

30多个项目超7000免费名额

上海科学健身身体体验周启动

本报记者 丁荣

2025年8月8日,我国迎来第17个“全民健身日”。8月8日至14日,由上海市体育局、上海市体育总会主办,上海市社区体育协会及各市级单项体育协会承办的2025年上海市“全民健身日”主题活动——科学健身指导体验周正式拉开帷幕。

活动期间,上海各项目社会体育指导员将在全市16个区的150多个指导场所,提供足球、篮球、匹克球、乒乓球、户外运动、室内滑雪、团操等30余个运动项目的科学健身指导课程。从新兴潮流运动到传统体育项目,课程兼顾不同年龄、职业和兴趣人群需求。活动总场次超500场,免费体验名额达7000余个,项目数量、课程规模及惠民力度均较往年显著提升,为市民提供“低门槛、高价值”的健身体验。

据悉,今年科学健身指导体验周的许多活动点位深度嵌入公共体育场馆,如江湾体育场、虹口足球场等市级体育场馆通过“一场多用、错峰利用”模式,提升场馆利用率的同时,让市民就近享受专业健身指导,实现“15分钟健身圈”全覆盖。在课程设置方面,以趣味化、场景化的体验课程为切入点,降低市民参与运动的门槛,激发其对运动项目的长期兴趣,进而带动体育培训、装备消费等产业链发展,形成“健身-消费-健康”良性循环。此次活动的报名采用“线上预约+实时反馈”系统,市民可通过“上海体育”官方平台一键查询课程信息、预约名额,确保服务精准触达需求。

8月8日当天,上海科学健身指导体验周“开启身心平衡的智慧之门——



科学健身指导体验周正式拉开帷幕

太极八法五步科学指导”活动在江湾体育场举行。国家级社会体育指导员、全国武术太极拳冠军、中国武术六段、国家一级武术裁判员周黎老师亲自授课。课程融入太极“阴阳平衡”的哲学理念,详细解析“棚、捋、挤、按、采、捩、肘、靠”八种劲法及“进、退、顾、盼、定”五种步法。同时,结合现代运动科学,阐述每一式对肌肉力量、柔韧性、心肺功能的改善作用,强调“动静相兼”的身心调节原理,轻松解锁缓解办公室疲劳的科学健身技能,使科学健身成为职场人的“午休新选择”。周

黎表示:“通过指导,我希望帮助大家更好地理解太极拳的桩功、身形与呼吸,能够通过练习达到科学健身的效果。”

“以前我是跟着视频学习,往往抓不住太极拳的重点,今天在线下得到了非常专业的指导,解答了疑惑。”在指导课结束后,市民梁涵越意犹未尽地继续向周黎请教正确的太极拳站姿。他表示:“今天学到的内容很实用,以后在午间练一遍就能‘激活’身体,更好地投入到下午的工作中。”

位于虹口足球场的“童武传承·小

小功夫营”活动,以武术为基础,通过互动对练、招式拆解等趣味教学形式,让青少年在体验过程中掌握武术基础技法,培养其平衡力、柔韧性及团队协作能力,使传统文化种子在童心深处生根发芽。教学活动中还融入武德教育,使青少年在学习武术礼仪的同时,领悟尊师重道、坚韧不拔的优秀品格。此次系列活动累计吸引近400人次参与,成为上海武术院(上海市健身气功管理中心)践行“为民办实事”理念的生动注脚。上海武术院(上海市健身气功管理中心)未来将持续深化

健身指导服务,以党建引领强化专业能力建设,让传统武术在科学健身的时代语境中焕发新生,为构建更高水平的全民健身公共服务体系,为推动全民健身国家战略落地见效注入“武术动能”。

上海市社区体育协会相关负责人表示,2025年上海市“全民健身日”主题活动——科学健身指导体验周通过“政府搭台、协会联动、社会参与”的模式,以科学健身指导为纽带,推动全民健身公共服务体系向更高质量、更可持续方向发展。未来,上海将持续深化探索更多科学健身指导新场景,让运动成为市民健康生活方式。



国家级社会体育指导员、全国武术太极拳冠军、中国武术六段、国家一级武术裁判员周黎



九子大赛走进商场

本报记者 李一平

8月7日,2025年上海城市业余联赛上海市九子大赛暨2025年“虹赛场”虹口区全民健身系列赛社区九子大赛在瑞虹天地太阳宫L1中庭举行。

九子运动作为沪上扎根市井的体育文化瑰宝,滚圈子、扯铃子、造房子等项目承载着无数上海市民的弄堂记忆。如今,以“人人来赛,‘九’要上全运”为行动纲领,这项运动实现了破圈升级,通过政府主导、社会协同、市场赋能,从“怀旧小游戏”跃升为全民共享的文化IP,完成了“小游戏承载大文化,老传统焕发新经济”的华丽转身。此次赛事以“竞技重塑记忆,运动缝合城市”为核心,虹口区积极响应全民健身计划,致力于打造“处处、天天、人人可健身”的活力之城,并创新推动九子进商圈,让传统竞技激活商业空间,为市民幸福赋能,为“北外滩新标杆”锻造闪亮名片。

活动现场亮点纷呈,承载着2025年城市记忆的“九子家族”IP人偶首次迎来集体盛大亮相!这九位身怀绝技、从弄堂里闯出的超能战士,不仅拥有专属姓名和鲜明的个性,更带着响亮的运动口号闪亮登场。他们将石库门深厚的体育基因炼成了闪亮的新时代勋章。赛场上,九仔们憨态可掬却身手矫健;互动时,更是化身现场宠儿,与观众亲密合影,引发阵阵欢笑与喝彩。他们的创新与奇趣瞬间点燃全场,让所有人沉浸于九子运动与现代元素的奇妙融合之中。

值得一提的是,上海市九子大赛在虹口商圈建立了首个城市据点,并秉承“体育赋能商圈,经典激活消费”的双赢理念,授予瑞虹天地“九子运动活动阵地”称号。这一举措不仅为商圈注入了新的活力,吸引了更多人流,促进了消费,同时也为九子运动提供了更广阔的展示和发展空间,实现了体育文化与商业的有机融合,让传统运动在商圈中焕发新的生机。

杨浦举办“延吉杯”广场舞大赛 用精湛舞技畅享全民健身周

本报记者 丁荣

8月6日,2025年上海城市业余联赛杨浦区“延吉杯”社区广场舞大赛决赛在杨浦区延吉新村街道办事处4楼多功能厅举行。来自杨浦区九个街道的200余名选手齐聚一堂,以舞会友,共同呈现了一场精彩纷呈的广场舞盛宴。

经过激烈的角逐,最终殷行路街道红舞星舞蹈队凭借出色的表现荣获一等奖,四平路街道舞蹈队、长白新村街道舞蹈队获得二等奖,延吉新村街道延艺广场舞队、长海路街道群之韵

健身操队、控江路街道舞蹈队获得三等奖。获奖队伍的选手们纷纷表示,参加这次比赛不仅锻炼了身体,还结识了许多志同道合的朋友,收获颇丰。值得一提的是,本次比赛在8月4日还举办了初赛,延吉街道16个居民区代表队积极参与,展现了社区居民对广场舞的热爱和积极参与全民健身的热情。经过初赛的选拔,最终前六名队伍脱颖而出,成功晋级决赛,为观众带来了更加精彩的表演。

此次“延吉杯”社区广场舞大赛的成功举办,不仅为杨浦区的广场舞爱好者提供了一个展示自我、交流学习



的平台,也进一步推动了全民健身事业在社区的普及和发展。未来,杨浦区将继续举办更多丰富多彩的体育活动,为社区居民提供更多元化的健身选择,助力健康杨浦建设。

创办青年男子业余足球公开赛 静安打造足球品牌赛事

本报记者 丁荣

8月8日晚,2025年上海城市业余联赛静安青年男子业余足球公开赛暨静安区第三届运动会“全民健身日”主题活动在静安体育中心空中足球场拉开帷幕。16支市民足球劲旅齐聚静安区,角逐最终的冠军季军。

本次比赛由上海市体育局、上海市体育总会指导,上海市社体(竞赛)

中心、静安区体育局主办,静安区足球协会、上海梵杰文化发展有限公司承办。作为静安区体育局领导下的创新赛事,它已被纳入2025年上海城市业余联赛赛事体系。在静安区足球协会的号召下,本次比赛报名踊跃,参赛队伍不乏上超联赛、上甲联赛的冠军队伍,赛事水平可见一斑。赛事还得到了静安保安服务有限公司以及运动品牌的赞助。



为办好此次赛事,静安区足球协会积极整合区域足球场地资源,除静安体育中心空中球场外,静安网球馆足球场、上海火车头体育场也作为赛场投入使用。静安区足球协会秘书长张猛表示,区足协将在区体育局领导下,继续整合各方资源,努力将这项赛事打造成静安区的品牌赛事,推动区域足球事业蓬勃发展。