

## 打造一个平台 推进“两大行动”

## 北京市全民健身体育节助力全民健身高质量发展

北京市第十四届全民健身体育节于2023年5月至10月在京举办(体育节每两年举办一届),开幕式于5月13日在北京市通州区运河奥体公园举行。本届全民健身体育节不仅将举办丰富多彩的赛事活动,还将持续打造并完善“北京健身汇”微信小程序平台,积极开展“量身体育行动”和“安心体育行动”,强化对市民的科学健身指导,提升市民健康水平,促进全民健身高质量发展。

本届全民健身体育节由北京市体育局、中共北京市委宣传部、中共北京市委市直机关工委、北京市教育委员会、北京市民族宗教事务委员会、北京市卫生健康委员会、北京市园林绿化局、北京市总工会、共青团北京市委、北京市妇女联合会、北京市残疾人联合会、北京市体育总会、北京奥运城市发展促进中心、北京市各区人民政府主办,北京市公安局、北京市民政局、北京市财政局、北京市水务局、北京市农业农村局、北京市商务局、北京市文化和旅游局、北京市应急管理局、北京市人民政府外事办公室、北京市中医管理局、北京市气象局为成员单位,北京市社会体育管理中心、北京市体育竞赛管理和国际交流中心、北京市体育总会秘书处、北京市各区体育局承办。

## 构建五级体系 丰富赛事供给

本届全民健身体育节以品牌赛事活动为引领,坚持融合、开放、共享理念,构建国家级、京津冀级、市级、区级、街道(乡镇)社区(行政村)五级赛事体系,充分发挥品牌赛事的“领头雁”和“压舱石”作用,推动全民健身活动广泛开展,促进体育高质量发展。

组织开展国家级全民健身赛事,打造体育赛事新高地。依托首都资源优势和人文特点,各级体育行政部门积极承办各类国家级赛事,发挥高端赛事引领、示范作用,举办北京国际长跑节——北京半程马拉松、第六届全国健身气功·八段锦交流比赛大会、2023中国·京津冀铁人三项暨第二十四届三夫铁人三项赛等。

组织开展京津冀全民健身赛事,推进区

域全民健身赛事交流。推进落实京津冀一体化发展战略,举办第十四届北京奥运城市体育文化节,京津冀龙舟邀请赛、冰蹴球邀请赛、柔力球交流大会、游泳公开赛、毽球交流大会、羽毛球冠军挑战赛、社会体育指导员交流展示等京津冀全民健身赛事。

组织开展市级全民健身赛事,提升体育节的整体影响力。继续开展北京市足球、篮球、气排球、乒乓球、羽毛球、自行车、广播体操、龙舟、拔河、健身气功、滑冰、轮滑等具有广泛群众基础的全民健身品牌赛事,带动体育节的整体发展。

积极开展区级全民健身赛事,丰富全民健身赛事供给。各区体育行政部门参照市级

赛事规划,结合本区资源优势,以“一区一品”为引领,进一步打造本区特色赛事IP,建立健全本区全民健身赛事活动体系,积极举办市级品牌赛事选拔赛,形成市区联动、层层推进的赛事活动体系。

组织开展街道(乡镇)、社区(行政村)全民健身赛事,推进全民健身活动进社区。举办北京市社区运动会,打造“十五分钟”健身圈,开展“社区杯”足球赛、“社区杯”篮球赛、自行车、体质促进民俗趣味运动会、北京市全民健身营养社区行、北京市青少年科学健身指导普及、北京市优秀健身团队交流展示等活动,推进赛事活动进基层,把全民健身知识、技能和活动带到群众身边,将全民健身公共服务做深做实。

## “十大人群”覆盖更广泛人群

全民健身体育节充分调动人群协会和社会组织的积极性,广泛开展各类人群体育赛事活动,支持各人群全民健身发展。加强与相关单位、人群体协、行业体协交流合作,开展具有新时代特色的青少年、职工、农民、妇女、老年人、民族、残疾人、机关干部、“两新”组织、来京建设者体育健身活动。倡导各人群参与全民健身,联动“十大人群”形成大群体新格局,促进体育深度交流。

加强青少年体育工作。举办阳光体育系列赛事活动,推广普及青少年长跑、足球、篮球、排球、乒乓球、武术、冰球、轮滑等体育项目,培养学生体育锻炼习惯,提升学生运动技能和体质健康水平,强化学生规则意识、合作精神和意志品质。

落实职工健身活动。推广“每天锻炼一小时”活动,组织开展职工工间操和业余健身活动,开展职工足球、篮球、乒乓球、健步走、棋牌等系列比赛活动,提高职工的运动兴趣,养成健康生活方式。

促进农民体育工作。引领带动本市农民积极参与全民健身,举办篮球、乒乓球、跳绳、拔河、棋牌、健步走、广场舞等赛事活动,促进农民体育工作发展。

促进妇女儿童体育工作的发展。帮助妇女儿童了解自身健康状况和体能水平,积极组织妇女儿童参加健康走跑、健身操舞、球类等体育健身活动,倡导科学健身理念,推动妇女体育工

作健康发展。有效引导老年人科学健身。开展中老年优秀健身项目表演赛、钓鱼、健身操舞、太极拳、健身气功、棋牌等受老年人喜爱的赛事活动,促进老年人身心健康。

继承发展民族传统体育项目。大力发展民族传统体育项目,开展柔力球、空竹、花棍、秧歌、腰鼓等民族特色赛事活动,加强民族体育交流交往交融。

积极开展残疾人体育工作。举办适合特殊人群开展的健身活动,提高残疾人身心健康水平,推动残疾人康复体育和健身体育广泛开展。

积极动员机关干部参与全民健身。广泛动员机关干部参与广播体操、健身气功等适宜作为工间操的健身项目,养成工间运动的习惯;开展科学健身方法进机关、名医名家进机关大讲堂等活动,普及科学健身知识,提高机关干部健身技能,增进健康水平。

加强新经济组织、新社会组织体育工作。带动“两新”组织开展全民健身活动,丰富“两新”组织体育文化生活,提升团队凝聚力。

关注来京建设者身心健康。在各级各类赛事活动中推广使用社会公开报名系统,为广大来京建设者提供广泛交流、展示、竞技的平台,丰富来京建设者的业余体育文化生活,提高幸福指数。

## 『量身体育行动』让百姓健身更科学

近年来,为进一步加快开展国家智能社会治理实验基地建设,以全民健身促进全民健康为主线,北京市体育部门与卫生健康部门开展体卫、医体融合,不断深化体医深度融合协同创新研究,推动研究成果转化应用于指导市民科学健身。本届全民健身体育节上,北京市社会体育管理中心以“北京健身汇”微信小程序平台为基础,建设并上线了以“体医融合”为特色的“量身体育行动”,以此强化对市民科学健身的指导,提升市民健康水平。

“量身体育行动”是本届体育节最大亮点之一,测试者通过线上、线下测试,分层级了解自身健康状况,从而科学选择运动项目、赛事活动、健身课程、运动装备及体育服务。结合智能AI动作捕捉、健康监测设备、专业可穿戴设备等,运用科技手段多维度评估测试者健康水平,科学指导测试者参与全民健身活动。

“量身体育行动”由北京市社会体育管理中心组织发起,天坛医院、康比特、型动公园共同支持。本届全民健身体育节启动当天在“北京健身汇”微信小程序正式上线。量身体育系统通过AI体能评估、全面体质监测和深度健康评估三种健康评估途径,为大家“量身定制”便捷、全面、科学的健康评估系统和运动解决方案。

AI体能评估,运用AI动作捕捉技术,对用户进行基础体能评估。测试者跟随AI智能提示完成俯卧撑、徒手深蹲、坐位体前屈、卷腹摸膝、直臂开合跳5个动作,根据完成标准动作的质量和数量进行评分,即可形成基础体能评估报告。

全面体质监测,包含国民体质监测、骨密度、内脏脂肪、血管健康、脊柱健康、糖尿病早期风险等16项专业体质监测项目,可提供更加全面、精准的体测报告。测试者需要在“北京健身汇”进行体测预约,并前往线下体测站点参与体测。

深度健康评估,采用天坛医院提供的专业医疗量表和医疗设备,进行深度健康水平剖析。通过深度健康评估,可以更深入地了解自己的身体状况,同时也可以得到医院专业人士的疾病预防和改善建议。

曾经,大家要想获得科学有效的体能测试与评估,需要在线下进行。如今,随着5G技术、AI技术等高新技术不断涌现,一些新技术也逐步在一些领域得以运用,让在线进行体能测试与评估变成可能,且应用前景越来越广泛。“量身体育行动”通过开展线上线下相结合、三管齐下的健康评估,为测试者出具多层次的评估报告,科学分析测试者的体适能短板和潜在健康风险,从而量身定制运动建议和健康建议,推荐适宜的膳食配比、运动课程、赛事活动、运动装备等,为大众科学健身、促进健康提供有力保障。

## “北京健身汇”让百姓健身更方便

“北京健身汇”微信小程序作为北京市社会体育管理中心着力打造的官方微信小程序,自2018年上线至今,已有实名制会员23万余人,用户访问量560万。

“北京健身汇”设有量身体育行动、安心体育行动、赛事活动报名、快乐冰雪季、运动打卡、社会体育指导员、科学指导大讲堂、冰雪社区、线上赛、健身直播和积分商城等功能模块,是一个集资讯、报名、科学健身指导、赛事活动信息申报、线上比赛等于一体的综合性服务管理平台。

其中,“最新资讯”是发布文件通知、政策解读及活动信息的窗口。以2022年为例,全年共发布信息700余条,及时有效地对北京市全民健身活动资讯进行了宣传。

“赛事活动报名”是北京市全民健身赛事活动的宣传、发布和报名平台,2020年8月上线以来,已经发布全民健身赛事活动200余项次,共有近10万人次报名参加。同时,北京市直机关工会、市职工体协及部分区也入驻了报名系统。

“北京市民快乐冰雪季”板块是开展“北京市民快乐冰雪季冬奥知识问答活动”并向市民免费发放冰雪体验券的专属通道。2018年至2023年4月,北京市已向市民发放体验券13万余张,共有390余万人次参与。

“运动打卡”板块可以同步微信每日步数,并进行相关线上活动。目前,累计总打卡已超199万余人次。

“安心体育行动”板块是用于开展北京市全民健身“安心体育行动”的专属通道,可以为入驻单位

举办的赛事活动提供相关服务。目前,已有单位用户300余家,为全市600余场活动、20万余人提供了赠送猝死险服务,累计送出价值近千万的保险。

“北京市社会体育指导员”板块是服务全市6万余名社会体育指导员的平台;同时开展“北京市全民健身科学指导大讲堂”相关活动,为用户提供超1000余课时的健身课程。

“冰雪足迹”作为互动社区功能板块,自2022年1月上线以来,共有7.2万个冰雪足迹被分享。

“线上赛”板块则用于开展线上视频赛事活动,2022年7月上线以来,已经上传700余个参赛视频,转发1万余次、点赞20万余次。

“健身直播”板块可以进行赛事活动的视频和图片直播,2022年7月上线以来已经进行了70余场直播,累计达数百万观看量。

“量身体育行动”作为最新开发的版块,现已开发完成,随着本届全民健身体育节的启动,该板块也正式上线。“量身体育行动”通过运用AI智能评分技术对用户的运动能力进行测试并生成评估报告和运动建议,用户只需用一台手机在家里就能完成评估测试,极大程度满足了大众对于自身运动能力评估的需求。

此外,“北京健身汇”平台还设有积分系统,用户通过参与运动打卡、知识答题等可以获得相应的积分,积分则可以用于兑换冰雪消费券或参与积分抽奖。



## 『安心体育行动』让百姓健身更安心

为确保北京市全民健身赛事活动安全有序开展,结合北京市全民健身赛事活动安全管理监管实际,北京市社会体育管理中心精心策划打造了北京市全民健身“安心体育行动”。自2021年上线以来,已有单位用户300余家,为全市600余场活动、20万余人提供了赠送猝死险服务,累计送出价值近千万的保险。

北京市全民健身“安心体育行动”由北京市社会体育管理中心和中国人民财产保险股份有限公司北京市分公司共同打造,并提供两项服务,一是赠送猝死险,平台用户在每次全民健身比赛活动开始前登录平台申报活动信息,即可为每位参加赛事活动人员免费领取一份保额为60万元的猝死险。二是可选意外险,平台提供全民健身赛事活动团体意外险产品,供平台用户自主选择。

“安心体育行动”主要服务三类对象,一是体育行政部门,包括北京市体育局及直属单位,区体育局及直属单位,街乡、社区(行政村)体育业务主管部门;二是相关委办局及直属单位,包括在京国家机关、市级、区级相关委办局及直属单位;三是体育协会,包括北京市体育总会、各区体育总会、各市区级体育运动协会等。此外,“安心体育行动”将覆盖所有全民健身项目,既有棋牌、徒步、广场舞等低风险运动,也有长跑、足球、篮球、冰雪运动等一般风险运动赛事活动。

“安心体育行动”是北京市全民健身赛事活动组织者和参与者的保障平台,出发点和落脚点就是坚持以人民为中心,为人民办实事,为全民健身赛事活动提供完善的保险服务,为组织者和参与者免除后顾之忧,让人民群众更加安心、更加积极地参与全民健身。同时,“安心体育行动”也是北京市全民健身赛事活动信息展示和数据统计平台,将逐步形成北京市全民健身赛事活动的实时数据系统,可作为北京市全民健身数据分析和行政决策的重要参考,有助于不断提高社会治理能力和水平、推进完善北京全民健身公共服务体系、提升体育在北京文化中心建设中的作用,促进北京全民健身高质量发展。

不仅如此,为防范化解体育赛事活动安全风险隐患,切实提升全民健身工作的安全管理水平,保障北京市全民健身赛事活动安全有序开展,北京市社会体育管理中心还坚持每年发布《北京市全民健身赛事活动安全指引》,并根据国家、北京市对于安全工作的最新要求和当前市情民情每年更新版本和内容。以《北京市全民健身赛事活动安全指引(2023年版)》为例,通过“提高安全意识,加强安全监管”“组建组织机构,明确安全责任”“周密制定各项方案,科学研判活动风险”“严格执行报批和备案机制”“加强场地安全管理”“做好现场安全保障”“完善赛事活动保险”“加强安全宣传教育”“做好舆情应急处置工作”“熔断机制的启动”等十部分内容,为组织者安全举办全民健身赛事活动提供参考和范例。

可以说,通过“安心体育行动”和《北京市全民健身赛事活动安全指引》的发布实施,不仅让广大办赛主体可以安心办赛,也能让参赛群众安全参赛,让大众更有安全感、幸福感。



群众在北京市通州区大运河畔徒步。



飞盘(躲避盘)公开课



BMX小轮车比赛



轮滑比赛