

# 广东省大学生运动健康自我管理能力的 评价指标体系构建研究

邓继英, 张裕中, 廖冰雪, 孙蒙蒙, 刘军飞

广东松山职业技术学院, 广东 韶关 512000

DOI: 10.61369/SDME.2025230039

**摘 要 :** 本研究基于社会认知理论和自我效能理论, 结合现代医学与体育学对“健康”和“运动”的理解, 定义了大学生运动健康自我管理能力的内涵。通过文献资料法、德尔菲法和问卷调查法, 经过两轮专家问卷的修正与验证, 由3个分量表、9项维度及32个测量题项构成了该评价指标体系, 且该体系具有良好的信度和效度, 能够有效评估大学生的运动健康自我管理能力。研究还发现, 大学生的健康认知在整个自我管理过程中占据优势地位, 但尚未形成主导式, 未能显著促进运动健康行为的形成。

**关 键 词 :** 大学生; 运动健康; 健康自我管理能力的; 评价指标体系

## The Dilemma of Retired Athletes Working as Physical Education Teachers Under The Integration of Physical Education and Its Solution

Deng Jiying, Zhang Yuzhong, Liao Bingxue, Sun Mengmeng, Liu Junfei

Guangdong Songshan Polytechnic College ,Shaoguan, GuangDong 512000

**Abstract :** This study is based on social cognitive theory and self-efficacy theory, combined with modern medicine and sports science's understanding of "health" and "exercise," to define the connotation of college students' self-management ability in sports health. Through literature review, the Delphi method, and questionnaire surveys, and after two rounds of expert questionnaire revisions and validations, an evaluation index system consisting of 3 subscales, 9 dimensions, and 32 measurement items was constructed. This system demonstrates good reliability and validity, effectively assessing college students' self-management ability in sports health. The research also found that while college students' health cognition holds a dominant position in the self-management process, it has not yet formed a leading role and has not significantly promoted the formation of sports health behaviors.

**Keywords :** college student; sports and health; sport health self-management ability; evaluation index system

### 一、背景

据教育部的相关统计, 2022年全国各类高等教育在学总规模达4655万人, 其毛入学率达59.6%<sup>[1]</sup>, 2023年全国普通高校毕业生人数预计达1158万, 同比增长82万<sup>[2]</sup>。然而就现阶段大学生的体质健康而言, 难以达到新时代中国特色社会主义接班人的标准。通过对比第四次和第五次国民体质监测公报的结果, 截取20-29年龄段的数据进行分析, 结果显示各项体质指标都有明显的下降, 而体脂率却呈上升趋势。暴饮暴食、手机不离身、熬夜看手机、作息颠倒、不愿参与体育活动等状况已经成为当代大学生的常态。

鉴于上述内容, 本研究将以大学生的健康自我评价为切入点, 借鉴社会认知理论和自我效能理论的理论模型, 试图定义大学生运动健康自我管理能力的内涵, 并编制大学生运动健康自我管理评价指标体系。

### 二、概念界定

#### (一) 运动健康

运动作为体育的基本手段, 专指以人为主体的有目的、自觉的身体活动, 受技巧和规则的约束, 通常具有竞争性, 是体育行为的主要表现形式。而体育作为一种上位概念, 是一种有意识、有组织的社会活动。因此, 运动健康与体育健康之间, 并不是并列关系, 而应该是被包含与包含的关系。运动健康是对体育运动发挥健康促进功能的价值体现, 是体育功能不断拓展和医学理论不断深化的结果。基于上述内容, 结合现代医学与体育学对“健康”和“运动”的理解, 笔者认为运动健康是以参与体育运动的方式, 借助相应的器材或者徒手进行, 实现身心健康和自我超越。

#### (二) 运动健康自我管理能力的

对于健康自我管理能力的, 黄菲菲等<sup>[3]</sup>认为是指个体对自身健

康进行管理所具备的能力。从内涵上去分析，翁孟迁（2016）<sup>[4]</sup>认为健康自我管理能力和健康知识技能学习能力、健康状况感知能力、健康危险因素识别能力、健康行动计划能力和心理行为调节能力。结合上述对运动健康的定义，笔者认为运动健康自我管理能力和健康知识技能学习能力、健康状况感知能力、健康危险因素识别能力、健康行动计划能力和心理行为调节能力。结合上述对运动健康的定义，笔者认为运动健康自我管理能力和健康知识技能学习能力、健康状况感知能力、健康危险因素识别能力、健康行动计划能力和心理行为调节能力。

### 三、研究方法

#### （一）文献资料法

通过中国知网数据库（CNKI）、谷歌学术网和维普数据库，以大学生体质健康、自我效能、自我健康管理、健康管理、社会认知理论、评价体系构建为关键词进行检索，查找相关文献，并通过文献梳理，筛选出与本研究有关的文献。

#### （二）德尔菲法

借助德尔菲法，在确定专家小组成员过程中以目前的研究领域、专业技术职称、指标熟悉程度为筛选条件，拟定专家组成员。其中对指标非常熟悉人数为4人（占比31%），比较熟悉人数为3人（占比23%），一般熟悉人数4人（占比31%），比较不熟悉人数2人（占比15%），完全不熟悉人数0人（占比0%）。在排除比较不熟悉和完全不熟悉人数后，最终确定专家组成员。经过两轮专家问卷的发放、回收以及修正，最终得出《大学生运动健康自我管理评价指标体系》。

#### （三）问卷调查法

在进行实证检验过程中，通过教育部2024年6月公布的国内高校名单了解到广东省本科层次学校有73所，专科层次学校92所。以分层抽样的方式，以本科和专科为分类层，以最小院校比确定各办学层次中需要抽取的样本数量。通过随机抽样的方式，在本科层次院校和专科层次院校进行随机抽取，确定调研高校名单本科层次四所（东莞城市学院、韶关学院、广东技术师范大学、广州航海学院），专科层次五所（广东松山职业技术学院、广州华夏职业技术学院、广东机电职业技术学院、广东工程职业技术学院、广东酒店管理职业技术学院）。

### 四、大学生运动健康自我管理评价指标体系构建

#### （一）指标的初步确定

经过文献查阅以及研究小组成员讨论，初步确定大学生运动健康自我管理评价指标体系由3个分量表、8项维度及32个测量题项构成。

#### （二）专家积极系数与权威系数

在第一轮专家问卷发放过程中，共发放专家问卷11份，回收11份，回收率为100%，专家积极性系数为1。经过对专家的判断依据影响程度和理论范式熟悉程度的运算，专家对各分量表的判断依据均值0.83，意味着判断依据对专家评判打分的影响程度在中等偏上水平；专家对本研究理论范式的熟悉程度均值

为0.75，表明专家对本次研究内容的熟悉程度在熟悉以上水平。通过权威系数的公式进行运算，结果显示权威系数均值在0.7以上，说明本次研究的专家权威程度较高，研究结果的权威性得以保证。

#### （三）第一轮专家问卷结果分析

评价方法采用李克特五级评价法，其对应赋值分别为“5、4、3、2、1”。通过回收专家问卷，将结果录入SPSS26.0进行数据处理，结果以变异系数（C.V）为参数，作为指标的筛选依据。其计算公式为变异系数（C.V）= 标准差（SD）/ 均值（MN）。

根据变异系数的计算公式，维度指标重要性、普适性和可操作性的均值、标准差和变异系数经数据计算结果所示，8个维度指标的重要性、普适性和可操作性变异系数均小于0.25，所设的8个维度指标均得以保留。

题项指标的运算结果显示，“在俱乐部或健身房购买体育培训服务”的可操作性评分为0.306、“在公共场地受限的情况下会去收费型运动场馆”的可操作性评分为0.267、“尝试在不同气压环境下进行不同的体育活动”的重要性评分为0.258，均大于0.25的基本标准，不符合要求，予以删除。其他题项的变异系数均未大于0.25，题项得以保留。

经过第一轮专家问卷的回收分析，有几位专家建议维度指标应考虑知识应用能力、题项指标应考虑大学生群体的运动特征，因此在此对相关问题进行汇总，并将其纳入第二轮专家问卷。

#### （四）第二轮专家问卷结果分析

该轮问卷总共发放了11份，总共收回8份，回收率为72.7%。经过对第一轮专家意见的汇总和小组讨论，第二轮专家问卷对部分指标进行了修改和新添。修改后的指标为“通过参与体育运动提高自身体质”、“积极营造宿舍、家庭和社区的运动健康氛围”、将原“已熟练掌握的运动项目数量”调整到“体育运动参与能力”。新添加维度指标“运动健康常识运用能力”，题项指标“能够合理的利用场地中的运动器械”、“运动前做好充分的准备活动”、“剧烈运动时和运动后不大量饮水”。

通过SPSS26.0对数据进行运算，结果显示在添加“运动健康常识运用”前后，维度指标的变异系数未发生较大的改变且均小于0.25，符合保留要求。而第二轮题项指标的变异系数运算结果显示，在修正相关题项和新添四个题项过后，各题项的变异系数并未大于0.25，意味着各题项符合保留条件，不需要进行删减。经过两轮的专家问卷发放与回收，C.V 运算结果显示所有题项的变异系数均符合要求，而且在第二轮专家问卷中8位专家并没有对该轮问卷提出相应的意见，因此提前结束原计划的第三轮专家问卷的发放与回收工作。

#### （五）指标体系验证

##### 1. 预调研结果分析

按照目前普遍接受的观点，预测问卷的数量与测量题项的具体数量有关，最小样本量应在测量题项的3-5倍<sup>[5]</sup>。通过随机抽样和分层抽样的方式，最终选定东莞城市学院、韶关学院、广东技术师范大学、广州航海学院、广东松山职业技术学院、广州华夏职业技术学院、广东机电职业技术学院、广东工程职业技术学

院、广东酒店管理职业技术学院9所广东省高等院校进行预调研。预测问卷发放数量为270份,回收得到245份问卷。以填写时间{ $t < 120, t > 600$ }、数据高度相似性为筛选条件,最终得到有效问卷214份,问卷回收率为90.7%,有效问卷率为79.3%。

通过对预调研数据进行运算,结果显示《大学生运动健康自我管理评价指标体系》的总体信度为0.982,《运动健康认知管理能力评价量表》的克隆巴赫系数为0.941、《运动健康行为管理能力评价量表》的克隆巴赫系数为0.972、《运动健康环境管理能力评价量表》的克隆巴赫系数为0.939,均大于0.7,符合研究需要。同时,各分量表的维度指标信度均大于0.7,表明总体评价体系及各分量表具有良好的信度。

通过运算结果显示,大学生运动健康自我管理评价指标体系总体的KMO值为0.961,Bartlett球形检验的近似卡方较大, $P < 0.01$ 。而运动健康认知管理能力评价量表、运动健康行为管理能力评价量表以及运动健康环境管理能力评价量表的KMO值分别为0.912、0.954和0.874,均大于标准要求的0.7。

## 2. 正式调研结果分析

综合两轮专家问卷的结果,对该评价体系进行修改与完善,得到初始的大学生运动健康自我管理评价指标体系测评量表。但为进一步对该评价指标体系进行验证,本研究将继续向预调研中抽取的9所高校发放问卷,并运用结构方程模型对量表的效度进一步验证。为保证问卷的有效性,对9所高校分别发放80份问卷,回收问卷数量为585份,问卷回收率为81.3%,对答题时间在{ $T < 120$ 秒, $T > 600$ 秒}区间的问卷以及数据高度一致性的问卷进行剔除,最终得到497份有效问卷,问卷有效率为85%。

借助AMOS的运算规则,分别对各分量表和总体评价指标体

系进行建模,进一步对评价指标体系的效度进行检验。CFA模型适配度主要是检验建构效度的适切性和真实性,其参数标准主要以卡方自由度比(CMIN/DF)、误差均方根(RMSEA)、拟合优度指数(NFI)、规范拟合指数(GFI)和比较拟合指数(CFI)为主。通过数据运算结果显示,运动健康自我管理评价指标体系的CMIN/DF值为1.460,RMSEA值为0.036;运动健康认知管理能力评价量表的CMIN/DF值为1.739,RMSEA值为0.045;运动健康行为管理能力评价量表的CMIN/DF值为1.839,RMSEA值为0.048;运动健康环境管理能力评价量表的CMIN/DF值为2.341,RMSEA值为0.061,小于0.08,三个分量表的GFI、NFI和CFI的检验结果均在0.9以上的优秀水平,因此可以说明整体评价指标体系和各分量表都具有较好的模型适配度。同时,根据收敛效度(AVE)和组合信度(CR)的计算公式运算的结果显示,各个维度的AVE值和CR值均大于标准范围( $AVE > 0.5, CR > 0.7$ ),证明各维度具有良好的收敛效度和组合信度。

## 五、结论

大学生运动健康自我管理评价指标体系由3个分量表(运动健康认知管理能力评价量表、运动健康行为管理能力评价量表、运动健康环境管理能力评价量表)和9个测量维度(健康状况感知能力、健康危险因素识别能力、自我效能感知能力、运动理论学习能力、运动技能学习能力、体育运动参与能力、运动健康常识运用能力、自然环境要素管理能力和社会环境要素管理能力)构成。

## 参考文献

- [1] 新华网.教育部:重点打造体系化、高水平的基础学科人才培养平台.[N].http://www.xinhuanet.com/.2023-03-23.
- [2] 人民日报.2023届高校毕业生预计达1158万人.[N].http://cpc.people.com.cn/.2022-11-18.
- [3] 黄菲菲,赵秋利,郭美宜,田秀霞.成年人健康自我管理能力的现状及影响因素的调查[J].中华护理杂志,2011,46(07):701-704.
- [4] 翁孟迁.论自我健康管理能力的要素与培养[J].医学与哲学(B),2016,37(11):80-83+97.
- [5] 吴明隆.SPSS统计应用实务[M].北京:中国铁道出版社,2000.