

# 苏州市不同 BMI 小学生参加课外体育锻炼认知与行为的研究

赵兵 陈瑞琴

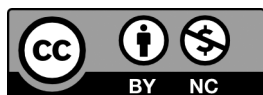
苏州大学体育学院, 苏州

**摘要** | 为了解苏州市不同 BMI 小学生参与课外体育锻炼的认知与行为, 研究采用文献资料法、问卷调查法和数理统计法等研究方法, 对苏州市部分小学生参与课外体育锻炼的认知与行为现状进行调查, 分析存在的问题并提出相应建议, 为改善苏州市小学生体质提供参考。结果显示: 苏州市不同 BMI 小学生参与课外体育锻炼的认知情况较为良好; 正常体重小学生对参与课外体育锻炼重要性和喜爱程度的认识情况要优于超重肥胖小学生; 不同 BMI 小学生参与课外体育锻炼的行为呈现多元化, 正常体重的小学生课外体育锻炼行为在强度、时间和频率等方面均要优于超重肥胖学生; 苏州市不同 BMI 小学生的课外体育锻炼认识与行为都不存在显著性差异, 不同 BMI 小学生的课外体育锻炼指数存在一定的相关性。

**关键词** | 小学生; 体育锻炼认知; 体育锻炼行为

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 前言

我国大力推行身体素质教育, 采取各种强有力手段提高学生体质健康。第八次全国体质与健康调查结果显示, 我国青少年体质健康达标优良率逐渐上升,

作者简介: 赵兵 (1997-) 女, 江苏, 徐州, 在读研究生, 研究方向: 体育教育训练学。

通讯作者: 陈瑞琴 (1967-) 女, 江苏, 苏州, 教授, 硕士生导师, 研究方向: 体育教育训练学。

文章引用: 赵兵, 陈瑞琴. 苏州市不同 BMI 小学生参加课外体育锻炼认知与行为的研究 [J]. 中国体育研究, 2021, 3 (3): 353-365.

<https://doi.org/10.35534/scps.0303030>

身体形态发育指标持续向好, 中小學生柔韧、力量、速度、耐力等素质出现好转, 但是超重肥胖率却在逐年上升<sup>[1]</sup>。肥胖是危害青少年儿童健康成长的慢性疾病之一, 不仅会影响其生理健康, 同时也会对其心理健康等产生消极的影响。从现有研究的理论依据来看, 造成体质下降的因素主要包括: 体育锻炼不充足、应试学业压力过大、饮食不健康等方面, 其中体育锻炼不充足是影响学生身体素质下降的最大障碍。如何更好地开展小学生的课外体育锻炼, 成为摆在我们面前的现实问题。小学生处于生长发育的懵懂阶段, 该时期他们能否树立正确的体育锻炼意识对今后的身体素质发展至关重要, 该阶段形成良好的体育锻炼行为对未来的身体发展有很大的积极作用。本文通过对苏州市不同 BMI 小学生参与课外体育锻炼的认知与行为进行调查, 找出其参与体育锻炼中存在的问题, 并提出相应的对策和建议, 帮助苏州市不同 BMI 的小学生更好地参与课外体育锻炼。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

以苏州市不同 BMI 小学生参加课外体育锻炼的认知与行为为研究对象。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献资料法

通过学校图书馆、国家数字期刊网查阅有关我国中小学体育锻炼行为的相关文献资料, 并归纳整理, 为论文的撰写提供理论依据。

#### 2.2.2 问卷调查法

本研究通过计算体质指数 (body mass index, BMI) = 体重 (kg) / 身高<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>), 根据国家学生体质健康标准 (2014 年修订), 将学生体重状态划分为正常、超重、肥胖。对苏州市 6 所学校的 200 位小学生进行了问卷调查, 共发放问卷 200 份, 回收 200 份, 回收率 100%, 其中有效问卷 185 份, 有效率 92.5%。问卷样本中, 正常和肥胖学生人数各有 51 人, 所占比例是 27.5%, 超重人数共 83 人, 所占比

例 45.0%。

表 1 苏州市中小学生调查问卷样本情况统计 (N=185)

Table 1 Statistics of primary and secondary school students in Suzhou (N=185)

类别		人数	百分比
性别	男	121	65.4%
	女	64	34.6%
BMI 指数	正常	51	27.5%
	超重	83	45.0%
	肥胖	51	27.5%

### 2.2.3 数理统计法

对所得资料和数据,运用 SPSS22.0 软件对其中的有效数据进行统计分析。

## 3 结果与分析

### 3.1 苏州市小学生参与课外体育锻炼认知的调查与分析

体育认知就是指运动参与者对体育知识的了解和对体育运动价值的认识<sup>[2]</sup>。一个人的体育认知会影响其参与体育锻炼的态度、动机与行为。体育认知与体育行为的产生有着重要的关系,如何提高学生体育认知,是当代学校体育面临的难题,了解学生的体育认知情况,可以为提高学生体育认知水平,促进学生体育行为的产生提出相应的措施。

#### 3.1.1 苏州市小学生参与课外体育锻炼重要性的认识情况

由表 2 可知,苏州市小学生对课外体育锻炼重要性的认知情况总体较好,其中正常体重学生认为课外体育锻炼有价值或者意义重大的学生人数比例是 94.2%,超重学生的人数比例是 94.8%,肥胖学生的人数比例是 94.1%。虽然苏州市大部分小学生是认可课外体育锻炼带来的益处,但是还是有少部分的学生不能正确意识到体育锻炼的重要性,这就需要学校、家庭和社会加强对于体育锻炼重要性的强调,帮助学生树立良好的体育锻炼意识。由表 3 可知不同 BMI

体质小学生对课外体育锻炼重要性认知通过单因素方差分析发现  $p>0.05$ ，是不存在显著性差异的。

**表 2** 苏州市小学生参与课外体育锻炼重要性的认识情况统计 (N=185)

**Table 2** Statistics on the importance of primary school students' participation in extracurricular physical exercise in Suzhou (N=185)

类别	正常		超重		肥胖	
	人数	百分比 (%)	人数	百分比 (%)	人数	百分比 (%)
意义重大	24	47.1	38	45.8	17	33.3
有价值	24	47.1	41	49	31	60.8
可有可无	3	5.8	4	4.8	3	5.90
价值较小	0	0	0	0	0	0

**表 3** 不同 BMI 课外体育锻炼重要性认识情况单因素差异性分析 (N=185)

**Table 3** Single factor difference analysis of the cognition of the importance of extracurricular physical exercise with different BMI (N=185)

BMI 水平		显著性	F	P
正常	超重	0.984	0.993	0.373
	肥胖	0.293		
超重	肥胖	0.197		

注:  $p<0.05$  显著性差异。

### 3.1.2 苏州市小学生参与课外体育锻炼喜爱程度调查与分析

调查显示,苏州市小学生参与课外体育锻炼的积极性很高的,正常体重学生喜爱课外体育锻炼的人数占到总人数的 76.4%、超重小学生比例是 73.5%、肥胖体重小学生 64.7%,就喜欢课外体育锻炼的程度分析,正常体重小学生高于超重小学生,而肥胖体重小学生对课外体育锻炼的喜爱程度则要明显低于超重小学生。与喜爱课外体育锻炼的占比相反,不喜欢课外体育锻炼占比最多的是肥胖学生,占总人数的 7.9%,超重和正常体重小学生占比仅有 2.4% 和 2.0%。

表4 苏州市小学生参加课外体育锻炼情况统计 (N=185)

Table 4 Suzhou primary school students participate in extracurricular physical exercise statistics (N=185)

类别	正常		超重		肥胖	
	人数	百分比(%)	人数	百分比(%)	人数	百分比(%)
非常喜欢	20	39.2	34	41.0	19	37.2
比较喜欢	19	37.2	27	32.5	13	25.5
一般	11	22.6	20	24.1	15	29.4
不喜欢	1	2.0	3	2.4	4	7.9

### 3.1.3 苏州市小学生参与课外体育锻炼动机情况

体育动机是基于学生自身的体育需求产生的,如上表所示,大部分小学生进行体育锻炼的动机是从自我身心健康出发,无论是正常体重小学生,还是超重肥胖小学生,他们进行体育锻炼的动机所占人数最多的是兴趣爱好,占比分别是54.9%、50.6%、40.9%。第二动机是促进生长,占比分别是45.1%、38.6%、33.3%;其次是增强体质,占比分别约43.1%、39.6%和31.7%。正常体重小学生参与体育锻炼的动机要明显优于超重肥胖小学生。调查显示,部分超重肥胖学生迫于外界压力和考试不得不参与到体育锻炼中,这就说明是外部动机在促使他们参与锻炼,当外部的条件消失时,学生可能不会再进行体育锻炼。要不断加强对小学生的体育锻炼认知的引导,促使他们参与体育锻炼的内部动机加强,养成体育锻炼的好习惯。

表5 苏州市小学生参与体育锻炼动机情况统计 (N=185)

Table 5 Statistics on the motivation of primary school students to participate in physical exercise in Suzhou (N=185)

类别	正常		超重		肥胖	
	排名	百分比(%)	排名	百分比(%)	排名	百分比(%)
健身减肥	⑧	27.5	③	38.6	⑤	31.3
兴趣爱好	①	54.9	①	50.6	①	49
减轻压力	⑦	29.4	⑥	31.3	③	31.4
消遣娱乐	⑥	33.3	⑨	25.3	③	31.4
人际交往	⑩	9.8	⑦	36.1	⑪	2

续表

类别	正常		超重		肥胖	
	排名	百分比(%)	排名	百分比(%)	排名	百分比(%)
增强体质	③	43.1	②	39.6	⑥	31.7
应付考试	⑪	3.9	⑩	9.6	⑩	5.9
促进生长	②	45.1	③	38.6	②	33.3
愉悦身心	④	35.5	⑧	27.7	⑦	27.5
提高运动技能	④	35.3	⑦	36.1	⑧	17.6
其他	⑨	13.7	⑩	9.6	⑨	15.7
提高运动技能	④	35.3	⑦	36.1	⑧	17.6
其他	⑨	13.7	⑩	9.6	⑨	15.7

## 3.2 苏州市小学生参与课外体育锻炼的行为调查与分析

### 3.2.1 苏州市小学生参与课外体育锻炼的强度情况

由表6可知,三种BMI体质的小学生进行体育锻炼强度人数最多的都是中强度运动,正常体重学生占比33.3%,超重学生占比39.7%,肥胖学生选择人数在37.3%。正常体重学生选择体育锻炼强度前三名分别是中强度、不持久大强度和持久大强度运动;超重学生选择锻炼强度除了中强度运动,紧接着是小强度运动,其次是持久大强度;除了中强度体育锻炼,肥胖学生更倾向于不持久大强度和小强度运动。

表6 苏州市小学生参与课外体育锻炼强度情况统计(N=185)

Table 6 Statistics on the intensity of extracurricular physical exercise among primary school students in Suzhou (N=185)

类别	正常	超重	肥胖
	百分比(%)	百分比(%)	百分比(%)
强度			
轻微运动	11.8	6.0	15.7
小强度运动	11.8	36.2	17.6
中强度运动	33.3	39.7	37.3
不持久大强度运动	29.4	8.4	23.5
持久大强度运动	13.7	9.6	5.9

### 3.2.2 苏州市小学生参与课外体育锻炼频率情况

由表7可知,正常体重学生参加课外体育锻炼频率达到每周三次及以上的

人数比例是64.2%，超重学生比例为57.4%，肥胖学生人数是50.8%。正常体重学生每周体育锻炼次数最多的是3-4次，超重学生与其相同，而肥胖学生每周锻炼次数1-2次是选择人数最多的，从锻炼强度频率来看，正常体重小学生参与体育锻炼频率明显高于超重肥胖小学生，肥胖学生参与课外体育锻炼频率是最低的。

表7 苏州市小学生参与课外体育锻炼频率情况统计 (N=185)

Table 7 Statistics on the frequency of extracurricular physical exercise among primary school students in Suzhou (N=185)

类别	正常	超重	肥胖	
	百分比 (%)	百分比 (%)	百分比 (%)	
频率	每周0次	1.9	6.0	3.9
	每周1-2次	33.3	36.1	45.0
	每周3-4次	45.0	39.7	37.2
	每周5-6次	3.9	8.4	5.8
	每周6次以上	15.6	9.6	7.8

### 3.2.3 苏州市小学生参与课外体育锻炼时间情况

由表8可知，30-60分钟是小学生参与课外体育锻炼最多的时间段，其中正常体重小学生人数比例为54.9%、肥胖小学生占比52.9%、超重小学生相对较少，但是也达到了43.3%。随着体育锻炼时间的不断增加，参与体育锻炼的学生人数也在逐渐减少。正常体重小学生参与体育锻炼的时间整体上要高于超重肥胖小学生，肥胖小学生参与体育锻炼的时间相较于其他学生是最少的。

体育锻炼的运动量一般由锻炼强度、频率和时间组成，只有当三者达到某个程度时，才会对锻炼者的机体产生积极的影响，从而达到锻炼身体的目的。就锻炼强度和频率来看，苏州市小学生总体的体育锻炼意识是较强的，能够积极的参与体育锻炼。但是锻炼时间是不太乐观的，总体上有待进一步加强。

表 8 苏州市小学生参与课外体育锻炼时间情况统计 (N=185)

Table 8 Primary school students in Suzhou participate in extracurricular physical exercise time statistics (N=185)

类别		正常	超重	肥胖
		百分比 (%)	百分比 (%)	百分比 (%)
时间	30 分钟以内	27.4	36.1	29.4
	30-60 分钟	54.9	43.3	52.9
	60-90 分钟以上	11.7	10.8	7.8
	90-120 分钟	3.9	7.2	9.8
	120 分钟以上	1.9	2.4	0

表 9 对参与课外体育锻炼的指数进行单因素分析,  $p$  均大于 0.05, 苏州市不同 BMI 小学生锻炼指数之间不存在显著性差异。为了进一步分析不同 BMI 的苏州市中小学生在体育锻炼强度、时间和频率上是否存在一定的相关性, 通过对三个指数进行了相关性分析, 结果如下:

表 9 苏州市小学生参与体育锻炼指数单因素差异性分析 (N=185)

Table 9 Single factor difference analysis of primary school students' participation in physical exercise index in Suzhou (N=185)

锻炼指数	BMI 水平		显著性	F	P
强度	正常	超重	0.225	1.186	0.308
		肥胖	0.145		
	超重	肥胖	0.682		
频率	正常	超重	0.304	1.115	0.330
		肥胖	0.143		
	超重	肥胖	0.545		
时间	正常	超重	0.920	0.007	0.993
		肥胖	1.000		
	超重	肥胖	0.920		

注:  $p < 0.05$  显著性差异。

表 10 所示是苏州市不同 BMI 小学生体育锻炼指数的相关性分析, 在 0.01 的显著水平下, 正常体重小学生和超重学生的锻炼时间、频率和强度呈显著性

正相关，其中锻炼强度和频率的相关系数  $r$  分别为 0.373、0.299，说明小学生锻炼次数越多，锻炼强度越大；锻炼频率和锻炼时间的相关系数  $r$  分别是 0.478 和 0.389，说明锻炼频率越多，锻炼时间也随之越来越久；超重学生锻炼时间和锻炼强度相关系数  $r$  为 0.389，说明超重学生锻炼时间越久锻炼频率越多。肥胖学生锻炼指数之间不存在显著正相关。超重肥胖学生的选择进行体育锻炼的强度、频率和每周锻炼次数要低于正常学生，该类学生的体育锻炼认知稍弱于正常体重学生，所以体育锻炼行为整体水平也较差。

表 10 强度、时间、频率相关性分析 (N=185)

Table 10 Correlation analysis of intensity, time and frequency (N=185)

			强度	频率	时间
正常体重	强度	Pearson 相关性	1	0.373**	0.356*
		显著性 (双侧)	0.007	0.010	0.404
	频率	Pearson 相关性	0.373**	1	0.487**
		显著性 (双侧)	0.007		0.000
	时间	Pearson 相关性	0.356*	0.487*	1
		显著性 (双侧)	0.001	0.000	
N		51	51	51	
超重	强度	Pearson 相关性	1	0.299**	0.180
		显著性 (双侧)		0.006	0.104
	频率	Pearson 相关性	0.299**	1	0.389**
		显著性 (双侧)	0.006		0.000
	时间	Pearson 相关性	0.180	0.389**	1
		显著性 (双侧)	0.104	0.000	
N		83	83	83	
肥胖	强度	Pearson 相关性	1	0.183	0.117
		显著性 (双侧)		0.199	0.412
	频率	Pearson 相关性	0.183		0.303*
		显著性 (双侧)	0.199		0.031
	时间	Pearson 相关性	0.177	0.303*	1
		显著性 (双侧)	0.412	0.031	
N		51	51	51	

注: \*\*. 在 0.01 级别 (双尾), 相关性显著。

### 3.2.4 苏州市小学生参与课外体育锻炼项目选择情况

兴趣和意愿是由个体的内在需要对某事物进行探究的一种心理倾向<sup>[3]</sup>，它

会驱动个体积极参与到某一活动中,也是学生是否能够投入到体育课中的前提。个体会对自己倾向的运动项目投入更多的时间和精力,从而获得更好的体育锻炼效果。通过调查分析小学生体育锻炼项目选择情况,可以优化学校体育项目设置,吸引更多的学生参与体育锻炼。

由表 11 可知,篮球、足球、羽毛球、跑步和登山是男生选择最多的运动项目,而女生则会更加偏向于跑步、健美操、游泳和登山。男生在选择运动项目时,会选择比较激烈的运动,女生则会选择相对安静一些,表现性不是很明显的运动项目。正常体重小学生最喜爱的运动项目前三名是跑步、足球和羽毛球,人数所占比例分别是 68.7%、58.8% 和 48.0%; 超重肥胖小学生优先选择进行体育锻炼的运动是。随着素质教育的开展,生活质量的提高,小学生可接触的运动项目种类越来越多,这也意味可供学生们选择的范围越来越广,学校可以根据学生的自主需求,结合学校的实际情况,开设尽可能多的运动项目,保障满足学生的运动需求。

表 11 苏州市小学生课外体育锻炼项目选择情况统计 (N=185)

Table 11 Statistics on the selection of extracurricular physical exercise items for pupils in Suzhou (N=185)

类别	正常				超重				肥胖			
	男	%	女	%	男	%	女	%	男	%	女	%
民间体育活动	6	2.0	6	28.6	9	16.4	10	30.3	14	38.9	6	40
篮球	13	43.3	2	9.5	25	45.5	7	21.2	13	36.1	1	6.7
足球	25	83.3	5	23.8	30	54.5	7	21.2	23	63.9	4	26.7
排球	1	33.3	3	14.3	3	5.5	1	3.0	0	0	0	0
乒乓球	4	13.3	1	4.8	11	20.0	5	15.1	2	5.6	2	13.3
网球	0	0	1	4.8	4	7.3	2	6.1	0	0	0	0
羽毛球	16	53.3	9	42.9	25	45.5	12	39.4	14	38.9	6	40
跑步	22	73.3	13	61.9	35	63.6	13	39.4	18	50	7	46.7
健美操	2	6.6	10	47.6	6	10.9	11	33.3	3	8.3	5	33.3
轮滑	6	2.0	6	28.6	8	14.5	11	33.3	6	16.7	3	20
游泳	14	46.7	9	42.9	19	34.5	11	33.3	13	36.1	6	40
武术	1	3.3	1	4.8	3	5.4	2	6.1	4	11.1	0	0
跆拳道	5	16.7	1	4.8	9	16.4	3	9.1	4	11.1	0	0
散步	10	33.3	15	71.4	27	49.1	12	36.4	14	38.9	7	46.7
登山	10	33.3	13	61.9	20	36.4	10	30.3	15	41.7	4	26.7
棋类	10	33.3	5	23.8	18	32.7	5	15.1	10	27.8	1	6.7
其他	5	16.7	6	28.6	12	21.8	2	6.1	3	8.3	3	11.8

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

(1) 苏州市小学生参与课外体育锻炼的认知情况较为良好。不同BMI体质小学生认可参与课外体育锻炼重要性的人数比例都比较高,达到了90%以上;在喜欢课外体育锻炼的程度上,正常体重小学生高于超重小学生,而肥胖体重小学生对课外体育锻炼的喜爱程度则要明显低于超重小学生;不同BMI体质的小学生参与课外体育锻炼的动机选择中,不同类型学生的选择会有一些差异,超重肥胖学生选择减肥动机的比例高于正常体重学生,大部分学生参与锻炼的动机都是朝着有利于身体发展的方向,比如增强体质,提高运动技能等。

(2) 苏州市不同BMI小学生参与课外体育锻炼的行为情况呈现多元化,正常体重的小学生课外体育锻炼行为在强度、时间和频率上要优于超重肥胖学生。正常体重和肥胖学生体育锻炼强度集中在中强度和大强度运动,超重学生进行小强度和中强度的人数居多。锻炼频率都集中在每周3-4次之间,锻炼时间在30-60分钟的人数居多。

(3) 在运动项目选择上,苏州市不同BMI小学生选择最多项目依次为跑步、足球、篮球和羽毛球。男女选择的运动项目都更具有个人色彩,运动形式更为激烈,小学生处于青春发育初期,个人自我意识还没有完全成长,不会因为自身的体质状况而产生一些负面情绪,所以在运动项目选择上不存在一定的差异性。

(4) 苏州市不同BMI小学生的课外体育锻炼认识与行为都不存在显著性差异,不同BMI小学生的课外体育锻炼指数存在一定的相关性。正常体重和超重小学生的锻炼指数存在一定的正相关性,肥胖小学生的锻炼指数不存在正相关性。正常体重小学生体育锻炼运动量高于超重肥胖小学生,超重肥胖小学生体育锻炼行为有待进一步加强。

### 4.2 建议

(1) 小学生对事物的整体认知水平较低,需要学校、家庭和社会多方面的

共同参与来提高他们参与课外体育锻炼的认知和行为。正常体重小学生和超重肥胖小学生在体育锻炼认知行为上存在一定的差异，超重肥胖小学生的认知与行为稍弱于正常体重小学生。对于超重肥胖小学生，我们要对他们进行积极的引导，鼓励他们参与课外体育锻炼，改变他们参与课外体育锻炼的态度，提高参与课外体育锻炼的兴趣。

(2) 学校体育教师要积极向学生灌输参与课外体育锻炼的重要性等相关理论知识，要不断加强小学生体育锻炼认知的培养，体育教师尤其要对超重肥胖小学生投入更多的精力。同时在体育课堂中，合理设计课堂，让学生参与到更多的体育锻炼中，养成良好的锻炼习惯。在体育运动项目开设中，根据学生的实际情况开设不同的运动项目，同时要加强对场地设施的建设与完善。

(3) 政府要加强体育文化建设，形成良好的体育锻炼氛围，为进一步建设体育强国做好充足的准备，完善户外体育场地建设，培养更多的体育锻炼指导人员，加强对小学生课外体育锻炼的指导，吸引更多的小学生参与到课外体育锻炼中。

(4) 在家庭中，父母要给孩子树立良好的体育锻炼榜样，督促孩子进行课外体育锻炼，帮助超重肥胖小学生养成良好的体育锻炼认识与行为。

## 参考文献

- [1] 第八次全国学生体质与健康调研结果发布 [J]. 中国学校卫生, 2021, 42(9): 1281-1282.
- [2] 王琳. 北京市房山区良乡地区小学生课外体育锻炼现状及对策研究 [D]. 北京体育大学, 2016.
- [3] 朱晋贤. 普通高校健美操课学习兴趣的影响因素及提升方法研究——以成都师范学院为例 [D]. 成都体育学院, 2021.

## Study on Cognition and Behavior of Students With Different BMI Participating in Extracurricular Physical Exercise in Suzhou city

Zhao Bing    Chen Ruiqin

*School of Physical Education, Soochow University, Suzhou*

**Abstract:** To understand different BMI suzhou the cognition and behavior of elementary school students to participate in extracurricular physical exercise, the research uses the literature material law, questionnaire survey and mathematical statistics research methods, such as the suzhou cognition and behaviour on the part of elementary school students to participate in extracurricular sports present situation investigation, analysis of existing problems and put forward the corresponding suggestion, in order to improve the suzhou elementary constitution to provide the reference. The results showed that the students with different BMI had better cognition of participating in extracurricular physical exercise, and the normal weight students had better cognition of the importance and liking of participating in extracurricular physical exercise than overweight and obese students. The extracurricular physical exercise behaviors of pupils with different BMI are diversified. The intensity, time and frequency of extracurricular physical exercise behaviors of pupils with normal weight are better than those of overweight and obese students. There is no significant difference in the cognition and behavior of extracurricular physical exercise among students with different BMI in Suzhou, and there is a certain correlation between extracurricular physical exercise index of students with different BMI.

**Key words:** Primary school students; Exercise cognition; Exercise behavior