

今年8月8日,是我国第十八个全民健身日。放眼全国,从城市到乡村,全民健身理念愈发深入,处处跃动的身影,正成为一道道动人的风景。

全民健身是加快体育强国建设的重要基石。日前,国务院印发《全民健身计划(2026—2030年)》,为未来5年发展擘画清晰蓝图:

充分利用城市“金角银边”,建设更多群众身边“小而美”的全民健身场地设施;开展丰富多彩的群众赛事活动;运用人工智能赋能全民健身发展;实施学生体质强健计划,广泛开展校园体育活动和赛事;扩大以运动干预、运动康复为特色的体卫融合服务供给……

从规划蓝图到落地实践,当健身汇进街头巷尾、融入市井烟火,全民健身也将不断为美好生活增添亮色。



◀贵州黔东南苗族侗族自治州天柱县体育馆,参赛运动员在职工足球联赛上拼抢。

龚偕延摄(人民视觉)

▼西藏那曲市安多县格拉丹东长江源赛马竞技活动开幕式上,骑手表演“马上拾哈达”。

新华社记者 丁增尼达摄



▲2026年河南省全民健身大赛自行车公开赛安阳市滑县站,选手在比赛中。

王子瑞摄(人民视觉)



▲福建福州市积极盘活空间资源,将场地设施建在百姓家门口。图为市民在晋安区东二环泰禾广场参加综合体能挑战赛。

康 磊摄(人民视觉)

江西泰和县东门村 废弃鱼塘 变体育公园

本报记者 周 欢

傍晚,江西省吉安市泰和县澄江镇东门村坛口口袋体育公园,篮球场上对决正酣。旁边,五人制足球场內,球员传球跑位,攻防有序;羽毛球场地,球拍起落,羽影翻飞;乒乓球桌前,清脆的击球声接连不断……

很难想象,这片受欢迎的运动场地,曾是废弃的鱼塘。“那时候杂草丛生,蚊虫乱飞,我们都绕着走!”擦了一把汗,村民曾宪平说。

蜕变,始自2025年初。江西省提出,充分利用“金角银边”,打造一批口袋体育公园,努力构建“15分钟健身圈”,补齐城乡健身短板。

去年3月,坛口口袋体育公园启动建设。8个月後,原来人人绕道的鱼塘,摇身一变成了一处占地8.56亩、体育设施占地4700平方米的运动空间。

如今,每天清晨、傍晚,体育公园人气十足。“有了运动场地后,原来一到晚上就窝在家里的村民们都出来了,老人散步、孩子玩耍、年轻人打球,活力满满!”东门村党支部书记古文彬说。

村民甘红燕以前几乎不参与体育运动。体育公园建好后,她被热闹的氛围吸引,先是跟着跳广场舞,后来开始打羽毛球。“坚持了小一年,明显感觉身体变好了,邻里关系也更融洽了。”

“小而美”的口袋体育公园,织密了运动健身网络。2025年,江西省40个口袋体育公园项目完工,新增体育场地面积11万平方米,周边约109万名群众直接受益。今年,江西省在建口袋体育公园有41个。



▲在宁夏银川市金凤区览山公园举行的全民健身活动上,群众参加百人功夫扇展演。

新华社记者 王 鹏摄

►夜幕下,重庆市巴南区巴滨路体育公园灯火通明,市民在运动健身。

李 攀摄(人民视觉)



辽宁锦州黑山县 一场乡超 燃动一座城

本报记者 刘洪超

第三届辽宁省锦州市黑山县乡镇足球超级联赛(以下简称“黑山‘乡超’”)决赛现场,黑山县体育场热闹非凡。赛场上激烈攻防,看台上人声鼎沸。最终,姜屯镇足球队拿下总冠军,这场历时49天、覆盖全县乡镇街道的足球盛宴圆满落幕。

本次联赛是辽宁省首个实现县域乡镇街道全覆盖的基层足球联赛。赛事集结22支乡镇代表队,500余名本土成年运动员及百余名青少年球员参赛,全程不引进外援,上场球员均为本地群众。姜屯镇队员李鹏远是当地一家粮油企业负责人,“白天打理农事,晚上和队友并肩作战,黑山‘乡超’给我们搭建了专属平台。”

本届黑山“乡超”期间,不仅比赛精彩,各乡镇队伍也进行了展示:无梁殿镇农机手将田间协作转化为赛场配合;八道壕镇矿工褪去工装登场,展现工人的精神风貌。这样的足球赛,让基层群众凝聚在一起。

“成人场次安排在周末晚间,灯光球场免费开放,同步设成人11人制和青少年8人制两组别。邀请沈阳体育学院师生组成裁判队伍,国家级裁判牵头执裁。”黑山县文化旅游和广播电视局局长张达欣介绍,赛场外围开设特色市集,同步推出“看黑超·游黑山”惠民政策,观众凭观赛凭证可半价游览湿地、矿山小镇、采摘园等。

从乡镇足球赛事,到乡土文化展示,球场内外的群众热情与产业活力,为县域乡村发展注入持续动力。

八月八日是我国全民健身日 动起来,生活更精彩

福建厦门 运动银行 健身添动力

本报记者 施 钰

近日,家住福建省厦门市思明区的张婧和朋友来到家附近的匹克球馆,挥拍过招。运动完,张婧点开手机上的“鹭运动”平台说:“这次打完球,我的账户积分就有500多分了。”

今年1月,福建省首个数字体育综合服务平台“鹭运动”在厦门发布。平台创新采用“运动银行”机制,用积分激励模式引导市民常态化健身,并促进体育消费及产业发展。

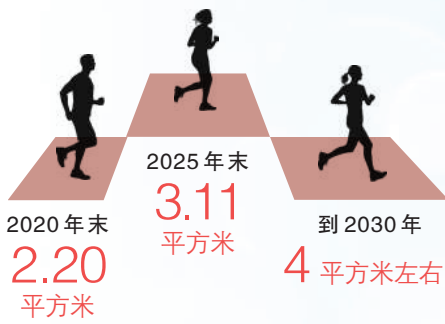
如何积分?运动场地预定计10分、运动步数每1万步计10分……“我已经用运动积分兑换过电影券、帽子、水壶,最近还在考虑用积分参与尾波冲浪体验券抽奖。”张婧说,每次运动的积分存入“运动银行”,积攒到一定程度就能兑换实用的奖励。

“鹭运动”项目负责人、国奥天智(厦门)文体科技有限公司总经理赵硕介绍,平台采用“运动行为数字化+消费权益激励”模式,将市民运动转化为可积累、可兑换的“健康资产”。截至目前,平台累计兑换积分超千万,兑换礼品数量近8000件,合作联盟商家超百家。“想预约运动场馆、训练课程、体育活动等,都能在平台完成,很方便。”张婧说。

“鹭运动”平台的推出源自厦门在公共体育服务领域的长期数智化探索。2019年,厦门上线“厦门i健身”全民健身智慧体育平台,目前已整合188所学校场地、54家智慧健身房、803个近邻运动场等在内的超6000处公共体育场地资源。

厦门市体育局有关负责人表示,将继续以群众需求为导向,创新打造数智服务场景,构建更高水平的全民健身公共服务体系。

人均体育场地面积



浙江湖州南浔区 体教融合 助学生成长

本报记者 奚瀚洋

“目视前方,手臂摆正,下盘要稳!”正值暑假,浙江省湖州市南浔区练市小学的训练房內,20多名孩子挥汗如雨,一招一式虎虎生风。

教练雷仲孝介绍,练市船拳是省级非物质文化遗产,因是在船上打的拳术故称“船拳”,现在走进了校园,成了特色体育课程。

早在2008年,练市小学就编写了专门教材,在保留船拳传统特色的同时,对套路进行适当改编和创新。如今,学校每周都会安排一节体育课专门教授船拳。对于有兴趣和天赋的学生,学校还成立了船拳社团,在假期为他们加练。

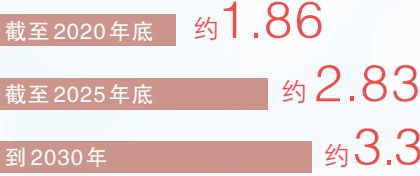
不单是船拳,为了更好推进体教融合,学校创设“体育处”专门分管体育工作,安排专人关注学生的健康情况,与教导处协调安排体育课程。同时积极联系社会公益组织,组建了乒乓球、网球、啦啦操、棍网球等14个体育社团,“校内赛事举办数量从原来的30多场增加到300多场,学生参与率达100%。”练市小学党总支书记徐辉说。

采访中,徐辉动情地分享起一段难忘经历,去年一名毕业生回母校看望老师,临走前特意问:“校长,我想去看看篮球场可以吗?我就是在那里喜欢上了篮球。”

放眼南浔,当地已构建起常态化的校内竞赛、校际联赛、区域选拔性竞赛纵向衔接的体育竞赛体系,营造了“天天有运动、周周有比赛、月月有活动”的良好氛围。

每千人拥有 社会体育指导员

(人)



数据来源:国家体育总局



海南保亭县神玉岛

健康产业 “雨林里”生长

本报记者 曹文轩

晨间体验浆板、午后在雨林中溯溪、夜晚泡泡温泉……上海游客李韵在海南省保亭黎族苗族自治县神玉岛,开启了治愈的一天,“长期伏案工作,总感觉身体很疲惫,来到这里,整个人轻松多了。”

“保亭位于海南热带雨林区,森林覆盖率稳定在77%以上。立足于优良的空气质量、独特的温泉资源,保亭推动体育与康养深度融合,发展特色健康产业。”保亭县副县长吕妍说。

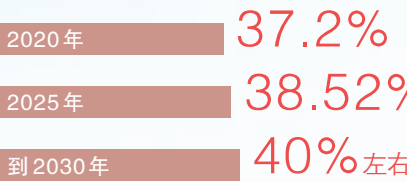
近日,三亚经济圈热带雨林挑战赛在保亭开赛,上千名参赛选手穿行在山林赛道。“本次比赛路线串联起雨林山地、温泉酒店、新药体验点等,希望参赛者通过参赛收获多重体验。”赛事组委会相关负责人介绍。

“我们全家都是体育爱好者,参赛不是为了竞技,而是在参与中亲近自然、放松身心。”来自广东的参赛选手王江林说,此行让他印象十分深刻的,是神玉岛上的黎药身体调理。

神玉岛相关负责人习正恒介绍,去年6月,保亭县中医医院黎苗非遗中医项目落地神玉岛,黎药藤灸等被纳入运动康复方案,与海南省凌锋神经医学中心神玉岛康复基地形成互补,为游客开出康养处方。

2025年,保亭县接待游客近400万人次,较上年增长约8.1%。“如今越来越多游客来到保亭,在雨林间挥洒汗水。我们以体育引流、以康养留客,努力将生态优势转化为发展优势,做强健康产业。”吕妍说。

经常参加 体育锻炼的人数比例



▲上海市虹口区,市民在和平公园的室外智能健身区锻炼。

王 初摄(人民视觉)

►2026年新疆群众“三大球”联赛昌吉回族自治州排球赛,球员在比赛中。

何 龙摄(人民视觉)

本期统筹:罗 彦 巩育华
本版责编:史 哲 高 信 曹继炜
版式设计:蔡华伟 汪哲平