

身边的全民健身志愿服务暖民心

本报记者 部国华

在第62个学雷锋纪念日前后，国家体育总局群体司在全国范围内动员号召开了一系列丰富多彩的全民健身志愿服务活动，多地以“奋进新征程 运动促健康”为主题，掀起志愿服务热潮。

推动全民健身向基层延伸

“社会体育指导员不仅是技能传授者，也是健康生活的传播者。我们将以学雷锋活动为契机，持续推动体育公益服务常态化，让更多群众享受到科学健身的成果。”近日，来自宁夏银川市区的200余名社会体育指导员齐聚一堂，他们以饱满的热情和专业的素养，通过舞龙、健身气功、广场舞、健身操、空竹等多种深受群众喜爱的运动项目展演，将健康的理念、健身方法送到群众身边。

同期，河北省石家庄市“蒲公英”科学健身指导团以“践行雷锋精神，弘扬榜样力量”为主题，通过线上线下相结合的方式，为群众带来了丰富多彩的体育健身科普宣传活动。辽宁省葫芦岛市在全市6个县(市)区组织近500名社会体育指导员、相关体育协会成员及体育爱好者向广大市民普及了科学健身知识，提升了群众的健身意识和技能水平。湖南、江西、浙江、北京、黑龙江、内蒙古等省市区也都通过展示展演、健身理念宣传、健身技能指导等多种形式，让志愿服务进社区、到乡村，促进全民健身服务向基层延伸。活动中，大家积极践行雷锋精神，既拓展了志愿服务的时代内涵，又推动了基本公共服务均等化，增强了群众的获得感，进一步完善了基层体育设施网络，培育社会体育指导员队伍，持续满足人民群众日益增长的多元化、多层次体育需求。

体医融合传播大健康理念

上海杨浦区的社会体育指导员积



积极行动起来，科普宣传健康知识。

在五角场街道，上海市登山协会社会体育指导员们为国旗路部队带去《运动健康与防护》体医融合健康讲座，聚焦部队训练实际，深入剖析常见训练伤的预防与治疗，从专业角度提供科学建议，增强身体柔韧性及核心力量，提升军事训练效果，助力部队官兵健康，促进军民共建。在平凉路街道渔人码头，协会为辖区内外卖骑手、快递小哥、保安、保洁、环卫工人等赠送了体育器材。社区运动健康师还现场解答运动损伤等相关问题。

在湖南，小手法大健康中医理疗指导区域，志愿服务团队耐心地为群众提供针灸、理疗、推拿等服务，并分享讲解中医养生知识，让广大市民在享受运动乐趣的同时，也能感受到传统中医的独特魅力。青海省志愿服务队走进青海省公安厅和青海省妇女干校，针对机关干部职工和公安干警长期久坐、工作压力大的问题，志愿服务队发挥体医融合优势，从专业角度给出科学建议，量身定制“运动处方”。内蒙古自治区社会体育服务中心组织百人服务团队，分赴国瑞联康医院和阿尔泰游乐园，开展“医疗+体育”特色服务，还联合医院专家，为患者提供康复保健咨询，向患者教授健身气功运动处方“脊椎平衡方”，为患者送去科学健身保健指导。

志愿服务提升青少年健康水平

“纸对折、卷桅杆、固定帆”“调整重心、平整机翼、勾好橡筋”，在江西软件职业技术学院大学井冈山校区，学生们随着指导老师的口令，全神贯注地制作航空、航海模型。江西省社会体育指导员协会组织社会体育指导员和体育志愿服务者，分别向该校计算机系的同学们开展了手工制作纸帆船和弹射飞机的服务指导。当学生们拿着自

己现场亲手制作的纸帆船和弹射飞机时，露出了开心的笑容。“通过纸帆船和飞机模型的制作，提升了动手、动脑的意识，开拓了视野，丰富了知识结构，锻炼了脑力体力。今后要经常参加全民健身活动，强壮体质，为学好软件报效祖国打下坚实的身体基础。”一位学生兴奋地说。

体育科技让孩子们对健身运动产生了浓厚的兴趣。在湖南科技体育项目体验区，无人机在空中灵活穿梭，各式各样的航空模型精致逼真，引得孩子们跃跃欲试。为激发青少年参与全民健身的兴趣，各地社会体育指导员纷纷走进校园。青海柔力球和空竹项目的社会体育指导员分别走进新宁路小学和朝阳学校，为千余名学生带来别开生面的健身指导课程。指导员们行云流水的示范动作，让同学们惊叹不已，在互动环节，指导员们鼓励孩子们大胆尝试，培养他们对体育运动的兴趣。在北京，国家级社会体育指导员王彦来到冬奥多功能厅，为青少年展示了非遗项目打花棍。国家级社会体育指导员赵云峰带领非遗传承表演队在海淀体育休闲广场为青少年开展了传统武术培训展示活动。

全国各地通过全民健身志愿服务，精准服务不同群体的健身需求，将科学的理念送到群众身边，为构建更高水平的全民健身公共服务体系筑牢健康之基。

全国健康舞大赛启动

本报讯 近日，以“舞汇民族风，健康共传承”为主题的“国康杯”首届全国健康舞大赛暨全民健身火种接力万里行活动在北京开幕。

开幕式现场，国内健康产业的领军企业代表、医学与体育领域权威专家及文体界知名人士齐聚一堂，为活动带来了专业的指导与支持。来自全国各地的优秀展演选手代表，涵盖了广场舞、民族舞爱好者以及充满活力的年轻一代，他们组成了充满激情与创造力的参赛队伍。这些选手将在后续的比赛中，以舞蹈为语言，展现健康生活的魅力与民族文化的风采。

现场活动内容丰富多元，除了精彩纷呈的舞蹈展演，还特别设置了健康知识普及板块。在公益大讲堂上，医学专家、健康学者为民众

讲解科学的生活方式、常见疾病的预防与应对策略，同时详细介绍了健康产品的科学补充知识，助力群众树立正确的健康观念。

全民健身火种接力环节是活动的最大亮点之一。承载着健康与希望的大篷车，将开启长达约4万公里、覆盖160余座城市的万里传递之旅，途经京津冀、长三角、珠三角、成渝等地区。每到一处，都将开展为期3至5天的系列活动，包括特色舞培训沙龙、健康产品体验活动等，让健康理念走进千家万户。

为了让活动影响力辐射至全国，活动方采取线上线下相结合的宣传策略，在线下开展推广活动的同时，利用社交媒体平台设置热门话题标签、举办线上投票、直播互动等活动，充分调动群众的参与热情。(赵萌)

北京市朝阳区培训百名健身操骨干

本报讯 由北京市朝阳区体育局主办的健身操项目推广活动日前在朝阳体育馆副馆举行。活动覆盖了来自朝阳区的基层社区、工会系统、团委系统及CBD商圈的百余名健身操爱好者，以专业化培训为支点，撬动全民健身热潮。健身操骨干将在参与培训后回到社区开展线上线下融合教学，以“培训一人，带动一片”的辐射模式，有效破解基层体育指导力量不足的难题。

活动采用“专业教学+分层实训”模式，由专业教练团队执教，重点推广全新升级的广场舞《永远是》与原创健身操《健行朝阳》。作为朝阳区全民健身品牌项目，

《健行朝阳》延续零基础、易上手的特点，融入朝阳特色文化元素，通过简洁明快的动作编排与富有感染力的音乐节奏，展现朝阳群众的精神风貌。培训现场通过三个阶段进行教学，前期分解动作要领，中期逐帧纠正体态，后期进行舞台化展示训练，强化动作规范性与表现力，为各街乡培育优质师资力量。

依托“双奥朝阳”资源优势，朝阳区通过健身操大赛等多元活动构建“亲民、便民、利民、健民”的体育服务体系，为群众搭建展示平台，完善“培训、比赛、展演”的良性循环，推动全民健身事业高质量发展。(傅满雯)

乐跑联赛张家口鸣枪开跑

本报讯 河北省张家口市第十二届市民运动会乐跑联赛(第一站)比赛日前鸣枪开赛，500余名跑步爱好者拥抱自然，乐享健康生活。本次比赛旨在发挥体育引领作用，带动广大市民投身于健身行列，营造全民健身氛围，为加快赛事经济发展、体育强市建设贡献力量。

2025乐跑联赛推出全新赛制，共设8站，分为精英组团队赛和大众组团队赛两个组别，跑友以接力的方式团队作战，让比赛更具趣味

性。比赛现场从6岁萌娃到65岁长者齐上阵，大家以赛事为媒，欢聚一堂，相互交流，享受运动的快乐。本届赛事不仅延续了往届的竞技激情，更通过多元化的市集活动，推动体育与商贸融合，为参赛者及群众提供沉浸式体验。

近年来张家口市体育局持续开展多项丰富多彩的体育赛事，将赛事贯穿全年，实现“赛事天天有”，为张家口市广大群众搭建了运动、健身、竞技的良好平台，为城市发展增添了活力。(傅满雯)

“名师”课堂收获多

亚运会冠军进校园讲授田径课

本报记者 史伟

“老师，我的腾空动作总是控制不好，该怎么调整？”

“比赛时，如果踏板踩不准，如何快速调整？”
“在高压下如何保证助跑节奏不乱？”

日前，亚运会男子跳远冠军得主、全国纪录保持者李金哲走进鲁东大学，为体育学院2023级田径专选课授课。课上，同学们积极提问，李金哲一一解答，并通过现场示范帮助大家理解技术动作。他逐一指导每位同学的起跳技术，手把手纠正动作细节，让大家在实践中深刻体会技术要领，令在场同学们深受启发。

“跳远项目不仅是速度和爆发力的较量，更是技术与心理素质的融合。”课堂上，李金哲系统讲解了跳远的技术要点，包括助跑节奏的控制、起跳时机的把握、空中动作的调整以及落地技术的优化。



“竞技体育的核心不仅是赢得比赛，也是在不断挑战自我的过程中实现突破。”授课结束后，李金哲与同学们围坐在一起，分享自己和队友们在赛场上拼搏、为国争光的奋斗历程。

“如何做好一名大学生？体育可以给出答案。”李金哲勉励同学们以体育精神要求自己，在学习和训练中保持专注与热爱，在拼搏中成长，在挑战中突破。

同学们纷纷表示，通过与“名师”面对面的交流，深刻体会到了体育的无穷魅力，感悟到运动健儿们对祖国、对体育深沉的热爱，立志以更加积极的态度投入到今后训练和学习中，为中国体育事业贡献青春力量。田径教研室主任吕永强也向李金哲介绍了学校田径队近年来的亮眼表现。

近年来，鲁东大学竞技赛事及体育育人工作取得长足进展。学校共获得世界竞走世界杯、亚洲竞走锦标赛、全国运动会、全国大学生运动会、山东省运动会和山东省大学生运动会等高水平体育赛事冠军177个、亚军143个、季军207个。同时，学校创新形成“三方协同、思政贯通、六维融合”体育育人模式，开展系列实践，取得丰硕成果，为新时代高校体育教学改革提供了宝贵的经验。学校《田径》课程获评国家一流本科课程，并获评山东省普通本科课程思政示范课程。学校还先后邀请中国女排前教练安家杰等体育冠军走进校园，把“讲体育”与“讲道德”结合起来，把“讲道理”与“讲故事”结合起来，让学生在沉浸感悟中不断激发爱国情、强国志、报国行。

科技体育 快乐体验

李亚珂——展翅高飞的朱雀

本报记者 冯蕾文/图

在2025年全国室内跳伞冠军赛的赛场上，16岁的李亚珂用自己的实力和勇气征服了现场每一个人。在风洞赛聚光灯的照耀下，她轻盈跃起，旋转如丝，姿态飘逸，动作优雅且充满力量，展现出对这项运动的深刻理解和热爱。观众屏息凝视，欢呼与掌声不断。最终，李亚珂蝉联个人动态项目冠军。

“我享受在风洞里自由飞行的快乐，享受着每一次挑战自我、突破极限的过程。”自幼与体育结缘的李亚珂，8岁便成为体操运动员，12岁加入河南跳伞队。赛场上，她总能找到独特节奏，让音乐与动作完美融合，无音乐时也能凭借心中节拍确保动作准确。她出色的平衡和旋转技巧让人叹为观止，每一次旋转都如行云流水，成为众人焦点。

在自由式比赛中，李亚珂选择《朱雀》作为自选曲目。这首国风曲旋律优美而动人，她将歌曲完美融入表演，加入舞蹈动作，从翩翩起舞到展翅高飞。

“作为运动员，夺得冠军是对国家培养的的最好回报，也是对自己实力的最好证



明。”这种奋勇争先的精神也让李亚珂在训练中更加刻苦、更加努力。

新年过后，李亚珂便全身心投入到比赛的准备中。她的训练日程排得满满当当。从周一到周五，上午8时30分到下午5时，她都在进行体能、飞行技巧、动作编排等紧张而刻苦的训练。汗水浸湿衣衫，但眼神却愈发坚定。在训练之余，李亚珂还会细致地跟着视频一帧一帧地学习，不放过任何一个细节。

“以赛代练，是检验自己训练成果的

最佳机会。只有不断磨砺自己，才能在更高水平的赛场上展现出最好的状态。“这一切的努力，都是为了备战4月在比利时举行的2025年室内跳伞世界锦标赛，并向着前三名的目标发起冲击。”“希望能够在世锦赛上展现出更加独特、更加精彩的表演，为中国队赢得更多的荣誉。”

正如《朱雀》歌词所唱：“朱雀翱翔在蔚蓝领空，感受平静和自由，羽翼在天地中舒展，再次踏上新的征途。”李亚珂正用自己的飞翔诠释着这句话。