

# “体重管理年”孕育健身行业新变革

本报记者 王辉

“我一直在寻找有效的减肥方法。如今正值‘体重管理年’，我希望能有专业的健身教练，依据我的身体状况制定我的专属减肥方案。”从事金融行业的姚秋武日前在接受采访时说道。

产后年轻妈妈任晓静则表示：“产后体重居高不下，不仅影响身材，还带来健康隐患。我希望能找到针对产后女性的专业健身指导教练，帮我恢复到生育前的体重。”

## 行业进化密码：科学化服务能力建设

如今，在“体重管理年”的全民健康行动背景下，随着《体重管理指导原则(2024版)》将生活方式干预列为管理核心，健身教练的角色已从单纯的训练指导者，升级为整合运动科学、营养学与心理支持的健康管理专家。

“真正的体重管理是场多维战役，需要穿透表象触及生理机制本质。”已有13年从业经验的体德学院院长赵秀明这样解读当前健身行业的发展趋势。

随着2023年健身教练职业发展研究发布，国家体育总局构建的职业能力培训测评体系正逐步重塑整个行业的标准。这一体系特别强调“职业能力阶梯认证”机制，明确要求从业者必须掌握运动解剖与生理、运动营养学等跨学科知识，从而全面提升健身教练的专业素养和综合能力。

目前，国内领先的健身教练培训机构已经形成一套行之有效的“理论+实践+认证”三维培养模型。以体德学院为例，其课程中深度融合了健康体适能评估、特殊人群(例如超重人群)训练方案设计等专业模块。“不仅如此，为确保教学内容的前沿性和实用性，我们还积极与三甲医院营养科建立联合教研机制，实现了理论与实践的紧密结合。”赵秀明说。

“我们将‘客户健身动机与行为改变的运动心理学’设为必修模块，让学员会练更要会教、会沟通，更好地帮助客户坚持达成减重效果。”赵秀明讲述了健身教练获得客户认可的重要因素。“目前我们通过长沙、南京、广州三大教研基地，每年向社会输送3000名教练，行业留存率能达到85%。体育总局人力中心监测数据显示，持有健身教练国家职业资格证书或职业能力培训测评证书的教练月均工资比非持证教练高37%。”

总局人力中心监测数据显示，持有健身教练国家职业资格证书或职业能力培训测评证书的教练月均工资比非持证教练高37%。”

## 职业认证体系：构筑行业信任基石

近几年，在体育总局推动下，健身教练职业能力测评已覆盖全国92个城市，形成“阶梯式认证+继续教育”的标准化体系。湖南长沙健萌健身机构负责人介绍：“我们要求教练全部持证上岗，新用户咨询时证书查询率达95%，显示出专业背书对消费者选择教练的决策影响。”

广东肇庆青年陈广文的转型颇具代表性，他通过三个月在专业健身教练机构学习，从健身爱好者转变为获得相关机构认证的专业教练。“系统学习体态纠正与功能康复技术后，我才真正理解如何为客户制定科学安全的训练方案。”

随着健身市场与国际接轨，多项国际认证进入我国，为国内健身教练带来国际前沿的训练模型和综合服务技能。健身教育机构3HFIT的张健认

为：“证书是进入职业的入场券，但背后的知识体系才是核心竞争力。”

## 产业闭环成型：从人才培养到服务升级

近年来，健身行业领先企业正在积极构建“需求洞察—人才培养—服务交付”的垂直生态，以更好地满足消费者日益增长的健身需求。

例如，健萌健身与体德学院联合建立了“会员大数据—培训机构—教练考核”联动系统，使新人教练上岗即可调用百万级体测数据模型，为会员提供更精准、更科学的健身指导。这种产教融合模式不仅提升了教练的专业水平，还推动了服务创新。

“现在不是比谁家器械更贵，而是比谁的服务更懂中国消费者的真实需求。”在赵秀明看来，如今的健身行业竞争焦点已发生转移，从以往的“规模扩张”模式，过渡到如今更注重“专业密度”的模式。而随着《“健康中国2030”规划纲要》逐步进入攻坚时期，那些具备科学服务能力的专业教练，愈发成为推动全民健康行动的关键力量。

## 第六次全国国民体质监测在蓉开启

本报讯 近日，随着国家体育总局、教育部、国家民委等多个部门联合发文，第六次全国国民体质监测及全民健身活动状况调查拉开帷幕。3月18日，成都市全国第六次全国国民体质监测在龙泉驿区正式启动。6月30日前，成都市将在7个固定监测点有序开展第六次全国国民体质监测工作，监测对象为3至79岁公民，样本抽取按照实足年龄进行，成都市监测幼儿、成年人和老年人总样本量合计为2720人。记者从国家体育总局体育科学研究所获悉，成都是全国率先开展第六次全国国民体质监测的城市。

国民体质监测是评估全民健身计划的实施效果和健康中国建设成效的有效途径，通过监测了解国民体质变化趋势，可以为制定和调整相关政策提供科学依据。自2000年监测工作开始以来，已完成五次，有力推动国民健康意识从“身体健康”走向“体质健康”，监测结果显示国民体质水平持续向好。第六次全国国民体质监测按照《国家国民体质测定标准(2023年修订)》执行，问卷调查和检测数据首次通过线上实时报送的方式进行，最大限度保证数据客观性、实时性。

(李博)

## 上海小镇高境“人人会跳绳”

本报讯 2025年国际跳绳规则与技术交流大会日前在上海举行。会上，国际跳绳联合会向上海宝山区高境镇授予全球首个“人人会跳绳”示范小镇牌匾。

2023年，在国际跳绳联合会发起的“人人会跳绳”项目中，高境镇成为全球始发地。经过一年多的时间，这一项目得到快速发展，成功举办上百场活动，惠及数万青少年，成为全球跳绳运动推广的标杆。

与跳绳有着深厚渊源的高境镇，自1995年起开始系统性推广跳绳运动，开发《轻松学跳绳》课程并推广至全市160所学校及全国14个省区市的39所学校，数十万学生参与，形成“文化+体育”双修模式，跳绳成为高境镇“一镇一品”重点项目。核心示范校高境科创实验小学要求学生必备跳绳，课间以跳绳

(陈敏)

## 荆州将办中国汽车(房车)露营大会

本报讯 3月18日，湖北省政府新闻办举行新闻发布会，第七届中国汽车(房车)露营大会暨2025年湖北省汽车运动产业大会将于4月18日至20日在湖北荆州松滋的流水景区举办。

本届露营大会融合户外运动、旅游休闲、文化体验、汽车产业等多种元素，将举办全国汽车(房车)露营集结赛松滋流水站，助力打造“车行天下、心泊流水”全国户外运动品牌。还将设置户外运动装备和房车露营体验长廊，集中展示100多台最新型房车和全国数十个知名户外露营装备，营造户外运动沉浸式体验场景。

同期还将举办2025年全国汽车自驾运动营地工作培训会，打造全行业深度交流合作平台，推动自驾运动和露营产业健康发展。配套举办的流水啤酒露营夜和松滋特

(邹丽)

## 千余名跑友感受深圳山海赛道

本报讯 第三届深圳环大鹏100超级滨海山径赛日前在有着“户外运动达人天堂”之称的大鹏新区南澳街道起跑。来自13个国家和地区的1700名选手相聚山海大鹏，用脚步丈量深圳鲲鹏径的最美山海赛道。

经过角逐，来自深圳的张昌林夺得50公里男子组冠军，东莞选手张杰和中国香港选手郭青松分获亚军和季军。50公里女子组比赛，来自深圳的王婧折桂。深圳选手李江华夺得10公里男子组冠军。前一天刚参加过120公里组比赛的女选手徐婷获得10公里女子组冠军。刘志森和张秀华分获30公里男子组和女子组冠军。

120公里与50公里组选手比赛进行中，深圳市气象部门突发气象预警，现场指挥中心气象负责人与赛事组委会进行研判后，立即上报主管单位，并迅速启动赛事熔断机制，发布了终止当天全部赛程的通知，组织赛事各部门按照应急预案投入到运动员收容保障工作中。赛事组委会在大鹏新区旅发局及辖区各部门的协调与指导下，在2个小时内将分布于120公里赛道上的全部参赛选手、志愿者与工作人员安全顺畅接回终点主会场。

近年来，大鹏新区持续引入高端体育赛事资源，引领全民健身与户外运动风潮，赋能体育旅游产业。

本届赛事由国际越野跑协会认证，深圳市文化广电旅游体育局、深圳市大鹏新区管理委员会、广东省户外运动协会指导，大鹏新区山地户外运动协会主办，大鹏新区旅游发展和文化体育局协办，深圳市七道赛事管理有限公司承办与运营。

(黄心豪)



## 创新探索 为体育教育提供新思路

黄海娟

运动员退役后的转型与发展是备受社会各界关注的话题。从艺术体操运动员到体育教育学者，1985年出生的何超凭借拼搏进取的劲头，不断超越自己，完成了从赛场到讲堂的蝶变。何超现任江苏第二师范学院体育学院副教授、教育学博士。她原是一名艺术体操运动员，曾获全国艺术体操青少年组冠军。2006年，她从南京体育学院运动训练专业毕业后，进入江苏第二师范学院任教。

“体育教师不仅是技术的传授者，还是教育创新的推动者。希望通过构建学习共同体，助力教师在职业发展

中找到新的突破点。”何超不满足于日常公共课程和专业课程的讲授，还对体育学生、体育教师的培养方式和学习内容进行深入思考与研究。她希望通过实践和理论探索，为学生和体育教师提供更丰富、更有效的学习与发展路径。

何超主持和参与了多项科研项目。在江苏省社会科学基金项目“国外教师学习模式对江苏高校体育教师拓展学习模式的启示研究”中，深入剖析国外先进教师学习模式，并结合江苏高校体育教师的实际情况，提出一系列建设性观点和策略。她以《高校体育教师学习共同体构建路径研究》为题，撰写论文阐述构建学习共同体需

关注体育教学的具身性、职后学习的在场性，以及知识获取的完整性。她提出通过创设情境学习氛围、注重叙事访谈运用、加强隐性知识的显性化及设计“三阶段论”学习过程等举措，有效提升教师职后学习质量，为高校体育教育注入新活力。

“反兴奋剂工作绝非单纯的技术问题，也是法治问题。我们必须在严厉打击违规行为的同时，充分保障运动员的合法权益。”作为国家社科基金重大项目“反兴奋剂法治体系及防控机制研究”子课题之五“反兴奋剂教育培训体系及防控激励机制”的主要参与者，何超剖析相关法律法规，搜集整理相关文献资料，促进经验资源共享。

此外，何超还在《体育与科学》《体育文化导刊》《International Journal of Sports Sciences & Coaching》等知名期刊发表多篇论文，参编英文学术著作章节，并参与编写《大学体育与健康》教材。

源于对体育的热爱，何超在竞技、教育、文化和法治等多个领域不断学习和探索，期望从多视角为体育行业的实际问题寻找切实可行的解决方案。“青年体育学者应时刻紧盯国家体育战略需求，高度重视理论与实践相结合，运用学术研究解决实际问题，为体育行业的发展贡献具有实际价值的成果。”何超始终以当艺术体操运动员时的高标准严格要求自己，在教学实践中不断创新理论，希望自己的研究成果能为体育教育提供新思路，为体育人才培养贡献力量。

## 公示

根据国家新闻出版署《关于申领新闻记者证的有关通知》要求，我单位中国体育报业总社有限公司已对申领记者证人员的资格进行严格审核，现将我单位拟领取新闻记者证人员名单进行公示，公示期2025年3月19日—3月25日。举报电话为010-67135282。

拟领取新闻记者证名单：谭杰