



四川旅游学院
Sichuan Tourism University

本科毕业论文（设计）

工作记录及成绩评定册

论文（设计）题目：四川旅游学院健身健美实训室发展研究

学生姓名：XX

学 号：XX

所在院系：运动与休闲学院

专 业：休闲体育

班 级：2015 级 3 班

指导教师（职称）：XXX XX

二〇一九年六月
四川旅游学院教务处制

本科毕业论文（设计）开题报告

论文（设计） 题目	四川旅游学院健身健美实训室发展研究
工作时间	2018年6月10至2019年5月10日
题目类型	<input type="checkbox"/> 理论研究 <input checked="" type="checkbox"/> 应用研究 <input type="checkbox"/> 设计开发 <input type="checkbox"/> 其他
选题背景 及依据	<p>1 选题依据</p> <p>在《全民健身条例》以及《“健康中国 2030”规划纲要》推出后，健身便在全国蓬勃发展。在社会上健身俱乐部和健身工作室，如雨后春笋一样冒了起来。在学校里，阳光体育工程也在广泛开展，让学生从教室走向操场、大自然，在阳光下进行运动，把提高学生身体素质落到实处，让学生德智体美劳全面发展。</p> <p>在当前高校大环境下，高校设立健身场馆是一个普遍的趋势。高校健身俱乐部的开设为学生提供了另一条学习、参与体育运动的道路，弥补了一些高校体育教学的不足。在国家及学校的引导下，大学生也越来越注重自身身体健康以及自身形体形象，增强自己的综合素质，为之后进入社会，成为社会发展的中坚力量，打下坚实的基础。</p> <p>四川旅游学院健身健美实训室在 2017 年暑假正式投入运营，它是一个以教学为主的学生专业实践实训平台，它的运营模式是校企合作运营。在教学之外，实训室也满足到学校学生以及老师的健身需求，在提高其自身健康体适能的同时，也提高了教学质量。健身健美实训室的健身锻炼人群，主要是来自于各个学院的学生，实训室定位的主要服务人群也是学生。健身健美实训室在运营过程中，存在一些不足，如：售后服务、基础服务（场地利用，器械管理维护，会员管理等）等，这些不足会导致它资源利用不充分，功能单一，影响其进一步发展。因此，本研究对完善实训室不足之处，让其在之后得到更好的发展，充分发挥实训室的的优势具有重大意义。</p> <p>2 选题目的、意义</p>

2.1 选题目的

通过运用文献资料法、问卷调查法、数据统计法、归纳总结法、专家访谈法和逻辑分析法对四川旅游学院健身健美实训室的运营进行研究，希望能够改变实训室的现状，让它的资源得到充分的利用，对之后的教学以及运营起一定的指导作用。

2.2 选题意义

本文以四川旅游学院健身健美实训室发展研究为题，通过调查了解和数据分析，希望从中针对相关问题得出的结论，可以为四川旅游学院健身健美实训室之后的发展提供理论依据，以及为实训室及其他高校健身俱乐部的运营提供借鉴。

3 国内外研究现状

3.1 国内研究现状

王勇在《北京部分高校健身俱乐部管理现状的现状》表示在近几年来，随着我国高等教育改革的不断深化和体育事业的发展，一些高等学校开始出现了以培养终身健康的合格人才，培养学生的体育意识、习惯和能力为主的教育形式——高校体育俱乐部。但是有关高校体育俱乐部的研究大多侧重课内体育教学俱乐部，对于体育教学俱乐部的研究大多侧重于理论阐述和建构，这类研究的内容主要局限于组建高校体育教学俱乐部的意义、现状、依据、模式、运行模式、制度建设等。这些研究主要针对课内教学的实践研究，在课外健身俱乐部方面比较欠缺。在遵循市场规律，引导学生健康消费的条件下，对于经营性健身俱乐部的研究少之又少。全面系统的研究高校健身俱乐部的管理运营模式，对以后的体育教育改革会产生重要意义。

王新远在《安徽省高校健身俱乐部现状问题研究与对策分析》中认为：当前高校健身俱乐部存在场地较小，通风条件差；器械配置与维护保养不合理；健身教练责任心不强，学生兴趣淡薄；项目单一等诸多问题，这势必会影响到高校健身俱乐部的发展。

孙杰刚在《太原市高校内健身房的经营与管理现状的调查研

究》中指出高校内健身房需要通过科学、系统、人性化的经营与管理，使更多的师生选择并热爱健身，在健身训练中还需要依照大的训练原则，总结出适合自己的训练方法，并学会合理搭配合理饮食以及养成良好的生活习惯。还需要通过举办讲座、比赛等多种方式宣传健身的好处、扩大其健身房的影响力的同时普及相关的健身知识，吸引更多的师生参与到健身运动之中。

3.2 国外研究现状

杜建萍《在中外大学生健身房健身状况对比分析》提到，在欧美国家的高校很多没有体育场地等设施但对高校内健身房就相对来说重视很多，在国外拥有高校健身房的高校比例占到85%以上，普及度相当高，健身器械相对国内全面，工作人员在服务质量上也优胜于国内。国内高校健身俱乐部可以结合自身的特点借鉴国外高校健身俱乐部的运营方式。

李娜在《高校经营性健身俱乐部消费者研究——以北京市海淀区为例》 我们的邻国日本，商业性健身俱乐部的发展已经发展了 30 多年，是一个完全按照市场规律经营的体育健康、体育娱乐的服务型产业，在发展规模和程度上均领先于亚洲。2008 年，日本已经拥有 2000 多家的健身俱乐部，在亚太地区排名第一，在世界排名第十位。日本具有完善的市场经营模式和健康的管理制度，为其稳定发展提供了有力的保障。2009 年，第五届 IHRSA 亚太地区论坛数据表明：日本在亚太地区拥有最大的健身俱乐部市场规模，数据为 35 亿 5 千 6 百万美元。

总体而言，研究国内外高校健身俱乐部的学者对高校健身俱乐部的分析，是充满了论证和思辨，实证与构建。对于高校健身房的在硬件设施、教练团队、运营管理、学生兴趣以及消费动机方面进行部分研究，是值得借鉴的，但是有不全面的地方。本研究将对其不全面的地方进行完善，如：高校健身房的发展方向、运营人员构成和校企合作等方面进行补充和完善，再从健身服务的需求、供给和发展三个方向，来研究四川旅游学院健身健美实训的发展。

<p>主要研究（设计）内容、研究（设计）思想及工作方法或工作流程</p>	<p>1 研究内容</p> <p>1.1 健身健美实训室的健身服务需求</p> <p> 1.1.1 私教课程服务</p> <p> 1.1.2 团体课程服务</p> <p> 1.1.3 售后服务需求</p> <p>1.2 健身健美实训室健身服务供给</p> <p> 1.2.1 私教课程服务供给</p> <p> 1.2.2 团体课程服务供给</p> <p> 1.2.3 实训室的运营宣传活动供给</p> <p> 1.2.4 售后服务供给</p> <p>1.3 健身健美实训室的发展问题</p> <p> 1.3.1 校企合作运营发展问题</p> <p> 1.3.2 实训室的工作人员发展问题</p> <p> 1.3.3 私教服务发展问题</p> <p> 1.3.4 团体课程服务发展问题</p> <p> 1.3.5 售后服务发展问题</p> <p>1.4 结论与建议</p> <p> 1.4.1 结论</p> <p> 1.4.2 建议</p> <p>2 研究重点、难点</p> <p>2.1 研究重点</p> <p> 健身实训室健身服务的供给和需求。</p> <p>2.1 研究难点</p> <p> 采集健身需求数据之后，对数据筛选并进行分析。</p> <p>3 研究对象</p> <p> 四川旅游学院健身健美实训室的发展</p> <p>4 研究方法</p> <p>4.1 文献资料法</p> <p> 根据本文研究的目的和内容，在指导老师的指导下，查阅相关学科与术科的专业书籍以及国内外有关高校健身房的研究成</p>
--------------------------------------	--

果；并对所有文献进行了分类整理，归纳和综合分析，为选题进行了理论上的论证，并在研究中起辅助作用。

4.2 归纳总结法

将查阅的大量文献资料，结合本人在四川旅游学院健身健美实训室工作中的感受进行分析、整理和归纳总结，对健身健美实训室今后的发展做合理的研究。

4.3 问卷调查法

对会员（学生、老师）的健身服务需求进行调查，筛选对比出我们健身健美实训室能够满足其需求的事项。对健身健美实训室供给方面进行问卷调查，从各个角度进一步去了解实训室的实际情况。

4.4 逻辑分析法

根据收集的信息数据按照研究的思路进行逻辑分析。

4.5 专家访谈法

对学院领导及相关专业的较为有权威的老师进行访谈，了解他们对健身健美实训室的看法，和他们对健身健美实训室今后发展的规划。

4.6 数据统计法

把调查问卷所得的数据进行去粗取精、去伪存真的处理，并且比较得出想要的数

4.7 实地调查法

本人实习的地点为四川旅游学院健身健美实训室，并在此工作了一年多，对实训室的场地和人员进行实地调查，得出为论文支撑的资料。

5 研究思路

本研究将采用文献分析法、归纳总结法、问卷调查法、逻辑分析法、专家访谈法、数据统计法，运用多学科的基本理论。结合四川旅游学院健身健美实训室具体情况，以购买健身健美实训室服务供需互动关系为主线，来确定本课题的研究思路。本研究将以四川旅游学院健身健美实训室的会员需求、实训室供给以及

	<p>实训室发展三大板块进行研究。全文以理论分析、实证研究、综合归纳的逻辑思路进行。</p> <p>6 主要参考文献</p> <p>[1] 黄汉升. 体育科学研究方法[M]. (第3版). 北京: 高等教育出版社, 2015. 12:143.</p> <p>[2] 王勇. 北京部分高校健身俱乐部管理现状的研究——以北京三所大学健身俱乐部为试点[D]. 北京市: 北京体育大学, 2006.</p> <p>[3] 王新远. 安徽省高校健身房现状问题研究与对策分析[J]. 科技信息, 2008, (34): 625-626.</p> <p>[4] 孙杰刚. 太原市高校内健身房的经营与管理现状的调查研究[D]. 山西大学, 2007.</p> <p>[5] 杜建萍. 中外大学生健身房健身状况对比分析[J]. 合作经济与科技, 2014, (14): 154-155.</p> <p>[6] 王勇. 北京部分高校健身俱乐部管理现状的研究——以北京三所大学健身俱乐部为试点[D]. 北京市: 北京体育大学, 2006.</p> <p>[7] 姜凯伦. 首都体育学院健身俱乐部经营及发展对策的研究[D]. 首都体育学院, 2017.</p> <p>[8] 王利华. 成都市 X 健身房发展战略研究[D]. 西南交通大学, 2010.</p> <p>[9] 杨燕霞. 高校健身房发展状况及研究[J]. 中国市场, 2017 (19): 92-96.</p> <p>[10] 常珍, 郭少光. 炎华兄弟健身房在高校内运行模式与发展的研究[J]. 当代体育科技, 2016, 6 (08): 97-98.</p> <p>[11] 李娜. 高校经营性健身俱乐部消费者研究[D]. 首都体育学院, 2014.</p>
<p>完成论文（设计）的条件和优势</p>	<p>1 专业优势</p> <p>本人大学学习的专业是休闲体育专业，在校期间深入了解并掌握了相关理论知识。</p> <p>本人工作实习的地方就是四川旅游学院健身健美实训室，我在此工作并了解实训室已经 1 年。</p>

	<p>本人对于实训室的会员有一定的了解，方便我调查问卷的投放和收集。</p> <p>以上专业优势，为论文的研究提供了牢固的专业知识，以及充分的外部条件。</p> <p>2 专项优势</p> <p>本人喜欢健身运动，所以我在大学选取了健身健美专项，我此次的论文也围绕健身运动展开。</p> <p>本人在实训室工作期间，学校领导老师也有提出一些对实训室的观点。</p> <p>本人参加了一些社会上，关于健身行业的培训，考取了国家教练资格证，同时加深了我对健身运动的认知。</p>
<p>论文（设计） 工作进度计划</p>	<p>1 工作进度计划</p> <p>2018年6月：广泛阅读有关期刊、书籍、文章和文献，对其进行搜集和整理，找到自己研究的要点。</p> <p>2018年7月：完成文献综述，初步确定研究方向，初步确定选题。</p> <p>2018年9月：与指导老师见面，综合指导老师建议，确定题目，完成开题报告</p> <p>2018年10月：大量收集相关资料，初步撰写论文提纲。</p> <p>2019年4月：完成论文初稿，结合指导老师的建议修改。</p> <p>2019年4月：与指导老师沟通交流，论文审定及其修改，并做好毕业论文答辩前的各项准备工作。</p> <p>2019年5—6月：论文答辩及其后期修改。</p>
<p style="text-align: right;">学生签名： 年 月 日</p>	

开题情况	<p>1、选题质量（简述选题及专业培养目标、专业要求关系、题目难度、工作量、创新性、实用性、理论性）</p> <p>2、开题意见：</p> <p style="text-align: right;">指导教师签名：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
------	---