《全民健身计划（2026—2030年）》发布，推动健身融入日常生活

新目标：40%的人经常锻炼

本报记者 季 芳 王 亮 刘硕阳

近日，国务院印发《全民健身计划（2026—2030年）》（以下简称《计划》），为未来5年全民健身发展制定路线图。从增加场地设施到办好群众赛事，从“有地方动”到“科学运动”，再到与健康产业深度融合——《计划》聚焦全民健身事业高质量发展这一核心目标，围绕设施建设、群众参与、科学健身、多元融合、市场赋能等关键领域推出一系列新部署、新举措。

北京师范大学教授张瑞林表示，《计划》最根本的变化，是从“量的积累”迈向“质的跃升”，“全民健身事业正在从广覆盖转向提质增效、精准化供给。”

盘活场地，精准满足“全龄友好”健身需求

体育强国的基础在于群众体育。自2009年我国设立全民健身日、2014年全民健身上升为国家战略以来，全民健身公共服务水平显著提升，场地设施逐步增多，人民群众通过健身促进健康的热情日益高涨。

对于百姓而言，最直观的变化是“健身去哪儿”不再成为难题，“怎么科学健身”有了更清晰的答案。《计划》明确提出，到2030年，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。

经常参加体育锻炼是指，每周参加3次及以上体育锻炼，每次体育锻炼持续时间达到30分钟及以上，每次体育锻炼强度达到中等及以上。

变化的不仅是数字，更是理念和方法。

“金角银边”深度盘活。《计划》创新实施“群众运动空间扩容计划”，充分利用城市“金角银边”，盘活工业厂房、仓储用房、商业用房、高架桥下、建筑屋顶等存量空间，建设群众身边“小而美”的健身场地设施。张瑞林认为，“全民健身的一个重要诉求是便捷可及。只有运动场地真正建到百姓身边，人们才能更好地利用碎片化时间在家门口活动，健身才更容易融入日常生活。”

“全龄友好”精准增配。《计划》围绕重点人群精准施策，满足不同人群差异化健身需求。针对青少年群体，实施学生体质强健计划，保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时；针对老年人群体，推广长者运动健康之家等社区多功能健身场所；针对慢性病患者、残疾人等重点人群，开展非医疗运动健康干预服务……从“一老一小”到职工群体，从农村居民到新就业群体，差异化、精准化的健身服务正在成为现实。“我们会继续依托政策导向，组织适合长者的健身活动，搭建老年人交流运动健身平台，引导老年人量力而行，规避风险。”中国老年人体育协会相关负责人表示。

运用人工智能赋能全民健身发展，成为《计划》的一大亮点。张瑞林表示，新技术的应用不断丰富全民健身应用场景，积极推进数智化赋能，搭建智慧健身服务平台，实现场地预约、体质监测、健身指导、赛事报名等一体化线上服务，科技的力量将助力打通全民健身公共服务“最后一公里”。

赛事引领，让不同群体拥有“自己的舞台”

近年来，各地结合地域特色，持续创新群众体育活动形式、丰富赛事供给。火爆出圈的“村超”“村BA”等赛事，接地气、聚人气，充分彰显广大群众参与体育运动的热情。专家表示，随着人民生活水平提升和健康意识增强，群众健身需求从“有没有”向“优不优”转变，呈现出个性化、多样化、品质化特征。

《计划》对此精准施策，提出构建分层分类的赛事体系，让不同水平、不同年龄的人都能找到属于自己的“竞技场”。

国家体育总局体育科学研究所研究员李良认为，要想进一步发挥群众体育赛事的引领和示范作用，首先要坚持普惠定位。第二，要打造覆盖不同层面人群的赛事，构建分级赛事体系。越基层的赛事活动，大众的可参与度就越高。第三，要结合当地地域、民俗特色，打造一些有亮点、有特色的项目，引导普通人从观赛的兴趣转变到主动上场、主动参与。

办好各类群众赛事、优化健身普及方式，体育运动逐渐从“少数人的爱好”变成“多数人的日常”。从热闹的“村超”、省级篮球联赛，到群众喜闻乐见的徒步大会、乡村振兴接力跑等，贯穿全年的群众赛事体系正不断向乡村、社区、基层延伸。李良认为，让不同年龄、不同职业的群体都能找到“属于自己的舞台”，健身才能真正融入百姓生活。

科学健身指导同样要“从有到优”。目前，不少地方常态化开展科学健身普及行动，组织优秀运动员、社会体育指导员进社区、进企业、进校园，普及科学健身知识、传播全民健身理念。社会体育指导员、花式毽球世界冠军邓丹表示：“要让更多人从‘能健身’，变为‘会健身’、科学健身，把健身热情转化为可持续的健康生活方式。”

融合发展，“体育+”促进健康、激发经济新动能

深入推进体卫融合、深化体教融合、鼓励发展赛事经济，发挥全民健身多元功能和综合价值，成为此次《计划》的突出特点。

创新发展健康产业，关乎大众健康福祉，也是实现“更好守护人民群众全生命周期健康”的重要手段。当前，“体卫融合”早已从概念走向实践：24小时智能健身康养站点落地社区；“运动是良医”理念融入日常健康服务；各地持续推进体卫融合理念落地，构建“预防—干预—康复”一体化健康服务链条。

“通过发挥科学健身在健康促进、疾病预防和康复治疗等方面的作用，使科学运动成为群众自觉践行的健康生活方式，促进全人群健康水平和科学健身素养提升。”张瑞林表示。实现“以健康促进为中心”目标，逐步形成覆盖全年龄段的健康服务体系，将为体育强国建设和健康中国建设提供更大助力。

“体育+”融合发展，激发出区域经济的新动能。《计划》提出“鼓励发展赛事经济，释放体育消费潜力”，推动实现从“体育场流量”到“经济场价值”的高效转化。国家体育总局在河北、福建、四川等地开展赛事带动消费监测试点，2025年共监测重点赛事1947场，赛事带动消费431.28亿元，场均带动消费2215.1万元。“体育+”的带动作用已经显现。

“政策大力扶持群众赛事、鼓励民间赛事发展，让骑行赛事活动有了更大空间。”四川老车迷自行车俱乐部负责人杨艳丽说，未来将继续组织城市休闲骑行、乡村骑行体验等，把骑行赛事和乡村文旅结合起来，为地区发展注入新活力。

李良认为，未来5年整体健康理念将会从生病了才去看病，逐步向主动健康、主动防病转变。“这意味着体医融合、体教融合等都会有大的发展，运动习惯将进一步融入家庭的休闲生活。”李良说。

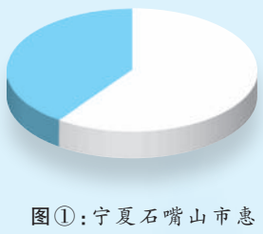
《全民健身计划（2026—2030年）》提出

到2030年

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



图①：宁夏石嘴山市惠农区，运动爱好者参加乡村健康跑。

新华社记者 王 鹏摄

图②：安徽芜湖市繁昌区，市民在全民健身中心休闲健身。

肖本祥摄（人民视觉）

全民健身 网友建言

公园增设乒乓球场地

本人居住在陕西西安曲江文化运动公园周边，公园现有篮球场、足球场、网球场，场地设施完善，但这些运动跑动剧烈、对抗性强，并不适合中老年群体。建议在曲江文化运动公园或曲江南湖公园内规划增设乒乓球专区，补齐中老年健身配套缺口。

——人民网网友ID25543841

举办全镇村级篮球联赛

广东茂名电白区观珠镇篮球场地充足，篮球爱好者数量很多。暑假期间青少年空闲时间充足，缺少集体线下文体活动，不少年轻人长时间玩手机，缺少运动锻炼。建议观珠镇政府牵头，在今年暑假举办全镇村级篮球联赛。

——人民网网友ID25548866

推进体育场所配套建设

河南郑州中牟新区刘集街道人口较多，但周边没有公共体育设施与运动场地，原本规划建设的足球场和篮球场都已停工，场地被废弃成为垃圾堆放点，原来规划的公园绿地也停止建设。希望重启或增加区域内体育场所和公园绿地的建设。

——人民网网友ID25789140

维护健身步道配套设施

甘肃天水清水县牛头河沿岸、城区多处健身步道出现路面破损、局部坑洼，存在安全隐患，建议定期排查修缮、补齐照明与休息座椅。

——人民网网友ID25775569

布局乡镇公共足球场

江苏宿迁乡镇缺少标准化足球场、足球后备人才储备不足、城乡体育设施不均衡。建议借力“苏超”联赛，推行“一镇一场”，利用闲置空地分批建设标准化小型足球场，独立运维、免费开放。

——人民网网友ID25769432

完善15分钟健身生活圈

针对山东德州健身设施布局不均、器材老化单一、管护缺位等问题，建议按人口年龄结构均衡布点，利用闲置场地打造全龄友好健身微空间；推行器材二维码常态化报修运维，加装夜间照明消除安全隐患；错时开放单位校园场馆、引入社会力量扩容；配套健身指导，以共建共治盘活设施使用效能。

——人民网网友ID25784569

（人民网“人民建议”供稿）

二〇二六年乒超联赛常规赛赛程过半

全新赛制重塑团体竞争格局

本报记者 孙龙飞

2026年中国乒乓球俱乐部超级联赛（以下简称“乒超联赛”）常规赛赛程过半，第一阶段大连站的精彩对决给观众留下了深刻印象。7月29日至8月1日，常规赛第二阶段比赛在河北雄安进行，男团10支队伍、女团8支队伍继续通过“单循环赛+积分循环赛”的形式，各决出前四名晋级年底的总决赛。

自1999年首届赛事举办以来，乒超联赛一直围绕乒乓球项目发展和国家队备战进行优化。在2028年洛杉矶奥运会乒乓球项目调整的背景下，今年乒超联赛进行多项有针对性的赛制更新。全新的15局8胜赛制重塑了团体竞争格局；每名选手出场次数受限，胜负不再依靠少数主力兜底；U19（19岁以下）运动员前三盘必须登场的硬性要求，从制度层面保障了年轻运动员获得高质量实战的机会……比赛高潮迭起、悬念不断，俱乐部、运动员、教练员和观众都获得了全新体验。

上届男团冠军队伍山东魏桥·向尚运动俱乐部选手王楚钦在第一阶段比赛全勤出场，球队6战全胜，暂列男团积分榜第一。“新赛制下，每1分都非常关键，处理不好就可能导致整局被动。”王楚钦说，“比赛没有缓冲余地，运动员在赛前的调动和进入状态的节奏都要非常快。”

陈幸同参加乒超联赛多年，帮助山东鲁能俱乐部在今年第一阶段女团比赛中取得全胜战绩，球队暂时领跑积分榜。“以前比赛个人能力体现得更充分，现在则更考验整个团队的实力。”陈幸同对新赛制很有新鲜感，她说：“增加了一场双打，对应了国际赛事对双打项目重视程度的提升。”

今年首次参赛的15岁小将姜依依代表天津729俱乐部参加了第一阶段全部5场比赛，出场9次6次获胜，帮助球队取得4胜1负的成绩。在她看来，新赛制让她获得了更多上场机会，检验了技术水平，更锻炼了心态。

华东理工大学俱乐部长期活跃在乒超联赛的舞台上。教练臧玉瑛说：“今年每支队伍至少要注册一名U19运动员参赛，这有助于年轻运动员的成长，对国家队梯队建设有很大帮助。”

新赛制的探索，源自开门办赛的决心和努力。2025年，中国乒协邀请各俱乐部、各省份项目负责人对乒超改革进行座谈，倾听来自一线的真实诉求和优化建议，很多贴合实战的想法都被采纳进改革方案里。黄石东楚俱乐部负责人袁玮说：“从长远来看，乒超联赛的改革既能夯实中国乒乓球人才根基，又能不断提升乒超自身品牌价值。”

乒超联赛自创办以来，就承载着乒乓球项目梯队建设与大众普及的双重使命。常规赛第一阶段在辽宁大连4天的比赛，吸引了5.6万余名观众到现场观赛。乒乓球爱好者由迪说：“平时只关注国家队的主力队员，今年看到了不少年轻的新面孔，他们身上不服输的竞技体育精神值得点赞。”

国际射联全项世界杯结束

中国队收获7金6银5铜

本报北京7月29日电 （记者**季芳**）2026年国际射联全项世界杯比赛28日全部结束，中国射击队以7金6银5铜共18枚奖牌的成绩领跑金牌榜和奖牌榜，交出了一份亮眼答卷。

最后一个比赛日中，中国队组合王子菲/盛李豪、杜雨宸/张常鸿包揽了10米气步枪混合团体冠亚军，这也是王子菲/盛李豪继世界杯西班牙站和德国站之后，再次拿到该项目世界杯分站赛冠军，实现了三连冠。赛后，盛李豪表示：“比赛整体发挥挺好。过往比赛有起伏，这场比赛有了更好的应对。”王子菲说：“希望接下来的亚运会和世锦赛更加稳定，争取赛出更好的成绩。”在同日进行的飞碟多向混合团体决赛中，中国队组合齐迎/孙瑜浓以35中获得银牌，这是自该项目被列为洛杉矶奥运会正式比赛项目后，中国队第二次站上世界杯领奖台。

全项世界杯于22日开赛，在近一周的比赛中，中国队选手发挥出色。张常鸿在男子50米步枪三姿决赛中以打破世界纪录的成绩夺冠。姚千寻/胡凯同样刷新了10米气手枪混合团体的世界纪录。16岁小将杜雨宸在女子10米气步枪决赛中从一众高手中脱颖而出摘得金牌。布帅航则在男子10米气手枪项目上顶住压力夺冠。国家体育总局射击射箭运动管理中心副主任王炼介绍，相比此前在德国站中的表现，队员们的整体状态有所提升。“队员们在这次比赛中发挥出了正常水平，也为我们后续训练和备战增强了信心。”

本站赛事结束后，中国射击队将进行短暂调整，8月开始集中训练，为即将到来的亚运会做准备。

李良鹏拿下高空扁带世锦赛金牌并刷新世界纪录

在60米高空上全力冲刺

本报记者 曾华锋

“在预赛、决赛中，每一轮遇到的都是世界顶级选手。我稳住心态，把握每一次冲刺机会，最终成功在决赛中刷新世界纪录。”7月29日，李良鹏在接受记者采访时说。

7月24日至26日，2026世界高空扁带锦标赛在瑞士旅游小镇拉克斯举办。本届世锦赛吸引来自全球16个国家的40名顶尖运动员参赛，其中不乏多位往届世锦赛冠军得主；赛事按性别分组，设置自由式高空扁带、速度高空扁带两个竞赛组别。李良鹏在60米男子高空竞速项目决赛中，以23.05秒的成绩冲线夺冠，成为首位拿下该项目世锦赛金牌的中国选手，并刷新世界纪录。

“高空扁带是一项极具挑战的极限运动，不仅考验爆发力、身体微平衡、核心控制能力，同时对心理素质、风险预判有着极高要求。”李良鹏介绍，“扁带的宽度仅1英寸（25.4毫米），运动员需要在狭窄扁带上全力冲刺，比拼单程通行用时，成绩差距常常仅有零点几秒，竞争激烈程度堪比百米赛跑。”

现年29岁的李良鹏，曾在上海工作，靠业余时间训练。他之前的主攻项目是低空扁带竞速，2023年转项高空扁带竞速。去年参加法国巴黎高空扁带世界杯，获男子高空竞速项目季军。此后，他辞去工作、专职备赛。

李良鹏说：“我一直希望站上世锦赛舞台，向世界选手展现中国运动员的水平。”为此，他在日常训练中兼顾力量、动态平衡、长时间专注力；同时，学习高空锚点架设、风险管控等安全技术；多次参加国内外扁带赛事，不断积累对抗经验。

本次比赛中，高海拔带来的气流扰动、高空环境下的心理压力，都对选手提出了严峻考验。李良鹏稳定发挥，预赛排名第二。决赛时，李良鹏“快速屏蔽外界干扰，专注于自己的行进节奏”，打破了该项目的世界纪录。

谈及夺冠原因，李良鹏总结道：“一方面是长期系统化训练沉淀出的平衡稳定性与节奏把控，让我面对连续多轮比赛时，体能分配和临场心态调整更加成熟。另一方面，赛前充分研究各国对手技术特点，做好多套临场应对方案。”

李良鹏表示，将继续参加国际高水平赛事，冲击更好成绩。同时也将带动更多爱好者参与这项运动，让中国高空扁带在国际赛场拥有更大竞争力。

李良鹏（左）在2026世界高空扁带锦标赛60米男子高空竞速项目比赛中。

受访者供图

2026年全国和美乡村乒乓球大赛启幕

本报灵武7月29日电 （记者**陶相安、孙龙飞**）29日晚，2026年全国和美乡村乒乓球大赛在宁夏灵武市东塔镇东塔村镇河塔广场启幕。来自北京、河北、山西、上海、江苏、安徽、山东、湖北、广东、广西、海南、四川、宁夏13个省份及新疆生产建设兵团的21支队伍共300余名运动员齐聚灵武，以球会友，共赴一场充满农趣农味的乡村乒乓盛宴。

赛事将持续4天，设有和美乡村组、农业企业组、“三农”情怀组3个组别，竞赛项目主要有混合团体、男女单打和农趣农味单打。参赛对象涵盖各省区市农民代表，从事农产品生产、加工、销售及农业科技研发、农资经营等人士。

大赛期间，灵武市面向广大市民及全体参赛人员推出乒乓互动体验、灵武农特产品与地道美食展销等，充分释放“体育+农旅”融合效应。

本版责编：罗 彦 高 佶 曹继炜
版式设计：蔡华伟