

一个“流动驿站”撬动的全域之变

全国科学健身指导走基层活动连续两年“打卡”舟山背后

本报记者 余敏刚



3月28日,由国家体育总局社会体育指导中心等单位主办的2026年全国科学健身指导走基层(舟山站)活动在舟山市普陀区鲁家峙岛开幕。这是该项活动连续两年走进舟山。

活动现场,一辆满载“国字号”专家的“YUE动千岛”全民健身公共服务流动驿站尤为引人注目。国家体育总局体育科学研究所研究员、备战奥运会体能训练专家闫琪现场授课,将服务于运动员的科学训练方法,带到了海岛群众的“家门口”。从社区文化礼堂的《科学运动与慢病防治》课程,到中旭科创实验学校的“匹克球运动第一课”,这场以“科学健身、体卫融合”为主题的活动,吸引了近千名健身爱好者与海岛居民参与。

国家体育总局为何连续在舟山开展科普行?为何活动一年比一年多,参与人数也呈爆发式增长?这背后,既是国家推动全民健身战略向基层延伸的实践探索,更是舟山市深耕“海岛体育”、探索“体卫融合”、构建全域公共体育服务体系的生动缩影,实现公共体育服务一体化从“最后一海里”到“最暖一公里”。

资源下沉 从“普惠”到“精准”的必然选择

舟山,素有“千岛之城”之称。海岛地域分散、交通不便、优质体育资源相对匮乏,曾是制约当地全民健身事业发展的“硬伤”。对于岛上居民尤其是老年群体而言,“想健身、不会练、练不对”曾是普遍困扰。

国家体育总局社会体育指导中心将目光投向舟山,核心逻辑在于“补短板”与“探模式”。2025年全国科学健身指导走基层首站便选在舟山长峙岛,当时组织了10余位国家级运动训练及康复专家下沉,通过国民体质监测为市民开出个性化“运动处方”。2026年的活动则进一步升级,将服务触角从中心城镇延伸至鲁家峙这样的离岛,让全民健身服务走进千家万户。

“专家讲的运动防慢病知识特别实用,以后在家就能照着练,不用再跑远路找专业指导了。”在鲁家峙社区文化礼堂听完讲座后,居民王嘉美的一番话,道出了国活动的实用性与有效性。

这种“精准滴灌”式的指导,正是国家体育总局连续在舟山深耕的深意所在——以海岛这一特殊地理单元为试验田,探索公共体育服务一体化的可行路径。

今年,舟山市“海岛运动家”全民体育技能课项目组织执行实施方案正式发布,标志着舟山从“点上活动”向“全年常态”迈进。根据实施方案,该项目将围绕品牌打造、覆盖范围、数字化服务、参与度提升、资源沉淀五大目标,构建起一套完整



的海岛公共体育服务供给体系。据了解,该项目已于3月初完成139人次本土教练资源的摸排与收录,重点挖掘熟悉海洋运动项目的本土教练力量,让“海岛人教海岛人”成为可持续的服务模式。



小朋友在活动现场体验“体育挑战”项目

园,让近50名小学生体验了匹克球启蒙课。这种“固定场地展示+流动走跑线路+覆盖社区学校”的模式,有效破解了海岛体育资源配送难的问题。

体卫融合 “防未病”的健康升级

连续两年的活动,“体卫融合”始终是贯穿其中的关键词。2025年的活动中,医疗团队为市民提供血压监测、视力筛查等服务,广华医院、爱尔眼科医院的专家现场坐诊。2026年,这一模式更加成熟:智慧体测与健康咨询服务区搭建起一站式健康服务平台,舟山医院体重管理专家、红十字会专家联合坐诊,一对一解读体测数据,为参与者量身定制个性化运动处方。

这一变化呼应了国家“健康中国”战略从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变的要求。舟山作为海岛城市,中老年人慢病防控压力大,“体卫融合”在这里具有极强的现实意义。

今年活动的另一大亮点,是2026年舟山市全民健康体重管理大赛的启动。未来四个月,这一赛事将通过科学评价体系与丰富线下活动,引导市民树立“做自己健康第一责任人”的意识。从单纯的体质检测,到系统的体重管理,舟山正在将“科学健身”转化为可量化、可持续的健康行动。

“体育+”的乘法效应 打造海岛赛事之城新名片

国家体育总局社会体育指导中心连续选择舟山,不仅看中了这里的“需求”,更看中了这里的“活力”。近年来,舟山以打造“海岛赛事之城”为目标,走出了一条“体育+”融合发展的特色路径。

2026年的科学健身指导走基层活动,将体育与文旅深度融合。近600名亲子家庭及体重管理大赛参赛人员从舟山美术馆出发,沿鲁家峙红石体育文化公园、沈家门渔港滨海风情线、普陀海洋文化创意园区一路前行,在运动中领略百年渔港的壮美画卷。一旁的特色市集上,普陀渔民画、铜雕、传统布艺、木船制造技艺等非遗文创产品集中亮相,实现了体育搭台、文旅唱戏的双向赋能。

在舟山市文化和广电旅游体育局副局长张辉看来,舟山全民健身事业的蓬勃发展,离不开顶层设计的强力支撑。2025年4月,舟山市政府出台《关于支持现代海洋旅游和体育产业高质量发展的若干意见》,明确提出打造“海岛赛事之城”,对成功创建国家体育产业示范单位、示范项目的企业给予一次性50万元奖补,对新获评为国家级、省级精品体育旅游线路的分别给予10万元、5万元奖补。岱山县随后也出台了实施细则,鼓励举办各类文旅体活动,给予所支出金额20%的补助,最高不超过50万元。

“这是一场国家战略与海岛需求的双向奔赴,是“国家队”资源与基层创新的同频共振。”张辉表示,随着相关赛事传播力越来越大,“海岛篮球赛事之城”的品牌影响力持续扩大,将继续以特色化、精准化、温暖化的服务,助力全民健身公共服务体系的提质升级,打造“人人爱体育、人人会体育、处处可体育、健康靠体育”的全民健身新图景,为全国其他海岛、山区等公共体育服务薄弱地区提供可复制、可推广的“舟山经验”。