

建筑学城市理论前沿丛书 5
朱文一主编

西方公共健身空间理论

刘平浩 著

中国建筑工业出版社
CHINA ARCHITECTURE & BUILDING PRESS

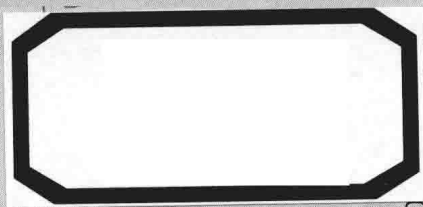
建筑学城市理论前沿丛书 5
朱文一 主编

西方公共健身空间理论

Spatial Theory of Western Public Gymnasium
Urban Theories of the Architecture Volume



刘平浩 著



图书在版编目(CIP)数据

西方公共健身空间理论 / 刘平浩著. —北京: 中国建筑工业出版社, 2018.8

(建筑学城市理论前沿丛书 5)

ISBN 978-7-112-21895-0

I. ①西… II. ①刘… III. ①体育运动—公共空间—空间规划—研究—西方国家 IV. ①TU984.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第041488号

责任编辑: 徐晓飞 张 明

责任校对: 张 颖

建筑学城市理论前沿丛书 5

朱文一 主编

西方公共健身空间理论

刘平浩 著

*

中国建筑工业出版社出版、发行(北京海淀三里河路9号)

各地新华书店、建筑书店经销

北京锋尚制版有限公司制版

北京中科印刷有限公司印刷

*

开本: 787×1092毫米 1/16 印张: 14¼ 字数: 176千字

2018年6月第一版 2018年6月第一次印刷

定价: 48.00元

ISBN 978-7-112-21895-0

(31807)

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

(邮政编码 100037)

刘平浩，2010年获清华大学建筑学学士学位，2012年获得清华大学建筑学专业硕士，2017年获得清华大学工学博士学位。现任教于北京建筑大学建筑与城市规划学院。

健身运动作为第一种面向大众的公共体育运动方式，逐步成为人们日常生活的重要组成部分。伴随着健身运动的流行，相关领域的研究也逐步兴起；从健身方式方法套路，到商业健身房的运营，再到健身文化的推广，健身逐步成为一个全新跨学科的理论研究热点。在这样的背景下，本书立足于健身运动这一主题，以建筑学专业的空间视角，从历史维度，探讨了健身运动的载体——公共健身房——的空间演进和形态特征，并结合中西方历史的公共健身空间案例，在分类的基础上，探讨其对于当代“全民健身”政策导向下的中国公共健身空间的影响。本书适合城乡规划学、建筑学以及体育学的研究人员阅读。

目录

建筑学城市理论与学科交叉

——建筑学城市理论前沿丛书序	003
----------------	-----

第一章 绪论 009

一、研究背景	011
二、研究对象	016
三、研究综述	018
四、研究意义	028
五、研究框架	029

第二章 西方近现代公共健身空间演进及其对 中国的影响 033

一、西方近现代教育健身空间演进	035
1. 公共健身文化的孕育和空间的萌芽	037
2. 西方近现代公共健身空间的历史开端	039
3. 西方公共健身空间“室内化”	043
4. 西方教育健身房的“模式化”	045
二、西方近现代商业健身空间历史演进	048
1. 负重训练的出现和力量文化的萌芽	049
2. 商业健身房的出现和负重训练的全面普及	050
3. Muscle Beach 和商业健身房的全面爆发	055
4. Fitness 文化的出现以及健身俱乐部的转型	059
三、西方影响下的中国近现代公共健身空间演进	064
1. 中国近现代的教育健身空间	065
2. 中国近现代的商业健身空间	071

四、健身场、健身厅和健身室	076
1. “由室外向室内”和“由大变小”	076
2. “场”、“厅”和“室”	078

第三章 健身场 079

一、健身场的产生	081
1. “回归自然”和“提升自我”	081
2. 以室外训练为主的身体训练方式	082
二、袖珍健身场	083
1. Hasenheide Turnplatz (1811)	083
2. 无固定模式的小型 Turnplatz	085
三、中型健身场	088
1. Hasenheide Turnplatz (1818)	088
2. 具有一定规模的 Turnplatz 空间模式	090
3. Turnplatz 中的嘉年华体操节	093
4. Muscle Beach 健身“沙滩公园”	096
四、巨型健身场	100
1. Gymnase Normal 巨型健身场	100
2. 集中式公共健身空间的失败	104
五、“健身场”空间特点	105
1. 分散的布局模式	106
2. 自由的空间布局	106
3. 低门槛的训练内容	107
六、当代中国“健身场”	108
1. 北京当代“袖珍健身场”——全民健身路径	108
2. 北京当代“中型健身场”——专项活动场地	111
3. 中国公共健身空间的基础	114

第四章 健身厅 117

一、健身厅的产生	119
1. 高效健身空间的需求	119
2. 训练方式的精炼	121

二、单层大空间	122
1. Main Building 和 Rue Jean-Goujon	122
2. 儿童医院社区健身房和第一、第二教室	124
3. 钢结构的帐篷	126
4. Louis le Grand 中学新健身房	129
5. 纽约基督教青年会会所健身房	132
6. 上海基督教青年会四川中路会所健身房	135
三、多层高空间	137
1. 德国 Turnhalle	138
2. 美国 Turnhalle 社区中心	142
3. Gymnase Triat	144
四、“跑马廊”大厅	148
1. “美国青年会式标准健身房”	148
2. “青年会式标准健身房”在中国的引入	150
五、“健身厅”空间特点	156
1. 依附的布局模式	156
2. 简洁的内部空间	157
3. 团体的训练方式	158
六、当代中国“健身厅”	159
1. 北京当代“健身厅”——综合房(馆)	159
2. 中国公共健身空间的补充	161

第五章 健身室 163

一、“健身室”的产生	165
1. “健康”和“强壮”概念的分离	165
2. “力量”文化的重新崛起和“肌肉表演者”	167
二、健身“舞台”	169
1. Louis Attila 和 Athletic Studio	169
2. Sandow 和 Physical Culture 健身房	173
三、健身“训练室”	175
1. “地牢健身房”	175
2. Gold's Gym	179
3. 上海健身学院	181

4. 北京业余工人举重队训练场和健美比赛	
训练室	183
四、健身“模块”	185
1. 牛津健身房 (Oxford Gymnasium)	185
2. Vic Tanny's 连锁健身房	188
3. 北京马华健身房	190
4. 青鸟健身兆龙店	192
五、“健身室”空间特点	194
1. 商业化的规划布局	194
2. 小而精致的空间形态	195
3. 多样而包容的训练方式	196
六、当代中国“健身室”	197
1. 当代北京健身“训练室”——社区健身房	197
2. 当代北京健身“模块”——商业健身房	200
3. 中国公共健身空间的核心	202
 第六章 结语	 205
 附录	 209
附录 A 英文文献 (按作者姓名首字母排序)	211
附录 B 中文文献 (按第一作者姓名拼音排序)	219
附录 C 其他语种文献 (按作者姓名首字母排序)	224
 后记	 226

建筑学城市理论前沿丛书 5
朱文一 主编

西方公共健身空间理论

Spatial Theory of Western Public Gymnasium
Urban Theories of the Architecture Volume 5

刘平浩 著



图书在版编目 (CIP) 数据

西方公共健身空间理论 / 刘平浩著. —北京: 中国建筑工业出版社, 2018.8

(建筑学城市理论前沿丛书 5)

ISBN 978-7-112-21895-0

I. ①西… II. ①刘… III. ①体育运动—公共空间—空间规划—研究—西方国家 IV. ①TU984.14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第041488号

责任编辑: 徐晓飞 张 明

责任校对: 张 颖

建筑学城市理论前沿丛书 5

朱文一 主编

西方公共健身空间理论

刘平浩 著

*

中国建筑工业出版社出版、发行 (北京海淀三里河路9号)

各地新华书店、建筑书店经销

北京锋尚制版有限公司制版

北京中科印刷有限公司印刷

*

开本: 787×1092毫米 1/16 印张: 14¼ 字数: 176千字

2018年6月第一版 2018年6月第一次印刷

定价: 48.00元

ISBN 978-7-112-21895-0

(31807)

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

(邮政编码 100037)

建筑学城市理论与学科交叉

——建筑学城市理论前沿丛书序

什么是建筑学城市理论？这是指建筑学理论中有关建筑及城市的理论，主要探讨建筑与城市空间的形态规律。吴良镛提出的人居科学理论强调建筑学、城乡规划学、风景园林学三位一体，并与其他相关学科交叉融合^①；为拓展传统意义上的建筑领域提供了理论框架。建筑学城市理论的发展特点之一是与其它学科交叉，也就是将其他学科总结出的事物发展规律中可以被空间化的部分转译为空间与形态规律，纳入到建筑学城市理论的自身体系之中，进而丰富建筑学城市理论。早期的建筑学城市理论与工程技术、美学、几何学等融合；近代以来，建筑学城市理论与社会学、心理学、行为学、哲学、文化学以及生态学、环境科学、信息科学等结合，逐步形成了现代意义上的建筑学城市理论体系。可以认为，与其他学科交叉不仅丰富了建筑学城市理论，而且也构成了建筑学城市理论持续发展的平台。

当今世界热点问题层出不穷，众多的研究者从不同的视角、不同的学科关注着这些热点问题。其中一些预示未来的热点问题，已经引起了有的学科广泛的关注和较为深入的研究。这些研究尽管还没有形成相对成熟的理论体系，但不少研究成果对事物规律的揭示在一定程度上显示出前瞻性。如何从空间的角度捕捉预示未来的热点问题，并对与其相关的学科成果进行梳理和研究，使之成为建筑学城市理论体系的一部分，构成了理论前沿丛书的主要内容。

二十多年前，我开始进行建筑学城市理论与现象学、心理学、文化学等学科交叉的研究，提出了空间原型理论，即中国建筑与城市空间边界原型和街道亚原型、西方建筑城市空间地标原

① 吴良镛编. 人居环境科学导论[M].
北京：中国建筑工业出版社，2001.

型和广场亚原型,以及构成建筑与城市的六种空间类型;并就此完成了博士论文。研究成果分别于1993年、1995年和2010年出版和再版^①。目前,我正在做的工作是重新梳理过去的研究成果,并结合近年来的研究进展,完成一部新的著作《空间原型》。这本书将作为建筑学城市理论前沿丛书辑一出版。

从2005年开始,我指导博士研究生进行建筑学城市理论前沿课题研究。兰俊著《美国影院建筑发展史》(丛书辑三)、滕静茹著《女性主义建筑学理论》(丛书辑二)和李煜著《城市“易致病”空间理论》(丛书辑四)等三本书分别于2013年、2014年和2016年出版。即将出版的《西方公共健身空间理论》(丛书辑五)的作者是2017年毕业的刘平浩博士。该书对西方公共健身空间的研究理论及实践展开。在全面梳理西方健身空间的起源和发展基础上,该书归纳和总结了近现代以来西方健身空间所形成的“健身场”、“健身厅”和“健身室”三种公共健身空间类型,并对此展开了深入的研究。该书还结合中国城市出现的类似健身空间进行了对比分析,并结合中国“全民健身”政策,以北京为例,探讨了中国公共健身空间的定位和发展现状,该书的研究内容在一定程度上弥补了中国建筑学领域相关研究的空白,希望对构建中国城市公共健身空间理论具有参考价值。

建筑学城市理论与其他学科的交叉融合是一项长期持续的工作。建筑学城市理论前沿丛书只是冰山一角,希望丛书的出版能为中国建筑学城市理论大厦的建构添砖加瓦。

① 朱文一. 空间·符号·城市[M]. 第一版. 北京: 中国建筑工业出版社, 1993; 朱文一. 空间·符号·城市[M]. 台北: 台湾淑馨出版社, 1995; 朱文一. 空间·符号·城市[M]. 第二版. 北京: 中国建筑工业出版社, 2010.

朱文一

2012年1月31日

2018年6月6日修改于清华园

目录

建筑学城市理论与学科交叉

——建筑学城市理论前沿丛书序	003
----------------	-----

第一章 绪论 009

一、研究背景	011
二、研究对象	016
三、研究综述	018
四、研究意义	028
五、研究框架	029

第二章 西方近现代公共健身空间演进及其对 中国的影响 033

一、西方近现代教育健身空间演进	035
1. 公共健身文化的孕育和空间的萌芽	037
2. 西方近现代公共健身空间的历史开端	039
3. 西方公共健身空间“室内化”	043
4. 西方教育健身房的“模式化”	045
二、西方近现代商业健身空间历史演进	048
1. 负重训练的出现和力量文化的萌芽	049
2. 商业健身房的出现和负重训练的全面普及	050
3. Muscle Beach 和商业健身房的全面爆发	055
4. Fitness 文化的出现以及健身俱乐部的转型	059
三、西方影响下的中国近现代公共健身空间演进	064
1. 中国近现代的教育健身空间	065
2. 中国近现代的商业健身空间	071

四、健身场、健身厅和健身室	076
1. “由室外向室内”和“由大变小”	076
2. “场”、“厅”和“室”	078

第三章 健身场 079

一、健身场的产生	081
1. “回归自然”和“提升自我”	081
2. 以室外训练为主的身体训练方式	082
二、袖珍健身场	083
1. Hasenheide Turnplatz (1811)	083
2. 无固定模式的小型 Turnplatz	085
三、中型健身场	088
1. Hasenheide Turnplatz (1818)	088
2. 具有一定规模的 Turnplatz 空间模式	090
3. Turnplatz 中的嘉年华体操节	093
4. Muscle Beach 健身“沙滩公园”	096
四、巨型健身场	100
1. Gymnase Normal 巨型健身场	100
2. 集中式公共健身空间的失败	104
五、“健身场”空间特点	105
1. 分散的布局模式	106
2. 自由的空间布局	106
3. 低门槛的训练内容	107
六、当代中国“健身场”	108
1. 北京当代“袖珍健身场”——全民健身路径	108
2. 北京当代“中型健身场”——专项活动场地	111
3. 中国公共健身空间的基础	114

第四章 健身厅 117

一、健身厅的产生	119
1. 高效健身空间的需求	119
2. 训练方式的精炼	121

二、单层大空间	122
1. Main Building 和 Rue Jean-Goujon	122
2. 儿童医院社区健身房和第一、第二教室	124
3. 钢结构的帐篷	126
4. Louis le Grand 中学新健身房	129
5. 纽约基督教青年会会所健身房	132
6. 上海基督教青年会四川中路会所健身房	135
三、多层高空间	137
1. 德国 Turnhalle	138
2. 美国 Turnhalle 社区中心	142
3. Gymnase Triat	144
四、“跑马廊”大厅	148
1. “美国青年会式标准健身房”	148
2. “青年会式标准健身房”在中国的引入	150
五、“健身厅”空间特点	156
1. 依附的布局模式	156
2. 简洁的内部空间	157
3. 团体的训练方式	158
六、当代中国“健身厅”	159
1. 北京当代“健身厅”——综合房(馆)	159
2. 中国公共健身空间的补充	161

第五章 健身室 163

一、“健身室”的产生	165
1. “健康”和“强壮”概念的分离	165
2. “力量”文化的重新崛起和“肌肉表演者”	167
二、健身“舞台”	169
1. Louis Attila 和 Athletic Studio	169
2. Sandow 和 Physical Culture 健身房	173
三、健身“训练室”	175
1. “地牢健身房”	175
2. Gold's Gym	179
3. 上海健身学院	181

4. 北京业余工人举重队训练场和健美比赛	
训练室	183
四、健身“模块”	185
1. 牛津健身房 (Oxford Gymnasium)	185
2. Vic Tanny's 连锁健身房	188
3. 北京马华健身房	190
4. 青鸟健身兆龙店	192
五、“健身室”空间特点	194
1. 商业化的规划布局	194
2. 小而精致的空间形态	195
3. 多样而包容的训练方式	196
六、当代中国“健身室”	197
1. 当代北京健身“训练室”——社区健身房	197
2. 当代北京健身“模块”——商业健身房	200
3. 中国公共健身空间的核心	202
 第六章 结语	 205
 附录	 209
附录 A 英文文献 (按作者姓名首字母排序)	211
附录 B 中文文献 (按第一作者姓名拼音排序)	219
附录 C 其他语种文献 (按作者姓名首字母排序)	224
 后记	 226