宁波双案例入选2025全民健身志愿服务优秀案例

提供全民健身可复制的鲜活样本

通讯员 李欢腾 本报记者 张 莺

日前，国家体育总局群体司公布2025全民健身志愿服务优秀案例入选名单。在全国338个申报案例中遴选而出的30个优秀案例里，浙江占了2席，均来自宁波市——“加减法”科学减重赋能全民健身志愿服务、“港城名片 赛会有约”全民健身志愿服务。

今年是全民健身志愿服务优秀案例征集的第五年。此次宁波上榜的两个案例，让“人人参与、人人受益”的全民健身理念有了可复制的“宁波样本”，也为各地基层推进全民健身志愿服务提供了鲜活可学的实践参考。

服务民生 彰显体育基层治理创新

357位居民累计减重1.9吨，平均腰围减少10厘米；43人实现高血压/糖尿病逆转，慢性病用药量下降40%；形成“健康企业减重联盟”“青少年减重班”区域样板，覆盖超2000人。这一连串数字背后，正是北仑创新的“体育+志愿+卫健”融合机制所发挥的作用。依托“10分钟健身圈”，北仑通过搭建“三维一体”的实施体系，让专业医疗、便捷运动与暖心志愿服务拧成一股绳。

2022年4月，由宁波市北仑区戚家山街道社区卫生服务中心发起成立，整合医疗团队力量与志愿服务资源，首创“医+7+3”体卫融合模式，通过“加减法”双驱动体系（医疗团队“三减”破障+达人“四加”护航），提供科学减重服务形成“减重-育人-助人”闭环生态。

所谓“加减法”，即围绕饮食、运动、心态三大核心，医疗团队做“减法”——“一人一策”个性化方案、减负担，动态监测调整、减风险。减重达人伙伴做“加法”——感人故事“上墙”分享加动力。50岁退役军人吴先生的“军皮带承诺”故事就是其中之一。

吴先生是戚家山街道社区卫生服务中心的志愿者，也曾是减重者。第一次来咨询减重时，身高1米7的吴先生体重高达190斤，手里紧紧攥着一条旧军皮带，原来是他的小孙子想看他重新系上这条扣都扣不上的皮带。在戚家山街道社区卫生服务中心，全科医生为他做了全面检查，且进行了运动负荷测试；营养师引导他改变重油重盐的饮食习惯，教他用烤箱做少油红烧肉，搭配凉拌菜；护士每周提醒他测血压、称体重，把数据记在健康档案里。由体育赛事服务骨干、体育协会吸纳的近千名志愿者、全区3000多名社会体育指导员构成的体重管理志愿服务队则当起了他的健身搭子，教他使用健身器材，陪他用公园里的漫步机做有氧运动，还拉他加入夜跑团。这种“1+N健康伙伴”的模式，也是“加减法”中的一环，即全天候督促加温度，免费开放10+场馆，瑜伽、拳击、骑行、跑步等体育运动尽情释放激情。实现全生活方式干预指南及医学减重平台数据分析，结合体育运动的动态数据，进行科学合理的路径化管理。

三个月后，吴先生瘦了20多斤，不仅能轻松系上军皮带，还从减重者变成了志愿服务队“健康伙伴”的一员。

像吴先生这样的案例并不是个例，据了解，2024年团队累计上门96人次，线下讲座12次，线上营养指导3.69万条，运动干预5200多条，行为干预1.1万余条，电话随访1900多条。下一步团队将扩大服务覆盖面，新增社区试点，目标带动千人减重，并拓展“运动处方库”，开设青少年、老年人健身专场，构建数字化平台，实现“云上健身社群”管理，为全国基层单位提供标准化操作手册。

指导老师现场示范教学

减重者在志愿者的指导下进行专业科学锻炼

赛事引导志愿者

志愿啦啦队

专业保障 提升赛会服务技能

若说减重服务藏着民生温度，“港城名片 赛会有约”的故事则更彰显北仑志愿服务的专业力量。北仑区志愿者协会赛会志愿服务队于2004年成立，如今已有105名专业志愿者、20名医疗志愿者，以及6827名来自各行各业的青年志愿者。

北仑，作为中国女排的“娘家”，自2004年中国女排主场落户以来，已相继承办了23项国际排球赛事，赛事承办水平和服务保障能力深受国际排联、国家体育总局、中国排协等官方的认可和赞许。其中，在赛事承办组织架构中，志愿服务部作为一个重要部门单独设立，受赛事组委会统筹管理，由志愿服务部主要负责人牵头分派任务。在赛前模拟过程中，以内场志愿服务和外场志愿服务为两条主线，分别针对服务内容展开系统化、专业化的赛前培训，志愿服务内容几乎涵盖赛事全部流程。在赛事进行过程中，通过专业的志愿服务技能，完美配合赛事服务需求，有力保障赛事顺利进行。专业志愿者们则以女排精神为导向，践行志愿服务精神，志愿从兴趣热血逐渐转变为常态化发展。

这些年来，赛会志愿服务队除参与北仑区每年举办的150余场全民健身赛事活动外，还先后为各大主题赛会提供400余场服务，包括中国女排、中国男篮、中国男乒、马拉松、X-CAT摩托艇赛、WTCC世界房车锦标赛等，赛事期间累计参与服务的志愿者10万余人次，服务内容涉及外语翻译、比赛播音、宣传报道、文字处理、安检引导、文明劝导、主场啦啦队等专业服务，服务总时长近38.5万小时。

如今，这支队伍已架构“统筹管理+标准培育+实战孵化”为核心体系：赛前由赛事组委会统筹分配任务，开展覆盖赛事全流程的专业化培训；采用“专业志愿者带预备役”的“传帮带”模式，借女排赛事、马拉松等大型活动实战历练技能，以赛孵化志愿者；通过清晰的等级标准进行分层式的专业培育，以数字化量化衡量标准，实现专业志愿者转型透明化，促使志愿者对自身发展方向有明确认识与选择。

赛会志愿服务队还将进一步精细化摸排志愿服务队伍基础情况，进一步拓展服务范围，积极参与全民健身服务活动中，逐步形成常态化、优质化、品牌化，并不断引入高水平青年人才加入志愿服务团队，提升志愿服务参与人群的整体业务能力水平，让志愿服务走向更高舞台。

本版由宁波市体育局协办