

在青岛,越来越多健身场所“嵌入”大街小巷,体育公园纷纷装上“智慧大脑”,片区周边美景“养眼”、“圈粉”无数——

# 跑步打球“遛娃”:“家门口”的运动场更诱人

□青岛日报/观海新闻记者 许诺 实习生 宋沁妍



赏心悦目的自然风景与活力四射的健身场景相遇,公园与体育碰撞出靓丽的火花,智能设备与健身设施相得益彰,如今,全民健身新载体体育公园正悄然走红,“智慧健体在身边”已然可见可感。

青岛统筹推进群众体育、竞技体育、体育产业等各项工作,市级部门与各市区一起努力,持续聚焦群众健身需求,大力兴建群众身边的健身场地,不断优化公共健身服务,新建、改扩建全民健身体育公园,建设国民体质监测站、健身场地设施等,“健身去哪儿”这一问题有了更多解、更优解,“家门口”的健身场地从“有”到“优”,有氧运动变得越来越时尚。

## 健身场所“嵌入”大街小巷 N分钟体育圈解决“健身难点”

“这里原来是水泥健身广场,只有一些简单的健身器材。重建之后简直大变样,我们都爱来这里锻炼、‘遛娃’。”走进城阳区上马街道刘家村社区,一位居民向记者介绍了刘家村全民健身体育公园“脱胎换骨”的变化。

健身设施不足、健身场所功能单一、健身设施陈旧……青岛想方设法持续健全健身配套服务设施,就是要解决这些“健身难点”。市、区、街道和社区根据健身场所布局分布,充分挖掘利用闲置的边角地进行“微改造”,不断优化市民的健身运动“幸福半径”,打造的“15分钟健身圈”“10分钟健身圈”“8分钟健身圈”等“圈”出了市民快乐运动、健康生活的“同心圆”。

刘家村全民健身体育公园就是其中的一例。“2024年,城阳区争取将这个体育公园列为市办实事项目。经改造,此处新建了1处笼式多功能灯光运动场、2处笼式羽毛球灯光场地、1处儿童运动乐园,并在健身区域周边铺设塑胶场地、安装休闲座椅,健身场地面积达到2100平方米。”城阳区体育发展中心群众体育科负责人赵新鹏介绍,“公园建成后,服务周边社区居民2000余户,填补该片区运动公园的空白,能够有效满足周边社区居民健身需求,让城阳区的‘8分钟健身圈’布局更加科学合理。”

记者走访看到,越来越多的健身场所“嵌入”大街小巷,成为丰富全民健身场所的“金角银边”。而这些健身场所的前身大多是空闲地、边角地等城市中的“隐秘角落”。

2024年10月,位于市北区辽阳西路和劲松五路交界西南处的劲松五路体育公园竣工,命名为市北悦动体育广场。“这一区域改造前是一片闲置地,而建成后的市北悦动体育广场用地面积11528平方米,设计有一条330米长、4米宽的室外景观式环形塑胶慢跑道,1个7人制足球场,2个篮球场,1个网球场及16种健身设施和棋牌等休闲项目场地。”市北悦动体育广场项目负责人万全章介绍,为了方便市民前来运动,广场设置了62个地上车位。

“这处体育广场建成后,为周边居民提供了丰富的休闲康体娱乐空间和教育训练场地。市民在优美的环境中乐享运动休闲,身心得到双重放松。”市北区教育和体育局群科科长张勇介绍,在市北区,2024年改(扩)和新建的体育公园还有商城支路儿童体育公园、海岸路全民健身体育公园。

商城支路儿童体育公园位于商城支路1号,分为南北广场,面积约为4100平方米。“之前周边居民反映没有儿童活动场地,健身器材种类单调。”该项目负责人告诉记者,升级改造后,公园新增儿童攀爬设施及亲子设施、青少年健身器材,铺设塑胶运动地面,增建智能驿站等,尽可能地满足周边居民的活动需求。

海岸路全民健身体育公园位于东起海岸路西至滨江支路路段,总面积5000余平方米。“原来,这里有几台室外乒乓球台及棋牌桌,不能满足居民越来越高涨的健身需求。”一位居民告诉记者,“现在,这里改造为体育公园,增加了塑胶步道、乒乓球运动场、儿童乐园设施,还配备了重力量器材……看到这些变化,我们可高兴了。”

## 体育公园装上“智慧大脑” “家门口”可智享健身快乐

在市北悦动体育广场,冯大爷轻车熟路地坐上了锻炼腿部肌肉的器械,今年76岁的他已经成为“玩转”各种专业设施。“这些器械比较专业,刚开始我也不会使用。后来我发现每个器械上都有二维码,扫码就能查看使用指南,还能知道是锻炼哪个身体部位、自己的心率等,对老年人非常友好。”冯大爷说。

在如今数据赋能社会发展的趋势下,体育与数字化的融合正在为体育产业的发展打开一扇全新的大门。

随着生活品质提升,人们的健身需求更加多元,专业的健身指导和健身服务成为不少人的刚需,智慧体育公园、智慧体育设施等陆续落地,“智慧健身”正在走进人们的生活。

在深圳路体育公园,记者远远地望见不少市民正在体验智能骑行。带着大屏幕的单车互动骑行区成为家长和孩子的最爱,区域内有三辆单车,一家三口可以一人一辆进行比赛。记者踏上公园里的智能健身单车,智能设施即时传出语音播报:“开始运动,建议您微信扫码登录科学健身。”在公园东区的轻氧乐园里,设有上肢牵引器、划船器等大众健身喜爱的运动器械,可实时显示运动时间、运动次数、消耗热量和运动频率等信息……市民林承辉告诉记者:“我们明显感受到了深圳路体育公园的变化。新投放的智慧体育设施更是激发了我前去运动的热情。”

老舍全民健身体育公园探索“室内健身器材室外化”模式,室外“一站式”景观智能健身驿站成为老城区公园的“智慧化”新名片。

“相较于之前的传统路径,该健身驿站采用太阳能电力系统供电,配备显示屏、语音播报功能,可播报、显示运动次数、锻炼时间、消耗卡路里等信息,具体化呈现运动数据,方便市民健身。”市南区教体局社会体育科科长王戈介绍,“这些项目是‘公园+体育’的有机融合,一方面对公园进行品质提升,增加体育运动元素;另一方面建设、更新了智能健身驿站、儿童运动娱乐中心、健身路径、乒乓球台、健身步道等,为周边居民的健身运动提供了方便。”

“您本次共使用3分钟,运动数量60次,消耗能量100卡,欢迎您下次使用。”在智能健身驿站,居民孙红在健身器材上运动过后,智能语音播报了他的锻炼成果。“我每天都来,每次锻炼一个半小时左右。”65岁的孙红家住老舍公园附近,室外“一站式”景观智能健身驿站入驻公园后,他就告别了传统健身器材场地,将锻炼身体的“主阵地”转移到了这里。

在城阳区,集绿色、科技、运动于一体的西流亭智慧运动公园成为周边居民乐享全新健身方式的快乐体育乐园。“300米的塑胶跑道、1个7人制足球场、2个(笼式)足球场、2个(笼式)篮球场、1个轮滑场地、1个门球

场……还有智能体测机等各类体育设施。”一位居民接受采访时对公园如数家珍。

居民们介绍,在西流亭智慧运动公园,智能健身步道系统中的AI摄像头采用视频技术,可在步道起点及终点采集人数数据、男女比例及年龄段等,同时支持多人识别,实现客流统计、年龄段分析、男女分析,将个人消耗热量、运动频次、锻炼时间及有关信息以语音播报和微信端的形式传给使用者。大屏幕上设有视频科学健身指导,显示地方天气情况、步道人流量等情况。

赵新鹏介绍,这个体育公园可以辐射周边8个社区、居民3万余人和1处3000余人的学校。采取学校和社会共用模式,上午7:30至下午5:00供学校使用,早晚、节假日等教学活动之外的时间向社会免费开放,实现体育设施的共建共享。

一个个装上“智慧大脑”的体育公园成为城市健身热潮的生动写照。记者走访青岛数个体育公园看到,“智能、智慧、智享”的体育设施随处可见:河套全民健身体育公园位于城阳区龙海路与宁海路交界处,设有智能健身路径、中老年健身路径;崂山区姜格庄绿地公园安装有智能健身路径设施;位于平度市的围山河公园建设有智能健身驿站……星罗棋布的智慧体育公园融入城市角落,成为推动全民健身智慧化发展的重要力量。



■市民在海岸路全民健身体育公园运动。  
王雷 摄

## 市民“家门口”的健身场地

### 刘家村全民健身体育公园

新建1处笼式多功能灯光运动场、2处笼式羽毛球灯光场地、1处儿童运动乐园,并在健身区域周边铺设塑胶场地、安装休闲座椅,健身场地面积达到2100平方米

### 市北悦动体育广场

用地面积11528平方米,设计有一条330米长、4米宽的室外景观式环形塑胶慢跑道,1个7人制足球场,2个篮球场,1个网球场及16种健身设施和棋牌等休闲项目场地

### 老舍全民健身体育公园

探索“室内健身器材室外化”模式,室外“一站式”景观智能健身驿站成为老城区公园的“智慧化”新名片,驿站采用太阳能电力系统供电,配备显示屏、语音播报功能,可播报、显示运动次数、锻炼时间、消耗卡路里等信息,具体化呈现运动数据

### 唐岛湾体育公园

分布着笼式足球场、笼式篮球场、半场篮球场、笼式网球场等,另有自行车道、健身步道,市民可在林荫下、花丛中休闲、旅游、娱乐、健身

### 青岛时尚体育公园

公园内的1万平方米多功能运动场,涵盖了垒球、腰旗橄榄球、飞盘等多种球类运动;公园外围精心铺设了一条长达1公里的活力跑道

## 户外健身聚集地“出圈” “健身+景观”被赞“实用养眼”

纵览青岛相对集中的健身运动片区,近年来,在市民的朋友圈里,城阳区的白沙湾片区、西海岸新区的唐岛湾体育公园因“健身+景观”实用又养眼而“出圈”,成为新晋的户外健身聚集地,而在后海的环湾片区,一些陆续涌现出的高品质绿色公共空间为市民生活增添了绿意与活力。

在白沙湾片区,从空中俯瞰,球场连片、设施专业。青岛白沙湾足球基地连片建有17个足球场。“高水准的规划和高质量的建设为城阳区承办更多各级各类高水平足球赛事和青少年足球人才培养提供了坚实的场地设施保障。同时,对于全社会足球运动普及、足球人才培养、足球氛围营造有着重要的推动作用。”赵新鹏表示。

一位名为“美瑶”的宝妈在朋友圈这样写道:“第一次来白沙湾足球基地,好几个宝妈私信问我这是哪里,确实太适合孩子玩了,人工草坪非常干净,而且软硬适度,穿着裤子怎么跑都不会磕破腿,估计裤子也破不了。在这里,可以完全解放双手让孩子自己跑,获得简单且免费的快乐。这里有的球场是付费的,

有的是免费的。大家导航白沙湾足球基地就可以了。”

2024年8月,白沙湾体育场焕新开放。“体育场新添了不少儿童娱乐设施,我们欢喜得很。”一位居民表达了这样的感受,“现在,天不冷的时候,我们经常到这里运动。”除此之外,西流亭智慧运动公园、红岛街道市民运动公园、惜福镇街道傅家埠社区运动公园也都成为市民休闲健身的好去处。

唐岛湾体育公园是位于西海岸新区的一处户外健身集聚地。这里分布着笼式足球场、笼式篮球场、半场篮球场、笼式网球场等,另有自行车道、健身步道,是一处景观体育运动公园。

“公园内的1万平方米多功能运动场,涵盖了垒球、腰旗橄榄球、飞盘等多种球类运动,不仅为青少年提供了专业的训练场地,也为成年人创造了休闲娱乐的空间。”公园负责人介绍,公园外围精心铺设了一条长达1公里的活力跑道,鼓励市民走出家门,享受户外运动的乐趣,提高身体素质。此外,公园将设置集装箱市集,提供烧烤、精酿啤酒、咖啡等餐饮业态。

青岛市体育局局长蔡金记表示,2025年,市体育局将继续围绕创建全国全民健身健康模范市,聚焦群众健身需求,不断提升全民健身公共服务水平,同时推动体育与关联产业融合发展,扩大体育消费服务供给,为建设现代化国际大都市贡献体育力量。

最近,位于后海环湾一带的青岛时尚体