



宁波“优享健身” 这些项目当选年度精品

宁波全民健身蓬勃发展，哪些堪称我市“优享健身”精品项目？由宁波市体育局和宁波晚报共同推出的2024年度宁波市“优享健身”精品项目征集活动，经过社会推荐、网络投票、群众认可，精品项目名单出炉。

近年来，宁波市体育局与相关部门积极破解群众“健身去哪儿”“如何科学健身”等难题，多措并举全面提升全民健身公共服务水平。我市各项群众体育工作，不断强基础、抓服务、提质量，逐步实现从“有”向“优”。

2024年，我市扎实推进“身边的体育项目”建设，努力打造城市社区“10分钟健身圈”，实现质量提升、服务提升、效益提升，牵引带动群众体育赛事活动开展、科学健身指导等工作。截至2024年底，全市体育场地数量约30900个，体育场地总面积约3094万平方米，比上一年度增长约142万平方米。同时，举办各类全民健身赛事活动4000余场，参加总人数超过300万人次，充分展示了宁波群众体育的蓬勃发展和幸福宁波的城市风采。

为了更好地营造积极健身、科学健身的良好氛围，总结可复制可推广的典型经验，不断提升科学健身指导服务水平，使群众身边的全民健身“有形、可感”，推动全民健身蔚然成风，宁波市体育局联合宁波晚报开展2024年度宁波市“优享健身”精品项目征集活动，包括市民身边健身场地、科学健身指导服务、全民健身品牌活动、运动健康融合发展4类项目。

上月发布征集活动通知后，共收到各区（县、市）体育部门、街道乡镇、社区和市民群众的申报推选案例37个。主办单位对申报案例的实践效果、社会影响力、可借鉴意义、创新价值等进行评估，确定其中20个作为候选案例，经过社会推荐、网络投票和群众认可，最终10个项目成为2024年度宁波市“优享健身”精品——

1. 太极传承助力全民健身(科学健身指导服务类)

慈溪市武术协会太极传承学院以弘扬太极运动为己任，引领基层辅导站点教练及太极拳爱好者树立科学健身理念，积极推进“武术六进”公益授拳活动，常态化在峙山公园开展武术公益培训。组织太极骨干们赴各镇街道开展“送武术下乡”、体育项目技能下乡服务活动。同时还组队参加各类省市大型体育活动，进行各种演出和比赛，成绩斐然。

2. 馨空间运动计划(市民身边健身场地类)

在海曙区集士港镇明馨社区，一场全民健身的热潮正悄然掀起，这得益于精心打造的“馨空间运动计划”。明馨社区拥有多处健身类馨空间，像百姓健身房、领秀熙城多功能运动场、集士公园以及文化街区等。这些场地各具特色，满足不同时段居民的需求，还通过组织趣味运动会，吸引社会组织与居民踊跃参与，极大激发了居民参与健身的热情。

3. 东郊街道“好社区”运动健康中心(运动健康融合发展类)

鄞州区东郊街道海悦社区“好社区”智慧运动健康中心作为浙江省首批社区运动健康中心的试点项目，紧紧围绕“运动促进健康”的核心主题，通过引入专业运动设备和服务团队，探索“1+4+N”运营模式，即围绕1个健康中心，覆盖老年人、中青年、儿童少年和残疾人4大类人群，实现全覆盖、全生命周期、全生活场景的“生活+体育”运动健康新模式。

4. 西港村体育公园(市民身边健身场地类)

象山县丹西街道西港村体育公园作为当地的一张亮丽名片，以约4000平方米的占地面积，在半年内惠及近2万人次，成为乡村体育发展的典范。体育公园建成后，已累计举办30余场赛事，体育运动逐渐融入村民生活，培养了积极健康的生活方式，为乡村可持续发展奠定基础。赛事活动的举办，丰富了乡村夜间生活，也为乡村“夜经济”带来新机遇。

5. 美丽乡村健身行慈溪匡堰站(全民健身品牌活动类)

美丽乡村健身行慈溪匡堰站在匡堰镇倡隆村艺术村落周边举行，共有12支队伍，500余人参加。健身爱好者从弗雷农场出发，依次穿过金黄稻田、碧绿竹林、清澈溪水，沿途欣赏匡堰镇独特的自然风光和人文景观。除了徒步，活动现场还设有丰富的互动环节，包括运动游园闯关和文旅集市，为乡镇带来了良好的社会效益和经济效益。

6. 秀美滨江龙舟赛(全民健身品牌活动类)

自2015年起，北仑区小港街道秀美滨江龙舟赛已连续举办十年，不仅传承了古老的龙舟文化，更将其打造成为一项品牌赛事。2018年，小港端午龙舟赛成为第五批市级非遗项目之一，小港街道合兴村被定为传承基地。赛事将龙舟竞渡与文旅有机结合，将赛事“流量”转化为文旅“留量”，不断推广小港工业和农业产品，促进文体旅融合发展。

7. 中体喊你来运动(科学健身指导服务类)

江北区中体城(宁波)运营管理有限公司以江北全民健身中心为核心，组织“全民运动进社区，科学健身指导服务”活动。近5年时间，定期开展“你点我送”，聘请专业体育教练、运动康复专家、营养师等，对市民进行指导、宣讲，共拓展40余个社区，形成了“中体喊你来运动”的服务品牌，有效打通了全民健身指导的“最后一公里”。

8. 梦之队健身操志愿服务(科学健身指导服务类)

奉化区梦之队健身操志愿服务团队成立于2018年8月，始终秉持“科学健身，快乐生活”的理念，通过教授健身操，推广健康生活方式。七年来，团队注册学员从10余人发展壮大到300余人，覆盖社会各个行业。每天傍晚，奉化区梦之队健身操志愿服务团队常态化在区体育中心广场开展健身指导活动，并巡回举办社区健身操表演活动，助力构建社会服务新格局。

9. 北仑青年体育公园(市民身边健身场地类)

北仑区青年体育公园占地面积约3.8万平方米，包括1个8人制足球场、3个5人制足球场，以及11个篮球场、9个匹克球场、5米宽环形跑道及停车场等配套设施。公园始终坚持低免惠民、全民共享原则，全年开放无休。作为北仑中心城区体育健身主阵地，通过频繁举办体育赛事活动，既提升了场地使用率，又带动激发辖区市民参与体育运动的热情。

10. 东方丽都社区共享乒乓球桌(市民身边健身场地类)

2024年5月，“国球进社区”项目落地鄞州区潘火街道东方丽都社区，乒乓球桌面积约100平方米，内设7张球桌。改造升级后的乒乓球室由社区乒乓球协会自治管理，有专人负责活动安排。每个时间段都由使用者打扫场内卫生，并维护室内的设施设备。同时还定期邀请专业教练进行指导，筹备成立青少年乒乓球培训班，激发更多市民对“国球”的热爱。

记者 戴斌