



运动公园

(加) 吉姆·巴纳姆 / 编 潘潇潇 / 译

SPORTS PARKS



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

images
Publishing

(加) 吉姆·巴纳姆 / 编 潘潇潇 / 译

SPORTS PARKS

运动公园

广西师范大学出版社
· 桂林 ·

images
Publishing

图书在版编目(CIP)数据

运动公园 / (加)巴纳姆编;潘潇潇译. —桂林:广西师范大学出版社, 2016.5

ISBN 978 - 7 - 5495 - 8107 - 8

I. ①运… II. ①巴… ②潘… III. ①运动-公园-园林设计
IV. ①TU986.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 101308 号

出品人:刘广汉

责任编辑:肖莉 李丽

版式设计:张晴

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路22号 邮政编码:541001)
网址:<http://www.bbtpress.com>)

出版人:张艺兵

全国新华书店经销

销售热线:021-31260822-882/883

恒美印务(广州)有限公司印刷

(广州市南沙区环市大道南路334号 邮政编码:511458)

开本:635mm×965mm 1/8

印张:32 字数:68千字

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

定价:268.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷单位联系调换。

目录

| | |
|----|------------------------|
| 7 | 前言 |
| 8 | 运动公园简介 |
| 10 | 运动公园设计指南 |
| 10 | 1 场地规划 |
| 13 | 2 坡度与排水 |
| 13 | 3 标准球场与球场布局 |
| 14 | 4 铺路、通道与草坪修剪限定区 |
| 15 | 5 围栏与围墙 |
| 15 | 6 场地设施 |
| 16 | 7 多功能球场（篮球、排球场） |
| 17 | 8 网球场 |
| 19 | 9 游泳池 |
| 19 | 10 多功能场地（垒球、足球场 / 跑马场） |
| 21 | 11 游乐场与游乐设施 |
| 26 | 12 停车区 |
| 27 | 13 灌溉 |
| 29 | 14 植被 |
| 31 | 15 照明 |
| 33 | 16 公共设施 |
| 33 | 17 特许区 |
| 34 | 18 滑板公园 |
| 35 | 参考文献 |

| | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------------|
| 36 | 圣基尔达运动区 | 172 | 莫阿比特城市公园 |
| 40 | 法国布兰登公园 | 178 | Schmul 公园 |
| 48 | Chinguacousy 运动公园 | 182 | 莱姆维滑板公园 |
| 54 | 贝尔莫运动公园 | 188 | 张庙科普健身公园 |
| 62 | 自由式公园 | 194 | 贝尔康纳滑板公园 |
| 68 | 苏黎世 Heerenschürli 运动场 | 198 | 怀尔德山地自行车道 |
| 72 | 水上足球场 | 202 | 贝内西亚休闲公园 |
| 76 | 戴马克松高尔夫球场 | 206 | 海泽胡瑟讷文化活动空间 |
| 80 | 海牙运动公园 | 212 | 火箭公园微型高尔夫球场 |
| 86 | 尼沃海恩运动公园 | 218 | 普兰尼卡北欧滑雪中心 |
| 92 | 光谱运动场 | 226 | 花园感运动公园 |
| 96 | 科利运动公园 | 232 | 拉廷根多功能运动设施 |
| 102 | Bahndeckel Theresienhöhe 公园 | 238 | 儿童双世纪公园 |
| 108 | 3D 跑道 | 244 | 费城海军造船厂中心公园 |
| 114 | 波士顿 D 街草坪 | | |
| 118 | 弗里曼特尔滨海艺术中心青年广场 | 252 | 索引 |
| 126 | 以色列广场 | | |
| 132 | 雷顿开放空间 | | |
| 140 | 紫色欢乐运动公园 | | |
| 144 | 笑脸游乐场 | | |
| 148 | 霍尔街运动场 | | |
| 154 | 阿让特伊滑板公园 | | |
| 158 | 埃尔迈拉滑板公园 | | |
| 162 | 梅尔运动公园 | | |
| 166 | 利珀公园 | | |

SPORTS PARKS

运动公园

(加) 吉姆·巴纳姆 / 编 潘潇潇 / 译

SPORTS PARKS

运动公园

广西师范大学出版社
· 桂林 ·

images
Publishing

目录

| | |
|----|------------------------|
| 7 | 前言 |
| 8 | 运动公园简介 |
| 10 | 运动公园设计指南 |
| 10 | 1 场地规划 |
| 13 | 2 坡度与排水 |
| 13 | 3 标准球场与球场布局 |
| 14 | 4 铺路、通道与草坪修剪限定区 |
| 15 | 5 围栏与围墙 |
| 15 | 6 场地设施 |
| 16 | 7 多功能球场（篮球、排球场） |
| 17 | 8 网球场 |
| 19 | 9 游泳池 |
| 19 | 10 多功能场地（垒球、足球场 / 跑马场） |
| 21 | 11 游乐场与游乐设施 |
| 26 | 12 停车区 |
| 27 | 13 灌溉 |
| 29 | 14 植被 |
| 31 | 15 照明 |
| 33 | 16 公共设施 |
| 33 | 17 特许区 |
| 34 | 18 滑板公园 |
| 35 | 参考文献 |

| | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------------|
| 36 | 圣基尔达运动区 | 172 | 莫阿比特城市公园 |
| 40 | 法国布兰登公园 | 178 | Schmul 公园 |
| 48 | Chinguacousy 运动公园 | 182 | 莱姆维滑板公园 |
| 54 | 贝尔莫运动公园 | 188 | 张庙科普健身公园 |
| 62 | 自由式公园 | 194 | 贝尔康纳滑板公园 |
| 68 | 苏黎世 Heerenschürli 运动场 | 198 | 怀尔德山地自行车道 |
| 72 | 水上足球场 | 202 | 贝内西亚休闲公园 |
| 76 | 戴马克松高尔夫球场 | 206 | 海泽胡瑟讷文化活动空间 |
| 80 | 海牙运动公园 | 212 | 火箭公园微型高尔夫球场 |
| 86 | 尼沃海恩运动公园 | 218 | 普兰尼卡北欧滑雪中心 |
| 92 | 光谱运动场 | 226 | 花园感运动公园 |
| 96 | 科利运动公园 | 232 | 拉廷根多功能运动设施 |
| 102 | Bahndeckel Theresienhöhe 公园 | 238 | 儿童双世纪公园 |
| 108 | 3D 跑道 | 244 | 费城海军造船厂中心公园 |
| 114 | 波士顿 D 街草坪 | | |
| 118 | 弗里曼特尔滨海艺术中心青年广场 | 252 | 索引 |
| 126 | 以色列广场 | | |
| 132 | 雷顿开放空间 | | |
| 140 | 紫色欢乐运动公园 | | |
| 144 | 笑脸游乐场 | | |
| 148 | 霍尔街运动场 | | |
| 154 | 阿让特伊滑板公园 | | |
| 158 | 埃尔迈拉滑板公园 | | |
| 162 | 梅尔运动公园 | | |
| 166 | 利珀公园 | | |

前言

吉姆·巴纳姆

随着世界人口不断地从乡村涌入城市，运动公园及与其相关的景观设计也变得越来越重要。一些经过科学研究验证的常识和个人经验告诉我们，在自然环境中运动和娱乐并不是多余且没有任何实际作用的放纵行为，而是对改善人类健康有着至关重要作用的行为。一个人的心理、生理和精神健康水平决定了其能否参与基本的社会活动，能否在自然环境中幸存下来，这一点已经为人们所接受。设计和修设可以改善健康、提升幸福度的空间，进而充分发挥出人们的潜力，是一种提高人文体验的强有力的方式。

整体观点揭示出人文体验全面发展的三个关键方面的重要性。对运动与肌肉塑造的研究表明，如果身体的某个部分被忽略，那么身体的其他部分也只会少量发展以保持平衡。这一理论同样适用于由心理、生理和精神组成的总体健康状况。科学研究表明，智力会随着身体素质的提升和肌肉质量的增加而得到提高，精神科专家指出，感知神奇体验的能力会随着心理认知的提升而增强，反之亦然。部分影响着整体的发展。研究表明，经常锻炼可以增加认知能力、增强神经可塑性，甚至可以增加神经受体。那些变得更加聪明，更有能力的人只是运动公园与其相关景观设计项目的部分受益者。锻炼身体、亲近自然可以刺激内啡肽和其他可引发积极情绪的化学合成物激素的分泌，减轻人们压力的同时还可以改善人与人之间的关系，改善人类社会环境。而心情好、身体健康的员工的生产力更高，请病假的天数更少。心理学家的研究表明，那些身体状况良好的人，心理承受力更佳。

在打造自然、宜人的公园环境方面，一项可诉性研究表明，那些喜欢在公园绿地散步的大学生的考试成绩有了显著提高。有趣的是，只是看看公园内的绿色植物也可以提高成绩，但这些学生没有那些完全沉浸在自然环境中的学生进步显著。有研究表明，亲近自然可以带来良好的社会发展效益，而理查德·洛依 (Richard Louv) 的大自然缺失症假设也对那些身体研究理论做出了总结。置身于自然之中可以帮助孩子们发展他们的认知能力、情感体验能力及他们与社会环境和自然环境之间的行为联系。自然体验有助于激发孩子们的想象力和创造力，有助于他们认知能力和智力的发展，有助于他们社交关系的发展。自然体验可以帮助人们从工作或是研究造

成的精神疲劳中恢复过来，从而有助于提高人们的工作表现和满意度。当都市自然以公园和步道的形式呈现在人们面前时，便可提供安静和给人以灵感的环境，激发人们的求知欲和机敏性。户外活动有助于缓解阿尔茨海默症、失智症、压力和沮丧情绪，改善那些刚刚被诊断为乳腺癌患者的认知能力。在自然环境中活动也可以缓解儿童多动症的症状，因此“绿色时间”可以作为一种辅助传统药物和行为疗法的有效治疗方法使用。因此，自然环境对个体乃至整个社会的益处颇多，人们可以在自然环境中休闲、放松、感受自然景观等等。

在打造游乐场地（特别是那些与锻炼场地分隔开来的游乐场）也可起到类似的作用。自然不会创造没有实际用途的东西。游戏也是一种重要的、亲身实践的学习方式。动物可以通过游戏来学习，我们人类也是如此。小动物们在游戏时会学到捕猎、打斗等重要的生存技能。我们在开展足球、橄榄球等团队运动项目时，我们也会学到沟通、策略、团队合作、肢体语言解读、冲突解决等核心的生存技能。我们在进行个人运动项目时，也会学到其他技能。无论是网球、自行车赛这类与他人竞赛的个人运动项目，还是滑板、自由式自行车越野赛这类挑战自我的个人运动项目，我们都会从这些运动项目中学会自力更生、自我激励和自我约束。通常情况下，我们是没有教练帮助自己从跌倒或失败中走出来的。在我们挑战自我、冲破限制时，运动会给予我们勇气与力量，棒球运动员和滑板选手也是如此。所有在游戏中学到的技能将会给我们今后的生活带来积极影响，让我们在做其他任何事情时展现出更好的一面。正如约翰·洛克 (John Locke) 所说，实践可以让人们学到更多书本上没有的知识。

抛开上述所有研究和运动带来的益处，休闲娱乐本身也可以给人们带来乐趣！自有人类文明以来，人类便开始创造多种游戏和游乐场所。本书在此向这项创举和那些为此投入无限热情的人致敬。

简介

1. 运动公园定义

部分地区及全市范围都建有运动公园。运动公园的主要用途是为人们进行有组织的运动及体育活动提供场所，因此具有很高的配置，要能够承办各种体育活动，小至普通团体训练，大至重要比赛项目。

本书中，我们将介绍两种休闲及运动公园，一种是资源型运动公园（城市运动公园），另一种是人口型运动公园（区域运动公园）。资源型运动公园可供整个城市的居民以及外地居民使用，位于自然景观或人造景观附近或位于其中央位置。此类运动公园的资源有海滩（例如 Mission Bay 公园）、历史景点（例如巴尔波亚公园）、自然峡谷及河道（例如 Mission 步道公园）。人口型运动公园主要用于满足居民区内人们的日常需求。此类公园有时会临近学校而建，为了与学校进行设施共享，居民从住所到公园，仅需在服务区域内步行一段距离即可到达。

资源型运动公园（城市运动公园）

资源型运动公园旨在对公共区域的秀丽风景和自然资源或历史资源加以保护和利用。此类公园是街区运动公园及城市运动公园的一个补充，可供整个城市居民及外来游客使用，而不只面向一个社区。但此类公园也可满足其周边居民对街区运动公园及社区运动公园的需求。

人口型运动公园（区域运动公园）

人口型运动公园（区域运动公园）主要分为两类：社区运动公园和街区运动公园。

社区运动公园半径通常大约为 0.8 千米至 1.6 千米，可供 18,000 至 25,000 位居民使用。理想情况下，一个与学校临近的社区运动公园的可用面积至少要达到 5.3 万平方米，不与学校相邻的社区运动公园的可用面积至少要达到 8.1 万平方米（“可用面积”规定为在等级上不高于 2%）。此类公园要能够提供多种多样的设施，这些设施可以对区域运动公园进行补充，设施的配备可按照社区的需求和喜好而定。娱乐中心、运动场地、多功能运动场、野餐设施、玩耍活动区域、停车区域、舒适的车站、绿化及草坪区域都是标准设施。若有可能及有需要，也可以提供游泳池和网球场。

街区运动公园半径通常大约为 0.8 千米，可供 3500 至 5000 位居民使用。理想情况下，一个靠近学校的街区运动公园的可用面积至少要达到 2 万平方米，不与学校相邻的社区运动公园的可用面积至少要达到 4 万平方米。设施的设计和种类应根据街区居民的数量和使用特点而定。活动区域、娱乐中心、多功能运动场、舒适的车站、野餐设施、绿化及草坪区域通常都是区域运动公园中的典型标准设施。

2. 设计目标与原理

美学角度

运动公园应该传递出一种积极的形象，并成为社区和城市的永久特色。运动公园的设计还应展现出一种到达感，设置参照点用以促进循环使用。此类公园应为群体和个人提供举办正式演出和即时活动之地。此类公园应随着季节的交替来反映大自然不断变化的景致，并能够展示出一些独一无二的、显而易见的、错综复杂的，以及简洁明了的事物。此类公园的设计应展示出更为人性化的一面，人们在远处便可望见运动

公园。总而言之，要通过每个公园的设计营造出一种场地感和社区感。

功能角度

运动公园的设计要方便所有社区居民进行使用和娱乐。此类公园在功能上的设计也必须要便于维护。在公园的设计中要使用当前最新产品及行业标准。

经济角度

运动公园应在设计的同时考虑初步建造及后期维护所需要的预算。

公用场地分类

在一定情况下，公用场地的分区可以允许多个运动公园同时存在于特定环境。例如，当地势及可用土地的面积不允许在单一位置上建设运动公园时，或是运动公园（例如一个区域娱乐公园）的修设受到主要道路、铁路或溪流限制时，也不能让到访公园居民的数量有所减少，应当为居民们提供足够共享的设施，提高园区的整体服务水平，无需重复提供装饰布置。装饰布置的支出和公用场地分类要以公共场地上单个公园为基础进行。

便利性问题

在确定一个运动公园的整体适用性及装饰布置的设计和位置时，需要考虑的一项重要因素是运动公园给附近居民及其他公园使用者带来的潜在便利性。这些装饰布置中包含的一

些设施有的会产生噪音，公园内可能设有遛狗区、回弹墙或球场，滑板区或越野区。因此在此类装饰布置确定是否适合在单个公园内使用时，要对使用、位置以及设计这三种因素进行考虑，一些设施的入口可能需要在下班之后的时段内设限。

装饰布置的成本及减免

要在所分配的预算范围内对运动公园进行设计，并要提供对运动公园进行维护的省钱方法。装饰布置的成本金额固定，在此基础上计算基础设施成本和公园装饰布置的最大减免额度。采用其他替代方法来代替公园装饰布置并不会使开发商在其所提供的设施上获得额外的借贷款。

运动公园设计指南

1 场地规划

在对运动公园进行设计和场地规划时，要对场内及场外特点进行分析和整合，例如自行车道和人行道、开放区域、地势、景色、现有植被以及邻近学校的共同使用需求。在对场地进行规划期间进行项目分析和评估时，应参考社区规划、主要规划或准确规划、总体发展规划以及其他的当地城市规划的相关文件要求。

1.1 坡地及较小地块

在某些情况下，运动公园设计者会考虑到对坡地或较小地块加以利用，例如小于 5 万平方米地块，来在既有的城市区域内建造区域运动公园。只有在下列条件下，没有其他可使用的土地时，才可利用此类土地开发区域运动公园。

只有在满足下列条件的情况下才可考虑使用这些情况欠佳的地块：至少要提供一个能够进行训练的完整尺寸大小的场地，并配以网球场及小型“运动场”；要能够方便快捷地从主区域

到达便利设施及停车区域；长草的斜坡不得超过 16 个，并且这些斜坡可以使用机器来进行维护，或者配备了能为使用者提供足够安全保障的挡土墙；覆盖有植被的坡度路堤不多于 13 个。

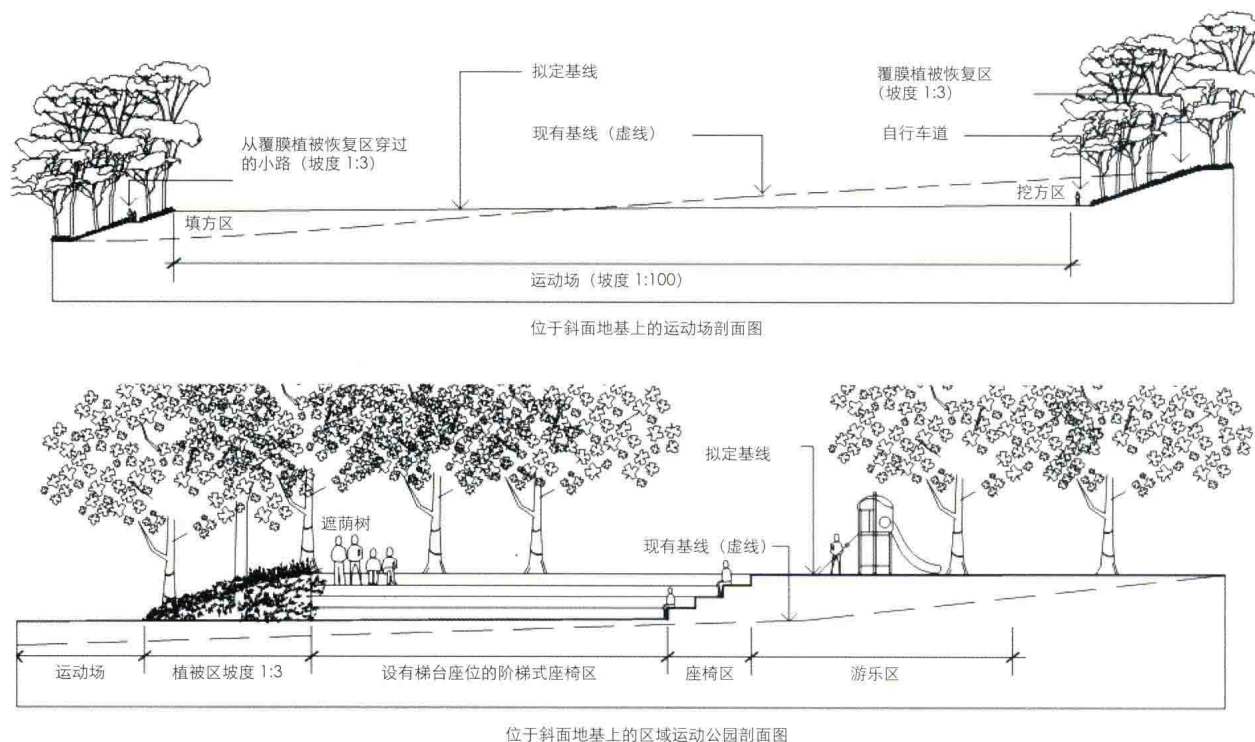
1.2 场地入口及通道

所有公园均有对边界的处理，停车场地的供应，人行通道、自行车道的提供以及饮用水的供应有要求。尽管不同类型公园的标准要求条件不同，但是有一个可选范围以供参考。下面章节将介绍一些所有类型公园所普遍拥有的一些问题的可选方案或者适用于特定公园类型的可选方案。在没有对特定因素提供可选方案时，可假设该处必须遵守标准要求条件。

场地入口

应对公园入口进行仔细管理，以确保所有用户都能够在公园内安全使用各种设施。而对场地的边界进行仔细管理，是为了确保所有车辆都被限制在指定区域。公园入口和出口也要

图 1：在坡地上开发区域运动公园的示范方法



考虑到周围居民情况，尽最大可能使用户安全便捷地进入公园。在某些情况下，这将意味着对行人加以限制，或者对某些地方的其他车辆加以限制。

场地入口的标准要求

对于城市及区域型运动公园而言，封闭的内部道路网提供了通往会所和停车区域的入口；对于区域娱乐公园而言，应在所有能够进入公园的边界处 / 正面处设置一个“入口管理”障碍，例如，每 1.5 米设立一个间隔护柱。

可选方案

- 满足城市景观指南的边界处理方法，以及在不减少公园监控的情况下，所有可以限制车辆进入的边界处理方法。
- 使用标杆及顶栏杆围栏或者开放停泊式栏杆围栏。
- 密集种植不高于 0.6 米的低矮灌木或者密集种植树木，树下种植 2 米的下层植被。
- 使用护柱材料，例如方木、石头、回收塑料或带有绿化特色的组合材料作为替换方案。

其他可选方案的要求条件

- 使用地形特征，例如路堤或者排水洼地。
- 可选方案要将活动不便人群的需要考虑在内。
- 所使用的材料和施工不可超出护柱标准处理所预期的维护成本。⁽¹⁾

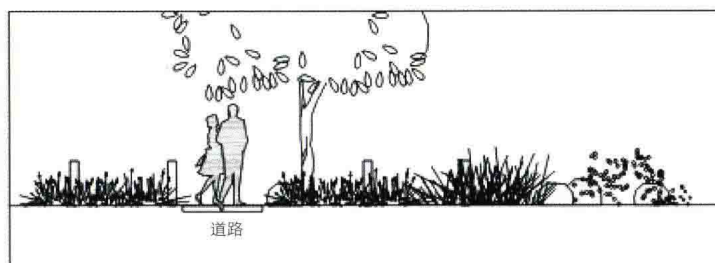
人行道、自行车道和小路

由于人行道和自行车道在公园内部提供了通往设施及景点的通道，同时也提供了进入公园的通道，因此人行道与自行车道是公园不可或缺的一部分。通道本身也成为了重要的娱乐设施，并且为人们提供了散步、跑步、骑车以及一系列非正式的娱乐活动。因此，在公园的设计中需要考虑到通道的娱乐性价值及提供公园内部设施入口的服务价值。

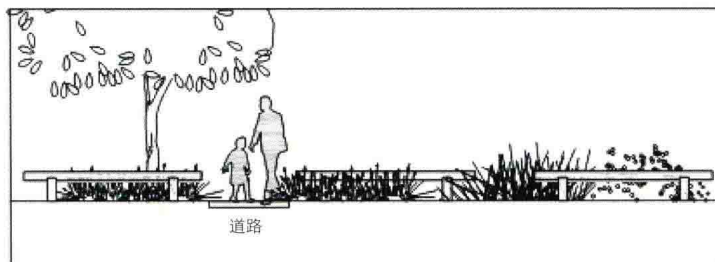
通道的标准要求

- 混凝土道路 (2.2 米宽) 围绕公园周边建造，其中包含自行车道 / 人行通道网。
- 内部混凝土道路 (2.2 米) 宽彼此相连，并能够通向主要活动区域 (最大坡度 120)。
- 所有类型的公园都可以考虑修建能够提供入口、提供娱乐并满足最小宽度为 2.2 米宽的内部道路网。
- 所提供的道路网应该是用于该类型的公园。对于城市娱乐公园而言，道路图所围成的区域面积要足够大，并能够提供至少 2.7 千米的直线距离，最好带有距离标志。
- 形成区域自行车专用道路网的通道需要符合该道路网的标准。

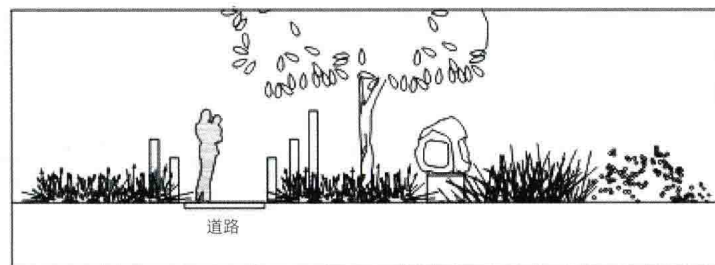
图 2: 可选的边界处理方案



护栏将道路与植被区和岩石分隔开来



标柱与围栏



茂密的低矮植被区内设置有硬质雕塑

图 3: 可选的道路方案, 图中给出了周边相连的场所及路线

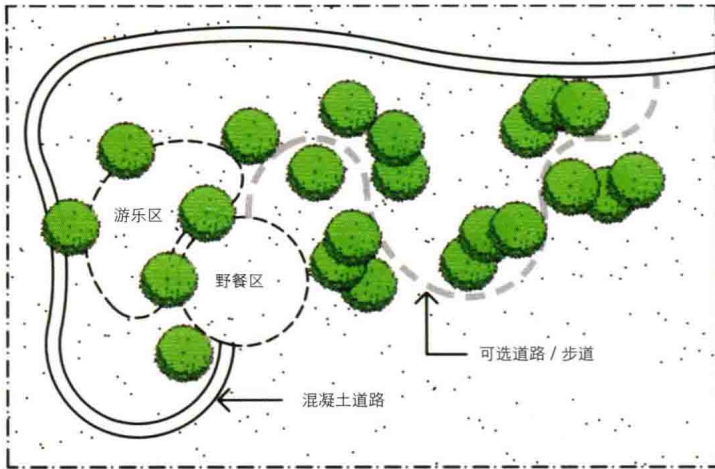
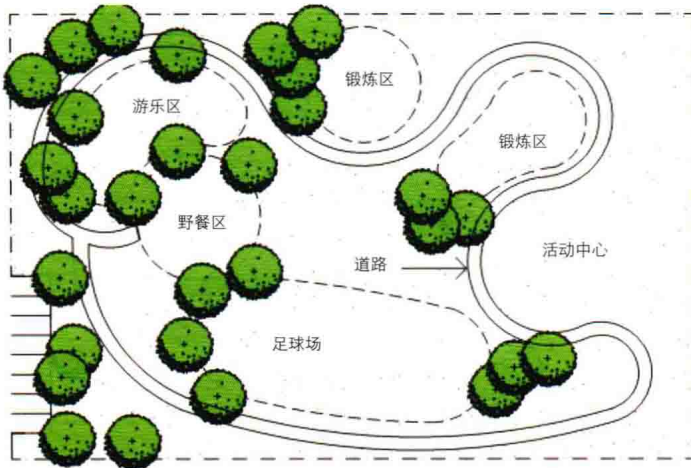


图 4: 区域公园的可选道路布局, 图中给出了通往娱乐小路的处理方法



- 道路网必须要能够为公园内部主要场所提供足够的入口, 并且要能够使公园内部的主要设施彼此相连。
- 可以考虑道路宽度多样性, 其中可以将道路宽度大于 2.2 米的道路作为“主要”通道、共享通道或连接通道, 可以建成 3 米宽或更宽, 可以附加建造一些较窄的小道, 用于较少车辆流通及行人娱乐散步使用, 小道最小宽度不得低于 1.5 米。
- 可以考虑建造混凝土路面与其他类型相结合的路面。可以考虑柏油路面、混凝土路面、铺路以及其他硬质景观路面, 只要运动公园的设计团队对路面的使用和位置获得批准即可。不可使用砾石或风化岩路面, 因为会存在排水及侵蚀问题。下列一些例子给出了一些可选方案。

适用于城市及区域滨水公园

- 沿着公园周边(最好与水域、小河或者小溪相邻)建造的混凝土道路(2.2 米宽)要与自行车/人行道路网相整合。
- 内部混凝土道路(2.2 米宽)彼此相连, 并能够通向主要活动区域(尽可能按照地势轮廓建造, 或最小坡度 120)

适用于城市及区域带状运动公园

- 沿着公园周边(最好与水域、小河或者小溪相邻)建造的混凝土道路(2.2 米宽)要与自行车/人行道路网相整合。

适用于区域娱乐公园

- 混凝土道路(2.2 米宽)围绕公园周边建造, 其中包含自行车道/人行通道网。⁽¹⁾

小路

运动公园中的小路提供了另一种可选交通方式, 也提供了额外的娱乐活动的场所。一般城市中, 公园小路的形式多种多样, 其中包括供人们行走、骑车、骑马的小路。要在能够提供小路的地方设计这样的道路, 这些小路除了能通往城市的开放区域以及区域的正式道路之外, 也能够与其他的公园、学校以及公共场所进行相通。在选择小路的位置及设计小路时, 使用者的安全性是最为重要的一项因素。小路之间要尽可能成 90 度交叉, 并带有清晰的场所距离标志。小路的设计中要包含其宽度, 并明确小路两侧的区域。小路上不要有任何横向及纵向的障碍物(不要有任何阀门、拱顶、排水口)。小路之间的间距最少为 3.7 米, 以便行人能够看到周围建筑及自然景观。

除急救车之外, 所有机动车不得进入小路行驶, 应通过适当的设计和细节规划来阻止机动车进入。路面的铺设首选在压紧的稳固路基上使用坚硬的风化花岗岩, 并形成一横坡以便排水。残积土/表面材料要压紧。表 1 中给出了特殊小路的宽度、位置以及净区的相关数据。