“一人一技”体育技能培训项目入选2024全民健康典型案例

让每个人成为自己的运动主角

通讯员 罗霄潇 本报记者 张 莺 本版图片由宁波市体育局提供

“近日,2024全民健康论坛组委会发布了“2024全民健康典型案例宣传展示活动”第二批入选案例,宁波市全民健身指导中心“一人一技”体育技能公益培训项目成为入选案例之一。这是“一人一技”于2021年成功入选国家体育总局首批全民健身志愿服务项目库之后,再次上榜全国性典型案例名单。

此外,今年初国家体育总局办公厅公布的2023年全民健身志愿服务优秀案例入选名单中,宁波市全民健身志愿服务团队“Fitnow遇见”成功入围全国50个全民健身志愿服务优秀案例之一,系浙江省唯一入选的市级团队。”

2024宁波“一人一技”体育技能公益培训展示大会“即刻动身”主题活动在宁波万象汇举行

A 数十万人共享体育红利

在宁波,如果你想参与一项运动,无论在社区、学校、企事业单位、乡村、大型商圈,都能找到适合自己的体育技能培训课程。

“一人一技”体育技能公益培训是宁波市体育部门推进“健康中国”和“全民健身”国家战略而创设的一个重要平台,旨在倡导市民能够熟练掌握一项体育锻炼技能,呼吁市民培养健身理念,倡导健身好风尚;学会科学健身,掌握健身好方法;坚持文明健身,营造健身好环境。

自2018年实施以来,参与人数逐年增长,先后推出篮球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健身气功等深受广大市民喜爱的40余项培训项目。相关数据统计显示,“一人一技”各类体育项目公益培训共惠及了25.5万以上人次,线上体育课程点击量近4千万次。仅2023年,全年开展体育技能公益培训500余期,培训人数3万余人,为数万市民带去正确的科学健身知识,全面掀起了宁波全民健身的发展热潮。

今年,还创新开展了“一人一技”体育夏令营活动,首期有300余名儿童报名参加,让体育技能从娃娃学起,让全民健身、全民健康理念深入人心,实现运动促进健康、助力体育强国目标实现。

全民健身云讲堂中,社会体育指导员高响亮(中)讲解飞盘接盘技术

桌上冰壶球进校园活动

B 线上线下双管齐下

多年来,“一人一技”不断创新体育发展理念,拓展科学健身指导新渠道,探索科学健身指导新模式,推出线上+线下的模式。

2023年9月,“一人一技”协同应用平台在宁波全市范围开设公益体育培训课程,“浙里办”注册用户均可在平台上自助选课,通过线上或线下学习体育技能,还可获取科学健身等方面的指导服务。目前市、区两级共有365家指导站注册入驻,1161名培训师加入,共开课2100余次,受益2万余人次,发布518个教学视频,点击量220余万人次。

此外,在“宁波市全民健身指导中心”微信公众号开设“一人一技”栏目,以图文、视频、访谈类开设“一人一技·全民健身云讲堂”专题。通过邀请飞盘、越野跑、乒乓球、防溺水救援等专业的社会体育指导员录制系列体育健身视频并持续推出。2021—2023年“一人一技·全民健身云讲堂”专题共推出95期,总点击量达到1180万余人次。

宁波市体育部门还联动各区(县、市),通过打造系统化工作体系,开发多样式的体育技能培训课程,创新进校园、进社区、进商圈合作模式,利用互联网数字赋能,有效扩大了全民健身理念的影响力,培养市民对体育健身的兴趣,不断丰富的培训内容也扩充了群众对体育健身选择的多样性,扩大体育技能掌握的覆盖度。

与“一人一技”体育技能公益培训密切相关的是,宁波体育部门不断加强社会体育指导员培训,提高社会体育指导员体育技能水平和服务质量。目前,全市约有3.3万名在册社会体育指导员,通过“一人一技”体育技能公益培训、全民健身大讲堂、全民健身云讲堂等方式广泛开展各类群众健身指导,指导和帮助群众科学健身,促进身体健康。

宁波市“一人一技”体育技能公益培训数字化平台

C 是“供给者”更是“引导者”

公益技能培训不仅是体育项目的“供给者”,更在群众体育活动中发挥着牵引作用。

“一人一技”体育技能公益培训始终贯彻落实以人民为中心的体育发展观,以体育技能公益培训作为市民开展运动、促进健康的前置端口,通过充分调动科学健身指导专业团队力量、不断扩大体育技能培训覆盖面,构建起日趋完善的健身公共服务体系,逐步探索出一条全民健身与全民健康深度融合的发展路径。

如今,“一人一技”全民健身公益培训已着力推进供给侧结构性改革,优化体育产品和服务供给结构。多年来,通过统筹组织调度专业健身指导师资力量,加强了普通群众健身的科学性和专业性,减少了因专业性不足而带来的运动伤害,增强了人民群众参与健身活动的安全保障,同时也强化了运动和身体活动相关知识的宣传及普及。

同时,针对市民的多元运动需求,不断拓展健身指导项目品类,传统新兴项目覆盖全龄人群日常健身锻炼的绝大部分诉求,开发出视频教学、“云”锻炼等体育形式,让市民随时随地能科学健身。随着项目持续推进,在市级统筹指导、各区县市和指导站分类落实的基础上,建立起更加完善的工作组织体系,持续深化合作与联动,依托体育资源优势深入开展进学校、进社区、进企业等公益培训,积极发挥“一人一技”展示大会引领作用,完善、推广“一人一技”体育技能公益培训协同应用平台,便捷市民了解体育师资情况,选择符合自身要求的体育课程,更高效地开展科学健身指导工作。

100余名户外运动爱好者在东钱湖运动+基地参加桨板运动公益培训,以桨板体验的形式解锁欣赏东钱湖美景新方式。

本版由宁波市体育局协办