

# 上海市体育局文件

沪体群〔2026〕14号

## 关于印发《上海市市民健身夜校 实施方案》的通知

各区体育局、各有关单位：

为贯彻落实市委、市政府有关市民夜校工作要求，市体育局制定了《上海市市民健身夜校实施方案》。现印发给你们，请按照执行。

特此通知。

上海市体育局

2026年2月27日

（此件主动公开）

# 上海市市民健身夜校实施方案

依据《上海市关于构建更高水平全民健身公共服务体系的实施意见》和《上海市市民夜校优化提升行动方案》等文件，为落实市民夜校有关工作要求，做好市委、市政府市民夜校为民办实事项目，推动市民健身夜校健康有序发展，助力上海建设“人人运动、人人健康”的全民健身活力之城，满足市民群众精神文化需求，制定本方案。

## 一、总体要求

市民健身夜校立足公益定位，依托可利用的公共体育场馆和各类社会场地资源，在夜间时段为市民提供科学健身指导服务。办好市民健身夜校是满足市民日益增长的高品质多样化体育健身需求的创新举措，是构建富有特色的运动促进健康新模式的重要内容，是提高体育场馆设施等城市公共空间利用率的有效途径，对促进全民健身、夜间经济、体育消费以及文商旅体展联动具有积极作用。

“十五五”期间，逐渐增加市民健身夜校服务供给，2026年全市开办市民健身夜校教学点位不少于50个，鼓励体育场馆、企事业单位、社会组织等机构参与市民健身夜校服务，完善市民健身夜校管理。到2030年，力争全市市民健身夜校教学点位增加到500个以上，年度开设班级数不少于3000个，年度招生总数不少

于 5 万人次，市民满意度持续提升，将市民健身夜校打造成为上海全民健身和科学健身指导的特色品牌。

## 二、主要任务

### （一）完善市民健身夜校教学点位

市民健身夜校教学点位选址应保证场所安全，符合消防要求、易于疏散、通风良好、出行便利，与市民群众的健身需求相匹配。中心城区、五个新城、人口密集的街镇等区域可增加市民健身夜校教学点位数量。教学点位优先挖掘存量，注重现有场地在夜间闲暇时段的开发利用，提高场馆设施利用率。

市民健身夜校教学点位应具备教授体育健身知识和技能的教學条件，点位面积建议不低于 50 平方米，每个点位全年开设班次建议不少于 4 个（建议每季度开班不少于 1 个，可灵活安排在工作日和周末的夜间，每班开课 8—12 次、每次课时 60—90 分钟为宜）。合理设置教学课程、招生人数，保证教学质量。

推进市民健身夜校进社区，充分利用公共体育场馆及其附属空间、都市运动中心、社区市民健身中心、社区运动健康中心、市民健身驿站以及可以用于体育健身的党群服务中心、社区文化活动中心、综合为老服务中心、新时代城市建设者管理者之家、邻里中心等场所设置市民健身夜校教学点位。鼓励市民健身夜校进商场、进楼宇、进园区，支持在商场、楼宇、园区等区域设置市民健身夜校。

市体育局会同各区制定市民健身夜校年度计划，加强市民健

身夜校点位统筹管理，保障市民健身夜校安全、规范、可持续运行。打造具有影响力的市民健身夜校示范站点，鼓励市级运动项目管理中心、市属公共体育场馆、市级体育社会组织和高校设置市民健身夜校市级分校，支持各区选择办学条件较好的场所设置市民健身夜校区级分校，以点带面加强市民健身夜校教站点培育，发挥示范推广作用。

## **（二）丰富市民健身夜校教学课程**

市民健身夜校教学课程应突出“体育健身”主题，发挥科学健身助力市民体质健康的作用，积极满足中青年人群需求，兼顾青少年、老年等不同人群需求，力争让不同健身爱好者都能找到适配的市民健身夜校课程，帮助更多市民群众掌握健身知识和技能。

构建满足市民群众多样化、多层次需求的市民健身夜校课程体系，建立丰富多样的市民健身夜校课程资源库。鼓励开设市民群众喜闻乐见的健身、瑜伽、普拉提、体育舞蹈、健康（体重）管理、太极拳和八段锦养生功法等课程类型，加强足、篮、排、乒、羽、网、棋牌、跳绳等受众广泛的运动项目技能传授，积极推广匹克球、壁球、飞盘、腰旗橄榄球等新兴潮流项目课程。

支持高校、科研机构、社会组织和有关领域专家参与市民健身夜校课程研发，结合市民群众需求不断优化课程设计。加强市民健身夜校课程管理，建立课程研发、评估、推广、更新和调整机制，加大对报名参与人数较多、学员满意度较高的课程支持和推广力度，对学员满意度低、参与度不足的课程及时调整。

### **（三）充实市民健身夜校师资队伍**

建立市民健身夜校师资库，立足市民健身夜校教师的公益、兼职和专业教学指导定位，明确市民健身夜校师资准入与认证标准，组建具有专业指导水平和志愿服务精神的市民健身夜校教师人才队伍，吸纳社会体育指导员、运动健康师、体育教练员、退役运动员、体育教师、医师等具有健身指导专业技能的人员加入，满足科学健身指导和各类体育运动项目的技能培训需求。

加强市民健身夜校教师管理，积极开展师资培训和学习教育，引导教师自觉践行社会主义核心价值观，不断完善教师教学成果的评估机制，提高教学质量，保障教学任务顺利完成。

完善市民健身夜校教师激励和约束机制。对市民群众评价较好的市民健身夜校教师给予表扬奖励，树立先进典型，发挥模范带动作用。

### **（四）建立市民健身夜校信息平台**

提供统一的市民健身夜校信息平台服务，实现全流程数字化管理和服。对内管理功能方面：面向市民健身夜校教学点位，具备课程设置、审核发布等功能；对外服务功能方面：面向市民群众，具备市民健身夜校信息展示（包括课程名称、上课地点、报名时间、上课时间、报名人数、教师简介、课程概况、收费情况、报名须知、联系方式等基本信息）、查询、选课、报名、缴费、咨询、领取电子结业证书和积分等功能。

会同市大数据中心推进市民健身夜校信息资源共享、数据联

通，方便市民参与。将市民健身夜校信息平台纳入上海体育综合信息平台加强管理，接入“一网通办”“上海体育”政务微信等公共服务平台。做好市民健身夜校信息平台运营管理，保障信息数据安全。

### **（五）加强市民健身夜校宣传推广**

多渠道宣传市民健身夜校的惠民政策、教学点位、特色课程、专业师资和科学健身指导成效。倡导“人人会健身”理念，邀请知名运动员、教练员、健身达人、运动健康领域专家为科学健身代言，鼓励市民健身夜校学员分享学习成果与体验，让运动成为更多市民的日常生活方式。

支持举办市民健身夜校品牌赛事活动，通过市民健身夜校达人秀、达人赛、技能展示等方式，设置多样化的比赛和展示项目，激发全民健身热情。

探索在市民健身夜校信息平台开设健身科普专栏，结合不同人群的健身需求丰富科学健身指导内容，汇总形成图文、短视频、音频等多形态的健身科普资源库，与上海市民体育健身数字院线等平台共享健身资源，方便市民群众在线学习科学健身知识和技能。

### **（六）鼓励市民健身夜校拓展服务**

鼓励结合市民群众多样化需求拓展市民健身夜校模式，可依托专业课程和师资适当开展日校服务，延伸“夜间+日间”服务时段。

支持利用市民健身夜校资源，针对企事业单位、社区、楼宇、园区、学校以及残疾人等群体需求，定制科学健身课程与运动健

康服务包，推行“送教上门”配送服务。

探索提供多样化的市民健身夜校线上服务，支持开发市民健身夜校优质线上课程，构建“线上+线下”相结合的全时段教学与服务模式。

支持市民健身夜校与社区、园区、楼宇、商圈、企业集团、特色街区、景区等深化合作，打造“健身+消费”融合场景，依托公益健身服务集聚人气，促进文商旅体展联动，带动体育相关消费，助力夜间经济。

### **三、服务保障**

#### **（一）组织保障**

各区体育部门要积极落实市委、市政府有关市民夜校为民办实事项目工作要求，加强市民健身夜校工作统筹协调，在公共文化服务工作联席会议、全民健身工作联席会议等协调机制框架下，会同文旅等相关部门和街镇做好市民健身夜校工作，支持企事业单位、社会组织参与服务，优化教学管理，提升惠民成效。

#### **（二）安全保障**

各区体育部门要指导市民健身夜校教学点位落实安全主体责任，制定安全管理制度和应急预案，对教学场地、设备器材定期检查维护，加强工作人员安全培训，开展学员安全教育，提示科学健身与安全注意事项，增强风险防范和应急处置能力，确保教学活动安全有序开展。

### **（三）经费保障**

各区体育部门要将市民健身夜校作为构建更高水平全民健身公共服务体系、加强科学健身指导、创新运动促进健康服务的重要举措。鼓励为市民健身夜校提供扶持保障。加强市民健身夜校公益收费管理，完善收费标准，合理覆盖师资、场地、运营管理等成本，促进项目可持续发展。

### **（四）监督管理**

各区体育部门要指导市民健身夜校完善运营管理，提升教学质量，对市民健身夜校教学点位、课程质量、师资配备、运营服务等开展检查，会同文旅、市场监管等部门依法依规对市民健身夜校运行情况进行监管，加强行业自律，开展教学质量评估和满意度测评，推动市民健身夜校健康发展。