



“十五五”全民健身场地设施和服务都在迈新步 让市民就近健身、科学健身

本报记者 章丽倩

“十四五”期间,上海将全民健身场地设施和服务的建设列为民生实事项目,精细挖掘利用城市内已有的闲置资源,探索形成了一条契合超大城市发展特征的全民健身服务供给路径。如今进入“十五五”,正是继续“补短”和创新的新一程。

未来五年,在全民健身场地设施和服务的供给端,继续盘活城市存量空间,深化复合共享、激活社会运营活力、打造全龄友好健身场景等都是上海的发展方向。其中,市民健身夜校和对场馆综合利用效能的进一步升级都是今年亮点。

2月下旬,《上海市市民健身夜校实施方案》一经推出就得到业内关注。如今6个月过去了,“立足公益定位,依托可利用的公共体育场馆和各类社会场地资源,在夜间时段为市民提供科学健身指导服务”的市民健身夜校,已经交出了一份半年成绩单。截至8月中旬,市民健身夜校已覆盖本市全部16个区,建立了126处教学点位(已远超50个教学点位的年度目标),开设532个班级,项目累计服务市民8387人次。

针对市民需求的课程设置和比较实惠的价格,这是市民健身夜校能迅速站稳第一步的关键。如果大家留心过前阵子的本地热搜,对“夜校抢课拼



手速”的话题可能会有印象。不少上班族并非缺乏参与体育锻炼的意愿,迈不出第一步的苦恼往往是找不到在时长、难度、费用上都适配自身需求的可选项,如今市民健身夜校的落地,无疑丰富了大家的有效选择。

根据《上海市市民健身夜校实施方案》,“鼓励体育场馆、企事业单位、社会组织等机构参与市民健身夜校服务”,而公共体育场馆及其附属空间、都市运动中心、社区市民健身中心、社区运动健康中心、市民健身驿站以及



可以用于体育健身的党群服务中心、社区文化活动中心等,都可以是它的落地选项。根据该实施方案提到的目标,市民健身夜校要向着打造成为上海全民健身和科学健身指导的特色品牌努力,“到2030年,力争全市民健

身夜校教学点位增加到500个以上,年度开设班级数不少于3000个,年度招生总数不少于5万人次,市民满意度持续提升。”

而在进一步升级场馆综合利用效能的方面,徐家汇体育公园已成为具有借鉴意义的实例。作为沪上公共体育场馆的标杆之一,徐家汇体育公园在努力让优质资源最大限度向公众开放的同时,在“体育+商业”联合开发和体教融合方面都取得了一定成绩。一方面,它借助“体育+商业”运营路径,兼顾公共服务的公益属性和促消费的经济价值,通过优化安全预案、配齐工作人员,破解场地对外开放共享带来的管理困境;另一方面,它也打通了社会场馆与校园资源的通道,将优质社会场地补充到青少年体育课堂。

“十四五”期间,本市体育场地面积新增700多万平方米,人均体育场地面积由2.44平方米增长至2.67平方米,街镇市民健身中心实现全覆盖,新建改建40个都市运动中心,“处处可健身”正逐步变为现实;本市7岁及以上居民经常参加体育锻炼人数比例提升至56.5%,经常性健身习惯培育成效持续显现,市民体质达标率稳居全国前列。而下一阶段,通过补齐布局、运营、服务短板,持续提升健身场地建设与开放利用水平,“让市民就近健身、科学健身”将成为更可精细化实现的目标。

■ 短讯

虚拟体育 解锁全民健身新玩法

8月28日至30日,第二届全国全民健身大赛(华东区)时尚科技体育嘉年华在上海青浦区举行。来自上海市、江苏省、浙江省、安徽省、福建省、山东省五省一市的102名运动员参与了本次比赛。

本次比赛共设无人机足球(3V3)、翼客虚拟翼装飞行、虚拟自行车、虚拟赛车四个竞赛项目。除了竞赛以外,赛事组委会将办赛地点放在了青浦区元祖梦世界商场内,结合赛事设备的开放体验和潮玩美食街等活动,进一步吸引了周边市民的观赛和参与,推动文商旅体展融合发展。

第二届全国全民健身大赛是由国家体育总局、中华全国体育总会主办的全国性群众体育赛事,大赛采用“统分结合”的办赛方式,将全国划分为华北、东北、华东、华中、华南、西南、西北七个赛区。其中,作为华东赛区重要组成部分,上海赛区将举办规定项目大区赛一项(乒乓球)、省内赛(上海市选拔赛)五项,自选项目两项(跳绳、轮滑)和时尚科技体育嘉年华活动,共计九项赛事活动。

浦东街超落幕 蔡慧康领衔金桥镇队加冕

8月30日,2026“浦开杯”上海市浦东新区街镇足球超级联赛决赛在川沙体育中心落下帷幕,由原上海海港球员蔡慧康领衔的金桥镇队,通过点球大战力克康桥镇队,拿下本届赛事冠军。

本届浦东街超自8月16日正式启幕,来自全区36个街镇的草根足球健儿齐聚绿茵场,在十余天里完成多轮激烈角逐,让家门口的足球热潮持续升温。决赛现场,两队各自组织的统一着装啦啦队声势浩大,看台上海报、横幅齐出,“呜呜祖拉”的助威声贯穿全场,氛围堪比职业赛事。

赛场旁的配套集市同样人气高涨,浦东特色小吃、手工艺品、文旅周边等摊位依次排开,将赛事运动与本地消费、文旅体验深度融合,为这场属于市民的足球盛会画上了圆满句号。

长滩半程马拉松 定档11月15日

8月26日,2026上海长滩半程马拉松新闻发布会在宝山区举行,赛事设置半程马拉松项目,参赛规模扩容至8000人,采取抽签机制确定参赛资格,兼顾大众跑者参与公平性。

2026上海长滩半程马拉松定档11月15日(周日)上午7点开跑,本届赛事最大亮点在于赛道叙事的全新重构。赛事延续广受好评的生态、滨江、工业三段式特色赛道,完整保留炮台湾湿地公园、吴淞口国际邮轮港、宝钢厂区全部核心景观资源,但对整体行进路线进行反向重构。

起点设于宝钢“正确广场”,终点设于吴淞炮台湾国家湿地公园长江河口科技馆南侧。全新路线途经宝钢厂区、宝钢滨江岸线、长滩滨江岸线、宝山滨江岸线、吴淞口国际邮轮港,沿江而行、穿城而过,充分彰显生态与经济双向转化、生态空间开放共享的办赛理念。



中山公园晚风枕湖光 水上嘉年华点亮滨水夜生活

本报记者 丁荣

8月26日晚,中山公园游船码头灯火璀璨、波光粼粼,2026年上海城市业余联赛“乐动长宁”中山公园水上运动嘉年华精彩启幕。本次沉浸式夜间体育活动集水上运动、夜景休闲、潮流市集、动感音乐于一体,解锁城市夜间休闲全新场景。

本次活动分为ARE折叠船夜划体验组、桨板夜划体验组两大组别,100位水上运动爱好者积极报名参与,赛前已完成分组安全培训。活动特别引入夜光桨板、发光折叠船等潮流新潮的水上装备,色彩灵动的发光

设备与岸边璀璨灯火、粼粼湖波交相辉映,成为长宁夏夜独具特色的城市风景线。在“趣味互动·自由漫游”环节,市民们参与桨板弹钢琴、水上寻宝、绕杆比赛等趣味互动游戏。也有市民组队泛舟湖心,伴着徐徐晚风悠然前行,划行姿态舒展从容,尽赏湖畔夜色,充分展现水上运动的灵动活力与治愈氛围。

水岸上,活力持续升温。动感十足的音乐持续律动,创意市集热闹开市,运动活力、文艺烟火与都市夜景完美交融。市民们在水波流转中释放压力、拥抱自然,驻足市集闲逛、休闲散心,沉浸式体验城市微度假的松弛与

惬意。新颖有趣的水上夜划体验收获了市民的一致好评。“第一次尝试折叠船,非常惊喜,比想象中要稳”。“逃离了日常的工作压力,非常解压松弛。”

首次开展夜间水上运动嘉年华,充分体现了长宁文商旅体展绿的深度融合,搭建水上夜划观光、文化沉浸体验、公园亲水健身、水岸夜间消费场景,打造出差异化的城市夜间体育特色品牌。未来,长宁区体育局将持续挖掘滨水公共空间价值,推出更多高品质、大众化的文体文旅活动,持续丰富市民精神文化生活,解锁更多城市休闲新玩法。