

# 市美丽乡村健身行再启程：

# 融合“体农旅”，提振“精神气”



往届活动场景。 通讯员供图

以“爱上健身 享受健康”为主题，2025年宁波市美丽乡村健身行将于4月19日启幕。今年计划安排14站活动，覆盖全市10个区（县、市），每站精心挑选具有地方特色的乡村作为举办地。

“美丽乡村健身行”是宁波市体育局自2018年起创新推出的大型全民健身品牌活动，持续把体育赛事活动办到老百姓的家门口，办到美丽乡村田间地头，这是全面落实健康中国、全民健身和乡村振兴重大战略的具体实践，也是充分发挥体育在共同富裕示范区建设中的示范引领作用，促进城乡融合高质量发展的积极探索。

作为一个“体育+”多元化融合平台，“美丽乡村健身行”既传播科学健身理念、增强市民体质，又展现宁波美丽乡村、幸福河湖建设成果；既顺应农文体旅商融合发展大势，有效激发乡村经济活力，又注重体育事业与文化根脉结合的创意性表达，立足乡土办出农趣农味特色；既有参与门槛低、参与度高、适合各年龄段人群的特点，又打造“体育健身+美丽乡村+文旅体验+消费场景”，实现“体育搭台，乡村唱戏”，引领全民健身、乡村振兴同频共振。

根据计划，2025年宁波市美丽乡村健身行将走进各区（县、市）具有地方特色的乡村，以登山、户外徒步、健康跑、健步走等大众化体育项目，串联起非遗项目展示、农特产品市集、新兴运动项目体验等“体育+”新场景，从而促进体育惠民成果共享，让更多人享受运动快乐，让美丽乡村更加繁荣兴旺。

青山绿水钟灵毓秀，乡土风情沉醉人心，期待我们在一段又一段美丽旅途中结伴而行。在此，我们为您呈上全年活动计划和近期各站大致安排、路线特色亮点等，大家不妨看一看，约一约，动起来——

## 1. 九龙湖村·启动仪式

4月19日，启动仪式将在风景秀丽的镇海区九龙湖镇九龙湖村举行，活动规模600人，活动内容为5公里欢乐跑。活动现场将设置“体育×乡村”嘉年华、乡土风情市集，15+体育品牌展销、新奇体验，20+农产品摊位，6大非遗摊位，7个免费体质监测点，红十字会现场教学救援技能……

## 2. 下枫槎村·望府茶飧

4月20日，宁海县跃龙街道下枫槎村，活动规模1000人，活动内容为7.5公里登山。近年来，跃龙街道下枫槎村依托望府楼山优美风景和望府茶主产区等优势，推出“望府茶飧 自在曲水”IP。活动将结合“漫漫茶市”国风市集和“望府茶宴”全茶宴品鉴活动，内容丰富，让参与者在活动中一同感受健身乐趣、茶文化和大美风景。

## 3. 仲一村·舟游古林

4月26日，海曙区古林镇仲一村，活动规模500人，活动内容为户外徒步。古林的水乡，一路碧波荡漾，古桥巷子绿树成荫，船桨咿呀。参与选手将感受舟游古林徒步活动，在徒步活动结束后可现场领取古林特色糕点一份，另外可凭5折券购买网红炉窑烤面包，5折券先到先得，领完即止。

## 4. 梅港村·花港漫村

4月27日，北仑区梅山街道梅港村，活动内容为登山。梅港村自然风景优美，大牛山漫山梅花，具有瞰港一线独特资源。

近年来，梅港村美丽乡村建设围绕“花港漫村、龙腾乐土”主题，持续深化“百花香百村”工程，深挖非遗、农耕等文化内涵，打造成为集红色研学、非遗体验、海岛生态旅游等功能于一体的综合型未来乡村。

## 5. 松岙镇·山海相连

5月，奉化区松岙镇御海天下、红色文化园等地，活动内容为欢乐跑。近年来，松岙镇重点打造的滨海文旅综合项目“御海天下”，集旅游度假、运动休闲、生态居住于一体，以“山海相连”为特色，为举办各类户外活动提供了理想场所。欢乐跑活动的主要赛道沿象山港海岸线展开，赛道途经渔村风貌区、红岩崖滩、湿地公园等特色区域。

## 6. 富民村·共富工坊

5月，前湾新区庵东镇富民村，活动规模400人，活动内容为欢乐跑。本次欢乐跑活动结合沿途的河流+划船、桨板等水上运动展示，还有体育项目（匹克球、网球）体验。同时，汇聚富民“共富工坊”手作产品展销、面部彩绘、非遗漆扇、庵东果蔬展销、特色美食品鉴等摊位，活跃现场氛围。

## 7. 半浦村·渡口古村

5月，江北区慈城镇半浦村，活动内容为健步走。半浦村地理位置紧靠姚江，是浙江省历史文化名村，也是一个代表性的渡口古村，有近800年的历史，村内文保点有24个，其中省级1个、市级一个。近年来，半浦村在边保护边开发历史建筑的基础上，持续推动民宿、研学、文创等休闲业态和新型经济集聚，成为市民游客的打卡点。

## 8. 大牌头村·三产联动

6月，慈溪市长河镇大牌头村，活动内容为休闲运动。大牌头村位于长河镇的北部，是慈溪市中心村之一。近年来，大牌头村一、二、三产联动开发、融合发展。农家乐、果蔬基地等三产发展兴旺，大牌头村的特色产业有草帽、包菜、红美人、水蜜桃、花菜等。

## 9. 上车门村·野山健步

10月，北仑区春晓街道上车门村，活动内容为健步走。乌坑环线是一条位于上车门的森林步道，全线野山路，风景秀美，甚少被人踏足。其中有深潭、瀑布、炮台、箭竹，景色多样。森林步道附近，还有上车门特色的民居民宿，美墅馆、岭中林休闲农舍、刘家小院、怡辉居，各有特色。

## 10. 花木村·溪上稻乡

10月，慈溪市附海镇花木村，活动内容为徒步休闲。花木村主导产业是花卉果蔬，2021年开始全力打造“溪上稻乡”，以建设优质水稻种植基地为重点，切实筑牢粮食安全底线。2022年，附海“溪上稻乡”片区的“埭农”大米荣获由宁波市农业农村局、宁波市发展和改革委员会联合主办的“甬优杯”宁波好稻米“金奖”。

## 11. 毛岙村·生态民宿

11月，江北区慈城镇毛岙村，活动内容为健步走。毛岙村近年先后建成生态公园、环村登山步道、环湖自行车道等，同时依托良好的生态环境拓展农民增收渠道，引导村民们培育发展特色农业，引进了大乐之野、勿舍、莲心谷、居善地等精品民宿，已成为长三角闻名的民宿生态村。

## 12. 晓云村·浙东风情

11月，余姚市鹿亭乡晓云村，活动内容为登山。晓云村登山步道依山而建，沿途竹林苍翠、溪水潺潺，四季皆有不同的自然野趣。登顶后俯瞰古村全貌，梯田层叠，云雾缭绕，随手一拍就是大片。步道串联起百年老屋、古树祠堂，徒步之余还能体验农家土菜、手作竹编，感受原生态的浙东乡村风情。

## 13. 天童村·寻禅养心

11月，鄞州区东吴镇天童村，活动内容为健步走。天童村因紧倚天童寺而得名，是一个历史底蕴浓厚、村民生活富裕、乡风文明的和谐新农村。近年来，天童村独特的乡土风貌全方位提升，不断绘就“万年山水千年寺，寻禅养心在天童”的文明生态宜居乡村画卷。

## 14. 青山头村·体育共富

11月，象山县晓塘乡青山头村，活动内容为欢乐跑。近年来，青山头村围绕体旅融合创建目标，深耕大塘港生态资源与体育文化特色，倾力打造体育特色共富村。欢乐跑路线串联大塘港步道、青山营地、晓塘乡情馆等7个特色节点，融入“红美人”果园、非遗工坊等产业场景，打造独具特色的“橘香赛道”。

记者 戴斌 通讯员 严哲