

# “金角银边”变身，健身场地“嵌入”家门口

面对老城区“寸土寸金”和市民就近健身需求的矛盾，青岛探索出一条集成化、嵌入式建设健身设施的新路

□青岛日报/观海新闻记者 许诺



▲居然之家楼顶笼式运动场是青岛嵌入式建设公共体育设施的成果。



▲市民在西海岸新区徐山文化公园步道散步。刘栋 摄



▶市民在河马石公益篮球场内打篮球。杨志文 摄

“下楼就能锻炼，体育公园确实让我们享受到‘健身就在身边’的便利。”家住八大峡体育公园周边小区的居民徐群丽向记者道出了她的获得感。

全民健身已是当今热潮，体育场地设施建设则是全民健身的重要基础支撑。徐群丽的获得感背后离不开相关部门“螺蛳壳里做道场”的巧思与用心。

总量不足，分布不均、结构单一，这是市民身边健身设施长期存在的短板与软肋。从已建设的全民健身体育公园看，市体育局联合市公园城市建设指挥部办公室、市园林和林业局制定出台《关于加快推进体育公园建设的意见》，将全民健身场地设施的建设纳入城市更新和城市建设中，纳入山头公园和口袋公园的整治中。

观念一变天地宽。如今，体育丰富了山头公园、口袋公园、城市广场等原有的功能，一个个富有生态底色和烟火气息的公园城市健身新场景出现在市民的“家门口”，也探索出一条集成化、嵌入式建设健身设施、提升城市能级的新路。

## 集成化，“链接”城市空间资源的巧思

八大峡体育公园、齐鲁康体公园、太平角公园是青岛2023年改扩建体育公园的典型案例。八大峡体育公园是利用体育设施赋能已有广场的范例，齐鲁康体公园、太平角公园则是新建公园“链接”体育功能的代表。

“数据显示，居民在选择体育锻炼场所时主要遵循就近原则。那么，生活在老城区的市民到哪儿去健身？”市体育局局长蔡全记告诉记者，“一方面，老城区‘寸土寸金’，开辟出一片大块场地专门建设体育公园几乎没有可能；另一方面，老城区人口密度大，存在着巨大的健身需求。如何解决二者之间的矛盾？这是一道‘必做题’。”

利用“广场+体育”的改扩建模式，升级辖区现有广场空间，这是建设全民健身体育公园满足市民健身需求的一种方式。

八大峡体育公园位于市南区前海一带，前身是八大峡广场，面积为6.9万平方米，是市南区最大的广场。“为改善群众健身环境，打造海滨健身场地亮点，2023年，市体育局联合市南区教体局更新打造八大峡体育公园，并列为市办实事予以重点推进。”市南区教体局李非介绍，按照功能区域合理规划八大峡广场，补充智能步道系统和智能健身设施，并设置乒乓球健身区和时尚亲子健身区，打造市南区时尚便捷的健身环境。

2022年，市委、市政府印发《青岛市城市更新和城市建设

三年攻坚行动方案》，公园城市建设攻坚行动是其中一项重要内容。与以往更倾向于绿植补植、景点设置等生态、游览元素不同，如今的山头公园整治项目融合了更多体育元素。

齐鲁康体公园规划面积233.85亩，公园建设以“双环、一径、两区、十景”为框架，分为康体休闲、山林体验两大功能区。其中，康体休闲区是市民康养科普互动、健身运动的空间，山林体验区为市民提供拥抱自然、登山健步的全龄段沉浸式体验。作为浮山后区域稀缺的绿地活动空间，公园内的体育设施、健身空间备受关注。

“针对不同年龄段的受众配建了全民健身场地设施，内容包括适合儿童的儿童乐园，适合中青年的笼式篮球场和足球场，适合老年人的健身器材。”市体育局群体处副处长高海明介绍，“为突出公园的康体功能，还配建了智能健身器材和国民体质监测仪，可以智能自助测量身体健康指标，并可扫码获取电子版报告。项目将惠及周边1.1万余户居民。”

占地6.18万平方米的太平角公园同样是“公园+体育”的范例。公园新建、更新了健身设施，破损地面实施塑胶铺装，“美景+健身”的深度融合，为市民健身提供了一个好去处。

据悉，全民健身体育公园是指依托城市公共空间、商业街区或居住区等建设的，具有体育健身、游憩观赏等功能，并能彰显本市风貌特色的中小型开放健身场地。

市体育局二级巡视员矫曙光告诉记者，体育公园的全面发展不仅能增加人均体育场地面积、突破体育设施不足的瓶颈，长期来看，还将成为城市公共空间的新范式，潜移默化地影响城市的个性。

记者在采访中了解到，20世纪90年代，“体育公园”的概念被正式提出并引入我国。2014年，我国将全民健身上升为国家战略，体育公园作为群众体育的新载体开始被纳入各省市的城市公共设施建设规划之中。2016年起，我国体育公园建设进入发展期。2022年，国家发展改革委、体育总局、自然资源部等7部委联合印发《关于推进体育公园建设的指导意见》，提出到2025年，全国新建或改扩建1000个左右的体育公园，逐步形成覆盖广、类型多样、特色鲜明、普惠性强的体育公园体系。

“体育公园将成为全民健身的新载体、绿地系统的有机部分、改善人民生活品质的有效途径、提升城市品位的重要标志。”矫曙光告诉记者，体育公园建设应该是解决体育设施分布不均、功能失衡等问题的重要路径，也有利于改善“青春版”体育设施的现状。经过努力，2023年完成新建、改扩建全民健身体育公园10处、健身步道和设施407处。全市各类健身设施增加到1.1万余处，人均体育场地面积增加到3.3平方米，实现了城市社区“8分钟健身圈”。

## 嵌入式，腾挪城市社区空间的用心

建设体育公园，最关键的因素在于空间。土地是城区的稀缺资源，尤其是在城市核心区，单独拿出更多土地规划建设体育公园，确实存在难度。相关部门、区市都有着“巧妇难为无米之炊”的苦恼。

显然，“+体育”模式的探索牵住了全民健身工作开展过程中“健身去哪儿”的“牛鼻子”，用一种集成化的思维为全民健身空间的拓展献出一计良策，而统筹城市的拆迁腾退地、边角地、废弃地、闲置地等建设全民健身体育公园的嵌入式新范式则是治疗空间不足这一“硬伤”的另一“良方”。

何为嵌入式？主要是指在社区、公园绿地、滨海空间、海塘堤坝、桥下空间、屋（楼）顶等区域，“见缝插针”地建设可供全年龄段人群运动健身的公共体育设施。

从市体育局公布的已完成的宁家体育公园、大枣园体育公园、河套街道市民运动公园、桃源居全民健身体育公园、三里河池子崖全民健身体育公园等项目看，大多是在有限的资金和社区空间中实施嵌入式布局，目标就是要满足市民“水涨船高”的全面健身需求。

记者在调查中了解到，青岛新老城区社区体育场地与设施分布不均，老城区缺乏免费体育馆，尤其缺少羽毛球场、篮球场、足球场等适合青少年的体育设施。

“体育设施分布不均、功能失衡，显示出城市公共健身设施普遍存在的建设困境。”一位曾参加“倾听与商量”的专家告诉记者。“青春版”体育设施少见于主城区：一方面，老城区空间资源稀缺，而篮球场、足球场等体育场地所需场地更大、资金更多，配建难度显而易见；另一方面，近年增设的体育设施更多倾向于满足老年人的健身需求，而且适老化健身器材通常占地少、性价比高且更易安装，适合青少年的体育设施只能“让位”。

在城市功能的存量与增量的优化中，如何更好地均衡体育资源配置，满足不同年龄段人群的多元化需求，已是城市公共健身体系建设的“新考题”。

“可以说，‘去哪儿健身’的问题解决与每个人都有直接的关系，因为它关乎我们的健康，关乎我们的生活品质。”市体育局群体处处长李莉告诉记者，体育公园建设应该是解决体育设施分布不均、功能失衡等问题的重要路径，也有利于改善“青春版”体育设施的现状。经过努力，2023年完成新建、改扩建全民健身体育公园10处、健身步道和设施407处。全市各类健身设施增加到1.1万余处，人均体育场地面积增加到3.3平方米，实现了城市社区“8分钟健身圈”。

宁家体育公园位于城阳区红岛街道宁家

社区。“在居住区里‘见缝插针’地寻找了一片空地，建设了两片标准灯光笼式篮球场、一片灯光笼式足球场，以及3000平方米的塑胶健身场地、1套儿童娱乐滑梯等，并预留了广场舞区域。”宁家社区相关负责人表示，这里每天都能看到居民健身的身影。

桃源居全民健身体育公园位于桃源居小区外侧，以青少年运动娱乐设施为特色。体育部门配建笼式篮球场、笼式足球场各1处，智能健身路径1套；崂山区自建健身步道2处、儿童游乐设施3处，为周边居民提供了完备的健身设施保障。

“当公园、广场增设健身空间‘化身’为体育公园后，这里就成为城市与市民新的联结。”李莉说，对于生活在城市中的居民而言，城市公共空间是他们参加公共活动、享受公共服务的开放性场所，体育公园是他们展现自我魅力、参与活力竞争、传递志愿精神、凝聚团结力量的公共空间。在青岛，与城市共同成长、向居民传递真正的体育价值的体育公园应该越来越多，这是政府、企业和社会各界需要共同努力交给市民的一份答卷。

对此，市政协委员、青岛科技大学高分子科学与工程学院教授段咏欣表示，青岛正在实施公园城市建设，山头公园、口袋公园不再仅仅注重绿植，“嵌入”适合不同年龄段人群锻炼的体育设施是一种不错的做法。此外，青岛可借鉴外地先进经验，在新项目规划之初，为“青春版”体育场地、适老化健身设施预留足够空间，而对那些条件有限、没有足够空间设置体育场馆的社区，城市管理者更要集思广益，尽量盘活辖区内的边角地、空闲地，“见缝插针”地建设三人制篮球场、五人制笼式足球场等“小而美”的体育运动场地，即使是一处非标准化体育场，或是在社区、公园绿地，或是在滨海绿道、桥下空间、屋顶等区域，也会给健身者带来近在咫尺的运动快乐。

## 如何建？期待规划建设思维的破题

青岛要争创全国全民健身模范市，全民健身场地设施的配置情况是其中的一个重要“打分项”。而建设全民健身体育公园，可以说是新建、改扩建全民健身场地设施的方向之一。

广州市城市规划勘测设计研究院闫永涛从需求侧、供给侧方面给出分析。在需求侧方面：一则，“体育即生活”“生活即体育”已成为全社会共识，体育的公共服务功能逐渐由“非必需”向“必需”转变，体育健身需求成为一种基本权益；二则，公众关于体育功能的认识由“观赏比赛”向“参与运动”的需求转变，体育运

动更广泛地融入社会生活，成为提高文化品质和幸福指数的重要因素；三则，公众对健身设施的要求由“低标准”向“高标准”转变，开始追求多样化、品质化的设施及环境，更好地享受体育运动带来的乐趣。在供给侧方面：一是健身设施从“政府主导建设”向“多方参与建设”转变；二是从“注重大型设施建设”向“鼓励中小型设施建设”转变；三是从“单一类型设施建设”向“多样化设施建设”转变。

闫永涛表示，国务院办公厅印发的《关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见》正是上述转变的切实体现，非常“接地气”。

记者在采访中了解到，该《意见》改变了原有的“工程思维”“场馆思维”等传统思路，在建设方式的多样、设施类型的多元、存量用地潜力的挖掘等多方面为各地健身设施的规划建设提供了新依据。而利用好城市的“金角银边”是解决存量建设地区健身设施短缺难题的有效途径。

记者从市体育局了解到，2024年，青岛将再新建和改扩建10处全民健身体育公园，不断建设新的全民健身空间。

那么，“如何建”将再度成为考验城市管理者的“破题之选”。

李莉告诉记者，规划建设更多满足不同年龄段群体的需求、方便可达的全民健身中心、多功能运动场、体育公园、健身步道、健身广场等，租赁、购置、置换、改造等方式皆是可探索的路径，位于主城区里的高架空间、屋顶、厂房、仓库、停车场、商场等“城市边角料”都有可能成为全民健身场地设施建设的“空间新资源”。

“实施全民健身场地设施补短板工程，不仅是一项惠民行动，同时也为社会主体提供了更多机遇。在规划建设过程中，不妨定期发布规划建设资源目录及机会清单，支持引入多元社会主体参与体育场地设施的投建、运营等。”一位专家指出，资源包括可用于建设健身设施的城市空闲地、边角地、公园绿地、城市路桥附属用地、厂房、建筑屋顶等空间资源，以及可复合利用植入体育设施的文化娱乐、养老、教育、商业等设施资源。

“2024年，青岛要力争在体育场地的建设和挖掘上下功夫，通过‘+体育’空间复合利用，打造全民健身空间新范式，让体育元素‘赋能’公园、广场、闲置地，从而‘长’出一些体育场地。”李莉介绍，在推进过程中，推广土地空间复合利用，加强体育和文旅、绿化、养老、商业等其他服务业设施功能整合，挖掘可利用的体育场地，充分释放主城区不同空间布局里的健身功能。未来，全民健身举步可就、“10分钟体育生活圈”触手可及的生动画卷也将在青岛徐徐展开。

## 找寻“健身去哪儿”的最优解

许诺

健身去哪儿？这是老百姓关心的话题，也是落实全民健身国家战略必须解决的问题。

如何解决？构建公园城市特色体育设施布局体系是关键。具体而言，就是在强化“三级三类”公共体育设施体系的基础上，积极探索挖掘剩余空间、生态空间，有机规划布局各级各类运动场地设施，以点带面形成丰富的全民健身设施网络；强化“家门口”运动空间打造，结合各类空间资源条件和群众健身需求，建设社区运动角、绿道健身新空间、体育公园等特色项目。

如果说，大型体育场馆是市民体育健身

的“大剧院”，那么，社区周边的体育设施则是“小剧场”，而那些建在“家门口”的“小剧场”，正是市民更为期待的健身新场景。

当然，要建好这些既有生态底色又有烟火气息的健身新场景离不开巧思与用心，也考验着城市管理者能否坚持问题导向，针对健身设施总量不足、分布不均、结构单一等短板精准施策，集成化、嵌入式地植入和开辟运动新空间，在提升城市能级的同时避免出现资源浪费。

体育在提升城市国际影响力、经济生产力、市民健康力、社会亲和力、文化传播力等方面发挥着关键作用，为城市发展增添新活力。

力，为城市能级提升提供新动能，规划建设全民健身空间则是以人民为中心的发展思想的真切体现。

从全国范围看，在全民健身场地设施的需求和供给中，各地都有着各自的探索与实践。资料显示，广东和重庆等着力发展社区型体育公园，而安徽、浙江、湖南等则侧重建设综合型体育公园。青岛在探索中也将不断推出创新、务实的新举措，寻找解决“健身去哪儿”的最优解，让健身设施更“好建”、“更好用”，推动新时代全民健身、全民健康、全面小康目标的更高水平、更高质量实现。

■齐鲁康体公园为市民登山健步带来新体验。

王雷 摄

