

寸土寸金地如何安放全民健身梦想

《市南区公共体育场地设施专项规划》勾勒出“跃动山海，健康市南”新图景

青岛晚报·掌控传媒
“声明原创”

使用“声明原创”作品须经授权同意
(0532-82860085)

年轻人想打一场酣畅淋漓的篮球赛，最近的标准场地在哪？孩子放学后想活动，哪里有适合他们的健身器材？老人想户外锻炼，家附近哪个公园更适合？……当全民健身与全民健康深度融合，体育强国、健康中国建设持续纵深发展，“健身去哪”就不仅仅是市民要面临的日常现实，也是城市治理者必须回答的民生考题。

要答好这份考题，对于面积只有30.01平方公里的市南区而言，显得更为棘手与迫切——人口密集，高楼鳞次栉比，寸土寸金之地承载着多重功能与发展期待，究竟如何为全民健康、城市活力“挤”出梦想空间？近期，该区印发了《市南区公共体育场地设施专项规划》（以下简称《规划》），以2035年为远景，勾勒出一幅“跃动山海，健康市南”的全民健身新图景。这不仅是一份体育场地设施的布局图，也是一份在土地资源稀缺城区如何实现公共服务普惠公平、推动城市高质量发展的解题方案。

主城区居民健身供需之困

作为青岛的政治、经济、文化中心，市南区的地位与密集的人口、高耸的建筑群相伴相生，这里土地资源饱和，可供大规模更新的建设用地稀缺，还要承载约48.92万常住人口的多元化健身需求。一方面，大量年轻、高学历的白领群体追求时尚、多样、智能化的运动体验；另一方面，人口老龄化趋势对就近、便捷、适老的健身设施提出了迫切要求。

从供给端看，市南区拥有一份既存“家底”：区内现有包括国家体育总局青岛航海运动学校、青岛市水上运动管理中心、浮山全民健身中心、青岛奥帆中心、天泰体育场、青岛市老年人体育活动中心在内的市级体育设施6处，以及市南区老年活动中心、市南区少儿体育活动中心2处区级设施。同时，已构建起7处15分钟生活圈级、47处5-10分钟生活圈级体育设施，以及居住项目级全民健身路径1048处。一个亮点是，全区42所中小学的体育场地已实现100%向社会开放。此外，长达58.3公里的绿道系统构成了宝贵的户外运动基底。



青岛澳门路小学完善的运动场面向周边居民开放。市南区教体局供图

“家底”盘点之后，现存问题更为明确。根据《规划》，目前市南区体育设施总量不足，人均体育用地面积与国家规范及市民快速增长的需求存在差距；布局不均，设施呈现“东多西少”格局，居住区级设施偏少，服务半径存在盲区；结构失衡，足球、篮球等热门大球场地“一位难求”，而面向儿童、老年人的专用场地以及冰雪、攀岩等新兴运动空间则相对稀缺；品质不高，部分社区级设施陈旧、功能单一，智能化管理水平与用户体验有待提升。

盘活资源点燃西部活力

记者系统梳理《规划》发现，面对现状与需求，市南区并未采取“一刀切”的均质化布局，而是依据辖区山海城交融的空间本底与各区域迥异的功能禀赋，因地制宜划分出七大单元，通过差异化、特色化的精准配置，让体育场地设施真正“长”在城区肌理之中，满足从日常健身到特色体验的多元需求。尤其是西部老城区，将通过精密的空间“织补”与“功能激活”，将存量资源转化为普惠全民的运动新场景，让老城焕发健康新活力。

在市南区西单元，将保留青岛市老年人体育活动中心，规划3处15分钟生活圈级体育设施，其中街道全民健身中心1处，大型多功能运动场地2处；规划中小型多功能运动场地9处。重点规划北岛全民健身中心和大型多功能运动场地等。依托小港码头等三个码头开展帆船、海钓等海上运动；打造升级八大峡运动广场、海乐园运动场地、团岛山公园运动场地；规划沿海健身步道。

在中山路—八关山历史文化单元，保留天泰体育场、市南区少儿体育活动中心转型升级；考虑到历史城区整体用

地资源不足，鼓励学校体育空间对外开放；同时利用中山公园、信号山公园等现有公园景区资源，推广生态友好的体育设施与登山线路；结合历史文化街区，打造“体育+文旅”主题线路；依托海水浴场开展沙滩运动和相关赛事。

在八关山—太平山历史文化单元，仅有青岛嘉峪关学校一所开放小学，以及湛山小区运动场地，主要通过中山公园、太平角公园、海水浴场以及滨海绿道提供体育休闲场所，计划远期结合单元内老旧小区改造计划，进一步增加体育设施。

“体育+”赋能打造东部潮地

目光转向市南区东部区域，这里是人口居住密集区，也是展现青岛现代化、国际化形象的前沿窗口。《规划》通过夯实普惠基础的社区网络，塑造成熟独特的体育地标，形成全民健身与时尚潮流深度融合的格局。

在市南区中单元，将规划6处15分钟生活圈级体育设施，其中街道全民健身中心4处，大型多功能运动场地2处；规划中小型多功能运动场地12处。规划项目包括山东路全民健身中心、江西路全民健身中心、泰州路运动场地等。该单元主要为居住区提供步行可达的体育健身场地，配建全龄友好的体育活动时间。

在中心区及海岸带单元，保留青岛奥帆中心、青岛市水上运动管理中心、国家体育总局青岛航海运动学校3处城区统筹级体育设施，规划4处15分钟生活圈级体育设施，其中街道全民健身中心2处，大型多功能运动场地2处；规划中小型多功能运动场地11处。规划项目包括漳州路90号全民健身中心等。市南区计划以特色时

尚的帆船运动、轮滑运动、篮球运动、桨板运动为基础，引入潮流运动项目，打造全国知名的体育旅游目的地。

在市南区东单元，保留浮山全民健身中心、市南区老年活动中心，规划2处15分钟生活圈级体育设施，其中街道全民健身中心1处，大型多功能运动场地1处；规划中小型多功能运动场地11处，规划项目包括宁德路全民健身中心等。该单元充分利用元宇宙产业创新园等企业开放场地，结合浮山、辛家庄北山等山体运动公园，以及开放中小学，为居民提供健身场所。

在珠海路街道单元，则规划2处15分钟生活圈级体育设施，其中街道全民健身中心1处，大型多功能运动场地1处；规划中小型多功能运动场地6处。规划项目包括中科院疗养院改造全民健身中心及大型多功能活动场地，并结合中科院疗养院、邮电疗养院、丽晶大酒店等项目，将体育运动与疗养度假相结合，打造运动休闲度假综合体。

空间规划折射治理新思维

随着城市管理精细化、公共服务品质化的时代到来，市南区的这份规划展现的是，在土地约束条件下，以系统思维和创新模式破解民生难题、提升城市治理效能的积极探索。

从青岛市城市规划设计研究院规划三所副所长丁帅夫对《规划》的解读来看，《规划》实现了从单一项目思维转向全域系统思维，不是只增建几处孤立场馆，而是着力编织一张多层次、网络化、与城市功能深度嵌套的服务网。这张网向上衔接市区级大型设施，向下延伸至社区“微空间”，横向则通过“体育+”模式，与商业、文旅、教育、疗养等业态有机融合，实现了从“空间供给”到“服务赋能”的跨越，让体育成为激活街区、链接人群、赋能产业的媒介。

《规划》同时实现了对存量空间的潜力挖掘与共享价值的深度激活。面对增量空间几近饱和的现实，《规划》将目光投向边角地、闲置用地与可开放的单位场所等场域，以“口袋公园”“微健身角”等形式实现“见缝插针”式的体育场地设施精细增长。

从优化供给、激活存量，到融合赋能、打通壁垒，市南区一系列举措致力于构建一个全龄友好、公平可及、充满活力的高水平全民健身公共服务体系。这不仅是回应市民对健康生活的期待，也通过体育健身这一载体，创新探索着重塑城市空间、增进社会融合、提升城区发展软实力的治理新思维，“跃动山海，健康市南”的新图景值得更多期待。

青岛晚报/观海新闻/
掌上青岛记者 张琰



市南区计划在青岛奥帆中心打造体育旅游目的地。青岛旅游集团供图