

全民健身背景下石狮市居民体育锻炼参与现状研究

王冬琴

福建师范大学，福建省福州市，350117；

摘要：本研究基于全民健身战略背景，采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法、逻辑分析法对石狮市居民体育锻炼参与现状进行调查，分析该地区居民体育锻炼参与方面存在的问题。结果：石狮市存在全民健身普及度不足、场地设施分配不均、项目单一、科学指导欠缺等问题。据此提出优化公共服务、丰富赛事活动、强化科学指导等对策，为县域全民健身发展提供参考。

关键词：全民健身；体育锻炼；参与现状；石狮市

DOI：10.69979/3041-0673.25.11.082

引言

党的二十大报告明确提出“促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国”^[1]，《“健康中国 2030”规划纲要》^[2]《全民健身计划（2021—2025 年）》^[3]等政策文件持续推动基层体育治理创新，旨在构建更高水平的全民健身公共服务体系。县域作为连接城市与乡村的关键节点，其全民健身发展水平直接影响健康中国战略的落地成效^[4]。近年来，石狮市以“15 分钟健身圈”建设为抓手，推进体育设施全域覆盖^[5]。然而，在人口结构年轻化、产业工人集聚、核心城区与乡镇体育设施差距显著的背景下，居民体育锻炼参与现状呈现与“全民参与、科学健身”的政策目标仍存在差距。基于此，本研究立足石狮市 7 个乡镇（街道）的实证调查，剖析居民体育锻炼的人群特征、行为模式及制约因素，旨在揭示县域全民健身的“石狮样本”中存在的普遍性问题，为优化县域体育公共服务、促进城乡体育均衡发展提供理论参考与实践路径，助力健康中国战略在基层的精准落地。

1 研究方法

1.1 文献资料法

本研究聚焦全民健身和体育健身需求，检索中国知网、万方等数据库，分析近十年相关文献，重点研究县域全民健身和体育设施配置。并通过官方平台，收集《“健康中国 2030”规划纲要》等政策文件，解读国家和地方的全民健身战略，为研究提供理论和政策支持。

1.2 问卷调查法

采取多阶段随机抽样法进行抽样，执行区域包括：

宝盖镇、蚶江镇、湖滨街道、凤里街道、永宁镇、灵秀镇、祥芝镇 7 个辖区占石狮市 9 个城区数量的 2/3 以上；地域特色涵盖了教育区、旅游休闲区、经济区等。根据各乡镇社区人口比例进行分配，以问卷星 App 线上作答模式，总共发放 2000 份，回收 1920 份问卷，回收率为 96%，其中有效问卷 1808 份。通过对 1808 个有效样本的分析，把握石狮市居民体育锻炼参与及体育需求的基本情况。

本调查问卷根据各个乡镇人口比例进行发放（来源于石狮市第七次全国人口普查）^[6]。

1.3 数理统计法

运用 SPSS17.0 软件和 Stata13.1 软件对问卷调查所得到的有效数据进行统计处理，并对得出的结果进行整理分析。

1.4 逻辑分析法

在文献研究的基础上，对石狮市居民体育参与现状与需求的调查数据进行整理和分析，归纳出该地区居民体育参与现状、需求及存在的问题。

2 调查对象所在区域的基本特点

根据石狮市第七次全国人口普查数据^[6]，7 个辖区常住人口合计 60.8 万人，占全市 88.6%，男女比例 53.45%：46.55%，青年人口占比突出，与全市“年轻化、城镇化”人口结构一致。经济层面，石狮市作为全国民营经济重镇，居民职业以学生、企业员工为主，反映出劳动密集型与知识型群体并存的社会结构。

政策层面，《石狮市全民健身实施计划（2021—2025 年）》明确提出“优化城乡体育设施布局”“打造

闽南特色体育赛事”等目标，为辖区居民体育锻炼提供了政策保障。然而，实地调研发现，体育场地资源仍集中于中部核心城区，周边乡镇的公共体育设施数量与质量有待提升，存在“城区密集、乡镇稀疏”的不均衡现象。

3 研究结果与分析

3.1 全民健身背景下石狮市居民体育锻炼参与现状

基于 1808 份有效问卷的统计结果显示，石狮市居民体育锻炼参与率达 94.17% (n=1808)，显著高于《全民健身计划（2021—2025 年）》设定的 85% 目标值。这一数据验证了政策实施对市民健身行为的显著促进作用，后续研究将聚焦参与群体的结构特征进行深入解析。

3.1.1 石狮市居民体育锻炼参与群体人口学特征

（1）性别及年龄分布特征

通过数据统计参与群体呈现均衡的性别结构：男性占比 50.89% (n=920)，女性占比 49.11% (n=888)，性别比与第七次人口普查石狮市总人口性别比高度吻合，表明抽样数据具有良好代表性。并且可以发现无论是男性还是女性在体育锻炼方面都有较高的参与性，反映出全民健身政策有效消解了传统性别角色对女性运动参与的限制，呈现出更高的包容性。

年龄分布呈现明显“中间高，两端低”态势，青年群体（20-34）占比 59.46% 成为绝对主力，这与该群体健康意识提升及健身设施使用能力较强密切相关。值得关注的是青少年（10-19 岁）参与率仅 7.08% (n=128)，变相体现出学校体育与社区健身衔接机制的不足。

（2）教育程度及职业分布特征

且据问卷调查数据可以发现石狮市居民文化程度与体育参与呈现显著正相关：高等教育群体（大学及以上）合计占比 63.5% (n=1148)，其中本科/大专群体占 52.05% (n=941)。这与该群体健康信息获取能力、科学健身认知水平较高直接相关。

职业结构呈现多元化特征：学生群体占比 35.62% (n=644) 位居首位，反映校园体育“课内外一体化”改革成效；在职人员（含企业员工、公务员等）合计占比 46.35% (n=838)，凸显“工间健身”制度的推广价值。

3.1.2 石狮市居民体育锻炼参与行为模式解析

（1）运动时序特征分析

居民参与运动的时间能够准确反映出其对体育锻炼的投入程度，根据统计数据显示，石狮市居民参与体育锻炼的时间普遍集中在 31 分钟-1 小时内，这反映出居民已具备了一定的体育锻炼意识和习惯，其次根据我国体育人口评定标准^[12]，在调查中有 79.48% 的居民符合体育人口定义的锻炼时间标准，这对于促进全民健康、提高整体健康水平具有积极意义。

通过居民每周参与体育锻炼的频率可以反映出个人的体育锻炼习惯和健康的生活方式，根据数据可见居民每周参与体育锻炼频率为一周 4-5 次以及 2-3 次，占比 37.33%、33.41%，说明居民健康意识水平逐步提高，基本符合我国体育人口评定标准中的运动频率标准。

（2）空间使用及项目选择特征

运动场所选择呈现“家域主导-公共补充”特征：47.12% 选择居家锻炼，反映后疫情时代运动空间内化趋势。公共空间使用率达 53.88%，但满意度调查显示，23.51% 的市民认为设施供给不足，特别是在新兴城区存在 15 分钟健身圈达标率仅 76.3% 的结构性矛盾，反映出居民自身需求与现有设施存在不匹配现象及城市更新与健身设施配套的协同性问题。

且在多样化的运动项目中，当地最受欢迎的运动项目分别为：一般球类（足篮排等）、走跑类（散步、跑步）、民族传统体育活动（太极、武术等），表明在全民健身活动中居民更热衷于参与一些传统的体育项目，更加追求一些方便性较高的运动。

3.1.3 石狮市居民参与体育锻炼目的分析

石狮市居民参与体育锻炼的目的往往是考虑多方面的，其中比较突出的还是认为通过体育锻炼可以增强体质或者是减肥塑形，表明石狮市居民对身体健康的关注，认为通过体育锻炼能够起到增进健康的作用，这对提高居民生活质量、促进社会可持续发展具有重要意义。

3.2 全民健身背景下石狮市居民体育锻炼参与存在的问题

3.2.1 全民健身相关活动的普及度不高

在相关调查研究过程中，笔者发现居民参与体育锻炼具有鲜明的人群特征，例如近一年参与体育锻炼中，年龄特征主要集中于 20-34 岁，学历特征主要集中于大学（含大专）人群，职业特征主要以学生和员工为主，而全民健身则倡导全民广泛参与而不是集中于某一群体。

体,因此距离建成具有地域特色的全民健身公共服务体系,形成覆盖全城域、全人群、功能完善的全民健身公共服务体系存在一定的差距。

3.2.2 体育运动场所和器材设施分配不均匀

结合问卷调查和实地走访统计,可以发现居民参与体育锻炼主要集中在自家庭院或者室内为主,并且通过问卷可以发现仍有 23.5%的居民认为现有体育场地设施不能满足自身需要,因此在体育场馆器材资源分配方面存在着不均衡的现象,从而使资源被闲置或者低效利用,缺乏资源的地区则可能无法满足人们的锻炼需求,导致人们体育锻炼参与度下降。

3.2.3 居民体育锻炼参与的运动项目较为单一

石狮市居民在参与体育锻炼方面主要是以球类和走跑类项目为主,体现出个体参与体育锻炼的选择性较少,相关部门组织活动的缺乏多样性,并且居民长期参与单一的运动项目会导致身体素质发展不均衡,缺乏趣味性,导致锻炼效果下降等现象。

4 对策与建议

(一)完善全民健身服务供给体系。以政府为主导推进“15 分钟健身服务圈”建设工程,重点优化乡镇体育设施布局均衡度,建立学校、企业体育场馆错时开放共享机制,通过财政补贴、公益性岗位等方式落实公共体育设施低收费开放政策。

(二)立足闽南文化根脉,深度激活传统体育项目的现代价值:以武术、龙舟、狮阵等非遗项目为核心,通过“传统项目活化+新兴业态培育+基层自主创新”三重路径,构建覆盖全年龄段、融合文化体验的赛事活动体系,破解“赛事年年办、参与老面孔”的单一化困境。

(三)强化科学健身指导与宣传。依托闽南理工学院等本地高校资源,打造“三位一体”科学健身指导网络,实现从人才培养、服务供给到文化传播的全链条覆盖。通过将高校智力资源转化为基层服务能力,把科学健身知识与闽南生活场景深度融合,形成“专业人才培养有基地、特色课程开发有载体、精准服务供给有网络、文化传播创新有品牌”的立体化格局,让“科学锻炼、健康生活”成为闽南文化新的时代注脚。

(四)构建多元协同治理机制。基于协同治理理论框架,构建“政府-学校-社区-企业”四位一体的多元主体协同网络,形成制度化的“行政引导-社会响应-公民参与”运行范式^[4]。通过契约化合作机制整合社会体育指导员资源。通过需求侧激励与供给侧改革的双向驱动,破解社会组织化程度不足的结构性矛盾,实现全民健身参与度的质性提升。

参考文献

- [1] 中华人民共和国中央人民政府.《2024 年体育标准化工作要点》[EB/OL]. (2024-08) [2025-03-05]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202408/content_6966736.htm.
- [2] 中华人民共和国中央人民政府.《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25) [2025-03-05]. http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [3] 中华人民共和国中央人民政府.国务院关于印发全民健身计划(2021-2025 年)的通知[EB/OL]. (2021-08-03) [2025-03-05]. https://www.gov.cn/zhengce/content/2021-08/03/content_5629218.htm.
- [4] 谢永力.县域体育公共服务供给体系的焦虑与应对——以皖北地区县域居民为例[J].成都师范学院学报, 2020, 36(11): 68-73.
- [5] 泉州市石狮市人民政府.《石狮市全民健身实施计划(2021-2025 年)》[EB/OL]. (2022-01-30) [2025-03-07]. https://www.shishi.gov.cn/zwgk/zfxxgkzl/zfxxgkml/ghjh/202201/t20220130_2693874.htm.
- [6] 石狮市第七次全国人口普查公报(第二号)——镇(街道)人口情况.[EB/OL]. (2023-10-11) [2025-04-05]. <https://www.shishi.gov.cn/zwgk/tjxx/tjnb>.
- [7] 刘光大.长春市城市居民体育消费现状的研究[J].中国商贸, 2010, (25): 19-20.

作者简介:王冬琴(2002.01),女,汉族,安徽池州,在读研究生,福建师范大学,研究方向:适应体育。