



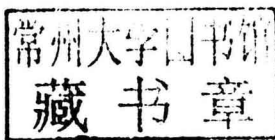
论“互联网+”与 全民健身新常态的融合创新

● 王衍榛 王 虹 著

河南省哲学社会科学规划项目（2015BTY011）

论“互联网+”与 全民健身新常态的融合创新

王衍榛 王虹 著



图书在版编目(CIP)数据

论“互联网+”与全民健身新常态的融合创新 / 王衍榛, 王虹著. — 北京: 九州出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5108-4694-6

I. ①论… II. ①王… ②王… III. ①互联网络—应用—全民健身—健身运动—研究 IV. ①G812.4—39

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 216004 号

论“互联网+”与全民健身新常态的融合创新

作 者	王衍榛 王 虹 著
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话	(010)68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	三河恒彩印务有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 16 开
印 张	14.75
字 数	200 千字
版 次	2016 年 8 月第 1 版
印 次	2016 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-4694-6
定 价	45.00 元

★版权所有 侵权必究★

前 言

互联网的发明，可谓是人类历史篇章中闪耀的一笔，它划分了两个不同的时代。互联网给人们带来了信息时代，在新的时代，人们生活中的每件事情几乎都离不开互联网，互联网因此以超快的速度发展，人类历史上几乎没有其他任何一件事物的发展速度能够企及。2016年3月，《中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》发布，《纲要》提出了“互联网+”行动计划，将要在未来的五年里加快促进互联网的发展，推广互联网的应用，以互联网的发展推动社会生产和组织方式的变革，形成以网络化、智能化、服务化、协同化为特征的社会产业新形态。在这个背景之下，将“互联网+”与全民健身融合起来是推进“健康中国2020”国家战略的不二之选。

将互联网技术应用于全民健身，具有多方面的社会价值。“互联网+”与全民健身融合，能够节约健身成本，提升健身效率；有利于提高健身科学性，提升健身质量与水平；能够促进全民健身热情，补偿医疗健康水平。当前中国社会的主流价值观是社会主义核心价值观，在这个大背景下，民众越来越追求健身娱乐活动，全民健身所体现的就是这样一个潮流。同时，信息技术的发达使得信息以前所未有的速度传递着。本书创新之处即在于探寻到在新常态下的一个有效的途径，使“互联网+”与全民健身得以融合，创新出发展全民健身运动的一条新道路，这也是中国进入新常态的背景下学界



研究的一个重点。

本书阐述了“互联网+”“全民健身”以及“新常态”等基本概念的内涵，对全民健身新常态的特征进行了探究，分析和探讨了目前我国全民健身发展存在的不足，进而揭示出“互联网+”与全民健身融合的时代需求，以及两者融合所面临的困境，最后提出了一系列促进“互联网+”与全民健身新常态融合的创新途径。在此，敬请读者对本书不吝指正，以便我们在今后的工作中完善。

编 者

2016年7月

目 录

前 言

第一章 全民健身的社会新常态	1
第一节 国民健康管理政策导向	1
第二节 全民健身与体育强国战略	23
第三节 我国的体育场地规划	39
第四节 国民如何得到体育事业发展的红利	48
第二章 全民健身的国民新常态	52
第一节 国民体育健身心理需求的普遍回归	52
第二节 身心健康价值导向与生活方式变迁	61
第三章 全民健身的“互联网+”新常态	72
第一节 “互联网+”概述	72
第二节 网络体育社团与体育实践	81
第三节 互联网体育健身信息平台	84
第四节 体育虚拟组织	105
第四章 全民健身的经济新常态	114
第一节 “互联网+”颠覆体育产业生态圈	114
第二节 体育行业互联网转型的困境	123



论“互联网+”与全民健身新常态的融合创新

第三节 体育产业大国建设	127
第五章 体育健身 APP 与智能穿戴设备在 全民健身运动中的应用	157
第一节 Nike+Running 与跑步	157
第二节 adidas miCoach 提供一个健身私教	161
第三节 智能穿戴与运动健身	168
第六章 GIS 在全民健身运动中的应用	183
第一节 全民健身工程与 GIS 融合的目的与意义	183
第二节 MapInfo	185
第三节 GIS 技术的广泛应用前景	187
第七章 互联网+全民健身的创新融合发展战略	192
第一节 全民健身顶层设计完善	192
第二节 全民健身中公益事业与体育产业的融合	200
第三节 借助互联网把全民健身推向新高度	212
参考文献	
后 记	

第一章 全民健身的社会新常态

第一节 国民健康管理政策导向

一、全民健身发展的现状与不足

(一) 全民健身发展的现状

2015年1月1日至4月30日,国家体育总局体育科学研究所和国家国民体质监测中心受国家体育总局的委托,调查搜集了我国城乡居民2014年参加体育健身活动状况的资料。此次调查的目的包括全面、及时地了解当前我国人民健身活动的状况,评估《全民健身计划(2011—2015年)》的实施效果,建设一套公共体育健身服务体系以覆盖城乡、满足居民需求,以及为制定《全民健身计划(2016—2020)》提供参考资料。

此次调查选取城乡之中6周岁以上的居民,采用“多阶段分层随机抽样”的方法抽取了8万余居民户。样本覆盖了全国31个省(区、市),共1269个街道和乡镇。调查方式为入户调查,最终获得135229个样本。年龄分布为:6~19岁儿童、青少年53401个样本,



20 周岁以上人群 81828 个样本。下面是主要的调查结果^①：

1. 体育锻炼参与度

(1) 6~19 岁儿童、青少年

调查发现，全国 6~19 岁的儿童、青少年，在 2014 年都拥有参加体育健身活动的机会，其中，超过 90% 的儿童、青少年每周至少能够参加体育健身活动一次。这些体育健身活动形式包括体育课、课外体育活动、校外体育锻炼。结果如图 1-1。

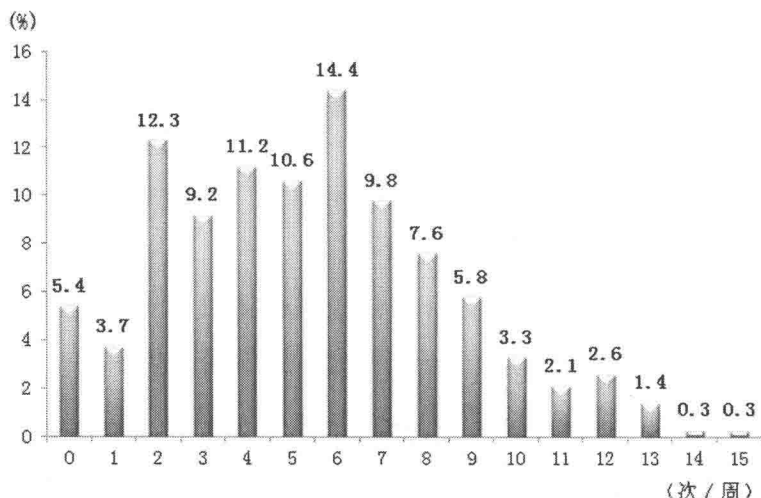


图 1-1 6~19 岁儿童、青少年每周参加体育锻炼各频次的人数百分比

在校的儿童、青少年中，超过 99% 的人每周至少有一次机会参加体育锻炼。不在校的儿童、青少年中，接近 40% 的人每周至少参加一次体育锻炼。

调查显示，随着年龄增长，儿童、青少年每周能够参加体育锻炼的机会逐渐减少。其中，6~9 岁的人群中，超过 30% 每周有 10 次以上机会参加体育锻炼，而 16~19 岁的人群中，只有 17% 的人每周参加 10 以上体育锻炼。

^① 2014 年全民健身活动状况调查公报。国家体育总局。http://www.sport.gov.cn/n16/n1077/n1422/7300210.html



(2) 20岁及以上人群

2014年,全国20岁以上人群中,参加体育锻炼的有4.1亿人,比2007年同类数据多出0.7亿人。数据中,年龄越大,参加体育锻炼的人数百分比越小,如图1-2。其中,接近50%的20~29岁人群参加了体育锻炼,26%的70岁及以上人群参加了体育锻炼。

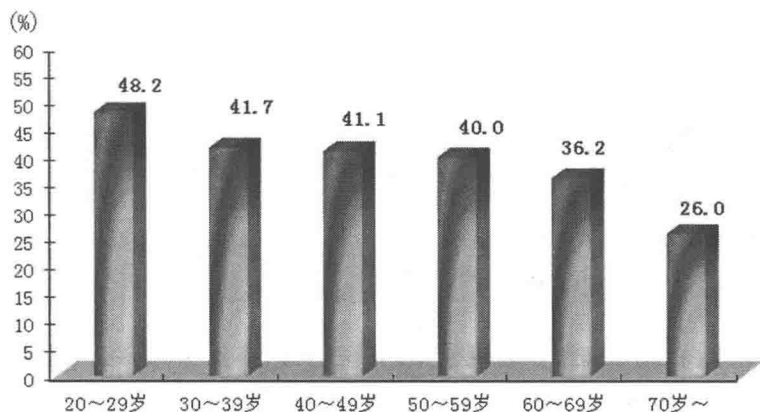


图 1-2 20岁及以上各年龄组人群参加体育锻炼的人数百分比

(3) 经常参加体育锻炼的人数

2014年,经常参加体育锻炼的人在全国占33.9% (包括儿童、青少年),此数据比2007年多出5.7%;20岁及以上人群经常参加锻炼的有14.7%,其中城镇居民接近20%,乡村居民超过10%。城乡居民的数据比2007年分别增加了48%和154%,由此可以得出乡村居民参加体育锻炼人数的增量远远高于城市居民。

在20~69岁年龄人群中,20~39岁年龄人群经常参加体育锻炼的人数不高,而30~39岁年龄人群经常参加体育锻炼的人数仅占12.4%。40岁及以上人群经常参加体育锻炼的人数百分比升高,其中60~60岁年龄人群经常参加体育锻炼的人数百分比超过18%。

由此可知,20~69岁年龄人群随着年龄的增大,经常参加体育锻炼人数的百分比也逐渐上升,如图1-3。

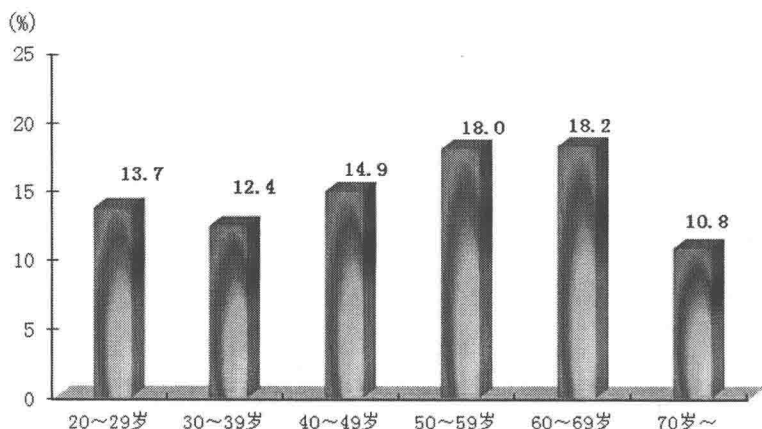


图 1-3 20 岁及以上人群各年龄组经常参加体育锻炼的人数百分比

调查数据发现，在 20 岁及以上人群中，受教育程度与经常参加体育锻炼人数百分比之间呈现正相关关系。学历从低到高经常参加体育锻炼人数百分比的数据为：小学及以下 8.5%，初中 12.8%，高中（中专）18.1%，大学（大专）22%，研究生 25.6%。

同时，调查还发现从事体力劳动的人群中，较少人获得经常参加体育锻炼的机会。相关数据如下，行政、企事业单位 24.1%，专业技术人员 21.1%，办事人员 20%，商业服务人员 15.2%，农林牧渔水利人员 8.8%，生产运输操作人员 11.9%，无职业人员 16.2%，其他人员 14.3%。

2. 体育锻炼强度

6~19 岁的儿童、青少年中，有 90% 的人会进行中等及以上强度的体育锻炼，其中，在体育课中达到中等及以上强度体育锻炼的百分比为 80.8%，在课外体育活动和校外体育锻炼的同一数据分别为 81.2% 和 84%。

20 岁及以上人群中，进行大强度体育锻炼、中强度体育锻炼、小强度体育锻炼的人数百分比分别是 16.7%、62.9%、20.3%。随着年龄增大，越来越多的人进行小强度的体育锻炼，其中 70 岁及以上人群进行小强度体育锻炼的人数百分比为 42.2%，而 20~29 年龄



组仅有 14.5%。相反,进行大强度体育锻炼的人随着年龄的增大而减少,其中 20~29 岁年龄人群进行大强度体育锻炼的人数百分比为 27%,而 70 岁及以上组仅有 4%,如图 1-4。

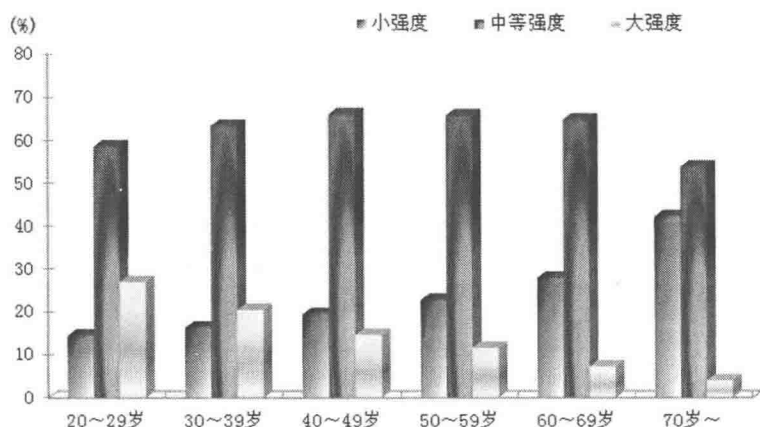


图 1-4 20 岁及以上人群参加不同强度体育锻炼的各年龄组人数百分比

3. 锻炼时间

调查发现,在校的 6~19 岁儿童、青少年中,超过 98% 的人每周有至少一次上体育课的机会,其中有 81.3% 的人每周能上 2~3 次体育课。另外,每周都有参加课外体育活动机会的人达到 74.2%,其中进 30% 的人每周能够参加 2 次课外体育活动,接近 70% 的人每次体育锻炼时间介于 30~59 分钟之间。参加校外体育锻炼的儿童、青少年中,参加体育锻炼时间在 30 分钟以内、30~59 分钟、60 分钟以上的人数百分比分别为 18.3%、60.4%、21.2%。

在 20 岁及以上人群中,更多人选择在晚上参加体育锻炼,较少人选择在下午参加锻炼。同样地,进行体育锻炼持续时间在 30~59 分钟内的人是最多的。从年龄来看,50 岁及以上年龄人群进行体育锻炼持续时间最长,其中体育锻炼时间在 60 分钟以上的人数百分比最多。



论“互联网+”与全民健身新常态的融合创新

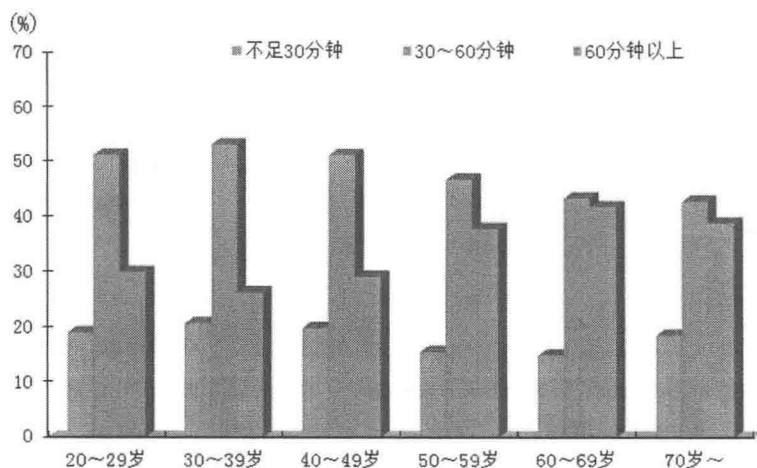


图 1-5 20 岁及以上人群各年龄组不同持续时间体育锻炼的人数百分比

4. 参加体育锻炼的项目

根据调查结果看，6~19 岁儿童、青少年参加校外体育锻炼时，选择最多的体育项目是体育游戏、长跑和篮球，如图 1-6。

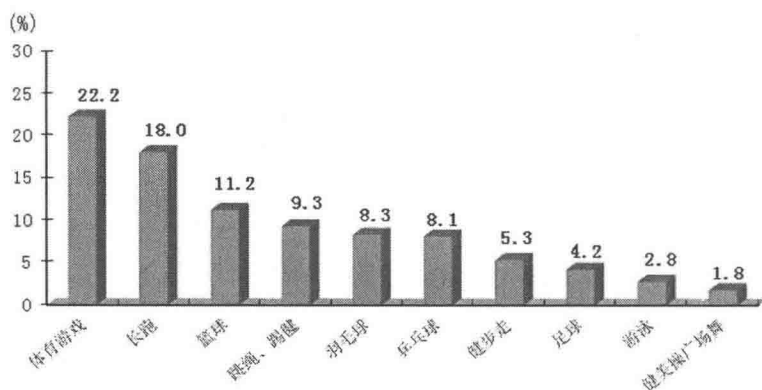


图 1-6 6~19 岁人群在校外经常参加的各种体育锻炼项目的人数百分比

20 岁及以上人群则更多地选择健身走和跑步来进行体育锻炼，选择健身走的人数百分比有 54.6%，选择跑步的人数百分比有 12.4%。其他人则选择小球类运动，如乒乓球、羽毛球、网球等，大球类运动，如足球、篮球、排球，或广场舞。与 2007 年数据相比，越来越多的人选择通过健身走和广场舞来锻炼身体。



6~19 岁人群最喜欢的体育锻炼项目是体育游戏、跑步和篮球。而 20~29 岁人群则更喜欢健身走、球类和跑步。超过 50 岁的人群主要选择健身走来进行锻炼,如图 1-7。

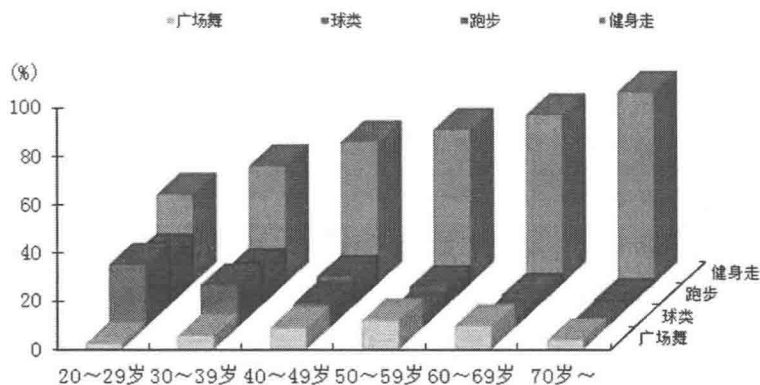


图 1-7 20 岁及以上各年龄组参加各种体育锻炼项目的人数百分比

5. 参与形式

调查还发现, 6~19 岁儿童、青少年主要通过同学或朋友、同事自发组织的方式开展体育锻炼活动, 其他人通过自己练习, 参加校内项目俱乐部, 和家人(家长)一起锻炼, 参加校外体育兴趣班, 或者参加业余体校等方式进行体育锻炼, 如图 1-8。

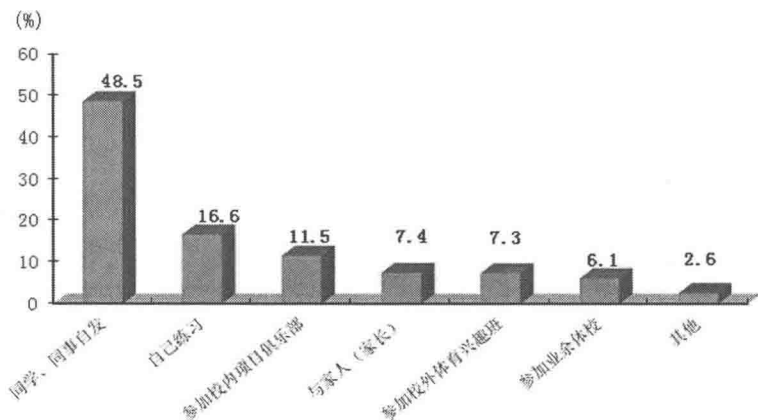


图 1-8 6~19 岁儿童、青少年参加各种体育锻炼形式的人数百分比



论“互联网+”与全民健身新常态的融合创新

调查显示,6~19岁的在校儿童、青少年中,有超过一半的人参加过学校运动会。较少人参加过其他体育竞赛活动。在参加过体育竞赛活动的人之中,有接近40%的人获得名次。

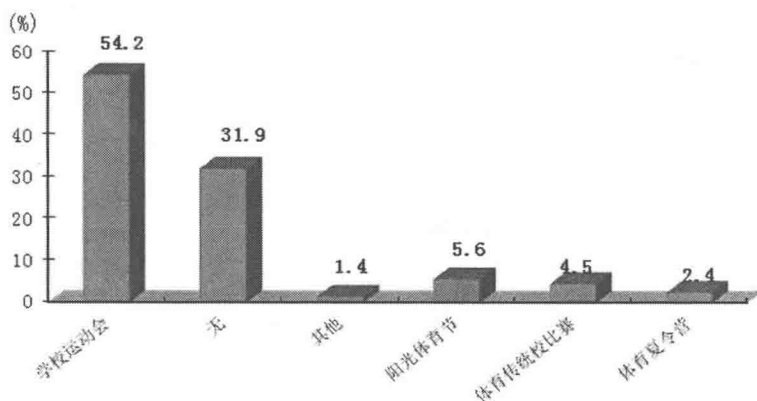


图 1-9 6~19 岁儿童、青少年参加各种体育比赛(活动)的人数百分比

20岁及以上年龄人群主要通过自己练习的方式进行体育锻炼,通过和朋友、同事一起进行练习的方式进行体育锻炼则较少,如图 1-10。

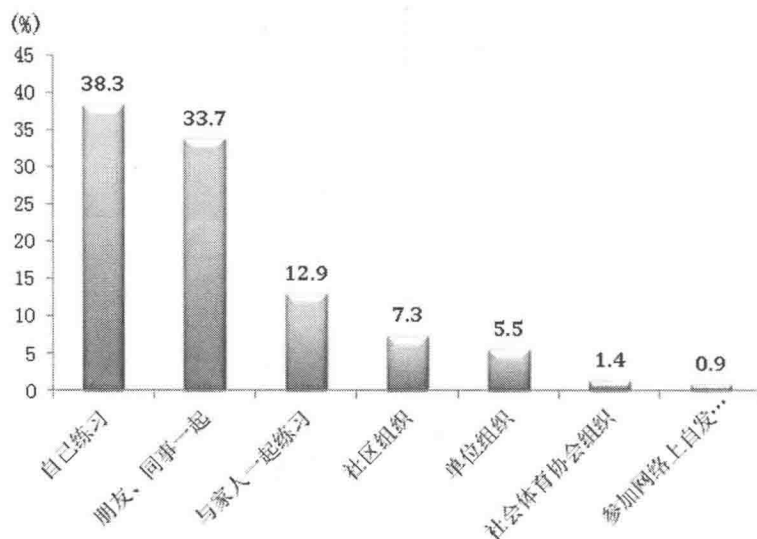


图 1-10 20 岁及以上人群参加各种体育锻炼形式的人数百分比



6. 体育信息获取

在我国,城乡居民要获得体育信息,超过一半的人是通过电视和广播来进行,其他人可通过书刊、报纸或者互联网来获得。20~29岁人群中,更多人喜欢通过互联网的途径了解体育信息,而年龄大的人则不喜欢通过互联网了解体育信息,如表1-1。另外,城市居民通过书刊、报纸和互联网来了解体育信息的人数明显多于乡村居民。

表 1-1 20 岁及以上人群各年龄组获取体育信息途径的人数百分比 (%)

	20-29 岁	30-39 岁	40-49 岁	50-59 岁	60-69 岁	70 及以上	总计
书刊、报纸	12.7	14.0	14.9	13.6	13.3	12.7	13.7
电视 (DVD, 录像)、广播	54.2	58.3	61.2	60.5	56.0	47.4	57.4
互联网	17.8	10.9	5.1	1.8	0.9	0.2	7.2
学校教育	2.2	0.5	0.3	0.3	0.2	0.1	0.7
现场观摩	0.4	0.5	0.7	0.7	0.5	0.5	0.6
社交	1.3	1.6	1.5	1.7	1.6	1.3	1.5
其他	0.7	0.9	1.2	1.1	1.3	1.5	1.1
从不关注体育信息	10.7	13.3	15.1	20.2	26.2	36.3	17.9

7. 体育锻炼目的和原因

调查发现,6~19岁儿童、青少年进行体育锻炼的理由各异,其中,比较集中的理由包括强身健体,喜欢、好玩,和为了升学考试,如图1-11。

在这些6~19岁的儿童、青少年中,有16.9%的人希望能够成为专业运动员,他们最主要的想法是为国争光,以及展现体育才能,如图1-12。

20岁以上城乡居民进行体育锻炼,主要是为了提高身体素质和增加体力活力。当然也有人是为了防病治病,减轻压力,减肥,健美,提高运动技巧,社交等等,如图1-13。



论“互联网+”与全民健身新常态的融合创新

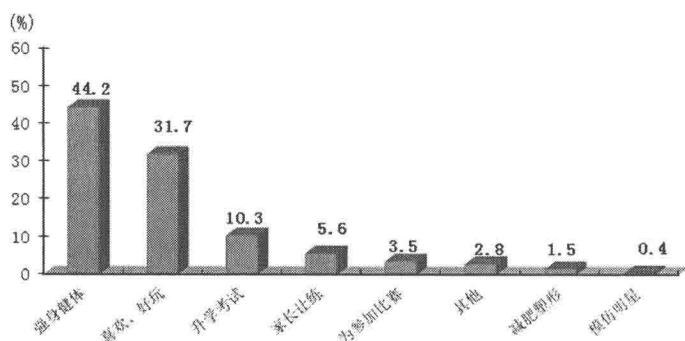


图 1-11 6~19 岁儿童、青少年参加体育锻炼各种目的人数百分比

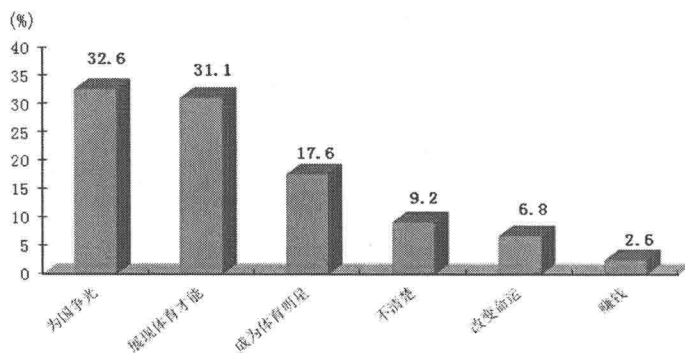


图 1-12 6~19 岁儿童、青少年想成为专业运动员的各原因人数百分比

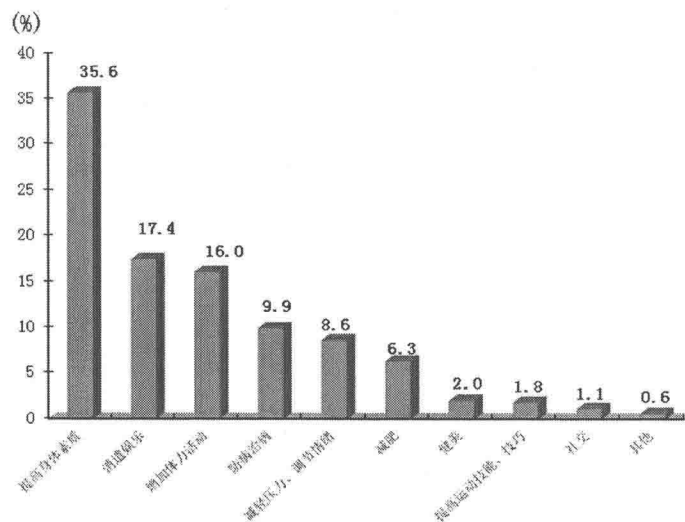


图 1-13 20 岁及以上人群参加各种体育锻炼目的的人数百分比