

计划行为理论下学校体育赛事赋能学生健康生活行为多群组分析

李嘉殷 裘鹏

吉林大学体育学院

DOI:10.32629/mef.v8i20.17963

[摘要] 本文基于计划行为理论,探讨学校体育赛事赋能学生健康生活行为的作用机制,通过多群组分析,从态度、主观规范、感知行为控制三个维度揭示赛事对学生健康行为意图与行为养成的影响路径。本文认为优化赛事动机设计、强化健康行为宣传、提升学生自我效能等策略,可有效促进不同学生群体形成积极的健康生活方式,旨在为学校体育赛事的育人功能深化提供参考启示。

[关键词] 体育赛事; 健康生活; 感知行为

中图分类号: G8 **文献标识码:** A

Multigroup Analysis of School Sports Events Empowering Students' Healthy Living Behaviors under the Theory of Planned Behavior

Jiayin Li Peng Qiu

Physical Education College of Jilin University

[Abstract] Based on the Theory of Planned Behavior, this paper explores the mechanism by which school sports events empower students' healthy lifestyle behaviors. Through multi-group analysis, it reveals the influence path of events on students' healthy behavior intentions and behavior development from three dimensions: attitude, subjective norms, and perceived behavioral control. This paper argues that strategies such as optimizing event motivation design, strengthening health behavior promotion, and improving students' self-efficacy can effectively promote the formation of positive and healthy lifestyles among different student groups, aiming to provide reference and inspiration for deepening the educational function of school sports events.

[Key words] sports events; healthy living; sensory behavior

引言

学校体育赛事作为校园文化的重要组成部分,以此促进学生形成积极健康的生活行为。基于计划行为理论,从态度、主观规范、感知行为控制三个维度探讨体育赛事对学生健康行为的影响机制,有助于更深入理解其作用路径,通过多群组分析,可以比较不同性别、年级、运动参与水平学生的差异,为精准开展学校体育赛事活动、引导学生养成健康生活方式提供支撑。

1 学生健康生活行为的内涵

学生健康生活行为是指个体在日常学习与生活中,为保持身心健康而持续采取的积极行为方式,其内涵包括身体活动、营养饮食、作息规律、心理调适等方面;在身体层面,健康生活行为强调坚持科学锻炼、控制久坐时间、保持良好体态;在饮食方面,强调均衡营养、合理膳食;在作息方面,要求规律睡眠、劳逸结合;在心理层面,学生应学会情绪管理、压力调适,以维持心理健康,同时健康生活行为还包括远离烟酒、减少电子产品过度使用等自我约束行为,因此学生健康生活行为体现了对自我健康的认识、态度与实践,是促进全面发展的基础^[1]。

2 基于计划行为理论的学校体育赛事赋能学生健康生活行为的特点

2.1 明确行为意图导向

体育赛事通过目标设定、参赛流程、竞赛情境,使学生对自身未来应采取的健康行为形成清晰预期,例如赛事训练要求学生坚持运动、合理作息、关注营养,从而在无形中强化其对健康生活方式的积极态度,这有助于学生将模糊的健康理念转化为具体的行动方向,增强健康行为的意愿^[2]。明确的行为意图不仅体现在赛事带来的短期激励,还体现在学生对自身长期行为规划的认知重塑,赛事结果、团队合作体验与个人表现反馈,使学生进一步意识到健康行为的重要价值,从而保持相关习惯,此过程强化了行为意图的稳定性,使健康生活行为不再是外部驱动,而是内化为学生自我管理的重要组成部分,因此体育赛事在计划行为理论框架下,能够有效引导学生形成持续而明确的健康行为意图。

2.2 强调主观规范影响

学校体育赛事为学生创造了一个高度社会化的情境,在团

队合作、班级荣誉、同伴互动的过程中,学生会感受到来自教师、教练、同伴、家长的积极行为期望,尤其是在备赛与参赛过程中,团队成员之间相互鼓励、共同坚持训练的氛围,会使学生认为保持健康生活方式是一种广泛被认可的行为,这强化了学生对健康行为的社会认同感,从而增强了参与健康行为的内在动力^[3]。体育赛事的舆论氛围、学校文化导向、榜样示范也会进一步强化主观规范的作用,优秀运动员的健康习惯、班级师生的共同参与以及赛事组织者的价值输出,都会使学生感受到健康行为不仅是个人选择,更是一种群体共识。赛事后的集体总结、表彰与媒体展示,又将这种规范性价值进一步放大,使学生更加愿意遵循健康标准,可见在学校体育赛事的赋能过程中,主观规范通过社会评价、同伴压力、榜样力量的共同作用,显著促进学生的健康生活行为形成。

2.3 注重感知行为控制

学校体育赛事通过提供系统化训练、科学化指导、结构化支持,明显提升学生对健康生活行为的可控感,例如教师教授合理运动方法、作息管理技巧、营养调节策略,使学生不断积累经验,逐渐增强对健康行为的掌控感,当学生切实感受到自己的身体素质、时间管理能力、自我调节能力在提升时,他们对健康行为的信心随之增强,更愿意持续践行相关习惯。体育赛事本身的阶段性目标、反馈机制、成就体验,也不断强化学生的自我效能感,通过完成训练计划、克服运动困难、在比赛中取得进步,学生会意识到健康行为并非遥不可及,而是可以通过努力逐步达成的现实目标,赛事带来的荣誉感、个人进步的可见性,都进一步提高学生对行为可控性的认知,使健康生活方式由被动接受转向主动选择,学校体育赛事通过增强学生的感知行为控制,使其更加自信、更有动力,也更具持续性。

3 学校体育赛事赋能学生健康生活行为的对策: 基于计划行为理论的多群组分析

3.1 优化赛事动机设计

在基于计划行为理论的框架下,优化学校体育赛事的动机设计,是赋能学生健康生活行为的重要策略,赛事动机的设计需要更贴合学生的兴趣、需求、能力差异,通过多群组分析识别不同性别、年级、运动基础学生的动机差别,例如一些学生更重视竞技表现,一些更关注参与体验,还有的更看重社交氛围,因此赛事设计应从目标设定、项目类型、参与方式等方面进行分层优化,既为竞技型学生提供挑战平台,也为兴趣型学生提供轻松参与的机会,从而提升群体整体的参与意愿,通过故事化、主题化、校园文化融合的方式增强赛事吸引力,使学生产生认同,从态度层面推动健康生活行为的转化^[4]。在动机设计中,学校应充分利用主观规范、感知行为控制两个维度的影响力,激发学生的持续参与动力,学校可以通过设置团队合作机制、荣誉激励制度、榜样示范群体,增强学生感受到来自同伴、教师、家长的正向期望,形成强有力的社会规范引导。学校应提供更为科学的训练支持、易上手的项目选择、循序渐进的目标设置,让学生明确自己“能够做到”,从而提升自我效能感,在多

群组分析基础上构建差异化激励体系,使每类学生都能获得成就体验,进一步增强健康生活行为的可持续性,通过这样的动机优化设计,学校体育赛事才能真正发挥促进学生健康行为的赋能效应。

3.2 强化健康行为宣传

在基于计划行为理论的视角下,强化健康行为宣传是学校体育赛事赋能学生健康生活行为的关键路径之一,通过在赛事前后开展系统化、场景化的健康宣传,可以有效塑造学生对健康生活方式的积极态度,学校可借助赛事官网、班级宣传栏、校园广播等多元媒介,以简明有趣的方式呈现运动益处、饮食指南、作息管理方法等内容,使学生形成稳定的健康认知,学校可以嵌入健康教育元素,让学生理解健康行为的重要性,从而提升其行为意图。在多群组分析的基础上,健康行为宣传应具备针对性,满足不同学生群体的接受习惯,对于低运动参与度的学生,可通过讲述鲜活案例、展示同伴成长故事的方式增强其主观规范感;对于运动基础较强的学生,则可强化科学训练、营养配比等专业信息以提升其感知行为控制,学校还可以通过教师示范、家校协同、优秀运动员分享会等形式,进一步扩大宣传的社会影响力,使健康行为成为被广泛认可的校园文化元素,通过这样的宣传强化机制,体育赛事的教育作用将被持续放大,有助于学生健康生活行为的稳定养成。

3.3 提升学生自我效能

在计划行为理论中,自我效能是影响个体行为意图与行为执行的重要因素,因此在学校体育赛事赋能学生健康生活行为的过程中,提高学生自我效能是关键对策之一,学校应通过科学的赛事训练体系帮助学生体验“能够做到”的过程,例如在备赛阶段提供分层训练计划、技能指导、阶段性目标,使不同基础的学生都能感受到自身能力的稳定提升,通过不断获得小成就,学生会逐渐形成对健康行为“可控、可行”的认知,从而增强其坚持健康生活方式的信心,因此适当的过程反馈、正向评价与情绪支持,能进一步强化学生的自我效能体验。多群组分析能够帮助学校识别不同学生群体在自我效能上的差异,从而制定精准提升策略,如对于运动能力较弱的学生,应提供更多引导性、支持性的训练环境,降低进入门槛,避免因挫败产生消极预期;对于运动能力较强的学生,则应给予挑战性更高的目标,以维持其行为动力,学校还可通过榜样示范、团队合作机制、同伴互助模式,强化学生的积极体验,使其在“看到别人做到—相信自己也能做到”的心理机制下不断强化自我效能。

4 结语

基于计划行为理论探讨学校体育赛事赋能学生健康生活行为,不仅揭示了态度、主观规范、感知行为控制在行为形成中的关键作用,也为学校构建精准、有效的健康教育体系提供了实践路径,通过优化赛事动机设计、强化健康行为宣传、提升自我效能等策略,学校体育赛事能够在多群组差异基础上实现因材施教,使不同类型学生都能获得积极体验与行为指引,未来学校应进一步深化赛事教育功能与健康促进机制的融合,构建可持续

的校园健康促进模式,使体育赛事真正成为推动学生健康生活方式养成的重要力量。

[基金项目]

2025年度吉林大学“大学生创新创业训练计划”项目：项目名称：基于计划行为理论的学校体育赛事对学生健康生活行为的影响机制研究；项目编号：202510183032。

[指导教师]

裘鹏,男,教授,博士生导师,博士,从事体育教育训练、体育文化方向研究。

[参考文献]

[1]蒋涵卫,李思莹,王鹏,等.数字化赋能高校体育赛事的健

康传播[J].新体育(下半月),2024(12):22-24.

[2]张然,李庆波.体教融合视角下学校体育竞赛赋能竞技体育后备人才培养探析[J].体育文化导刊,2023(10):93-101.

[3]赵旭,黄榕晏,胡煜珑.论现代体育科技赋能的重要性[J].当代体育,2022(25):0022-0024.

[4]申涵,王志强.人工智能技术赋能应用型高校校园体育赛事活动建设与评价研究[J].中国信息化,2024(8):100-101.

作者简介:

李嘉殷(2004--),女,蒙古族,长春人,本科在读,研究方向:社会体育教育与管理。