



织密民生健身网 激活赛事新动能

上海发布体育发展“十五五”规划

本报记者 李一平

8月20日下午,上海市人民政府新闻办举行“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会,正式对外发布《上海市体育发展“十五五”规划》,围绕全民健身、赛事经济、体教融合、体医康养、体绿融合等多个维度推出系列实招,以人民城市理念为指引,擘画未来五年上海体育高质量发展蓝图,助力全球著名体育城市建设迈上新台阶。

在全民健身公共服务供给上,上海将持续织密“15分钟社区体育生活圈”,打造举步可就的便民健身场景。针对上海土地资源紧张的城市特点,上海充分挖掘屋顶、高架桥下、

公园绿地、商业综合体、产业园区等“金角银边”空间,因地制宜配建各类体育设施。2026年作为“十五五”开局之年,1-7月全市已新建改建市民益智健身苑点336个、健身驿站42个、运动球场131片、长者运动健康之家23个,城乡社区健身设施持续完善。未来上海还将推进市属大型场馆“一场一策”改造升级,在学校场地开放基础上,分步推动机关、国企等单位内部体育设施向社会开放,提升场馆共享利用效率。

群众赛事矩阵持续扩容,低门槛、广覆盖的全民健身活动将常态化开展。火爆出圈的上海乒乓球嘉年华将持续举办,本届活动累计超125万人次报名参赛,百万市民线下参与,线上直播观看量突破2

亿。目前,覆盖全部218个街镇的上海街镇足球超级联赛正在火热开展。“十五五”时期,上海将持续打造标杆群众赛事,支持各区培育本土赛事IP,构建“人人可参与、周周有活动”的群众赛事格局,让体育走出场馆,走进商圈、景区与校园。同时,依托市民健身夜校、社会体育指导员队伍,普及科学健身知识,完善科学健身公共服务。

体医深度融合,推动市民树立“运动即良医”健康理念。全市181家社区卫生服务中心开设体重管理门诊,238家智慧健康驿站实现街镇全覆盖,33家三级公立综合医院全部开设体重管理门诊。全市推广健康积分制度,市民科学运动、学习健康知识可换取积分,慢病患者坚持科学锻炼还可获得额外加分,目前参与市民已超40万人。上



海还打造太极健康实践基地,推广太极拳、八段锦等传统养生功法,创新举办科普向的“上海医超”足球联赛,以赛事带动科学运动科普,引导市民当好自身健康第一责任人。

在体育产业与赛事经济方面,作为全国唯一体育消费总规模破千亿的城市,2025年上海体育消费总规模达1093亿元,人均消费4397元,服务体验类消费占比57%。上海将持续升级顶级国际赛事矩阵,巩固F1中国大奖赛、ATP1000网球大师赛等标杆赛事优势,引进极限运动、格斗、国际女子篮球等新兴赛事;本土IP加速提质,上海马拉松迎来创办30周年,全力冲击世界马拉松大满贯;“上艇”赛艇公开赛、金秋骑行季等本土品牌持续升级。同时,推动文旅商体展深度融合,开发“一江一河”滨水运动地标,培育电竞、虚拟体育等潮流业态,打造沉浸式体育消费新场景,助力国际消费中心城市建

设。体教融合聚焦青少年体质提升,上海全面落实中小学生每日综合体育活动时间2小时,推行“晒课表”制度,将学

生体质健康纳入绩效考核。完善体育后备人才“一条龙”培养体系,布局三大球、田径、冰雪、攀岩等项目,吸纳优秀教练员、退役运动员进校园,做强青少年品牌赛事,打通青少年体育人才成长通道,助力青少年增强体魄、锤炼意志品质。

体绿融合拓展户外运动新空间,“十五五”期间上海着力建设普惠型体育绿地。到2030年,开放草坪的城市公园占比提升至80%以上,新增开放草坪200公顷以上;新增300处以上体育绿地,布局20处标志性体育绿地。公园绿地将新增篮球场100个、乒乓球台100个,新建提升标准足球场5个,更新健身设施500台(套),打造120处以上儿童户外游戏空间,让市民在绿意盎然的公园中尽享运动乐趣。

未来五年,上海将坚持体育服务民生导向,推动体育深度嵌入城市生活,以完备的设施供给、丰富的赛事活动、多元的产业场景,夯实健康城市根基,为全球著名体育城市建设注入源源不断的活力。



刘歆 摄



李铭坤 摄

爱好者也能享专业赛道

申城让热爱骑行落地生长

本报记者 章丽倩

来自民间的骑行热度,已经撑起了一片大舞台。根据相关专业数据,我国城市专用骑行道已突破10万公里,骑行爱好者人数以亿计。对这部分群体来说,除了平日以车友会外,靠谱的赛事和活动当然更有点睛之效。而就在近日,一些骑行爱好者在沪上商圈里以参加虚拟赛海选的方式,向他们期待中的大舞台努力靠近。

2026环上海·新城自行车赛将于9月4日至6日举行,赛事再度串联嘉定、松江、青浦、奉贤、南汇五个新城,全民骑行将与专业竞速同步上演。而且值得格外关注的是,今年该项赛事的业余赛已升级为业余精英赛,它打破了以往专业赛事与大众参与的壁垒——首次将完整的国际级专业赛道向骑行爱好者开放。同时,今年的环上海·新城自行车赛还扩大了虚拟赛的参赛规模,设公开组和高校组,采用

“云端海选+线下决赛”模式。

上周五,“骑龄”近三年的乐立君,他就是作为参赛选手出现在了一处海选现场。说起来,这已经是他与赛事的二度结缘。“去年参加的是赛事在滴水湖办的骑游活动,今年看能不能更多地参与。”已处中年的乐立君表示,自己是和上海近些年越来越好的骑行环境一道成长起来的,以往多是看重体验多过成绩,但既然现在大赛对普通爱好者开放了更多的机会,那他当然不能错过海选。

作为即将参加业余精英赛的以色列选手安大卫,他则是觉得通过骑行,自己拥有了了解上海、融入上海的新视角。安大卫已经在申城生活了十多年,虽然这里多为平路,在赛道多样性上有些天然欠缺,但说起骑行氛围他却是要大大点赞的。“我很喜欢在上海骑行,骑行圈子一直在发展,氛围很好。大家崇尚健康运动,骑友们十分友善,还有规模不小的国际骑行社

群。”安大卫自豪地表示,在自己的影响下,如今自己家的两个孩子也已经喜欢上了骑行。

而对喜欢上骑行已有十年的资深骑友许仁杰来说,在近些年变化中,他特别高兴自己也能享受主场感觉了。“以往上海骑友参赛、交流大多需要奔赴江浙地区,现在本地比赛多了,方便圈内互相交流,赛事还会吸引不少国外车手前来。”

近年来,“上海的骑行环境越来越好”已成为在沪上及周边地区的骑行圈里公认的事。在今年4月公布的“中国骑行地图”百条精品骑行路线名单上,申城有三条骑行线路入选。它们分别是:从外环线至广顺北路段、长52公里的长宁绿道南向北骑行路线;围绕庙镇M515文创园及周边板块展开、长25公里的庙镇乡村骑行路线;在青浦区金泽镇及周边地区展开、长109公里的“骑越长三角 无界新篇章”骑行路线。



本报记者 李一平 摄

另外就在近日,沪上骑行版图还迎来新的加分,浦东段环上公园康桥段12公里单向骑行绿道(周园路至沔新路)全新升级,为市民游客解锁沉浸式林间骑行新体验,串联了沔青、横沔、汤巷、沿北四座环境优美的环上公园。

今年环上海·新城自行车赛,它将于9月3日举行赛事启动仪式暨外滩车手巡游,此后除竞赛内容外,9月5日至6日,临港滴水湖边还将举办为

期两天的骑行嘉年华,开启面向大众的昼夜双体验。此外,赛事热度还会从专业赛道延伸至城市商圈和公共空间。嘉定嘉亭荟、青浦万达茂、松江大橘邻里(岳阳店)等商圈还将作为赛事的第二现场,设置大屏观赛、虚拟骑行体验、趣味互动等环节,融合观赛、运动与休闲场景,将赛事热度转化为商圈消费活力,实现赛事与城市商业的双向赋能。