

# “十五五”时期湖北省全民健身运动研发和推广研究

吴全岗

湖北体育职业学院, 湖北 武汉 430063

DOI: 10.61369/RTED.2025280041

**摘要：** 随着《“健康中国2030”规划纲要》的深入推进，全民健身被赋予服务国家战略、促进人口高质量发展、激发消费新潜能的更高使命。本研究以国家关于构建更高水平全民健身公共服务体系的系列部署为指引，立足湖北省“建成支点、走在前列、谱写新篇”的战略定位，系统探讨“十五五”时期全民健身运动的研发方向与推广策略。研究采用政策分析、实地调研与案例研究相结合的方法，提出以“战略引领-数智驱动-产业融合-文化赋能”为核心的四维发展模型。<sup>[1]</sup>针对城乡服务均等化、体卫养深度融合、银发经济与青少年健康、新质生产力赋能体育产业等关键议题，文章规划了具体的实施路径，旨在为湖北省在“十五五”期间打造具有全国影响力的全民健身高质量发展样板提供理论依据与实践方案。

**关键词：** “十五五”时期；全民健身；研发与推广

## Research on the Development and Promotion of National Fitness Campaign in Hubei Province During the "15th Five-Year Plan" Period

Wu Quangang

Hubei Sports Vocational College, Wuhan, Hubei 430063

**Abstract :** With the in-depth promotion of the "Healthy China 2030" Planning Outline, national fitness has been endowed with a higher mission of serving national strategies, promoting high-quality development of the population, and stimulating new consumption potential. Guided by the national series of deployments on building a higher-level public service system for national fitness, and based on Hubei Province's strategic positioning of "building a fulcrum, leading the way, and composing a new chapter", this study systematically explores the research and development directions and promotion strategies of national fitness during the "14th Five-Year Plan" period. By combining policy analysis, field research, and case studies, the study proposes a four-dimensional development model centered on "strategy guidance - digital intelligence drive - industry integration - cultural empowerment". [1] Specific implementation paths are planned for key issues such as equalization of urban and rural services, deep integration of sports and health care, silver economy and adolescent health, and empowering the sports industry with new productive forces. The aim is to provide theoretical basis and practical solutions for Hubei Province to build a high-quality development model of national fitness with national influence during the "14th Five-Year Plan" period.

**Keywords :** "15th Five-Year Plan" period; national fitness; research, development, and promotion

## 引言

### （一）研究背景

“十五五”时期是我国全面建设社会主义现代化国家新征程的关键五年。全民健身事业作为健康中国、体育强国建设的基石，其内涵与外延正发生深刻变化。2023年发布的《关于构建更高水平全民健身公共服务体系的意见》明确了到2035年的发展目标，而“十五五”规划必将在此基础上，进一步强调均衡性、普惠性、数字化和绿色化。湖北省作为中部崛起的重要战略支点，拥有“九省通衢”的区位优势、“千湖之省”的生态本底和“光芯屏端网”的产业集群，在响应国家战略、探索全民健身新路径上具备独特条件。

### （二）研究意义

第一，在理论层面上，顺应“新质生产力”要求，探索全民健身的研发、服务与治理的新模式，丰富治理理论。第二，在实践层面上，针对“十四五”时期的城乡差距、传统体育现代化困境、等问题，提出可操的解决方案。在第三，政策层面，为即将制定的《湖北省“十五五”体育发展规划》提供参考。

## 一、“十五五”时期全民健身发展的新形势与新要求

### （一）政策新导向：从“有没有”到“好不好”

“十四五”期间体育政策从结构层面已经解决普及的问题，“十五五”期间将聚焦向“好不好”的适配问题，高质量发展问题。注重资源的合理有限的分配，体卫深度融合的路径。加强顶层设计，完善体制机制，夯实基础建设。<sup>[2]</sup>在促进全民健身公共服务体系的完善和发展上，加大体育社会组织建设的力度，大力发展体育类社会组织，发挥体育类社会组织的功能作用，推动体育类社会组织在资源整合、规范管理、服务创新等方面发挥更大作用。加大政府购买体育公共服务力度，强化服务体系建设。在体育产业发展上，积极推动体旅融合发展。充分利用和挖掘体育产业的经济功能和社会功能，发挥其对全民健身的支撑作用。加强体育与医疗健康、文化、教育等部门的协同联动，形成协同发展机制，促进全民健身与全民健康深度融合。

### （二）技术新机遇：新质生产力赋能

AI技术、机器人、大数据等技术趋于成熟，为健身个性化、精准化、沉浸式提供了保障。“十五五”期间，全民健身的研发将重点是健身赋能软件模型的构建，智能化健身场景的拓展。例如，在日常健身训练中，可以通过AI智能辅助和智能化健身数据分析，制定科学的健身计划，提高训练效率和效果；在健身场馆建设中，可以运用大数据分析技术和云平台搭建智慧场馆管理系统，实现场馆资源的共享和管理，降低场馆运营成本；在社区体育活动中，可以应用机器人、AR等智能设备对居民的活动进行指导和帮助。<sup>[3]</sup>此外，全民健身将与移动互联网、物联网等信息技术深度融合，创新全民健身的服务模式；同时，也将与智能制造、人工智能、大数据等新兴产业结合起来，打造出智能化的智慧化社区生活圈。这一系列举措将极大地提升全民健身发展的质量和效率。

### （三）产业新趋势：跨界融合与消费升级

体育与文化、旅游、教育、康养、新技术、结合成为趋势。银发经济、户外产业将爆发巨大产能。全民健身的推广需要与新技术、新业态融合，创造体育消费的新场景。体育消费升级、体育产业跨界融合、消费模式的转变是未来的趋势。老年群体、户外运动产业将迎来爆发式增长，同时，在老年群体中，还将涌现出一批健身领域的银发经济。老年人口多为经济收入较高的退休人员，在体育消费领域中占有较大比例。我国老年人体育消费水平在不断提高，但与发达国家相比，还有较大差距。<sup>[4]</sup>老年人群对健身、娱乐、康复等方面的需求日益增加。体育健身休闲活动和产业发展的新趋势是满足老年人精神需求、提高老年人生活质量的需要。以健康为中心的老年产业发展，将为老年人提供更多更好的健身服务，成为促进健康老龄化的重要途径。

### （四）人口新结构：聚焦“一老一小”

青少年的肥胖、近视等健康问题日益突出，人口老龄化的结构问题也逐渐显现。“十五五”时期，全民健身必须关注青山年的身心健康成长问题，关注老年人慢病干预，防跌倒等问题。一是青少年肥胖、近视等健康问题的产生与预防，需要从儿童抓起，在全社会范围内重视并切实解决青少年的健康问题；二是老年人

的慢病干预，需要全民健身从老年人自身出发，关注老年人的身体机能状况，改善生活方式和饮食习惯等；三是老龄化社会的防跌倒问题，要通过科学、有效的运动锻炼来降低老年人跌倒的风险；四是老龄化社会中，老年人所占比例越来越大，需要通过科学、有效地健身锻炼来提高老年人的生活质量。全民健身应从青少年和老年人入手，聚焦“一老一小”问题，才能从根本上解决老龄化社会所带来的各种社会问题。

## 二、湖北省全民健身运动研发的聚焦路径

### （一）路径一：数智化研发，构建全民健身“智慧大脑”

建设省级全民健身数据中台：整合体育、卫健、医保、残联等多部门数据，在确保隐私安全的前提下，构建覆盖全省的“人体运动与健康数据库”。基于此，开发湖北省全民健身大模型，为不同区域、不同人群提供个性化运动处方和健身指导。

研发智能硬件与终端：鼓励“光芯屏端网”企业跨界研发低成本、高精度的家庭及社区用智能健身镜、毫米波雷达跌倒监测设备、AI视觉体态分析系统等。推广基于北斗技术的户外运动安全预警与导航装备。<sup>[5]</sup>

拓展虚拟健身场景：依托武汉元宇宙产业优势，打造“荆楚运动元宇宙”平台。开发VR武当太极、AR东湖绿道骑行、线上长江竞渡等沉浸式项目，突破时空限制，吸引年轻群体。

### （二）路径二：融合化研发，推动服务深度嵌入民生

深化体卫融合机制。在社区层面推广“运动健康师”制度，将其纳入家庭医生签约服务团队。在二级以上医院普遍设立运动康复门诊，实现临床医嘱与社区健身服务的双向转介。重点研发针对高血压、糖尿病、抑郁症等常见慢病的标准化运动干预方案。

开发银发经济健身产品。针对老年人，研发兼具康复训练和社交趣味的“适老化”健身器械和课程，如防跌倒训练系统、认知功能促进游戏等。探索“运动时间银行”模式，鼓励低龄老人服务高龄老人。

创新青少年健康促进体系。研发将体育作业与线上挑战赛结合的校园-家庭联动平台。开发融合湖北历史文化元素的体感游戏（如“三国征战”体能挑战），激发青少年运动兴趣。

### （三）路径三：文化产业化研发，打造荆楚特色IP

结合新质生产力，重塑传统体育。对武当武术、宜昌龙舟等非遗项目进行数字化创意化开发。传承并简化民族传统武术等项目，形成简单易上手易推广的版本。开发曾侯乙编钟、楚式漆器等独特的湖北文化，形成独特的赛事文化符号。

打造性品牌赛事矩阵。升级“长江超级马拉松”、“武汉716渡江节”等IP，注入更多技术和人文元素。创新开发“神农架国际越野赛”、“恩施溶洞探险赛”、“三国文化城市定向赛”等特色赛事，形成“一市一品”、“一县一特”。

## 三、湖北省全民健身运动推广策略

### （一）实施城乡一体化“补短板”工程

在城市中，建设小而美的嵌入式健身场域。推广“社区智慧

健康中心”模式，集成体质监测、科学指导、娱乐休闲等功能。

在乡村，开展“乡村健身设施升级”行动，建设多功能的场地、升级健身路径，完善机制，开展喜闻乐见的体育文化活动及赛事。在城市，开展“体育健身进社区”行动，将体育健身设施与城市公共服务设施配套建设，丰富社区群众体育活动。在农村，开展“体育健身进乡村”行动，充分利用村（居）公共文化服务中心、农家书屋、农民文化乐园等场地设施，大力开展农民体育健身工程建设，逐步完善农村基层健身设施网络。

在城市与乡村，建设城市和乡村两个运动圈。通过实施城乡一体化“补短板”工程，推进全民健身公共服务均等化，推动全民健身和全民健康深度融合。发挥体育在提高居民生活品质、促进城乡居民交往交流交融、推动城乡融合发展等方面的积极作用。

## （二）构建多层次、全龄化赛事活动体系

做强品牌标杆赛事，积极申办、举办高级别赛事，提升湖北国际影响力。做活基层群众赛事，持续举办“社区运动会”、“全民健身日”等活动，创新设立“企业职工联赛”、“家庭趣味挑战赛”等，降低参与门槛。做精分众化赛事，针对老年人举办“长青杯”赛事，针对青少年举办“雏鹰计划”系列赛，针对女性开设“她力量”健身课程与活动。<sup>[6]</sup>做活节庆赛事，推进“百万青少年阳光体育大联赛”“湖北省青少年运动会”“湖北省老年人运动会”等赛事活动，鼓励有条件的市县举办国际、国内高水平赛事活动。做大单项赛事，加强与国家级单项体育协会合作，在竞技体育方面，以国家体育总局为依托，建立我省全民健身竞技训

练基地，培育一批职业运动员、教练员和国家高水平运动队；在群众体育方面，充分发挥湖北特有的民族特色和地域特色，打造一批具有湖北特色的品牌赛事活动，如“荆楚百村万人广场舞大赛”、“全民健身日暨第二届社区运动会”等。

## （三）创新智慧化传播与消费激励模式

打造省级融媒体平台。升级“湖北体育”APP为“鄂健身”一站式服务平台，整合场馆预定、课程付费、赛事报名、健康档案、消费券发放等功能。

推广“运动积分”制度。打造一个多元融合的统一平台，将居民参与赛事、培训、锻炼、志愿服务等量化为积分。积分与湖北消费卷等挂钩，可用于体育消费，激励居民积极参与体育活动。<sup>[7]</sup>

激活体育市场的活力，定期发放体育消费券，重点向智慧健身、运动康复、户外运动等领域倾斜。鼓励发展体育新业态。

## 四、结论与展望

“十五五”时期，湖北省全民健身事业的发展，要在健康中国、乡村振兴、数字经济、银发经济等国家政策的高点系统谋划。以新质生产力为核心驱动力，融合发展，创造新业态、型场景，以满足居民对健康的新需求。在不断的探索中，湖北省有望打造出智能高效、特色突出的高水平全民健身公共服务体系，为全民健身贡献湖北经验。

## 参考文献

- [1] 中共中央、国务院.“健康中国2030”规划纲要[EB/OL].(2016-10-25).[http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm)([http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm))
- [2] 罗恒,钟丽萍.元宇宙赋能体育产业:应用场景、现实挑战与推进策略[J].山东体育学院学报,2023,39(5):90-97.
- [3] 卢飞翔,陆子骏,王伟,等."3D+AI"智慧体育技术的创新与应用——基于上体体育大模型的奥运备战[J].中国体育教练员,2024,32(4):24-28.
- [4] 湖北省体育局."十四五"时期湖北省全民健身工作成效报告[R].武汉:湖北省体育局,2025.
- [5] 李芃松,朱焱,赵阳.社区公共体育服务智慧化转型的动力构成、现实挑战与发展路径[J].沈阳体育学院学报,2025,44(4):72-79.
- [6] 黄程程.我国城乡公共体育服务均等化发展的制约因素及路径选择[J].体育文化导刊,2018(12):45-49.
- [7] 李迪.传统体育现代化发展创新路径探析[J].体育文化研究,2025,43(3):58-65.