3.346,可见锻炼动机影响程度更大。个体参与体育活动的内在驱动力主要源于自主性动机,这种心理因素对运动行为的维持具有决定性影响,能够为长期运动参与提供稳定的内在动力。具体分析发现,大学生缓解压力、调节不良情绪动机影响了其锻炼行为,这种影响程度均值为 3.477,是个人层面影响程度最大的一个因素,凸显了个人内在动力的重要性。其次,强身健体、控制体重、提升体育技能的动机也对大学生体育锻炼行为产生了重要影响,影响程度均值分别为 3.458、3.398 和 3.407。同时,学校体育考试和学校体育锻炼打卡要求也为大学生参与体育锻炼提供了目标,影响程度均值分别为 3.398 和 3.389,可见锻炼动机会影响其锻炼的主动性。在锻炼态度上,赞成把时间花在锻炼上、认为参与体育锻炼是必要的和喜欢经常进行体育锻炼的对体育锻炼行为影响较大,影响程度均值分别为 3.407、3.361 和 3.343。而认为不锻炼也挺好的影响程度均值为 3.273,虽然比其他因素小,但也不可忽视,这种认为锻炼可有可无的态度会影响其参与锻炼的积极性。

Table 6. Statistical results regarding personal influencing factors

表 6. 个人层面影响因素统计结果

名称	平均值	标准差
A1	3.458	1.196
A2	3.477	1.197
A3	3.398	1.200
A4	3.407	1.137
A5	3.398	1.189
A6	3.389	1.172
A	3.421	0.988
B1	3.407	1.213
B2	3.273	1.155
B3	3.343	1.186
B4	3.361	1.279
B	3.346	1.025

5.2.2. 家庭因素

在家庭层面,影响锻炼行为的主要因素有以下几点:家庭支持(C):您的父母能够在体育锻炼方面给予您帮助和支持(C1)、家人会督促您进行体育锻炼(C2)、家人会和您一起锻炼(C3);父母锻炼习惯(D):您的父母通常每次参加体育锻炼的持续时间大概为(D1)、您的父母有规律地参加体育锻炼的频率大概为

(D2)、迄今为止，您的父母大概进行了多久上题那样有规律的体育锻炼(D3)。

家庭教育中，父母作为关键角色对子女运动习惯的培养具有深远影响。分析表 7 数据可知，在家庭支持方面，父母在体育锻炼方面的支持和帮助对大学生锻炼行为影响较大，其影响程度均值为 3.306，是在父母支持方面中均值最大的一个影响因素。父母的陪伴和督促也会对大学生体育锻炼行为产生影响，其影响程度均值分别为 3.218 和 3.282。从小父母就是孩子的模仿对象，父母的行为对孩子的行为有着引导作用，因此父母的锻炼习惯也会长期地间接影响孩子的锻炼认知和行为。父母锻炼的强度、频率和时间对大学生体育锻炼行为影响较大，其对应影响程度均值分别为 3.343、3.343 和 3.264，可见父母积极的锻炼行为也会促进大学生积极地参与锻炼。

Table 7. Statistical results of factors affecting family levels

表 7. 家庭层面影响因素统计结果

名称	平均值	标准差
C1	3.306	1.231
C2	3.218	1.214
C3	3.282	1.216
C	3.268	1.077
D1	3.343	1.206
D2	3.343	1.217
D3	3.264	1.239
D	3.316	1.062

5.2.3. 学校因素

Table 8. Statistical results regarding the influencing factors at the school level

表 8. 学校层面的影响因素统计结果

名称	平均值	标准差
E1	3.278	1.164
E2	3.477	1.185
E3	3.403	1.078
E4	3.458	1.246
E5	3.472	1.141
E	3.418	0.967
F1	3.333	1.169
F2	3.292	1.138
F3	3.241	1.160
F4	3.282	1.193
F	3.287	0.981

在学校层面，影响锻炼行为的主要因素有以下几点：学校人际环境(E)：老师鼓励我参加体育锻炼，并给予指导(E1)、体育老师对我们进行运动兴趣的培养(E2)、体育老师的专项技能水平满足学生上课的需

要(E3)、同学的运动热情感染我进行运动(E4)、同学或朋友会监督我进行体育锻炼(E5);学校物质环境(F):学校现有的锻炼场地,能满足我的锻炼需求(F1)、学校体育器材设施安全完备(F2)、学校体育课程安排合理(F3)、校园体育活动的举办次数多(F4)。

学校是大学生进行体育活动的最重要的场所,大学的物质环境和人际环境都为大学生积极参与体育锻炼提供了条件支持。学校人际环境支持主要是教师支持和同伴支持。体育教师的鼓励和专业指导,有助于提升大学生的锻炼认知,促进大学生锻炼行为专业化和规范化。如表 8 所示,教师对大学生锻炼的鼓励、运动兴趣的培养和专业指导对其锻炼行为的影响程度均值分别为 3.278、3.477、3.403,可见教师支持的重要性。同伴是大学生社交领域的重要角色,通过与同龄群体的互动交流,大学生在共享运动乐趣的过程中养成持续的良好锻炼习惯。同伴的感染和督促对大学生锻炼行为的影响程度均值分别为 3.458 和 3.472。可见同伴支持对锻炼行为的积极影响。在学校物质环境中,锻炼场地对其锻炼行为作为影响最大,其影响程度均值为 3.333。其次是学校完备的体育器材设施,影响程度均值为 3.292。学校的丰富完备的体育场地、设施是大学生参与体育锻炼的重要物质保障和前提条件。

5.2.4. 社会因素

在社会层面,影响锻炼行为的主要因素有以下几点:社区体育服务(G):社区或当地有很多的体育活动或比赛(G1)、社区或街道有各种运动器材或锻炼场地(G2)、社区或街道有体育运动的组织者或指导者(G3);社区体育文化(H):社区或街道有体育健身知识的宣传专栏(H1)、当地政府重视体育活动的开展(H2)、社区周围有浓厚的运动健身氛围(H3)。

随着社会生活水平的提高,人们对生活质量和身体健康的追求,越来越多的人参与到运动群体,形成良好的体育文化氛围,带动更多人积极参与体育锻炼活动。如表 9 所示,在社区体育服务中,社区的体育活动、运动场地设施和体育活动组织者对大学生体育锻炼行为的影响程度均值分别为 3.398、3.454 和 3.468。社区体育服务的影响程度均值整体上大于社区体育文化,可见社区体育服务对大学生体育锻炼行为影响更大。而社区周边的宣传栏和浓厚的锻炼氛围也会对大学生的体育锻炼行为有积极的影响,其影响程度均值分别为 3.347 和 3.333。

Table 9. Statistical results regarding the factors influencing the societal level
表 9. 社会层面的影响因素统计结果

名称	平均值	标准差
G1	3.398	1.165
G2	3.454	1.176
G3	3.468	1.128
G	3.440	1.007
H1	3.347	1.195
H2	3.269	1.170
H3	3.333	1.173
H	3.316	1.009

5.3. 回归分析

由分析表 10、表 11 可知, $R^2=0.480$, 调整后 $R^2=0.470$, 表示建立的回归模型可解释因变量变异信息的 47.0%, 说明该模型拟合优度较好。 $F=48.875$, $p<0.001$, 表示该线性回归模型总体上有统计

学意义，至少有一个自变量对因变量产生影响。D-W 值为 1.959，在 1.7~2.3 范围内，认为残差独立。

Table 10. Model fit quality
表 10. 模型拟合优度

R	R ²	调整 R ²	模型误差 RMSE	DW 值	AIC 值	BIC 值
0.693	0.480	0.470	0.723	1.959	484.866	501.766

Table 11. Variance analysis
表 11. 方差分析

	平方和	df	均方	F	p 值
回归	104.513	4	26.128	48.875	0.000
残差	113.335	212	0.535		
总计	217.847	216			

由表 12 可知 VIF 值均小于 5，说明上述四个变量不存在多重共线性，可作为此次多元回归的解释变量。由分析结果可得多元线性回归模型为：

$$y = 0.083 + 0.279X_1 + 0.160X_2 + 0.252X_3 + 0.274X_4$$

具体分析可知，四个因素的显著性均小于 0.05，且其系数分别为 0.279、0.160、0.252 和 0.274，说明这四个因素对体育锻炼行为产生了显著的正向影响，且个人因素影响对锻炼行为影响最大，其次是社会因素和学校因素，家庭因素影响最小。

Table 12. Linear regression analysis results (n = 216)
表 12. 线性回归分析结果(n = 216)

	非标准化系数		标准化系数	t	p	95% CI	VIF
	B	标准误	Beta				
常数	0.083	0.237	-	0.351	0.726	-0.382~0.548	-
个人因素	0.279	0.085	0.241	3.275	0.001**	0.112~0.446	2.213
家庭因素	0.160	0.076	0.143	2.112	0.036*	0.011~0.308	1.867
学校因素	0.252	0.087	0.208	2.903	0.004**	0.082~0.422	2.102
社会因素	0.274	0.084	0.228	3.271	0.001**	0.110~0.438	1.987

备注：因变量 = 锻炼行为，*p < 0.05，**p < 0.01。

6. 结论与建议

6.1. 结论

通过回归分析发现，个人、家庭、学校和社会因素均对大学生体育锻炼行为产生了深远影响。其中，个人因素在影响中占据主导地位，其次是社会因素、学校因素和家庭因素。具体分析而言，个人层面的锻炼动机是最主要的因素，社会层面的因素主要是社会体育服务，学校层面的因素主要是学校人际环境，家庭层面的主要因素主要是父母支持度。大学生处于心理成熟发展阶段，其锻炼行为主要受内在动机调节。个体参与体育活动的主观意愿越强，锻炼积极性就越高，就会表现出更为持续的运动参与行为。虽然家庭教育的影响深远，但随着年龄的增长大学生独立性增强、生活重心向校园转移学校，家庭因素的

影响逐渐减少,这时候大学就扮演着关键角色,大学作为连接大学生与社会的重要纽带,通过提供丰富的体育资源和信息,大学生体育锻炼行为能够更好地与社会结合,因此大学生锻炼行为受学校和社会因素的影响较大。

6.2. 建议

6.2.1. 树立正确的体育价值观,培养良好的锻炼习惯

大学生应该树立正确的体育态度和体育价值观,正确看待体育锻炼的重要性,积极尝试多样化的体育锻炼方式,勇于探索感兴趣的运动项目,找到适合自己的锻炼方式,明确参与体育锻炼的目的,可以增强锻炼的兴趣性和积极性,提高坚持锻炼的动力。在此基础上,选择一项或多项喜欢的运动项目,根据自己的时间安排和身体状况,制定科学合理的锻炼计划,充分利用学校的体育设施,和同伴一起结伴锻炼,增加乐趣和动力,可以互相鼓励和监督,从而养成良好的锻炼习惯,让锻炼成为生活习以为常的一部分。

6.2.2. 父母树立良好的榜样,加大对大学生锻炼的支持

家庭教育中,父母作为关键角色对子女运动习惯的培养具有深远影响。首先父母采取“以身作则”的教育策略最为有效,当家长自身保持规律的运动习惯时,往往能为子女树立积极的榜样。特别是在课余时间,父母通过参与子女感兴趣的体育活动或了解其在校体育课程选择,并支持、鼓励孩子积极尝试并参与到体育锻炼之中,创造共同锻炼的机会,这种互动方式有助于促进大学生形成持久的运动习惯。家长的持续运动实践配合正向引导,不仅能够提升大学生的运动认知水平,更能通过行为示范建立长效的运动激励机制。

6.2.3. 营造体育锻炼环境,完善体育课程设置

对于大学生群体来说,对其影响最深远、最重要的组织机构就是学校,大学生人群大部分时间是在学校度过,因此学校发挥的作用很重要。学校应当完善运动设施建设,且应注重日常维护和安全隐患的排查,为学生提供完备的设施和安全的锻炼环境。高校需进行运动场馆“数字化改造”,建设全国高校体育智慧平台,实现“运动数据可追溯、教学资源可共享、个性化方案可定制、管理服务更智能”。此外,学校还可以组织体育节或运动会等集体活动,提升人际交往能力刺激学生进行体育锻炼,为学生创造一个共同竞技、互相激励的环境。同时也可以设计基于社交 App 的同伴支持干预方案,通过与同龄群体的互动交流,大学生在共享运动乐趣的过程中养成持续的良好锻炼习惯。

高校应配齐建强高校体育教师队伍,按生师比配齐体育教师,大力开展体质健康教学知识及数字化技术应用等系统培训,进一步补齐教师教学能力短板。同时进一步完善学校体育课程,引入更多趣味性运动项目,激发学生对运动的热爱,同时要建立“专项成绩 + 体测成绩 + 课外锻炼 + 健康知识”的课程评分体系,将体质健康指标和课外锻炼情况纳入体育课成绩总评,引导学生自觉进行体育锻炼。

6.2.4. 丰富社会体育服务,创新体育文化活动

作为大学生离开学校后的主要活动场所,社会环境对大学生体育锻炼习惯的塑造具有显著的作用。为有效促进大学生体育锻炼的持续发展,社会应着重推进体育设施建设,特别是加大建设公共免费的体育场地,保障大学生群体非在校期间的锻炼需求。同时可以推行“城市青年运动友好型社区”计划,按常住大学生数量配置公共健身设施,实施商业场馆“青年运动补贴计划”,通过政府购买服务方式提供票价补贴。除此之外加大社区体育宣传力度,举办相关的文化活动,如“创建运动邻里节”,每月设立社区运动主题日(如飞盘主题周、篮球挑战月)。

参考文献

- [1] Ferron, C., Michaud, P.A., Narring, F. and Cauderay, M. (2017) Sports Activities of Swiss Youths: Practices, Motivations and Links to Health. *Archives de Pédiatrie: Organe officiel de la Société française de pédiatrie*, **4**, 568-576.
- [2] 葛小雨, 黄谦, 等. 利用体育类 APP 进行体育锻炼的行为意向影响研究[J]. 西安体育学院学报, 2022, 37(5): 558-567.
- [3] 吕超, 张婕, 孔令一. 基于 SDT 与 TPB 的大学生体育锻炼行为影响因素与干预策略研究[J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(10): 201-203+275.
- [4] 居宸. 运动兴趣对大学生体育锻炼行为的影响研究[J]. 青少年体育, 2026(3): 20-23+19.
- [5] 李真. 苗亚坤, 等. 大学生社会支持自我效能感和同侪压力对体育锻炼行为的影响[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(10): 1529-1532.
- [6] 纪颖, 潘雨晴, 吕墨涵, 等. 社会支持对北京市某高校大学生体育锻炼行为影响的路径研究[J]. 医学与社会, 2022, 35(8): 53-57.
- [7] 王纯泽. 同伴支持对大学生体育锻炼行为的影响研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2026, 42(1): 67-69.
- [8] Griffiths, K., Moore, R. and Brunton, J. (2020) Sport and Physical Activity Habits, Behaviours and Barriers to Participation in University Students: An Exploration by Socio-Economic Group. *Sport, Education and Society*, **27**, 332-346. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1837766>
- [9] Cawley, J., Meyerhoefer, C. and Newhouse, D. (2007) The Correlation of Youth Physical Activity with State Policies. *Contemporary Economic Policy*, **25**, 506-517. <https://doi.org/10.1111/j.1465-7287.2007.00070.x>
- [10] 王耀新, 陈佩. 基于社会生态模型的安徽省高校大学生体育锻炼行为归因研究[C]//中国体育科学学会. 第五届全国健身科学大会论文摘要集——专题报告(二). 2024: 439-440.
- [11] 邢鹏. 基于社会生态学理论的初中生体育锻炼影响因素模型的构建[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2020.
- [12] Guay, F., Vallerand, R.J. and Blanchard, C. (2000) On the Assessment of Situational Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, **24**, 175-213. <https://doi.org/10.1023/A:1005614228250>
- [13] Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., et al. (1988) The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, **52**, 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- [14] Zhao, Y.S., Ma, Q.S., Li, X.Y., et al. (2023) The Relationship between Exercise Motivation and Exercise Behavior in College Students: The Chain-Mediated Role of Exercise Climate and Exercise Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, **14**, 1130654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1130654>
- [15] 梁德清. 高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 1994(1): 5-6.
- [16] 田野, 陆一帆, 赵杰修, 等. 国民运动健身科学指导系统研究与建立[J]. 体育科学, 2010, 30(2): 3-10.