

2024年浙江全民健身活动现状调查报告发布——

全民健身公共服务丰富多元

本报记者 刘昕彤

2300公里的“环浙步道”串珠成线,给浙江市民提供了一个天然的超级运动场,健身、徒步、登山、骑行,群众在运动中享受“浙”里美景。中午时分,杭州黄龙体育中心游泳跳水馆里,学员正在教练指导下练习潜水,这里之前是杭州亚运会水球比赛的热身池,去年改造成了潜水池,吸引了不少潜水爱好者前来体验。亚运会水球比赛池也改造成了羽毛球场和篮球场,向社会开放……

近日,由浙江省体育局指导,浙江省体科所负责实施的浙江省全民健身活动现状调查报告发布。报告显示,大众健身意识不断增强,群众每次锻炼持续时间、体育锻炼强度、参与各类体育社会组织的人群和群众在锻炼过程中获得科学健身指导的比例均有所提高。全民健身科学健身知识的知晓率在不断提升,广大群众参与体育锻炼的意识也在不断增强,2024年全省经常参加体育锻炼人口占比有所提高,达45.3%,较2023年增加接近0.9个百分点。

调查结果还显示,2024年体育锻炼中接受过社会体育指导员指导的比例大幅上升。主要运动排序中,排在前三位的是健身走、跑步和广场舞/健身操,占比分别为48.69%、11.59%和10.29%。群众经常锻炼的场所是“城

乡健身步道”,占比为40.4%,蜿蜒曲折的步道穿梭于城市的绿水青山之间,不仅为人们提供了绝佳的跑步、散步空间,还让健身与休闲完美融合;其次为“户外运动场地”,占比为24.2%,无论是篮球场上的热血对抗、足球场上的激情驰骋,还是羽毛球场上的轻盈跳跃,都能在这里找到合适的舞台;各地政府积极响应国家号召,加大了对公共体育设施的投入,新建和改造了一批体育场馆、健身路径和社区运动中心。这些设施的完善,为居民提供了便利的健身条件,有效促进了全民健身活动的开展。

群众健身意识的提升离不开体育场地设施建设、活动赛事氛围的营造和群众科学健身指导的身边化程度。2024年浙江体育场地设施供给大幅增加,截至2024年底,浙江共有体育场地24.40万个,场地总面积2.11亿平方米,人均体育场地面积3.17平方米;全省新建体育公园等省级基层体育场地设施1540个,县(市、区)“一场两馆”建设覆盖率达61.1%;省级全民健身中心65个、中心村全民健身广场(体育休闲公园)1183个、社区多功能运动场1825个。

2024年浙江省十四届人大二次会议将“向公众开放亚运公共体育场馆,改造提升历史文化街区10个,修缮不可移动文物200处”列入年度十大民生实事项目中的文化体育方面。亚运公共体育场馆通过以政府主导,多方参与,重点培育全民健身、体育培训、竞赛表演等业态,科学制定向公众开放方案,引入第三方开展专

业化运营,着力补足公共服务短板,改善场馆设施环境,全方位提升亚运公共体育场馆服务水平。2024年浙江27家亚运公共体育场馆年平均开放天数达349.85天,举办810场次赛事活动,共满足1332.97万人次日常健身,满足了广大群众多样化、丰富化、品质化的体育健身需求,享受到更加丰富多元的公共体育服务。各级体育部门大力开展基层体育场地设施建设,形成政府、部门、社会力量相互衔接的体育场地设施“运、管、维”工作格局。

赛事活动方面,2024年,浙江全省举办、承办各类全民健身赛事活动1万余场次,带动群众参与500万人次以上。近3年举办科学健身大讲堂3300余场次,惠及群众400余人次;推动社会体育指导员纳入志愿者服务体系,2024年“浙里健身”平台注册登记社会体育指导员16.87万名,累计履职251.8万次,服务546万人次,为群众科学健身保驾护航。

“从调查结果看,体育活动成为群众消费新热点。”浙江省体育局群体处相关负责人表示,“各级政府对公共体育设施的投入持续加大,群众到公共体育场馆锻炼的人数持续增加,全省体育公共服务的水平 and 质量不断提升。浙江省每年举办的品牌赛事活动增多,吸引了更多人关注,逐步带动关联性消费。调查结果显示,2024年全省人均体育消费达到3254.42元,较2023年增加了5.32个百分点,全民健身与健康生活方式的结合越来越紧密。健康浙江蓬勃发展,全民健身活力无限,‘体育让生活更美好’在浙江成为现实。”



上图:新华社记者 徐昱摄

下图:新华社记者 黄宗治摄

健身快车

中国职工气排球裁判员培训班开班

本报讯 日前,2025年第一期中国职工气排球裁判员培训班暨首钢职工气排球裁判员培训班在首钢篮球中心开班,来自首钢集团矿业公司、自动化信息技术公司、首钢医院等单位的47人参与了培训。

在为期两天的培训中,学员们系统学习了气排球的比赛规则、赛程安排、记录方法、裁判手势等内容,并通过了理论和实操考核。培训特邀气排球国家级裁判员、培训讲师印明、安琪授课。两位讲师的精彩讲解既生动又深入,让学员们

收获满满。在实践授课和考核环节,学员们分组轮流担任一裁、二裁、司线员和记录员,实际参与执裁。在讲师的现场指导下,学员们在犯规判定、规则运用、尺度掌握等方面得到了显著提升。

本次培训由中国企业体育协会、首钢集团有限公司工会联合主办。主办方相关负责人表示,气排球运动具有趣味性、安全性和低门槛的特点,通过本次培训,进一步夯实首钢职工气排球人才基础,为首钢集团职工气排球发展提供强力支持。(冯 蕾)

1300余名跑友绽放“她力量”

本报讯 日前,四川泸州2025年首届魅力女性健康跑活动举行,1300余名跑友相聚在绿意盎然的“女性专属赛道”上,倡导健康生活方式,展现新时代女性的活力与风采,享受春天的美好。

本次健康跑活动分为城市健康跑(10公里)和亲子欢乐跑(5公里)两个项目。城市健康跑以当地张坝景区东门滨江路足球场外为起点

和终点,赛道包括滨江景观道和张坝桂圆林,全长约10公里。亲子欢乐跑张坝景区东门滨江路足球场外为起点,桂圆林东门岗亭外路口为终点,赛道包括滨江景观道和张坝桂圆林,全长约5公里。

“我们今天一家三口来了,还把70多岁的阿姨也发动了。”正式开跑前,跑友孙真丽与丈夫带着女儿、70多岁的阿姨积极热身。女儿今年5岁,但此前已参加过多次健康跑。她说,一家人会一起跑,重在参与。

据了解,此次健康跑倡导健康的生活理念,注重为女性提供运动体验,进一步推动全民健身热潮,展现城市活力与向上风貌。

(轧学超)

指导员公益行、湖北省全民健身大讲堂、湖北省全民健身巡回展等3大全民健身志愿服务品牌活动,深入开展“订单式”健身服务,举办23场社会体育指导员公益行、5场全民健身巡回展、17场全民健身大讲堂,争取到2025年底,实现全省17个市州、103个县全覆盖。



让运动成为学生健康成长的“活力引擎”

顾 宁 温都苏

清晨,内蒙古自治区鄂尔多斯市鄂托克前旗第三小学的操场上一派生机。绿茵场上,学生们正分组进行足球运球训练,篮球架下,孩子们练习三步上篮,就连教学楼前,也有学生跟着节奏跳起健身操……

为实现“每日综合体育活动时间不低于2小时”,鄂托克前旗各中小学以“时间保障为基础、质量提升为核心、完善机制为支撑”,全面推动校园体育活动提质增效,让运动成为学生健康成长的“活力引擎”。

日前,鄂托克前旗构建“零点体育+大课间+长课间+课后服务+体育课”的“五段式”运动时间管理法,让运动时间“足量达标”。学生到校后第一时间走向操场,参与慢跑、花样跳绳、滚环、羽毛球等运动,唤醒身体活力。将传统“大课间”升级为30分钟“体能套餐”,融合武术操、韵律操、军体拳等“一校一品”项目,确保全员参与、全员运动。丰富10至15分钟课间休息,在教学楼周围,学生自主开展飞机格、打沙包、跳皮筋等趣味体育活动,缓解课堂学习疲劳。同时,开设篮球、田径、毽球、腰鼓、射箭等30余类体育社团,学生依据特长和爱好自主选择参与。目前,全旗各中小学已实现校内体育活动“日均超2小时”全覆盖,学生日均运动量显著提升。

各中小学通过“内容优化+双师管理”组合拳,通过科学设计,让运动质量提档升级,确保运动高效落地。分时段定制“运动菜单”,晨练以低强度热身为主,大课间侧重团体协作与体能提升,体育课时聚焦技能教学,形成“热身—强化—专项”的科学链条。“双师共管”全程护航,体育教师负责设计活动方案、示范技术动作,班主任协助组织纪律、记录参与情况,确保每个环节“有序有质”。完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”体育课堂教学模式,教师既讲运动安全、营养健康等理论知识,又通过分组练习、小组竞赛等方式强化专项技能,让每节课“既长知识又强体魄”。

不仅如此,鄂托克前旗教体局从机制建设入手,将“每日两小时”落实情况纳入教育督导评估范围,让运动习惯生根发芽。成立专项检查组,采取随机抽查、实地检查等方式,重点核查各校课程表落实、教师到岗及活动记录,发现问题现场反馈并限期整改。延伸家校联动链条,通过家长课堂、亲子运动日等活动,倡导家庭开展体育锻炼,画好家校协同育人同心圆。

部国华 胡小虎

“手腕发力要稳,彩带才能画出饱满圆弧。”3月的武汉春风拂面,来自青山区的社会体育指导员吴银平、吴卫国正在示范“8字绕环”基础技法。当天,2025年全民健身志愿服务活动暨湖北省社会体育指导员公益行(青山站)举行。

活动现场,柔力球、彩带龙、太极拳、广场舞、广播体操五大类展演项目轮番登场,600余名社会体育指导员以精湛技艺点燃全场。之后,他们化身健身教练,为群众现场教学。国家级社会体育指导员、2023年全国最美社会体育指导员、武汉理工大学体育学院副教授陈东把手纠正柔力球持拍角度,国家级社会体育指导员、世界太极拳冠军、武汉理工大学体育学院教授易鹏,为群众讲解太极拳“虚实转换”要领,国家级社会体育指导员、2024年全国最美社会体育指导员、湖北省健身舞协会副会长李慧娟讲解广场舞分解动作,吸引市民同步跟练,武汉科技大学体育学院副教授、啦

湖北

三级联动聚合力 志愿服务“一盘棋”

啦操国际裁判、广播体操高级裁判、教练员曹琪通过四拍口令带领群众体验“吸腿跳接V字步”……专业的健身指导让现场群众收获满满。

本次志愿活动以“普及全民健身,缔造幸福生活”为主题,通过展演教学指导互动一体推进,将全民健身志愿服务送到群众身边。此次活动还吸纳了部分街道社区新晋社会体育指导员参与,通过“省级专家带骨干、市区骨干带群众”的方式,进一步夯实基层健身服务网。

据了解,此次活动采用“省级统筹、市县落地、协会协同”三级联动机制,形成纵向贯通、横向联动的志愿服务矩阵。湖北省社体中心统筹全省17个市州资源,联动全省24个市县级体育行政部门及协会协同发力,以公益教学+展演推广等形式,推动健身瑜伽、腰鼓、体育舞蹈、广播体操、柔力球、健身气功、太极拳等健身项目进学校、进社区、进乡村。截至目前,湖北省累计开展志愿服务活动50余场次,发动社会体育指导员1万余人次,直接参与群众近3万人,辐射带动影响近百万人参与全民健身。

本次活动由湖北省体育局主办,湖北省社会体育管理中心、湖北省社会体育指导员协会、青山区文化和旅游局(体育局)承办。据介绍,2025年,湖北省19.5万名社会体育指导员将依托湖北省社会体育