

健康导向下社区十五分钟生活圈体育运动空间评价与优化策略探究——以孟诚社区为例

蔡羽芸 韩梦萍 陈思佳

江苏大学艺术学院，江苏镇江，212000；

摘要：在“健康中国战略”和以人为核心的城市发展背景下，人们对健康生活的迫切需求使社区建设成为热点，其中十五分钟生活圈内的体育运动空间对居民身心健康至关重要。以孟诚社区为例，深入分析了社区体育运动空间现状，从居民的角度出发，制定调查问卷和访谈内容进行访谈，了解居民室外活动路线和运动需求。围绕孟诚社区进行点、线、面运动空间的配置，并探讨提出健康导向下社区体育文化公园设计的功能优化重构，通行流线优化，运动处方设计，文化融合传承设计策略。

关键词：健康导向；社区生活圈；体育运动空间；优化策略

DOI:10.69979/3041-0673.25.04.096

2016年10月，国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》指出“推进健康中国建设，普及健康生活方式、优化健康服务和建设健康空间环境成为人居环境质量保障和居民生活品质提升的迫切需求”^[1]。随着城市化进程的加速和居民生活水平的提高，人们对社区生活的需求也日益多样化。为了满足居民的基本生活需求，许多城市开始探索社区十五分钟生活圈的建设。国民健康意识的提升和体育产业的快速发展，使居民对运动场地的需求持续增长并呈现多样化趋势，但仍存在供给不足、利用率不高等问题。在我国人民日益增长的体育运动需求和人均体育场地面积不足的矛盾下，增加体育活动场所迫在眉睫^[2]。同时一些地区正在推进“15分钟健身圈”建设，旨在让居民从家出发步行15分钟内即可到达运动场地，但根据调查，仅有少数受访者表示能在此时间内到达运动场地。基于此，本文以镇江京口区孟诚社区为例，通过实地调研，开展健康导向下社区十五分钟生活圈公共体育运动空间评价与优化策略研究。

1 生活圈体育运动空间评价与需求分析

孟诚社区位于镇江市京口区象山街道中心位置，与江苏大学相邻，东至谷阳路，南至学府路，西至宗泽路，北至禹山北路。社区辖地面积约1.5km²，距市中心5km，下辖4个小区，分别为优山美地、孟诚尚美苑、华城花园以及明月澜园（在建）；社区由宗泽路和谷阳路交叉划分开，周围紧邻近宗泽路社区和长江社区。据2023年9月调查显示，社区户籍人口3599人，常住人数8072人。

孟诚社区以孟子思想为精神内核，以“诚”字作为

切入点和文化标签，积极打造与孟子文化紧密相关的特色社区。

1.1 孟诚社区公共空间现状

通过对孟诚社区及其周边区域的实地调研与分析，得出孟诚社区在当前规划布局中缺乏明显的运动空间。鉴于此，整理孟诚社区及附近可供改造的公共空间资源，并特别关注了优山美地外围沿谷阳路的带状空间。该带状空间由绿化带、人行道和非机动车道组成，各部分宽度存在差异。为确保带状空间的更新能够最大化利用这些空间资源，需要综合考虑绿化带、人行道、非机动车道的宽度差异，以便后续进行合理设计。

1.1.1 绿地空间功能单一

结合现场观察发现，孟诚社区建设中对于体育场所和设施的规划不够充分。随着城市化进程的加快，城市空间日益紧张，但可用于建设运动场地的空间却越来越有限。房地产开发商在建造小区时，为了建设更多的楼房，会压缩楼与楼之间的空间，导致社区公园或运动场地建设面积狭小甚至不建设。

1.1.2 公共空间设施不足

孟诚社区现有的健身场地，场地狭小、设施陈旧，类型单一。优山美地北区内只有5期有一块约为500m²的健身场地和一个半篮球场，3期和6期却没有任何活动空间；孟诚尚美苑有一个大约为800m²的健身场地。除此之外，并没有其他的活动空间，导致许多儿童在小区道路中玩耍，一些运动者在非机动车道进行跑步等活动。社区及周边休憩设施几乎没有，居民带娃坐在路障上。

1.1.3 社区环境管理不当

由于社区管理疏忽，由于非机动车随意停放，导致道路状况严重下降；加上社区在路旁放置路障，缺乏合理规划，使道路变得狭窄拥堵，出行不便，增加了安全隐患。华城花园旁边的绿地空间由于长时间无人打理，环境杂乱不堪。原本清晰的小径和出入口也被植物覆盖，难以辨认。这不仅影响了绿地的美观度，也影响了居民的生活质量。

1.2 社区居民运动情况访谈调研

1.2.1 访谈问卷设计

为了解孟城社区居民体育运动开展情况的情况，设计了针对孟城社区附近居民的调研问卷。获取居民对社区体育文化公园设计的建议和意见，包括空间布局、设施配备、环境营造等方面，以便优化设计方案。

不同年龄段、性别和健康状况的居民对体育运动空间的需求可能存在差异。通过了解受访者的运动情况，包括运动频率、运动时长、运动类型等，有助于准确掌握居民对体育运动空间的实际需求。同时，询问居民对各类体育设施的需求，如篮球场、羽毛球场、健身器材等，以及他们对这些设施的使用频率等。

1.2.2 数据收集分析

通过对社区不同时间的观察，对居民的运动情况与小区空间关系有了初步的认识后，在不同的时间段内随机抽选了不同年龄人群进行访谈，了解了他们平时的运动习惯以及对运动空间的期望和需求。

根据访谈内容，选取访谈对象中不同年龄段的七个代表性人群（图1）



图1 部分访谈结果记录

根据问卷访谈，可以得出孟城社区居民对于运动场地的需求在不断增加的结论。越来越多的居民开始关注自身健康和体育锻炼，对于运动场地的需求也日益旺盛。然而，由于上述原因的限制，现有的运动场地资源无法满足这种需求。因此很多居民不得不选择在街头路边进行锻炼，这不仅存在安全隐患，也可能影响到其他居民的正常生活。

1.3 基于调研后需求度评价分析

1.3.1 健康导向下不同人群运动需求分析

通过问卷访谈的反馈内容和现场观察来看，不同人群的运动需求呈现出多样化的特点。社区内许多家长带小孩户外活动的需求很大，他们需要可供小孩子玩耍活动的场所。年轻人通常更倾向于参加团队运动或健身房锻炼，追求更高的运动强度和体能挑战。中年人可能更注重平衡工作与健康，选择适合忙碌生活节奏的运动，来维持身体健康和精神状态。老年人则可能更倾向于选择低强度、低冲击力的运动。他们可能更注重运动的安全性和舒适性，以及运动对身心健康的长期益处。

由于小区附近没有合适的场所进行运动，居民更希望在小区周边15分钟步行距离范围内进行体育运动，居民常为“健身去哪儿？”而发愁。除了场地问题会限制居民进行运动之外，天气也是影响居民运动的问题之一。

1.3.2 对社区运动空间的功能需求分析

社区运动空间作为现代社区规划的重要组成部分，其功能需求多样化且复杂。因此，社区运动空间应提供足够的场地和设施，满足居民进行各种体育锻炼的需求，如跑步、散步、球类运动等；配置多样化的健身器材，方便居民进行力量训练、有氧运动等，提高身体素质；除了运动功能，社区运动空间还应提供休闲活动的场所，如设置休息区、儿童游乐区等，满足居民休闲娱乐的需求；运动空间是居民社交互动的重要场所，通过共同参与运动活动，增进邻里关系，提升社区凝聚力。同时应考虑到不同年龄段和身体状况的居民需求，社区运动空间应设置无障碍设施，方便残障人士和老年人使用；运动空间的安全防护至关重要，需设置完善的安全警示标识、消防设施、医疗点等，确保居民在运动过程中的安全。

2 孟城社区体育运动空间规划设计策略

通过合理规划社区空间布局，以高效利用土地资源，构建社区共享体育空间，便利居民就近参与户外活动。从而达到促进邻里间的交流与互动，激发社区的生机与活力的目标。同时，旨在创建一个以提升居民身心健康为宗旨的社区综合体育文化公园，该公园将融合个性化运动指导、多样化的体育活动以及绿色休闲环境。围绕孟城社区进行点、线、面运动空间的配置，打造出一个充满活力、健康与互动性的社区生活圈运动空间（图2）。在满足居民的就近运动的需求同时，还增强了社区的凝聚力和居民的归属感。

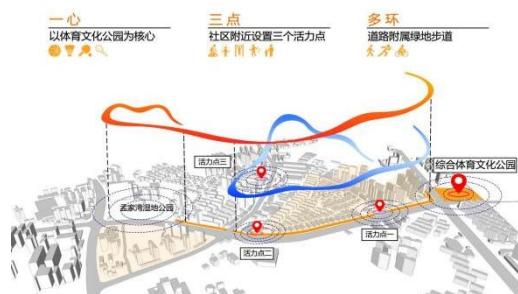


图2 孟诚社区体育运动空间规划(图片来源:作者自绘)

2.1 功能优化重构策略

街边消极空间的功能优化重构需要综合考虑空间布局、环境美化和设施配置等多个方面。通过这些措施的实施，我们可以将消极空间转变为充满活力和吸引力的运动空间，为城市居民提供更加健康、便捷的运动场所。

对消极空间进行全面评估，理解其现有布局、设施及潜在使用者需求，进行整合。基于这些分析，对小口袋进行功能定位，如休闲健身或儿童游乐，激活空间。优化空间布局，确保运动区域充足且不与其他区域冲突。由于地理位置靠近社区，主要满足老人和小孩就近活动的需求。为了提升运动空间的吸引力，提升环境美化和舒适度，包括绿化、座椅、照明和通风设施。

2.2 通行流线优化策略

带状空间的更新需要考虑人行道、健身步道、与非机动车道的衔接，确保整个带状空间的连续性和协调性。步道设计应与周边交通系统相整合，确保使用者能够方便、安全地到达目的地。在适当的地方设置交通节点，如交叉口、出入口等，确保步道与周边道路的顺畅衔接。在步道与非机动车道相交的地方，设置明显的分隔线或隔离设施，确保行人和非机动车辆的安全通行。

步道设计强调使用者的体验，包括舒适度、安全性以及视觉感受等。选用平整、防滑的铺装材料，设置适当的休息设施，如座椅、凉亭等。还应该考虑步行者的视线范围和视野变化，通过合理的规划和设计，使步道的走向和景观布置呈现出丰富的变化，避免单调和压抑的步行环境。

2.3 运动处方设计策略

不同人群的运动需求是多样化的，这取决于他们的年龄、性别、健康状况、生活方式以及个人目标。主要针对老年人，中青年和儿童的运动需求制定了不同的运动处方路线，加上针对参加休闲活动的人群的处方线路。最终分别了康养处方线路，活力处方线路，乐趣处方线路，慢行处方线路。

2.4 文化融合传承策略

在孟诚社区运动空间规划设计中融入“孟子文化”和“诚信文化”，不仅可以提升社区的文化氛围和居民素质，还可以促进社区互动和文化传承，为社区的发展注入新的活力。引用孟子的名言或理念给运动空间命名，如“性善球场”。同时在运动空间内设置文化展示区，展示孟子的生平事迹、思想理念和诚信宣言或标语，强调诚信的重要价值。组织以孟子文化和诚信文化为主题的运动活动，如孟子文化运动会、诚信思想讲座等。在周边设置一些诚信设施，如无人值守的自助健身房、诚信借还球具点等。

3 结语

运动空间景观设计不仅能满足居民多样化的健身需求，还能为城市提供良好的绿色生态景观，促进可持续发展^[3]。本文以孟诚社区为例，聚焦健康导向下社区十五分钟生活圈体育运动空间的评价与优化策略。通过实地调研、问卷调查和数据分析，研究发现孟诚社区体育运动空间存在布局不均、设施不足、功能单一等问题，难以满足居民日益增长的多元化健身需求。因此在对孟诚社区及周边调研与评析的基础上，规划社区户外运动空间，设计社区体育文化公园，为居民提供运动空间，解决居民“健身去哪儿？”的难题，激活社区空间活力，增强居民身体素质，促进了社区内的文化交流和融合，增强了居民的归属感和责任感。

参考文献

- [1] 中共中央, 国务院.“健康中国 2030”规划纲要[Z]. 2016.
- [2] 卢元镇, 于永慧. 我国体育改革与全民健身: 回顾、展望及应关照的社会事实[J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(01): 1-6.
- [3] 高华睿. 全民健身背景下青岛城市滨河运动公园设计研究[D]. 青岛理工大学, 2022.

作者简介：蔡羽芸（2003年7月），女，汉族，广东省揭西人，学生，本科，江苏大学艺术学院，环境设计。

江苏大学第23批大学生科研课题“亭向何方—镇江市京口区核酸亭再利用设计”（23B093）“健康导向下社区十五分钟生活圈体育运动空间评价与优化策略探究——以孟诚社区为例”（23C171）阶段性研究成果基金项目：本文系江苏大学第23批大学生科研课题（23B093）（23C171）阶段性研究成果。