

上海市体育局文件

沪体群〔2026〕11号

关于切实做好2026年全民健身公共资源 拓展工程和为民办实事项目的通知

各区体育行政部门、上海市体育场馆设施管理中心：

2026年是上海体育“十五五”规划的开局之年，也是深入贯彻落实党的二十届四中全会精神的关键之年。依照《国务院办公厅关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见》和上海市委办公厅、市政府办公厅印发的《全民健身公共资源拓展工程三年行动计划（2026—2028年）》《2026年上海市为民办实事项目》等文件精神，为持续推动构建更高水平全民健身公共服务体系，推进健身设施适老化、适儿化，满足市民群众不断增长的多元化、高品质体育健身需求，加速全民健身公共服务资源提档升级和数字化转型，完善高品质体育生活圈。进一步优化全民健身场地设施布局，拓展全民健身公共资源供给，提升全民健身场馆设施利用效率，确保高质量按

时完成民心工程和为民办实事年度目标任务，促进群众体育高质量发展，现将有关工作通知如下。

一、项目基本情况

2026年由市体育局承担的民心工程和为民办实事项目主要包括新建改建市民益智健身苑点500个、市民（职工）健身驿站50个、市民运动球场180片（其中羽毛球场100片、匹克球场50片）、长者运动健康之家40个、社会足球场20片。进一步推动全民健身公共资源有效拓展和全民健身公共服务提质增效。持续优化全民健身场地设施布局，建设更多贴近市民身边的体育健身设施，让市民享受就近、就便的优质体育公共服务。

该项目由市体育局和各区负责。

牵头部门：市体育局群众体育处

实施主体：各区体育行政部门

指导单位：市体育场馆设施管理中心

二、建设原则

（一）社区公共体育设施建设应贯彻落实《上海市市民体育健身条例》《上海市体育发展条例》《上海市体育设施管理办法》以及《上海市公园绿地市民健身体育设施设置导则（试行）》《上海市居民住宅区室外公共体育设施建设与管理的指导意见（试行）》《市民健身驿站建设导则》《长者运动健康之家建设导则》等文件要求。

（二）满足市民就近就便的体育健身需求，充分考虑各类人群参与体育健身活动的需求和特点，结合城市更新、“两旧一村”改

造、儿童友好城市建设等，科学合理选址、建设，遵循“更亲民、更便民、更普及”的原则，注重提升全人群的使用体验。

（三）结合居民住宅区、公园、绿地等场地建设嵌入式体育设施，结合乡村振兴战略提升农村体育设施服务功能，因地制宜、建管并举，注重配置器材的功能提档升级，注重科学健身指导服务的提升和智慧化管理手段的运用，支持打造智慧体育设施，推动公共体育服务数字化转型。

三、实施进度安排

第一季度，全面动员，制定实施计划，分解工作任务，确定选址；第二季度，对照建设标准，分类指导推进，踏勘立项、开工建设，完成建设任务的50%；第三季度，持续推进建设，9月底完成全年任务指标的90%；第四季度，10月底全部完成建设项目，做好竣工验收工作，加大宣传，全面开放。

四、建设与管理标准

根据《公共文化体育设施条例》要求，参照《室外健身器材的安全通用要求》（GB19272-2024）、《公共体育设施室外健身设施应用场所安全要求》（GB/T34284-2017）、《公共体育设施室外健身设施的配置与管理》（GB/T34290-2017）、《健身器材和健身场所安全标志和标签》（GB/T34289-2017）、《城市社区多功能公共运动场配置要求》（GB/T34419-2017）等国家标准，以及《室外健身器材配建管理办法》《上海市公园绿地市民体育健身设施设置导则》和《公共体育场馆运营管理服务规范》的具体要求，对2026年民心工程和为民办实事

项目分别制定《2026年上海市民益智健身苑点建设导则》（附件1）、《2026年市民健身驿站建设导则》（附件2）、《2026年上海市民运动球场建设导则》（附件3）、《2026年长者运动健康之家建设导则》（附件4）、《2026年为民办实事项目标识标牌设置导则》（附件5），对各类设施的选址、建设、器材安装、维护与保养、标识标牌，以及开放运营要求等内容进行规范。

五、申报方式

（一）任务指标

按照2026年民心工程和为民办实事项目建设的总体需求和建设指标，各区承担的建设任务如下：

序号	区域	2026年民心工程和为民办实事项目			
		市民益智健身苑点	市民健身驿站	市民运动球场	长者运动健康之家
1	浦东	62	6	10	3
2	黄浦	10	3	2	2
3	静安	40	1	3	3
4	徐汇	40	2	6	3
5	长宁	10	1	1	2
6	普陀	30	1	2	3
7	虹口	30	1	2	2
8	杨浦	30		3	3

9	宝山	40	4	2	2
10	闵行	47	1	1	2
11	嘉定	30	1	2	3
12	金山	30		2	2
13	松江	30	1	3	3
14	青浦	50	1	10	2
15	奉贤	30	1	7	3
16	崇明	23		5	2
17	总工会		35		
	合计	532	59	61	40

注：市民运动球场中 100 片羽毛球场、50 片匹克球场以及 20 片社会足球场另行统计

（二）各区体育行政部门牵头，会同区相关部门、街镇，在摸底调查、确认需求的基础上，进行点位申报。由各区体育行政部门负责填写《2026 年上海市民益智健身苑点建设点位申报汇总表》（附件 6）、《2026 年上海市民健身驿站建设点位申报汇总表》（附件 7）、《2026 年上海市民运动球场建设点位申报汇总表》（附件 8）、《2026 年上海长者运动健康之家建设点位申报汇总表》（附件 9）纸质版加盖区体育行政部门公章，于 2026 年 3 月 27 日前报送至市体育局群众体育处。

六、具体要求

（一）加强组织领导

各区体育行政部门要围绕《上海市全民健身实施计划（2026—2030年）》《全民健身公共资源拓展工程三年行动计划（2026—2028年）》确定的目标和任务，更加积极主动落实民心工程和实项目建建设责任，做好整体统筹、项目推进、协调指导和宣传推广等工作。要会同相关部门及街镇做好情况摸底、点位申报、培训指导、实施建设、组织验收等工作，推进项目落地，见到明显成效。

（二）注重提档升级

全面提升民心工程和实项目的功能和品质，打造“十五五”上海全民健身场地设施建设的新样板。广泛听取市民群众的意见建议，通过张贴工程示意图和效果图等方式，让市民知晓建设的目标和进度。提供精细化服务，鼓励建设全龄友好的智慧型健身场地，扩大受益人群，更好满足市民的力量练习、有氧锻炼、休闲娱乐、亲子社交等多样化需求。围绕解决老年人运用智能技术面临的困难，提升场地设施“智慧助老”服务水平。

（三）落实经费保障

将民心工程和为民办实事项目纳入区政府实项目总体安排，确保项目建设资金及早安排、优先保障、全面落实，提高资金支出和使用效率。项目经费由各区体育行政部门向各区财政局申请，可以从2026年市财政对区文化体育一般性转移支付资金及区财政经费中支出。各区政府、街镇要保障相关社区体育公共设施的正常运行

管理经费。市体育局对新建改建的羽毛球场、匹克球场和社会足球场给予一定的经费补贴。

（四）加强过程监管

坚持“早安排、早启动、早推进、早建成”的原则，把全民健身场地设施建设作为年度重点工作任务，倒排时间节点，把握时间进度，设定时间表、路线图，科学合理做好每月、每季度的工作安排。市体育局群众体育处将会同市体育场馆设施管理中心做好整体协调和指导监督工作，加强项目的选址和建设施工、器材安装的过程管理、进度检查、指导督促等工作。各区民心工程和为民办实事项目建设与管理工作纳入 2026 年度全民健身发展指数评估。

（五）执行规范标准

民心工程和实事项项目达到政府招投标要求的，必须严格执行招投标程序，在招标评标中应采用综合评分法。选用的健身器材、设施及标识标牌配置、地面铺装等，必须符合相关国家标准。选用的室外健身器材需通过经国家认可的器材质量认证机构的产品质量认证，确保器材质量。对原有健身苑点、运动场进行改造的，应在器材设施停止使用前 5 天，告知居民。对超过使用年限的器材设施，各区要制订计划进行更新，确保器材安全使用。

七、竣工验收

工程完工后，建设单位应当会同区体育行政部门进行竣工验收。市体育局对竣工验收情况进行信息统计、核实、评估。所有项目应当于 10 月底前建成，并对外开放。建成项目信息及时上传至“上海

市公共体育场馆设施数字化管理服务平台”。每月 28 日前将月度完成项目数据报送市体育局群众体育处汇总。

特此通知。

- 附件：1. 2026 年上海市民益智健身苑点建设导则（附件 1）
2. 2026 年市民健身驿站建设导则（附件 2）
3. 2026 年上海市民运动球场建设导则（附件 3）
4. 2026 年长者运动健康之家建设导则（附件 4）
5. 2026 年为民办实事项目标识标牌设置导则（附件 5）
6. 2026 年上海市民益智健身苑点建设点位申报汇总表（附件 6）
7. 2026 年上海市民健身驿站建设点位申报汇总表（附件 7）
8. 2026 年上海市民运动球场建设点位申报汇总表（附件 8）
9. 2026 年上海长者运动健康之家建设点位申报汇总表（附件 9）
10. 2026 年市民益智健身苑点验收表（附件 10）
11. 2026 年市民健身驿站验收表（附件 11）
12. 2026 年市民运动球场验收表（附件 12）
13. 2026 年长者运动健康之家评估验收表（附件 13）

上海市体育局

2026 年 2 月 9 日

（此件主动公开）

附件 1

2026 年上海市民益智健身苑点建设导则

一、定义与功能

市民益智健身苑点是指在公园、绿地、居住小区等公共空间固定安装的，以健身、益智为主要功能的室外公共体育设施。苑点中所配置的器材应根据场地布置，由单一体位的按摩、拉伸等基础健身功能向多体位、多肌群，力量训练，核心训练，健身指导等多元化功能转变；使用人群由中老年人群向全年龄段人群转变，合理配置适合儿童、青少年的器材设施。

二、总体要求

（一）市民益智健身苑点建设应遵循“全生命周期安全管理”原则，明确从器材设计、采购、安装、验收、使用到维护、更新的全链条安全责任主体。

（二）器材配置、场地建设、维护管理等全过程需兼顾安全性、实用性和环保性，满足不同年龄段、不同身体条件人群的健身需求。

三、选址

坚持便捷、实用、安全以及不对居民正常生活产生干扰的原则。充分考虑场地及周边建设条件，预留器材安装所需安全间距及各类人群活动空间。

四、设计要求

（一）功能与器材配置

设施配置应符合《室外健身器材的安全通用要求》（GB19272-2024）、《室外健身器材配建管理办法》等相关标准的要求。

表1 按主要功能配置表

序号	功能	设施名称与说明
1	上肢锻炼	单杠*、双杠*、鞍马训练器*、天梯*、臂力训练器*、上肢牵引器、划船器*、多功能推揉器、大转轮、肋木架*、伸展器、太极推揉器等
2	下肢锻炼	漫步机、摸高器、骑马机*、跷跷板、腿部按摩器、压腿训练器、蹬力器*等
3	躯干锻炼	仰卧起坐板*、伸腰伸背器、扭腰器、背部屈伸凳、腰背按摩器、俯卧撑架*、钟摆扭腰器等
4	心肺功能	椭圆机、健身车等
5	综合训练	组合训练器、爬杆等
6	益智	棋牌桌、益智算盘等
7	运动能力测试	可采用简易器械或测试方法进行部分运动能力测试项目，如纵跳、立定跳远、BMI测试等
8	配套设施	标识标牌、遮阳棚、休闲座椅、秋千、智慧型健身指导设施等

表 2 按使用人群配置表

序号	适用人群	设施名称
1	儿童	儿童跷跷板、攀爬设备*、沙坑、平衡木等
2	青少年	肋木架*、单杠*、双杠*、天梯*、攀爬设备*、仰卧起坐板*、摸高器等
3	中青年	坐推器*、坐拉器*、坐蹬器*、漫步机、压腿训练器、多功能器械等
4	老年人	太极揉推器、腿部按摩器、腰背按摩器、转腰器、大转轮、漫步机、椭圆机、上肢牵引器、健身车、骑马机*、棋牌桌、钟摆器等
5	残障人士	上肢训练器、下肢训练器、腰部训练器、腕关节训练器、踝关节训练器等

注：力量训练器材用*标出，综合训练器材按实际配置划分。游乐设施不属于室外健身器材。

（二）器材配置要求

1. 器材配置时应根据场地面积及周边环境，综合考虑力量训练与有氧训练、康复训练、益智锻炼等多种需求，进行合理配置。每个市民益智健身苑点的力量训练器材一般不少于整体器材数 40%，适儿化健身器材不少于 1 件。纳入儿童友好体育空间试点项目的，适儿化健身器材不少于 2 件，占比不低于整体器材数的 20%。针对场地面积有限、中老年人居多的老城厢、老式里弄、老旧小区及中青年为主的青年公寓、人才公寓等，可因地制宜进行合理配置。

2. 器材配置时应考虑各类使用人群的健身需求，合理配置。场地条件允许的情况下，尽量安排更多功能的健身器材，形成“一站式”健身长廊。针对使用群体的不同，有条件的宜对器材配置进行分区域布置，同步配建形式多样的健身及配套设施，丰富运动项目，增强趣味性，提升美观度。

3. 原有社区市民益智健身苑点改造时，器材配置应充分征求居民意见，在保留原有功能的基础上，合理配置适老化及适儿化健身器材，适当增加力量训练器材及益智功能器材的配置。适老化健身器材需重点完善靠背、扶手、踏板等防跌落适配设计与安装。适儿化健身器材需符合儿童身体发育特征与运动能力，避免成人化配置。有条件的宜分区域设置，保持安全距离，避免活动干扰。

（三）地面设计要求

根据市民的实际健身需求及气候特点，地面建设应以安全、环保、舒适、防滑、渗水性强等为前提，结合当地环境建设，应选用具有一定缓冲的面层材质，且需通过相应材质的最新国家检测标准。地面可按适用人群、器材配置情况进行区域划分，增加儿童游戏、立定跳远、攀爬等项目设计，丰富运动项目，增加趣味性和美观度。

（四）健身指导要求

器材使用方法需在显著位置进行告知，内容丰富且形式新颖，鼓励使用智慧型器材。适儿化健身器材应标注适用年龄及监护警示，使用说明应图文并茂、语言简洁易懂。

四、建设要求

1. 按照国家和本市的有关规定，在新建、改建、扩建居民住宅区时配建的益智健身苑点等设施，应与居民住宅区的主体工程同时设计、同时施工、同时投入使用。所在地体育行政管理部门应参与建设工程的竣工验收，并落实管理、维修、保险等工作职责。

2. 利用原有社区市民益智健身苑点进行改建、扩建、重建的，原则上应整体进行，一般不得小于原有规模，不得改变其使用性质。如部分器材未达使用年限且使用情况良好的，可根据实际情况另行选址，集中安置。纳入儿童友好体育空间试点项目的，改建时应优先完善儿童区域的安全防护设施和器材配置，确保儿童活动空间的完整性和安全性。

3. 器材应按照产品认证要求配置二维码等信息监管标识，对可能因使用不当造成人身伤害或造成零部件损坏的器材设置警示标志。鼓励有条件的市民益智健身苑点合理增加夜间照明设施。

4. 点位选址后，应及时将器材配置方案公示，听取市民意见，公示时间不少于 7 天。纳入儿童友好体育空间试点项目的，公示内容需说明适儿化健身器材的类型、数量、适用年龄、安全防护措施及特殊儿童适配方案。器材安装前，建设单位应参照 GB19272-2024 标准进行现场验收，确保安装间距、固定方式等符合要求。施工单位应根据安装图纸规范安装，安装完毕后，应在器材铭牌上刻上安装年月，并留存安装验收记录及相关检测报告。

五、交付标准

1. 应完成益智健身苑点相关施工内容，包括室外健身器材、配套设施、标识标牌等。

2. 应完成相关施工内容的验收工作，并取得相关部门的合格竣工验收证明。使用合成材料地面的，应当取得专业检测报告。

六、维护管理

1. 市民益智健身苑点需对市民免费开放。

2. 市民益智健身苑点属地管理单位需安排专门人员定期进行日常巡查和安全清洁（每个点位每月至少 1 次），并安排社会体育指导员定期开展科学健身指导。

3. 对使用过程中出现故障、损坏的器材，需立即设置安全警示标识并限期维修。

4. 对超出安全使用期限的器材应及时更新，确保安全使用。

5. 区体育部门协调属地街镇，落实日常运维管理经费，保障器材定期维护、故障维修、更新替换等需求。

附件 2

2026 年市民健身驿站建设导则

一、总则

第一条 为更好满足市民群众不断增长的多样化、高品质体育健身需求，推动全民健身场地设施扩大供给和提档升级，引导和规范市民健身驿站的建设与运营，制定本导则。

第二条 市民健身驿站是指由政府、工会、园区、机关企事业单位、社会组织、居村等利用自有场地或承租的物业场地，以及其他可利用的场地空间建设的嵌入式、多功能、公益性的室内健身场所。

市民健身驿站与社区市民健身中心、市民益智健身苑点、市民运动球场、市民健身步道、长者运动健康之家等各类社区公共体育设施，共同构建市民身边高质量的“15 分钟社区体育生活圈”。

第三条 支持在符合国家和本市有关政策的前提下，合理利用楼宇等建筑空间、城市空闲地、边角地、城市路桥附属用地、厂房、仓库、建筑屋顶等空间资源，以及可复合利用的城市文化旅游、休闲娱乐、养老、教育、商业等场地资源建设市民健身驿站。

鼓励各区、街镇通过改造升级现有市民健身房等方式建设市民健身驿站；重点支持依托“互联网+”建设智能化的市民健身驿站，鼓励配置体质测试、体能与健康检测、实时运动状态监测、科学健身指导等功能，推进体育服务数字化转型，满足各类人群的健身需求。

第四条 市民健身驿站包括职工健身驿站。本市体育部门支持工会、园区、机关企事业单位等建设职工健身驿站。职工健身驿站建设单位可以根据职工需求，因地制宜做好职工健身驿站规划建设工作，加强职工体育服务，促进职工体质健康。

二、项目建设

第五条 项目选址

建设市民健身驿站的场地一般应具备以下条件：

1. 自有场地应当产权清晰，属于租赁物业的场地应当有租赁合同等使用权证明文件。利用楼宇等建筑空间、城市空闲地、边角地、城市路桥附属用地、厂房、仓库、建筑屋顶等空间资源，以及可复合利用的城市文化娱乐、养老、教育、商业等可利用的场地空间建设市民健身驿站，应当保证该场地空间能够合法合规使用。

2. 鼓励政府、工会、园区、机关企事业单位、社会组织、居村等为市民健身驿站免费或公益性提供建设场地。

3. 市民健身驿站原则上应当设置在独立完整、安全舒适、便于运动的空间，应当合理划分场地与使用面积，科学配置相应的健身器材和必要的设施设备，器材设备之间应保持足够的安全距离。

4. 应当满足通风、防水、防潮以及消防、应急疏散等安全和环保要求。

5. 场地应平整，地面应防滑，具备一定的无障碍服务功能，并且满足相应健身器材的合理设置和使用要求。

第六条 项目类型

市民健身驿站根据场地面积、器材配置和服务功能，主要划分为以下三种类型：

1. 简易型市民健身驿站：因地制宜配备相对简易的健身器材，属于功能和服务相对简单的室内健身场所。
2. 常规型市民健身驿站：以有氧训练、力量训练等健身器材为主要服务内容的室内健身场所。
3. 综合型市民健身驿站：齐全配备有氧训练、力量训练等健身器材，以及操舞、球类、瑜伽等多种项目的综合性室内健身场所。

第七条 设施配置标准

1. 场地规模和项目设置

（1）简易型市民健身驿站：场地面积一般不小于 50 平方米，可以配备功能相对简单的器械类健身器材若干件或者球类等运动设备若干个。如：跑步机、划船器、健身车，或者乒乓球桌、台球桌等。

（2）常规型市民健身驿站：场地面积一般不小于 150 平方米，原则上应配备有氧、力量等不同训练方式的健身器材，健身器材数量一般不少于 10 件。如：跑步机、椭圆机、健身车、划船机、史密斯训练器、飞鸟训练器、坐姿推胸训练器、杠铃、哑铃等。

（3）综合型市民健身驿站：场地面积一般不小于 200 平方米，应配置比较丰富的有氧训练、力量训练等健身器材，以及操舞、球类、瑜伽等项目的健身区及器材，兼顾儿童、青少年、老年人、妇女、残疾人等不同人群的健身需求。鼓励配备体质测试、健康检测、

科学健身服务等器材。

2. 设施设备智能化

(1) 鼓励市民健身驿站配备智慧化、数字化的运营管理系统，包括在线预约、会员管理、智慧门禁、客流监测、安全监控、大数据分析等信息系统；支持提供智慧助老服务。

(2) 鼓励市民健身驿站拓展体质测试、实时运动数据采集、运动状态监测、在线远程管理、安全预警以及运动数据存储和信息查询、运动数据分析等服务功能。

(3) 鼓励市民健身驿站在确保个人信息安全和隐私的前提下，为健身爱好者建立体质健康电子档案，提供科学性、针对性的运动处方或运动建议，倡导科学健身，增强锻炼效果。

(4) 市民健身驿站应当对接和纳入“一网通办”、全民健身电子地图、上海市体育场馆设施数字化管理服务等平台，方便查询、预订，实现信息、数据共享。

(5) 可结合科学健身和社会体育指导员现场指导，打造“互联网+科学健身”应用场景，配置智能化的视频教学、多媒体与人机互动、展示服务等功能，演示健身器材使用方法，传授健身知识和技能。

3. 设施和器材标准

市民健身驿站器材应当符合《健身器材的安全通用要求》（GB17498-1998）、《固定式健身器材通用安全要求和试验方法》（GB17498.1-2008）以及相关运动项目器材和设施设备等最新标准，保证质量安全。

第八条 经费保障

1. 市民健身驿站项目建设采取政府引导、多方共同参与的方式，项目经费可由政府、工会、园区、机关企事业单位、社会组织、居村、个人等多主体、多渠道、多元化投入。

2. 市民健身驿站建设单位与运营单位应当建立完善的经费保障机制，确保健身器材和设施设备得到及时更新、维护和保养，保证服务质量和安全有序运营。

三、运营管理

第九条 市民健身驿站应当坚持社会化、专业化运营，建立健全运营管理和日常服务的考核评估机制，建立激励约束与退出机制。

第十条 市民健身驿站应当坚持公益性开放。收费项目和标准应当在醒目位置进行公示，明码标价、规范管理、完善服务、体现公益，对学生、老年人、残疾人、现役军人等实行价格优惠。

第十一条 市民健身驿站每周累计开放时间不少于 56 个小时，有条件的应当适当延长夜间、双休日的开放时间；鼓励在法定节假日和寒暑假期间适当延长开放时间；因特殊情况临时不能开放的应当提前公示。

机关企事业单位内部的职工健身驿站开放时间自行设置，满足职工健身需求。鼓励有条件的职工健身驿站分时段与周边机关企事业单位共享场地资源。

第十二条 市民健身驿站应有工作人员履行日常管理职责，至少配备 1—2 名持证在岗社会体育指导员或教练，提供科学健身指导

等服务，落实日常保洁、卫生防疫等要求，加强人员培训，采用全市统一的市民健身驿站标志标牌和视觉形象，展现良好服务形象，提高市民满意度。

对于采取无人值守管理模式的市民健身驿站，管理方应切实承担运营主体责任，强化日常监管与防范。通过设置应急救助通道、张贴器械安全使用说明、实施远程调度及增加人员巡逻等措施，保障市民的健身安全。

第十三条 市、区体育部门会同有关方面对市民健身驿站的运营管理进行指导、监督和评估，纳入全民健身工作评估等内容。各级工会组织广大职工积极参与，不断提高职工健身的参与率。

四、安全保障

第十四条 运营单位是市民健身驿站运营管理的安全责任主体，承担日常安全管理责任。

第十五条 市民健身驿站建设单位和运营单位应当建立完善的安全管理制度及应急预案，为市民健身驿站购买公共责任险。

第十六条 运营单位应当制定市民健身驿站健身须知，明确提示开放时间、项目、科学健身等有关注意事项，并在显著位置予以公示，引导市民文明、安全、有序健身。

2026 年上海市民运动球场建设导则

一、定义

市民运动球场，是指在公园、绿地、广场、居住区等处建设的可以开展多种体育健身项目，以政府投入为主，免费或公益向市民开放的球场。其中，包含社会力量投入建设的，对市民免费或公益开放的室内羽毛球场、匹克球场和社会足球场。

二、市民运动球场的建设要求

（一）选址要求

1. 选址时应综合考虑周边环境、公建与住宅布局、绿地及空间环境等综合因素，适应周边地区人口规模、人口结构等因素，综合考虑老年人、儿童青少年、残障人士等特殊需求。

2. 周界距架空高、低压电线的水平距离应不小于 8m。

3. 距地下管道、地下线路边缘的水平距离应不小于 2m，距各类住宅的水平距离应不小于 8m。

4. 距离道路边界应大于等于 1.5m。

5. 鼓励农民体育健身工程升级改造为市民运动球场。

（二）设计建设

1. 应参照《城市社区多功能公共运动场配置要求》(GB/T34419-2017)中相关国家标准进行建设。笼式足球场的围网、设施应参照《笼式

足球场围网设施安全通用要求》（GB/T32479-2017）中相关规定，进行设计、建设及安装。

2. 灯光设计应符合《体育照明使用要求及检验方法》（TY/T1002.1-2005）中等级 I 的业余训练和娱乐的参数要求。

3. 体育器材应安全、可靠，并符合相应的产品安全标准。

4. 场地应配套设置相应的辅助设施，如监控摄像头、进出口通道、管理用房等，周边应配备水源。如采用无人值守管理方式，需制定相应的管理方案，通过设置相关设备实现自助进出场、远程实时监控、远程灯控、远程广播以及应急处置等功能。

5. 建在屋顶、江河湖边等处的运动球场应设置安全防护措施，包括安全防护围网以及防风、防雷等设施。球场内应留有安全距离作为运动缓冲区，缓冲区内不应有任何突出地面的固定障碍物（必要的体育器材除外）。

6. 建在地下空间的运动球场应具备排水、通风、照明系统，设置符合消防安全要求的防火设施。

三、羽毛球、匹克球及社会足球场的建设要求

（一）选址要求

1. 应选址在交通便利、环境优美、适合开展群众活动的区域。

2. 自有场地应当产权清晰，属于租赁物业的场地应当有租赁合同等使用权证明文件，租赁时间不少于 3 年。利用老旧厂房、金角银边等场地空间建设的，应当保证该场地空间能够合法合规使用。

3. 应当设置在独立完整、安全舒适、便于运动的空间。

4.应当满足通风、防水、防潮以及消防、应急疏散等安全和环保要求。

(二) 设计建设

1.羽毛球和匹克球场应建设为室内场地，能够满足全天候的锻炼需求。场地规格应参照《城市社区体育设施技术要求》(JG/T 191-2006)、《匹克球运动场地的通用要求及检验方法》(T/WQTB 1006-2024)的相关要求进行建设。

表 1 各项目场地规格

项目	活动区距离		缓冲区距离		层高 (m)
	长度 (m)	宽度 (m)	边线 (m)	端线 (m)	
羽毛球	13.4	5.18—6.1	1.0—2.0	1.0—2.0	5—7
匹克球	13.4	5.18—6.1	1.0—2.4	1.0—2.4	5—7
5人制足球	25—42	15—25	1.0—2.0	1.0—2.0	—
7人制足球	45—90	45—60	1.0—2.0	1.0—2.0	—

注：单片球场之间的间距一般不小于 1 米

2.羽毛球和匹克球场地宜使用木地板、橡胶地面、丙烯酸地板。足球场地可选择天然草坪、人造草坪、丙烯酸地面等。

3.场地面层的性能应符合《合成材料运动场地面层》(GB/T14833-2020)、《匹克球运动场地的通用要求及检验方法》(T/WQTB 1006-2024)、《体育场地使用要求及检验方法第 5 部分:足球场地》(GB/T22517.5-2024)中场地面层的参数要求。

4. 应设置可供夜间使用的灯光。
5. 应设置更衣室及公共卫生间，地面应使用防滑材料。

四、交付条件

1. 应完成市民运动球场相关施工内容，包括场地、围网、照明设施、排水、配套设施、标识标牌等设施。
2. 应完成相关施工内容的验收工作，并取得相关部门的合格竣工验收证明。

五、经费补贴

社会力量投资建设的羽毛球场、匹克球场及社会足球场，由建设单位向属地体育行政部门进行申报，并提交全套施工资料。竣工开放后，经市、区两级体育部门审核认定合格，按照羽毛球场 3 万元/片；匹克球场 2 万元/片；5 人制足球场 20 万元/片、7 人制足球场 40 万元/片的经费标准给予一次性补贴。

六、开放要求

1. 市民运动球场免费或者低收费开放（不高于当地该时段市场价的 70%），每天开放时间不少于 8 小时，开放时间覆盖居民健身高峰时段，与居民上班时间等适当错开。
2. 公休日、节假日、学校寒暑假延长开放，全民健身日免费开放。对老年人、残疾人、学生、现役军人、消防救援人员和公益性群众体育赛事活动等收费一般不超过半价。
3. 需制定日常开放管理制度，明确服务内容、开放项目、收费时间、价格及优惠措施等信息，并在显著位置向市民进行公示。

4. 需落实日常管理机制，按照谁管理谁负责的原则，明确责任主体，鼓励引入专业团队运营管理。

5. 羽毛球场、匹克球场及社会足球场等场地，应对接和纳入“一网通办”、全民健身电子地图，提供在线预订服务，将相关场地信息录入上海市体育场馆设施数字化管理服务等平台。

6. 相关运营管理经费由业主单位或管理部门与运营单位协商解决。

2026 年长者运动健康之家建设导则

长者运动健康之家是面向老年人的社区多功能健身场所，整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源，为老年人提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等“一站式”运动康养服务，倡导健康生活方式，助力健康老龄化。

一、基本思路

坚持以人民为中心的发展思想，贯彻落实全民健身和积极应对人口老龄化“两大国家战略”，践行“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念，按照建设健康上海、全球著名体育城市和国际老年友好城市工作要求，围绕更好满足老年人的运动健康需求，构建更高水平的全民健身和养老服务体系，推动全民健身与全民健康深度融合，建立适合上海国际大都市特点、多部门协同、社会共同参与的运动促进老年人健康新模式。

二、总体目标

将长者运动健康之家作为构建便民利民的“15 分钟社区生活圈”，加强社区体育健身和养老服务的重要载体。积极融入城市数字化转型，依托“互联网+健身”提供专业智慧服务，打造“体医养”

融合的示范站点和老年人欢迎的民生工程。

三、选址要求

长者运动健康之家选址时应综合考虑区域内老年人口总量、密度、分布等因素科学合理设置，适当兼顾失能、失智、高龄老年人的健康促进需求。

1. 鼓励在社区市民健身中心、综合为老服务中心、老年人日间照料场所和助餐点等体育、养老和卫生健康等公共空间建设嵌入式长者运动健康之家。

2. 鼓励结合市民健身房升级改造和市民健身驿站建设，兼顾老年人等不同年龄段人群健身需求，支持建设嵌入式长者运动健康之家。

四、场地与建设规范

（一）场地要求

1. 一般应优先考虑布局在老年人相对集中的生活社区。

2. 场地面积一般不低于 50 平方米，有条件的可以达到 150 平方米以上。

3. 一般应选址一楼；选址二楼以上应该配备电梯，方便老年人前来锻炼。

（二）建设要求

1. 应按照国家和本市有关规定和标准进行场地设施建设，符合安全、消防、卫生、环保等要求。

2. 室内环境应宽敞明亮，采光良好，地面应采用防滑材料，设置必要的无障碍设施。

3. 应配置视频监控设备，重点公共区域视频监控应全覆盖。

4. 应配套满足智慧管理的设备设施，突出智能技术和信息化手段的运用，提高场地使用率和服务质量。

5. 区体育部门、区民政部门要共同指导和参与长者运动健康之家规划建设和竣工验收，指导街镇落实管理、维护、保险等工作职责。

（三）器材配置标准

器材配置应符合《老年人室内健身场所要求》（T/CSGF 009—2020）、《健身器材的安全通用要求》（GB17498-1998）、《固定式健身器材通用安全要求和试验方法》（GB 17498.1-2008）、《国民体质测试器材通用要求》（TY/T 2001-2015）、《家用和类似用途电器的安全按摩器具的特殊要求》（GB4706.10-2008）等相关标准的要求。

表 1 功能区域及器材主要功能配置表

功能区域	功能训练	设备说明	配置要求
健康检测区	健康检测	设备可采用简易器械或测试方法测试身高、体重、握力、选择反应时、肺活量、坐位体前屈、闭眼单脚站立、体成分分析、血压测量等。	集约一体式测量，能测多个项目，占地面积小。设备检测过程中语音和视频动画全程同步指引，采用红外感应摄像头光学识别技术，能自动识别用户动作并记数、判定动作的规范与否，通过全自动采集集体测数据，实时显示测量结果，并支持测量数据实时上传及报告查询。应符合 TY/T 2001-2015《国民体质测试器材 通用要求》。
器材锻炼区	有氧训练	跑步机考虑适老化使用安全，开机速度建议从 0.1km/h 时速启动，需有心率测试功能，避免或减少运动者心率负荷高于安全心率范围值。 健身车锻炼需充分考虑到老年人上下机台步骤，建议配有靠背，座位两侧带有测心率的扶手，座位靠背角度、前后距离可调节。为考虑使用者不能很好控制速度，建议器材配有智能配速功能，有效减缓运动过量引起的损伤。 四肢联动锻炼器材应充分考虑到长者或特殊人群的上下机台步骤，建议配有靠背，座位两侧带有测心率的扶手，座位前后距离可调节。	跑步机配有前扶手、侧扶手，侧扶手应加长，宜完全覆盖整个跑步区域；拉绳式安全开关、紧急安全旋钮，多重安全保障；最高速度不超过 10km/h，起步最低速度不得超过 0.5km/h，速度升/降每次 0.1km/h；承载人体质量不低于 100kg。 卧式健身车座椅位置可调节，适合身高 150cm—185cm 人群使用；不低于 12 段阻力调节；单向运动模式；最大载重不低于 100kg。 四肢联动训练器上肢和下肢同步运动，具备情景训练模式；座椅位置可调整，大型脚踏板设计，并有可调式固定带；承载人体质量不低于 100kg。 应符合 GB 17498-2008《固定式健身器材 通用安全要求》。
	肌力训练	全身各肌群全方位功能训练，可以是综合训练器材或单功能训练器材；力量控制为使用者本身主动控制，器材阻力可依据使用者施力自动调整，阻力范围大于 0.1kg，不高于 85kg；可随时停止运动，无冲击，不反弹，不会造成运动伤害。	双向电控等速肌力提升设备，不可配置插片配重式力量训练，不可有肌肉拉伤等安全隐患。 应符合 GB 17498.1-2008《固定式健身器材通用安全要求和试验方法》。

功能区域	功能训练	设备说明	配置要求
器材锻炼区	核心稳定及拉伸训练	设备包含上肢、下肢、核心控制、腰背、髋功能训练、动态平衡的拉伸训练。	适合全身关节全方位功能训练，可以是综合训练器材或单功能训练器材；交替式运动，可做到最大功能性角度、多种训练模式；量化动作数据分析，即时回馈系统；承载人体质量不低于 100kg。 应符合 GB 17498.1-2008《固定式健身器材通用安全要求和试验方法》。
	微循环促进	器材可单一方向振动，振动幅度为 2mm—6mm；振动频率可调节，最高不超过 15Hz。 器材承载人体质量不低于 100kg。	站立式振动要配有扶手，防摔倒，无障碍设计。 设备可为类似沙发形状，或满足躺姿训练。 应符合 GB4706.10-2008《家用和类似用途电器的安全按摩器具的特殊要求》。
慢病运动干预区	功能康复训练	配置结合手法治疗，同时满足被动训练的振动床；振动幅度为 2mm—6mm，振动频率可调节，最高不超过 15Hz。 器材承载人体重量不低于 150kg。	适合肢体障碍老年人做功能康复训练。 协助强化肌肉强度，缩短功能康复时间。 应符合 GB4706.10-2008《家用和类似用途电器的安全按摩器具的特殊要求》。
	睡眠障碍改善	水平方向振动，振动幅度为 15mm—20mm，振动频率可调节，最高不超过 2HZ。 器材承载人体重量不低于 150kg。	设备可为类似床形状，能满足躺姿训练。 可满足水平和垂直双向振动。 应符合 GB4706.10-2008《家用和类似用途电器的安全按摩器具的特殊要求》。
	改善认知功能训练	包含上肢运动、下肢运动、全身协调运动方式，将认知训练与有氧运动结合。 对于手足协调和失智改善，需具有双向、上下肢半联动，可以单独进行上肢或下肢的锻炼。 座位应配有可旋转、可调节、可拆卸功能，考虑到行动不便及轮椅人士，低步距进出。	应符合 GB 17498-2008《固定式健身器材通用安全要求》。

功能区域	功能训练	设备说明	配置要求
慢病运动干预区	协调性、动态平衡训练	进行动态步态训练、平衡训练，协调训练、力量训练缩短康复时间，增加康复信心，促进功能障碍老年人的功能恢复。	动态步态训练器需配置扶手和上下台阶。 应符合 GB 17498.1-2008《固定式健身器材通用安全要求和试验方法》。
心率监测	运动心率监测	运动心率监测设备应实时检测健身者的心率，并将实时心率上传至心率监测系统，确保场所内老年人锻炼的科学性、安全性。	运动心率监测系统宜配有不小于 121.76cm×68.49cm（55 英寸）显示屏。 运动心率监测系统可设置安全心率范围，超过安全心率时自动报警。

（四）器材配置要求

1. 器材配置时应根据老年人锻炼部位不同，综合考虑心肺功能、肌肉力量、平衡协调、柔韧拉伸、微循环促进等多种需求，主动运动训练器材和被动运动训练器材结合，进行合理配置。
2. 器材配置应考虑不同慢性病老年人的健康促进需求，完善器材服务功能。
3. 根据场地面积大小和器材功能不同，对器材配置进行分区域合理布置。

（五）科学健身指导

1. 器材使用方法须在显著位置进行告知，宜用大号字体，建议图文结合，方便阅读知晓，鼓励使用智能化设施设备。
2. 鼓励社会体育指导员、全科医生、运动健康专家等专业人士定期为老年人提供健康咨询、健身指导等服务。
3. 应提供适合老年人的慢性病运动干预服务。

五、交付使用

（一）应完成长者运动健康之家建设相关施工内容，包括健康检测器材、健身器材、场地配套设施、标识标牌等。

（二）应完成相关施工内容的验收工作，并通过安全、消防等相关部门的合格竣工验收程序。

六、运行管理

（一）加大政府购买服务和支持力度，支持长者运动健康之家提供公益性服务，对老年人免费或低收费开放，每周开放时间不少于 56 小时。服务要求参照《长者运动健康之家服务规范》。

（二）坚持多部门协同，区体育部门、区民政部门要主动作为，发挥牵头和指导作用，加强与区卫生健康、街镇等相关部门和单位协作，依托长者运动健康之家持续深化体养康养融合。

（三）落实日常管理机制，明确长者运动健康之家运营和管理责任主体。鼓励引导社会力量参与运营管理，提供专业服务。

（四）鼓励采取政企合作模式，支持由政府提供长者运动健康之家建设场地，相关运营管理经费由街镇与运营单位协商解决。

（五）建立“一人一档”的老年人运动健康数字档案，加强长者运动健康之家促进老年人健康有关样本数据的跟踪积累和研究利用。

（六）长者运动健康之家应有工作人员履行日常管理职责，至少配备 1—2 名持证在岗社会体育指导员或教练，提供科学健身指导等服务。

（七）应在接待前台等显著位置，展示全市统一的长者运动健康之家标志标牌和形象 LOGO，加强服务人员培训管理，规范服务流程，开展社会宣传，展现良好的为老助老服务形象。

2026 年为民办实事项目标识标牌设置导则

一、总则

1. 为推进社区市民益智健身苑点、市民健身驿站、市民运动球场、长者运动健康之家管理科学化、信息化、规范化工作，根据《上海市市民体育健身条例》、《上海市体育设施管理办法》、《室外健身器材的安全通用要求》（GB/19272-2024）、《公共体育设施 室外健身设施应用场所安全要求》（GB/T34284-2017）、《公共体育设施 室外健身设施的配置与管理》（GB/T34290-2017）、《健身器材和健身场所安全标志和标签》（GB/T34289-2017）等规范性文件，制定本导则。

2. 在标识标牌上公示的内容需符合国家和本市有关法律法规、标准规范的规定。

二、基本原则

1. **符合规范要求。**标识标牌是为办实事项目的组成部分。标识标牌的尺寸、材质、内容等需按照规范要求进行设置，符合《公共体育设施 室外健身设施的配置与管理》（GB/T34290-2017）、《健身器材和健身场所安全标志和标签》（GB/T34289-2017）等相关行业标准的要求，标识标牌应坚固耐用、防晒、防雨、防盗，使用寿命与器材同步。

2. 设置安全醒目。应将标识标牌安装于醒目位置，不妨碍市民正常通行，不妨碍市民日常健身活动开展，并与社区整体环境相协调。

3. 遵循同步原则。新建实项目时应当将标识标牌与其他器材设备等同步设计、同步施工、同步验收、同步使用。

三、分类设置要求

为民办实事项目标识标牌主要包括设施公示、健身指导、地面里程及导向标识等。设施公示牌按照一处一牌的标准进行设置，健身指导牌、地面里程及导向标识等按需设置。

1. 市民益智健身苑点：需配置公示牌、健身指导牌、器材商信息牌等。

2. 市民健身驿站：需配置公示牌、健身指导牌，公告开放时间
及收费等信息。

3. 市民运动球场：需配置公示牌、健身指导牌，公告开放时间
及收费等信息。

4. 长者运动健康之家：需配置公示牌、健身指导牌，公告开放时间
及收费等信息。

四、建设内容与要求

各类为民办实事项目均需安装相应的公示牌。公示牌内容主要包括设施名称、编号、使用须知、维修与监管电话和二维码、建设单位与时间信息等。

1. 主要内容

（1）设施标识

标识以“健身”的拼音首字母“JS”为设计导向，并演化为运动人体，生动且充满生机。蓝色代表活力、运动，绿色代表生机、健康。



（2）设施名称

地名或公园名、社区（村、居）名+设施类别。如：凉城公园市民健身步道、远洋新村市民益智健身苑点、交通公园市民运动场等。

（3）设施地址

街镇名称+地址+位置。如：南京东路街道九江路 686 号 12 号楼东面。

（4）设施编号

为民办实事项目编号采用：区行政代码+设施类别代码-街镇首字拼音缩写+设施编号，如黄浦区小东门街道的市民益智健身点编码为 01J-XDM001。

设施类别	各区行政代码	设施类别代码	街镇首字拼音缩写	编号
市民益智健身苑点	01 黄浦区	J	如：XDM (表示小 东门街道)	001-999
市民健身驿站		Y		
市民运动球场	04 徐汇区	Q		
长者运动健康之家	Z		

(5) 设施使用须知

便于市民在使用前进行阅读，了解器材使用方法，防范安全风险，引导市民科学健身。

(6) 设施公示电话

提供属地化管理部门的监管电话和报修电话，提供市级管理部门的投诉电话（021-62176677）。

(7) 上海市公共体育场馆设施数字化管理服务平台网址：

www.shggty.com.cn

(8) 二维码信息

喷涂“上海体育”微信公众号和管理二维码标识。（二维码由各区从上海市公共体育场馆设施数字化管理服务平台生成二维码）。

(9) 安全警示事项

须标注“注意安全”“警告”“禁止”等内容及相关图示，具体见示例。

(10) 开放时间和价格信息

提供市民运动球场开放时间和收费标准的相关信息。

(11) 落款单位及建设日期标注建设单位及建设或更新的时间。

2. 建设要求

(1) 材质与尺寸

市民益智健身苑点、市民运动球场健身须知公示牌面板可使用铝合金、不锈钢等材质，尺寸建议如下：

类别	面板长度 (mm)	面板宽度 (mm)	顶端离地高度 (mm)
市民益智健身苑点	900—1200	600—700	1600—1700
市民运动球场	1200—1500	700—900	不高于 2500

市民健身驿站与长者运动健康之家健身须知公示牌与 LOGO 可使用塑料面板、海报等方式因地制宜设置。

(2) 字体与字号

标题字体为黑体，大小为 200pt；次标题字体为黑体，大小为 100pt；内容字体为宋体加粗，大小为 68pt。

(3) 安装位置

健身须知公示牌应安装在明显可视、便于识别的位置，市民益智健身苑点宜安装在器材附近，与周边环境和整体设计相协调；市民健身驿站、市民运动球场与长者运动健康之家公示牌与 Logo 宜设置在入口处或服务台处。

五、标识标牌图示

各类健身场所可根据以下图示酌情设立标识标牌。

1. 市民益智健身苑点示意图



XX 市民益智健身苑点

地址: XX街道XX路XX号

编号: _____

健身须知

- 一、使用健身器材前,请检查器材是否完好。如发现损坏,请拨打报修电话或扫描报修二维码,进行报修。
- 二、请先进行适当的热身运动,锻炼时应根据自身状况选择适当的器材和合适的强度进行锻炼,循序渐进增加锻炼强度。
- 三、14周岁以下儿童应在成年人看护下进行锻炼。
- 四、锻炼时,一旦发生身体不适,请立即停止使用健身器材。
- 五、心脏病、高血压及其他慢病患者,应遵医嘱,适当运动。
- 六、请穿着宽松服装和软底鞋进行锻炼,勿穿高跟鞋进入健身区域,勿乱扔杂物、晾晒衣物和停放车辆。
- 七、未按照告示和警示内容正确使用健身器材所造成的后果,由使用者本人承担。

报修电话: 021-0000000

监督电话: 021-0000000

投诉电话: 021-62176677

平台网址: www.shgty.com.cn

二维码使用说明




禁止

警告




未成年人需在监护人的监护下锻炼!

XX区体育局监制

年 月 日



健身指导

一、因人而异

选择适合自己的运动项目和方法进行锻炼,使健身具有针对性。综合考虑自身的性别、年龄、体质和健康状况、锻炼目的、兴趣爱好和运动基础、场地器材、锻炼伙伴等因素。必要时可做一次体质测评,获得一份运动处方,以提高健身的科学性和安全性。

二、循序渐进

体育锻炼过程应逐步递进,练习内容由简到繁,技术动作由易到难,运动量由小到大,运动强度由弱到强,不可急于求成。遵循体育锻炼“百分之十原则”,即增加的幅度一般不超过10%。

三、持之以恒

经常参加体育活动,锻炼的效果才会明显、持久。每周至少锻炼3次,不要做平时不练、周末猛练的“周末运动家”。体育锻炼应该伴随我们终身,成为我们日常生活的一部分。

四、全面发展

任何一种锻炼方法都有它的优势和不足,要使身体各部位、各系统都得到锻炼,使各项锻炼的健身效应各展所长,才能有效改善体质的薄弱环节,促进体质的全面提高。锻炼项目的多样化还有助于避免局部负担过重而导致的过度疲劳、运动损伤等问题。

器材使用说明

 <small>请仔细阅读器材使用说明书,严格按照说明进行使用。</small> <small>严禁: 严禁在器材上进行剧烈运动。</small>	 <small>请仔细阅读器材使用说明书,严格按照说明进行使用。</small> <small>严禁: 严禁在器材上进行剧烈运动。</small>	 <small>请仔细阅读器材使用说明书,严格按照说明进行使用。</small> <small>严禁: 严禁在器材上进行剧烈运动。</small>
 <small>请仔细阅读器材使用说明书,严格按照说明进行使用。</small> <small>严禁: 严禁在器材上进行剧烈运动。</small>	 <small>请仔细阅读器材使用说明书,严格按照说明进行使用。</small> <small>严禁: 严禁在器材上进行剧烈运动。</small>	 <small>请仔细阅读器材使用说明书,严格按照说明进行使用。</small> <small>严禁: 严禁在器材上进行剧烈运动。</small>
 <small>请仔细阅读器材使用说明书,严格按照说明进行使用。</small> <small>严禁: 严禁在器材上进行剧烈运动。</small>	 <small>请仔细阅读器材使用说明书,严格按照说明进行使用。</small> <small>严禁: 严禁在器材上进行剧烈运动。</small>	 <small>请仔细阅读器材使用说明书,严格按照说明进行使用。</small> <small>严禁: 严禁在器材上进行剧烈运动。</small>
 <small>请仔细阅读器材使用说明书,严格按照说明进行使用。</small> <small>严禁: 严禁在器材上进行剧烈运动。</small>	 <small>请仔细阅读器材使用说明书,严格按照说明进行使用。</small> <small>严禁: 严禁在器材上进行剧烈运动。</small>	 <small>请仔细阅读器材使用说明书,严格按照说明进行使用。</small> <small>严禁: 严禁在器材上进行剧烈运动。</small>

禁止

警告




未成年人需在监护人的监护下锻炼!

XX区体育局监制

年 月 日

2. 市民运动球场示意图



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

XX 市民运动球场

地址: XX街道XX路XX号

编号: _____

健身须知

欢迎来到市民球场进行锻炼。在开始运动前,请仔细阅读以下事项:

- 一、爱护球场设施,自觉保持场地清洁,不乱扔垃圾。场内禁止吸烟。
- 二、遵守球场管理制度,听从管理人员安排。
- 三、倡导文明运动、科学健身。如出现身体不适或发生运动损伤时,应立即停止运动,必要时就医。
- 四、公示牌下方设有“上海体育”官方公众号和“设施管理平台”二维码,可通过扫码,获取更多健身信息或进行报修。
- 五、因未正确使用球场所造成的后果,由使用者本人承担。

XX 区体育局监制
年 月 日

公益性开放时间、收费标准

开放时间	收费标准
周一至周五	
节假日	

报修电话: 021-0000000
 监督电话: 021-0000000
 投诉电话: 021-62176677
 平台网址: www.shgty.com.cn




禁止
警告





未成年人需在监护人的监护下锻炼!

3. 市民健身驿站示意图



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

XX 市民健身驿站

地址: XX街道XX路XX号

编号: _____

健身须知

市民健身驿站是提供市民健身的场所,在健身之前,请您注意以下事项:

- 一、请仔细阅读健身须知、每一种器材的健身方法和科学健身指导。
- 二、请遵守相关规定,听从管理人员指挥,注意警示标志和应急通道。
- 三、未成年人与年龄过长者必须有人陪同锻炼,以保证安全。
- 四、选择适合自己的器材进行健身,请在社会体育指导员、健身教练的指导下,正确使用健身器械,防止使用不当造成安全事故。
- 五、锻炼中如出现眩晕、呕吐、胸痛等不适状况时,请立即停止运动,必要时请及时就医。
- 六、请保持环境整洁,不乱丢垃圾,不大声喧哗,禁止吸烟。
- 七、使用健身器材前,请检查器材是否完好。如需相关服务请扫描二维码。
- 八、所有未按照告示牌和警示牌内容正确使用健身器材所造成的后果,由使用者本人承担。

XX 区体育局监制
年 月 日

公益性开放时间、收费标准

开放时间	收费标准
周一至周五	
节假日	

监督电话: 021-0000000
 投诉电话: 021-62176677
 平台网址: www.shgty.com.cn




禁止
警告





未成年人需在监护人的监护下锻炼!



东方明珠和 SH 代表上海城市形象，哑铃和跑道代表运动与健康，寓意上海市民“天天运动，人人健康”。

4. 长者运动健康之家示意图



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

长者运动健康之家

地址: XX街道XX路XX号

编号: _____

健身须知

欢迎来到长者运动健康之家进行锻炼。在开始运动前，请仔细阅读以下事项：

一、本健身场所是面向老年人群体开放使用。高龄(75 周岁及以上)和行动不便的老年人，须在家属全程陪同下参与锻炼。

二、锻炼前、后请自行测量血压。患有高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病的老年人，锻炼前请自行评估身体状况，禁止在身体不适时进行锻炼。

三、请根据自身身体状况，选择适合自身的运动项目及强度，注意适度适量和自身感受。锻炼时建议穿着运动服装和运动鞋。

四、锻炼前请检查器材是否完好，并做好热身准备。请在社会体育指导员、健身教练的指导下正确使用器材，不得违规操作。

五、锻炼过程中，如出现头晕、胸闷、心慌、气短、乏力等不适症状，应立即停止，并及时告知陪同人员及现场工作人员，必要时及时就医诊治。

六、倡导文明健身、科学健身，保持环境整洁、不乱丢弃垃圾、不大声喧哗，禁止室内吸烟，严禁酒后锻炼。

请自觉遵守本须知及各项补充规定，听从现场工作人员的指挥与引导。凡未按告示牌和警示牌内容正确使用健身器材而导致的后果，由使用者自行承担。

公益性开放时间、收费标准

开放时间	收费标准
周一至周五	
节假日	

二维码使用说明



扫码提示：扫码付款以及查看二场彩票开奖信息、请仔细核对



更多中奖活动、赛事直播
请关注“上海体彩”官方微信二维码

监督电话：
021-0000000

投诉电话：
021-62176677

平台网址：
www.shgty.com.cn

禁止




xx 区体育局监制
年 月 日



长者运动健康之家

附件 6

2026 年上海市民益智健身苑点建设点位申报汇总表

区体育部门：（公章）

填表人：

电话：

填表日期： 月 日

序号	所在街镇	项目类别 (市级/区级)	名 称	地 址 (具体路名弄号)	面积 (m ²)	工程预算 (万元)	拟开工 (月份)	街镇 (联系人)	联系人 (手机号码)	新建/ 改建
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

附件 7

2026 年上海市民健身驿站建设点位申报汇总表

区体育部门：（公章）

填表人：

电话：

填表日期： 月 日

序号	所在街镇	名称	地址 (具体路名弄号)	面积 (m ²)	工程预算 (万元)	拟开工 (月份)	街镇 (联系人)	联系人 (手机号码)	新建/ 改建
1									
2									
3									
4									
5									
6									

附件 8

2026 年上海市民运动球场建设点位申报汇总表

区体育部门：（公章）

填表人：

电话：

填表日期： 月 日

序号	所在街镇	名称	地址 (具体路名弄号)	面积 (m ²)	拟建设运动场 类型和数量	预算 (万元)	拟开工 (月份)	街镇 (联系人)	联系人 (手机号码)	新建/ 改建
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

附件 9

2026 年上海长者运动健康之家建设点位申报汇总表

区体育部门：（公章）

填表人：

电话：

填表日期： 月 日

序号	所在街镇	名称	地址 (具体路名弄号)	面积 (m ²)	工程预算 (万元)	拟开工 (月份)	街镇 (联系人)	联系人 (手机号码)	新建/ 改建
1									
2									
3									
4									
5									
6									

2026 年市民益智健身苑点验收表

项目名称		项目位置	
验收单位		验收时间	
建设单位		投入资金	
施工单位		管理单位	
基本条件			
验收项目	验收情况		验收结果
选址	1. 便捷 <input type="checkbox"/> 实用 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 不干扰居民生活 <input type="checkbox"/>		
设计要求	1. 上肢锻炼: 有 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	2. 下肢锻炼: 有 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	3. 躯干锻炼: 有 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	4. 心肺功能: 有 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	5. 综合训练: 有 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	6. 力量型器材: 有 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/> 力量型器材占比____%		
	7. 益智器材: 有 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	8. 儿童器材: 有 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/> 适儿化器材占比____%		
	9. 无障碍器材: 有 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	10. 运动能力测试: 有 <input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/>		
	11. 适用人群: 儿童 <input type="checkbox"/> 青少年 <input type="checkbox"/> 中青年 <input type="checkbox"/> 老年人 <input type="checkbox"/> 残障人士 <input type="checkbox"/>		
	12. 配套设施: 标识标牌 <input type="checkbox"/> 遮阳棚 <input type="checkbox"/> 休闲座椅 <input type="checkbox"/> 健身指导设施(常规型 <input type="checkbox"/> 智慧型 <input type="checkbox"/>		
	13. 配置合理: 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>		
	14. 地面: 安全 <input type="checkbox"/> 环保 <input type="checkbox"/> 舒适 <input type="checkbox"/> 防滑 <input type="checkbox"/> 渗水性强 <input type="checkbox"/>		
	15. 使用方法在显著位置告知 <input type="checkbox"/>		

建设要求	1. 新建 <input type="checkbox"/> 改建 <input type="checkbox"/>			
	2. 二维码监管 <input type="checkbox"/> 警示标志 <input type="checkbox"/>			
交付标准	1. 完成建设 <input type="checkbox"/> 配套设施 <input type="checkbox"/> 标识标牌 <input type="checkbox"/>			
	2. 竣工验收证明 <input type="checkbox"/> 合成材料检测报告 <input type="checkbox"/>			
验收意见				
建设单位（盖章）	施工单位（盖章）	管理单位（盖章）	区体育部门（盖章）	
签字:	签字:	签字:	签字:	
日期:	日期:	日期:	日期:	

2026 年市民健身驿站验收表

市民健身驿站是指由政府、工会、园区、企事业单位、社会组织、居村等利用自有场地或承租的物业场地，以及其他可利用的场地空间建设的嵌入式、多功能、公益性的室内健身场所。市民健身驿站包括职工健身驿站。				
所在区		所在街镇		
具体地址		建成日期		
建设单位		运营单位		
面积大小		器材件数		
建设资金		开放日期		
依据上海市体育局、上海市总工会制定的《市民健身驿站建设导则》				
验收项目		验收标准		验收结果
选址要求		场地产权清晰，保证合法合规使用；围绕社区居民或单位职工的健身需求科学选址，提供便捷的健身服务；项目建成后能有效利用、发挥功能。		
场地要求		<ol style="list-style-type: none"> 1. 场地设置在独立完整、安全舒适、便于运动的空间； 2. 合理划分场地与使用面积，科学配置相应的健身器材和必要的设施设备，器材设备之间应保持足够的安全距离； 3. 应当满足通风、防水、防潮以及消防、应急疏散等安全和环保要求； 4. 场地应平整，地面应防滑，具备一定的无障碍服务功能，并且满足相应健身器材的合理设置和使用要求。 		
场地规模与器材配置		<ol style="list-style-type: none"> 1. 场地面积一般不小于 50 平方米； 2. 配备功能相对简单的器械类健身器材若干件或者球类等运动设备若干个。如：跑步机、划船器、健身车，或者乒乓球桌、台球桌等。 		
2. 常规型		<ol style="list-style-type: none"> 1. 场地面积一般不小于 150 平方米； 2. 配备有氧、力量等不同训练方式的健身器材，健身器材数量一般不少于 10 件。如：跑步机、椭圆机、健身车、划船机、史密斯训练器、飞鸟训练器、坐姿推胸训练器、杠铃、哑铃等。 		

场地规模 与 器材配置	3. 综合型	1. 场地面积一般不小于 200 平方米;	
		2. 配备比较丰富的有氧训练、力量训练等健身器材, 以及操舞、球类、瑜伽等项目的健身区及器材, 有条件的可以兼顾儿童、青少年、老年人、妇女、残疾人等不同人群的健身需求。鼓励配备体质测试、健康检测、科学健身服务等器材。	
器材标准		场地配置健身器材应符合《健身器材的安全 通用要求》(GB17498-1998)、《固定式健身器材通用安全要求和试验方法》(GB17498.1-2008)以及相关运动项目器材和设施设备等最新标准。	
智慧服务		<p>1. 配备智慧化、数字化的运营管理系统, 包括在线预约、会员管理、智慧门禁、客流监测、安全监控、大数据分析等信息系统; 支持提供智慧助老服务。鼓励拓展体质测试、实时运动数据采集、运动状态监测、在线远程管理、安全预警以及运动数据存储和信息查询、运动数据分析等服务功能;</p> <p>2. 提供体质测试、实时运动数据采集、运动状态监测、运动数据分析等服务功能, 建立体质健康电子档案, 提供科学性、针对性的运动处方或运动建议;</p> <p>3. 对接和纳入“一网通办”、全民健身电子地图、上海市社区体育设施信息化管理服务等平台, 方便查询、预订, 实现信息、数据共享;</p> <p>4. 结合科学健身和社会体育指导员现场指导, 打造“互联网+科学健身”应用场景, 配置智能化的视频教学、多媒体与人机互动、展示服务等功能。</p>	
交付使用		<p>1. 完成相应建设施工内容, 包括器材安装、场地配套设施建设、标识标牌配置等;</p> <p>2. 达到安全、消防等建设标准, 取得相关部门竣工验收合格。</p>	
运营管理		<p>1. 坚持社会化、专业化运营, 建立健全运营管理和日常服务的考核评估机制, 建立激励约束与退出机制;</p> <p>2. 坚持公益性开放, 制定市民健身驿站健身须知, 明确提示开放时间、项目、收费等有关事项, 并在显著位置予以公示; 每周累计开放时间不少于 56 个小时; 单位内部的职工健身驿站开放时间可因地制宜设置, 尽量满足职工健身需求, 提高场地利用率;</p> <p>3. 有工作人员履行日常管理职责, 配备 1-2 名持证在岗社会体育指导员或教练, 提供科学健身指导等服务;</p> <p>4. 采用全市统一的市民健身驿站标志标牌和视觉形象, 展现良好服务形象;</p> <p>5. 建立完善的安全管理制度及应急预案, 为市民健身驿站购买公共责任险。</p>	

综合结论
(是否通过评估验收, 结论和意见)

建设单位 (盖章): 日期:	运营单位 (盖章): 日期:	区、局(产业)工会 (盖章): 日期:	区体育部门 (盖章): 日期:
--	--	---	---

注: 服务社区的市民健身驿站, 由区体育部门盖章
 服务职工的职工健身驿站, 由区局(产业)工会盖章

2026 年市民运动球场验收表

项目名称		项目位置	
验收单位		验收时间	
建设单位		投入资金	
施工单位		管理单位	
基本条件			
验收项目	验收情况		验收结果
基本情况	1. 场地类型：室内 <input type="checkbox"/> 室外 <input type="checkbox"/>		
	2. 产权类型：自有场地 <input type="checkbox"/> 租赁场地 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>		
选址	1. 布局合理 <input type="checkbox"/> 各类人群参与 <input type="checkbox"/>		
	2. 不干扰居民生活 <input type="checkbox"/>		
	3. 周界距高距离高压线水平距离 $\geq 8\text{m}$ <input type="checkbox"/> (室外场地须满足)		
	4. 与地下管道、地下线路边缘水平距离 $\geq 2\text{m}$ <input type="checkbox"/> 与住宅水平距离 $\geq 8\text{m}$ <input type="checkbox"/> (室外场地须满足)		
	5. 离道路边界 $\geq 1.5\text{m}$ <input type="checkbox"/> (室外场地须满足)		
	6. 嵌入式运动场：是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 绿地 <input type="checkbox"/> 公园 <input type="checkbox"/> 屋顶 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>		
	7. 农民体育健身工程升级：是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>		
设计要求	1. 预留安全距离/缓冲区 <input type="checkbox"/> 满足层高需求 <input type="checkbox"/>		
	2. 避风位置 <input type="checkbox"/> 南北向 <input type="checkbox"/> 设置安全防护网 <input type="checkbox"/> (室外场地须满足)		
	3. 多功能：是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 羽毛球 <input type="checkbox"/> 匹克球 <input type="checkbox"/> 篮球 <input type="checkbox"/> 足球 <input type="checkbox"/> 网球 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>		
	4. 配套设施：管理用房 <input type="checkbox"/> 进出口通道 <input type="checkbox"/> 厕所 <input type="checkbox"/> 服务站 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>		
建设要求	1. 是否有灯光：是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是否符合《体育照明要求及检验方法》要求：是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>		
	2. 符合《笼式足球场围网设施安全通用要求》：建设 <input type="checkbox"/> 安装 <input type="checkbox"/>		
	3. 是否符合单项运动场国家标准：是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>		
交付条件	1. 完成建设 <input type="checkbox"/> 配套设施 <input type="checkbox"/> 标识标牌 <input type="checkbox"/> 照明设施 <input type="checkbox"/> 围网 <input type="checkbox"/> 排水设施 <input type="checkbox"/>		
	2. 竣工验收证明 <input type="checkbox"/>		
验收意见			
建设单位（盖章）	施工单位（盖章）	管理单位（盖章）	区体育部门（盖章）
签字：	签字：	签字：	签字：
日期：	日期：	日期：	日期：

2026 年长者运动健康之家评估验收表

<p>长者运动健康之家是面向老年人的社区多功能健身场所，整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源，为老年人提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等“一站式”运动康养服务。</p>			
所在区		所在街镇	
具体位置		建成日期	
建设单位		运营单位	
面积大小		器材件数	
建设资金		开放日期	
依据上海市体育局、上海市民政局制定的《长者运动健康之家建设导则》			
验收项目	验收标准		验收结果
选址要求	坚持科学选址，综合考虑区域内老年人口总量、密度、分布等因素科学合理设置，满足老年人的健康促进需求。		
场地要求	1. 场地位于老年人相对集中的生活社区；		
	2. 老年人健身场地相对独立、舒适，场地面积一般不低于 50 平方米，有条件的可以达到 150 平方米以上；		
	3. 一般应选址一楼；选址二楼以上应配备电梯，方便老年人前来锻炼。		
建设要求	1. 按照国家和本市有关规定和标准进行场地设施建设，符合安全、消防、卫生、环保等要求；		
	2. 室内环境应宽敞明亮，采光良好，地面应采用防滑材料，设置必要的无障碍设施；		
	3. 配置视频监控设备，重点公共区域视频监控全覆盖；		
	4. 配套满足智慧管理的设备设施，突出智能技术和信息化手段的运用，提高场地使用率和服务质量，满足智慧助老需求；		
	5. 统筹建设与管理，落实日常管理、维护、保险等工作职责。		

<p>器材配置</p>	<p>1. 健身器材满足适老化与智能化的要求，符合《老年人室内健身场所要求》（T/CSGF 009—2020）、《健身器材的安全 通用要求》（GB17498-1998）、《固定式健身器材通用安全要求和试验方法》（GB 17498.1-2008）、《国民体质测试器材 通用要求》（TY/T 2001-2015）、《家用和类似用途电器的安全 按摩器具的特殊要求》（GB4706.10-2008）等标准；</p> <p>2. 根据老年人心肺功能、肌肉力量、平衡协调、柔韧拉伸、微循环促进等多种锻炼需求，合理划分：健康监测区（配备国民体质测试机，或者血压心率等身体健康检测仪器）、器材锻炼区（配备有氧训练、肌力训练、核心稳定及拉伸训练、微循环促进等器材）、慢病运动干预区（配备功能康复、睡眠障碍改善、认知障碍改善、协调性与动态平衡训练等器材）、实时心率监测等区域和服务功能。器材数量原则上不少于10件。</p>	
<p>科学健身指导</p>	<p>1. 器材使用方法在显著位置进行告知，宜用大号字体，建议图文结合，方便阅读知晓，鼓励使用智能化设施设备；</p> <p>2. 配备专业的工作人员，鼓励社会体育指导员、全科医生、运动健康专家等专业人士定期为老年人提供健康咨询、健身指导等服务；</p> <p>3. 鼓励提供适合老年人的慢性病运动干预服务。</p>	
<p>交付使用</p>	<p>1. 完成建设施工内容，包括健康检测器材、健身器材、场地配套设施、标识标牌等；</p> <p>2. 通过安全、消防等相关部门的合格竣工验收。</p>	

运行管理	1. 提供公益性服务，对老年人免费或低收费开放，每周开放时间不少于 56 小时；		
	2. 依托长者运动健康之家持续深化体医养融合，推动健康关口前移，助力健康老龄化；		
	3. 落实日常管理机制，明确长者运动健康之家运营和管理的责任主体。配备 1-2 名持证在岗社会体育指导员或教练，提供专业服务；		
	4. 逐步建立“一人一档”的老年人运动健康数字档案，加强长者运动健康之家促进老年人健康有关样本数据的跟踪积累和研究利用；		
	5. 在接待前台等显著位置，展示全市统一的长者运动健康之家标志标牌和形象 LOGO，加强服务人员培训管理，规范服务流程，落实防疫措施，开展社会宣传，展现良好的为老助老服务形象。		
综合验收结论 （是否通过验收，结论和意见）			
建设单位	运营单位	区体育部门	区民政部门
(盖章):	(盖章):	(盖章):	(盖章):
日期:	日期:	日期:	日期:

填表说明：本表一式两份，盖章后报送市体育局、市民政局

上海市体育局办公室

2026年2月10日印发
