

上海市体育局
上海市卫生健康委员会
上海市民政局
上海市退役军人事务局
上海市总工会
上海市残疾人联合会

文件

沪体群〔2024〕118号

关于印发《上海市运动促进健康
三年行动计划（2024—2026年）》的通知

各区体育局、卫生健康委、民政局、退役军人局、总工会、残联，
有关单位：

为深入贯彻落实国家和本市有关构建运动促进健康服务体系工作要求，市体育局、市卫生健康委、市民政局、市退役军人局、市总工会、市残联制定了《上海市运动促进健康三年行动计划（2024—2026年）》。现印发给你们，请结合实际贯彻执行。

特此通知。

上海市体育局 上海市卫生健康委员会 上海市民政局

上海市退役军人事务局 上海市总工会 上海市残疾人联合会
2024年8月5日

（此件主动公开）

上海市运动促进健康三年行动计划 (2024—2026 年)

依据《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》和《上海市体育发展条例》《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》《健康上海行动（2019—2030 年）》等文件，制定本行动计划。

一、总体要求

（一）指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党的二十大精神 and 习近平总书记关于体育的重要论述，坚持以人民为中心的发展思想，围绕建设全球著名体育城市和全球健康城市典范的目标，促进体医康养融合，推动健康关口前移，建立和完善多部门协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式，满足人民群众日益增长的美好生活需要。

（二）基本原则

1. 坚持健康优先。加强主动健康服务，发挥全民健身的多元功能和综合价值，普及文明健康的生活方式，构建中国风格、上海特色、群众满意的运动促进健康新模式。

2. 坚持融合创新。树立“大健康”“大健身”意识，整合体育、卫生健康、民政、退役军人事务、工会、残联等公共服务资源，创新

运动健康的理念和方式方法，促进全民健身与全民健康融合发展。

3. 坚持惠民利民。为青少年、职工、老年人、军人、残疾人等各类人群提供种类多样、方便可及的运动健康服务，增强群众的获得感、幸福感和安全感。

（三）发展目标

到 2026 年底，上海人均体育场地面积达到 2.7 平方米左右，经常参加体育锻炼的人数比例达到 51% 左右，市民体质健康水平和人均期望寿命等主要健康指标保持全国领先水平，上海特色的运动促进健康新模式不断健全完善，推出一批运动促进健康的创新品牌和项目，推动全民健身与全民健康深度融合，助力健康上海行动和全球著名体育城市建设取得积极成效。

二、重点任务

（一）公共体育设施全龄友好计划

把全龄友好服务融入全民健身场地设施建设与管理全过程，在推进健身设施补短板落实民心工程和为民办实事项目过程中兼顾儿童青少年、中年、老年等不同年龄段需求，提供涵盖“一老一小”全生命周期的体育健身服务，促进“人人运动，人人健康”。

新建和改建社区市民健身中心、市民健身驿站（职工健身驿站）、市民益智健身苑点、体育公园、公共体育场馆原则上均配置老年人和儿童青少年健身场地、项目和器材。推进老年人欢迎的市民健身步道、儿童青少年欢迎的市民运动球场及户外运动等设施建设。在“一江一河”、公园绿地、高架桥下、城市更新区域拓展适老化、适儿化健身场

地。评选公布儿童友好体育空间典型案例，发挥儿童友好示范作用。到 2026 年底，新增长者运动健康之家不少于 60 家，为老年人提供智慧便捷的“一站式”运动康养服务。推动制定《长者运动健康之家服务规范》地方标准，推广老年人运动健康档案并跟踪研究，每年发布《上海市长者运动健康之家发展报告》系列研究成果。（牵头单位：市体育局，协作单位：市民政局、市总工会）

（二）体医融合运动促进健康计划

支持本市各级医疗卫生机构为市民提供科学健身指导、评估诊疗、运动干预、运动健康科普等服务。鼓励具备条件的医疗卫生机构设立与科学健身相关的特色门诊。打造一批国内先进、上海特色的体医融合运动促进健康机构。

探索为运动损伤患者、慢性病和亚健康人群、健身爱好者等提供“运动处方”或科学运动建议。开展“体医交叉培训”，将“运动处方”相关内容纳入交叉培训。整合公共卫生和体育服务资源，支持有条件的医院、社区卫生服务中心与体育场所、高校、科研机构建立合作关系，创建运动促进健康服务流程。支持杨浦区结合运动健康师工作试点，探索基于健康医保理念的体医融合运动促进健康新模式。推进数字健康社区、健康园区、健康城区建设，鼓励使用大数据、人工智能、可穿戴设备、体质分析与运动能力评估等设备，为不同年龄段人群提供精准的科学健身服务，充分发挥科学运动在增强体质、预防疾病、促进康复等方面的作用，提高市民的运动健康素养。推动竞技体育领域科学训练、运动营养、运动康复等科研成果转化应用，全民共享。鼓励并

支持复旦大学附属华山医院(上海市医体融合运动促进健康创新中心)先行先试,为市民提供科学运动评估、诊疗并实施效果监测,创新建立科学健身指导、运动损伤防治与运动康复的一体化模式。(牵头单位:市体育局、市卫生健康委,协作单位:上海体育大学、复旦大学附属华山医院)

(三) 社区运动健康中心推广计划

在全国首批社区运动健康中心建设试点的基础上,继续推广试点经验,推动制定《社区运动健康中心建设与服务规范》地方标准,打造可复制可推广的社区运动健康中心“上海样本”。

开展新一轮社区运动健康中心建设。支持社区运动健康中心场地空间与市民健身驿站、长者运动健康之家、智慧健康驿站资源共享,功能整合。构建社区运动健康中心标准体系,明确场地建设、设施配备、管理服务等方面要求,为社区运动健康中心建设和管理提供指引。鼓励社区运动健康中心专业化、社会化运营,落实公益性开放要求。加强社区运动健康中心运营管理制度建设,建立统一的社区运动健康中心大数据平台,整合和研究利用运营数据信息,创新智慧管理和服。支持社区运动健康中心与社区卫生服务中心等机构开展合作,为不同人群提供针对性的运动干预和科学健身指导。(牵头单位:市体育局,协作单位:市卫生健康委)

(四) 体质监测服务常态化计划

结合落实国家有关常态化国民体质监测工作要求,在上海市体质监测三级服务网络基础上,探索深化体质监测与科学健身、体医养等

融合，以街镇社区为重点，建立更加完善的体质监测与科学健身指导服务网络。

推动制定《市民体质测定服务规范》地方标准，指导体质监测站点加强管理，优化场地布局、人员配备、服务时间，加强设备更新、人员培训、系统对接，进一步规范体质监测站点建设和运行，推动标准化管理，提升站点功能品质和服务效益，满足新时代3~6岁幼儿、20~79岁成年人和老年人运动健康需求。加强体质监测站点年度总结和评估，提高体质监测与科学健身指导综合服务水平。到2026年底，逐步将社区体质监测站升级为“体质监测与科学健身服务站”，创建一批服务优质的星级特色站点，助力提高市民体质健康水平和科学健身素养。（牵头单位：市体育局）

（五）青少年体质健康促进计划

面向本市18岁以下青少年，利用双休双假等课外时间提供内容丰富的青少年体育服务，帮助青少年掌握至少两项运动技能，提高青少年体质健康水平，培养体魄强健的终身运动者。

开展青少年体育夏令营、小学生爱心暑托班（寒托班）体育课程配送、青少年体育社区配送等体育技能培训。办好MAGIC 3上海市青少年三对三超级篮球赛、青少年体育俱乐部联赛、少儿体育联赛及“奔跑吧少年”青少年体育主题四季活动等青少年品牌赛事。开展青少年体育俱乐部等级评定，引导体育社会组织为学校体育活动提供专业支持。开展“青少年科学健身大讲堂”“家长学校公益课堂”等青少年科学健身指导活动。开展“我的冠军老师”“金牌之声”上海金牌体育小

解说选拔大赛、“冠军带你去探营”等青少年体育文化推广活动。加强青少年运动健康服务和宣传教育。推进青少年近视、肥胖、脊柱侧弯、心理健康等运动干预。支持上海青少年健康促进中心做好运营服务。探索青少年体质健康评价标准，研究建立“儿童青少年运动成长健康指数”。（牵头单位：市体育局，协作单位：上海体育大学）

（六）职工体育高质量发展计划

建立上海职工体育赛事活动体系，将职工体育赛事活动纳入市民运动会、城市业余联赛，办好上海职工健身汇，打造“工”字系列品牌赛事，推广工间健身，普及职工健康生活方式，促进职工身心健康。

打造职工体育阵地，将职工健身驿站纳入政府、工会的民生实事。鼓励机关企事业单位设置职工健身场地，配备职工健身器材。支持职工健身场地向周边单位和居民开放共享。鼓励各级工会每年组织职工喜闻乐见的运动会、健身节等各类体育健身活动。鼓励按照《基层工会经费收支管理办法》规定，合理使用工会经费，开展职工体育比赛、健身活动，为职工购买健身服务。加强职工体育人才队伍建设，面向职工举办运动损伤防护、社会体育指导员、运动健康师等培训，吸纳职工运动达人、健身爱好者加入社会体育指导员。开展篮球、足球、乒乓球、羽毛球、台球等项目的职工业余裁判员、教练员培训。培育职工体育社团，传播体育文化。提供职工亚健康、慢性病等运动干预和健身指导。依托职工健身驿站、职工之家等提供健康服务，推动体育服务配送和健康宣教进园区、进楼宇、进机关、进企业。（牵头单位：市总工会、市体育局，协作单位：市卫生健康委）

（七）老年人体育服务提升计划

贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，把老年人作为构建更高水平全民健身公共服务体系的重点人群之一，支持和引导老年人体育锻炼，发挥体育运动促进老年人健康的基础作用。

拓展老年人身边的健身设施，推进老年人喜闻乐见的社区市民健身中心、健身步道、健身苑点等设施建设。支持社区养老服务机构设置老年人健身场地和设施。依托长者运动健康之家发放助老体育消费券，通过“随申办市民云”微信小程序等渠道纳入养老服务“一件事”。加强公共体育场馆助老服务。发挥市、区两级老年人体育协会作用，扶持老年人体育团队发展。办好老年人体育健身大会、老年人体育联赛、老年人欢迎的社区健康运动会等赛事活动。支持老年人参加“我要上全运”、全国全民健身大赛等全国性群众体育赛事活动。推广太极拳、健身气功（八段锦）等养生功法。鼓励老年人加入社会体育指导员、健康自我管理小组。开展老年人健康宣教活动，帮助老年人养成良好的运动与健康习惯。（牵头单位：市体育局，协作单位：市民政局、市卫生健康委）

（八）残疾人社区康复体育计划

为残疾人提供科学精准的社区康复体育指导服务，为残疾人配备专业健身器材设备，方便残疾人在社区就近参加康复健身和体育活动，提升残疾人身体素质和心理健康水平，帮助残疾人更加自信、自立、自强。

市残联、市体育局共同支持试点和推广“智慧阳光康健苑”，配置

适合残疾人的智慧化专业康复健身器材设备，为残疾人提供运动健身、功能康复、社交娱乐等服务。支持社区市民健身中心、社区文化活动中心、长者运动健康之家、“阳光之家”等场所设置嵌入式康复体育健身点，方便残疾人就近锻炼。鼓励有条件的社区为残疾人配备社会体育指导员、运动健康师、运动康复师，为各类残疾人提供针对性的康复健身指导方案。完善残疾人体质监测服务，加强残疾人科学健身指导。举办残健融合运动会等受残疾人欢迎的体育赛事活动，促进更多残疾人参与体育，助力残疾人更好融入社会。（牵头单位：市残联、市体育局）

（九）军民共建共享健身计划

加强军人体育服务，将全民健身公共服务融入双拥工作，深化军地体育共建，支持驻沪部队体育事业发展。组织开展“双拥杯”驻沪部队军民健身大赛、军民健步走和退役军人运动会、篮球赛、跑步、亲子运动等体育活动，展现新时代双拥风采，体现军民一家亲的良好面貌，营造军爱民、民拥军的社会氛围。

贯彻落实国家和本市有关退役军人工作部署，加强退役军人健康促进工作，支持退役军人参加体育健身活动，搭建专属公共服务平台，普及健康知识，提高健康素养，倡导健康生活方式。（牵头单位：市退役军人局、市体育局）

（十）体育服务配送全新升级计划

建立多方协同、智慧便捷的“你健身，我指导”上海市公共体育服务配送制度，明确市、区、街镇体育服务配送责任分工，完善体育

服务配送指导文件，加强人员、标准、经费等服务保障。

升级全市统一的体育服务配送信息平台，整合能够提供科学健身指导的体育部门、工会、企业、体育社会组织、高校、医疗机构等资源，运用“线上+线下”相结合的配送方式，推进科学健身讲座、健身技能培训等公共体育服务进社区、进园区、进校园、进楼宇、进企业、进单位，指导社区居民、机关企事业单位职工、青少年等科学健身。落实上海市基本公共体育服务标准，每年完成公共体育服务配送不少于 10000 场，帮助更多市民掌握科学健身知识和技能。（牵头单位：市体育局，协作单位：市总工会）

（十一）全民健身志愿服务计划

持续开展“奋进新征程 运动促健康”全民健身志愿服务系列活动，加强社会体育指导员队伍建设，鼓励运动员、教练员、运动健康师、医务人员等共同参与，弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，总结推广全民健身志愿服务典型案例。

重点围绕 6 月 10 日毛泽东同志“发展体育运动 增强人民体质”题词纪念日、8 月 8 日全民健身日暨体育宣传周、12 月 5 日国际志愿者日以及元旦、春节、五一、国庆、重阳节等时间节点，组织开展形式多样、贴近群众的全民健身志愿服务主题示范活动，办好上海市科学健身指导体验周等特色活动。依托社区市民健身中心、长者运动健康之家、智慧健康驿站等场所，为青少年、职工、老年人、残疾人等群体提供科学健身、运动项目技能培训、锻炼器材使用等指导。结合“国球进社区、进公园、进园区”、群众“三大球”、大众冰雪运动等

开展全民健身志愿服务。完善社会体育指导员信息化平台，鼓励社会体育指导员参与健身技能培训、赛事活动服务保障、社区体育设施巡查维护、体质监测、科学运动与健康指导以及慢性病运动干预等志愿服务。（牵头单位：市体育局）

（十二）运动健康科普助力计划

市体育局、市卫生健康委共同加强运动健康科普，打造运动健康科普交流和展示平台，支持上海市运动促进健康专家委员会定期举办运动健康科普推选活动。通过上海健康频道、上海市健康促进中心融媒体中心、健康云等平台，创新运用“健康脱口秀”等手段，在全社会广泛传播运动健康理念、知识和技能。

设立一批在运动健康科普教育、科普宣传、科普服务社会、体育健身文化传播等方面作用突出，具有典型代表性的“运动健康科普基地”。培育一批致力于运动健康科普教育和公益活动，热心帮助市民提高运动健康素养，持续推广健康生活方式，社会评价较好的“运动健康科普人物”。创作一批拥有自主知识产权，积极传播运动健康知识和技能的视频、图文、图书类“运动健康科普作品”。（牵头单位：市体育局、市卫生健康委）

三、组织保障

（一）加强组织领导。本市体育、卫生健康、民政、退役军人、工会、残联等部门把运动促进健康工作纳入重要议事日程，纳入“十五五”规划和年度计划，纳入每年全民健身工作总结和评估，健全政府主导、部门协同、全社会共同参与的运动促进健康工作机制。支持

各区、有关单位探索运动促进健康的新举措和新路径。鼓励有条件的区建设“体医融合”示范区。

（二）加强经费保障。在本市全民健身、健康促进、养老服务、退役军人管理服务、工会、残联等工作经费中根据需要增加运动健康相关经费投入，优先保障群众身边的运动设施、健康服务等民生项目。随着经济社会发展，逐步提高运动健康相关经费在全民健身日常工作经费中的比例。鼓励高校、医院、企业等社会力量增加运动健康领域资金投入。

（三）加强人才队伍。加强复合型运动健康人才队伍建设，健全社会体育指导员、运动健康师、体医交叉融合人才培养机制。鼓励健康自我管理小组开展科学健身。支持运动人体科学、运动医学、运动康复、运动营养、运动心理、体育康养、运动健康智能装备等相关前沿领域发展，推动相关领域科研与实践走在全国前列。建立上海市运动健康专家库。鼓励上海市运动促进健康专家委员会和高校、科研机构、医院、企业、社会组织等提供专业支持。

（四）加强社会宣传。广泛开展贴近群众、融入生活的运动健康宣传，培育“人人会健身”的高水平健康素养。支持广播、电视、报刊以及网络新媒体等平台制作传播具有影响力的运动健康宣传内容，推广运动健康的正确理念和方法。深化长三角区域和国内国际运动健康领域交流合作，推进落实《运动促健康长三角宣言》，共同办好长三角运动促进健康品牌活动。

上海市体育局办公室

2024 年 8 月 5 日印发
