



休闲体育蓝皮书

BLUE BOOK OF LEISURE SPORTS

中国休闲体育 发展报告

(2015~2016)

主编/李相如 钟秉枢

ANNUAL REPORT ON DEVELOPMENT
OF LEISURE SPORTS IN CHINA (2015-2016)

非
外
借



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

2016
版

休闲体育蓝皮书

BLUE BOOK OF
LEISURE SPORTS



中国休闲体育发展报告 (2015~2016)

ANNUAL REPORT ON DEVELOPMENT OF LEISURE SPORTS
IN CHINA (2015-2016)

主 编 / 李相如 钟秉枢



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

中国休闲体育发展报告. 2015~2016 / 李相如, 钟秉
枢主编. -- 北京: 社会科学文献出版社, 2016. 10

(休闲体育蓝皮书)

ISBN 978-7-5097-9701-3

I. ①中… II. ①李… ②钟… III. ①休闲体育-研
究报告-中国-2015~2016 IV. ①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 215844 号

休闲体育蓝皮书

中国休闲体育发展报告

主 编 / 李相如 钟秉枢

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 邓泳红

责任编辑 / 丁 凡

出 版 / 社会科学文献出版社·皮书出版分社 (010) 59367127

地址: 北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编: 100029

网址: www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367018

印 装 / 北京季蜂印刷有限公司

规 格 / 开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 18.5 字 数: 281 千字

版 次 / 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-9701-3

定 价 / 79.00 元

皮书序列号 / B-2016-542

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心 (010-59367028) 联系

 版权所有 翻印必究



权威·前沿·原创

皮书系列为

“十二五”“十三五”国家重点图书出版规划项目

休闲体育蓝皮书编委会

主 编 李相如 钟秉枢

副主编 张绰庵 陈晓峰 李国栋 殷俊海 金媛媛

编 委 (按姓氏笔画排序)

于 洋	于 清	王丽娟	石振国	卢 锋
史文文	冯 勇	吕兴洋	刘 勇	刘 璐
刘平江	刘树军	许 军	李国栋	李相如
李晓天	杨小凤	吴 楠	汪蓉蓉	张士波
张林玲	张建会	张素婷	张绰庵	陈 健
陈晓峰	陈静姝	金银日	金媛媛	郑 宇
柳 伟	钟晓明	徐立红	殷俊海	曹 卫
彭 琴				

主编简介

李相如 教授，北京市教学名师，博士研究生导师，世界运动休闲娱乐教育协会理事，首都体育学院休闲体育研究院院长，休闲与社会体育学院原院长，全国群众体育先进个人，北京市经济技术创新标兵，教育部国培专家库专家，国家体育总局群体司、青少司、社会体育管理中心等智库核心专家，兼任中国休闲体育研究会秘书长，中国体育科学学会体质分会常委，中国社会学会社会体育分会常委，中国大学生体育协会战略发展工作委员会常务理事、副秘书长。全国田径理论研究会副会长，中国自然辩证法研究会休闲哲学专业委员会常委，国家体育总局体育行业技能鉴定委员会委员，国家社科基金项目同行评议专家等。主持国家级社科基金项目、国家体育总局、北京市级课题以及横向委托课题 30 余项，主编、副主编专著、教材、译著 40 余部，发表论文 250 余篇。

钟秉枢 教授、教育学博士，首都体育学院院长，北京体育大学、福建师范大学、首都体育学院博士生导师，兼任国际教练教育委员会副主席、国际大体联学术委员会委员、国际排联规则委员会委员、中国大学生体育协会副主席、中国体育科学学会运动训练学分会主任委员、中国教育技术学会高校体育专业委员会主任委员、中国传播学会体育传播专业委员会副主任委员、中国成人教育协会体育高等教育专业委员会副理事长、教育部高等学校高职高专文化教育类专业教学指导委员会委员、教育部体育职业教育教学指导委员会委员、中国排球协会副主席、中国毽球协会副主席、北京市学位委员会委员、《中国学校体育》主编，享受国务院政府特殊津贴，人事部新世纪百千万人才工程首批国家级专家，

国家级教学团队带头人。主要从事体育教育训练学、体育人文社会学和高教管理方面的研究，截至 2012 年底出版著作和译著 20 多部，发表论文 300 余篇，获得国家级教学成果二等奖 3 项、省部级教学成果奖 9 项、省部级科研成果奖 11 项。

摘 要

随着我国经济的快速发展和人们对健康娱乐及高质量生活的不断追求,休闲将逐渐演变为人们生活的中心内容,而作为休闲重要内容的休闲体育也逐渐成为人们生活的重要组成部分。休闲体育方兴未艾,主要表现为参与人数迅猛增多,非运动训练性体育会馆、俱乐部等大量创办,尤其是针对年轻人的时尚运动方式,如瑜伽、跆拳道、乒羽、射击、射箭、轮滑等项目迅速增多。与此同时,国家政策对休闲体育进一步倡导和支持,更有利于休闲体育的发展,使得越来越多的社会资本涌入休闲体育领域。在这种背景下,我国休闲体育的发展现状如何?不同的休闲体育项目呈现出什么样的特点?各个区域的休闲体育发展分别有什么特色?有哪些成功案例?这些都成为休闲体育领域的官员、学者和从业人员共同关注的话题。

《中国休闲体育发展报告(2015~2016)》,运用文献资料法、问卷调查法、访谈法、田野工作法、案例研究法等多种研究方法,耗时一年多,对全国各个区域的政府、企业、健身人群进行调研,通过专业视角和学者声音,基于数据和案例,解读中国休闲体育发展大势,重点关注休闲体育发展中当前迫切需要解决的若干问题,发表最前沿的休闲体育深度调查报告和研究成果。

本报告分为总报告、专题篇、区域篇、典型案例与分析四部分。总报告部分主要阐述我国休闲体育的概况、起源、概念、特点和分类及有关休闲体育的政策支撑、休闲体育教育与学科建设以及我国城乡居民休闲活动时间现状;专题篇分别对山地、滨海、冰雪、沙漠草原和水上休闲体育状况进行研究;区域篇分别对北京、河北、内蒙古、吉林、上海、四川、广东及港澳台等地的休闲体育状况进行研究,涉及各地域的自然情况、民族风俗、文化特



点、休闲方式、人群划分、运动项目、场地设施、运行机制、效果评价等方面；典型案例与分析部分主要介绍响沙湾沙漠休闲旅游区和武汉江城e家两个典型案例。

本报告将为政府制定政策提供参考，为学者开展研究提供素材，为从业人员开展实践活动提供案例借鉴。

目 录

I 总报告

- B.1** 我国休闲体育发展状况研究 李相如 金媛媛 等 / 001
- 一 概述 / 002
- 二 我国休闲体育政策研究 / 012
- 三 休闲体育教育与学科建设 / 021
- 四 中国城乡居民休闲活动参与时间研究 / 037

II 专题篇

- B.2** 中国山地运动发展现状与趋势分析
..... 许 军 张素婷 冯 勇 / 054
- B.3** 中国滨海休闲体育发展现状与趋势分析 曹 卫 / 071
- B.4** 休闲产业视角下的我国冰雪运动发展状况研究 张士波 / 084
- B.5** 我国沙漠、草原休闲体育发展报告 殷俊海 徐立红 / 098
- B.6** 我国水上休闲体育发展现状与趋势 刘 勇 史文文 / 111

III 区域篇

- B.7** 北京市休闲体育发展报告 刘平江 / 121



B.8	河北省休闲体育发展报告	张绰庵 张建会 / 141
B.9	内蒙古休闲体育发展报告	殷俊海 徐立红 / 155
B.10	吉林省休闲体育发展报告	于清 于洋 刘璐 / 167
B.11	上海市休闲体育发展报告	陈晓峰 王丽娟等 / 190
B.12	四川省休闲体育发展报告	李国栋 柳伟等 / 208
B.13	广东及港澳台地区休闲体育发展报告	吴楠 陈健 / 225

IV 典型案例与分析

B.14	内蒙古响沙湾沙漠休闲旅游区案例	殷俊海 徐立红 / 246
B.15	智慧体育科学健身示范工程	
	——江城健身e家建设与运营分析	钟晓明 汪蓉蓉 / 257

Contents	/ 272
----------------	-------

总 报 告

General Report

B.1

我国休闲体育发展状况研究

李相如 金媛媛 吕兴洋 石振国 李骁天*

摘 要: 本文第一部分从什么是休闲、什么是休闲体育的基本定义出发进行论述,然后对休闲和休闲体育的相关理论做出简要阐述和介绍,最后对我国休闲体育发展趋势做出了科学预判。第二部分界定了休闲体育政策的含义与特征,分析了我国休闲体育政策的演变过程,总结了日本、美国、英国和澳大利亚四个国家休闲体育政策的特点和成功经验,在此基础上提出了我国休闲体育政策的制定建议。第三部分对我国休闲体

* 李相如,首都体育学院教授,博士生导师,研究方向为休闲体育、全民健身;金媛媛,博士,首都体育学院讲师,研究方向为休闲体育、体育旅游;吕兴洋,西南财经大学副教授,博士,研究方向为体育旅游;石振国,山东大学教授,博士,研究方向为休闲体育、社会体育;李骁天,首都体育学院副教授,博士,研究方向为社会体育、休闲体育。李相如撰写本文第一部分,金媛媛与吕兴洋撰写本文第二部分,石振国撰写本文第三部分,李骁天撰写本文第四部分。



育教育的发展状况进行了介绍,对目前的学科建设、存在的问题进行了全面分析,并提出我国休闲体育教育的发展对策。第四部分使用中国家庭动态调查 2010 年的数据进行实证分析。首先,对我国城乡居民的休闲活动参与时间的影响因素进行多因素方差分析,判断我国城乡居民休闲活动时间受到何种因素的影响。其次,建立一般线性回归模型分析上述因素对我国城乡居民休闲活动时间的影响。

关键词: 休闲体育 休闲体育政策 休闲体育教育 休闲活动参与时间

— 概述

(一) 引言

21 世纪已经迈过十分重要的前 15 年,国际休闲研究著名学者杰弗瑞·戈比和托马斯·古德尔教授对“2015 年前后,世界发达国家将进入休闲时代,休闲将成为人类社会的重要组成部分,休闲、娱乐和休闲旅游业将成为下一个经济大潮,并席卷世界各地”的预测一定程度上成为现实。站在 21 世纪的前沿观察人类生活方式的转变和发展,具有颠覆传统观念的三个转变展示了新的发展前景:一是人们对生命存在的崇拜和敬畏向崇尚生命价值的真实和品质的方向转变;二是人们开始从消极性的闲暇活动向积极性的休闲体育与健身娱乐的方向转变;三是人们开始从单纯地注重心灵惬意和以愉悦为主的休闲方式向倡导身心一体的、充满着体育运动和多种刺激元素的、亲身体验型的运动休闲方式转变。这三个转变标志着休闲体育已经进入中国人的视线之中,休闲体育将使我国国民的生活习惯、人居环境的要求、绿色健身休闲消费的拉动,社会和经济发展的新常态、先进的休闲体育文化弘扬和推



动、基础休闲教育和青少年的全面发展以及抵御现代文明病等方面发生一系列的重要变化。

（二）休闲和休闲体育的几个相关概念

1. 休闲的定义与几个基本术语（名词）

（1）定义。《休闲宪章》中，休闲的定义是：人们在完成工作和其他任务之后，在自由支配的时间内所进行的活动，是以补偿性活动为基础的活动。

（2）休闲研究中的几个基本术语。

①闲暇。闲暇是一个时间的概念，通常是休闲的重要前提条件之一。一般地说，个人时间包括个人必需时间、工作时间和闲暇三部分。闲暇时间是除了工作和休闲时间之外所剩下的时间。

②闲暇率。闲暇率是衡量闲暇在个人生活时间中所占比重的指标。闲暇率越高，表明可用于闲暇活动的时间总量越多。

$$\text{闲暇率} = \frac{\text{闲暇时数}}{\text{时间禀赋}} \times 100\%$$

闲暇与休闲的关系。理论上，闲暇时间与休闲并非完全一致的两个概念，但通常人们习惯于把二者等同起来。每一个人都可能拥有空闲的时间，但并不是每个人都能拥有休闲或者体验休闲。休闲既是一种时间概念，是一种较为充裕的状态，同时也是一种心理需要的消遣和身体生存的体验方式。

休息与休闲也是有区别的。休息是人们获得片刻的喘息之机，目的是放松肌肉、舒展筋骨、消除疲劳，为继续繁重而紧张的工作储存能量。休息是一种为继续工作而必需的身心调节。休闲却是一种积极主动的自由选择，是身体与心灵和谐一致的放松，通过身体运动促使神经和心灵完全松弛，从而获得心理上的愉悦，把埋藏在心底的欲望释放出来，使长时间累积的痛苦和压抑情绪得到有效消解。

③游戏。游戏是现实生活之外的充满乐趣的一种休闲活动。荷兰历史学家赫伊津哈在《人：游戏者——对文化中游戏因素的研究》一书中提出了



游戏必须具备以下要素：一是自愿的行为；二是与“平常生活”的距离；三是有时间和空间的规划和限制；四是并非重要活动，但非常吸引参与者；五是有规则约束；六是促使游戏者形成私下里的组织。除赫伊津哈外，西方学者从生理上、心理上、社会学及文化上对游戏进行了多方面的解释。主要观点包括：一是生理本能上的解释；二是能量过剩论；三是行为反复论；四是准备未来/潜在发展论；五是信息响应—调整论。

④娱乐。娱乐在英语中既有消遣、休闲、娱乐的含义，也有休养、康复的意思。西方人重视娱乐，因为他们认为要创造就要有休闲生活，就要有玩耍行为，就要做适当的游憩活动，就要为行为者建造游憩的场所。娱乐深刻地揭示了休闲与创造及人的多方面发展的辩证关系。

⑤体育运动。体育与休闲从来就具有难以分割的密切关系，体育运动的产生与人类闲暇需要也是密不可分的。现代体育运动越来越成为现代人休闲生活和休闲方式最为重要和最为广泛的内容。正是体育运动与休闲结合，才衍生了休闲体育这个新形态。体育更加适合在休闲活动中推行，当人们以体育运动的方式获得一种身体的直接而又刺激深刻的休闲体验之时，体育运动成为休闲更高层面的方式。欧洲理事会关于“体育运动”的定义是：所有形式的身体活动，通过非正式的或有组织参与，致力于改善体质和身心健康，形成良好的社会关系，或在各种比赛中取得成绩。

2. 休闲体育定义与术语

(1) 定义。关于休闲体育的定义很多，差异也较大。目前得到多数人接受和采用的定义是李相如、凌平、卢峰主编的“十二五”国家规划教材《休闲体育概论》中的定义，即人们在自由支配的时间里，通过体育运动的方式，以直接或间接的体验，满足身心需求的一种自觉自足的社会文化活动。

(2) 休闲体育相关术语。休闲体育产业。休闲体育产业是指那些为满足人们休闲体育消费而提供的产品和服务组织的集合。从一定意义上说，休闲体育产业是以满足人们休闲需要为对象的产业。

休闲体育服务。关于我国体育的性质，较有代表性的观点有：中国体育，尤其是群众体育，基本上属于公益性事业；我国的体育事业是具有产业性的社

会主义公益事业；体育是产业和事业的对立统一体。由此可见，作为我国大众体育的主要活动形式与健康休闲方式的休闲体育，是“产业”和“事业”的复合体。

休闲体育产品。由休闲体育产业经营者提供给消费者，用于满足其休闲体育需求的各种产品（物质产品和劳务）的总和。

（三）现代休闲体育兴起与特征

1. 现代休闲体育兴起

（1）休闲体育因需而生。人类社会进入 21 世纪以来，生活节奏加快的步伐没有停歇，人们工作紧张、精神疲劳的状况没有减缓，以至于人们渴望以轻松愉快的运动方式来换取身心的解放，重新激发生命的活力成为一种新的追求。人是自然进化的产物，人类的体育运动同样是在大自然的怀抱中孕育而生的。人们在感受游戏或体育运动快乐的时候，经常叹服大自然与体育运动的奇妙与伟大，这种叹服来自人的生命深处的赞叹，是人类、体育运动与大自然和谐绽放的花蕾。休闲体育表现出现代人对体育运动的一种新的认识 and 态度，也反映出人口高度集中的现代城市中人们所选择现代社会生活的一种方式。休闲体育在快速发展，印证了人们渴望通过体育运动获得身心愉悦，激发生命的活力，是一种身心需要。休闲体育是人们通过体育运动的方式来实现其全部价值和意义。

（2）休闲体育的内在性。人们以体育运动方式来充实休闲时光是一种由内向外所激发出来的自觉自愿行为，因此，休闲体育能使人在精神上体验自由的存在，在体育运动或活动中感知快乐，在群体活动与互动中交互友爱与信任，从而使人的生命与生活充满乐趣和活力。

（3）休闲体育的非功利性。休闲体育与社会体育相比较，休闲体育可能更少了一份功利的目的。人们在休闲的心境中参与体育运动，所追求的是轻松与惬意。休闲体育是一种非经济利益导向的活动，甚至是一种以消费来提升生活品质的心态。当人们开着豪车，拿着称心而名贵的运动装备或器械，穿着靓丽的运动服装，走进需要消费卡的体育运动俱乐部，在运动场享受着运动冲击和给他们带来的乐趣的时候，生活品质的提高和运动的快乐必



然促进其身心和谐与健康。

(4) 休闲体育的体验性。运动是休闲的一种方式，它主要不是为了满足竞技的需求，而是满足参与者自我身心释放、自我实现的需求；它无须计较运动的成绩、比赛的名次，没有胜负的压力，而是重在参与、重在娱乐。以体育运动方式来进行的休闲是促进社会交往的最佳方式之一。休闲体育的核心要素之一是其体验性，以体育运动方式来体验休闲，是一种原始而又刺激的生命体验。休闲体育的运动体验有利于人们忘却工作或生活等境遇中的烦恼、痛苦等，自由自在的运动体验大大激发了人的精神上的自由感、快乐感和释放感，在身体运动的过程中产生“人的高峰体验”和“人体畅快感觉”等良好的情绪体验。运动的体验与快乐会促进人体健康，提高免疫力，培养人的健康素养。

(5) 休闲体育的精神愉悦性。以体育运动方式进行的休闲是以积极的身体运动来减缓紧张、烦躁不安等负面情绪，减少工作、生活、人际交往等压力。近些年日益兴起的户外运动休闲更是提供了人与自然无间隔交流的广阔空间，把人们通过体育锻炼增强体质的功能延伸到使人获得一种积极的心理体验，实现心理调适和社会交往功能的新境界。在户外休闲体育活动中，人与大自然通过体育运动连接与作用创造了意想不到的新型体验，满足人回归自然的人本需求。以轻松自然的心态，选择适合自己的运动项目，激内心的爽快情感，促人之身体健康，享生活之更高品质，实现人生的真正价值，这就是休闲体育的精神愉悦性的真谛和价值所在。

2. 休闲体育的特征

(1) 自由时间的特征。可自由支配的时间是休闲体育的基本内涵与核心要素，也体现了休闲体育的重要特征。在闲暇时间自由地选择休闲体育的活动方式、活动内容、活动项目、参与伙伴和活动地点是这一核心要素的本质特点。休闲体育中的自由指人们在追求休闲体育体验时可由自己选择和决定。自由一直是整个历史长河中人们不断追求的抽象概念，自由的、通过运动的方式体验休闲是指可以按照自己的意愿选择运动的项目和方式，而不受外界的限制或压抑。