跨海补短板 普惠暖千岛

舟山“海岛运动家”打造海岛全民健身新路径

本报记者 余敏刚



“海岛运动家”本土专业教练对幼儿进行运动指导

“海岛运动家”冲浪课程教学现场

碧海为场、步道为径、广场为台。如今的舟山，全民健身不再局限于城区场馆，而是散落、生长、沸腾在每一座海岛、每一个社区、每一片渔港村落。作为全国唯一的群岛型地级市，舟山拥有千座岛屿、绵长海岸线，独特的山海禀赋造就了独有的运动环境，却也长期制约着公共体育均衡发展——岛际相隔、人居分散、师资不均、指导缺位，偏远小岛、特殊群体、基层群众一度面临“想健身无方法、爱运动缺指导”的难题。

如何把全民健身的“最后一公里”变成“最暖一公里”？近年来，舟山市文化和广电旅游体育局锚定公共体育服务均等化目标，持续打造全民体育公益培训品牌。今年3月，“海岛运动家”全民体育技能培训课正式落地，以“每人一技、健康常在”为理念，通过跨海送教下沉、全龄分层服务、特殊群体关爱、数字智慧赋能等举措，系统性破解海岛体育痛点，让专业、普惠、科学的体育服务跨越山海、落地基层，走出一条适配海岛城市、贴合民生需求、可复制推广的全民健身新路径。



“海岛运动家”赴舟山市定海区临城南海实验学校长峙小学校区开展青少年排球教学

跨海送教，专业课堂直达家门

“以前健身全靠刷短视频自学，动作对错没人指点，练久了容易累、容易伤。现在教练手把手教、现场纠错，终于学会规范锻炼了。”家住舟山市岱山县衢山镇的张华芳告诉记者，随着“海岛运动家”课程首次落地岱山县衢山岛这样的离岛乡镇，偏远海岛群众告别了“健身无师”的困境。

海岛最大短板在“不均”。优质师资集中城区，小岛常年缺少常态化、系统化体育教学，群众健身碎片化、随意化、不科学。针对群岛城市特殊现状，舟山创新建立海岛体育资源常态化配送机制，不再让群众“跨海求学”，而是让课程、师资、服务“跨海下沉”。项目精准整合全市优质体育力量，组建起139人本土专业教练资源库，覆盖舟山市文广旅体局下属各体育协会精英成员、高校体育教师、专项竞技教练等，构建起16大类“陆地+海洋”立体化课程矩阵。

更关键的是，这套配送机制不是“一阵风”式的送课，而是把资源下沉做成常态。项目统一推行精品小班化教学，89%的班次控制在10人以内，平均每班仅8人，坚持零基础入门、分层教学、手把手指导。目前，“海岛运动家”项目服务范围已经覆盖舟山本岛以及金塘、六横、桃花岛等岛屿，实现远海大岛重点覆盖。

“舟山的体育服务，难点在海岛、重点在基层、亮点在普惠。”舟山市文化和广电旅游体育局群众体育处处长王艳芳表示，舟山坚持公共体育资源跟着群众走、跟着海岛走，把体育技能培训纳入基层公共服务配送清单，就是要一点点填平岛际体育鸿沟，让离岛群众也能享受和城区同质、同标、同等的专业健身服务。

分层施教，科学健身扎根基层

全民健身不是“少数人的热闹”，而是“多数人的日常”。“海岛运动家”没有把公益培训做成简单的“开几节课、办几场活动”，而是用全龄分层、精准供给的方式，把科学健身真正嵌入群众生活。

截至目前，“海岛运动家”已累计开设600节总课程、1100个培训课时，累计培训服务9520人次，学员打卡率稳定在97%。从学员年龄结构看，4-6岁幼儿占12.1%，7-12岁少儿占比最高，达40.3%，18-35岁青年占20.7%，36-59岁中年占19.5%，60岁以上老年群体占5.3%，形成覆盖全年龄段的健身服务体系。

数据背后，是课程供给与群众需求的有效对接：少儿有体适能、球类启蒙，青年有健身技能和运动社交，中年有科学锻炼和健康管理，老年有舒缓康养项目，不同年龄群体都能找到适合自己的“运动入口”。

在覆盖青少年、成人、老年群体的基础上，今年10月，舟山进一步拓宽服务边界，首次面向听障群体开设专属八段锦公益培训班，由舟山市残联、市文广旅体局联合落地，填补了舟山听障群体系统化公益健身课程空白。

“我们听障群体社交、运动渠道相对有限，日常锻炼大多是跑步、羽毛球、飞镖，缺少系统、科学、康养性强的运动项目。”舟山市聋人协会主席孙挺坦言，“海岛运动家”带来的专业培训，通过面对面教学、点对点纠正，让学员学得规范、学得踏实。八段锦柔和舒缓、居家可练，能够帮助更多听障朋友养成科学健身习惯，从而提振身心状态。

特殊群体服务不是“附加题”，而是公共体育服务均等化的“必答题”。从听障群体专属课程到全龄段分层服务，舟山把“一个都不能少”的理念落到课程表上、落到教练手上、落到学员身边。这种以需求为导向的服务延伸，让全民健身更有温度，也让“海岛运动家”的品牌内涵更加完整。



“海岛运动家”拉丁舞师生在“全民健身嘉年华”展演

数字赋能，云端课堂跨越山海

针对海岛天气多变、点位分散、统筹难度大、线下课程易受天气影响的短板，“海岛运动家”全面升级“媒体+体育”数字化服务体系。依托当地主流新媒体“竞舟”数字化平台，舟山搭建起全链路智慧健身服务闭环，实现课程查询、线上报名、选课打卡、师资展示、数据统计、居家教学一键通达。市民通过微信、抖音、城市电视等多端口，随时随地获取公益体育资源，彻底解决海岛信息滞后、参与不便、渠道单一等问题。平台全年课程浏览量达174471次，学员满意度高达95%。

海岛多雨、多台风，天气不确定性强。每逢极端天气线下课程暂停，平台即刻推送居家健身短视频、科学训练教程、运动防护科普，实现“线下停课、线上不停练”，打造全天候、不打烊、跨山海的海岛健身课堂。

数字化运营同时沉淀海量基层健身数据，为体育部门精准调配师资、优化课程结构、布局海岛健身服务提供科学依据，推动全民健身从“经验供给”转向“精准供给”。

数字赋能的意义，不只是把课程“搬上网”，更是用数据把海岛健身的“不确定”变成“可管理”。哪里课程需求旺、哪些群体参与少、哪些岛屿服务弱，平台数据都能给出答案。对于岛际分散的群岛城市而言，这种数字化统筹能力，正是公共体育服务可持续运转的重要支撑。

“全民健身不是一时热闹，而是长期浸润、常态普惠、全域均衡。”舟山市文化和广电旅游体育局副局长张辉表示，接下来舟山将持续深化海岛体育配送服务，持续向离岛、小岛、偏远渔村倾斜优质资源，不断扩大公益课程覆盖面，丰富海陆特色课程体系，完善特殊群体关爱服务，持续织密“10分钟健身圈”，真正实现“一岛有运动、户户享健康、人人会健身”。

本版由舟山市文广旅体局协办