

# 奉献 服务 健康 快乐

## ——最美社会体育指导员暨活力体育组织、全民健身志愿服务优秀案例巡礼(五)

编者按：社会体育指导员与体育组织作为关键力量，持续推动群众体育事业蓬勃发展。为加强对基层体育人才的宣传激励，国家体育总局群体司举办了“奋进新征程 运动促健康”2024最美社会体育指导员暨活力体育组织征集活动，以及2024年全国全民健身志愿服务优秀案例征集活动。经过线上初评、网络投票、专家评审、社会公示等环节综合评定，结果近日揭晓。本版对遴选出的具有公信力、引领力和传播力的50名最美社会体育指导员、50个活力体育组织和20个优秀组织单位，50个有故事、有品质、有温度的优秀案例进行展示，选树典型引领示范，鼓励更多志愿服务组织和志愿者积极参与全民健身志愿服务活动。

本报记者 傅潇雯

河南省沁阳市的广大羽毛球爱好者在2017年有了属于自己的集体组织——沁阳市羽毛球协会。协会成立后，羽毛球爱好者的向心力、凝聚力日益增强，当地羽毛球运动也得到健康发展。栗君利作为协会会长，多年来始终秉持“奉献、服务、健康、快乐”的宗旨，常年活跃在基层社区和村镇第一线，推广普及羽毛球运动，已成为群众健身的领头雁和健康生活引领者。

栗君利以人才培养为基础，先后组织三级社会体育指导员、二级社会体育指导员、二级裁判员培训，共有100余名球友取得社会体育指导员证书，15名球友取得二级裁判员证；以赛事为引导，先后举办羽毛球比赛20余场次，参与人员达2000余人次；以交流为纽带，多次组织球友到焦作市、武陟县、温县等地打交流赛，提高了广大羽毛球爱好者的竞技水平，维护并发展了与周边县市羽毛球协会的关系。

作为一级裁判员，栗君利多次参与省级、市级羽毛球赛事裁判工作，先后执裁过河南省2022年至2024年青少年羽毛球锦标赛、河南省第十二届高等学校“校长杯”羽毛球比赛暨全省第十二届学生羽毛球比赛等省市级羽毛球比赛25场。

作为二级社会体育指导员，栗君利无私奉献、不图名利，以推广普及羽毛球运动为己任，经常到公园、广场、社区推广普及羽毛球运动，讲解和示范规范动作。她注重青少年后备人才培养，经常深入学校开展教育指导，并积极协调培训场地，在东莞翠怀健身馆、劲远综合运动馆、恒新体育三个青少年羽毛球培训中心，共培养学生1000余人次。在裁判工作中，她严格遵守赛事活动规程和裁判纪律，恪守体育职业道德，遵守运动竞赛规则，尊重参赛队员，严格执裁、公正执裁、文明执裁，以实际行动为运动员提供良好的竞技氛围和高效优质服务，维护了公正的体育裁决信誉，赢得了裁判组的一致认可。栗君利以自己的实际行动和贡献，大力弘扬了志愿服务精神，积极培育了志愿服务文化，推动了沁阳市羽毛球运动的健康发展。

## 栗君利：健康生活引领者

本报记者 冯蕾

“用自己的热情和坚持，将太极拳与健身气功的科学健身方法传授给更多的人。”太极拳、健身气功国家级社会体育指导员林丽华说。

2008年，林丽华与太极拳结缘。那时，44岁的她正面临免疫方面的健康问题，体力下降，连日常的活动都变得异常艰难。“就连抬眼皮、讲话都费劲，跑步更是不可能。”回忆起那段时光，林丽华感慨万千。然而，正是在这段艰难的日子里，她开始习练太极拳。在厦门市中山公园锻炼时，看到别人打太极拳，那舒缓而有力的动作，让她觉得这种运动或许能对自己的健康有所帮助。于是，她决定尝试。

起初，林丽华只是跟着别人学，但渐渐地，她发现太极拳不仅让她的身体状况得到改善，更让她的心灵得到了宁静。于是，她萌生了一个想法：把这种好的健身方式传授给需要的人，让更多人像她一样，在太极健身中受益。

从2014年开始，林丽华便开设了公益课，至今已教授近千人次。她的课程不仅吸引了中老年人，还有许多年轻人慕名而来。在厦门市体育中心社会体育指导员志愿服务驿站、中山公园、祥滨小公园、人民会堂周边等地，都能看到她忙碌的身影。每周9节课，每节课1.5个小时，学员有190余人。尽管课程安排得如此紧凑，但林丽华从未有过丝毫懈怠。

在她的课堂上，学员们总能感受

到那份专注和热情。林丽华秉持着一个原则：学员既然花时间来上她的课，就要努力地认真地讲好课。她不仅注重动作的规范性，也注重学员的感受和理解。每当有学员对某个动作不理解或做不到位时，她总是不厌其烦地讲解并做示范动作，直到学员完全掌握为止。

为了提升技能，林丽华不断学习，参加各种训练和培训班。她深知，只有不断提高自身的专业理论与技术水平，才能更好地服务于学员，提高上课质量。她的付出得到了学员们的认可和赞誉。每当课程结束，学员们总会报以热烈的掌声，从他们满足的眼神里，林丽华总能体会到那份无私的付出是值得的。

除了在教学上的用心，林丽华还积极参加各种武术比赛。从2011年参加香港国际武术大赛获得多项第一名，到2019年参加厦门市运动会太极拳比赛获得吴式太极拳规定套路第二名，她用自己的汗水和智慧，赢得了荣誉和尊重。这些荣誉不仅是对她个人能力的肯定，更是对她推广太极拳和健身气功事业的鼓励和支持。

如今，林丽华已经60岁了，但她的热情和活力丝毫未减。她表示，将继续用自己的实际行动，践行社会体育指导员志愿服务诺言，为全民健身贡献自己的微薄之力。她希望能够继续传递健康与快乐，让更多的人了解太极拳和健身气功的魅力，让他们在健身中找到属于自己的那份宁静与美好。

全民健身志愿服务优秀案例

本报记者 刘昕彤

近年来，随着社会对青少年健康的日益关注，体育运动在西藏青少年生活中的重要性也日益凸显。2017年，西藏自治区跆拳道协会响应党和国家号召，积极行动，发起“童心协力”公益计划，深入西藏偏远地区，为当地儿童提供跆拳道等体育项目的健身指导，并定期进行体育支教、物资捐赠、学生体质监测等公益活动，增强当地青少年的身体素质。

在“童心协力”计划的实施过程中，志愿服务队精心策划并编排了一系列以跆拳道为核心的课程，这些课程还融入了青少年体能训练、跳绳以及热身操等易于学习和掌握的体育技能。通过4至6节的支教教育课程，旨在让青少年儿童能够熟练掌握至少一项体育项目的初步技巧，并通过不断

## “童心协力”服务西藏儿童

练习加以巩固，实现强身健体，促进青少年儿童健康成长。

“在过去的七年里，我们志愿服务队跨越万余公里，覆盖了全区5个地市12个县的15所小学，开展了百余节次的跆拳道进校园和体育支教课程，使6000多名青少年儿童受益。”团队相关负责人说，团队还积极履行社会责任，动员了腾讯公益、泰山基金会及中国跆拳道协会等多方参与，共同筹集了价值超过30万元的学习用品、体育用品及生活必需品，并成功助力偏远地区超过200名青少年儿童参与了“全国体育冬夏令营（跆拳道）”及“奔跑吧·少年（跆拳道）”等活动。

此外，西藏自治区跆拳道协会向志愿对象学校赠送了跆拳道培训书籍，并与指定教师建立了稳定的联系，以便长期提供远程跆拳道指导。协会还邀请志愿服务对象学校的指定教师参加全区跆拳道

教练员和社会体育指导员的专项技能培训，旨在帮助这些学校建立一支长期稳定的专业师资队伍。

越是最需要的地方越需要强大助力。“童心协力”计划通过收集和分析学生体质数据，为政府相关部门提供了制定政策的实证支持。在党建引领下，西藏自治区跆拳道协会党支部积极发挥宣传作用，成为推动志愿服务事业发展的强大动力。党支部通过各种渠道和方式，广泛宣传“童心协力”计划的重要意义和具体行动，使更多人了解并参与这一公益事业。协会负责人表示，“充分发挥先锋模范作用，号召协会党员从自我做起、从小事做起，树立先进典型，以实际行动影响和带动周围的人。协会党员、积极分子纷纷响应号召，踊跃参与到志愿服务中来，为孩子们提供关爱和帮助，传递社会正能量。”“童心协力”公益计划获评2024年“西藏自治区文明实践志愿服务项目大赛”银奖。

## 送体下乡为乡村振兴注入体育力量

本报记者 傅潇雯

武汉体育学院冠军志愿服务团是武汉体育学院运动训练学院所属的志愿服务团队，以提升青少年身体素质、锻炼健康体魄为宗旨，他们的足迹遍布在新疆、西藏、湖北、安徽、湖南等多个省区市，开展公益体育夏令营120期，共计2600余名志愿者参加，举办体育赛事170余次，创办体育社团

60余个，服务留守儿童41000余人。

志愿服务在每年暑期和秋季学期开展，主要面向当地乡村青少年，为乡村学校提供系统的体育教学和训练。活动启动前，团队通过微信公众号等平台发布招募信息，对报名者进行筛选，确保志愿者具备扎实的专业知识和良好的教学能力。同时与当地学校进行深入沟通，了解实际情况，制定教学方案。为了激发青少年的运动兴趣，团队引入



了跆拳道、乒乓球、空手道、篮球等多样化的体育项目，并结合当地特色开展了一系列富有创意的教学活动。团队注重理论与实践相结合，通过讲解运动原理、示范动作要领等方式，帮助青少年掌握科学的锻炼方法。

除了直接面向学生教学外，志愿服务团队还定期为乡村体育教师开展专业培训，提升他们的教学水平和专业素养。通过传授先进的体育教学理念和方法，帮助乡村教师更好地开展体育教学工作。此外，活动以“体育+红旅”模式宣传红色精神，在体育运动之余，通过分组教学等形式开展“讲好中国故事”“红色剧场”“红色精神话题手抄报”等活动，培养青少年的爱国情怀和社会责任感。

目前，志愿服务已覆盖超过21个省区市的487所乡村学校。一方面，通过系统的体育教学和训练，乡村青少年的运动兴趣得到了有效激发，身体素质得到了显著提升。同时，团队的高水平运动员还为当地学校带来了专业的体育指导，缓解了体育教师匮乏的问题，提升了当地体育教师的专业水平。另一方面，“体育+红旅”的模式不仅丰富了青少年的课余生活，更在他们的心中种下了红色文化的种子，促进了他们的全面发展。

未来，团队将不断优化和完善志愿服务项目内容，将训练内容的专业性和趣味性深度融合，创新教学模式和方法，为更多乡村青少年带去优质的体育教育资源。同时重视安全教育与防护措施，计划建立反馈机制，确保在实施志愿服务活动的同时保障青少年健康安全，为推动全民健身事业的发展贡献更多的智慧和力量。

## 长春市健身操舞协会 舞动健康新风尚

本报记者 冯蕾

长春市健身操舞协会自成立以来，致力于推广健身操舞运动，在国内外赛事中屡获佳绩，展现了长春人民积极向上的精神风貌，也为城市发展注入新的活力。

近年来，长春市健身操舞协会连续四年承办了全国全民健身操舞大赛分区赛（吉林赛区）的比赛，为本地健身操舞爱好者提供了一个展示自我、交流技艺的广阔舞台。同时，协会还连续三年承办了全国健身秧歌（鼓）培训班，通过专业的教学和训练，培养了一大批优秀的健身秧歌（鼓）教练员和骨干，为项目的普及和发展奠定了坚实基础。

无论是2017年全国健身健美大赛（长春站）的激烈角逐，还是协会连续六年与长春市总工会共同承办的“体彩杯”长春市全民健身操舞大赛，都吸引了众多健身爱好者的积极参与。特别是2023年的比赛，网络关注人数更是达到了50万，充分展示了协会在全民健身领域的影响力和号召力。

除了在国内赛事中崭露头角，长春市健身操舞协会还积极组队参加国际赛事，并取得了令人瞩目的成绩。在韩国首尔举办的“中日韩”三国邀请赛中，协会代表队荣获金奖，为中国健身操舞

事业赢得了国际荣誉。此外，协会还在全国全民健身操舞大赛总决赛、全国健身秧歌、健身腰鼓及手拍鼓大赛等国内重要赛事中屡获一等奖，展现了长春健身操舞爱好者的精湛技艺和顽强拼搏精神。

在推广全民健身公益活动方面，长春市健身操舞协会同样不遗余力。九年来，协会共举办公益培训80场，将全国最新的健身操舞套路和知识传授给各社区骨干人员，受益人群广泛。特别是2021年至2024年间，协会与长春市总工会共同举办的“吉林省职工云课堂”健身广场舞公益培训，更是让300万职工受益匪浅。同时，协会还积极组织各种展示活动，增强了群众的参与性，进一步推动了全民健身事业的发展。

长春市健身操舞协会积极推广线上居家健身套路，为长春市10个区的千名网络健身骨干创编了13套居家健身套路，为市民提供了丰富的健身资源，其中，还有三套被国家体育总局推送到网络平台进行推广，手拍鼓“亚丽古娜”更是受到广泛关注，浏览人数达162万。2023年至2024年创编的13套广场舞被中国农民体协选定为全国农民广场舞大赛规定套路，并作为全国农村实用人才体育骨干教材在全国推广，受到了农民群众的喜爱，全国反响良好。

未来，长春市健身操舞协会将继续秉承“舞动健康，引领风尚”的宗旨，为推动全民健身事业的发展贡献更多力量。

## 上海普陀SDH跑团 让社区居民跑起来

本报记者 傅潇雯

社区跑团SDH跑团由社会体育指导员陈文字发起并担任跑团团长，跑团成员由300多个社区家庭及其成员组成。这个成立于2020年的跑团近几年主要服务于上海市普陀区桃浦镇社区居民。

每周工作日晚上，跑团会在小区里组织体能训练和夜跑活动，周末组织一次3至5公里的亲子晨跑，每年举办一次大型的社区运动会，每次活动居民们都会主动报名当志愿者，保证活动的顺利进行。此外，逢年过节，跑团还会组织一些聚会活动，轮流到每家做客联络感情。

跑团成立后，组织了亲子健康跑、迎新跑、团圆跑等系列活动，受到了小区居民的热烈欢迎。四年多来，跑团组织了200多次夜跑和锻炼、140多次晨跑活动，通过各种类型运动的开展，很多成人完成了人生的首次马拉松，小朋友在少儿比赛中获得了名次，社区居民的健康状况得到了改善，运动能力得到了提升，邻里关系变得更加和谐。

社会体育指导员是全民健身公共服务体系的重要力量，陈文字希望未来能够进一步加深与社会体育指导员协会的融合力度，让更多人收获健康与快乐。