

以“全民健身日”为引领 打造全民健身领域“中国品牌”

国家体育总局群体司 王晓阳

为满足广大群众日益增长的体育需求，纪念北京奥运会成功举办，经国务院批准，2009年开始每年8月8日为“全民健身日”。截至目前，“全民健身日”已经走过17年，逐渐成为全国体育健身爱好者的节日。

新修订的体育法规定，从2023年开始，8月8日“全民健身日”所在周为“体育宣传周”。体育总局进一步擦亮“全民健身日”“体育宣传周”品牌，努力将其打造成为具有标志性、人民性、引领性的全民健身品牌活动，以更高站位服务国家战略全局，以更宽视野推动协同融合发展，以更实举措回应群众所需所盼。

从“日”到“周” 内涵更为丰富

从“全民健身日”到“体育宣传周”，不仅是对全民健身工作时间、空间上的延展，还是以体育宣传周为契机，大力弘扬中华体育精神，培育健康向上的体育文化，引导广大群众树立和践行科学健身理念，积极参与体育锻炼，养成文明生活方式的重要抓手。

从“单日聚焦”到“周月浸润”。按照“体育宣传周”统一部署要求，从2023年开始，“全民健身日”活动强调长期效果，将全国性活动分散安排在“体育宣传周”前后，营造更具延续性的体育氛围，在其带动和引领下，全国各地也因地制宜进行了创新，以江苏张家港为代表的很多地方将8月打造成“全民健身月”，从月初到月末，安排当地群众喜闻乐见的全民健身活动。从“单一参与”到“多元覆盖”。时间空间上的扩展，有利于让“全民健身日”的服务覆盖人群延伸到社区、乡村、学校、企业、公园，更好地引导青少年、老年、企业职工等培养健康的生活习惯。如今年“全民健身日”前后，体育总局会同全国妇联开展2025年全国妇女广场舞大赛、会同中国残联举办第15届“残疾人健身周”活动；举办村舞、村跑等“村字号”赛事活动，推广“川籍农民工运动会”“快递小哥健康操”等经验做法。从“体育本身”到“产业协同”。近年来，体育总局会同相关部门开展“体育赛事进景区、进街区、进商圈”“跟着赛事去旅游”活动，挖

掘全民健身赛事活动的多元价值功能，发挥其聚人气、促消费、带发展的作用。以江苏省足球城市联赛（“苏超”）、浙江省篮球城市联赛（“浙BA”）为代表的基层群众赛事活动的产业协同能力凸显。江苏省2025年上半年国民经济和社会发展计划执行情况报告显示，“苏超”前六轮比赛江苏线下监测的旅游、出行、餐饮、住宿、体育五个场景合计实现服务营收379.6亿元。

凸显品牌特色 发挥带动效应

在打造“全民健身日”品牌过程中，体育总局每年精心设计年度主题，深化活动内涵，设立全国主会场活动，发挥示范引领作用，以此形成“一地举办、全国联动”效应，辐射带动全国各地因地制宜举办丰富的活动，提升品牌引领力与全民参与度。

每年精心设置主题。“全民健身日”作为一项已连续举办十七载的长期性活动，努力克服形式固化、内容趋同的问题。通过精心策划，赋予每届活动鲜明且富有时代感的核心主题，有效激活作为品牌活动的内生动力，持续提升活动吸引力与感召力。如2022年“全民健身日”结合贯彻落实习近平总书记在冬奥会、冬残奥会总结表彰大会上的重要讲话精神，突出“巩固和扩大‘带动三亿人参与冰雪运动’成果”主题；2024年恰逢巴黎奥运会年，提出“全民健身与奥运同行”主题。开展全国主会场活动。发展不平衡、不充分是目前全民健身工作的突出问题。为树立标杆、示范引领，近些年体育总局坚持在“全民健身日”精心设置多个全国主会场，有效辐射带动全国各地因地制宜、同步联动开展丰富多彩的健身活动。以2023年“全民健身日”为例，体育总局分别在北京、吉林、陕西、上海、安徽设置主会场。在其带动下，当年全国各地纷纷开展各类赛事活动。据不完全统计，2023年8月8日前后，全国各地共组织开展全民健身赛事活动24000余项，直接参与人数超过650万人。

推广运动项目 传播体育文化

近年来，体育总局加大在“全民健身日”前后推广运动项目，深挖体育文化内涵，讲好体育故事、弘扬中华体育精神，

提升公众体育素养与文化自信，夯实全民健身的文化根基。

扩大重点项目覆盖面。“三大球”、冰雪项目、新兴户外项目在丰富我国群众精神文化生活，夯实竞技体育根基，拉动融合发展等方面具有不可替代的重要作用。体育总局加大对“村超”“村BA”“村排”等老百姓喜闻乐见的“三大球”赛事活动的支持、宣传力度，全国县域足球赛事活动已在全国880个县域广泛开展，10216支球队的186087名业余球员参赛。挖掘全民健身多元价值功能。通过“体育+”“+体育”，丰富全民健身内涵，挖掘全民健身功能。体教融合方面，聚合有关单位资源，开展亲子社区运动会，培养良好体育家风、班风、社风。体卫融合方面，加强与各地卫健、疾控等部门的合作联系，结合“体重管理年”、国民体质监测等工作，探索“体+医”“医+体”新路径，让“运动是良医”理念深入人心。

强化风险防控 守牢安全底线

安全是底线，也是红线。每年“全民健身日”前后，全国各地组织很多活动，参与人数多、风险隐患大。体育总局把安全风险防范摆在突出重要位置，切实加强安全工作。每年“全民健身日”前后，指导各地采取印发通知、审核方案、会议强调、现场调度等方式强化安全风险防控。

有针对性地出台安全建议。“全民健身日”前后，全国大部分地区处于高温天气，体育总局每年会要求各地加强高温酷暑天气的应对，通过改为室内场馆开展、活动时间调整、现场放置喷淋设备或冰块等方式，确保高温条件下活动安全顺利进行。推动赛事活动安全规范发展。2023年，体育总局推出了《群众体育赛事活动安全评估技术导则》等四项行业标准，推动群众体育赛事活动标准化建设，提升群众体育赛事活动安全水平。去年，《群众性体育赛事活动安全评估工作指南》国家标准发布，已于2025年1月1日正式实施。加强户外运动安全管理。今年“全民健身日”前，体育总局印发《关于进一步加强户外运动安全管理的通知》，要求建立全流程监管机制，实施项目化精准管控，做好引导和培训，压实跨部门协同责任，为蓬勃开展的户外运动保驾护航。

国家体育总局竞体司 赵瑞姝

习近平总书记指出：“要坚持知行合一，注重在实践中学真知、悟真谛，加强磨练，增长本领。”在竞技体育冲刺奥运、迈向体育强国的征程上，唯有熔铸知与行的合力，方能锻造赛场传奇，书写为国争光的时代华章。

以“知”导“行”，深邃认知锚定备战航向。这种认知是对项目规律的洞察如烛，照亮每一步前行的道路。通过学深悟透竞技体育本质，钻研不同项目的制胜规律，并将科学理论准确翻译成训练语言，才能为训练指明前进方向，让训练紧扣项目核心。这种认知是对运动员特质的把握如秤，精准称量每个运动员潜能，既要看到年轻选手的技术可塑性，也要尊重老将的经验价值，通过“一人一策”的个性化训练方案，让每个运动员能在最适合的轨道上前行。这种认知是对赛场变化的预判如镜，照见未知的风险与挑战，通过制定“程序化参赛方案”做好赛前准备，就不同赛场环境做足应对工作，充分研判对手战术变化的可能性并制定应对策略，让训练始终走在实战需求的前面。

以“行”验“知”，扎实实践夯实备战根基。实践是检验真理的唯一标准，只有把论文写在训练场上，把实验室的理论知识和技术参数在训练场上得到验证，才能将认知真正转化为竞技能力和竞技成绩。实践是创新理论的桥梁，通过持续监测训练过程中运动员的身体情况，往往能打破固有的认知边界。当一名游泳选手在高强度间歇训练后恢复速度远超预期时，当体操运动员在创新动作训练中展现出意外的稳定性时，这些实践中的新发现正是修订训练理论、突破能力上限的宝贵契机。实践是实现理论价值的途径，唯有让实验室的智慧融入赛场的呐喊，才能促进理论知识转化为比赛成果，将书本上的公式转化为竞技赛场上的奇迹，让理论的价值在一次次突破中得以彰显。

知行相长，方得始终。知而不行，犹如画饼充饥，再完美的备战理论若不付诸实践，终将束之高阁；行而不知，恰似盲人摸象，再刻苦的训练若偏离科学轨道，只会赛场折戟。在奥运备战的征程上，我们既要以“知”引领方向，用对项目本质的深刻理解、对运动员特质的精准把握、对赛场变数的周全预判，确保训练不偏航、不迷向；更要以“行”深化认知，在日复一日的训练中检验理论、在一场场模拟赛中完善方案、在与伤病的博弈中积累经验，让认知在实践中不断迭代升级。

今日的中国体育，正以“知行合一”之方法论，构建中国特色竞技体育高质量发展的道路。竞技体育备战工作肩负着为国争光、凝聚民心的时代使命。让我们在知行合一中锻造能征善战的劲旅，在学用相长中培育勇攀高峰的健儿，向着奥运赛场的最高领奖台，向着体育强国的宏伟目标，阔步前行！

以知行合一之法 助奥运备战之力

开创特色发展之路 争当体育强国先锋

——体育总局青少司赴福建龙岩调研考察思考与感悟

国家体育总局青少司 张玉龙

为扎实推进奥运梯队建设布局工作，进一步提升竞技体育综合实力与为国争光能力，近日，体育总局青少司赴福建龙岩实地调研考察，深入总结竞技体育后备人才培养典型做法和成功经验，为推动“十五五”青少年体育事业高质量发展启发思路、提供参考。福建龙岩人才培养成绩斐然，项目建设稳步推进，基础设施保障到位，体育工作成效显著。成功的背后绝非偶然，更多的是当地历届党委政府高度重视、体制机制不断创新、冠军精神赓续传承，走出了一条立足实际、富有特色的体育发展之路。

坚持党政共管，形成领导合力。福建龙岩市委市政府始终将体育工作摆在和经济社会发展同等重要的位置，成立工

作专班，建立联席会议制度，定期研究解决体育工作重大问题，推动制定出台《进一步加强体育人才保障 促进竞技体育高质量发展的若干措施》等文件，构建起“政府主导、体育主体、部门参与、县区落实”的一盘棋联动发展格局，为跨部门、跨领域、跨层级的政策制定、资源配置和资金支持提供保障。

立足自身优势，切实久久为功。多年来，福建龙岩始终坚持和发扬“钉钉子”精神，立足发展实际，持续推动“一县一品”建设，不好高骛远、不贪大求全，专注举重、羽毛球、体操、水上项目等传统强项，久久为功、步步为营，形成梯次合理、特色鲜明的项目布局；尊重人才培养规律，从青少年抓起，构建形成优质高效的人才培养体系，让后备人才层出不穷。

总结冠军经验，创新培养路径。龙岩地区竞技人才辈出，自2000年以来，有石智勇、张湘祥、林丹、何雯娜等17人次参

加7届奥运会，斩获5金2铜，为国家赢得了荣誉，也为当地后备人才培养提供样本范例。近年来，福建龙岩深入总结奥运冠军的成功经验，凝练提出具有普遍适用的规律和模式，并根据不同运动员的身体素质、技术特点和心理状态，制订针对性的训练计划，持续探索“冠军经验+个人定制”的科学培养机制，不断创新可持续发展的金牌培养路径。

持续加大投入，夯实发展基础。2018年以来，福建龙岩不断加大快场地设施建设，持续提升运动项目支撑保障能力，先后投资3.5亿元建设龙岩市体校、4800万元新建建娜体操蹦床馆、1.2亿元建设市青少年水上运动训练基地，上杭、长汀、连城等县也投入大量资金积极推进体育场、训练场的新建和翻新改造……一大批场地设施相继投入使用，有力夯实了竞技体育后备人才培养的物质基础。

弘扬中华体育精神 加快建设体育强国

