



## 2026年上海全民健身打融合牌

# 守护人民健康生活的基石

1月19日,上海市政府召开2026年上海市体育工作会议。2026年,上海全民健身工作将以更高的标准、更实的举措,推动全民健身和全民健康深度融合,为市民创造更加美好的运动生活,助力上海建设全球著名体育城市。

专题撰稿 本报记者 丁荣

2025年,上海持续优化全民健身公共服务体系,大力推动场地设施建设。过去一年,建成社区市民健身中心56个、市民健身步道79条、市民益智健身苑点656个、市民健身驿站90个、市民运动球场169片、长者运动健康之家26个。“十四五”期间,累计建成符合国家标准体育公园19个,超额完成国家下达的目标。2024年全市人均体育场地面积达265平方米,提前完成“十四五”规划目标。

广泛开展全民健身赛事活动是2025年工作的重点之一。上海成功举办2025年上海城市业余联赛,开展



## 高质量完成规划

# 市民体育参与度提升

赛事活动8707场,吸引超900万人次参与,营造了浓厚的全民健身氛围。在第十五届全运会群众赛事活动中,上海代表团表现出色,比赛类项目获9枚金牌、11枚银牌、13枚铜牌;展演类项目获一个一等奖、两2个二等奖、五个三等奖,充分展现了上海全民健身的成果和市民的体育风采。

为帮助市民科学健身,上海持续

加强科学健身指导工作。开展社区运动健康中心建设试点,徐汇区康健社区运动健康中心建成开放,为居民提供一站式运动健康服务;杨浦区试点运动干预门诊,针对不同人群制定个性化运动方案。同时,开展体育公共服务配送2万余场次,将科学健身知识和技能送到市民身边,提高了市民的科学健身意识和能力。

## 深度融合 引领运动生活新风尚

2026年,上海全民健身工作将制定市、区两级新周期全民健身实施计划,这是2026年的首要任务。通过明确目标、任务和措施,为全民健身工作提供科学指导。同时,健全全民健身(足球改革发展)工作协调机制,加强部门间的沟通与协作,促进体育与教育、文化、旅游等多领域融合发展。

在体育场地设施建设方面,上海将制定公共体育设施建设计划,提高体育场馆利用率。推进临港水上运动中心、市体育宫、徐家汇体育公园“万体汇”连接通道等重点项目建设,为市民提供更多高品质的健身场所。新建和改建市民益智健身苑点500个、市民运动球场180片(其中羽毛球场100

片、匹克球场50片)、市民(职工)健身驿站50个、长者运动健康之家40个。同时,推进体育公园建设,持续打造都市运动中心新型体育服务综合体,拓展户外运动、水上运动等群众喜闻乐见的体育场地设施,并开展“国球进社区、进公园”活动,让市民在家门口就能享受健身乐趣。

围绕人气足、辐射广的目标,上海将系统升级全民健身品牌赛事。创新打造第一届上海大众体育节,精心组织乒乓球嘉年华、街镇足球超级联赛等赛事,办好上海社区健康运动会。同时,利用全民健身迎新、全民健身日等重要时间节点,开展系列主题活动,激发市民的参与热情。此外,还将促进武术、智力运动、科技体育等非奥项目发展,丰富全民健身赛事内容,满足不同人群的健身需求。

为提升运动促进健康服务质效,上海将推进实施运动促进健康三年行动计划。开办50个市民健身夜校教学点位,为市民提供夜间健身学习平台;积极开展全民健身志愿服务,传播科学健身理念。加大社区运动健康中心等设施建设力度,推广《长者运动健康之家服务规范》,做好常态化体质监测和全民健身活动状况调查,为市民提供更精准、更优质的健康服务。



## “体育+人工智能” 为全民健康添新翼

本报记者 章丽倩

在上海社会科学院发布的《全球信息社会发展报告(2025)》中,2025年被称为“AI智能体元年”,而在“十五五”规划中,“体育+人工智能”亦作为重点发展方向出现。具体到全民健身的场景,从社区智慧健身角到校园体育课堂,从家庭智能跑步机到虚拟现实运动场景,人工智能正以精准、高效且富有趣味的方式,让科学健身变得更加触手可及,助力全民健康迈向高质量发展的新阶段。

去年10月,上海体育大学在“上体体育大模型1.0”试水成功的基础上,正式发布了该大模型的2.0版本,在体育人工智能的创新之路上跑出了“加速度”。目前,“上体体育大模型2.0”不仅覆盖了体能训练、足球、羽毛球、网球等日常运动场景,也深度服务多支国家队的日常训练与奥运备战,做到了“全民健身”和“奥运战略”两手一起抓。比如,像通过手机或智能屏实现实时动作纠偏,基于动作识别的居家健身指导,为社区健身站点提供人工智能体锻处方生成系统等,都让该大模型把“体育+人工智能”的能量推送到了市民朋友们的近身处。

与此同时,人工智能与VR(虚拟现实)的融合,也正为大众健身注入更

多趣味性、与沉浸感。比如,VR散打对战系统让市民在安全环境中体验格斗乐趣,解决了一部分传统对抗性运动中“难找对手、易受伤”的痛点。去年夏天,上海首家社区智慧体育健身体验馆在长宁区周家桥街道社区文化活动中心正式开放。它的设计有别于传统思路,引入了模拟赛车、模拟飞行、模拟滑雪、模拟赛艇和智能交互运动系统这五大项目,通过高度仿真的智慧设备,把竞技、健身、娱乐、科普融为一体。

另外,“体育+人工智能”的连番出击,也让原本的体育项目教学体系迎来变革趋势。“有了网球机器人后,我们可以设置不同的点位、不同的速度和力量,去适应不同的训练需求。”如今,在网球场上对大众学员进行教学的已未必是教练,也可能是网球机器人。作为辅助手段,人工智能在体育教学中的引入有望能起到服务更加标准化、面向更多受众的积极作用。

从“有没有”到“好不好”,全民健身正迈向精细化、智能化的新时代。人工智能不仅是工具,更可以成为连接科学、健康与生活的桥梁。在科技与政策的双轮驱动下,一个更智慧、更公平、更有趣的全民健身生态正在加速成型。



## 上海举办社会体育指导员交流展示大会 提升科学健身指导服务能级

本报记者 丁荣

1月25日,上海市社区健康运动会社会体育指导员交流展示大会在嘉定体育馆举行,来自全市各区、高校及相关体育协会的21支社会体育指导员代表队、近400名指导员踊跃参会,在交流与培训中提升科学健身指导服务能级。

本次大会以“全民展风采 健身焕新颜”为主题,由上海市体育局、上海市体育总会指导,上海市社区体育协会、嘉定区体育局、上海武术院(上海市健身气功管理中心)主办。大会将技能比拼与专业培训深度融合,设置健身技能交流展示和健身技能公益培

训两个部分。健身技能交流展示搭建起互学互鉴的展示平台,集中呈现了27个优秀自选节目:健身操舞类节目形式多样,展现了现代健身的活力与时尚;民族传统类节目底蕴深厚,彰显了中华民族体育文化的独特魅力与健身价值。各参赛队伍动作规范整齐,编排新颖独特,充分体现了上海社会体育指导员队伍扎实的技能功底与良好的精神风貌。健身技能公益培训环节精准对接基层指导需求,由资深评审员通过面对面教学、手把手指导,将科学的健身方法、规范的指导技巧传授给广大参与者,切实为基层指导员“充电赋能”。

由评审员与参训队员带来的民族

传统类健身技能公益培训集中展示拉开了颁奖典礼序幕,直观体现了培训的扎实成效;优秀作品展示与评审员技能展示更是赢得全场赞叹。大会为获得健身技能交流展示一等奖、二等奖的队伍颁奖,并为在组织筹备、团队协作中表现突出的队伍颁发优秀组织奖。

本次大会的成功举办,是对上海市社会体育指导员队伍建设成果的一次集中检阅和有效激励。通过“以展促学”的机制,促进了跨区域、跨项目间的深度交流与经验共享。据了解,大会涌现出的优秀作品,将有机会被推送参加更高级别的全国性活动,进一步扩大上海社会体育指导员队伍的影响力。