

# 运动类APP在大学非体育专业大学生体育锻炼中的使用现状调查

田济源

贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2025年10月21日; 录用日期: 2025年11月23日; 发布日期: 2025年12月11日

---

## 摘要

互联网络的快速发展、人们健康意识的不断增强以及国家政策的扶持, 促使运动类APP的开发和使用得以迅速发展, 而大学生正是运动类APP的主要用户群体之一。本研究选取大学在校非体育专业大学生为调查对象, 以运动类APP在其体育锻炼中的使用现状为研究对象, 采用文献资料法、问卷调查法、逻辑分析法和数理统计法等, 调查运动类APP在大学非体育专业大学生体育锻炼中的使用情况和满意度, 以及运动类APP的使用对非体育专业大学生参与体育锻炼的影响等, 以期为非体育专业大学生形成积极、健康、文明的锻炼习惯提供参考, 同时也为运动类APP的持续开发、更新和使用等提供建议。

---

## 关键词

运动类APP, 非体育专业大学生, 现状调查

---

# Investigation on the Current Usage of Sports Apps in Physical Exercise for Non-Sports Major College Students at University

Jiyuan Tian

School of Physical Education and Health, Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: October 21, 2025; accepted: November 23, 2025; published: December 11, 2025

---

## Abstract

The rapid development of the Internet, the continuous enhancement of people's health awareness and the support of national policies promote the rapid development of the development and use of sports apps, and college students are one of the main user groups of sports apps. In this study, non-

sports major college students at university were selected as the investigation objects, and the application status of sports apps in their physical exercise was taken as the research object. Literature, questionnaire, logical analysis and mathematical statistics were adopted to investigate the application status and satisfaction of sports apps in the physical exercise of non-sports major college students at university, and the influence of the use of sports apps on the participation of non-sports major college students in physical exercise, so as to provide references for non-sports major college students to form positive, healthy and civilized exercise habits, and also provide suggestions for the continuous development, update and use of sports apps.

## Keywords

**Sports Apps, Non-Sports Major College Students, Current Situation Investigation**

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

### 1.1. 选题背景

#### 1.1.1. 运动类 APP 大学生使用率逐渐提高

大学生群体自身健康意识的增强，结合当下的社会背景来看，经济的快速发展给我们的生活带来诸多便捷的同时，学业压力、感情问题、就业压力、不规律的饮食习惯以及长期熬夜等问题，会对大学生的身心健康造成诸多负面的影响，使得学生的身体健康面临很大的威胁。“失眠”、“焦虑”成为困扰多数大学生的问题。许多大学生开始意识到身体健康的重要性。大学生群体对于健康生活状态的意识日益强烈。随着大学生群体健康意识的日益增强，对于健康知识的获得更为主动，多数大学生开始频繁出入学校操场、体育馆、健身房等场所，将健身运动作为日常生活的一部分，而为了达到理想的运动效果和身体状态并获得相应的专业知识，多数大学生群体会选择使用运动类 APP，对自身的运动行为进行监督并从中获取专业知识与指导。

#### 1.1.2 互联网的发展推动了运动类 APP 的发展

网络技术的发展及运动类 APP 的升级迭代<sup>[1]</sup> (pp. 113-121)，第 49 次中国互联网络发展状况统计报告相关数据显示，截至 2022 年 12 月，我国网民规模达 10.32 亿，较 2020 年 12 月增长 4296 万，互联网普及率达 73%，网络技术的快速发展加之自媒体的发展，给我们生活带来极大便利。在这样的环境下，大学生群体运动类 APP 的传播渠道更加多种多样，相关的健康资讯以及信息获取方式更加方便。健身运动类 APP 作为一项新生事物近些年的发展很迅速，因其具有便捷度高、易操作等特点，改变了以往传统的运动方式，将图片、视频、文字等形式相结合，使得原本枯燥的运动变得有趣，激发了大学生对于运动类 APP 的使用兴趣，多数大学生群体逐渐养成健身运动的良好习惯，成为运动类 APP 的忠实用户。

#### 1.1.3. 国内运动类 APP 的发展概况

近年来，健身 APP 在国内发展迅速，比如智能健身 APP “Keep”，它提供了丰富的训练计划和智能提醒，让用户更加科学有效地完成健身计划<sup>[2]</sup>；比如健身社交 APP “健身帮”，让用户可以在训练的同时进行社交活动，把健身和社交融合在一起；比如健身记录 APP “健身记录”，让用户可以更好地掌握

自己的健身计划，它可以记录用户每一次健身运动的详细信息。

健身 APP 的使用情况：根据国内有关研究，目前大多数人使用健身 APP 的目的是减肥塑形，其次是增肌、增强体能增强体质，还有一部分人是为了增加活力。这些使用健身 APP 的人大多是年轻人，他们喜欢利用健身 APP 来追踪健身数据，掌握健身数据、提高健身效率。

## 2. 研究目的与意义

### 2.1. 研究目的

运动类 APP，其具有记录运动数据和在线体育锻炼指导等多种功能，对用户的日常体育锻炼起到了一定的积极影响作用[3] (pp. 52-53)。本研究通过调查大学非体育专业大学生目前使用运动类 APP 的现状，提出相应对策，探讨大学生运动类 APP 对体育锻炼的影响作用，以实现更好地利用运动类 APP 来培养非体育专业学生体育锻炼行为帮助大学生养成良好的体育锻炼习惯、提高身体素质、改善生活质量的研究目的，为培养其积极、健康、文明、高效的锻炼习惯，提高我校非体育专业学生的身体素质，提供有价值的参考。

### 2.2. 研究意义

本研究探讨大学生使用运动类 APP 的现状，了解运动类 APP 与体育锻炼的关系。不仅拓展了运动类 APP 与体育锻炼的研究范围，而且有利于促使非体育专业大学生建立科学锻炼的意识和养成积极运动的习惯，进而为提高大学生的体质水平、塑造正确的健康价值观、健全体育人格、推动校园体育的发展等助力，也为以后其他学者在该领域的研究提供理论参考。运动类 APP 对学生身体素质提升有推动作用，但是功能有待完善，运动类 APP 对普通高校大学生运动习惯的改变有积极的作用[4]，但是也存在学生沉迷手机软件的隐患，对大学生参与体育运动的促进作用主要是兴趣培养、社交带动和运动激励等。本文主要通过对大学非体育专业大学生在体育锻炼中使用运动类 APP 的现状进行调查，提出相应对策，以期为培养非体育专业大学生积极、健康、文明的锻炼习惯提供有价值的参考。

## 3. 研究对象与方法

### 3.1. 研究对象

以运动类 APP 在大学非体育专业大学生体育锻炼中的使用情况为研究对象。

### 3.2. 方法

#### 3.2.1. 文献资料法

本文以“运动类 APP”现状调查等词索引在中国知网(CNKI)、电子图书馆下载并阅读相关的优秀论文。查阅相关文献，对运动类 APP 现状调查相关概念进行探究，全面分析了运动类 APP 目前发展状况及对大学生体育行为的研究现状，这些为本文的开展奠定了良好的理论基础。

#### 3.2.2. 问卷调查法

用于本研究的调查问卷主要由三个部分构成，问卷的第一部分主要是关于调查对象个人基本调查和关于调查对象运动类 APP 使用的基本情况调查，问卷的第二部分是关于学生使用运动类 APP 对体育锻炼影响的调查，本研究采用的是随机抽样方法，同时在考虑抽样的方便性原则上，选择在大学进行社会调查。本次问卷发放采用线上形式进行发放。其中线上主要利用“问卷星”平台编辑问卷，借助微信、QQ 等社交软件对大学生进行线上发放问卷调查。共发放问卷 220 份，对所有收回问卷进行整理，剔除无效问卷后，剩余有效问卷 216 份，问卷有效率为 98.18%，见表 1。

**Table 1.** Questionnaire distribution  
**表 1.** 问卷发放情况

	份数	比例
有效问卷	216	98.18%
无效问卷	4	1.82%

### 3.2.3. 数理统计法

应用 Excel 2016、SPSS 26.0 软件对所抽取的调研问卷数据进行统计分析, 为论文撰写提供数据支撑。

## 4. 结果与分析

### 4.1. 运动类 APP 在大学非体育专业大学生中的使用现状

#### 4.1.1. 运动类 APP 在大学非体育专业大学生中的使用率

根据表 2 可知: 用过并且正在用的学生有 106 人, 占比 49.07%, 这部分接近半数的学生是运动类 APP 的“习惯化使用者”, 由于非体育专业缺乏课内强制运动安排, 他们借助 APP 完成了自主运动的“流程化管理”, 比如通过 APP 记录每日步数、规划宿舍简易健身计划, 或是依托线上社群维持运动动力。这也反映出该群体的运动需求已从“被动参与”转向“主动规划”, APP 成为其自主健康管理的工具载体。

**Table 2.** Usage rate of sports Apps (n = 216)  
**表 2.** 运动类 APP 的使用率(n = 216)

使用情况	人数	比例
A. 用过并且正在用	106	49.07%
B. 用过但不再使用	80	37.04%
C. 从未使用过	30	13.89%

用过但不再使用的人数有 80 人, 占比 37.04%, 这部分是“需求存在但体验脱节”的群体, 其放弃使用的痛点可结合学生实际场景细化: 其中有 APP 体验缺陷, 如“数据记录不准”常体现为户外跑步时定位偏差导致里程统计失真, 消解了运动反馈的精准性; “内容单一”则无法匹配多元需求(比如学生想练轻度瑜伽放松, 但 APP 仅提供跑步、跳绳等基础项目); “广告弹窗”多出现于运动计时过程中, 直接打断运动节奏。还有外部场景限制, 一些非体育专业学生的学业、求职压力(如期末复习周、实习旺季)会挤压运动时间, 原本的 APP 使用习惯随之中断[5]。

从未使用过的有 30 人, 占比 13.89%, 该群体并非完全无运动需求, 而是呈现两种倾向: 一种是无工具依赖型, 这类人群仅通过操场慢跑、校园散步完成运动, 无需借助 APP 记录数据; 还有一种是低运动意愿型, 其本身运动频率极低, 尚未形成“用工具辅助运动”的意识, 也未接触过 APP 的推广触达。

由数据可知, 用过运动类 APP 的学生占到了 86.11%, 说明现在的大学生群体自身健康意识的增强, 开始意识到健康养生的重要性, 对于健康生活状态的追求意识日益强烈, 但一些学生从未用过或用过一段时间之后便不再使用。出现此现象的原因: 运动类 APP 暴露出的一些问题, 比如数据记录不准确、内容太单一、广告插入不合理以及功能不够丰富等问题, 这些问题在很大程度上影响了用户的使用体验, 或者是因为学生因为学业就业压力, 时间或者精力不足导致没有使用运动类 APP 或者使用一段时间便不再使用。

#### 4.1.2. 大学非体育专业学生使用运动类 APP 的获取方式、功能的情况

根据表 3 可知：学生获取 APP 方式多种多样，其中手机自带选项占比 60.22%，朋友同学推荐占比 44.09%，社交平台传播占比 47.31%，自己搜索占比 49.46%，其他和广告推荐共占比 35.49%。出现这种情况的原因：大学生群体自身健康意识的增强，再加上智能手机的普及，网络发展自媒体兴起，使得人际交往更加方便快捷，范围更大，信息传播速度范围扩大让运动类 APP 广泛传播[6] (pp. 162-165)，再加上运动类 APP 确实对大学生身体健康增强体质有很大的帮助，同学朋友之间也会互相交流传播，使得运动 APP 的获取方式多样化。

Table 3. Acquisition methods of sports Apps (n = 216)  
表 3. 运动类 APP 的获取方式(n = 216)

获取方式	人数	比例
手机自带功能	112	60.22%
朋友同学推荐	82	44.09%
社交平台的传播	88	47.31%
自己在应用商店搜索	92	49.46%
广告推荐	52	27.96%
其他	14	7.53%

由表 4 数据可知：运动类 APP 用于跑步记录的学生占比 68.82%；心率检测学生占比 48.39%；健身指导占比 43.01%；制定运动训练计划占比 37.63%；健康饮食指导占比 24.73%；剩下的视频教学讨论分享知识科普运动商城共占比 89.25%；数据记录和运动轨迹功能，能够详细记录下大学生的运动轨迹数据，并进行科学分析，给予专业的建议。其次是健身指导功能，占总人数的 43.01%，其次大学生能够通过运动类 APP 提供的详细讲解的教学视频快速掌握动作技巧。最后，对于大学生而言，心率检测也是必不可少的，可以有效避免运动强度过大而造成的身体损伤、猝死，或者是运动强度不够而达不到理想的健身锻炼效果[7]。

Table 4. Functions of sports Apps used by non-sports major students in universities (n = 216)  
表 4. 大学非体育专业学生使用运动类 APP 的功能(n = 216)

功能	人数	比例
数据和运动轨迹记录	118	68.82%
心率检测	90	48.39%
健身指导	80	43.01%
视频教学	108	58.06%
制定运动锻炼计划	70	37.63%
社交讨论区日常分享和经验探讨	18	9.68%
健康饮食指导	46	24.73%
体育知识和健康常识科普	34	18.28%
运动商城	6	3.23%

### 4.1.3. 大学非体育专业大学生对所用运动类 APP 的满意度评价

由表 5、表 6 可知：其中 96.23% 的人表示会继续使用运动健身类 APP，仅有 3.77% 的人表示不会继续使用。可以看出，绝大部分人对于运动健身类 APP 的使用持肯定态度，这也反映了现代人对于科技产品的依赖程度和健康生活的追求。其中 80% 的人表示会再次使用运动健身类 APP，而 20% 的人表示不会再次使用。可以看出，大部分人对于运动健身类 APP 持有积极态度，认为该类 APP 对于健身锻炼有帮助。然而，仍有一部分人对于该类 APP 持有消极态度，总体来说绝大部分的学生对运动类 APP 是很满意的，只有极少部分学生表示不会继续使用和再次使用运动类 APP，同时这也说明运动类 APP 还有一些不足需要完善改进的地方。但毕竟众口难调，没有任何一款软件可以使每个人都满意，总而言之，运动类 APP 在大学非体育专业学生中的满意度非常高[8] (pp. 20-24+54)。

**Table 5.** Willingness to continue using sports and fitness Apps in the future (n = 216)

**表 5.** 未来是否会继续使用运动健身类 APP (n=216)

选项	人数	比例
是	51	96.23%
否	2	3.77%

**Table 6.** Intention to reuse sports and fitness Apps in the future (n = 216)

**表 6.** 未来是否会再次使用运动健身类 APP (n = 216)

选项	人数	比例
是	32	80%
否	8	20%

## 4.2. 运动类 APP 对大学非体育专业大学生参与体育锻炼的影响分析

### 4.2.1. 运动类 APP 对大学非体育专业大学生体育锻炼认知和态度的影响

#### 1) 对体育锻炼态度的影响

由表 7 可知：78.49% 的学生认为运动健身类 APP 对提高自己的体育锻炼兴趣有帮助，也有 21.51% 的学生认为运动健身类 APP 没有提高自己的体育锻炼兴趣。

**Table 7.** Whether the use of sports and fitness Apps has increased your interest in physical exercise (n = 216)

**表 7.** 运动健身类 APP 的使用有没有提高您对体育锻炼的兴趣(n = 216)

选项	人数	比例
有	73	78.49%
没有	20	21.51%

#### 2) 对体育锻炼认知的影响

由表 8 可知：有 79.57% 的学生认为运动健身类 APP 影响了自己对运动常识或者健康知识的关注，但也有 20.43% 的学生认为运动健身类 APP 对自己对运动常识或者健康知识的关注没有影响。由上表数据

可知,运动健身类 APP 对大部分学生对体育锻炼认知和态度都有着非常积极的影响,这得益于运动类 APP 的使用,提高了大学生的身体素质,改善了睡眠情况、生活规律,越发有成就感,并且使大学生对自己锻炼情况有着更直观的了解,因此提高了大学生参与体育锻炼的兴趣,从而提高大学生参与体育锻炼的积极性[9] (pp. 84-85+88)。

**Table 8.** Whether sports and fitness Apps have influenced your attention to sports knowledge or health knowledge (n = 216)

**表 8. 运动健身类 APP 有没有影响您对运动常识或者健康知识的关注(n = 216)**

选项	人数	比例
有	74	79.57%
没有	19	20.43%

#### 4.2.2. 运动类 APP 对大学非体育专业大学生体育锻炼时间、频率的影响

##### 1) 对体育锻炼时间的影响

由表 9 可知:超过三分之二(68.55%)的使用运动健身类 APP 的人每次锻炼时间在 30 分钟到 1 小时之间。只有少数人(5.38%)的每次锻炼时间超过 1.5 小时。最常见的锻炼时间为 30 分钟之内,占比最高(41.94%),其次是 30 分钟到 1 小时(37.63%)。相对来说,每次锻炼时间在 1 小时以上的人比例较低,仅占总人数的 18.45%。

**Table 9.** Duration of each exercise session using sports and fitness Apps (n = 216)

**表 9. 每次使用运动健身类 APP 锻炼时间(n = 216)**

时间	人数	比例
A. 30 分钟之内	78	41.94%
B. 30 分钟~1 小时	70	37.63%
C. 1 小时~1.5 小时	28	15.05%
D. 1.5 小时~2 小时	4	2.15%
E. 2 小时以上	6	3.23%

##### 2) 对体育锻炼频率的影响

由表 10 可知:使用运动健身类 APP 的频率最高的是一周少于一次,占比 37.63%,其次是每周 1~3 次,占比 31.18%。每周使用运动健身类 APP 的频率为每天和每周 4~6 次的比例较低,分别占比 11.83% 和 19.35%。可以看出,使用运动健身类 APP 的频率普遍较低。运动类 APP 的使用有利于提高大学生参与体育锻炼的积极性以及自律性。大学生每次使用运动类 APP 的时长、持续使用运动类 APP 的时间以及每周使用运动类 APP 的频率与其参与体育锻炼的时间、频率都有联系。大学生使用运动类 APP 的时间越长,参与体育锻炼的时间越长、频率越高。从表上数据来看,一周锻炼 3~7 次的同学仅占 6 成人数左右,说明还有将近四成的同学缺乏运动类 APP 使用,也从侧面看出来将近四成学生缺乏锻炼。说明运动类 APP 虽然有利于促进大学生规律地参与体育锻炼,对学生体育锻炼时间、频率有着积极的影响,但是也有部分同学锻炼频率一周少于一次,这可能说明运动类 APP 的某些功能不太完善,无法吸引这部分同学参与锻炼。

**Table 10.** Weekly frequency of using sports and fitness Apps (n = 216)  
**表 10.** 每周使用运动健身类 APP 的频率(n = 216)

频率	人数	比例
A. 每天	22	11.83%
B. 每周 4~6 次	36	19.35%
C. 每周 1~3 次	58	31.18%
D. 一周少于一次	70	37.63%

#### 4.2.3. 运动类 APP 对大学非体育专业大学生体育锻炼项目的影响

由表 11 可知：其中跑步是最受欢迎的运动项目，占比达到 76.34%。其次是器械健身、球类运动、跳绳，分别占比 34.41%、29.03%、27.96%。游泳、自行车骑行、瑜伽、健美操的选择比例相对较低，分别为 17.20%、23.66%、23.66%、23.66%。其他项目的选择比例为 16.13%。综合来看，跑步、器械健身、球类运动、跳绳是受欢迎的运动项目。运动类 APP 在学生群体中主要以闪动校园和 Keep 等跑步软件为主，所以跑步项目的内容设计较为完善和新颖，并且各大高校都有着校园跑这个任务，再加之跑步成本低，比较方便进行，所以导致大部分同学使用运动类 APP 跑步项目，而其他项目相对于跑步而言大部分都需要器械比如跳绳、器械健身、自行车。或者是认为其他项目较跑步而言上手难度较高等因素影响。

**Table 11.** Items conducted by non-sports major students in universities using sports and fitness Apps (n = 216)  
**表 11.** 大学非体育专业学生使用运动健身类 APP 所进行的项目(n = 216)

项目	人数	比例
跑步	142	76.34%
游泳	32	17.20%
跳绳	52	27.96%
自行车骑行	44	23.66%
瑜伽	44	23.66%
健美操	44	23.66%
器械健身	64	34.41%
球类运动	54	29.03%
其他	30	16.13%

#### 4.2.4. 运动类 APP 对大学非体育专业大学生体育锻炼场所选择的影响

由表 12 可知：其中，学校操场是使用运动健身类 APP 进行锻炼的地点比例最高的选项，占总有效次数的 72.04%。其次是健身房，占比 31.18%。室内体育馆、宿舍内和宿舍附近空地的比例分别为 25.81%、55.91% 和 17.20%。另外，有 12.9% 的人选择了“其他”选项。综上，学校操场和健身房是使用运动健身类 APP 进行锻炼的主要地点。因为学生下载运动类 APP 多是以跑步完成校园跑以及塑形燃脂身体健康，强度一般不是很大一般，也就是中等出汗，微微喘气。所以选择锻炼场所一般以学校操场和宿舍为主，主要是为了方便，随时可以开始锻炼。再者操场锻炼的人较多，氛围较好。宿舍不会受到天气的影响。

**Table 12.** Locations for exercise by non-sports major students in universities using sports and fitness Apps (n = 216)  
**表 12. 大学非体育专业学生使用运动健身类 APP 进行锻炼的地点(n = 216)**

地点	人数	比例
学校操场	134	72.04%
宿舍内	104	55.91%
宿舍附近空地	32	17.20%
室内体育馆	48	25.81%
健身房	58	31.18%
其他	24	12.9%

## 5. 结论与建议

### 5.1. 结论

#### 5.1.1. 运动类 APP 对锻炼行为的正向驱动作用形成共识

本研究发现核心稳定用户(49.07%)通过 APP 实现自主运动的“流程化管理”，这与既有文献结论高度一致。智慧体育背景下的研究指出，运动类 APP 功能可通过态度、动机等中介变量正向影响锻炼行为 [10] (pp. 154-158)。这共同印证了运动类 APP 作为数字化工具，对提升大学生运动主动性的核心价值。

#### 5.1.2. 非体育专业大学生使用运动类 APP 对体育锻炼项目以及场所具有一定影响

运动类 APP 的使用影响了学生锻炼的场所以及锻炼项目，但大部分学生是以操场跑步和在宿舍锻炼为主。

#### 5.1.3. 非体育专业大学生对运动类 APP 的使用频率以及锻炼时间处于中等偏上水平

大学非体育专业学生使用运动类 APP 的频率和锻炼时间六成学生一周使用 3~7 次；八成同学每次锻炼时间在 30 分钟至一个小时。

#### 5.1.4. 非体育专业大学生使用运动类 APP 对体育锻炼认知水平提高显著

运动类 APP 对大学非体育专业学生的体育锻炼认知水平有着显著提高。有八成的同学认为运动类 APP 提高了自己的锻炼兴趣，让自己养成了规律锻炼的习惯；并且提高了自己对运动常识以及健康知识的关注，提高了自己对体育锻炼的认知水平。

#### 5.1.5. 非体育专业大学生对运动类 APP 普遍比较满意

有超过九成的同学表示还会继续使用运动类 APP，只有极少数同学表示不会。也有超过八成的同学表示未来会再次使用运动类 APP。

#### 5.1.6. 本研究独特之处

现有研究中，体育消费类文献虽关注非体育专业学生的运动特征，但未涉及 APP 使用行为；运动 APP 相关研究则缺乏专业背景的差异化分析。本研究首次系统剖析该群体“自主规划需求强、时间波动性大、场景适配要求高”的核心特征，为针对细分群体的 APP 设计提供了实证依据。本研究将 APP 使用行为与非体育专业学生的“学业周期”、“空间限制”(如宿舍健身)等场景深度绑定，例如指出期末复习周会直接导致使用习惯中断，这比既有研究的“泛化归因”更具实践指导意义。北方某学院的研究虽提及学业

压力影响,但本研究进一步量化其对留存率的具体影响,为APP设计“弹性使用功能”(如短期轻量化模式)提供了一定的参考价值。

## 5.2. 建议

### 5.2.1. 运动类APP开发商应锚定三类用户

一是稳定核心用户,针对其通过APP记录步数、规划训练的核心需求,开发“运动数据多维度整合模块”,支持每日运动量与体测标准的自动比对(如显示“今日跑步3km,距800米体测达标还差2组间歇跑”),并生成“周/月健康报告”,适配非体育专业学生“自主健康管理”场景。

二是拉回流失用户,针对“数据记录不准”,优化校园场景定位算法,融合GPS与蓝牙信标技术,针对“内容单一”,构建“场景-目标”双维度课程库:覆盖宿舍无器械训练(占比40%)、考前减压瑜伽(占比25%)、操场间歇跑(占比35%),匹配其多元运动需求;针对“广告干扰”,开发“运动模式纯净版”,在跑步计时、课程跟练等核心场景自动屏蔽弹窗广告,仅在首页设置非侵入式品牌内容。

三是激活未使用群体,开发“运动启蒙专区”,以“1分钟宿舍拉伸”、“校园散步路线推荐”等轻量化内容降低尝试成本,配套“首次使用满7天送运动手环优惠券”,利用物质激励激活潜在需求。

### 5.2.2. 学生应加强对科学健身的认识

使用运动类APP的过程中,学生应不必过分在意运动数据,要根据自身实际情况进行科学合理的锻炼;通过运动类APP进行体育运动前,要做好充分热身等准备工作,促进身体各个部位血液循环的增加,可以提高锻炼效果、有效防止受伤。运动过程中,要保持专注,按照科学正确的运动方法进行锻炼,循序渐进合理安排运动量,不要超负荷,运动后,注意拉伸放松,保持健康的饮食和充分的休息。

### 5.2.3. 运动类APP设计应该更加多元化

运动类APP不能将大部分资源投入到跑步这个项目上去,应该更加多元化,全面均衡设计各个运动项目,这样才能提高APP的使用率以及满意程度。

## 参考文献

- [1] 王子朴,药婧瑶.体育移动应用的形成、发展和前景[J].中国体育技,2014(6): 113-121.
- [2] 宋琦.运动类APP对大学生体育锻炼坚持性的影响研究[D]: [硕士学位论文].武汉:华中师范大学,2016.
- [3] 李玲军.运动类APP对体育锻炼行为促进和体育习惯养成的影响[J].体育世界(学术版),2019(10): 52-53.
- [4] 高志伟.使用健身类APP对上海市普通大学生课余体育锻炼行为的影响研究[D]: [硕士学位论文].上海:上海体育学院,2020.
- [5] 刘娜.运动类APP中地理邻近对团队活跃度以及团队建设的影响——基于DID模型分析[D]: [硕士学位论文].大连:东北财经大学,2019.
- [6] 叶木华.运动类APP:运动新模式对大学生健康运动的启示[J].体育文化导刊,2016(5): 162-165
- [7] 葛绿雪.大学生运动类APP的使用意向及影响因素调查研究[D]: [硕士学位论文].成都:成都体育学院,2018.
- [8] 周菀菀,罗璇.体育APP发展现状与推广策略[J].体育文化导刊,2016(3): 20-24+54.
- [9] 商力伟.“互联网+体育”环境下运动健身类APP的传播模式浅析[J].传播与版权,2017(12): 84-85+88.
- [10] 马大慧,孙科.“互联网”时代运动APP文化解读[J].体育文化导刊,2018(9): 154-158.

## 附 录

### 关于运动健身类 APP 在大学非体育专业大学生群体中体育锻炼中的使用现状调查

1. 您的性别：

A. 男                    B. 女

2. 请问您有在使用或使用过运动健身类 APP 吗？(运动健身 APP：比如 Keep、薄荷健康等)

A. 用过并且正在用    B. 用过但不再使用    C. 从未使用过

3. 您每周使用运动健身类 APP 的频率？

A. 每天                    B. 每周 4~6 次                    C. 每周 1~3 次                    D. 一周少于一次

4. 您每次使用运动健身类 APP 锻炼多长时间？

A. 30 分钟之内            B. 30 分钟~1 小时            C. 1 小时~1.5 小时            D. 1.5 小时~2 小时

E. 2 小时以上

5. 您获取运动健身类 APP 的途径是(多选)【至少选 2 项】

A. 手机自带功能            B. 朋友同学同事推荐            C. 社交平台的传播

D. 自己在应用商店搜索    E. 广告推荐                    F. 其他\_\_\_\_\_

6. 您使用运动健身 APP 进行锻炼的地点一般是(多选)【至少选 1 项】

A. 学校操场                    B. 宿舍内                    C. 宿舍附近空地

D. 室内体育馆                    E. 健身房                    F. 其他\_\_\_\_\_

7. 您使用运动健身类 APP 所进行的项目是(多选)【至少选 2 项】

A. 跑步                    B. 游泳                    C. 跳绳                    D. 自行车                    E. 骑行

F. 瑜伽                    G. 健美操                    H. 器械健身                    I. 球类运动                    J. 其他\_\_\_\_\_

8. 您最常使用的运动健身类 APP 的功能是【至少选 2 项】

A. 运动轨迹记录                    B. 心率检测                    C. 健身指导

D. 视频教学                    E. 制定运动锻炼计划                    F. 社交讨论区日常分享和经验探讨

G. 健康饮食指导                    H. 体育知识和健康常识科普                    I. 运动商城

9. 运动健身类 APP 的使用有没有提高您对体育锻炼的兴趣？

A. 有                    B. 没有

10. 运动健身类 APP 有没有影响您对运动常识或者健康知识的关注？

A. 有                    B. 没有

11. 您未来是否会继续使用运动健身类 APP？

A. 有                    B. 没有

12. 您未来是否会再次使用运动健身类 APP？

A. 是                    B. 否