

# 职工体育热潮涌动 全民健身活力四射

本报记者 冯 蕾文/图

从羽毛球的轻盈飞跃,到匹克球的巧妙融合;从健身气功的内外兼修,到篮球的激情碰撞……这些丰富多彩的体育活动丰富了全民健身的内涵,普及了科学健身的理念,激发了广大职工参与体育活动的无限热情,为职工体育事业的蓬勃发展注入了强劲动力。

近日,在中华全国体育基金会和香港赛马会共同建立的“助力全民健身专项基金”资助下,由中国企业体育协会主办的中国职工指导员培训班及系列赛在全国多地陆续举办。

在北京房山举办的中国职工羽毛球指导员培训班,吸引了全国各地多个行业的84名羽毛球爱好者。讲师由北京体育大学教授、羽毛球裁判和运动健将组成。国家林业和草原局西南调查规划院职工李安娜说:“羽毛球运动在职工中的参与度很高,它不仅能改善颈椎问题,提升身体协调性,尤其对于我们这些长期伏案工作的人来说,益处更是显而易见。”

近年来,匹克球以其独特的魅力迅速在职工群体中“走红”。这项巧妙



融合了健身塑形、休闲放松、趣味娱乐与激烈竞技等多重属性的运动,成为职工们的新宠。日前,在北京举办的“劳动者杯”中国职工匹克球公开赛暨中国匹克球巡回赛CPC-600,吸引了200名爱好者参与。这是迄今为止,在北京地区举办的级别最高的中国匹克球巡回赛。

在四川都江堰,中国职工健身气功指导员培训班及“劳动者杯”中国职工

健身气功系列赛接续举办。比赛现场,选手们身着精心设计的中式练功服翩翩起“武”,展现出健身气功项目独特的美感与魅力。健身气功正以“年轻化、科学化”的方式融入职场健康生态。通过移动互联网传播,这项传统运动正在成为职工群体解压、健身的新选择。“练习健身气功让我感到松弛、宁静。之前由于工作压力大,导致晚上入睡困难,练习八段锦后,整个人能够放松下来,睡

眠质量得到明显提升。”来自浙江杭州的学员王炎林说。

与此同时,在山东德州,新一批职工篮球指导员带着满满的收获走出教室,奔赴各自的工作岗位。他们不仅系统性学习到了篮球知识、技能和球队与赛事的组织管理,还与来自全国各地的同仁一同交流探讨,拓宽了个人视野。学员代表姜昊东激动地说:“这次培训让我受益匪浅,我将把所学到的知识和技能运用到实际工作中去,为推动职工篮球运动的发展贡献自己的力量。”

在海南三亚,中国职工乒乓球指导员培训班的结业仪式上,80名学员顺利获得由中国企业体育协会颁发的第二期职工乒乓球指导员资质证书。他们将成为推动职工乒乓球运动发展的“火种”,带动更多职工从厂矿、车间、办公室走向运动场,让职工体育运动之火越烧越旺。

十余年来,香港赛马会秉持高度的社会责任感,持续为内地全民健身公益事业积极捐赠资金,全力塑造“相约动起来,健康中国人”的健康生活理念,成为推动全民健身国家战略的坚实力量。

## 梯田山地越野挑战赛激情开跑

冯蕾 罗春蕾

日前,2025中国山地越野公开赛(云和站)第三屆云和梯田山地越野挑战赛在浙江丽水云和梯田景区鸣枪开赛。首次升级为国家级分站赛的本届赛事以“千年梯田·越野新生”为主题,深度融合自然景观、农耕文明与极限挑战,吸引了来自全国各地近2500名选手参赛,成为国内首个以梯田文化为核心的国家级越野赛事平台。

云和梯田凭借“千层梯田、千米落差、千年历史”的“三千”奇观,以及独特的山地地理条件,成为国家级赛事落地的理想选择。本届赛事延续了往届分设多组别的传统,设有82公里、66公里、50公里、35公里、20公里等组别,累计爬升最高达4800米左右,相当于1.5座泰山的高度。赛道贯穿千年古村、竹林秘境及梯田核心区,巧妙串联起13个古村落和5处非遗点,“七星墩”古银矿遗址、朱源村老戏台、梅竹村畲族百年土屋、白银谷景区等处都是兼具自然风光与人文底蕴的打卡点。82公里组选手在“九曲云环”路段遇见云海漫过梯田的盛景,66公里组穿越“官银古道”的竹林秘境时感受一眼千年的历史刻度……

来自上海的跑友孟洁表示:“在这里,每一步都能触摸到历史的厚重,每一眼都是自然的馈赠——这就是云和不可替代的魅力。”初次来云和参赛的温州跑友邱明在完赛50公里后感叹:“每一次上坡下坡都似乎在与自己的极限作斗争,但梯田的壮美和村民的热情让我终生难忘!”

值得一提的是,赛事特别设置“梯田文化补给站”,组委会准备了富有文化特色的云和美食,以“赛事+非遗”深度融合模式,将奔跑化为一场“移动的文明展演”。同时借力国家级赛事IP,云和县陆续推出“共富市集”等多项举措,促进梯田大米、高山萝卜、油焖笋、土面等特色农产品销售,带动乡村旅游发展,推动“流量”向“留量”转化。赛事期间,云和梯田周边民宿、农家乐预订率超98%,预计旅游综合收入同比增长超60%。云和县相关负责人表示:“我们希望通过赛事,让梯田从‘农业遗产’向‘体育遗产’延伸拓展,向世界传递中国山地文明的可持续生命力。”据悉,云和计划未来三年内联动“环浙步道”建设,开发四季山地运动项目,构建“体育+文旅+产业”的全域发展模式,将梯田赛道打造成观光路、富民路、强县路,助力云和成为全国户外运动目的地。

邓耀河

近年来,太极拳发源地焦作市坚持创造性转化和创新性发展,促进太极拳理论研究、推广普及、赛事竞技、产业发展等方面的协调发展,全力打造“世界太极城”。

### 科学设计谋划 筑牢传承发展基础

明确发展定位。2016年,在市第十一次党代会上,焦作市提出建设“世界太极城 中国养生地”的目标;2024年,(焦作)市委十二届六次全会明确持续提升“太极故里·山水焦作”品牌影响力,加快建设国际知名文化旅游目的地。强化制度保障。出台了我国首部关于太极拳保护的地方性法规《焦作市太极拳保护和发

展条例》,并制定《加快太极拳发展战略规划》等文件,每年安排1000万元太极拳发展专项扶持资金。

完善工作机制。成立加快太极拳发展工作领导小组,由市委书记任组长、市长任常务副

组长,形成推动太极拳发展的强大合力。

### 深度挖掘整理 理论研究助力发展创新

挖掘整理历史文献。先后整理出版《太极拳普及读本》《太极拳系列丛书》等120余部太极拳书籍,以及300余套各类音像教材。设立国家级研究机构。中国老年人体育协会太极拳专项委员会、中国非物质文化遗产保护协会太极拳专业委员会、国家武术研究院太极文化研究中心相继在焦作挂牌成立。建立数字化实验室。在河南理工大学建立了国内首家以太极拳为核心的非遗研究与实践平台——太极拳实验室,专注于太极拳健康功能研究。目前,实验室已通过国家体育总局武术研究院重点实验室验收。搭建权威发布平台。先后举办了三届中国



## 毽球“出圈”进行时

本报记者 軋学超

灵动的毽球在选手的脚尖、膝盖、头顶快速弹跳……日前,2025年毽球全民健身普及与推广系列活动(天津站)暨京津冀毽球交流大会在天津市静海区启幕。来自京津冀三地的500多名毽球爱好者汇聚于此,让传统运动焕发新风采。

京津冀三地毽球爱好者轮番上阵,“中国功夫”式的精湛技艺,展现了全民健身运动的活力与风采。“我一直喜欢毽球,也因此认识了很多志同道合的朋友。此次主办方还将活动放在了商圈进行,可谓创意十足。”来自天津东丽的毽球爱好者孙永红经常到静海参加毽球活动,每次都有不一样的收获。

毽球运动不受场地、年龄、性别限制,堪称“零门槛”健身项目。清晨的公园,白发老人用“盘踢”“磕踢”唤醒一天的活力;傍晚的社区广场,孩子们追逐跳跃,在欢声笑语中锻炼协调能力;周末的校园操场,学生们组队竞技,用毽球运动释放学习压力。这种“随时随地可开展”的特性,也让毽球成为全民健身的重要载体。参加活动的当地居民金寅说:“在天津静海的大街小巷,一枚小小的毽子总能成为街头巷尾的焦点。此次活动热闹非凡,翻飞的毽羽、灵动

的身姿、此起彼伏的喝彩声,勾勒出静海独特的运动图景。看似简单的毽球,以‘小载体’承载‘大能量’,在全民健身、文化传承、社会联结等领域迸发出惊人活力。”

本次活动由国家体育总局社会体育指导中心、中国毽球协会主办,天津市毽绳运动协会、静海区体育局等单位承办。活动现场还设置了毽球全民健身体验和趣味挑战环节,“体育+”市集汇集了静海特色产品和津味非遗展示,丰富多样的互动项目吸引了众多市民参与,感受民族传统项目在天津静海的崭新表达。值得一提的是,毽球推广活动酣畅淋漓,结束后参与者还大包小包采购特色商品满载而归,真正解锁了“体育+商圈”融合的全新体验。

中国毽球协会相关负责人表示,毽球不仅是运动,更是文化的活态传承。小毽球如同文化纽带,一头系着历史,一头连着未来。毽球玩法融合了杂技、舞蹈等艺术元素,“苏秦背剑”“剪刀拐”等高难度动作兼具竞技性与观赏性。面对新时代的机遇,协会正在推动毽球运动与产业、文化深度融合,以形成“体育+”的生态链条,并积极探索毽球国际化路径,通过国际赛事、文化交流等活动,让中国毽球走向世界舞台,实现“小项目,大格局”。

### ■健身快车

## 三千运动爱好者茶园绿道尽享“村跑”

本报讯 日前,大地流彩·2025年全国和美乡村健康跑(村跑)雅安名山站在四川省雅安市名山区万古镇红草村鸣枪起跑。来自全国各地的3000名运动爱好者齐聚于此,共同开启了一场和美乡村健康之旅。

“村跑”路线以名山区中国至美茶园绿道为核心,串联了清漪湖湿地公园、樱桃塘、红草坪湿地公园等众多景点及三江村、沙河村、高河村等多个和美乡村、特色乡村,奔跑其中可以沉浸式感受一片树叶如何滋养一方水土,茶文化千年的沉淀、传承,以及茶文旅融合发展带动乡村振兴新气象。

来村跑、游村景、逛村集、品村宴、探农遗、看村晚、尝雅茶,此次活动成为把活动办在村里、把资源引入村里、把关注聚焦到村里、把消费留在村里的一次生动实践。

活动期间,在吴理真广场同步推出“村集”及农遗、非遗展览,来

自雅安市各县(区)逾100家农业企业、农民专业合作社携茶品、杂粮、果蔬、饮品、肉制品等20个品类近400种农特产品集中亮相。选手可体验蒙顶山茶、雅安鱼子酱、汉源花椒等农特产品,参与非遗茶艺展示,品尝特色村宴,深度感受茶文旅融合的乡村振兴成果。

据统计,为期三天的“村跑”雅安名山站活动,吸引外地游客超过459万人次,雅安市名山区酒店入住率达80%以上,部分靠近赛道和景区的酒店更是一房难求;蒙顶山景区、月亮湖景区、牛碾坪景区等重点景区共接待游客82.3万人次,同比增长5.1%;餐饮行业迎来消费高峰,特色美食店营业额普遍增长15%以上。

本次活动由农业农村部农村社会事业促进司指导,国家体育总局群众体育司、四川省体育局支持,中国农民体育协会、四川省农业农村厅、雅安市人民政府主办。

(軋学超)

## 千余跑者登高梵净山

本报讯 5月11日,来自全球的1504名跑者,齐聚梵净山景区西线山脚下,穿越在云海之下峰峦之上的美丽赛道上,感受梵净山的秀丽风光。

本次2025年第一届梵净山西线“登山见未来”登高赛由贵州省体育局、铜仁市人民政府主办。共设西游组(11公里)和长征组(33公里),两个组别均于“中国少数民族特色村寨”团龙村出发。

“最近这两年,我在网络上看到贵州的旅游火了,就很想来此旅游,不久前正好看到印江这座‘中国书法之乡’要举办这场登山赛,就果断报名了,将比赛和旅游二合一,恰好诠释了用脚步丈量一座城、一座山,是很好的体验。”一位

西游组的选手说。精英选手骆滔说:“本次赛事,尽管赛道长度相对较短,但地形复杂多变,极具挑战性,对选手的体力和技巧都是一次全方位的考验。沿途的景色美不胜收,让每一位参赛者都能在奔跑中尽情领略自然之美,感受运动的魅力。”

当地文旅部门相关人士表示,选址在梵净山景区西线举办这场登山赛,就是因为梵净山作为国家级自然保护区、世界自然遗产地,拥有丰富的生物多样性 and 独特的地质景观,以及印江当地独特的文化底蕴,满足为广大跑者提供一条别具特色的赛道和旅游的需求,也能大力推动本地旅游。

(林 剑)



主办方供图

推进人才认定与段位考评。制定出台太极拳人才管理办法,成立国家太极拳段位考评点。

### 精品赛事引领 体旅协同赋能产业融合

举办精品赛事活动。两年一届的中国·焦作国际太极拳大赛自2000年以来已成功举办十一届,获得“中国体育旅游精品项目”“中国体育旅游精品赛事”“卓越赛事奖”等多项荣誉。

实施文旅文创融合发展。太极拳发源地陈家沟2020年被文化和旅游部列入深受“一带一路”倡议沿线国家游客喜爱的十佳精品线路。2022年,环球文旅公众号推送了“行走河南·读懂中国——纽约时报广场跨年迎新太极少林功夫精彩登场”。2023年,焦作市连续第六次获得“全国十佳体育旅游目的地”称号,陈家沟太极拳文化旅游区被评为国家体育旅游示范景区。

壮大太极拳产业集群。依托太极拳列入人类非物质文化遗产代表作名录优势,开展精准招商。

城千万人太极拳集中展演活动”,全球参与人数超1000万;2019年的“一带一路”太极行活动吸引国外36个城市、国内200多个城市的超百万名太极拳爱好者参与。2025年3月21日,成功举办首届“亚洲太极拳日”展示活动。

打造云端直播平台。打造云端太极拳直播平台,提高传播效果。

### 完善培养体系 构建多元人才梯队层次

建立人才培养阵地。全市现有太极拳省级文化生态保护实验区1家,省市级展示传习展馆7个。多所高校开设太极拳专业。2023年,太极拳作为单独学科获批河南省重点学科。加强教练员、裁判员队伍培养。培养高级教练员28人、初级教练员210余人,培养国家级裁判员1人、一级裁判员46人、二级裁判员321人。