



上海市民健身夜校成“新宠” 探索公共体育服务供给新实践

“以前下班以后就在家刷刷手机一晚上就过去了,现在每周下班就期待去市民健身夜校的尊巴课程,还交到了许多新朋友,就连上班都更有精神了。”家住周浦镇的李女士最近找到了下班后的新去处。原来,今年上海体育大学科技园在周浦体育中心开展秋季市民健身夜校,不仅收费便宜,项目还有八段锦、尊巴、哈他瑜伽、有氧操等多项可选,在周围的居民中引起了热烈反响。

本报记者 李一平

小团课激发体育大热情

用小团课激发市民参与体育的大热情,让更多年轻人在上海这座城市收获更多舒适的居住体验,是上海体育大学国家体育科技园总经理徐琳开办市民健身夜校的初心。而开办市民健身夜校灵感,其实源自于她对社区服务的精细观察。

“作为一个中青年,我发现现在社区公共服务大多围绕‘一老一小’转,文化课程、免费体检、公益活动大多是老年人有限,而且供给有限,年轻人即使参与其中也可能因为群体需求不同不匹配导致体验不好。”同时,由于社区工作人员的工作时间原因,大部分的服务安排在工作日的日间,让上班族更加难有时间参与。

于是在去年,上海体育大学国家体育科技园和上海市群众艺术馆合作,依托市群艺馆的市民夜校开设了

体育类课程,还将供给年龄设置为18-60岁左右区间,为年轻人参与业余体育锻炼提供了更多的空间。

后续,在上海市体育局、上海体育大学的指导支持下,上海体育大学国家体育科技园还和嘉定、浦东、杨浦等区陆续合作,正式推出了市民健身夜校,为中青年人提供下班后的体育培训。

“目前,我们的项目像尊巴、燃脂搏击、八段锦等都是采用团课的形式进行。”在徐琳看来,一方面这几年受到健身行业波动的影响,开设团课的健身机构越来越少,但其本身的需求却一直存在;另一方面则是在于团课形式的体育项目相对门槛较低,即使零基础的市民也能很轻松地参与进来。

而今年市民健身夜校的开展数据也很好地体现了团课形式的优势:参

与市民健身夜校的市民中,有60%都是零基础的“体育小白”,从性别占比来看,参与市民健身夜校的人群中有90%都是女性市民,有不少市民结伴而来,也有市民在这里结交到了新的朋友。

目前,市民健身夜校的定价为50元每节课,相比于市场价格来说是一个非常普惠的公益价格。“比起免费公益来说,我们更希望通过普惠的价格达到持久地运营。”徐琳解释,以往的公益配送采取免费的形式,但相应课程的出席率会非常低,采取一定合理的收费则能更好地提高公共资源的利用率,也能持续健康地运营整个市民健身夜校。

通过一节节“小团课”,上海体育大学国家体育科技园撬动了中青年体育锻炼的“大热情”。



推出“三进”系列活动

上海国际大众体育节升级



本报记者 丁荣

金秋时节,体育之风融入城市脉动。第十七届上海国际大众体育节焕新升级,首次推出“进景区、进校园、进商圈”三进系列活动。作为其中亮点板块,“寻找体育达人”活动先后在奉贤户外运动生活节与黄浦新天地火热登场,将运动场搬进市民熟悉的消费生活空间,两站活动共吸引近两千人参与,成功打造了一场“零距离、高参与、强趣味”的全民健身嘉年华。

9月12日至14日,首场“寻找体育达人”活动在MXGP——世界摩托车越野锦标赛期间走进“奉贤户外运动生活节”。本次活动作为“进商圈”的首站预热,将趣味体育挑战与

现场商展、集市深度融合。现场设置的平板支撑、跳绳、踢毽子和划船器四大挑战项目,迅速点燃了各年龄层市民的运动热情。

值得一提的是,活动还吸引了大量国际友人踊跃参与,将上海国际大众体育节“国际化、社会化、大众化、公益化”的办节理念落到实处,也为后续“进商圈”系列活动营造了浓厚的全民健身氛围,实现了精彩开局。

9月19日至20日,活动第二站登陆黄浦区核心商圈——淮海中路瑞安新天地广场。在繁华闹市中搭建起的“运动达人挑战区”热闹非凡,跳绳选手身轻如燕、划船器比拼挑战者“水花”四溅、平板支撑参赛者咬牙坚持……热烈气氛感染无数过往市民驻足围观、即兴参与。

除经典竞技项目外,现场特别设置的“趣味运动游戏区”成为人气焦点:“跳房子”勾起了几代人的童年记忆,全家老少一起上阵,欢声笑语不断;“眼疾手快”反应游戏考验参与者的专注与敏捷,惊叫与欢呼迭起;融合科技元素的“热力发电骑行”和“VR滑雪体验”,则让市民在运动中感受新能源与虚拟现实的魅力,吸引了众多科技爱好者排队体验。许多家长表示,这类活动不仅

让孩子远离屏幕、爱上运动,也增进了亲子互动,为周末家庭生活增添了健康快乐的体验。

随着奉贤、黄浦两站分赛顺利落幕,“寻找体育达人”进商圈活动即将迎来高潮。10月18日至19日,第十七届上海国际大众体育节主会场活动将在临港新片区滴水湖广场举行。届时将进行第三场预选赛,并于10月19日下午汇聚三站晋级选手展开总决赛角逐。



进一步提升市民宜居获得感

如果说初期与市群艺馆的合作探索是市民健身夜校的1.0版本,那么如今在上海城区内逐渐铺开的则是2.0版本。未来,在徐琳的设想中,3.0版本的市民健身夜校将覆盖更多的点位,结合15分钟便民生活圈为市民提供家门口的体育服务;迎合市民的需求,推出更加多样化的课程,满足不同群体的体育爱好者;管理更精细,用更加便捷小程序减少市民参与的难度。

作为多年研究社会体育的专家,上海体育大学体育教育学院社会体育教学团队副教授张莹也为市民健身夜校的发展提出了建议。“我也是一名新上海人,我非常能体会到上海的年轻人在上海的压力,而社区作为

年轻人家门口的组织,一些举措能让他们更加感受到上海这座城市的温度。”在张莹看来,扎根在社区的市民健身夜校,就有机会成为他们感受上海城市宜居生活的一个重要抓手。

张莹建议,除了市民健身夜校外,还可以开设日校、面对青少年的体育托班课程和面对老年人的养老养生课程,以体育服务为切入点,促进市民的健康高质量发展,同时也切实解决一些双职工家庭的“带娃问题”和城市老龄化带来的“养老难问题”。

此外,社区体育赛事、群众体育技能评定等作为市民健身夜校的外延,同样可以进一步提升市民的健身体验。

九子大赛追忆弄堂时光

本报记者 李一平

9月26日,“2025年上海城市业余联赛上海市九子大赛暨黄浦区九子大赛总决赛”在黄浦区九子公园顺利举办。

本届赛事以全项赛形式,吸引了众多市民踊跃参与,不仅生动展现了九子运动的独特魅力,更通过一系列创新实践,为这项承载上海城市记忆的传统运动注入了全新的时代活力,使其成为推动文化传

承与全民健身深度融合的重要平台。

“2025年上海城市业余联赛上海市九子大赛暨黄浦区九子大赛总决赛”的圆满落幕,不仅为市民提供了重温记忆、乐享运动的平台,更通过多维创新,为传统民俗体育的当代发展探索出可行路径。我们相信,未来九子运动将以更丰富的形态、更时尚的表达,吸引越来越多市民参与其中,持续为上海的城市文化与全民健身事业谱写新篇章。