

结合全民健身主题下城市公园更新的探讨——以紫气东来沿路公共空间示范段（户外都市运动中心）项目为例

邱夏蓉

上海现代建筑装饰环境设计研究院有限公司 上海 200030

摘要：城市公园是市民户外活动的重要载体，在全民健身战略推进背景下，如何通过城市更新实现公园功能活化与健身空间的有机融合，已成为城市建设的重要课题。本文梳理全民健身政策背景与市民健身需求新变化，分析城市公园更新面临的普遍问题，以上海嘉定紫气东来沿路公共空间示范段项目为例，从运动功能策划、空间布局优化、生态保护提升、场地特色延续等方面，阐述全民健身主题下城市公园更新的设计策略。研究表明，以“点状切入、轻量改造”的方式，在保留公园生态基底与空间格局的前提下，通过功能复合叠加与运动圈层串联，可有效实现公园活力再生与全龄友好转型，为同类项目提供借鉴。

关键词：全民健身；城市更新；生态修复；街区景观

引言：近年来，随着城市居民物质生活水平的持续提升，人们对城市公共空间的功能需求日益多元，城市公园已从单一的“观景”场所转变为承载日常活动、康体健身、社交互动等复合功能的公共生活载体。受新冠疫情的影响，公众对身体健康和户外运动的重视程度显著提高，走出户外、亲近自然、参与健身已成为市民生活的普遍诉求。在此背景下，从国家到地方层面相继出台了推动全民健身场地设施建设的政策文件，为城市公园的功能更新指明了方向。本文以紫气东来沿路公共空间示范段（户外都市运动中心）项目为例，探讨全民健身主题下城市公园更新的设计策略与实践路径，以期同类项目提供借鉴。

1 全民健身需求及城市更新的背景研究

1.1 全民健身的政策背景

随着“健康中国”战略的深入推进，全民健身已上升为国家战略。国务院办公厅发布《关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见》，明确提出要补齐全民健身场地设施短板，推动体育资源向基层延伸。上海市政府办公厅出台《关于本市推进全民健身工程加强体育场地设施建设的意见》，强调要构建更高水平的全民健身公共服务体系。上海市体育局进一步发布《关于推进都市运动中心新型体育服务综合体建设的意见》，提出科学选址、合理布局、完善功能，支持建设一批特色突出、集聚效应强、辐射范围广的都市运动中心，为城市公园与体育功能的融合发展提供了政策支撑^[1]。

1.2 城市更新角度下市民对公共空间健身需求的变化

传统观念中，户外健身多局限于老年人使用器械或单一运动场。然而，随着时代发展，市民对公共空间健

身的需求更加复合化。首先，年轻人正积极走向户外，受生活压力及疫情影响，更倾向走出室内健身房，参与慢跑、骑行、水上桨板等户外时尚运动，对力量与耐力训练提出更高要求，而现状大部分城市公共空间设施无法满足。其次，代际融合需求日益突出，老年人承担儿童看护责任，“老少结合”的户外活动模式对功能复合的场地设计提出了新要求。此外，户外活动呈现团体化与社区化趋势，年轻人借助团体运动实现社交与锻炼的双重目标，对开放场地、标识性运动节点及合理流线规划提出了更高要求。

1.3 城市更新发展与全民健身主题的契合

以上海为例，城市中大量公园绿地经过十至二十年的使用，普遍处于亟待更新的状态。这些公园大多覆绿良好但功能欠缺，在近五至十年内虽陆续进行了一些更新，但多停留在局部修补层面。城市发展已走到需要从根源回望的时刻——我们在享受绿荫的同时，还需要什么样的功能？从城市建设到城市更新，实现城市的生态性与可持续发展，回应人最根本的需求——健康的体魄，全民健身主题恰恰为城市公园更新提供了清晰的价值导向和功能方向。

2 紫气东来沿路公共空间示范段（户外都市运动中心）项目概况

2.1 场地现状

紫气东来公园位于上海嘉定新城中心区域，建设于2007年，衔接远香湖，是嘉定新城的中央公园。公园分为三大片区，东西绵延2.7公里，南北约1公里宽。随着嘉定新城的开发建设，公园两侧的居住区、学校、办公等

场所均已建设完成，公园成为周边居民最主要的户外活动场地 如1图所示。



图1 项目改造范围图

此次重点改造的区域为场地中心的运动公园部分。现状场地整体绿化良好，乔木高大，但部分区域地被荒芜，滨河区域生态性也亟待修复。公园内原有篮球场、网球场、跑道操场和足球场各一处，其中操场跑道经翻新后现状较好，并配置了少量健身器械，但篮球场和网球场经过多年使用已破损斑驳。由此可见，一方面公园设施老化问题突出，另一方面运动功能单一、配套功能不足，使得公园虽有较大面积却难以发挥更好的作用^[2]。

2.2 改造目标

本次改造更新以打造“户外都市运动中心”为目标，综合考虑适宜场地的功能类型，结合场地特色进行统筹规划，针对不同使用需求提供多样化的运动场地，丰富场地的使用性，完善配套服务功能。同时，对老旧场地进行翻新，改善公园现状风貌，形成一个融于自然、充满活力的全新城市公园^[2]。

2.3 现状公园更新面临的问题

2.3.1 新旧衔接问题。紫气东来公园改造需在保持原有整体格局的前提下融合新功能，更新范围约28公顷，其中需涵盖灯光修缮、监控设施等基础设施。项目采用“以点带面”的切入式改造方式，不改变公园大格局，重点修缮主要活动区域，其他区域轻量修复，既突出了亮点，也保留了公园原有肌理与特征。

2.3.2 运动功能策划问题。场地原有篮球场、网球场、跑道操场和足球场五个运动项目，除现有运动类型外，能否增加更符合当下需求的趣味性功能空间，是项目的核心课题。同时，运动公园的风格定位、与现状公园风格的匹配度、未来使用人群的需求等，均需围绕健康与运动展开综合策划。项目在保留原有运动场地并升级的基础上，根据场地特性增加不同功能的运动空间，从运动点到特色运动区，最终形成一个完整的运动圈 如图2所示。

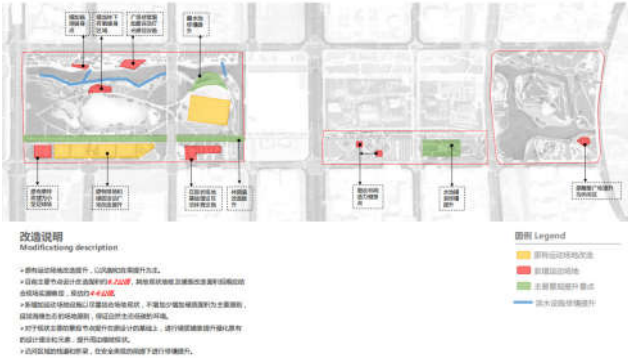


图2 运动功能策划图

2.3.3 生态尊重与利用问题。场地现有乔木经十多年生长十分茂密，部分区域郁蔽导致地被荒芜，北侧河道滨水区域植被荒芜、观赏性不足，水体也存在部分生态问题。设计需综合考量功能增加与现状绿化的融合，在保留生长良好的大乔木的同时，将功能性场地融入自然，将原本郁闭的绿化空间打造成人与自然共处的场所。

3 更新策略与健身主题的融合

3.1 更新理念与原则

项目以“都市绿肺，有氧生活”为理念，通过“活力新诠释、康养新载体、运动新体验”三个设计目标展开。一方面强化城市公园的生态性，另一方面强调人的活动与城市、生态的融合。公园不仅是城市绿肺，绿色环境也有益于人的身体健康。将健康、健身、公共空间使用与城市更新相结合，展现人与生态共生共存的设计理念。整个项目以功能的合理化布局、生态的保持与提升、场地特色的展示与融合为主要设计原则。

3.2 空间规划与运动功能的复合策略

项目以现状运动场地为出发点，通过五个主题分区和一个环线串联成都市运动圈。中心草坪跑道区为核心运动区，开阔草坪可应对各类团体活动；南侧网球篮球场片区打造为竞技提升区，增加五人制足球场、门球场；北侧原旱喷广场改造为活力展演区，以雾森和夜景灯光吸引市民；东侧足球场作为运动成长区，承担体育培训功能；东南树阵空间植入动感单车，打造科技健身区。更新后公园可开展12项体育运动，涵盖开放式公共体育项目与可独立运营项目，部分场地按赛事标准建设。同步将荒芜林荫道改造为漫步道，增设智能储物柜、可充电座凳、智能体测仪等设施，为市民运动提供便利^[3]。

3.3 场地特色的延续与生态提升

与自然融合的场地打造，紫气东来公园在最初规划时以“林中的舞蹈”为主题，场地内运用了紫色元素。改造过程中，设计将“与林共舞”延续到运动主题植入中，在现状跑道运动场区域打开北侧林带，将原本不

能进入的林带融入家庭健康活动,提供了老少同乐的场所,设置了林下儿童活动、健身、乒乓球等设施,丰富

了整个场地的功能性如图3所示。

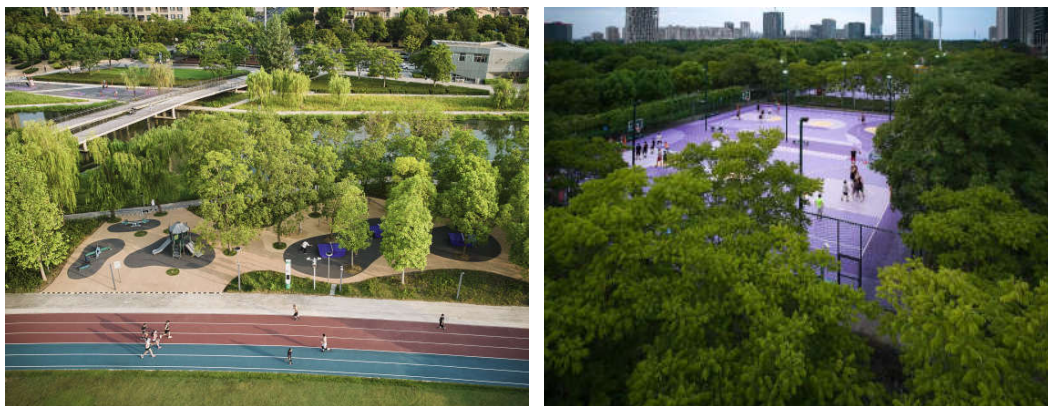


图3 公园改造后效果

印象点场地打造,更新过程中点缀紫色元素,与现状绿色搭配,延续了紫气东来原有的色彩特征,形成新的特色场地。原本破旧的篮球场改造为紫色场地,春季与周边紫藤花共同成为市民打卡的景致。运动区域的设施选型融合了紫色与亮黄色,与自然绿色共同营造出和谐的空间氛围。生态层面的保护与提升,项目整体生态情况相对良好,但大乔木茂密导致地被植物需休整提升,需增加耐阴地被。沿河区域因亲水步道老化,两侧生态受到一定影响。设计在原有基础上将步道提升为与植物融合更好的不锈钢网栈道,沿河区域进行绿化种植的补充和提升。修复后的沿河区域整体生态性得到明显改善,栈道成为居民日常散步的优选场所。

4 更新成效与经验启示

4.1 更新成效

紫气东来沿路公共空间示范段项目以“点状切入、轻量改造”方式,在保留原有生态基底与空间格局的前提下,实现了从单一功能公园向复合型都市运动中心的转型。项目从设计到竣工仅用时一年,施工封闭至开放仅四个多月。通过五大主题分区系统梳理与功能植入,公园运动项目由5项扩展至12项,涵盖常规球类、健身步道、智能健身等多种类型,满足不同年龄段市民的差异化需求。配套设施的同步提升进一步增强了服务能力^[4]。项目开放后深受周边居民喜爱,吸引周边城市游客前来体验,并成功承办多次赛事,成为嘉定新城全民健身的新地标。

4.2 生态效益与社会效益的统一

项目在功能提升的同时,始终注重生态保护与场地特色的延续。设计保留生长良好的大乔木,将郁闭林带转化为可活动的林下空间,实现“与林共舞”的设计愿

景,使生态性与日常活动共生互融。沿河区域将老化步道改造为不锈钢网栈道并补充绿化,修复滨水生态的同时为居民提供亲水漫步场所。紫色元素的延续与创新,既传承了“紫气东来”的场地记忆,又为市民创造了新的打卡景点,提升了公园的辨识度与归属感。项目证明了城市公园更新可以实现生态保护、功能提升与社会效益的多赢,为城市更新中处理人与自然的关系提供了有益探索。

结束语

本文以紫气东来沿路公共空间示范段项目为例,系统探讨了全民健身主题下城市公园更新的设计策略与实践路径。项目实践表明,面对大量功能老化但生态良好的城市公园,“点状切入、轻量改造”的更新模式具有显著的优势——在保留公园生态基底与空间格局的前提下,通过运动功能的复合叠加与配套服务的全面提升,能够有效实现城市公园的活力再生与全龄友好转型。未来,在全民健身国家战略持续深化的背景下,期待更多城市公园探索出兼具生态性、功能性与人文关怀的更新路径,让绿色公共空间真正成为市民健康生活的活力载体。

参考文献

- [1]张瑶,柯琳琳,龙雪凌,等.南昌市东湖区城市公园绿地布局公平性研究[J].广西林业科学,2025,54(6):585-595.
- [2]李华蕊,翟一飞.户外运动中自然地理资源的开发与利用[J].中学地理教学参考,2022,(24):I0010-I0010.
- [3]李娟,党安荣.城市公共空间的定量研究——公共性评估模型综述[J].西部人居环境学刊,2026,41(1):140-148.
- [4]景泽宇,王忠杰,吴岩,等.“五态协同、场景营城”的公园城市规划建设方法、策略与实践[J].中国园林,2026,42(z1):26-30.