

## 上海首创科学健身指导体验周

# 为市民健康生活“加油”

飞盘、橄榄球、滑板、板式网球……新颖热门的体育项目,不仅免费体验,还有专业的社会体育指导员手把手教!8月6日,上海8月8日全民健身系列活动之科学健身指导体验周正式启动,16个项目,130余场体验活动,将帮助更多市民学会一项运动技能,享受运动带来的快乐。本版撰稿 本报记者 丁荣



## 手机小程序轻松预约 多元贴心服务受好评

为了方便市民参与,本次体验周全程采用小程序进行预约报名,实现了一部手机轻松预约。记者从市社区体育协会获悉,自启动报名以来,周末体验的名额被“秒杀”,其中最火热的项目是飞盘和科技体育(模拟赛车)。

线上线下并举也是本次体验周的一大特色。除了线下指导外,各项目社会体育指导员还将通过云端与市民进行直播互动,市民可以通过在线观看,参与互动小游戏,有机会获得丰厚奖品。同时,各市级单项协会还将奉献丰富多彩的视频学习课程,供市民点播浏览。

科学健身指导体验周旨在通过活动宣传项目指导员健身指导公益服务,弘扬全民健身志愿服务精神,为广大社会体育指导员搭建展示平台,让更多市民学会一项运动技能,享受运动带来的快乐。

上海市体育局群体处相关负责人表示,将以本次活动为契机,推动运动项目发展、普及与推广,促进优势互补、资源共享、形成合力,逐步培养更多上海的运动项目社会体育指导员,通过开展专业的科学健身指导进一步提振城市的“精气神”。

## 协会联动塑精品服务 申城指导员焕新亮相

本次活动由上海市体育局,上海市体育总会指导,由市社区体育协会主办,各单项协会和市科体中心共同承办,以“更潮、更嗨、更棒、更健康”为口号。

8月6日至14日,各市级单项协会、市科体中心等组织项目社会体育指导员在全市开展科学健身指导服务。除羽毛球、篮球、武术、特殊人群居家健身项目为线上教学课程外,网球、橄榄球、科技体育(模拟赛车)、棒

垒球、飞镖、飞盘、滑板、轮滑、跳绳、剑道、旱地冰球、板式网球等12个项目采用“线下+线上”模式开展健身指导,开展线下科学健身指导服务130余场,向市民免费提供近2000个公益体验名额。

今年8月3日,国家体育总局办公厅下发了《关于进一步推进运动项目社会体育指导员有关工作的通知》,明确提出了要充分发挥各运动项目中心、全国性单项体育协会和中国社会

体育指导员协会力量,加强社会体育指导员队伍建设,提升科学健身指导服务水平。上海市体育局高度重视这项工作,以今年的全民健身日为契机,首次与多个单项协会合作,创新打造了科学健身指导体验周。

为了给市民提供专业的科学健身指导服务,在开展活动前,上海市社区体育协会和各级单项协会紧密合作,培养项目社会体育指导员,选派107名优秀指导员参与活动。据悉,

此次参与服务教练的平均年龄在29岁,他们既年轻又熟练掌握新颖体育项目技能,通过本次活动第一次在市民面前亮相。

值得一提的是,上海市社区体育协会重新设计了上海市社会体育指导员服装,并拍摄了专题宣传片,充分展现指导员年轻化、专业化的新形象。自视频发布以来,目前已获得6万次的移动端屏幕滚动播放量。

想健身?有专业的社会体育指导员教你!要养生?业内大咖帮你涨知识!想要新玩法?打开手机就能解锁!今天是我国第14个“全民健身日”,正在创建全国全民运动健身模范市(区)的杨浦区开展37项全民健身线上线下活动,送上“运动大礼包”,让市民得实惠。国家体育总局办公厅下发的《关于开展2022年“全民健身日”主题活动的通知》中明确提出通过线上与线下相结合的方式,因地制宜、因时制宜开展贴近群众、方便参与、丰富多彩、注重实效的全民健身主题活动。杨浦区积极响应,通过系列活动,在贴近群众,方便参与方面打响“实惠牌”。

## 全民健身日杨浦区送运动实惠 覆盖全人群 参与零门槛

## 【有人教】项目推广结合技能培训 满足市民多元健身需求

在疫情防控常态化的背景下,居家运动、线上展示越来越受欢迎。随着社会体育指导员、项目达人的加入,全民健身打开了更加广阔的空间。社会体育指导员既要参加培训,也要进行体育项目推广,杨浦区将两者相结合,为市民送去了公益健身指导的实惠。

今年全民健身日,在上海市体育局、上海市社区体育协会指导下,杨浦区推出2022年“我教你学”体育项目推广活动暨杨浦区社会体育指导员展示交流活动,以体育在线服务的方式,在全市范围内首次将体育项目推广与指导员技能再培训相结合,更好地满足市民多元化健身需求。本次活动由杨浦区体育总会主办,杨浦区体育活动中心、杨浦区社会体育指导员协会承办,项目设置了第九套广播体操、无极球、健身瑜伽、街舞以及健身气功易筋经。

首个亮相的指导项目是第九套广播体操。杨浦区邀请了第九套广播体操上海市教练员、裁判员,第十四届全国第九套广播体操上海队教练,国家级健美操指导员万芹进行视频拍摄并在线发布。活动一发布受到了市



民的欢迎,累计观看人数达到近千人。在后续开展的人气投票点赞中,已累计获得1700多票,5900多人访问观看活动页面。无极球、瑜伽等项目也在8月8日陆续上线,吸引更多市民报名参加。

这是杨浦区在全市首次试点全程线上开展二、三级指导员技能再培训,所有培训学员以线上方式参加技能展示活动,学员的参赛视频将作为再培训的考核结果。杨浦区体育活动中心主任刘燕表示:“我们希望通过本次培训和展示活动,进一步推进杨浦区社会体育指导员队伍专业化、年轻化试点工作,培育更多优秀的社会体育指导员,推动线上线下全民健身蓬勃发展,构建更高质量的全民健身公共服务体系和全民健身志愿服务体系。”

运动科普汇  
“人人爱健身,运动促健康”  
2022年杨浦区运动健康科普系列讲座

- 王震 (中国传统体育养生之道) 上海体育学院教授,博士生导师
- 卫志强 (健身活动安全为重) 上海体育学院教授
- 刘欣 (体育锻炼卫生常识) 上海体育科学研究所研究员,上海市社区体育协会副会长
- 张剑 (运动促进心理健康) 上海体育学院教授
- 徐钧/王秋梅 (运动意外急救培训) 四级应急救护员,中级外科护理师

扫码观看

## 【涨知识】行业云端大咖传经送宝 在线科普让运动更科学

老年人的健康关系到全社会的健康,老年人通过积极科学的体育锻炼,生活幸福美满,具有非常积极的意义。老年人参与体育运动除了健身之外,更有养生的需求。围绕这一需求,杨浦区邀请业内大咖,在今年全民健身日期间推出了“人人爱健身,运动促健康”2022年杨浦区运动健康科普系列讲座,让科学健身成为老年体育的新常态。

本次活动由杨浦区体育总会主办,杨浦区老年人体育协会承办,邀请了上海体育学院教授、博士生导师王

震,上海体育学院教授卫志强,上海体育科学研究所研究员、上海市社区体育协会副会长刘欣,上海体育学院教授张剑,四级应急救护员、中级外科护理师徐钧、王秋梅共六位业内专家教授拍摄科普视频,通过互联网倡导科学健身,体现全龄友好,展现杨浦活力。五期视频的主题分别为《中国传统体育养生之道》《健身活动安全为重》《体育锻炼卫生常识》《运动促进心理健康》《运动意外急救培训》。每期视频均为25分钟左右,详细地为市民讲解体育锻炼健康知识。

## 【新玩法】一部手机解锁AI新玩法 运动狂欢节“点亮”城市

在职人群是全民健身的重点人群,他们平时工作忙碌,大多采用碎片化的时间进行运动。围绕这一人群的运动特点,入选首批“国家体育消费试点城市”的杨浦区围绕在职人群使用率最高的手机做文章,联合阿里体育共同打造了“88运动狂欢节”。通过AI技术与体育运动的结合,杨浦区让

线下运动突破了时间和空间的限制,令“随时随地、快乐运动”成为现实。

国务院日前印发《全民健身计划(2021-2025年)》中提出,鼓励体育企业运用“上云用数赋智”“运动银行”等手段,来推进体育产业数字化转型和数据赋能全产业链协同转型。阿里体育旗下乐动力平台组织开展丰富的运

动线上赛、运动争金等活动,吸引超过200万人在线参与,在促进体育人口提升、拉动体育消费等方面积极尝试。今年全民健身日,杨浦区携手阿里体育线上举办“88运动狂欢节”,在原有的集步玩法基础上,增加了AI运动玩法,推出包括AI跟练操(广播体操)在内的AI体感交互运动。此次活动由上海市杨浦区体育总会及阿里体育主办,由乐动力·杨浦体育活动中心作为承办单位,参赛者可随时随地打开乐动力APP,选择指定AI或走跑运动,参与并累积步数,步数达标后可“点亮城市”,根据点亮城市的多少,领取奖励和公益证书。