全民健身『悦』动海淀

——写在第17个『全民健身日』之际

□ 本报记者 赵磊

8月8日，是我国第17个“全民健身日”。区体育局发布2025全民健身数据，展示了我区在全民健身领域取得的丰硕成果。数据显示，海淀区不仅在全民健身赛事活动实现多元化供给、场地设施的建设上取得显著进展，还在促进体育消费、传承传统体育文化等方面迈出坚实步伐。目前，海淀区已初步构建起涵盖多元运动项目、适配不同年龄段人群参与的全民健身格局，并着力构建更高水平的全民健身公共服务体系。

品牌赛事赋能城市活力 激发全民健身热潮

“志愿者们非常热心主动，各项保障服务都特别到位！”4月6日，海淀马拉松系列赛暨2025中国田径协会10公里精英赛（北京·海淀站）鸣枪开跑。参加比赛的刘女士说：“我平时就喜欢跑步，多次参加‘跑马’，家门口的这场赛事真的非常棒。”

本次赛事以“畅跑三山五园，赓续中华文脉”为主题，吸引5000名跑者开展速度与激情的角逐。而备受期待的2025海淀马拉松，今天开启报名。2024年，首届海淀马拉松在万众期待中成功举办，成为北京地区颇具特色的新兴马拉松赛事。2025年，海淀马拉松赛事体系迎来全面升级，创新构建起“一年双赛”的全新格局。今年十月，2025海淀马拉松将以更完善的赛事体系、更丰盈的参赛体验，延续这座科技创新之城的奔跑传奇，让每一份对奔跑的热爱在赛道上持续绽放。

同样是在今天，2025海淀3x3超级争霸赛总决赛在华熙LIVE·五棵松拉开帷幕。自5月9日揭幕以来，总赛程持续四个月、吸引了超1000支队伍报名、参赛球员年龄跨度从9岁到55岁，真正践行了“全民参与、全民共享”的赛事理念。

事实上，像海淀马拉松、2025海淀3x3超级争霸赛等这样的群众体育品牌赛事活动，在海淀还有很多……丰富的赛事活动也在持续为市民的幸福生活加码，赋能城市活力。

“赛事是推动全民健身的重要引擎，能极大地激发大家的健身热情。”区体育局四级调研员王旭在接受海淀融媒采访时表示，近年来，居民生活水平持续提高，对健康生活方式的向往愈发强烈，体育健身活动的参与度不断提升。目前，我区已初步构建起涵盖多元运动项目、适配不同年龄段人群参与的全民健身格局，多元化赛事活动也激发全民的健身热潮。据悉，我区正在着力构建更高水平的全民健身公共服务体系。围绕这个体系有6项重点工作，即健全群众身边的体育健身组织、完善群众身边的体育健身设施、丰富群众身边的体育健身活动、办好群众身边的体育健身赛事、开展群众身边的体育健身指导、弘扬群众身边的传统体育健身文化。在打造区域体育品牌赛事方面，会继续组织像海淀马拉松、TNF100北京越野跑（海淀站）这样有影响力的品牌活动。同时，还会开展涵盖28个项目的“奔跑吧·海淀少年”青少年系列赛事，给青少年提供更多展示自己的平台。

新建43处室外专项运动场地 体育场地面积总量全市第一

“这么大的运动空间，能玩的项目也太多了，以后锻炼可有好去处了！”家住马连洼街道的张女士说。7月12日晚7时，备受期待的肖家河·绿动天地开园，吸引近万名市民前来打卡。张女士带着女儿一起来这里健身，让她感到惊喜的是，这里不仅有环形专业跑道、专业标准运动场地，还有儿童活动区、潮流市集等设施。这只是海淀区体育健身设施建设的一个缩影。

“健身设施的建设是全民健身公共服务体系的重要基石。”王旭介绍，通过近些年的不断建设，截至目前，全区体育场地总面积达到1040.74 万平方米，场地面积总量位居全市第一。人均体育场地面积也从之前的2.53平方米提升到目前的3.33平方米，让大家有更多的地方去锻炼健身。今年在设施建设上，主要围绕“扩容”和“提质”来开展工作。“今年计划新建43处室外专项运动场地，更新、新增2661件全民健身器材。”

此外，一些重大项目的建设也在加速推进。像海淀羽毛球中心、苏家坨体育中心等体育场馆都在陆续规划建设中，这些场馆建成后，能为市民提供更专业、更完善的健身服务。同时做好场地设施的长效管理，2024年研究出台了《海淀区全民健身场地设施建设与管理办法》，加快我区全民健身场地设施的规划与建设，规范全民健身场地设施的使用和管理，确保全民健身场地设施发挥最大效益。

延续文化根脉 传统体育焕发新生

“左脚开步，与肩同宽……”中午时分，上地街道宏达大厦红领午间好时光课堂教师代表侯松岩开始带领学员们练习八段锦。二十多名学员伴着悠扬的音乐动了起来。

海淀区在推动现代体育发展的同时，也很注重传统体育健身文化的传承与弘扬。太极拳、八段锦、武术等传统体育项目在海淀区拥有广泛的群众基础。在各社区、公园、楼宇等经常能看到市民们练习太极拳的身影，一招一式尽显传统体育的魅力。

“传统体育文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，弘扬传统体育文化也是我们全民健身工作的重要内容。”王旭介绍，今年会深入挖掘传统体育文化项目，加强对优秀民族体育文化的传承和发展。开展传统体育文化研究座谈会，编写《海淀区中华传统体育文化项目汇编》，里面会涵盖29项全区的特色传统体育项目，让这些珍贵的文化遗产得到更好地保护和传承；并通过视频、图文等多种形式，多渠道传播传统体育项目的丰富内容和文化内涵，进一步提升传统体育文化的影响力，让更多人了解和喜爱传统体育项目。

为了把传统体育文化融入品牌赛事活动中，依托端午节龙舟邀请赛、西山骑行等特色赛事，邀请传统体育文化项目参与展示。让市民在观看精彩赛事的同时，也能感受到传统体育文化的魅力。传统体育项目正在现代社会焕发新的生机。

探索体育智能体建设 让体育成为高品质生活标配

区体育局相关负责人透露，目前正在探索体育大模型和智能体建设，通过新技术为市民提供更精准、个性化的科学健身建议，帮助大家根据自身身体状况制定合适的健身计划。

在丰富健身活动方面，海淀区将推进“社会、市场”双轮驱动，开展针对老年人、青少年等重点人群的全民健身活动，推动体育活动全龄化，争取让全区经常参加体育锻炼的人数占比从56.5%提升到57%以上。对于青少年群体，有专门的规划，会持续推动34万名中小学生积极参与各类青少年体育活动，让他们在运动中增强体质、磨练意志。此外，在打造区域特色体育活动中，做好“一区一品、一街（镇）一品、一系统（单位）一品”特色系列活动的组织工作。比如登高活动、全民健身日活动、“九九重阳”等节庆活动，吸引更多人参与。

王旭表示，海淀区通过一系列举措，在全民健身领域取得了显著成效，以实际行动诠释了“全民健身，共享健康”的理念。未来核心目标就是构建更高水平的全民健身公共服务体系，让每一位海淀居民都能找到适合自己的运动场地，让体育真正成为高品质生活的标配，让更多群众在体育锻炼中收获健康与快乐。

强化体育基础设施建设
截至2024年底
海淀区体育场地

总面积达 **1040.1471**万 平方米 位于全市第一

人 均 **3.33** 平方米 处于城六区第一

推动体育活动全龄化
截至2024年底

全民健身赛事活动场次	1.3万
参与人次达	131.5万
全区经常参加体育锻炼的人数占比	56.5%

强化科学健身指导
截至2024年底

居民《国民体质测定标准》合格以上的人数达 **94.76%**