

提升自我 跨代相融

老年社区夜校奏响青春曲



本报记者 冯 蕾

“马步站立，两手叉腰，缓缓呼气后拧腰向左，屈身下俯，将余气缓缓呼出。”夜色降临，江苏省泰州市姚王街道丹霞社区活动室里灯火通明，一堂轻松愉悦的八段锦公益课准时开始。十几名社区居民排好队形，一边聆听老师讲解，一边跟着练习动作，用多彩的兴趣课堂充实自己的“夜生活”。日前，众多社区和老年大学纷纷推出“夜校”项目，课程价格低、时间易协调、教学品质有保障，不仅受到老年人的青睐，还吸引了大量年轻人的目光，成为他们追求自我成长与提升的“充电站”。

老年“夜校”引领新风潮
多彩课程激发社区活力

7月以来，丹霞社区夜校开始集中开课。从传统

年轻面孔涌入老年大学
体育成为跨代交流桥梁

在西安高新区的一家民营老年大学——白金拾

文化到形体训练，从心灵教育到艺术熏陶，当下流行的热门活动应有尽有，实用有趣的课程内容，丰富多彩的课程形式，每门公益课程4至6节课，每节课1小时左右，社区居民通过电话、微信和社区群均可报名，满足了“解压”“社交”“治愈”“兴趣养成”“自我提升”等需求，让更多的社区居民在工作之余可以追求自己的兴趣爱好。

“我们希望通过这些课程，让居民们在工作之余能得到身心的放松和锻炼。”姚王街道丹霞社区老年人体协相关负责人说。夜校老师从哪儿找？如何保证课程质量？姚王街道丹霞社区老年人体育协会向全市社会广发“英雄帖”，寻找社区夜校“合伙人”。“英雄帖”一经发出，多家社会组织前来报到，出人、出力、出资源，纷纷拿出“看家本领”。经过社区的层层筛选，书法、瑜伽、摄影等第一批10门课程社区居民“点单”的夜校课程新鲜“出炉”。

除了授课内容满足各年龄段群体需求外，社区夜校最具吸引力的还是性价比。“真的免费吗？不用交学费？”“太好了，我报名。”丹霞社区老年人体协夜校负责人在夜校交流群发布相关课程信息后，社区居民纷纷表达了自己的意见和建议，原来只是先“试试水”的公益体验课场场爆满。周五学八段锦、周六学摄影、周日学书法……自从报名社区夜校，社区居民徐女士的空闲时间被安排得满满当当。“社区夜校很贴合现在人的需求和实际，希望这样的夜间学习平台能长期存在。”徐女士说。

光老年大学中，出现了一个令人意想不到的现象：越来越多的年轻人开始加入老年大学的行列，其中不乏对老年体育项目感兴趣的学员。据了解，近一个月以来，该老年大学就有将近200位年轻人通过线上及线下方式咨询课程。

今年30岁的上班族王莹莹就是其中的代表。她报名参加了太极拳课程，她说：“学习太极拳是为了日常健康保养。我想通过学习，让家人能够注意保养身体，也让自己能够养成锻炼身体的习惯。”

“太极拳不仅是一项体育运动，更是一种生活哲学。”张雪怡感慨地说。在老年大学的课堂上，她学会了太极拳的基本动作，还结识了一群志同道合的朋友。这样跨代的交流让她感受到了不同年龄段人群对生活的理解和追求，也让她更加珍惜眼前的时光。

老年体育现代化转型
传统与创新相融合

随着时代的变迁，老年体育也在不断进行现代化转型。在丹霞社区夜校中，除了传统的太极拳、八段锦等项目外，还引入了瑜伽、健身操等现代体育项目。这些课程不仅满足了年轻学员的需求，也为老年学员提供了更多的选择。同时，社区还利用互联网和社交媒体平台，对夜校课程进行广泛宣传和推广，吸引了更多人的关注和参与。

“我们希望通过这些创新举措，让老年体育焕发出新的生机和活力。”姚王街道丹霞社区老年人体协相关负责人表示，接下来，将进一步优化社区夜校的运行模式和内容，开设多元化、精细化、便民化的课程，吸纳更多能人志士参与到社区文化建设中，助力打造更多有活力、有号召力、有影响力的文体活动。

“科技奥运”主题科普活动举行

本报讯 7月30日，由中国科协科学技术普及部、教育部校外教育培训监管司和国家体育总局科教司共同指导的2024年现代科技馆体系联合行动“科技奥运”主题科普活动主场活动在江西省科学技术馆举办，来自全国28个省市的代表和学校师生约200人参加了活动。

本次主题科普活动以“科技奥运”为主题，践行“以科技助力奥运，以奥运推动科技”的理念，结合2024年巴黎奥运会等热点精心策划了一系列丰富多样的科普活动，包括科技运动会、主题作品征集、奥运冠军讲座、主题专家讲座、主题知识竞赛、科普直播课、特色科普资源展示及主题科普专栏等，通过多元化、创新性的方式，广泛传播体育科学知识，激发公众对科技与奥运的兴趣与热情。

主场活动现场，《酷炫绳技》《中华武术》等展示了运动魅力，各省科技辅导员们带来诗朗诵，和大家一起憧憬中国体育事业的未来；2004年雅典奥运会男子3米板冠军彭勃带来的《奥运冠军 青年榜样》科普讲座，让人们在科技的热潮中探索奥林匹克“更快、更高、更强——更团结”的不懈追求。

江西省科技馆还特别推出“中国体育百年发展史”“江西体育百年发展史”“体育科技装备——国民体质测试”三个短期展览，并邀请江西省优秀社会体育指导员、高级运动康复师朱生根开展敏捷梯训练课程直播。此外，活动还集中展示了征集到的特色科普资源和优秀科普作品，携手多家科技馆及有关单位优秀科技辅导员为青少年带来优秀科学实验课程。

根据中国科协科普部《关于开展2024年现代科技馆体系联合行动的通知》要求，“科技奥运”主题科普活动于5月至7月在现代科技馆体系各相关单位开展，联动了全国范围内80多个科技馆、200余所学校及10余家相关单位，开展活动超2000场次，线上线下服务公众逾200万人次。活动积极探索了科技与奥运的联系，普及体育科技知识，宣传科技奥运新观念，增强了广大群众尤其是青少年对体育运动、科普科技赋能奥运的认识。

本次活动由中国科技馆、中国自然科学博物馆学会科技馆专委会、中国体育科学学会、江西省科学技术协会、江西省教育厅和江西省体育局主办，江西省科技馆和江西省体育科学医疗中心承办。

(刘昕彤)

7月29日，第十二届全国少数民族传统体育运动会“同心畅享”系列活动——“民族团结杯”全国民族式摔跤比赛在内蒙古自治区锡林郭勒盟东乌珠穆沁旗开赛，当日进行搏克项目比赛。图为广东代表队运动员教都夫(上)和内蒙古代表队运动员额尔和木苏力德在搏克项目比赛中。

新华社记者 陈翔摄

福建编制规范探索低空经济发展新路径

本报讯 近日，由福建省航空运动协会组织举办的《装配式智慧型低空飞行起降设施建设规范》团体标准编制工作座谈会在福建省发展和改革委员会召开，来自福建省发改委、民航福建监管局、民航福建空管局、驻闽空军航管部门、省应急厅等相关单位，以及来自全国各地的装配式建筑、飞行管控系统的行业专家和企业代表参加了本次座谈会。

与会专家对装配式智慧型低空飞行起降设施建设规范的编制工作进行了深入研讨。大家一致认为，装配式智慧型低空飞行起降设施集成了飞行基础设施和管控系统、在实际应用中具有快速部署、灵活布局、智能化管理、高效运营、安全可靠、环保可持续和经济高效等优点，将成为低空飞行领域的重要的创新型基础设施。它不仅提升了各类航空运动小型航空器的运营能力，还为应急救援、物流运输和城市管理等多个领域提供了强有力的技术支持。同时，在本次会议上，福建省航空运动协会也正式宣布成立协

会下属的低空经济发展委员会，以推进航空运动助力低空经济的发展。

当前，发展低空经济已经成为国家战略性新兴产业，而作为主要在低空开展、涵盖运动飞机、热气球、滑翔、跳伞、无人机等项目的航空体育运动，是低空经济整体发展的重要领域。本次由协会牵头编制《装配式智慧型低空飞行起降设施建设规范》团体标准，为低空飞行航空器的基础设施建设和运行管理开辟了一个全新的发展模式和发展路径，对于加快推动航空运动标准化体系建设，完善低空飞行基础设施网络，全面提升低空飞行活动的信息化管理水平，解决当前低空经济发展在基础设施落地和空域管理方面所面临的难点、痛点，具有积极的促进意义。

(冯 蕾)

北京朝阳区全民健身系列培训活动走进公园景区

本报讯 北京市朝阳区“科学健身 精准健身”全民健身培训活动之脊椎平衡处方近日在北京奥林匹克森林公园露天剧场举办。培训由北京体育大学中国武术学院教授杨玉冰授课，来自43个街乡的社区居民、园区健身爱好者100余人参加了培训。

本次培训践行赛事“三进”活动，选址奥林匹克森林公园，活动既为学员提供了良好的健身环境与便利，又融合奥运精神，发挥奥林匹克中心区功能，激发居民健身热情，推动全民健身发展。

“村社BA”篮球赛总决赛落户江苏昆山

本报讯 近日，第十三届“村社BA”篮球赛新闻发布会在北京举行，发布会宣布此项赛事的总决赛将于10月16日至20日在江苏昆山经济技术开发区举行，来自全国各地的8支精锐篮球队将角逐总冠军。

“村社BA”篮球赛的前身为创办于2008年的中国小康村篮球赛。自2024年起，“中国小康村篮球赛”更名为“村社BA篮球赛”，简称为“村社BA”，以此搭建城乡交流融合、全社会助力乡村振兴的赛事平台。第十三届

“村社BA”篮球赛总决赛是更名后的首届比赛，是一届承上启下的赛事。

第十三届“村社BA”篮球赛将以村和社区组队，除注册的国家队职业运动员外都可参赛。赛事将4个赛区选拔赛和社会篮球队报名甄选结合，选出高水平的篮球队。

选拔赛将在9月开赛，最终8支强队进入总决赛，争夺总冠军。

(轧学超)

活动现场，健身爱好者在专业指导下认真研习动作要领。注重实践操作的培训模式契合居民健康需求，让参与者身心愉悦、收获满满。部分人员经反复练习，从起初的动作生疏到逐渐熟练。此次活动不仅增强了居民身体素质，也促进了社区居民和谐交流，构建了健康活力的环境氛围。

本次活动由北京市朝阳区体育局和文旅集团主办，朝阳区社体中心、奥森世奥公司承办。

(轧学超)

本报记者 邵国华

近年来，江苏省南京市江宁区着力构建更高水平全民健身公共服务体系，争做全国全民健身模范区，助力实现健康江宁，全面精彩。

建场所 家门口的设施“更好更美更炫”

“十四五”以来，江宁新建健身步道35千米，新增体育场地470个，体育场地面积增加约50万平方米。目前全区体育场地总面积位居全市第一，实现“10分钟体育健身圈”全覆盖，人均体育场地面积已达4.87平方米，超过全市全省平均值。

江宁的公共体育场所数量多、质量高，位于江宁大学城的江宁体育中心，总建筑面积约8.5万平方米，曾举办过全运会、青奥会等高级别体育赛事，是全国最大的区县级体育中心。九龙湖南湖公园健身步道入选南京“最美健身步道”、谷里街道金牛文体公园入选江苏省最美乡村健身公园。同时，江宁的公共体育场所也与时俱进，2023年，江宁数字体育中心篮球馆改造完成，打造出设施先进、场景炫酷的电竞赛事中心。

办赛事 身边的赛事越办越红火

2023年以来，江宁共举办高等级赛事20多项，并组织全社会参与、多项目覆盖、多层次联动的大众运动赛事，充分发挥体育赛事在激发拼搏精神、增强区域认同感等方面的积极作用。全区现有区级体育协会41个、体育俱乐部26个，在册会员3万人。

江苏省南京市江宁区争创全国模范

助力实现全民健身全面精彩

此外，江宁也紧抓体育与文旅结合，连续两年开展“村BA”三人制篮球比赛；今年6月1日，“和美乡村 足球田园”2024江苏乡村足球嘉年华在横溪街道石塘人家开幕，拉开了江苏“村超”文体融合的乡村盛宴。

江宁抓住机遇，助推文商体旅协调发展。一方面，举办多个充满“烟火气”的体育助力乡村振兴建设活动。以环南京都市圈自行车赛等群众性赛事活动契机，在场地赛场周边合理规划乡村美食集市，组织农产品展销、青少年骑行等活动，带动消费达2000万元以上，有效提振了乡村经济。另一方面，发展数字体育经济，在高校中搭建数字体育人才培养体系的综合性平台。

强社区 精准对接健身需求

社区服务是基层治理体系的重要基础。江宁坚持“低成本、易组织、吸引人”的办赛原则，构建区级、街道、社区三级联动办赛模式；以“服务群众、你点我送”体育健身进社区为抓手，更加精准对接群众多样化健身需求，带动更多人参与全民健身。

自2022年以来，江宁还启动了“微社区运动俱乐部”建设试点工作，助力打通全民健身公共服务“最后一公里”。截至目前，江宁已成立26个微社区运动俱乐部，开展了街道级比赛、体育游乐园等40多场活动。

江宁在推进全民健身公共服务时，尤其注重提高科学健身服务水平。全区现有市级以上国民体质测试点6个、运动促进健康服务机构试点单位4个，每年举办各类全民健身活动400场次，总参加人数近3万人次，全区社会体育指导员人数已达10749人。