



划重点! 全民健身新五年计划出炉

日前,国务院印发《全民健身计划(2026-2030年)》,对“十五五”时期推动全民健身事业高质量发展作出部署。

总体要求

- 更高水平的全民健身公共服务体系日益完善,产品服务供给能力不断增强,质量持续提高。
- 群众身边的场地设施更加充裕优质,群众体育赛事和全民健身活动更加丰富,全民健身公共服务更加安全规范。
- 各类体育组织有序发展,全民健身理念深入人心、氛围日渐浓厚,体育运动成为群众广泛参与的生活方式。
- 人均体育场地面积达到4平方米左右,每千人拥有社会体育指导员达到3.3名左右,经常参加体育锻炼人数比例达到40%左右,国民体质水平持续提高。

健身场地这样建设

- 将全民健身场地设施建设纳入地方国土空间规划;新增资源优先向人口密集、供需矛盾突出的区域倾斜。
- 盘活利用工业厂房、仓储用房、商业用房、高架桥下、建筑屋顶等存量空间,建设更多群众身边“小而美”的全民健身场地设施。
- 新建或改扩建一批小(微)型体育公园、小型健身中心、多功能运动场、小型足球场地、群众滑冰场等场地设施,增加球类、冰雪等运动人口增长较快项目的场地设施供给。
- 持续在城市社区、公园绿地配建乒乓球台等小型健身设施。
- 严把室外健身器材质量关,加大维修更新和升级换代力度。严控新建大型体育场馆,严禁豪华装修。
- 完善公共体育场馆向社会免费或低收费开放补助政策。加力推动学校、机关、事业单位体育场地设施向社会开放共享,并向青少年、老年人等重点人群倾斜。

不同人群这样健身

- 创新针对老年人的运动促进健康模式,研发老年健身项目和产品,推广长者运动健康之家等社区多功能健身场所。
- 实施儿童青少年体重、视力、心理、骨骼、口腔健康促进行动计划。实施学生体质强健计划,中小学生学习综合体育活动时间不低于2小时。持续举办全国学生(青年)运动会、“阳光体育大会”等青少年体育活动。广泛开展校园体育活动和赛事。
- 支持机关和企事业单位配建、升级职工健身设施,组织工间(前)健身活动,常态化开展职工健身培训。
- 鼓励妇女参与全民健身活动。
- 增加农村健身设施供给,不断满足农民健身需求。
- 大力发展残疾人体育运动,实施残疾人乐享健身行动。
- 积极关注新就业群体,推动在工作场所、休息站点配建便捷健身设施,提供便利健身服务。

群众赛事活动这样开展

- 完善全国性群众赛事活动体系,举办全运会群众赛事活动、全国少数民族传统体育运动会、全国全民健身大赛、社区运动会,广泛开展全民健身日等全国性主题活动。
- 打造群众“三大球”品牌赛事,推进各地城市足球联赛、城市篮球联赛等健康发展。
- 持续巩固和扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果,不断推进冰雪运动“南展西扩东进”,加强“全国大众冰雪季”等全国性活动品牌建设,鼓励各类体育协会开展多种形式的群众赛事活动。
- 鼓励支持优秀民族、民间、民俗传统体育项目发展。
- 持续推进群众赛事活动规范化建设,制定完善运动项目办赛指南、参赛指引,建立完善赛事活动评估规范。
- 深入实施“人工智能+”行动,加快人工智能在全民健身场地设施、赛事活动、健身指导、宣传推广等方面的应用。探索人工智能赋能全民健身公共服务产品,有序推动人工智能在体育领域应用。

让健身成为最好的“医保”

近日,国务院印发《全民健身计划(2026-2030年)》,对“十五五”时期全民健身事业高质量发展作出全面部署。为什么这份文件值得我们每个人关心?因为它说的是我们每个人下楼能不能跑两步、周末能不能打球、孩子能不能真正学会一项运动——说白了,就是我们能不能痛快快快出一身汗,更是给大众开的一张“健康处方”,也体现了全民健身发展的逻辑之变:从“广覆盖”到“精准化”,从“治病兜底”到“全周期守护”。

最好的“疫苗”是运动,最好的“医保”是健身。新计划提出进一步加强群众身边健身场地设施建设,绝非简单做加法,而是盘活存量、优化配置,让不同年龄的人都能找到适合自己锻炼的那一方天地。到2030年全国人均体育场地面积将达4平方米左右,而浙江近年来连续实施“两个一万”全民健身民生实事项目,就是为了“家门口的健身房”从愿景变为实景。

健身这件事,最耽误不起的是孩子。7至18岁青少年中,真正掌握至少一项运动技能的比例只有23.9%。青少年阶段“固本筑基”,戳中了多少家庭的痛点?健康才是那条最根本的起跑线。新计划明确中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,从“教了”到“教会了”,差的不是几节体育课,而是“家校社”协同的观念革命,不把运动当成学习的“敌人”,这本身就是教育

最重要的一部分。

在浙江,浙BA的呐喊响彻城乡,“吴越杯”等群众体育赛事火得让人热泪盈眶,因为那是普通人对运动最朴素的热爱。新计划提出开展丰富多彩的群众赛事活动,就是要让赛事回归本质:不拼排场拼参与,不比专业比快乐,让看台上的人都能走到场上来。浙江经常参加体育锻炼人口比例达45.7%，“旁观者”变成“参与者”的生动局面正在形成。

全民健身的终极指向,从来不是培养多少运动健将,而是守护每个人的全生命周期健康。从“有病治病”到“主动防病”,从“医疗兜底”到“运动前置”,这是一场健康观念的深层变革。浙江深化体卫融合、推进“运动处方”进社区的探索,正是把健康关口前移的生动实践。

说到底,健身从来不是什么高大上的“生活方式”,它本该就是生活本身。“每个人是自己健康第一责任人”,与其在朋友圈里晒健身卡“积灰”,不如换上鞋出门走两步;与其等身体亮了红灯才想起锻炼,不如把运动嵌进每一天的日常。

未来五年,人工智能赋能、智慧场馆升级,一张覆盖全人群、贯穿全周期的健康防护网正在织就。你流的每一滴汗,都是对健康最好的投资;你迈出的每一步,都在通往更好的自己。

(郭必文)

浙BA球场走出一群编外球员

➔ 详见2版

台州:以山海绿道串起全民健身幸福链

➔ 详见6版

女排女足签运上佳男排男足不容乐观

➔ 详见8版



全力冲刺



7月24日,浙江省第十八届运动会场地自行车比赛在长兴落幕。比赛设男、女甲、乙4个组别,涵盖团体竞速赛、团体追逐赛、个人追逐赛等19个小项,共有7支代表队、107名运动员参赛。最终,杭州队以12枚金牌位居榜首,湖州队获得6枚金牌,嘉兴队1枚。

本报记者 潘笑坤