

現代時空理論視域下 “宅族”體育活動的社會學分析*

蔡 皓 陳佳辰

[提 要] 本文主要採用文獻資料等研究方法，並運用社會學的“時空理論”分析了“宅族”群體所處的社會空間環境特徵以及在個體與社會雙重層面中限制“宅族”人群參與體育的因素，而後著重論述了基於社會發展背景下，“宅族”體育活動的時空場域和社會空間所面臨的消極影響，以及由此而引發的“宅族”人群虛擬化的生活空間、個人與體育活動的分離。為改善青少年體質健康，促進青少年個體的社會化進程，須以實體與虛擬的空間為切入點，強化“宅族”人群參與體育的主客觀條件，以促使其日常生活融入更多的體育活動。

[關鍵詞] “宅族” 社會學 時空理論 體育活動

[中圖分類號] G806 **[文獻標識碼]** A **[文章編號]** 0874-1824(2016)04-0136-08

前 言

中國正處於從前現代國家向現代國家轉型的過程中，西方社會現代化所出現的情況，也正在中國出現。基於現代性動力機制分析時，英國社會學家安東尼·吉登斯指出現代社會發生的變化主要集中於三個方面：“時空分離”（separation of time and space）、“制度反思性”（institutional reflexivity）與“脫域機制”（disembodying mechanism）。其中，脫域產生的前提是“時空分離”，並憑藉現代網絡、交通的發展，拓展了人們自身存在的時空範圍，進而使得社會行動可在“虛空”的“不在場”中進行，從而奠定了人們脫域社會交往的基礎。而所謂脫域，指人們的“社會關係從彼此互動的地域性關聯中，從通過對不確定的時間的無限穿越而被重構的關聯中‘脫離出來’”^①。從現代社會的人際交往以及社會生活看，其已跨越地域的限制，向更為廣闊的空間拓展，甚至可在不在場的狀態下，建構社會關係並展開社會生活。這種脫域的社會交往關係普遍出現在

* 本文係教育部人文社科規劃基金項目“對上海市青春啟動前期學生肥胖干預的群體性研究”（項目號：13YJAZH125）的階段性成果。

改革開放以及市場經濟體制確立以後，而在改革開放以前的“單位制”時期，社會交往關係仍以地域關係為主。

現代社會生活的脫域性所帶來的城市居民人際結合影響主要集中於：人際與信息的高速流動、人際與情景的速凝化和網狀化，這兩種影響意味著在現代網絡信息技術與通訊傳媒手段的支持下，人與人之間的社會交往通常不再受限於地域的空間範圍，而可延伸至更為廣闊的時空中自由結合。可見，脫域的社會關係已構成現代居民個體關係網絡的主要部分，並由此降低了居民依賴於地域社區的需求。這樣，一個新興群體在都市社會中應運而生——“宅族”。China Marketing & Media Study 的調查數據顯示，2007年中國“宅族”人數已達6,478萬，且有不斷擴大之勢。查閱文獻，尚未對“宅”形成統一的定義，但國內外專家學者多認可“宅”即為中性詞，無褒貶好壞之分，僅為籠統歸納了一種生活方式。這種現象的出現，恰恰說明現代社會的社會關係正在發生深刻變化。一方面，傳統以現實地域作為人們交往中心的社會結構受到挑戰；另一方面，新興適合新的社會關係的社會結構尚未建立起來，因而導致現實的“宅族”更偏好於自我的封閉，並依賴虛擬媒介達成與外界的互動，更有甚者表現為自我對話或以網絡交往的形式替代人們生活必需的人際交流。這凸顯為消極的生活態度，並表現出“宅”的少有外出活動的基本特徵，進而致使“宅族”人群體質健康狀況每況愈下。

故此，從城市居民體育鍛煉角度來看，我們必須根據社會關係的變化所引起的社會結構的變化，來建構適應新的歷史條件的體育運行網絡結構，即吉登斯所謂的在時空分離和脫域的變遷中反思我們過去的制度建構。由此，本文基於社會現實的維度，從時空視域下闡釋“宅族”的社會時空特點，並歸因“宅族”人群缺席體育活動與交往的成因，最終提出針對性的解決措施，進而激發“宅族”人群體育鍛煉的熱情，改善其體育參與狀況。

一、社會時空脫域對“宅族”體育參與的限制

“宅族”人群體育參與度低下的個人因素主要在於其生長環境、個人性格等，然而，隨著現代社會的發展，“宅族”隊伍日漸擴大，亦讓更多的人群與體育漸行漸遠。著名未來學家約翰·奈斯比特曾在《大趨勢——改變我們生活的十個新方向》一書中，預測高技術閉鎖與隔離人們現實生活的問題可能存在於未來社會，而為了預防和阻止上述現象的發生，須在高技術與高情感之間尋求動態平衡。^②由於高技術帶來的生產自動化與生活現代化，尤其是近年來隨著網絡通訊的普及，人們虛擬交往的空間愈來愈大，致使現實社會交往的空間愈來愈小。

古往今來，作為人類生活重要組成部分的體育，亦是典型的社會存在事實。而社會存在的前提與必要條件便是人際交往，缺乏規範、拓展的人際交往，必將導致社會缺乏發展的活力以及維繫社會穩定所必需的張力。由此可見，作為促進社會人際交往互動的平臺，體育是人與人之間的遊戲。^③然而，網絡發展的社會現實，正阻礙著傳統意義上的人際交往互動，“隔空相望”的人際交往互動關係正取而代之，體現在多媒體通訊手段實現的人與人之間的交往互動，這迫使一些需要面對面的互動交往行為日益淡化。許多年輕人熱衷於網上的各類活動與遊戲，長時間地靜坐在電腦前，不參與或極少參與身體活動，這直接導致了個人與體育活動（身體活動）的分離。

（一）城市空間的異化

隨著社會生產力和信息技術的發展，個人活動的空間範圍日益擴大。特別是網絡等“缺場”因素的介入，使得個人的社會活動呈現出虛擬化的趨勢，而城市空間在此過程中也在不斷分化重

組。這種城市空間的異化，從虛擬和實體空間兩方面制約了“宅族”的體育參與行為。

1. 虛擬空間的重組

依託於現代電子信息技術的“宅族”交流，其群體分佈多集中於較為發達的城市而非偏僻的鄉村。由於發達城市的標誌在於先進的生產力以及發達的信息技術，故其城市空間的傳播特性影響著“宅族”群體的體育參與。

德國社會學家、哲學家格奧爾格·齊美爾認為，人與人之間互動所形成的社會行為與空間特質，兩者間存有一定程度的交織，即客觀物質環境之外，共同的社會生活亦可建構出一個社會空間。基於此，其打破了空間作為物理存在的狹隘定義，並指出“社會與空間的共存性”。可見，擁有同樣生活方式的“宅族”亦可構建起屬於自己的獨立社會空間。而這種社會空間的排他性、固定性、分割性、制約性和接近性等五個特性，保障了“宅族”生活空間的獨特性與穩定性，這使得“宅族”高度認同自身所處的群體，並高度依賴自身所處的生活空間。^④

上述重組的虛擬空間，直接影響到了個體走出家門參與體育的主觀意願。然而，如此低消耗的生活方式，並未打破個體生活的娛樂性與豐富性，反而發展為一種為社會所推崇的時尚生活理念與方式，這也直接使得體育活動作為娛樂休閒喪失了對“宅族”的吸引力。但趨於年輕化的“宅族”，其身體機能的退化與疾病發生的潛在危險，在短時間內並不會馬上顯現，因此，作為強身健體的體育活動也並沒有引起他們的重視。

除此之外，虛擬化的人際互動方式亦不利於“宅族”參與體育活動。長久地“宅”於家中，引發的是社會化程度的不足，同時，極度地依賴與信任虛擬空間，使得“宅族”又極度服從於虛擬空間中的領導者，從而極易出現從眾的心理狀態，進而造成雷同化的“宅族”生活方式。作為上述空間重組的先行者，“宅族”已擁有其固定的社會生存空間與精神寄託，這使得作為社會活動互動性極強的體育，在“宅族”社會分異的過程中逐步遭受排斥，從而導致“宅族”更安於生活在自身構建的社會空間中，極少打破其社會空間分化的內在驅動力，很難直接參與到體育活動或其他事務中去。

2. 實體空間的制約

伴隨著社會城市化進程的日益增速，人們的體育活動更多地分佈於公共體育場館、社區健身點等公共體育空間。然而，作為客觀條件的實體空間，亦成為城市空間中“宅族”參與體育活動的影響因素之一，畢竟“宅族”極少主動參與體育活動。為此，重視建設公共體育空間，對於“宅族”參與體育活動尤為重要。從當前社會發展的形勢看，體育實體空間的建設更趨於表現出以下兩個特徵：

第一，體育實體空間建設的景觀化趨勢。大型公共體育空間建設歷來是政府規劃的重點，但在具體的實施建設過程中，部分地方城市往往會過分重視並凸顯其城市“門面”的價值，注重外觀設計，過多地考慮競賽需求，日常維護成本高，而使用率低下，忽視居民健身功能的開發。選址多數在城市中心商業區而非集中住宅區附近，並且建設數量也十分有限。雖然，近年來居民住宅區的社區公共體育空間在環境、設施等條件方面有了較大的改善，但區域分佈不均衡，供需矛盾依然突出。

第二，體育實體空間建設的商業化趨勢。鑒於成本與管理的問題，部分計劃作為公共體育服務的場館或設施，在商業化開發的過程中，由於過高的收費，致使參與體育活動的人數銳減。同樣由於缺乏管理支持，部分公共體育空間更是廢棄或改建成其他盈利性的場所，這亦浪費了部分

城市體育空間。

中國正處於城市改革發展的大潮當中，社會的發展和進步是重中之重，但處於社會中的個人理應享有的權益與地位，依然未獲得足夠的重視。畢竟在社會發展和進步的實踐過程中，一則分化了“宅族”的交往人群，二則壓縮了“宅族”的交往空間，使得“宅族”的體育活動很難生根發芽。在培養“宅族”對於體育的興趣的同時，更應該關注社會發展趨勢所造成的體育公共服務失衡以及公共體育空間缺失等問題。

（二）時空分離導致的社會關係的變化

隨著實體空間和虛擬空間不斷分化的過程，社會學家研究社會現實、探索社會規律的方式方法也在發生著改變。特別是二十世紀以來的社會學研究，已經意識到空間與時間分離是現代社會的本質特徵之一。在此基礎上，時空關係也呈現出一種異化的趨勢，而這必將直接影響到個人行為與社會關係。

1. 時一空分離與體育參與

安東尼·吉登斯揭示現代社會特徵的特殊方式在於時間與空間的問題，並指出在傳統社會中時間與空間的一致性以及紮根於地方背景的情況，使得空間和地點的概念極為雷同。也就是所謂的在傳統社會中，“在場”支配著社會活動的發生，且這種互動形式的社會活動是個體須在時一空一致的條件下面對面進行，進而合乎個體自我的生活所需。但隨著社會的迅猛發展，尤其是在信息化技術的日益更新中，人與人之間的社會關係正日漸脫離地方背景，從而產生了異化的現代社會時空。當然，異化的現代社會時空不僅是指跨地域之間的互動交流，更是側指運用信息技術實現足不出戶的生活方式與生產方式。加之現代社會中電視、網絡、電話等“缺場”要素的孕育，便形成了“空間的虛化”。而在“虛化”的空間下，便又形成了典型的“宅族”交流與溝通形式。上述時一空分離的社會現實，正逐漸改變著社會個體的生活方式，雖然在某種程度上改善了生活的便捷度與效率，但對傳統形式的直接參與式體育活動產生了極為不利的負面影響。

鑒於傳統形式的直接參與式體育活動所具備的身體力行特點，其要求時間與空間嚴格統一。雖然，隨著電腦技術的發展，在一個虛擬空間中進行體育活動成為一種可能，但這種虛擬空間中的體育活動有著許多缺陷或局限性，如模擬環境的失真、缺乏體育競賽的瞬息萬變的實景、有限的身體活動空間、活動內容單一，以及無對手間直接的身體接觸與交流所帶來的“在場”的特殊體驗，難以享受到新鮮的空氣、陽光和水。因此，依然無法全面替代傳統的體育活動。特別是對於體育技能的習得、體育價值觀的養成、體育交流互動等方面的構建有著負面效應，並在一定程度上阻礙了人們對於傳統形式體育活動的參與。況且對於“宅族”而言，多為青少年和青年人群，其身體機能依然處於較好的狀態，因而很少意識到體育鍛煉的緊迫性以及由於長期缺乏體育活動所造成的健康危害。

2. 現代社會關係重組與體育參與

安東尼·吉登斯在解釋社會時空問題時，提出時間與空間分離所形成的脫域機制是社會關係重組的基本模式。即所謂由分離的時間與空間所形成的非地方化社會關係，亦可激發與加劇時一空的分離。如果強調社會影響個人行為的是時一空分離，那麼因為科學技術發展所形成的社會關係異化則是由脫域機制所描述。這具體指人與人的互動以及個人與事件的分離，已逐漸脫離時空一致的現實社會“場域”。而上述社會關係異化的實現，主要通過以下兩種機制：

第一，相互交流的媒介。在任一特定場景下，傳遞信息均不考慮其處理信息的個體或團體的

特殊品質。^⑤作為“宅族”交流的主要媒介，網絡則是典型的象徵標誌。就其內容和主題來看，呈現出一種抽象化的趨勢，而通過網絡進行交流溝通的人群，對於這種抽象系統具有高度的依賴性。通過調查發現，“宅族”依然存有部分體育迷，其對體育的關注度不低於經常參加體育鍛煉的人群，甚至關注度更高。但是，在“脫域”狀態下形成的體育興趣，由於其時空分離的特性並不直接指向身體活動，而更多的是一種虛擬互動與信息交換，這致使“宅族”群體中體育愛好者更傾向於關注傳遞交流的體育信息，而非實際參與體育活動。傳統意義中的體育活動更為重視人與人之間的互動交流，但受限於個體的背景、性格、身份等差異，致使面對面的互動交流不可避免地會發生隔閡與矛盾。而網絡作為體育互動的媒介，有效地推崇了以興趣為導向的人際互動交往，規避了“宅族”所排斥的時空統一的人際互動交流方式。同時，網絡自身所具備的特有屬性，亦強化了體育信息傳播的多元化與時效性，並在一定程度上滿足了“宅族”體育愛好者的心理需求。

第二，專家系統。該體系由專業隊伍與技術成就所組成，並編織著生活於其中的物質和社會環境的廣闊範圍。^⑥在此，安東尼·吉登斯較為重視的是抽象工具中的信任問題。但當上述信任過度之後，伴隨的則是負面效應。恰如“宅族”依賴於網絡，並寄託於網絡可解決任何事情。但網絡中存有的多而雜的信息，使得“宅族”在網絡上獲得專家系統說明的途徑可能是比較盲目的，同時個人所具備的能力也難以正確地甄別信息的科學性。於是會由過度信任網絡所構建的“專家系統”，而導致對於體育活動的依賴感與信任感降低。相應的則是自身很難走出網絡的虛擬空間，與社會接觸，與人溝通，更難以尋求適合自身的體育活動方式。假設將“專家系統”進行具體化分析則發現，除部分學生型“宅族”在體育課中接觸到體育教師外，其他“宅族”群體則很難經常性地聯繫到專業人士。故此，歸因於“專家系統”的缺失迫使“宅族”無法構建起良好的體育社會關係，從而放棄體育參與，回到網絡的虛擬空間中。

二、“宅族”體育空間的構建

（一）組織“宅族”體育虛擬空間內的“宅族”體育活動

作為生活於虛擬空間中的亞文化群體，“宅族”受網絡的影響極為嚴重，故應遵循網絡通訊的特點，重視逐步改善“宅族”體育參與的狀況。“宅族”宅於家中不願參與體育鍛煉的重要原因，在於過多地依賴網絡，但與此同時，作為短時間內能迅速組織體育活動、傳播體育信息的重要媒介，網絡亦可營造出一個“宅族”體育虛擬空間。

1. 網絡教學

鑒於學生型“宅族”群體數量比例較大，故最根本的措施在於做好學校體育教育工作。除有效組織學生參與常規體育課外，更應重視“宅族”學生群體的特點，選擇網絡為傳播媒介，可創建有效互動的虛擬體育教學社區。通過網絡可使學生在任何時間與地點進行體育學習，並獲得體育指導幫助。因此，僅僅將網絡作為一種教學輔助工具，用以“低水平、操作化”的發布體育信息，闡述體育知識、技術與技能，闡析其運動技術的重點、難點與要點等，則很難發揮網絡之於信息傳遞與互動的良好作用。故為了達成傳統體育課程的“搬家”工作，可將網絡教學平臺打造成完整呈現體育知識、文化以及各類體育信息的立體化體育學習資源平臺，實現體育學習資源的展示與互動交流。

2. 網絡社區

深度訪談“宅族”發現，“宅族”對體育的關注度並不低，“宅族”體育愛好者獲取體育知識與信息已呈現出小群體、專門化的趨勢。在瀏覽體育賽事信息的過程中，其更側重於專門化的體育類相關論壇，且多數人傾向於參與到網絡在線球迷會等小群體性組織。這亦間接促使了體育類論壇人群數量的相對穩定。為此，充分利用較為固定的網絡媒介，可定時舉辦相應的線下互動交流活動，讓其群體充分體會到體育運動所帶來的樂趣，達成線上互動交流、線下面對面活動的常態化機制。此外，社會更應針對走出校園的“宅族”人群擔負起相應責任。也就是說，宅族人群脫離學校而不脫離體育，因為現在“在學校空間與非教育空間的關係上，學校通過脫域化，實現與更大的社會空間的聯結”^①。社區、社會組織等機構可通過網絡組建體育社交群、體育論壇、博客空間等發布體育健身的相關信息，並重視積極向上生活方式的信息導向。同時，在客觀條件允許的情況下，可適時舉辦健康知識講座、策劃體育運動會等線下體育活動，促使網絡在線社區的概念實體化。

3. 以信息網絡為工具的體育指導介入

“宅族”人群不參與體育活動，很大程度上是由於他們過分依賴網絡，從而無法找到與他人互動的空間活動聚焦點，從而致使“宅族”缺乏主動參加體育活動的行為與願望。故擯除“宅族”自身的個體因素外，介入適當的體育指導便顯得尤為必要。因為這可以促使“宅族”人群更好地參與並融入到體育活動中，進行有效的體育鍛煉。為此，需要重點培養掌握現代電子信息技術及其運用能力的社會體育指導員，並藉此通過網絡達成與“宅族”群體之間的聯絡、策劃、組織、實施與反饋等。同時，上述社會體育指導員亦應具備過硬的體育專業知識，且應平易近人、善於溝通，盡可能融入“宅族”群體之中，並能針對“宅族”群體特點開具出適宜的運動良方。

4. 信息網絡背景下的體育組織領導

“宅族”群體的行動呈現出高度統一性，且經過組織與領導後，其參與體育的熱情表現出顯著的上升趨勢。因此，可以通過政府主管部門或民間體育協會、基金會、社區體育組織來牽頭，架構組織體系，宣傳、動員、組織“宅族”人群參與體育活動，並積極尋找和培育一些具有一定社會影響力的體育愛好者、著名運動員、教練、專家等“大V級”人物，有效推動其群體內部成員間的體育知識普及，從而有利於形成“宅族”體育群體，並盡可能構建出常態化的體育活動團體。體育參與系統性的組織和領導，不僅能使他們脫離“宅”這種不健康的生活方式，同時，對其人際交往能力的提高也大有益處，其自信心和團隊凝聚力也會得到提升。

5. 信息網絡背景下開展體育活動的切入點

“宅族”群體對於任何活動的參與都十分強調“通感”，即須徵得群體內部成員間的支持與認同。因此，為了更好地引導“宅族”參與到實際的體育活動之中，便須探尋恰當而適宜的切入點。“符號化與網絡化既可促使社會生活由在場轉變為不在場，由實在性轉變為虛擬性，也可將不在場的符號化與虛擬化的缺場社會生活同特定場域中的社區連接起來，由虛擬社區轉變為實在社區。”^②2012年，筆者親身參與了由上海公益事業發展基金會，即“聯勸”組織的“一個雞蛋的暴走”活動，感觸頗深。該活動完全發起於網絡，是一種倡導“熟人網絡”的體育參與形式，並以慈善為切入點，參與者在“暴走”之前同周圍親朋好友打賭籌集善款：如果我為孩子們“暴走”50公里，你是否願意跟我打個賭？在徒步完成50公里後，參與者向先前承諾的親朋好友籌集善款，為山區孩子送上至少一個雞蛋的溫暖。從參與的人群對象看，多為白領與學生。因此，相對於“宅族”而言，構建其虛擬體育空間的方法有多樣，但最為重要的則是將體育參與真正融

入到“宅族”日常生活之中，並促使體育由原本的不自覺的慣性行為，逐步演變為自覺行為。

（二）構建“宅族”體育實體空間

在現代社會之中，社會與空間存有相互交織的關係，一方面受限於社會結構的限制，人類需在一定的空間中生活；另一方面人類又可主動地改變和創造空間，從而闡釋自身的需求與欲望。^⑨雖然聯繫“宅族”展開體育活動的有效途徑在於虛擬空間，但體育場地與設施等實體空間依然是開展體育活動所不能脫離的必要條件。故在引導“宅族”參與體育活動的過程中，應重視建設與管理適合“宅族”的實體體育空間，為有意願參與體育活動的“宅人”提供充足且固定的體育場所與設施。

1. 建設城市體育公共空間

政府作為建設城市體育公共空間的主要投資者與持有人，需要在城市規劃過程中，重視建設與市民生活最為貼近的公共空間，並通過人性化的設計，建成適合社區居民進行體育活動的場所。尤其是針對人口密集、土地昂貴的大城市居民社區中並不完善的公共體育設施，必須採取相應措施，從合理優化利用資源著手，強化體育公共空間建設的投入力度，逐步達成“宅族”體育公共空間建設的“實體化”，從而弱化都市空間重組所引發的社會隔離、冷漠與斷裂等對其參與體育的影響。所以，僅局限於居民社區建設相應的全民健身點往往不夠，仍需建設部分大型的綜合社區文化體育中心，以便滿足不同的體育參與者的需求。當下城市休閒體育逐漸流行起來，在開拓“宅族”體育空間時，注意利用其他休閒空間，如“風景區、廣場、公園、室內休閒場所、社區中的休閒空間、街道中的休閒空間、建築中的休閒空間等”^⑩。

其次，針對公共體育設施以及閒置體育資源的再開發，同樣可作為引導“宅族”參與體育活動的重要措施。在這一過程中，首先需要發揮政府部門的主導作用。由於部分環境設施優良、健身指導專業的盈利性體育健身場所，主要定位於體育社交或商務會談的白領人士與商業人士，故其消費水平偏高，參與人數少。而相應的部分經營不善、年久失修的社會體育場所和設施，卻又未能達到規定的標準。為此，政府可建設部分公益性或半公益性的體育健身場所，用以保障居民基本的體育活動需求。這在全國部分城市已經展開，例如從《上海市全民健身實施計劃》的規劃看，上海將在全市佈點，重點建設100個專職服務於社區群眾的“百姓健身房”，同步還將匹配“百姓健身步道”與郊區“百姓游泳池”等項目建設。此外，伴隨著《全國學校體育場館向社會開放試點工作方案》（體群字〔2006〕179號）在2006年8月的頒佈與印發，學校體育場所與設施的利用率亦大幅度提高。上述皆是改善“宅族”參與體育狀況的有力嘗試，並為“宅族”創造了多元化的社會體育公共空間。

2. 加強專業機構的服務

從當前形勢看，體育行政部門的“金牌至上”體育政績觀已有所轉變，並意識到互聯網所引發的全民健身熱潮已悄然來襲。然而，受限於體育行政部門的組織結構和組織職能，其仍未針對群眾提供專業的體育健身指導，而相對應的是部分具有資質且專業的體育服務機構卻苦於尋求服務對象。基於此，政府向社會力量購買體育服務便顯得尤為重要。因此，針對部分專業性強的體育服務內容，政府不應局限於投入物力、財力等措施，可適當通過撥款、資助等方式聘請專業團隊。而對於“宅族”這一特殊人群而言，政府對其全民健身的宣傳與推廣所起的作用有限，但部分互聯網中的體育論壇、博客等對其影響深遠。因此，政府牽頭，搭建上述組織機構與“宅族”溝通的橋樑，並制定有針對性、系統化的“宅族”體育參與方案，或能有效改善“宅族”體育參

與的現狀，有利於構建其體育參與的群體與團隊，形成常態化的體育參與機制。

作為當前社會的新生群體，年齡輕且學歷高的“宅族”多承擔著現代化建設的重任，但由於長期缺乏體育活動，他們的體質和健康狀況令人堪憂。因此，在急速發展的現代社會中，不僅應關注“宅族”自身所存在的問題，亦應從政府、學校、社區、家庭等各方面著手，通過“宅族”虛擬公共空間的聯繫，構建一個兼顧個性化與多樣化並存的“宅族”體育公共空間，以促使“宅族”更多地參與到體育活動中，改善其體質健康狀況，以便更好地投入到社會建設中去。

①⑤⑥安東尼·吉登斯：《現代性的後果》，田禾譯，南京：譯林出版社，2000年，第18~24頁。

②奈斯比特：《大趨勢——改變我們生活的十個新方向》，北京：中國社會科學出版社，1984年，第63~64頁。

③鮑明曉：《財富體育論》，北京：人民體育出版社，2012年，第26~27頁。

④齊美爾：《社會是如何可能的：齊美爾社會學文選》，林榮遠編譯，廣西桂林：廣西師範大學出版社，2002年，第294~310頁。

⑦石豔：《區隔與脫域》，遼寧大連：《教育科學》，2006年第4期。

⑧梁豔豔、陳桂香、任靜強：《脫域視角下我國當代城市社區建設分析》，河南新鄉：《河南科技學院學

報》，2011年第3期。

⑨ M. Gottdiener, *New Urban Sociology*, NY: McGraw Hill, 1994, pp. 58-62.

⑩郭修金：《休閒城市建設中休閒體育時空的調控設計與規劃整合》，上海：《上海體育學院學報》，2003年第3期。

作者簡介：蔡皓，上海師範大學體育學院院長、教授。上海 200234；陳佳晨，上海電視台東方財經浦東頻道記者。上海 200041

[責任編輯 陳志雄]