



■青少年在青岛市第十二届全民健身运动会开幕式上表演健美操。  
市体育局供图

■青岛市全民健身登山节举行，市民攀登毛公山。  
王雷 摄

■市民参加社区运动会绕杆跑比赛。  
市体育局供图

■妙趣横生的旱地冰壶比赛深受市民喜爱。  
市体育局供图

# 波澜壮阔七十载 全民健身行稳致远

顶层设计日臻完善 发展规划日益清晰

全面深化改革是一项复杂的系统工程，需要加强顶层设计和整体谋划。1995年，随着《中华人民共和国体育法》《全民健身计划纲要》的颁布实施，青岛市成立了《全民健身计划纲要》实施领导小组，实行“依靠政府推动、依托社区联动、立足经济拉动、面向群众互动”的运行机制，组织开展各项工作。2004年1月，市政府印发《促进全民健身若干规定》，进一步规范了组织建设、活动开展、社区规划和体质监测等工作。自2011年开始，以5年为一周期，连续制定了3次《青岛市全民健身计划》，规划未来5年内全民健身工作。

2014年全民健身战略上升为国家战略，青岛市顺势而为，大力推进全民健身工作，实现跨界整合、融合发展。2016年，编制出台《“十三五”全民健身规划》，发布《健身指南》。2021年，青岛市成立全民健身工作联席会议，建立完善了联席会议各项制度，并制定出台《加强全民健身场地设施建设发展群众体育的实施意见》，破解制约群众体育发展的难点、堵点问题。

2021年底，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》，明确了发挥政府作用、激发社会力量积极性、优化资源布局、扩大服务供给的指导思想。2022年，我市迅速行动，起草《关于构建更高水平全民健身公共服务体系的实施方案》，立足政府引导，多方参与，全面提升全民健身公共服务体系，将于近期出台。同时，《青岛市全民健身条例》已纳入青岛市人大立法规划，现已进入立法调研阶段。

经过70年的发展，全民健身实现了从“政府全权负责”到“有为政府、有效市场、有机社会”治理格局的调整，顶层设计、组织架构、法规政策不断完善，必将推动构建统筹城乡、公平可及、服务便利、运行高效、保障有力的更高水平全民健身公共服务体系。

运动场馆更新换代 满足群众刚性需求

大型场馆不仅是重大赛事的重要载体，更是全民健身的重要阵地。大型场馆反复利用、综合利用、持久利用，既是“中国经验”，也是我市体育场馆发展的指南。

始建于1933年的天泰体育场（原名青岛市立体育场、人民体育场、第一体育场）经历无数繁华、历经多次整修、增建、重建，主场仍保持原有的建筑风格，矗立在汇泉湾畔。全国第一届中学生运动会、全国第一届少年体育大会、全国足球甲级联赛等重大赛事在这里举办。天泰体育场不仅承办了重大庆典活动、重大赛事活动，还成为青岛市运动会、职工运动会、学校运动会等各级各类运动会的主战场和全民健身活动的主阵地，持续见证着青岛体育和青岛城市的发展更新。

随着时代的发展，我市大型体育场馆数量不断增加。1954年，第二体育场（原德平路体育场）建成投入使用。1955年，弘诚体育场的前身海泊河体育场规划建设，历经四次更新改建。位于浮山生态公园东北山麓的青岛市体育中心，主体育场（原颐中体育场）1996年2月奠基兴建，1999年8月竣工，见证了青岛舰中海牛队夺得足协杯冠军；“钻石”体育馆、“贝壳”游泳跳水馆2009年建成，“七星拱月”布局独特，功能日趋完善。为做好北京奥运会帆船比赛，青岛奥帆克帆船中心于2004年在海军船厂旧址开工奠基，2016年完工。青岛市全民健身中心作为2008年市政府城乡建设和改善人民生活方面重点办好的12件实事之一，于2009年建成。值承办第24届省运会之际，2018年新建了市民健身中心、市射击运动中心、国家级青少年足球训练中心、平度市奥体中心等项目，进一步完善了大型体育场馆布局。2020年，省内首座专业足球场青岛青春足球场开工，竣工之后将极大地提高城市品位，完善城市功能。

截至目前，全市共有大型体育场馆13座，不仅可以满足举办全国运动会、全国大学生运动会、山东省运动会等国内重大赛事和苏迪曼杯世界羽毛球锦标赛、世界柔道大师赛、CBA总决赛、全国游泳冠军赛、克利伯环球帆船拉力赛、“远东杯”国际帆船赛、青澳帆船拉力赛、青岛国际帆船周·青岛国际海洋节等国内外知名专业赛事所需，让市民获得更多的观赛体验，还成为了全民健身的主阵地，免费或低收费向公众开放。

场地设施量质齐升 智慧平台更加友好

人民群众健身需求“爆发式”增长，“去哪儿健身”成为亟待解决的难题。我市充分发挥市场在资源配置中的决定性作用，致力于为市民供给更多举步可就的健身场所，打造更为丰富的健身场景。

1999年，市体育局（原市体委）联合8个单位推出“创建全民健身路径工程”活动，开启了全民健身场地设施建设的大幕。在市北区北仲、原四方区洛阳路、李沧区永安路、原即墨市通济路4个街道设立示范点，分别建成了一站、一房、一室、一活动场地（体质监测站、健身房、乒乓球活动室、健身路径活动场地）。同年，市体育局会同各级政府投资总数超过200万元，建设健身路径40多处。2007年，实施农民体育健身工程规划建设，利用体育彩票公益金和各区市政府投入共计383万元，在419个行政村增建体育健身路径。同年，结合对市北区仲家洼的改造，利用体育彩票公益金

体育，是人民美好生活的重要组成部分，在人的全面发展和社会全面进步中发挥着独特作用。1952年6月10日，毛泽东同志为中华全国体育总会成立大会题词“发展体育运动，增强人民体质”，在新中国体育发轫之初，就将人民摆在中心位置。70年来，我国群众性体育运动蓬勃发展。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视体育工作，谋划、推动体育事业改革发展，将全民健身上升为国家战略。全民健身场地设施明显改善，群众性体育赛事活动繁荣发展，全民健身参与程度不断提高，人民群众生活方式更加文明健康。

青岛市委、市政府高度重视体育事业发展，将其作为全市经济社会发展的一项重要工作，体育设施建设连续七年被列为市办实事，为群众强身健体、丰富生活提供了有力支撑；一代又一代青岛体育人，始终坚持党对体育工作的领导，将“以人民为中心”的思路贯穿于群众体育漫长的发展历程之中，全力推动全民健身发展，以“办人民满意的体育”为己任，构建更高水平的全民健身公共服务体系，为青岛建设“活力海洋之都、精彩宜人之城”贡献体育力量。



▲2021年青岛马拉松比赛，吸引众多市民参与。  
王雷 摄



◀新时代文明实践全民健身志愿服务队下沉社区开展服务，将成为全民健身进一步普及开展的重要抓手。  
市体育局供图

100万元建成了“青岛体育街”。2008年，启动“黄金海岸健身长廊”项目建设，直接投资300万元，在原市内四区的“四廊十点”分布了18个健身区域，全长43千米。

党的十八大以来，全民健身场地设施日益丰富，社区健身中心、笼式多功能场地、体育公园、社区健身吧等各种形式场地，智能化数字化设施，适老化、适儿化设施日趋增多。2012年，投资5000万元推进全民健身工程建设，为社区新建健身园100处，健身路径600处，实现了市区“8分钟健身圈”目标。2013年4月，在全国率先开通“青岛市全民健身电子地图”，利用网络或手机可搜寻到全市700多处健身场馆。2015年投资7000万元，完成106处以笼式足球场为主的多功能运动场和105处农民健身设施建设，并以此推动各社区、社会各界新建以笼式足球为主的多功能运动场近40处、健身设施1000余处，基本实现农民健身工程全覆盖。全民健身场地设施建在了人民群众的家门口，实实在在让市民感受到了实惠。2018年，全国群众体育工作现场推进会在青岛举行，以举步可就的健身场所建设为突出亮点的群众体育“城阳经验”受到国家体育总局高度认可。全民健身场地设施建设连续七年列入市办实事，截至2021年底，我市共建全民健身场地设施10000余处，人均运动场地面积达到3.26平方米。

20余年的快速发展，全民健身场地设施实现了从无到有、从“0”到“万”的突破，不仅呈现数量级增长，而且实现了城乡体育设施供给的大体均衡、体育特色街健身长廊健身步道的完善、城区“8分钟健身圈”的全覆盖，数字体育服务的应用、多功能场地智能化设施的不断充实。

2021年市体育局会同市发改委出台了《全民健身场地设施建设补短板五年行动计划》，将用5年时间基本满足人民群众健身场所便利化、健身设施智能化、健身方式多样化、健身模式生活化的要求。为了彻底解决全民健身场地设施“重建不重管”的顽疾，2021年，推出了《室外健身设施配建办法》《全民健身设施服务管理办法》两个“建管并重”公共政策。为了进一步丰富全民健身场地设施供给，2022年，青岛市将再建设体育公园、健身步道、社区健身中心等全民健身场地和设施50处。同时，在山头公园综合整治、城市更新和城市建设三年攻坚行动中，都增加了健身步道等体育场地设施。弘诚体育场、虎山体育场改造项目也进入了快车道。为了更好地推进数字体育建设，2022年启动了“全民健身

一张图”建设，将于年内建成集健身场所查询、市属健身场馆预定、全民健身设施报修、赛事活动报名、体育健身指导等多项功能的智慧体育平台，为市民提供更优质、更智能、更便捷的服务。

群众赛事精彩纷呈 全民健身百花齐放

新中国成立以来，我市群众体育工作以学校体育、职工体育为主，通过实施“准备劳动与保卫祖国”体育制度，形成了以“工间操”、“太极拳”为主的特色活动。1959年，为迎接第一届全国运动会，我市举办了万人乒乓球大赛，全市有40万人挥拍上阵。

改革开放以后，全市积极推广“三操一拳”（广播操、生产操、医疗体操、太极拳），形成了以“操、拳、跑”为特色的群众性体育活动，受到原国家体委的高度认可。《全民健身计划纲要》实施以来，青岛市以青少年体育、社区体育、农村体育和老年人体育为重点，推行“大型活动为引领、设施建设为保障、体质检测为依据、健身指南为教材”的全民健身运动模式，开展全民健身大竞技、全国群众登山大会、万人健步行、社区体育健身节等系列活动，促进全民健身运动；开展以体育场地设施、体育健身指导和体育科普知识为内容的“体育三下乡”活动，推动农村体育发展。1996年开展“全民健身五个百工程”评选活动，从全市范围内评选出100个体育先进基层工会、先进单位、健身先进家庭、先进班级和100名健康之星。1997年举办了首届青岛市全民健身节。2001年，北京申奥成功，青岛成为北京奥运会协办城市，群众性体育活动受到极大鼓舞。2002年，为了纪念毛泽东同志题词发表50周年，在市电视塔举行了“让更多的人运动起来”，把建设搞得更扎实”为主题的“全民健身活动月”启动仪式，举办了社区健身节、社区运动会、社区体育大展示、大竞赛、社区健身路径表演赛、家庭趣味运动会及家庭健身征文大赛，使群众体育活动走向系列化、规范化。2003年，为了抗击非典，首次承办全国群众登山健身大会启动仪式暨全民健登山日活动，2个月内，免费开放10个山头公园，246个体育场（馆）和义务健身辅导站（点），逾25万市民踊跃参与。2004年，青岛市开展了“农村体育年”活动，启动“体育三下乡”活动，发放20万份体育科普知识宣传单和5000册农民健身手册，免费为群众进行体质检测，并赠送价值8万余

元的体育器材和户外体育健身设备。2004年，积极响应市委、市政府打造“帆船之都”号召，组织首届沙滩健身节、沙滩家庭趣味运动会7大系列、40余项体育活动，启动“帆船运动进校园”活动。2005年首次举办国际马拉松，2008年，组织了“全民健身与奥运同行”系列活动，12008人参加了迎新跑。

党的十八大以来，结合自身文化和资源特点，大力开展和推广独具特色的品牌赛事及健身活动。近年来，每年组织开展各级各类全民健身赛事活动1400余场次，参与群众达500万人次。元旦健康跑、跑遍青岛、青岛马拉松、畅游汇泉湾、登山节、社区健身节、沙滩体育节、全民健身运动会、冬季运动会、智力运动会、“云上运动会”、“青岛球王”系列赛等多项群众体育赛事和活动，形成届次，成为参与广泛、深受欢迎的品牌赛事。特别是青岛马拉松已举办四届，入选中国田径协会金牌赛事。

城市是人民的城市。丰富的群众性赛事活动供给，不仅满足了全民健身所需，形成了浓厚的全民健身氛围，也激发了全民关注、全民参与、全民健身的热情。让运动成为习惯，让体育走进生活。如何将全民健身活动引向深入，只有不断向基层、向社区下沉。2022年，市体育局发出了“每天158”全民健身行动倡议。在以往品牌赛事活动的基础上，在全市范围内开展“全民健身进社区”系列活动，推动体育社会组织、体育企业、专业运动员教练员、体育文化、体育志愿服务等优质体育资源进社区，让市民零距离感受体育事业发展成果。举办第二届社区运动会、设置社区活动、云上活动、民俗体育展示、科学健身指导等4个板块10个大项，累计不少于600场，吸引10余万人次参与。组建新时代文明实践全民健身志愿服务队，市、区（市）两级体育部门派出560余名工作人员、1800名社会体育指导员下沉社区开展服务。

## 发挥体育作用 助力健康青岛建设

没有全民健身，就没有全民健康；没有全民健康，就没有全面小康。我市始终致力于推动全民健身与全民健康的深度融合，构建合作紧密、科学精准的体卫融合体系。

体育医疗是中华民族独有的健身之道，历史久远、历久弥新。新中国成立以后，我市开展了太极拳、八段锦、练功十八法、气功、按摩、点穴、导引养生功等健身疗法。1980年，山东省首届医疗体育训练班在青举办，对医疗体育概论、常见病及其预防、部分分部操套路，进行了学习交流和观摩。2005年，第一期健身气功培训班在西湖宾馆举行，全市40名健身气功骨干参加培训，注册了18个健身气功辅导站点。党的十九大提出“健康中国”战略，体卫融合进入快车道。2019年我市成立体医融合专家咨询委员会，编印发放了《全民健身运动处方推广手册》万余册。2021年挂牌命名一批体卫融合试点推广单位、专家大讲堂，成立专家服务团，在城阳区大北曲后社区进行了试点。

国民体质状况怎么样，要由科学数据来说话。1997年，青岛启动成年人体质监测试点工作。2000年，首次组织国民体质监测抽样调查，历时3个多月，各组别的3760人进行了详细的体质检测。2001年，设立了15个国民体质测试站，实施全程检测。2004年，市国民体质监测中心（山东省国民体质监测示范站）投入使用，年内完成4000余人的体质监测。2005年购置国民体质监测车，体质监测更方便快捷。2006年完善了市级国民体质监测中心、区（市）监测站和镇、社区体质监测点三级网络体系。2021年，组织开展了国民体质监测“六进”活动，完成6000余例抽样检测，95.4%的市民体质达到“合格”标准。2022年，首次编写发布了《青岛市市民体质状况白皮书》，综合分析市民体质情况，为指导群众开展全民健身活动提供了科学依据。

想要提升体育技能怎么办，社会体育指导员来帮办。1993年推行社会体育指导员制度。2002年，邀请省体育局在青岛举办了二级社会体育指导员培训班，100余名社区体育骨干参加了培训，近100人通过资格考试，充实了社会高水平体育指导员队伍。党的十八大以来，每年组织2-3次专题培训班，社会体育指导员队伍不断壮大。截至2021年，社会体育指导员队伍已经达到3万余人，广泛分布在机关、企事业单位、体育社会组织、社区中，提供技能传授、锻炼指导、组织管理、体育咨询等服务。

体育强国的基础在于群众体育。深厚的群众体育基础，为青岛的竞技体育发展积淀了蓬勃的力量。1979年11月，青岛市被国家体委确定为首批全国足球重点城市，并连续三次被确定为全国足球重点发展城市。1983年至1994年，青岛市被原国家体委连续4次授予“田径之乡”称号。2008年，青岛市承办了北京奥运会帆船帆板项目比赛，自此“帆船之都”品牌享誉全球。“足球之城”、“田径之乡”、“帆船之都”这些城市名片，成为体育人对城市最好的献礼！

迈入新时代，全民健身工作任重道远。青岛体育人将继续秉持以人民为中心的发展思想，把人民作为发展体育事业的主体，以办人民满意的体育为宗旨和目标，落实全民健身国家战略，着力解决制约群众体育事业发展质量发展的难点、堵点问题，构建更高水平的全民健身公共服务体系，推动全民健身更亲民、更便利、更普及，提升人民群众获得感、幸福感，提高人民群众身体健康水平和生活品质。

青岛日报/观海新闻记者 张羽  
通讯员 高晓花