

中职生体育锻炼习惯养成的影响因素及干预策略分析

林万鑫 蔡淼

临夏回族自治州职业技术学校 731100

【摘要】：中等职业教育阶段是学生身心发展的关键期，也是健康行为习惯养成的重要时期。体育锻炼习惯的养成对于中职生的身体健康、心理健康及未来职业适应能力具有深远意义。然而，当前中职生群体普遍存在体育锻炼参与不足、习惯难以形成的问题。本文旨在系统分析影响中职生体育锻炼习惯养成的多层次因素，并据此提出针对性的干预策略。通过文献分析发现，影响因素涵盖个人、学校、家庭及社会四个层面：个人层面主要包括健康认知偏差、锻炼动机不足、自我效能感低及时间管理能力弱；学校层面涉及体育课程设置、师资力量、设施条件及校园体育文化；家庭层面聚焦于家长支持程度与家庭体育氛围；社会层面则与社区环境、媒体导向及社会价值观相关。基于此，本文构建了一个整合性的干预策略体系，提出应从深化体育教学改革、构建支持性环境、实施精准行为干预及建立协同育人机制等方面着手，以多主体、多途径的方式促进中职生体育锻炼习惯的养成，为其终身健康与全面发展奠定基础。

【关键词】：中职生；体育锻炼习惯；影响因素；干预策略；健康促进

引言

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出，要加大学校健康教育力度，将健康教育纳入国民教育体系，培养学生健康的生活方式。中等职业学校（以下简称“中职”）学生作为我国青少年群体的重要组成部分，其体质健康水平关乎国家技能型人才队伍的素质。体育锻炼是增强体质、锤炼意志、完善人格的有效途径，而稳定的锻炼习惯是获得持续健康效益的保障。然而，多项调查表明，中职生的体育锻炼现状不容乐观，普遍存在参与频率低、持续时间短、形式单一等问题，锻炼习惯远未形成。与普通高中生相比，中职生面临着独特的学业压力、职业定向以及可能存在的自我认同困惑，这些因素使其体育锻炼行为的影响机制更为复杂。因此，深入剖析影响中职生体育锻炼习惯养成的关键因素，并探索行之有效的干预策略，具有重要的理论价值与现实紧迫性。本文旨在梳理相关研究，系统构建影响因素分析框架，并提出科学、系统、可操作的干预方案，以期中职学校体育工作的改进和相关政策的制定提供参考。

1. 中职生体育锻炼习惯养成的多维影响因素分析

体育锻炼习惯的养成是一个复杂的行为改变过程，受到个体内在心理与外在环境的交互影响。对于中职生而言，其影响因素可归纳为以下四个层面。

1.1 个人层面：内在动力与认知的制约

个人因素是行为发生的直接动因。中职生在体育锻炼方面存在的个人层面障碍尤为突出。首先，健康与体育价

值认知偏差是根本性障碍。研究表明，相当一部分中职生对体育的健身价值认同度不高，未能深刻理解体育锻炼对身心健康和未来职业发展的长远益处。这种认知偏差导致其将体育锻炼视为可有可无的“课外活动”，而非生活的必需品。其次，内在动机薄弱。许多中职生参与锻炼仅出于应付考试或学校强制要求，缺乏源于兴趣、享受运动过程或追求自我挑战的内在驱动力。当外部压力消失时，锻炼行为极易中断。再次，自我效能感低下。部分中职生因过往体育挫折经历或对自身运动能力评价较低，产生“我做不到”的心理预期，从而回避体育活动。最后，自我管理能力不足。中职阶段学生正处于青春期，自律性尚在发展，容易受网络、游戏等娱乐活动吸引，难以合理安排课余时间并坚持锻炼计划。

1.2 学校层面：教育主阵地的支持缺位

学校是中职生进行体育活动的主要场所，其提供的体育教育与环境直接影响学生锻炼习惯的养成。

在课程与教学方面，传统的体育教学模式可能仍占主导，内容单一、方法陈旧，难以契合中职生的兴趣特点和职业需求，导致课堂枯燥，学生参与兴趣不高。课程评价往往重技能、轻习惯，未能对学生的长期锻炼行为起到良好的引导作用。在资源保障方面，一些中职学校存在体育场地、器材设施不足或老化的问题，限制了体育锻炼项目的开展，挫伤了学生的锻炼积极性。在师资队伍方面，体育教师的数量、专业素养及教学热情至关重要。若教师教学方法僵化，缺乏与学生的有效互动和个性化指导，则难以激发学生的参与热情。在校园文化方面，“重技能、轻

体能”，“重智育、轻体育”的倾向在某些学校依然存在，体育活动的地位被边缘化。缺乏丰富多彩、常态化举办的校园体育竞赛和社团活动，使得体育锻炼无法融入学生的校园日常生活，难以形成浓厚的体育氛围。

1.3 家庭层面：初始环境的塑造与持续影响

家庭是个人社会化的重要场所，家长的体育观念、行为和支持方式对子女的锻炼习惯具有启蒙和强化作用。

家长支持程度是关键。若家长自身缺乏锻炼意识，或仅关注子女的专业课学习成绩，忽视其身体素质发展，甚至将体育锻炼视为“不务正业”，则会向子女传递负面信号，削弱其锻炼动机。相反，家长若能以身作则，积极参与锻炼，并鼓励、陪伴子女一起运动，提供必要的物质和时间支持，将极大促进孩子锻炼习惯的养成。家庭体育氛围同样重要。一个将体育活动视为家庭休闲娱乐方式的家庭，更容易让孩子在潜移默化中接受并喜爱运动。然而，研究指出，当前家庭支持不足是影响青少年课外体育锻炼的普遍因素之一。

1.4 社会层面：宏观环境的潜在导向

社会层面的因素虽不直接作用于个体，但通过价值导向和机会供给产生广泛影响。社区体育环境是中职生校外锻炼的重要补充。社区公共体育设施的可达性、开放程度以及社区组织的体育活动数量与质量，直接影响学生课后和假期的锻炼机会。媒体与网络信息的导向作用日益显著。一方面，媒体对体育赛事、健身知识的宣传可以激发青少年的运动兴趣；另一方面，网络娱乐内容的过度吸引又挤占了体育锻炼时间，形成竞争关系。此外，社会主流价值观中对“成功”的定义若过于偏重学业成绩和经济成就，而忽视身心健康价值，也会间接削弱社会各界对青少年体育的重视程度。

2. 促进中职生体育锻炼习惯养成的综合干预策略

基于以上多层面影响因素的分析，促进中职生体育锻炼习惯的养成需要构建一个系统、综合的干预体系，整合学校、家庭、社会及个人力量，实施精准干预。

2.1 深化学校体育教育改革，激发内生动力

学校应当充分发挥其作为教育主渠道的重要作用，从“教”与“境”这两个关键维度着手进行系统性改革，为学生创造更优质的体育教育环境。

首先，要大力推进体育课程的创新改革。在教学内容的设计上，应该紧密结合中职生所学专业特点和未来职

业需求，引入具有针对性的职业体能训练项目、富有挑战性的户外拓展活动以及充满时代感的新兴体育运动项目等，这不仅能够增强课程的实用性，还能大幅提升其趣味性，从而激发学生的学习兴趣。在教学方法的选择上，应积极倡导“以学生为中心”的教育理念，灵活运用游戏化教学、竞赛化教学以及合作学习等多种方式，让课堂变得更加生动有趣，有效提升课堂的吸引力。此外，在评价体系方面也需要进行改革，将学生的锻炼参与度、良好习惯的养成情况、健康知识的掌握程度等过程性评价指标纳入考核范围，以此引导学生更加关注自身的长期健康行为，培养他们终身锻炼的意识。

其次，要不断完善课外体育活动体系。学校必须确保学生每天一小时校园体育活动时间能够真正落到实处，而不是流于形式。为此，学校需要大力发展和扶持各类体育社团，定期举办多层次、多样化的校园体育竞赛活动，例如班级联赛、趣味运动会等，通过这些丰富多彩的活动吸引更多学生积极参与其中。同时，还要充分利用大课间、课后服务时间组织集体锻炼活动，努力营造出“人人参与、天天锻炼”的良好校园氛围，让学生在潜移默化中养成锻炼的习惯。

再次，要进一步强化健康教育与宣传工作。学校可以通过举办专题讲座、设置宣传栏、利用校园媒体等多种渠道，持续不断地向学生传播科学锻炼的知识和健康生活的理念。这有助于扭转部分学生对体育价值存在的认知偏差，让他们深刻理解体育锻炼不仅对当下的身体健康有益，更对今后的职业生涯发展和终身幸福具有重要的积极意义，从而在思想上更加重视体育锻炼，将其视为生活不可或缺的一部分。

2.2 构建支持性物理与社会环境，消除外在障碍

良好的环境是习惯养成的土壤，它为学生提供了持续参与体育锻炼的基础支撑与正向激励。在硬件环境方面，学校应加大资金与政策投入，有计划地改善和扩建体育场馆设施，注重设施的多样性、安全性及创新性，并建立完善的器材维护与管理机制，切实提高器材的完好率和利用率，以满足学生日益增长的多样化锻炼需求。此外，可引入智能化设备或运动数据分析工具，帮助学生更科学地了解自身运动状态，提升锻炼效果。

在人际环境上，体育教师需主动转变角色，从传统的考核者转变为学生锻炼的引导者、支持者和伙伴。通过课堂上的积极互动、即时的鼓励反馈以及针对学生个体差异的个性化建议，教师能够帮助学生逐步建立运动自信，真

正享受运动带来的乐趣与成就感。同时,学校应积极倡导并建立系统的“锻炼伙伴”制度,鼓励学生结成运动小组,利用朋辈群体之间的相互鼓励、监督与陪伴,形成良好的锻炼氛围,从而有效增强学生锻炼的持续性与坚持力。定期组织伙伴间的分享会或小型竞赛,也能进一步激发学生的参与热情。

在家校社协同方面,学校应主动与家庭、社区建立稳定、畅通的联系机制。通过家长会、致家长信、校园公众号推送等多种方式,向家长传递科学的体育健康教育理念,阐明运动对孩子身心发展的长远益处,并鼓励家庭开展亲子运动,将锻炼习惯融入日常生活。学校还可与周边社区、体育机构合作,共享体育资源,拓展校外锻炼空间,为学生提供安全、便利的场所和专业指导。例如联合社区举办周末运动营、开放社区健身路径、组织家庭运动日等活动,构建起贯穿校内外的立体化锻炼支持网络,共同促进学生体育锻炼习惯的养成与巩固。

2.3 实施基于行为改变理论的精准干预

针对学生不同的锻炼阶段和心理状态,应用行为改变理论进行精准干预。对于尚无锻炼意愿的学生,干预重点在于提升认知和动机。可通过成功案例分享、运动体验活动、健康风险警示等方式,引发其对自身健康的关注和思考。

对于有意图但未行动的学生,干预重点在于制定具体计划和克服启动障碍。可借鉴“行动控制策略”,帮助学生设定明确、可衡量、可达成的短期锻炼目标,并规划具体的时间、地点和内容。教导其应对可能遇到的障碍(如天气、疲劳)的预案。

对于已开始行动但难以坚持的学生,干预重点在于提供持续支持和强化。可运用“跨理论模型”,通过定期反馈、

阶段性奖励、建立锻炼记录(如运动打卡)等方式,增强其自我效能感和成就感。对于出现“锻炼拖延”的学生,需帮助其进行时间管理,将锻炼任务分解,并减少干扰源的影响。

2.4 建立监测与长效机制,巩固干预成果

习惯养成非一日之功,需要长期的监测与巩固。学校应建立学生体质健康与体育锻炼档案,定期追踪和评估学生的锻炼行为变化及体质状况。将学生体育锻炼习惯的养成情况纳入班级和班主任工作的评价体系。同时,探索将体育活动与学生的综合素质评价、评优评先适度挂钩,形成长效激励机制。此外,教育主管部门应加强对中职学校体育工作的督导与评估,确保各项干预策略得到有效落实。

3. 结论

中职生体育锻炼习惯的养成是一个涉及个人、学校、家庭和社会等多重因素的系统工程。当前面临的挑战主要源于学生个人认知与动机的不足、学校体育教育体系的滞后、家庭支持的缺失以及社会支持环境的不完善。应对这些挑战,不能依赖单一措施,而必须采取综合性的干预策略。未来的实践应坚持以学生为中心,以学校为主阵地,通过深化教学改革激发学生内在动力,通过优化环境建设消除外在障碍,通过应用行为科学实施精准引导,并通过强化家校社协同构建支持网络。唯有如此,才能有效促进中职生将体育锻炼内化为一种稳定的生活方式和自觉行为,为其职业生涯的可持续发展与终身健康奠定坚实的基础,进而为培养高素质技术技能人才、助力健康中国建设贡献力量。

参考文献

- [1] 韦成向. 中职生体质健康状况及影响因素研究——以贵阳市白云区职业技术学校为例[D]. 贵州:贵州师范大学,2023.
- [2] 张礼林. 家庭因素对中学生体育锻炼行为影响研究[D]. 湖南理工学院,2023.
- [3] 赵文杰. 吉首市初中生体育锻炼行为的影响因素及养成研究[D]. 吉首大学,2024.
- [4] 何华兴. 高中生课外体育锻炼现状及影响因素研究——以广州市增城区第一中学为例[J]. 体育科技文献通报,2019,27(7):97-99.
- [5] 李闯,谢禾逸. 大学生体育锻炼时长及其影响因素研究[J]. 中国青年社会科学,2023,42(6):98-107.
- [6] 张杰. 基于行为分阶段转变理论的青少年体育锻炼行为——心理测定实证研究[D]. 浙江:杭州师范大学,2014.