

北京市 2025 年全民健身活动状况调查公报

按照《中华人民共和国体育法》《全民健身条例》《全民健身计划（2021-2025 年）》要求，为全面及时了解北京市城乡居民健身活动状况，推动更高水平全民健身公共服务体系建设，在国家体育总局的统一指导下，北京市顺利完成了 2025 年全民健身活动状况调查。此次调查标准时点为 2025 年 1 月 1 日，时期资料为 2024 年度，调查对象为标准时点时年满 3 周岁及以上的北京市常住居民，调查范围覆盖全市 16 个区，采用分层、三阶段与规模成比例的概率抽样方法¹，共计调查了 256 个社区（村），回收有效样本 9239 个。现将主要调查结果公布如下：

一、全民健身活动的参与比例

（一）每周参加 1 次及以上体育锻炼人数比例

2025 年调查结果显示，北京市 7 岁及以上居民²每周参加 1 次及以上体育锻炼³人数比例为 80.3%。其中，男性为 81.8%，女性为 78.7%；城镇为 81.5%，乡村为 71.9%；分年龄看（图 1），随年龄增加每周参加 1 次及以上体育锻炼的人数比例在降低，

¹ 说明：第一阶段北京市的 16 个区不进行市内分层，全部抽中作为调查样本区。第二阶段在 16 个区中使用国家统计局的村居列表构造村居抽样框，根据村居城乡代码，将村居分为城镇层和乡村层，根据北京市和各区的城镇化比例分配各区的城镇层和乡村层的村居样本，以村居常住人口数为辅助变量，采用系统 PPS 抽样方法抽取村居样本。第三阶段在抽中的村居样本中使用最新的常住人口信息资料，按照 3-6 岁、7-18 岁、19 岁及以上个人三层，使用系统抽样的方法抽取个人样本。

² 说明：按照国家统一标准，每周参加 1 次及以上体育锻炼人数、经常参加体育锻炼人数、运动项目人口等指标均只统计 7 岁及以上人群。

³ 每周参加 1 次及以上体育锻炼：每周参加 1 次及以上体育锻炼，每次体育锻炼强度达到中等及以上。

总体上可以划分为三个年龄段：儿童青少年（7-18岁）、青壮年（19-49岁）、中老年（50岁及以上），其中，儿童青少年人群每周参加1次及以上体育锻炼的人数比例在95%左右，青壮年人群约处于80%-86%之间，中老年人群约处于70%-77%之间。

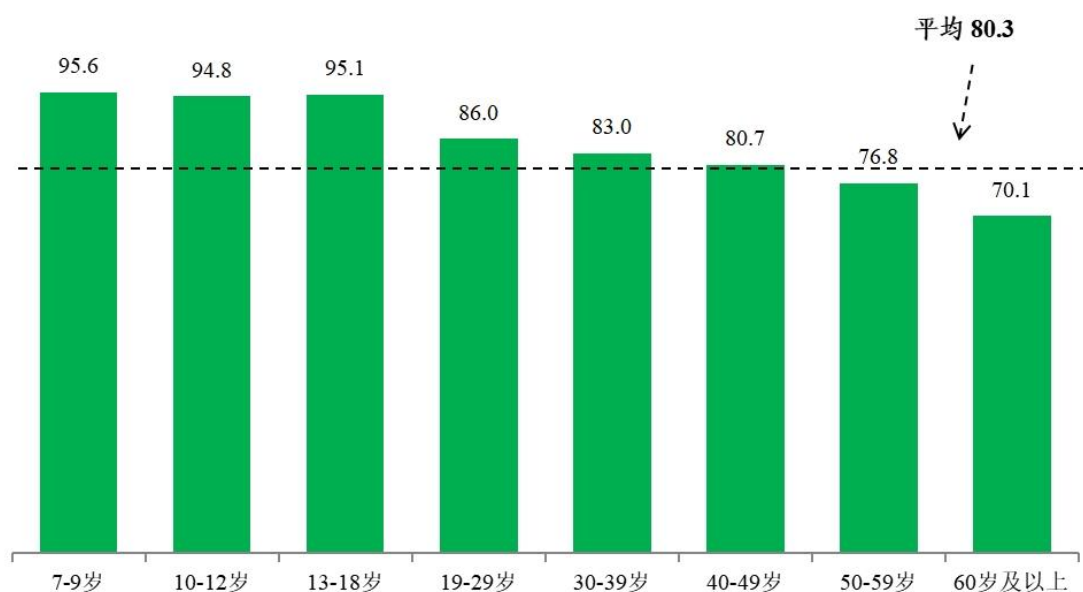


图1 7岁及以上不同年龄段居民每周参加1次及以上体育锻炼人数比例 (%)

(二) 经常参加体育锻炼人数比例

2025年调查结果显示，北京市7岁及以上居民经常参加体育锻炼⁴人数比例为53.1%。其中，男性为53.6%，女性为52.6%；城镇为53.9%，乡村为47.8%；分年龄看（图2），经常参加体育锻炼人数比例随年龄增长呈现波浪型分布，7-9岁年龄段居民经常参加体育锻炼人数比例最高，为89.8%，此后，比例逐渐降低，至19-29岁年龄段经常参加体育锻炼人数比例达到最低值，

⁴ 经常参加体育锻炼：每周参加3次及以上体育锻炼，每次体育锻炼持续时间达到30分钟及以上，每次体育锻炼强度达到中等及以上。

为 44.6%，随后逐渐回升，40-49 岁年龄段达到阶段性高点，经常参加体育锻炼人数比例为 54.2%，后回落并稳定在 50.0% 以上。

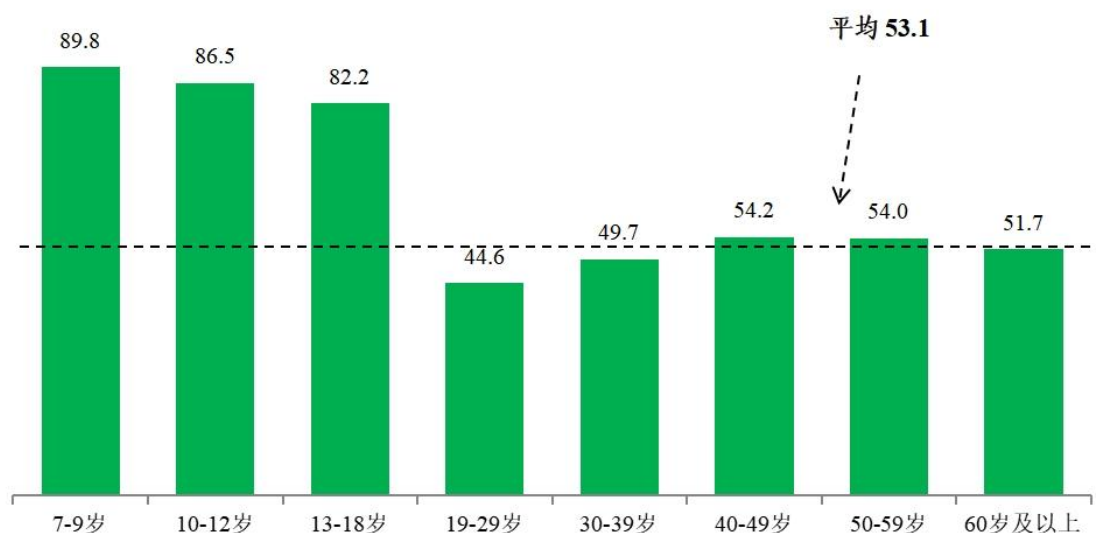


图 2 7 岁及以上不同年龄段居民经常参加体育锻炼人数比例 (%)

(三) 运动项目人口的人数比例

发展运动项目人口是近年来全民健身高质量发展的一个新方向，是衡量开展体育锻炼质量的重要指标。2025 年调查结果显示，北京市 7 岁及以上居民运动项目人口⁵的人数比例为 29.8%。其中，男性为 34.6%，女性为 24.8%；城镇为 30.5%，乡村为 24.4%；分年龄看（图 3），运动项目人数比例随年龄增加呈现波浪型分布，自 7-9 岁年龄段起，运动项目人口人数比例开始上升，10-12 岁年龄段达到最高点，为 72.9%，此后，比例逐渐下降，至 19-29 岁年龄段运动项目人口人数比例达到阶段性低点，为 29.0%，随

⁵ 运动项目人口：指在一定时期、一定地域内，经常参加体育锻炼、熟练掌握某个或某几个运动项目、坚持参与该项目锻炼一年及以上、并计划在未来持续开展的特定期群。其中，运动项目是与非运动项目相区别的概念，运动项目是以高强度身体活动和技巧为基础，在高度标准化、系统化的规则下进行的竞技性运动，如田径、游泳、足球等，而健步走、广场舞等则属于非运动项目。

后逐渐回升，40-49 岁年龄段达到阶段性高点，运动项目人口人数比例为 33.1%，之后继续下降，60 岁及以上年龄段达到最低点。

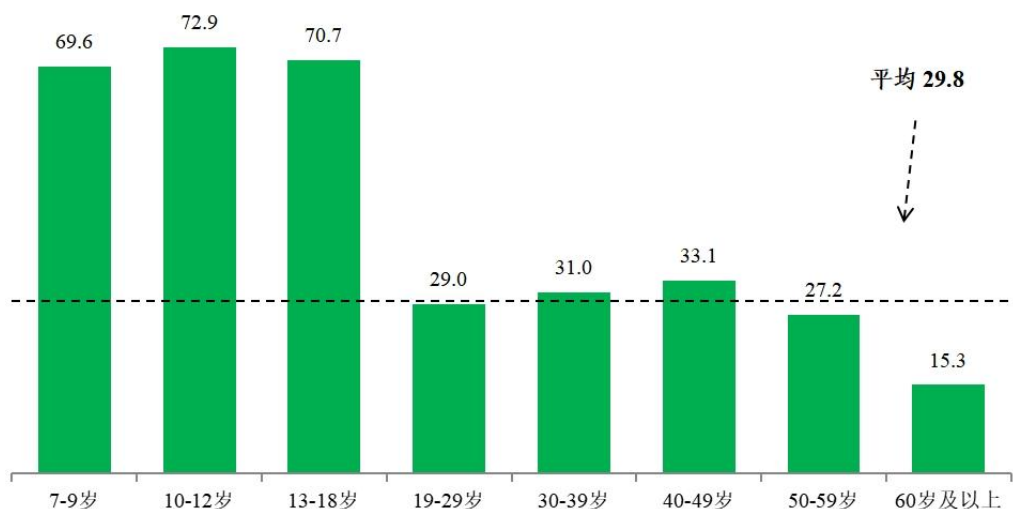


图 3 7 岁及以上不同年龄段运动项目人口的人数比例 (%)

二、全民健身活动的参与形式

(一) 参与健身活动的项目分布

3-6 岁居民参与跑跳、跳绳、骑自行车、体育游戏运动的人数比例较高；男生更喜欢参加篮球、足球类项目，女生更喜欢参加舞蹈类项目。7-18 岁居民参与跑步、跳绳、篮球、羽毛球项目的人数比例较高；男生更喜欢参加篮球、羽毛球、足球类项目，女生更喜欢参加羽毛球类项目。19-59 岁居民参与健步走、跑步、骑自行车、羽毛球项目的人数比例较高；男性更喜欢参加乒乓球、篮球类项目，女性更喜欢参加健身操、跳绳类项目。60 岁及以上居民参与健步走项目的人数比例最高，男性和女性

人数比例均在 40%以上；男性更喜欢跑步、乒乓球类项目，女性更喜欢舞蹈、健身操类项目（图 4）。



图 4 各年龄段居民参与的主要体育项目及人数比例（%）

（二）使用健身场地设施的情况

7-18 岁居民健身的主要阵地是学校的体育场/馆，在学校以外，不同环境中的广场、空地成为了儿童青少年的主要健身活动场地，如公园内的场地设施、广场（场院）、健身步道、自家庭院、空地等。19-59 岁居民中有 61.8%的居民选择开展健身活动的场地是公园内的场地设施，其次，还有 37.1%的居民选择在公共体育场/馆内健身；此外，健身路径、街道/乡镇健身中心、专用跑道/步道、专业健身房/俱乐部也在丰富着居民对健身场地的选择。60 岁及以上居民健身的主阵地是公园内的场地

设施、健身路径、街道/乡镇健身中心和公共体育场/馆（图 5）。

	7-18岁	19-59岁	60岁及以上
1	校园体育场/馆 65.4	公园内的场地设施 61.8	公园内的场地设施 61.0
2	公园内的场地设施 36.8	公共体育场/馆 37.1	健身路径 22.7
3	广场(场院) 26.7	健身路径 20.9	街道/乡镇健身中心 14.8
4	健身步道 20.4	街道/乡镇健身中心 15.7	公用体育场/馆 13.7
5	社区(村)健身路径 19.6	专用跑道/步道 14.0	专用跑道/步道 7.7
6	自家庭院 14.2	专业健身房/俱乐部 14.0	专业健身房/俱乐部 3.8
7	空地 13.8	开放的学校/单位场地 10.0	自行车专用道 3.2
8	全民健身活动中心 11.6	自行车专用道 9.8	开放的学校/单位场地 3.1

图 5 各年龄段居民主要使用的体育健身场所及人数比例（%）

（三）参与体育赛事活动的情况

7-18 岁居民在校内参与的赛事活动主要为学校运动会，参与人数比例为 78.3%，在校外参与的赛事活动主要为社区（村）及各类民间组织的赛事活动和体育传统项目学校比赛，参与人数比例分别为 7.5%和 7.2%。19-59 岁居民参加过社区（村）举办的赛事活动的人群比例最高，为 20.2%，其次为单位组织的赛

事活动和朋友/同事自发组织的赛事活动，人数比例分别为 17.4%、17.1%。60 岁及以上居民参加过社区（村）举办的赛事活动的人群比例最高，为 23.7%，其次为街道/乡镇举办的赛事活动，人数比例为 11.6%（图 6）。



图 6 各年龄段居民参加过的体育赛事活动及人数比例 (%)

（四）接受健身指导的情况

7-18 岁居民参加体育锻炼时获得学校老师和家长指导的人数比例最高，分别为 80.3%和 42.3%，同时，从专业教练处获得过专业指导的人数比例为 30.6%，从同学朋友处获得过切磋式指导的人数比例为 24.8%。19-59 岁居民获取指导的途径以自发式学习为主，通过网络或健身类 App、电视或广播、书刊或报纸获得指导的人数比例为 39.4%；此外，还有 31.1%的居民获得体育健身指导的主要途径是同事或朋友互相指导。60 岁及以上居民由同事或朋友之间互相指导的人数比例最高，达 22.8%，与 19-59 岁居民对比，通过各种媒体自发学习获取体育健身指导、通过

专业教练获得指导的人数比例明显偏低（图7）。

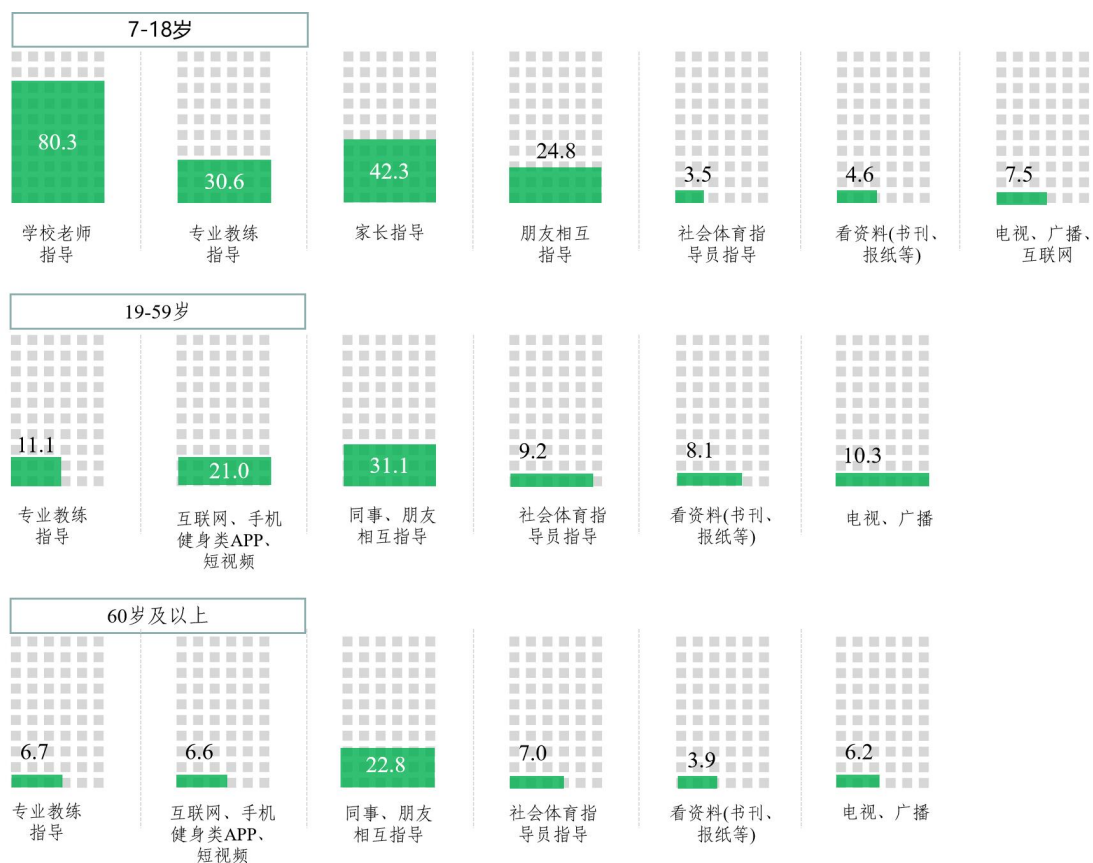


图7 各年龄段居民获取体育健身指导的主要途径及人数比例（%）

（五）参加体育组织的情况

19-59岁居民参加社区健身团队的人数比例最高，为19.3%，参加朋友/熟人成立的健身组织、网络健身组织等自发性组织的人数比例相对较高，合计为20.1%。60岁及以上居民参加社区健身团队的人数比例也最高，为20.0%；与19-59岁居民相比，参加朋友/熟人成立的健身组织、网络健身组织、单位（原单位）组建的健身组织的人数比例均偏低（图8）。

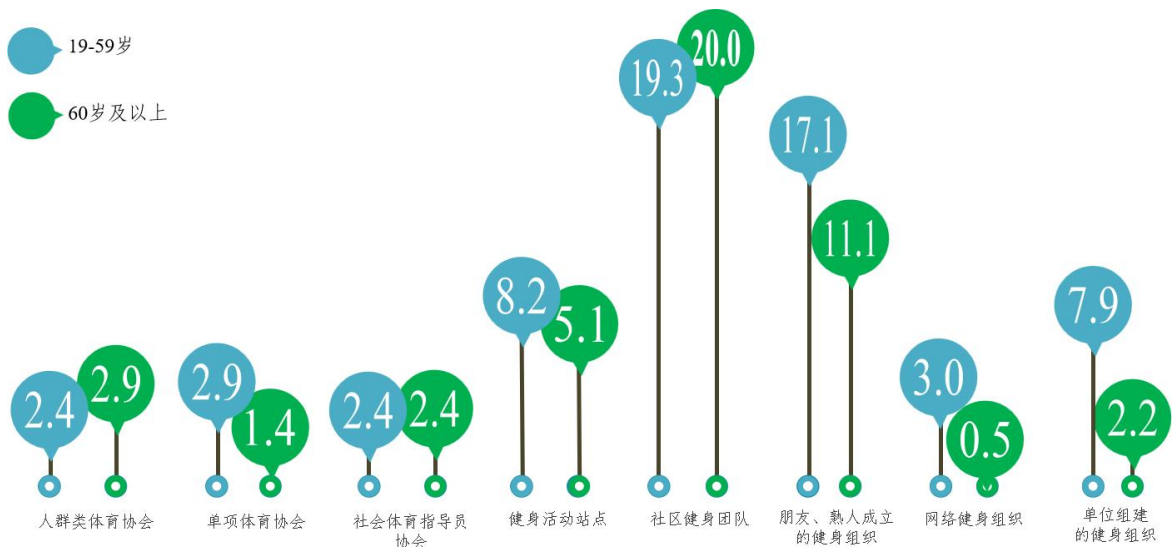


图8 各年龄段居民主要参加的体育组织类型及人数比例 (%)

三、全民健身服务供给的情况

(一) 体育场地设施的使用更加便捷

2025年的调查结果显示,3-6岁居民中有89.1%的幼儿家附近有供孩子活动的场地,7-18岁与19岁及以上居民中分别有93.8%和93.0%反映步行或骑车15分钟范围内有体育场地设施(图9),城市社区“15分钟健身圈”⁶基本全覆盖,19岁及以上居民的调查结果高于全国平均水平2.6个百分点。截至“十四五”末,北京市人均体育场地面积为3.26平方米⁷,也处于全国前列,在社区(村)生活场景中的健身路径和街道/乡镇健身中心/活动室等,在休闲场景中的健身房、俱乐部等,在工作场景中的学校/单位场地等共同为北京市城乡居民提供了多样化、

⁶ 15分钟健身圈:指居民从居住地步行或骑车不超过15分钟范围内,就有可以开展健步走、舞蹈、球类运动等群众性体育活动的场地设施。

⁷ 数据来源:北京市人民政府新闻办公室举行的首都“十四五”规划高质量收官系列主题新闻发布会全国文化中心专场公布。

便捷化的健身场地设施支持。



图9 各年龄段中表示步行或骑行15分钟内有场地设施的人数比例(%)

(二) 体育赛事活动的参与度不断提高

2025年的调查结果显示,3-6岁居民中有48.5%居住的社区(村)会定期组织赛事活动,7-18岁居民中有83.8%参加过校内或校外的各级各类体育赛事活动;19岁及以上居民中有46.4%参加过各类单位或群体组织的各级各类体育赛事活动,其中,有21.0%参加过社区(村)组织举办的赛事活动(图10)。北京市推动“开展线上线下结合、全社会参与、多项目覆盖、多层次联动的赛事活动”的目标得到了城乡居民的认可与积极支持。

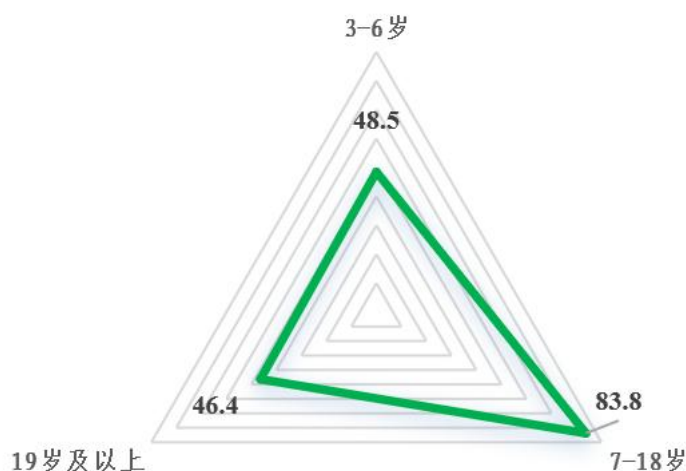


图 10 各年龄段中表示参与过各级各类体育赛事活动的人数比例 (%)

(三) 健身组织与健身指导进一步发展

2025 年的调查结果显示，19 岁及以上居民参加体育健身组织的人数比例为 41.9%；居民参加体育健身组织的累计参加人数比例为 59.3%，即平均每位有组织的居民加入了 1.4 种组织类型，群众体育健身的组织化率进一步提高。2025 年的调查结果显示，7-18 岁居民和 19 岁及以上居民获得过体育健身指导的人数比例分别为 93.8%、49.0%；绝大部分 7-18 岁居民都接受过体育健身指导服务，且服务覆盖了儿童青少年涉及的学校、社会、家庭等全部场景；成年人使用网络或健身类 App 接受线上健身指导的人数比例也在提升，科学健身指导获取的渠道和内容进一步便捷化和多样化。

（四）市民已具备了一定的科学健身素养

2025年的调查结果显示，北京市各年龄段居民的科学健身素养得分均超过了60分（满分100分）（图11），且认知、态度维度的得分普遍较高，体育健身的集体教育目标已基本达成。具体来看，一是北京市居民科学健身素养的认知维度得分达97.1分，说明绝大部分市民在体育的价值、体育的身体效用、体育的精神效用方面都有正确的认知和较高的认同度。二是北京市居民科学健身素养的态度维度得分达83.2分，说明绝大部分市民在主观意识里普遍喜爱体育健身，已经有了明确的行动意愿，且普遍认为自身已具备了开展体育锻炼的能力与基础条件。

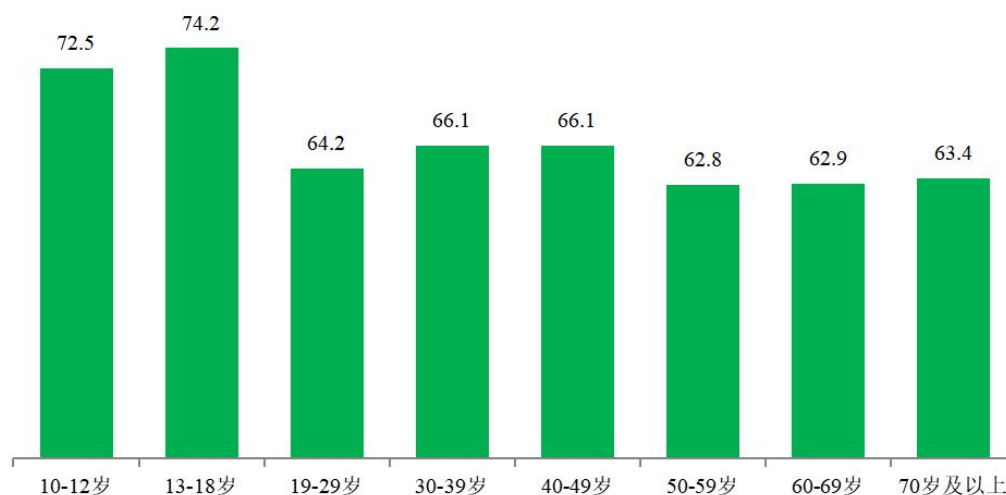


图11 各年龄段科学健身素养的得分（分）

总体来看，北京市全民健身工作在“十四五”期间获得了长足的发展，各项调查结果均高于全国总体水平，为未来的进

一步提升奠定了坚实的基础。但也要看到，北京市也存在着发展不充分、不均衡，不能完全满足居民的多样化和个性化需求等问题。“十五五”期间北京市全民健身工作将持续聚焦北京市民的健身和健康需求，监测北京市民健身活动状况的变化，推动全民健身公共服务体系的高质量发展。