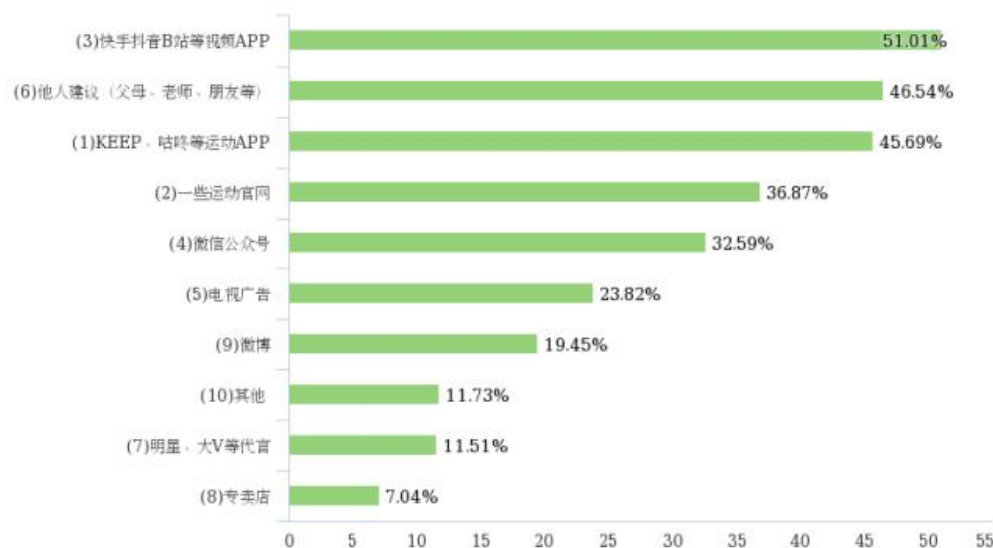


短视频、运动 APP 等是青少年获得运动知识的主要渠道

青少年的运动行为和习惯需要一定的社会支持，如方便使用的运动器材或设施、充足的运动时间、有经验的运动指导教师、一起运动的朋友、免费或低价的运动场所等。“青少年运动健康状况”蓝皮书显示，超过六成青少年缺乏运动指导教师或教练、缺乏运动器材或设施，近六成缺乏运动费用，超过半数缺乏一起运动的朋友、运动时间。随学段升高，青少年对运动支持的需求逐渐增大。



青少年获取运动知识的渠道

研究发现，青少年获取运动知识的渠道以各类短视频 APP 为主，其次是来自他人的建议和一些运动 APP。通过抖音快手 B 站等短视频 APP 获取运动知识的青少年占比超过半数（51.01%），通过家长、老师或朋友的介绍等占比四成多（46.54%），通过 keep、咕咚等运动 APP 了解运动

知识的也占比四成多（45.69%）。另外，通过运动官网、微信公众号渠道获得运动知识的比例均在三成多。而通过明星代言、专卖店等获得运动知识的比例较低。

由此可见，互联网时代青少年运动知识的主要来源是短视频平台，短视频上的知识内容短小丰富、形象生动、可视化强、便于互动和传播。另外，家长、老师和同学等身边人对运动知识的传播也起到很重要的作用，因此也要重视学校、家庭的运动教育以及同伴之间的相互影响。

对男女生进行比较发现，男生在运动官网获取运动知识的比例更高，女生通过微博获得运动知识的比例更高。此外，男生受专卖店影响大，女生受运动 APP、视频 APP、明星大 V 代言、他人建议、微信公众号、电视广告等的影响均高于男生。可见，男生对“专业”的重视程度超过女生，更喜欢官网、专卖店，而女生受时尚流行文化等影响更大。

对不同学段青少年比较发现，随着学段升高，各类运动 APP 的影响力有大幅度提升。大学生受 keep、咕咚等运动 APP 的影响占比 59.28%，比初中生、高中生分别高了近 30 个、25 个百分点。而初中生受老师家长同学等他人建议的比例较高（60.99%），比高中生、大学生分别高近 9 个、30 个百分点。这说明初中生和高中生还是受身边家人朋友的影响更大。另外，中学生受电视广告影响大，大学生受微博、微信公众号等社交媒体影响大。

随着学段升高，青少年从网络上学习各类专业运动知识的比例也越来越高。这些运动知识的传播渠道既有其积极的一面又存在一些弊端。当代青少年是互联网一代，他们对很多事物的认知更加网络化，网络渠道上运动知识的传播内容丰富，短小有趣，形象生动，但也往往使健康与运动的相关知识碎片化，有些知识甚至以讹传讹，缺乏科学性。

因此，家庭、学校、媒体、企业等多方面应形成合力，用青少年喜欢的方式传播科学的健康运动知识和信息，使青少年获得知识与方法的渠道更便捷，学习到更科学系统的健康运动知识。还要充分运用健康类社团组织或专业运动机构、运动企业的优势，为青少年提供专业化的健康指导和服务，营造科学的健康知识传播环境，带动更多青年养成健康的生活方式。同时，还要发挥青少年同辈群体的积极影响，通过同辈群体的互助、互动、互促，提升青少年的健康素养。体育运动是人与人交往的社会活动，人际关系促进体育运动，体育运动又构成更多的人际关系。所以，家长和教师要在关注孩子运动状况的同时，关注他们的交往状况，要多鼓励青少年与同伴交往，为青少年创造与同龄人一起运动的机会，使他们多参加群体性的运动，使青少年在运动中学会交往，在交往中促进运动。

本次调查由中国青少年研究中心联合北京中青盛世传媒文化有限公司、特步集团共同开展。调查于 2021 年 3

月实施。有效样本量 4093 人，包括来自北京、南京、合肥、沈阳、兰州、泉州、广安共 7 个城市的 41 所学校的初中生、高中生和大学生。