

# 基于融合包容的社区体育公园体育参与无障碍环境建设调查及提升策略研究

李波

(南京体育学院, 体育教育与人文学院, 江苏南京 210014)

**【摘要】**目前, 国家大力推进体育公园建设, 体育公园是残障群体健身、交流的重要平台。研究采用实地调查、问卷调查与访谈法等研究方法, 对中日22个体育公园体育参与无障碍环境进行全面调查和对比分析。研究认为: ①体育参与无障碍环境建设不仅是残障群体健身康复的平台, 更是他们交流、沟通、融入社会的重要平台, 构建融合包容的体育参与无障碍环境是体育公园未来建设的方向。②国内体育公园的体育参与无障碍环境建设还处于起步阶段, 在无障碍通行、无障碍配套设施、残障群体体育器材、融合包容的发展理念等方面还需加强和提升。③“融合包容”的体育公园无障碍环境建设要突破物理层面障碍、信息层面障碍和认知层面障碍, 借助通用设计理念, 从无障碍化推动体育参与、无障碍化提供支撑、无障碍化促进融合3个方面入手, 最终构建健康促进、休闲娱乐、融合包容的体育公园体育参与无障碍环境。

**【关键词】**全民健身; 残健融合; 残障群体; 健康促进; 体育参与; 城市环境

**【中图分类号】** D669.69; G812.4 **【文献标志码】** A **【文章编号】** 2096-5656(2026)01-0015-13

**DOI:** 10.15877/j.cnki.nsic.20250905.001

2021年4月, 国家发展改革委和体育总局联合印发《“十四五”时期全民健身设施补短板工程实施方案》<sup>[1]</sup>, 首次将体育公园、健身步道、户外运动公共服务设施明确为重点支持项目, 其中在全民健身设施补短板工程的6大建设任务中, 体育公园排在第一位。2021年10月, 国家发展改革委和体育总局等7部委发布《关于推进体育公园建设的指导意见》<sup>[2]</sup>明确指出, 体育公园成为全民健身的全新载体、绿地系统的有机部分、改善人民生活品质的有效途径、提升城市品位的重要标志。2023年5月, 体育总局等5部门联合印发《全民健身场地设施提升行动方案(2023—2025年)》再次强调, 深入推进开放融合发展, 合理利用公园、市政用地等闲置资源配建健身设施, 为儿童、青少年、老年人、残疾人等提供优惠便利服务, 强调体育、科技等领域的“残健共融”。2023年6月28日, 《中华人民共和国无障碍环境建设法》<sup>[3]</sup>表决通过, 标志着无障碍环境建设进入法治化阶段。其总则第一条就强调: “加强无障碍环

境建设, 保障残疾人、老年人平等、充分、便捷地参与和融入社会生活, 促进社会全体人员共享经济社会发展成果”。

日本残疾人比例为6.77%<sup>[4]</sup>, 与我国6.34%的比例基本一致。但日本在体育公园无障碍环境建设及残疾人体育设施利用等方面颁布实施了具体而细致的标准和规范, 并积极推进“全龄参与”和“生活、制度、信息和情感无障碍”的融合发展理念。我国虽然也出台了与体育公园相关的《城市环境无障碍设计导则》《社区体育公园规划建设标准》《城市社区体育设施技术要求》等标准和规范, 但在无障碍环境建设及体育设施配置等方面还缺乏对残障群体的关注。同时, 在建设理念上还是以普通群体为主, “残健融合”没有得到充分体现。随着我国体育

收稿日期: 2025-05-18

基金项目: 国家社会科学基金项目(18BTY052); 国家留学基金资助项目(CSC202208320227)。

第一作者: 李波, 博士, 教授, 博士生导师, 研究方向: 体育特殊教育; 残疾人体育。

公园建设的不断推进,需要及时补足短板,并依据国家全民健身和体育公园整体发展战略,遵循通用、共享、融合的无障碍建设理念,将体育公园建设成为满足残障群体健身需求及和谐、包容、共享的“融合发展”平台。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以社区体育公园体育参与无障碍环境作为研究对象进行实地调查和研究。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 实地调查法

通过地域→城市→社区→体育公园进行分层抽样,选取北京、长春、上海、乌鲁木齐、南京等12个城市的16个有代表性的社区体育公园及日本京都、熊本、福冈等6个城市的6个体育公园,对体育参与无障碍环境进行系统调查和对比分析。

#### 1.2.2 问卷调查法

对南京、北京、成都、昆明、沈阳等13个城市的225位残障人士进行了问卷调查,主要涉及肢体

障碍、视觉障碍、多重障碍和言语障碍。去除不符合要求的49份,实际回收问卷176份,有效回收率78.2%,为课题调研和研究提供客观依据。

#### 1.2.3 访谈法

通过电话、参加国内外学术会议以及实地调研、访学的机会,对国内相关体育专家11人、日本相关体育专家5人以及社区工作人员8人进行访谈,为课题调研提供思路、建议和指导。

## 2 社区体育公园残疾人体育参与无障碍环境建设要素分析

根据实际调查并结合对残障人士的问卷调查和相关人士访谈,同时依据国家《无障碍设计规范》<sup>[5]</sup>及地方《社区体育公园规划建设标准》<sup>[6]</sup>,确定社区体育公园体育参与无障碍环境建设内容主要包含4个方面:社区体育公园出入口、体育参与无障碍动线、体育参与配套服务设施及体育参与场所。每个方面包含若干建设要素及建设要点(表1)。研究以残疾人体育参与无障碍动线为主线,对4个方面及其包含的要素进行详细调查和分析。

表1 社区体育公园残疾人体育参与无障碍环境建设要素

Tab.1 Key elements for accessible environment development in community sports parks for persons with disabilities

内容	无障碍要素	建设要点
社区体育公园出入口	无障碍出入口 无障碍标识 无障碍停车位	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 出入口应设置提示盲道,应设置配有盲文提示的园区无障碍路线导视图,有条件的应配置与随身电子设备相结合的电子标签导示设备。</li> <li>➢ 靠近公园出入口的园区停车场应设置机动车无障碍停车位,以及相应的无障碍引导标识。</li> <li>➢ 有服务设施的应提供具有容膝空间的低位服务台,前方应设置提示盲道。</li> </ul>
体育参与无障碍动线	通行无障碍设施 无障碍标识	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 缘石坡道、台阶、轮椅坡道无障碍,保证动线畅通、连贯和完整。</li> <li>➢ 无障碍水平动线沿途应设有连贯的无障碍引导标识,主要信息应配盲文说明。</li> <li>➢ 应保证无障碍引导标识的可视性,有条件的应设置补充照明。</li> </ul>
体育参与配套服务设施	无障碍卫生间 便利设施 无障碍标识 高差坡地化	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 无障碍卫生间出入口应设置提示盲道,高差处应以无障碍坡道过渡或设置轮椅坡道。</li> <li>➢ 应在醒目位置设置无障碍标识。</li> <li>➢ 应提供有扶手靠背的座椅,预留轮椅空间。</li> </ul>
残疾人体育参与场所	无障碍体育设施 无障碍标识 无障碍出入口 便利设施	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 无障碍出入口,尽量无高差,有高差设置坡道、台阶,并按规范要求安装扶手。</li> <li>➢ 场地内能够让障碍者正常通行并到达。</li> <li>➢ 轮椅换乘、扶手等;低位服务设施:设置低位置物台(架)、休息座席等</li> <li>➢ 无障碍入口标志、场地(馆)标识(盲文说明、语音提示、触屏信息)等。</li> <li>➢ 盲文说明、语音解说、触摸屏、安全提示等。</li> <li>➢ 体育设施能满足障碍者及所有人要求,易于操作和使用。</li> </ul>

## 3 中日体育公园残疾人体育参与无障碍环境建设比较分析

根据对中日体育公园的实地调查,研究对社区体育公园出入口、体育参与无障碍动线、体育参与配套服务设施及体育参与场所4个方面所包含的11个

无障碍要素进行逐一统计。并参照部分城市《无障碍设计导则》<sup>[7]</sup>,将规范性低于60%的无障碍要素归类为基本项,即大部分社区体育公园在这一无障碍要素方面还不能完全满足残障群体体育参与方面的无障碍需求,需要进一步完善才能基本满足残障

群体体育参与无障碍要求。规范性超过60%的无障碍要素归类为提升项,即大部分社区体育公园在此方面基本满足残障群体体育参与的无障碍需求,但需要在细节上进一步提升(表2)。

表2 中日体育公园残疾人体育参与无障碍要素统计表(%)

Tab.2 Statistics on accessibility elements for persons with disabilities in Chinese and Japanese sports parks(%)

内容	无障碍要素	中				日			
		规范	不规范	基本项	提升项	规范	不规范	基本项	提升项
社区体育公园 出入口	无障碍出入口	78.6	21.4		●	83.3	16.7		●
	无障碍标识	0	100	○		66.7	33.3		●
	无障碍停车位	22.6	77.4	○		100	0		●
体育参与 无障碍动线	水平动线无障碍设施	64.3	35.7		●	84.4	15.6		●
	无障碍标识	55.6	44.4	○		59.3	40.7	○	
体育参与 配套服务设施	无障碍卫生间	42.9	57.1	○		100	0		●
	便利设施	74.2	25.8		●	78.3	21.7		●
	无障碍出入口	74.5	25.5		●	84.9	15.1		●
残疾人 体育参与场所	无障碍 便利设施	49.7	50.3	○		67.6	32.4		●
	无障碍 体育设施	38.4	61.6	○		50.0	50.0	○	
	无障碍标识	28.6	71.4	○		48.7	51.3	○	

依据表2数据,我国社区体育公园出入口所包含3个无障碍要素中,无障碍出入口的规范比例达到78.6%,说明目前社区体育公园的出入口基本能够满足残障群体的无障碍通行需求。但出入口无障碍标识规范的比例为0%,表明残障群体在进入体育公园前很难获得必要的通行及使用方面的无障碍信息,反映了对残障群体的关注以及无障碍意识方面还有待提升。无障碍停车位规范的比例只有22.6%,所调查日本体育公园规范的比例分别为83.3%、66.7%和100%。提升项我国只有一项,日本则占到了3项。

对体育参与无障碍动线所包含的2个无障碍要素的统计可知,我国和日本比较类似,但规范性比例日本分别为84.4%、59.3%,均高于我国。体育参与无障碍动线所涉及无障碍标识中日均为基本项,说明中日在无障碍动线无障碍标识方面均有待提高。但水平动线无障碍设施要素中日均为提升项,说明残障群体在体育公园的通行是相对顺畅的。但对于残障群体而言,即使体育公园内的道路是畅通的,如果没有完整的无障碍标识进行引导,那么残障群体依然不能做到真正意义上的无障碍。

体育参与配套服务设施所涉及的无障碍卫生间

和便利设施方面,所调查的日本体育公园在无障碍卫生间的设置比例为100%,我国只有42.9%,还存在很大提升空间。在便利设施方面,规范性比例中日相差不大,分别为74.2%和78.3%。虽然根据实际调查,日本便利设施的设置比例要高于我国,但便利设施整体无障碍的比例和我国相似,很多便利设施在地面材质、扶手等方面也未充分考虑残障群体的需求,在细节方面还有待提升。

根据对残疾人体育参与场所包括的4个无障碍要素的统计分析,日本体育场所无障碍出入口的比例为84.9%,高于我国的74.5%,国内大部分体育公园基本能保证无障碍出入体育场所,但一些出入口设置还存在高差、台阶等障碍。体育场所无障碍便利设施方面,日本规范性的比例为67.6%,我国只有49.7%。但在无障碍体育设施和无障碍信息标识方面,日本比例虽然高于我国,但在残障群体接近、使用、识别、说明、提示等方面两国均面临同样的问题,即如何让残障群体真正融入社会,和普通人一样参与体育、享受体育。

从表2可见,中日在体育公园残疾人体育参与无障碍环境建设方面存在一定差距,日本提升项的比例为72.7%,我国只有36.4%,大部分指标处在建

设完善阶段,还未达到提升的阶段。

在体育参与无障碍保障方面,日本专门出台了《城市公园无障碍化完善指导方针》,在2012年3月进行了第一次修订,在2023年3月又进行了再次修订,内容涉及城市公园的道路、广场、休息场所、停车场、饮水池、卫生间、标识、体育设施,甚至详细到凳子、桌子的无障碍化等,不仅涉及硬件无障碍化,同时更希望通过无障碍化的推进,打破社会对于残障群体、高龄者的“认知障碍”,进行了体系化的规划和考虑,并提升到关爱、理解、支持等更高的层面。2022年又出台了《障碍者体育设施利用促进指导》<sup>[8]</sup>,旨在营造所有人都能安全地使用体育设施并快乐参与体育的环境和氛围。

1994年,日本颁布了《老年人、身体障碍者等无障碍利用特定建筑建造促进法》;2000年,制定实施了《交通无障碍法》;为保障老年人、障碍者在日常生活和社会生活中在通行、设施利用等方面更加便利和安全,需要出台更加综合、一体化的法律,2020年,在前面各项法律基础上,颁布实施了《日本无障碍法》,同时发布了“放行规则”,各设施的“无障碍标准”和“推进的基本方针”确定下来。相应地,2006年,“城市公园无障碍标准”也确定下来;2008年1月,初步制定《城市公园无障碍完善指导方针》,2012年3月进行了修订。经过10年的实施,在2020年东京奥运会召开、日本障碍者权利条约和障碍者差别消除法的实施,以及日本观光政策的推进下,外国游客的增加,社会需求的不断变化,日本无障碍理念也有了很大变革,“共生社会的实现”“社会壁垒的消除”“心的无障碍”等理念被作为老年人、障碍者无障碍化的基本理念被确定下来<sup>[9]</sup>。

日本城市公园(包括体育公园)也开始寻求新的定位,为全体公民提供更完善的无障碍环境和无障碍平台,特别是残障群体,帮助他们建立更广泛的联系,能够安全、安心、快乐地利用城市公园,做到从心到身全面的健康就成为再次修订的重要内容。同时,针对残障群体的体育参与,又专门制定并发布了《障碍者体育设施利用促进指南》,其不仅针对专用体育场馆,更是面向所有残障群体可能参与的体育设施,涉及共用设施、体育设施两大部分,推进并提倡任何人都能快乐享受体育的理念,打破“物质层面的障碍”和“心灵层面的障碍”,创造一起参与体

育的包容社会。

依据中日体育公园实地调查的对比分析及深入探究,造成中日体育公园体育参与无障碍环境建设差异的原因主要包含以下几点:第一,中国合规性导向和日本权利性导向的差异。中国最新施行的《中华人民共和国无障碍环境建设法》(2023年)明确了公共场所无障碍建设的义务,但在具体执行中仍存在合规性优先的特点,政策重点仍停留在“有无设施”的层面,对于“是否管用”缺乏系统评估。日本将无障碍视为基本人权,形成“移动无障碍”与“心灵无障碍”并重的法律体系。第二,中国的“残疾人”视角和日本“全人群包容”视角的差异。中国社会常将无障碍视为面向残疾人的“特殊需求”,在体育活动组织中,残疾人常被区别对待。日本将无障碍定义为全民性基础设施,体育参与被视为残障群体的基本权利。第三,中国的“设施本位”思维和日本“心灵无障碍”文化的差异。中国建设更关注物理设施的配置,日本将“人文关怀”“融合发展”视为无障碍建设的核心。第四,中国“重点建设”模式和日本“全域覆盖”体系的差异。“重点建设”模式着重考虑的是某一领域的无障碍环境建设,缺少整体考量,缺乏系统化规划和建设。日本通过分级义务制实现设施的系统覆盖,更值得关注的是衔接机制,体育公园与城市交通采用“零高差接驳”,残障群体的体育参与也做到了全域无障碍。

中日体育公园无障碍环境建设的差距,本质上是理念、系统治理与人文关怀深度的差距。中国无障碍环境建设在硬件设施方面通过奥运会、亚运会等大型赛事已取得显著突破,但在制度设计的精细度、社会参与的广泛性、文化认同的包容性上仍有提升空间。当然,目前我国在体育公园的建设速度、建设类型、建设数量等方面都有了快速发展和提升,体现出了自身的优势和特色,体育参与项目、场地场馆类型、智能化服务等也逐渐丰富。全民健身路径作为我国特色,虽然在无障碍使用方面还有待改进,但全民健身路径的普及,给更多群体提供体育锻炼和参与的可能性。我国体育公园的无障碍环境建设,正处在从“物理无障碍”向“人文无障碍”转变的关键阶段。通过法制体系的完善、无障碍理念的激活、人文关怀的浸润,有望实现从“设施完善”到“全民共融”的转变。

#### 4 我国社区体育公园体育参与无障碍环境建设面临的主要问题

第一,无障碍通行。结合残障人士问卷调查(表3)和访谈,64.8%的残障人士认为无障碍设施“比较缺乏”。无障碍环境的缺失是造成他们外出通行参与体育锻炼的主要困难。因此,社区体育公园体育参与无障碍环境建设要整体规划,做到体育公园内、外无障碍环境的连贯性和完整性,无障碍通行是残障群体参与体育最基本的保障。

表3 您生活周边的无障碍设施如何  
Tab.3 Accessibility of facilities around your residence

选项	频率	百分比 (%)	有效百分比 (%)	累积百分比 (%)
比较缺乏	114	64.8	64.8	64.8
较好但还有待改进	51	29.0	29.0	93.8
比较完善	11	6.2	6.2	100.0
合计	176	100.0	100.0	

调研中发现,体育公园在轮椅坡道、高差处理、地面平整等方面有所改观,但无障碍通行还有待进一步提升。首先,无障碍标识还需进一步完善。无障碍标识在社区残疾人体育参与无障碍环境建设4个主要内容中都有涉及,足以说明它的重要性。在无障碍标识上需要换位思考,当坐在轮椅上、分辨不清颜色、看不清楚甚至看不见时,一个不起眼的无障碍标识(触、看、听)就如黑暗中的灯光一样。应设置具备引导、识别等不同功能的无障碍标识,同时,无障碍标识应形成完整的导向通路,引导残障群体快速准确找到目的地。目前,对于无障碍卫生间的无障碍标识相对比较重视,但也说明整个社会对无障碍标识还缺乏全面认识。其次,提示盲道和盲文说明等还需完善。视障人士常常被忽视,因为从外表看他们似乎和普通群体没有不同,但他们的通行往往面临更多困难。轮椅坡道前的提示盲道,或不安全地方的提示以及必要的盲文说明等对他们而言极为重要。最后,要特别关注无障碍细节。无障碍通行最基本的前提就是完整,一个台阶未处理,或者没有安装扶手,或有高差,都可能阻断无障碍通行,对于残障群体而言整个通行可能就此终止。因此,前面做的对比分析时所划分的基础项,可以更清楚地了解并认识存在的问题和差距,但并不意味只要完善这一无障碍要素即可,而是要综合考虑,整体规划,全面完善和提升。

第二,在《北京2022年冬奥会和冬残奥会无障碍指南》<sup>[10]</sup>中就指出:卫生间的无障碍是基本的无障碍设施,它关系的不仅是方便与否,更是残障人士是否能走出家门的决定性因素。包括无障碍休息设施等无障碍细节对残障人士都是非常重要的。

在调查中,除了无障碍卫生间,便利设施还涉及很多方面。例如,座椅、轮椅席位、低位饮水机、低位贩卖机、垃圾箱、应急轮椅、健身器材的盲文说明、语音说明、辅助器具、App(Application,应用程序)等,对于残障群体都是重要的便利设施。国内无障碍停车位在调查中设置比例最低,说明我国对残障群体整体的无障碍支持不完善。残障群体的体育参与和无障碍环境中的每一环都紧密相关,对于细节的关注是一个社会文明程度的体现。

第三,因为全民健身路径的实施和推广,我国健身器材的提供相对丰富,而且在健身场地地面处理方面,国内场地更适合残障群体的使用。但体育公园内针对残障群体的健身设施较少,残障群体参与度不高。根据实地调查,只有16.7%的体育公园设置了残障群体使用的健身器材。结合问卷调查,68.8%的残障人士认为健身场所的器材不方便自己使用(表4)。而在继续问及为什么不方便使用时,有90.9%的残障人士选择了“不适合自己的使用”(表5)。为了进一步了解残障群体对于健身器材使用的真实情况,结合实际调查,选取设置比例相对较高的19类全民健身器材,通过问卷进行调查(表6)。在残障人士经常使用的健身器材中,比例最高的只有36.9%(扭腰机、漫步机),最低的比例只有9.7%,平

表4 体育健身场所的器材使用方便与否  
Tab.4 Convenience of equipment at sports and fitness venues for your use

回答	频率	百分比 (%)	有效百分比 (%)	累积百分比 (%)
是	55	31.2	31.2	31.2
否	121	68.8	68.8	100.0
合计	176	100.0	100.0	

表5 体育健身场所的器材不方便使用,主要原因是(多选题)  
Tab.5 Primary reasons for difficulty in using equipment at sports and fitness venues (multiple answers allowed)

选项	频率	百分比 (%)
不适合自己的使用	110	90.9
没人帮助无法使用	77	63.6
缺少辅助器具	77	63.6
没办法接近	55	45.5

表6 您经常使用的器材是(多选题)  
Tab.6 Frequently used equipment (multiple answers allowed)

代码	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
比例(%)	25.0	26.7	31.3	13.1	32.4	14.2	36.9	36.9	33.0	9.70
代码	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
比例(%)	15.3	15.3	10.8	10.2	25.0	10.8	14.2	16.5	15.3	

均比例为20.7%(表6)。结合前面的实地调查与分析,目前社区内的健身器材大部分并不适合残障群体使用,加上无障碍环境的不足,残障群体体育参与的状况不容乐观。

因此,体育设施如何做到通用化,最大限度地满足不同群体的健身需求,并对残障群体适当倾斜,这是需要多方面、多部门共同努力的,包括残疾人健身指导员、志愿者的培养,这也是无障碍环境能够被充分利用的重要支撑。

第四,从设施完善向人文包容转变。根据前面分析可知,日本无障碍已超越工程范畴,成为构建“共生社会”的核心国家战略。其理念深刻体现在从物理障碍→制度障碍→心灵障碍的递进式目标中。法律政策体系成熟完备,动态更新。在体育领域,尤其强调通过通用设计、快乐共享来消除隔阂、创造包容,体育设施成为实现身心健康和社会融合的重要平台,“心灵无障碍”是其理念的灵魂和社会共识努力的方向,这在日本体育公园无障碍建设中也得到充分体现。

日本体育公园变化和定位以及对残障群体体育参与的重视和理念,对我国体育公园的发展和完善具有良好的启示作用。目前,国家出台了《城市公园规划和设计规范》《城市社区多功能公共运动场地配置要求》《城市社区体育设施技术要求》《全民健身中心分类配置要求》等一系列政策和技术标准,部分涉及了残疾人体育健身及无障碍内容,但基本是指导性的,还缺少单独的、有针对性的、具体的标准和规范,融合包容理念更是少有体现。

2008年北京残奥会及2022年北京冬残奥会等体育盛会的召开,我国对残障群体的体育参与、体育健身和康复也越来越重视,《北京2022年冬奥会和冬残奥会无障碍指南》倡导无障碍和包容的三大原则:“公平”“尊严”和“适用”。在2015年发行的《无障碍指南:奥运会和残奥会的包容方案》中指出,保证公共服务或设施满足“适用”的导向,能够满足包

括残疾人在内的各类人群的特定需要。

目前,我国处于从“设施无障碍”向“融合包容”理念转型的加速期。硬件建设(尤其是大型项目和活动)成就显著,《中华人民共和国无障碍环境建设法》的实施为无障碍环境建设提供了重要框架。但在理念深度(尤其将“消除认知障碍/心灵无障碍”作为核心目标)、法律政策体系的细化和执行力、基层及通用设施的无障碍普及,以及通过日常化设计(如体育设施)系统性促进社会融合与心灵相通方面还存在较大的提升空间。

因此,在体育公园建设时,应该将残障群体、老年人等置身于社会整体之中,充分考虑他们的社会联系、理解和沟通,健身只是一个途径和手段,体育公园更像个“小社会”,全面小康、健康中国、全民健身都离不开“心”和“身”两方面全面地发展。我国在继续完善硬件和法制的同时,亟须将“构建融合包容社会”和“消除心灵壁垒”明确提升为无障碍事业的核心目标和最高理念,并将其深度融入所有层级的政策、标准、指南设计和公众教育中。日本在体育领域推动“全域无障碍”和“快乐共享”以促进“共生”的做法,尤其值得中国在推动基层体育设施无障碍化和全民健身中借鉴。

## 5 基于“融合包容”的社区体育公园残疾人体育参与与无障碍环境建设策略

第一,多维度的无障碍。首先,物理层面的无障碍,包括通行无障碍(体育公园内部通行无障碍,与社区、学校等外部环境通行无障碍)、体育参与无障碍(能够进入、方便使用、残健互动)。其次,信息无障碍,能够为残障群体体育参与提供必要的读、听、触、看等信息,方便残障人士轻松地参与体育。最后,认知无障碍,通过教育、宣传及残健互动,提升全社会对残障群体的科学认知和态度,做到“心和心之间的无障碍”。第二,多向联系的平台。体育公园不仅是联系社区的平台,也是联系家庭、学校等

社会不同层面的平台,将体育公园打造为一个促进社会不同群体交流、互动、理解和融合的公共空间和社交平台,体育活动成为连接不同背景人群的纽带。第三,促进社会包容与公平。体育参与是每个人的基本权利,不应因任何个人特征或社会因素而被剥夺或受限,体育公园是实现这一权利的重要载体。通过共同参与体育活动,打破社会隔阂,增进不同群体间的理解、信任和归属感,从而促进更广泛的社会包容与文化氛围。体育公园的“融合包容”理念,其核心就是打造一个面向所有人、消除参与障碍、尊重个体差异、提供多样选择、促进社会连接的公共体育空间,确保每个人都能平等、有尊严地享受体育带来的健康和快乐,并以此推动更包容和谐的社会发展。

### 5.1 体育公园残疾人体育参与无障碍环境建设要素及思路

#### 5.1.1 体育公园残疾人体育参与无障碍环境建设要素

图1是体育公园无障碍化建设的主要构成,《健康中国2030》在指导思想中明确指出,以提高人民健康水平为核心,以体制机制改革创新为动力,以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设

健康环境、发展健康产业为重点,把健康融入所有政策,加快转变健康领域发展方式,全方位、全周期维护和保障人民健康,大幅提高健康水平,显著改善健康公平;在战略主题中指出,全民健康是建设健康中国的根本目的。突出解决好妇女儿童、老年人、残疾人、低收入人群等重点人群的健康问题。

由此可见,健康的含义是多方位、多内容的,身体健康是核心,但不是唯一。因此,作为健康的前沿阵地,体育公园或者15分钟健身圈的建设,承载着健康中国全面推进和实现的责任,对于残障群体尤为重要。体育公园面临的障碍问题主要包括3个方面(图1):第一,物理层面的障碍。物理层面无障碍化直接关系到残障群体是否能够顺利通行、是否能安全使用、是否能安心参与体育等,因此是最根本的障碍,也是体育公园无障碍化必须解决的问题。第二,信息层面的障碍。除了缺乏无障碍标识,盲文或必要的语音提示、说明等,体育健身相关的信息获取困难,或体育设施的一些信息对于残障群体辨识困难、理解困难等都是信息层面的障碍,如何让残障群体及时、有效获取这些信息,并根据残障群体不同类别提供视觉、听觉、触觉等信息传递方式非常重要。

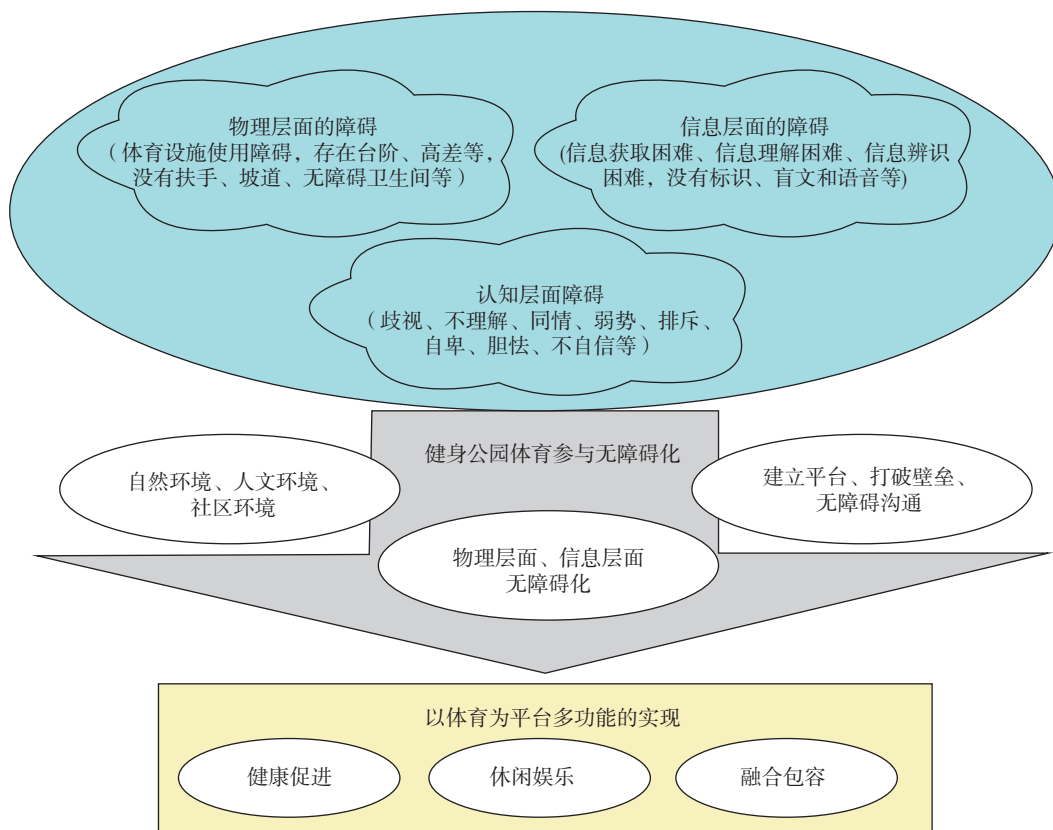


图1 体育公园体育参与无障碍化建设主要构成示意图

Fig.1 Schematic Diagram of the main components of barrier-free sports participation infrastructure in sports parks

第三,认知层面的障碍。认知层面的障碍来自两方面:一方面,是来自社会大众对于残障群体的误解,比如不能正确理解“残疾”和“障碍”,认为残障群体就是弱势群体,从而产生同情、排斥或歧视等问题;另一方面,是来自残障群体自身,存在自卑、胆怯等心理障碍。

因此,体育公园无障碍化涉及3个方面的内容(图1):第一,社区环境、自然环境和人文环境。这是体育公园外部可能存在的障碍,如交通、出行等问题,体育公园如何和自然环境相融合问题,当地百姓对残障群体的整体认识问题等,无障碍环境建设应该是综合性、整体性构建的过程。第二,通过体育公园无障碍化建设,解决物理层面和信息层面的障碍,这两方面障碍的解决,基本可以保证残障群体在体育参与过程中的无障碍,但这种无障碍主要解决残障群体的“健身”问题,未从根本上解决“健心”和“融入”的问题。第三,通过体育参与营造残障群体与社区居民间的良好无障碍交流和沟通,打造无障碍的“体育公园文化”,而文化具有教育性、传播性、传承性,有利于消除偏见、歧视,也让残障群体在体育参与过程中,在身体不断提升和康复的同时,更加自信、自强、自立。

通过体育公园无障碍化建设过程,最终达到图1多功能目标的实现:通过无障碍化保障残障群体健身康复需求,在促进健康全面提升的同时,让体育成为他们休闲、娱乐的重要方式,也成为他们终身受益的生活方式。另外,通过体育参与这一平台,形成全社区、全社会包容融合的助残意识、助残文化,推动健康中国的实现,不断完善全面建成小康社会的成果,促进残疾人体育事业的全面发展。

### 5.1.2 社区体育公园残疾人体育参与无障碍环境建设思路

社区体育公园残疾人体育参与无障碍环境建设具体思路如图2所示,着重说明两点。第一,通用化设计。发挥体育公园的多样化功能,并实现残障群体与社会的融合,通用化设计是必然要考虑的,只有最大化地让所有群体都能参与体育,“残健融合”才能真正实现。因此,在体育公园整体规划中,包括无障碍出入、通行、无障碍标识、便利设施、体育设施器材等都要将通用设计理念融入其中,将残障群体的个性化需求与其他群体需求融合考虑,而非孤立规划和设计。将体育公园建设成为“全龄型”“全群体”的包容性体育平台。第二,目前,国家针对公园和社区体育场地及设施等出台了一系列规范和技术标

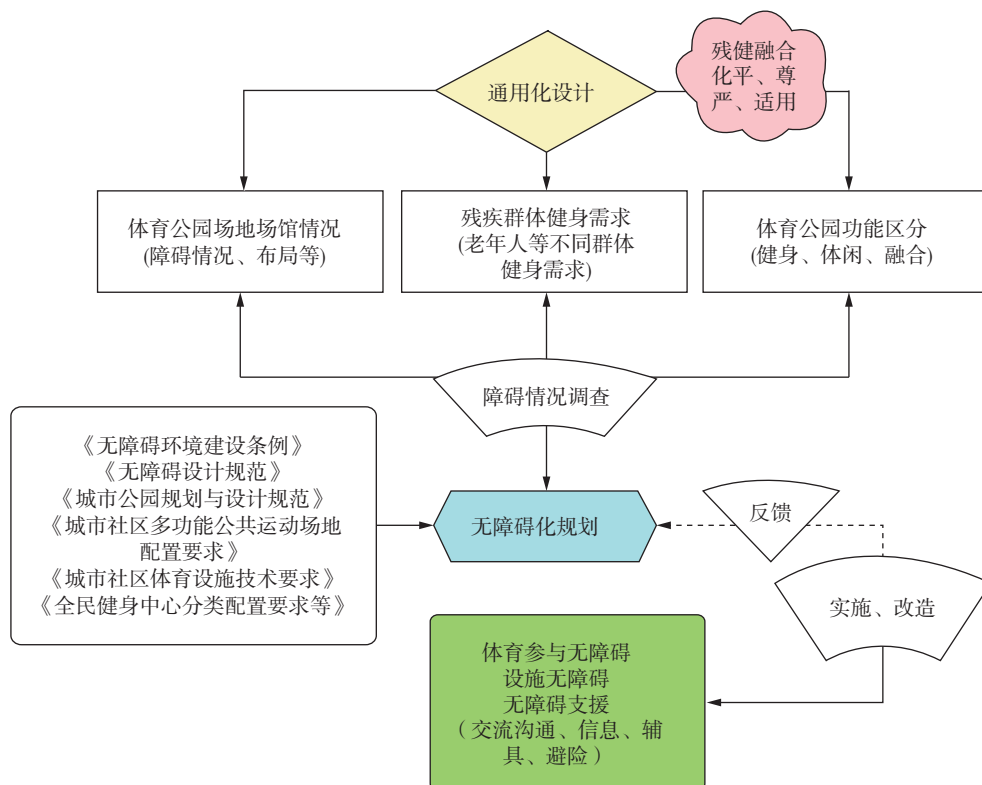


图2 体育公园体育参与无障碍化建设流程图

Fig.2 Flowchart of the construction process for barrier-free sports participation in sports parks

准,如《城市公园规划和设计规范》《城市社区多功能公共运动场地配置要求》《城市社区体育设施技术要求》《全民健身中心分类配置要求》等,都为体育公园规划和建设提供了依据,一些地方也出台了各自的《社区体育公园规划建设标准》。一些规范和技术标准中也对无障碍提出了要求,如广东在其地方《社区体育公园规划建设标准》中就提出,考虑到残疾人的健身需求,社区体育公园可设置无障碍体育设施,并且在场地设计、器材配置、配套设施等方面应满足残疾人使用需求;在出入口、通行通道、卫生间等处设置无障碍设施。但此类规范、标准还是以指导性意见为主,缺少具体的操作标准和规范要求,无障碍设施只是零散出现在体育公园建设之

中,并没有形成独立体系,也缺乏对残障群体体育参与强有力的支撑。

研究将残障群体体育参与的无障碍环境建设独立出来,站在残障群体体育参与的视角,但同时也不脱离整体需求,在通用化设计及全面小康全面发展理念指导下,充分保障残障群体参与体育的权利和可能。

## 5.2 社区体育公园残疾人体育参与无障碍环境建设实施策略

基于“融合包容”理念对社会体育公园体育参与无障碍环境建设进行考量,主要包括3个方面:无障碍化推动体育参与,无障碍化提供支撑,无障碍化促进融合(图3)。

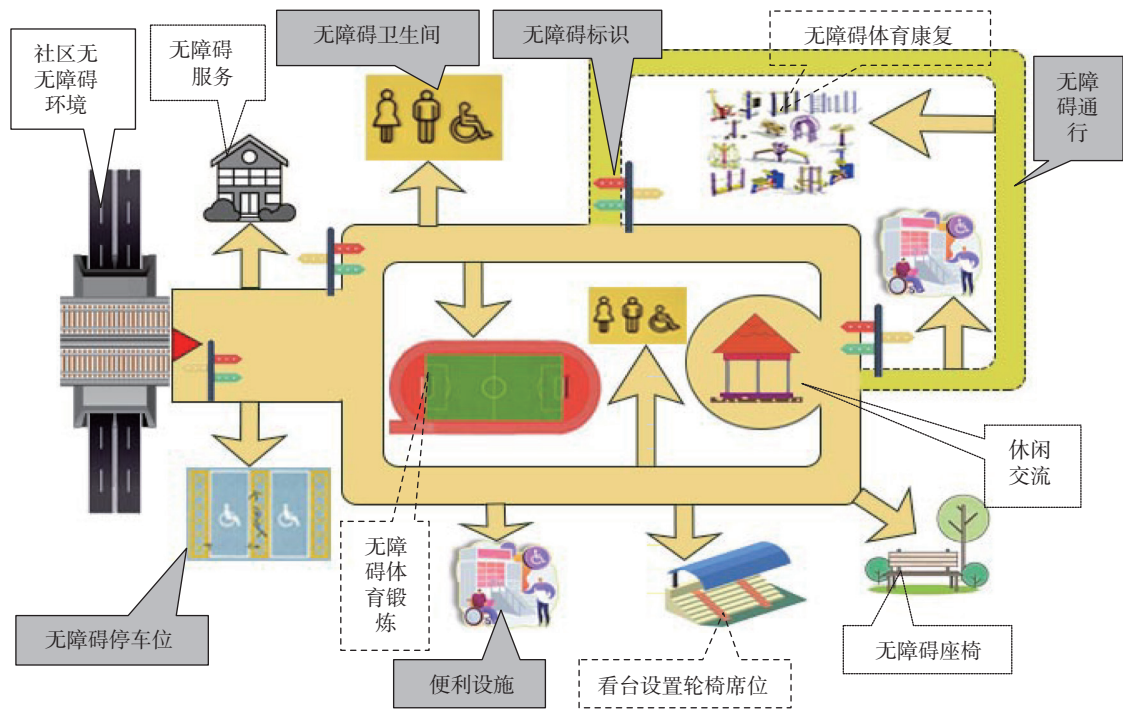


图3 体育公园无障碍化建设概念图

Fig.3 Conceptual diagram of barrier-free construction in the sports park

### 5.2.1 无障碍化推动残障群体体育参与

在“残疾人一个都不能少”的理念下,根据“木桶效应”,短板即意味着残疾人体育参与的缺失,这显然与全民健身和健康中国的总体发展要求不相符(图4)。

第一,针对残障群体使用需求的体育设施的增加和改进。随着国家对残疾人体育事业的不断关注,针对残疾人健身的器材种类也越来越多样化,全民健身路径也有残疾人专用器材,很多残疾人体育器材因为高度可调节、说明字体更清晰、安全性更高、使用更方便等,也能够满足儿童、老年等更多群

体的健身需求,具有更好的通用性。但在体育公园中这类器材却很少见,也反映出对残障群体的关注不足。在现有条件的基础上,只需提供围挡和器材(盲人门球、盲人乒乓球拍)等简单设施,就能让更多残障人士和普通人共同参与并尝试。在国内和国外进行实际调研时发现,很多普通人对于适合残障群体参与的体育项目抱有强烈的好奇心,这些体育项目难度较低,没有体育基础的人往往更容易上手,更有参与的动力。同时,在实际操作时,鼓励利用体育项目将残障群体和普通人联系起来,现在很多国家都在尝试此类项目的创新和改良。如板铃球项目,

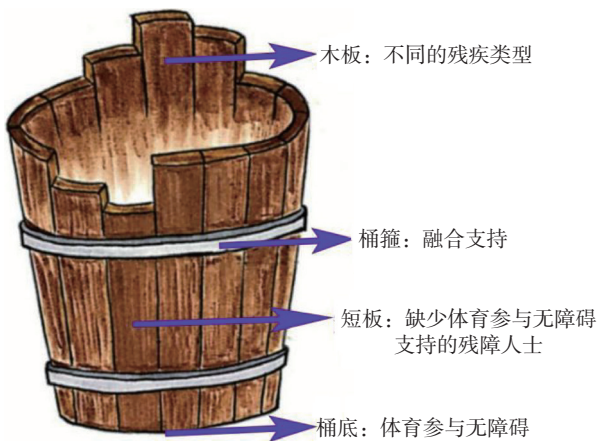


图4 残疾人体育参与之“木桶效应”

Fig.4 The "Barrel Effect" in sports participation for people with disabilities

设施不复杂,既适合技术不好的普通人参与,也满足了残障群体的需求,同时加强了残障群体和普通群体的联系和协作。很多项目都具备这种协作性,关键还需要不断推进和尝试,创造无障碍交流的环境和氛围。

第二,提供残障群体体育参与必要的辅具。根据实地调查,为残障群体提供体育参与辅助器具的社区体育公园比例为0%。结合残障人士问卷调查(表5),除了不适合使用外,63.6%的残障人士选择了“没人帮助无法使用”和“缺少辅助器具”,45.5%的残障人士选择了“没办法接近”。由此可见,合理便利是无障碍化的重要内容,除了器材之外,必要的辅助器具也能帮助他们更好地参与体育。如专门的运动轮椅以及游泳用轮椅,可以让残障人士方便、舒服、安全地进行体育活动。临时坡道,可以解决一些

不便于处理的高差,解决临时通行问题。日本残疾人体育协会可以免费提供残疾人运动器材和必要的辅助器具,并提供必要的指导和援助。同时,一些体育公园也提供必要的辅具,帮助残障群体快速参与到体育活动之中。

第三,体育场地无障碍环境的改造完善,保证连贯性、完整性。根据调研,体育公园的无障碍建设相对较好,在路面平整度,体育设施可接近性方面相对较好,但细节方面还需要进一步完善。无障碍环境必须保证连贯性和完整性,体育公园在保障残疾人体育参与时也要做到整个动线的无障碍(图5)。在实地调查中,无障碍停车位是最容易被忽视的,而无障碍标识的不完整,也造成残障群体动线的停滞,加上台阶缺少扶手,或者高差未处理等都会造成无障碍动线不连贯。

### 5.2.2 无障碍化提供支撑

调研过程中发现,无障碍引导系统是存在问题最多的地方。高效清晰的无障碍引导系统,能够帮助残障群体在体育参与过程中获得轻松愉快的体验。图6是多方位的无障碍引导系统,从地面规划,到不同功能、不同内容、不同形式的引导设施,为不同群体、不同残疾类别的人士提供了体育参与及体育公园等重要信息,并快速引导他们到达指定场所,配合大型导引牌和盲文地图等,为残障群体体育参与全过程无障碍提供了重要支撑。同时,在健身器材、健身设施、无障碍引导设施上也可以配合二维码、App及网页支持,为残障群体提供体育健身的各

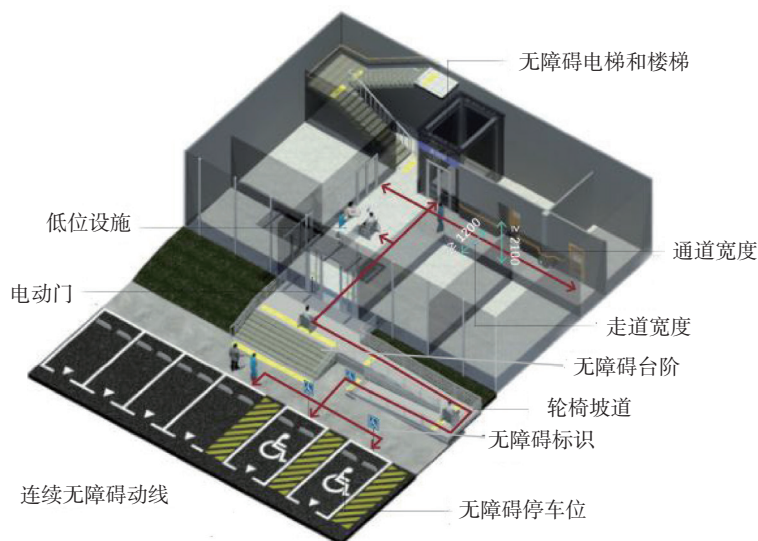


图5 连续无障碍动线集成示意图<sup>[11]</sup>

Fig.5 Integrated schematic diagram of continuous barrier-free circulation<sup>[11]</sup>

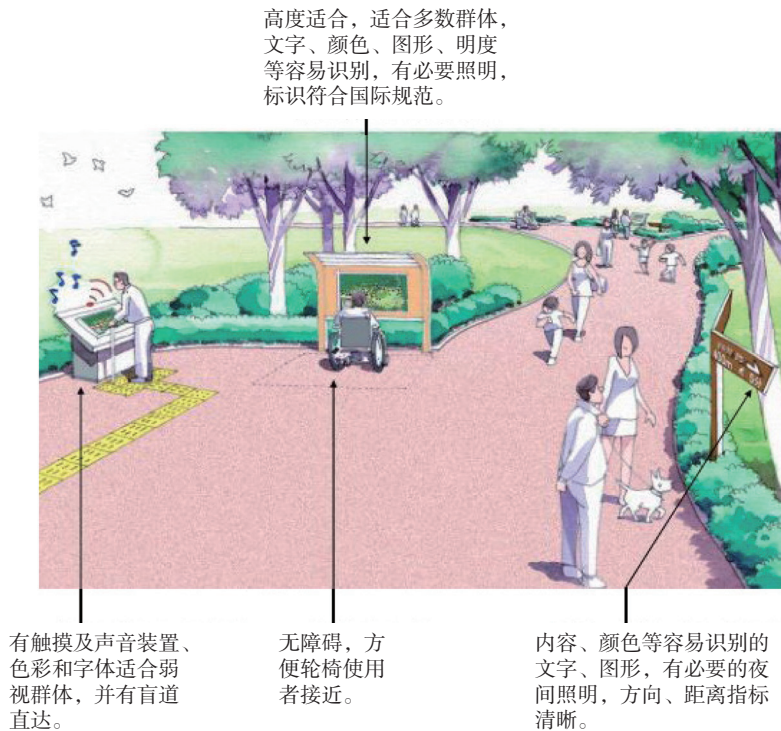


图6 完整的无障碍引导系统<sup>[12]</sup>

Fig.6 Complete barrier-free guidance system<sup>[12]</sup>

种声音、图片、视频、盲文等信息,让他们能够顺利参与体育活动。

### 5.2.3 无障碍化促进融合交流

体育公园的建设,不能只满足于提供硬件设施,还要考虑硬件设施是否能提供更多的功能。图7通过轮椅坡道、有扶手的台阶、轮椅席位、无障碍座椅和桌子等,营造了一个残障群体可共同参与并交流互动的无障碍环境,为残障群体及其家人,以及其他

使用者都提供了安全、便利的空间和场地,使残障群体在健身的同时,获得更丰富的情感体验。

在更多无障碍环境的细节方面,如图8预留了轮椅空间的桌子,让残障人士在享受便利的同时,感受到细节之中的尊重与关爱,这也是他们能够轻松愉悦参与体育的前提和基础。所以,无障碍体育参与是系统工程,不能只局限于体育本身,体育作为社会文化活动,本应和社会发展各种联系,这是体育对

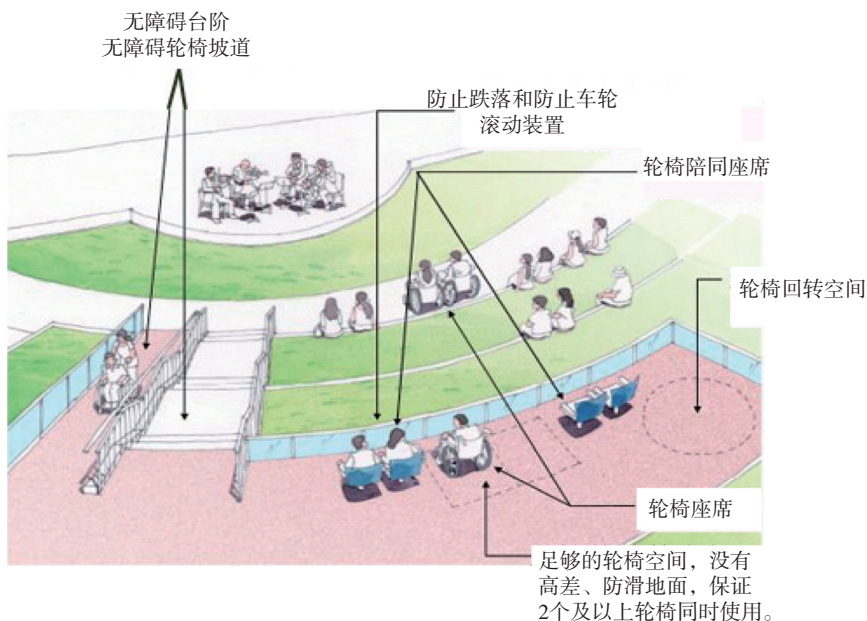


图7 体育公园融合交流的无障碍环境<sup>[12]</sup>

Fig.7 Integrated communication barrier-free environment in the sports park<sup>[12]</sup>

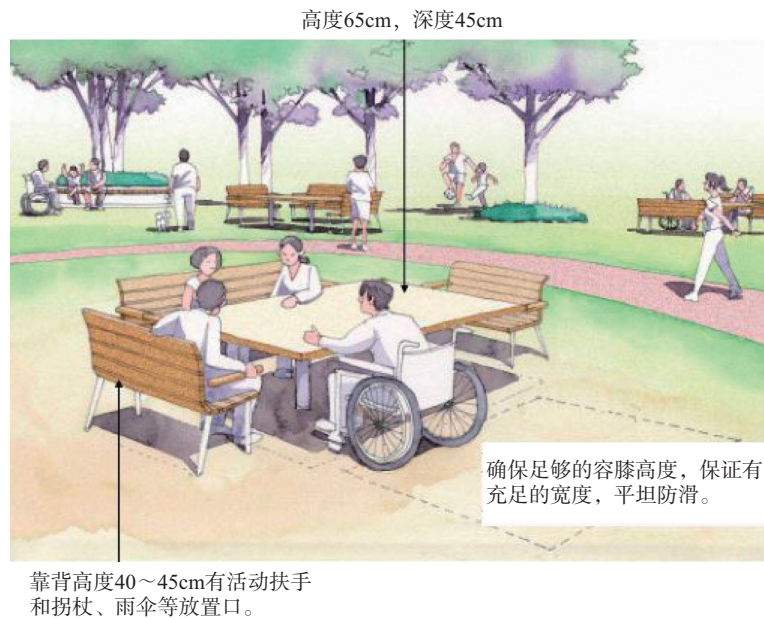


图8 在细节上体现便利及融合交流<sup>[12]</sup>

Fig.8 Detailed Embodiment of convenience and integrated communication<sup>[12]</sup>

于残障群体更为重要的作用和意义。通过无障碍环境的营造,将体育的社会化功能、教育功能、交流功能充分发挥出来,促进残障群体身心全面发展。

社区体育公园残障群体体育参与无障碍环境建设,在积极推动残障群体体育参与的同时,其价值远超运动本身。不仅是个体尊严的捍卫(独立参与权)、健康公平的实践(身心赋能),也是融合社会的熔炉(破除心墙)、城市文明的标尺(通用设计)、国家战略的拼图(全民健康完整性)。因此,其在建设时应该不拘泥于体育参与本身的无障碍,也不限于体育公园本身,而是力求成为社区残疾人体育参与的拓展和延伸,并借助这个平台,成为残障群体与普通群体交流、互动、沟通的平台,成为残障群体全方位体育参与与无障碍环境的一个部分,发挥其自身的价值和功能,成为残障群体愿意走出来,可以走出来,能够获得尊严、自信和健康的平台。

## 6 结语

国家正在积极推动体育公园建设,推进全民健身,但残障群体的体育参与必须得到更多关注和重视。体育公园无障碍环境建设是残障群体体育参与的基本支撑和保障,不仅是残障群体健身康复的物理场所,更是其社会融入的关键平台,需超越传统“以健全人为主体的”建设思维,转向以社会融合为内核的包容性建设。通过中日体育公园的实地调查

及对比分析,在11个无障碍建设要素中,国内只有4项属于提升项,占36.3%。日本有8项属于提升项,占72.7%。在一定程度上说明国内体育公园的无障碍环境建设还处于发展阶段。特别是健身器材需要针对残障群体需求进行配置,并提供无障碍便利服务,保证体育公园无障碍环境与社会整体无障碍环境的连贯性和整体性。体育公园无障碍环境建设不仅要突破物理和信息等硬件层面的障碍,还要突破认知和观念等软件层面的障碍。同时,制定相对独立的体育公园体育参与无障碍环境建设标准和规范,并依托《中华人民共和国无障碍环境建设法》,为残障群体体育参与提供全面支撑,通过体育参与推动残障群体全面发展和社会融入。

## 参考文献:

- [1] 中华人民共和国国家发展和改革委员会.关于印发《“十四五”时期全民健身设施补短板工程实施方案》的通知[EB/OL].(2021-04-20).<https://zfxxgk.ndrc.gov.cn/web/iteminfo.jsp?id=18059>.
- [2] 中华人民共和国中央人民政府.关于推进体育公园建设的指导意见[EB/OL].(2021-10-23).[https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-10/30/content\\_5647758.htm](https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-10/30/content_5647758.htm).
- [3] 中华人民共和国中央人民政府.中华人民共和国无障碍环境建设法[EB/OL].(2023-06-29).[https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202306/content\\_6888910.htm](https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202306/content_6888910.htm).
- [4] 障碍者白書(令和2年版)[R].東京:内閣府,2020.
- [5] 无障碍设计规范[M].北京:中国建筑工业出版社,2017.

- [6] 社区体育公园规划建设标准[S].广东省住房和城乡建设厅,2020.
- [7] 城市环境无障碍设计导则:公园绿地分册[Z].衢州市住房和城乡建设局,2022.
- [8] 障害者のスポーツ施設利用促進[Z].公益社団法人東京都障害者スポーツ協会,2022.
- [9] こころと社会のバリアフリー[Z].日本国土交通省安心生活政策課,2018.
- [10] 北京2022年冬奥会和冬残奥会无障碍指南[Z].北京冬奥组委残奥会部,2022.
- [11] 北京2022年冬奥会和冬残奥会无障碍指南技术指标图册[Z].北京冬奥组委残奥会部,2022.
- [12] 都市公園の移動等円滑化整備ガイドライン[R].日本国土交通省,2022.

## Construction and Improvement Strategies of Barrier-Free Environment for Sports Participation in Inclusive Community Sports Parks

LI Bo

(*Nanjing Sport Institute, School of PE and Humanities, Nanjing 210014, China*)

**Abstract:** In the context of China's vigorous promotion of sports park construction, sports parks serve as critical platforms for fitness and social interaction among people with disabilities. This study employs field investigations, questionnaire surveys, and interviews to conduct a comprehensive comparative analysis of barrier-free environments for sports participation across 22 sports parks in China and Japan. The research findings indicate that: ① The development of barrier-free environments for sports participation serves not only as a platform for fitness and rehabilitation among individuals with disabilities but also as a crucial space for socializing, communicating, and integrating into society. Constructing inclusive and integrated barrier-free environments represents the future direction for sports park development. ② Barrier-free environments for sports participation in China's sports parks remain at an initial stage, requiring enhancements in accessible pathways, supporting facilities, sports equipment for individuals with disabilities, and the adoption of an inclusive development philosophy. ③ The creation of an "inclusive and integrated" barrier-free environment in sports parks must address physical, informational, and cognitive barriers. Guided by the concept of universal design, efforts should focus on promoting sports participation through accessibility, providing robust accessibility support, and fostering social integration via accessibility. The ultimate goal is to establish a barrier-free environment for sports participation that prioritizes health promotion, recreational enjoyment, and social inclusion.

**Key words:** national fitness; integration of People with and without Disabilities; disabled groups; health promotion; sports participation; urban environment