# 新发展理念下全民健身中心的设计探究
## ——以舟山普陀全民健身中心项目为例

李炜
同济大学建筑设计研究院（集团）有限公司

**摘　要：**本文通过分析普陀全民健身中心项目的具体实践，探讨新发展理念下全民健身中心的设计策略。研究重点聚焦于全民健身中心设计中如何实现体卫融合、开放共享以及绿色低碳的发展目标。通过这一研究，可以更好地把握全民健身中心在新时代背景下的发展方向和趋势，从而为其未来的发展方向提供有价值的参考和启示。

**关键词：**全民健身中心；设计策略；体卫融合；开放共享；绿色低碳
【DOI】10.12254/j.issn.2096-6539.2024.11.105

### 一、研究背景

随着我国民众健康意识的提升和人们生活方式的转变，全民健身已成为新发展理念下的重要议题。政府高度重视全民健身事业的发展，国务院相继颁布了《全民健身计划（2016—2020年）》《全民健身计划（2021—2025年）》等重要文件。其中《全民健身计划（2016—2020年）》提出：“牢固树立和贯彻落实创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念，以增强人民体质、提高健康水平为根本目标”的指导思想。[1]2021年，国务院在《全民健身计划（2021—2025年）》中进一步明确提出：“全民健身公共服务体系更加完善，人民群众体育健身更加便利，健身热情进一步提高”的发展目标，以及8个方面的主要任务，包括“加大全民健身场地设施供给，广泛开展全民健身赛事活动，提升科学健身指导服务水平，激发体育社会组织活力，促进重点人群健身活动开展，推动体育产业高质量发展，推进全民健身融合发展，营造全民健身社会氛围”。[2]

### 二、新发展理念下全民健身中心的设计策略

在新发展理念“创新、协调、绿色、开放、共享”的指引下，全民健身中心建筑作为体育健身场地的重要设施载体，肩负着推动全民健身计划实施和满足高品质体育健身需求的重要使命。为了实现这一目标，全民健身中心不仅需满足实际场馆运营的需求，还需积极响应《全民健身计划》的主要任务，如推动健身与健康的融合发展，提升公共体育场馆的开放效率和服务层次，以及确保场馆运营的可持续性。相较于传统的体育健身场馆，全民健身中心在融合体育与卫生健康、实现设施开放共享、推行绿色低碳发展等方面，展现了更为先进和实用的设计理念，这些符合当前社会对全民健身中心的发展需求。

#### （一）体卫融合

体卫融合作为一种创新性的健康服务模式，正日益成为全民健身时代的核心动力。它结合了体育与医疗卫生的资源，使科学健身与医疗手段相结合，共同促进全民健康水平的提升。这种跨领域的深度合作，不仅打破了传统体育与医疗的界限，更为全民健身提供了科学、全面、个性化的服务。它结合每个人的身体状况、运动习惯和健康需求，制定针对性的运动处方和健康指导，帮助大众更加科学地进行锻炼和健康管理。同时，借助现代科技手段，如大数据、人工智能等，体卫融合能够实时监测和评估大众的健康状况，及时发现潜在的健康问题，并提供精准的健康干预措施。

#### （二）开放共享

全民健身中心的开放共享性是推动全民健身事业发展的关键要素。首先设计布局应注重公共性、可达性、便利性，选址靠近居民区和核心区，布局上应提供功能空间的多样性，例如功能场景的多样丰富性，以及室外场地，屋面、露台等可提高运动开放性的空间场所，为市民提供便利的锻炼条件；其次，建筑内部设施多样且包容，满足不同市民的健身需求，特别关注老人、残疾人、儿童等群体的无障碍使用；最后合理的开放时间，信息的及时共享都旨在鼓励更多人高效的参与健身活动。

#### （三）绿色低碳

1.在建筑能耗上，为了实现更高效的能源管理和提升整体节能性能，需要综合考虑多种因素。首先合理的建筑体形和朝向是降低能耗的关键，它能够减少建筑的表面积和传热损失。此外，增强围护结构的保温性能也是至关重要的，例如采用外墙保温和节能窗户等措施，同时为了进一步提高能效运用，可再生能源技术的应用同样重要，如光伏发电系统、太阳能热水系统、地源热泵系统，它能够为建筑提供可持续、环保的能源。最后，智能化控制系统的采用也能有效提升能源管理效率，通过对建筑设备的实时监测和远程控制，可以实现对能耗的精确控制和维护效率的提升。

2.在建筑材料的选择上，应优先考虑那些耐用、性能稳定且易于维护的材料。例如使用耐候性强的外墙材料可以减少因环境变化造成的损坏；而防滑耐磨的地面材料则能有效降低日常磨损和维护频率。同样，应选择性能稳定、易于维护的建筑设备，如高效节能的空调系统和电梯等，它们不仅可以降低能耗和维护成本，还能提升建筑的整体运行效率。

### 三、普陀全民健身中心的设计策略

#### （一）项目背景及概况

1.舟山市位于浙江东北部，是长江三角洲的重要城市，其中普陀区因普陀山而著名。然而，其老城区沈家门受限于土地资源，城市环境滞后。为应对此挑战，舟山市将东港地区定为未来发展方向，并围绕商务中心统筹建设，优化布局，提升城市品质。同时，浙江省重视

全民健身，将其纳入政府工作报告，为普陀全民健身中心的建设提供了政策支撑。因此，该中心的建设不仅满足市民体育需求，激发体育热情，也为舟山市体育事业注入新活力，成为推动城市发展的重要举措。

2.项目用地位于舟山市普陀区东港，总用地面积4.67万平方米，总建筑面积11.95万平方米，包括地上部分8.52万平方米和地下部分3.43万平方米。该项目位于新城和老城之间，北侧预留40米宽的城市绿带，东侧距海700米，环境优美，具有天然景观基础。设计注重与城市环境的和谐统一，通过景观系统和建筑功能设计的整合，提升整体环境品质。建筑功能设计方面，地上部分包括游泳馆、综合健身馆、全民健身中心配套用房三个单体。游泳馆设有标准池、训练池和戏水池，综合健身馆涵盖多种球类运动和健身项目，同时招商引进体育运动商家和俱乐部，以及健康产业中心功能，丰富了人们的健身娱乐等体验。地下部分为机动车、非机动车库等附属配套用房。

图 1 总平面图

图 2 项目鸟瞰图

**（二）体卫融合在普陀全民健身中心的体现**

1.项目的配套建筑的功能主要为健康医疗中心，将健康医疗理念融入其中，形成了一站式的健康管理体系，它紧密围绕“体卫融合”的中心思想，将运动科学与现代医学相结合，通过运动康复中心、体检中心、生物检验检测、健康生活馆以及国民体质检测室等多个专业模块的协同工作，为人们提供个性化的健康管理服务。体卫融合的模式不仅满足了人们对健康管理的需求，也为体育和医疗产业的深度融合发展提供了新的思路和方向。

（1）运动康复中心利用先进的运动科学理念和物理治疗方法，为运动员和健身爱好者量身定制康复计划，帮助他们有效恢复身体机能，预防运动损伤，提高运动表现，康复中心还与医疗诊所紧密合作，确保康复训练和医学治疗的有机结合；

（2）体检中心作为健康管理的重要环节，提供全面、精准的健康检查服务，体检中心能够及时发现潜在的健康问题，为早期干预和治疗提供有力支持。同时，体检数据还为运动处方的制定提供了科学依据；

（3）生物检验检测实验室则运用先进的生物技术，对人们的生物样本进行深入分析，以发现潜在的健康风险或疾病迹象。实验室的研究成果不仅为医疗诊所和体检中心提供了有力支持，还为健康生活馆的产品选择提供了科学依据；

（4）健康生活馆则是一个推广健康生活方式的平台，提供各种健康食品、保健品和健身器材的展示和销售。

**（三）开放共享在普陀全民健身中心的体现**

1.便利性

坐落于普陀区东港的全民健身中心，凭借其人口密集与交通便捷的双重优势，为普通民众休闲健身的首选之地。每天长达12小时的开放时间，更是满足了不同人群、不同时段的健身需求。

2.功能多样性

（1）项目的功能多样性首先体现在其涵盖的多功能组合上，主要包括体育运动场地、休闲娱乐餐饮用房以及健康产业配套用房。体育运动场地方面，游泳馆设有50×21米的标准池、25×16米的训练池以及8×10米的戏水池，并配备相应的辅助设施。综合健身馆则集成了篮球场、网球场、羽毛球场、乒乓球场、壁球场、健身房以及击剑项目等多种运动空间，同时还设有室外屋顶运动场地（图3），包括篮球场地和笼式足球等。

图 3 屋顶室外运动场地

（2）在休闲娱乐餐饮方面，项目提供了各类社区活动空间、展览区域、儿童活动室、舞蹈房、棋牌室以及射箭、瑜伽、唱吧等多元化的休闲娱乐设施。此外，还有体育超市、体育用品展示区以及轻餐饮、咖啡厅等配套服务设施，以满足不同年龄和消费水平人群的多样化需求。

（3）健康产业配套用房方面，项目涵盖了各种健康医疗配套用房以及运动员宿舍等功能性设施，为人们的健康管理和健身需求提供了全方位的支持。这些设施不仅满足了日常的健康管理和健身需求，而且游泳馆和健身馆等场馆还具备举办体育赛事、文化活动、社区聚会的场所，为大众构筑一个互动交流的场所。

（4）全民健身中心主要功能区设有独立出入口，且流线设计互不干扰，有效实现了人群分流与高效利用，因此在面临突发公共卫生事件、应急避难等紧急情况时，这种布局能够快速响应在紧急情况下可迅速转化为应急医疗及应急避难中心。各功能区的相对独立性使得设备配置可以根据实际需要进行灵活调整，而无需对整个系统进行大规模改动。例如，游泳馆的淋浴系统和更衣室可以迅速改造为临时隔离病房的洗浴和更衣设施；综合健身馆的通风系统和照明系统则可以满足医疗中心的空气质量和光照需求。此外，全民健身中心配备的完善消防系统和安全监控系统在紧急情况下将发挥至关重要的作用，确保医疗中心的安全运行并实时监控处理各种安全隐患。在改造过程中，各运动场馆可根据需求灵活设置为临时隔离区、诊疗区、观察区、物资储存区等功能区域，同时配备必要的医疗设备和医护人员以满足病患的救治需求。

3.信息的共享

为了让每一位健身爱好者都能及时、准确地获取全民健身中心的最新信息，中心通过小程序、公众号等信息化手段，实时更新发布健身课程、场馆开放状态、健身知识等各类资讯。这种透明、高效的信息传播方式，不仅消除了信息壁垒，更极大地提升了公众的健身参与度和满意度，实现了健身信息的全民共享。

**（四）绿色低碳在普陀全民健身中心的体现**

1.在建筑体型设计上，建筑布局规整合理，减少了建筑表面积和传热损失，以降低不必要的能源消耗。同时，通过采用保温外墙、节能窗户等高效隔热措施，提升了建筑围护结构的保温性能，以及合理利用自然光和通风、采用建筑陶板外遮阳、天窗电动内遮阳等设计策略，进一步降低建筑的能耗。此外，本项目应用可再生能源技术，如游泳馆和综合健身馆屋顶均配置的太阳能热水系统和光伏发电系统，为建筑提供了清洁、可持续的能源。以上措施不仅可以提高建筑的舒适度，还可以降低能耗和碳排放。

2.在建筑材料的选择上，室外优先选用铝板、陶板易于维护且环保的建筑材料，以降低维护成本并减少对环境的影响。室内如游泳馆采用无吊顶设计（图4），便于维修，降低维护成本。为了满足人们不断变化的健身需求，在设计中注重空间的灵活可变性，通过取消固定座椅、采用活动座椅等方式，使空间布局更加灵活多样，能够适应不同规模和类型的健身活动。同时，采用活动隔断等方法将大空间隔断成不同的小空间，方便不同功能的组合使用，提高了空间的利用率和适应性。

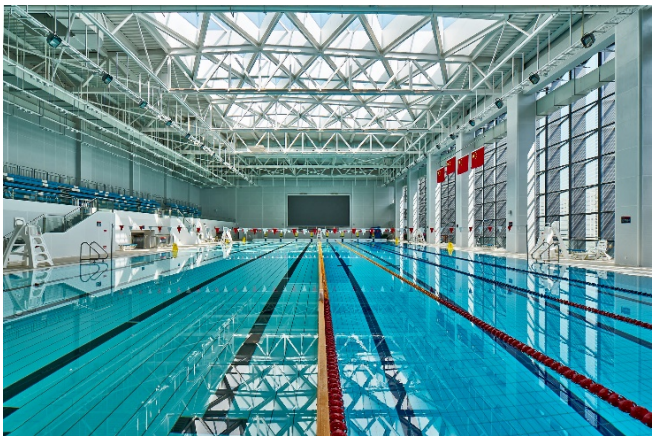

图 4 泳池内部场景

3.在设备选择方面，选用性能稳定、易于维护的节能设备，如高效节能的空调系统和电梯等。这些设备不仅具有优异的节能性能，还能有效降低运行成本和维护成本。此外，还设置了具备智能化管理功能的设备监控系统，能够实现设备的实时监测和远程控制，进一步提高设备的运行效率和维护效率。

**四、结语**

在新发展理念下，普陀全民健身中心以体卫融合、开放共享、绿色低碳为切入点研究全民健身中心设计要素对整体设计构思的影响。[3]通过医疗与体育的深度融合，为健身者提供全方位的健康保障，开放共享的设计理念促进了社区内的互动交流，让健身成为人人可享的生活方式，绿色低碳的建筑实践不仅节能环保，更为健身者营造了清新自然的运动环境。普陀全民健身中心的成功实践，为全民健身中心建筑的未来发展提供了新的思路和方向。

**参考文献**

[1]国务院.关于印发全民健身计划（2016—2020年）的通知：国发〔2016〕37号[EB/OL].（2016-06-15）[2024-02-20].www.gov.cn/zhengce/content/2016-06/23/content_5084564.htm

[2]国务院.关于印发全民健身计划（2021—2025年）的通知：国发〔2021〕11号.[EB/OL].（2021-07-18）[2024-02-20].www.gov.cn/zhengce/content/2021-08/03/content_5629218.htm

[3]张海涛，叶桐，梁佳.全民健身中心活动空间浅析——以北京市通州区新建全民健身中心项目为例[J].当代建筑，2022（9）：137-139.

图片来源

图1、2、3、4 笔者自绘或拍摄