

# 从健康新概念研究大学生体育运动行为取向

洪卫星, 张兆才

**摘要:** 通过文献资料法、问卷调查法、数理统计法对大学生健康新概念理解进行研究, 分析大学生体育运动行为取向。结果表明: 多数学生能够正确的认识健康新概念的涵义, 在参与运动的动机和学习体育知识的动机上已从传统健康观向现代健康观发展。在运动内容选择上更加个性化、多元化和科学化。在组织形式上体现了团队精神、协作精神。在运动时间上更加科学合理, 在运动空间上向学校、社会、大自然等多元化的方向发展。

**关键词:** 健康; 大学生; 取向; 内隐行为; 外显行为

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2007)04-0082-03

## Study on University Students' Sports Behavior Orientation from the New Concept of Health

HONG Wei-xing, ZHANG Zhao-cai

(Department of Physical Education, Tongling College, Tongling 244000, China)

**Abstract:** By the methods of literature study, questionnaire and statistics, the paper focuses on the university students' understanding of the new concept of health and analyzes their sports behavior orientation. The result shows that most of the students have a good understanding of the implication of the new concept of health and their motives of participating in exercise and learning the knowledge of sports are moving from the traditional health concept to modern health concept. The selection of the sports activities tends to be more personalized, pluralized and socialized. Team spirit and cooperation have been reflected in the forms of organization. The time arrangement is more scientific and reasonable. The exercise space has spread from campus to the society and nature.

**Key words:** health; university student; orientation; implicit behavior; explicit behavior

## 引言

世界卫生组织于1990年根据现代社会现代人的状况, 提出只有具备生理健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康才是一个完全健康人的四维健康观。突破了传统的生物医学模式, 把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平。被当今世界公认为是一个全面的、明确的、广泛适用的、科学的健康新概念<sup>[1]</sup>。体育是增进健康的主要手段之一, 随着科学技术的不断发展, 脑力劳动在生产活动中已经占据主导地位, 体力劳动不在作为生产力的关键要素, 体育为社会服务功能从促进生产劳动的强身健体向增进健康、提高生活质量, 满足高层次需要方向发展<sup>[2]</sup>。学校体育是现代体育的重要组成部分, 健康概念和体育为社会服务功能的改变将会引起学校体育思想的转变, 因此, 在当今世界普遍关注人健康问题的大背景下, 中共中央国务院提出了学校教育要树立“健康第一”的指导思想来切实加强学校体育工作。确立了“健康第一”的教育指导思想, “健康第一”体现着人类对自身前途和命运的基本关怀。它强调学校体育应为学生的健康服务, 并把健康教育的诸多内容纳入到学校体育教学体系中去。健康新概念的提出和教育指导思想的重新确立, 必将促使学校体育经历一次全方位的改革<sup>[3]</sup>, 也将引起学生参与体育运动的内隐行为和外显行为发生变化。因此本课题就大学生对健康新概念的理解和认识进行研究, 分析大学生参与体育运动的内隐行为和外显行为取向, 为高校体育更好的促进大学生的健康提供可行性依据。同时为高校的体育教学在教学

目标、课程结构、课程内容、教学方法、课程建设与课程资源等方面的改革提供参考。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以安徽省具有代表性的6所高校: 中国科技大学、安徽大学、合肥工业大学、安徽师范大学、安徽理工大学、安徽农业大学在校大学生为研究对象。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法:

查阅和检索国内外相关文献资料90余篇。

#### 1.2.2 问卷调查法:

向安徽省六所院校大学生中发放问卷1200份, 回收1113份, 回收率92.75%, 剔除无效问卷80份, 有效率为92.81%。经专家评定, 信度和效度完全符合社会调查的要求。

#### 1.2.3 数理统计法:

采用SPSS11.5软件对研究课题的有关问卷数据进行统计分析。

## 2 结果与分析

### 2.1 大学生对健康新概念的认识和理解

表1 大学生对健康新概念的认识调查表

	无病既健康	健康三维观	健康四维	合计
人数	92	40	901	1033
%	8.91	3.87	87.22	100

收稿日期: 2007-06-19

基金项目: 安徽省教育厅人文社科项目, (2006SK249)

第一作者简介: 洪卫星(1970-), 男, 讲师, 主要研究方向: 体育人文社科

作者单位: 安徽铜陵学院体育部 安徽 244000



21 世纪人类的文明随经济的发展和社会的进步已上升到一个新的水准, 世界上不同人种、不同经济发展水平国家, 生活在同一地球村, 他们要以更大的相融性和更高的自由度去面对一个多姿多彩的世界, 同时又要去面对竞争的国际和国内环境<sup>[4]</sup>。现代大学生要在这样的环境下生存和发展, 必须要拥有良好的健康素质。通过表 1 可知: 大学生对健康的理解已从传统的无病既健康和生理、心理、社会适应能力三者皆具备的三维观向生理、心理、社会适应能力、道德四者都处于良好状态的四维观方向发展。有 87.22% 大学生认为具备生理健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康才是一个完全健康人。另外在生理健康、心理健康、道德健康和社会适应能力的外在表现调查中。有 86.30% 的人认为躯体健康是指具有良好的身体运动素质和身体各系统生理功能正常。84.63% 的人认为健康的心理是指认知能力正常、有健康的理想和价值观、情绪稳定、积极愉快、人格健全、情操健康、人际关系和谐, 自我评价恰当、对困难和挫折有良好的承受力<sup>[5]</sup>。85.17% 的人认为良好的社会适应是指能当好家庭和社会各种角色、能处理好事业和社会活动中出现的问题、能解决自身的矛盾和困难、能够适应各种自然环境<sup>[6]</sup>。80.94% 的人认为道德健康是指为社会作贡献、与他人保持和谐的人际关系的能力、不损害他人利益来满足自己的需要、能够按照社会道德行为规范准则约束自己, 并支配自己的思想和行为、有辨别真、善、美、荣、辱的是非观念和能力<sup>[7]</sup>。说明了大学生已突破了对传统生物医学模式健康的认识, 能够从现代社会对人的要求去认识健康。

## 2.2 在健康新概念影响下, 大学生体育运动行为取向的调查分析

### 2.2.1 内隐运动行为取向的分析

内隐运动行为是指内在的、心理的体育行为, 对外显性运动行为具有导向作用, 它主要由参与体育的动机、体育价值观、体育态度等构成<sup>[8]</sup>。本文主要从参与运动和学习体育知识的动机进行研究。

#### 2.2.1.1 参与运动的动机从传统健康观向现代健康观发展

表 2 在健康新概念影响下参与体育运动的动机统计表 (每人选 3 项)

内容	人数	百分比
成为一个完全健康的现代人	873	84.51
丰富自己的生活	623	60.30
锻炼意志	576	55.76
喜爱运动	251	24.29
为了考试	185	17.91
为了身材好	159	15.39
为了交朋友	79	7.65

大学生参与体育运动的动机从传统的强身健体向追求生理健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康方向发展, 向丰富自己生活、锻炼意志方面发展 (见表 2)。这与当代社会对人的要求是一致的。在科技发达, 经济繁荣、文化交流日益频繁、竞争日趋激烈的知识经济时代, 大学生已经意识到学会生存、学会生活、学会工作是进入社会的重要保证, 拥有良好的健康素质是必备的条件之一。

### 2.2.1.2 学习体育理论知识的动机向科学的健康知识方面发展

内容	人数	百分比
如何评价自身的健康状况	900	87.12
营养方面的知识	781	75.61
终身体育知识	688	66.60
如何制定运动处方	635	61.47
体育基础理论知识	384	37.17
体育欣赏知识	331	32.04
体育专项理论知识	211	20.43

现代大学生对体育的需求不仅仅是运动技术和技能的掌握, 而且还需要掌握一定的理论知识。大学生对体育理论知识的需求主要体现在对健康知识和终身体育知识的需要上, 而不是体育专业知识 (见表 3)。这说明了大学生能够理性地、科学地认识健康, 并能够从健康的角度去了解和接纳终身体育观念。

### 2.2.2 外显运动行为取向的分析

外显运动行为是人们在体育运动中具体的、外在的表现, 它主要包括运动内容、运动时间、运动方式、运动空间等方面。

#### 2.2.2.1 运动内容向大众化、社会化、休闲化运动方向发展

在设计 28 项运动项目中 (每人限选 4 项), 大学生选择的内容非常分散, 选择较多的前 14 个项目, 除了篮球达到 54.0% 外, 其余均低与 40%, 这说明大学生在健康新概念的影响下希望参与的运动内容越来越大众化、社会化、休闲化, 球类项目仍然受学生的欢迎, 这与国内、国际竞技运动的发展和项目的自身特点有关, 而野外生存、登山、有氧操、攀岩、瑜伽、旱冰等具有大众化、社会化、休闲化特点的体育项目已逐渐被学生认可和接受, 这与参与体育运动的动机是相一致的。

#### 2.2.2.2 运动主体向白领阶层发展

传统的一些体育项目, 如田径、体操、球操、传统武术已不是学生期望中首选的增进健康项目, 而斯诺克、高尔夫、网球这些新兴的项目已进入大学生的视野, 并已逐渐成为他们希望参与的运动项目。虽然这些项目在目前进入学校体育中有一些困难和争议, 如厦门大学在大学生中开设高尔夫运动项目引起的社会争论, 但不能因噎废食, 我们姑且不去考虑这些项目的主体现在是精英、贵族还是白领, 可以认同的是大学生对体育的需求和对健康的理解已逐渐上升到一个新的层次。

#### 2.2.2.3 运动方式以团队、小集体为主

在对学生希望的运动方式调查中, 有 85.98% 的人希望以团队、小集体的形式与同学、朋友、家人一起参与运动, 而只有 2.6% 的人愿意单独参与运动, 这反映了大学生已意识到团队精神、协作精神、集体主义精神<sup>[9]</sup>、人际关系对道德健康、心理健康有重要的作用, 对社会适应能力有着重要的影响。

#### 2.2.2.4 运动时间向着科学化、合理化方向发展

通过调查, 有 78.6% 的学生选择每周参与运动的次数为 3~4 次, 在运动时间上有 52.4% 的人选择 30~60min, 有 46.3% 的人选择 60min 以上, 仅有 1.3% 的人选择 30min 以下。说明了在健康新概念的影响下, 大学生希望参与运动的时间越

(下转第 87 页)



## 4.2 建议

4.2.1 加强舆论导向, 通过有效途径宣传心理健康的意义, 提高教师和学生心理健康的重视程度。

4.2.2 学校应定期举行多样性的体育竞赛活动, 使他们不断通过体育活动来培养坚强的意志品质和良好的心理素质。

4.2.3 注重体育教师心理健康的专项培训工作, 选择有利于提高学生心理健康的教学内容, 精心设计有利于促进学生心理健康发展的教学方法, 采取有利于促进学生心理健康的评价手段。

4.2.4 建立一套类似运动技能评价的方法体系, 对学习态度、情意表现、合作精神的表现要素加以分析, 提高心理健康水平评价的可操作性。

## 参考文献:

- [1] 沈翰. 课程实施影响因素之分析[J]. 株洲师范高等专科学校学报. 2004. 2
- [2] 于秀玲. 对新课程标准中五个学习领域目标理解的探讨[J]. 体育教学. 2005. 6

- [3] 体育(与健康) 课程标准研制组. 体育(与健康) 课程标准解读(实验稿) [M]. 武汉:湖北教育出版社. 2002: 68-92
- [4] 张大均, 冯正直等. 关于学生心理素质研究的几个问题[J]. 西南师范大学学报(哲社版). 2000. 26
- [5] 燕国材, 崔丽莹等. 心理素质教育论[M]. 广东教育出版社, 2002. 1
- [4] 张大钧. 学校心理素质教育概论[M]. 西南师范大学出版社. 2004
- [5] 兰自力. 学校体育与心理健康教育[M]. 北京体育大学出版社. 2005. 10
- [6] 龚新玲. 当代中学生的心理特点及教育对策[J]. 兵团教育学院学报. 2005. 2
- [7] 刘金平. 心理素质的本质和结构新探[J]. 河南师大学报. 2002. 4
- [8] 陈友良. 当代中国青年心理素质概论[M]. 中山大学出版社. 2004. 10. 7

(责任编辑: 陈建萍)

(上接第83页)

来越科学化、合理化。

### 2.2.2.5 运动空间向多元化方向发展

表4 运动空间的调查统计表

	校园体育场 馆及空地	校外体育场 馆及空地	自然环境中	合计
人数	423	344	256	1033
%	40.95	33.30	24.78	100

大学生在参与运动空间上也越来越多元化, 从校内空间向社会空间、自然环境多元发展, 体现出学生热爱生命、参与社会、追求美好生活的愿景。(见表4)

## 3 结束语

健康新概念的提出使大学生对健康有了新的认识, 在健康新概念的影响下, 大学生的体育运动行为也发生了变化, 因此学校体育应根据学生这些变化, 在教学目标、课程结构、课程内容、教学方法、课程建设与课程资源等方面进行适当的改革, 以便更好的促进大学生的健康。

## 参考文献:

- [1] 陈红, 王庆玉. 健康体育教程[M]. 北京:科学出版社, 2004:5.
- [2] 卢元镇. 体育人文社会科学高级概论[M]. 北京:高等教育出版社, 2003: 216.
- [3] 王广虎. 健康理念内涵的把握与学校体育改革的思考[J]. 成都体育学院学报, 2001, 27(4):29.
- [4] 蔡青青. 21世纪大健康的理念与体育运动[J]. 福建体育科技, 2002, 21(6):23.
- [5] 易勤, 左从现, 张兆才. 大学体育教程[M]. 武汉:武汉大学出版社, 2003:16.
- [6] 李洪滋. 运动与健康[M]. 北京:化学工业出版社, 2004:13-14.
- [7] 唐健. 大学体育与健康[M]. 南京:东南大学出版社, 2005:70.
- [8] 金健秋, 徐国宏, 尹海立. 大学生体育行为探析[J]. 中国体育科技, 2001, 37(7):33.
- [9] 季浏, 胡增萃. 体育教育展望[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2003:110.

(责任编辑: 陈建萍)