



舟山如何打通全民健身“最后一海里”

本报记者 余敏刚

体育“流动”起来 一辆车破解“最后一海里”

舟山,得天独厚的山海资源,是户外运动的天堂,却也给全民健身出了一道难题——岛屿分散、岛际遥远,优质体育资源如何“跨海入户”?

2025年,舟山全市举办全民健身赛事活动356场次,经常参加体育锻炼的市民比例达43.5%。2026年,“海岛运动家”公益培训累计开设超800课时,参训人数突破7000人次;“YUE动千岛”流动驿站已开往19座岛屿,累计开展体育服务140场。一组组数据背后,是一座海岛城市对全民健身“怎么破题”的探索与实践。

“破题的关键是让更多老百姓享受体育红利,让生活更美好。”舟山市文化和广电旅游体育局副局长张辉表示,“我们希望通过构建更高水平的公共体育服务一体化体系,打造独具海岛特色的全民健身公共服务样本,为群众提供专业化体育服务。”

对于岛上居民而言,“想健身、不会练、练不对”曾是普遍困扰。年轻人迁往城市,许多海岛人口老龄化趋势明显,留守老人面临的不仅是健身设施不足,更是科学指导的空白。

舟山并非没有体育资源,问题在于资源集中在主岛,离岛、小岛的居民够不着。白沙岛没有汽渡船,流动服务上不了岛,渔民想获得专业健身指导,要跨海渡船。全民健身的“最后一公里”,在舟山被拉长成了“最后一海里”。

破题的关键,不在于资源多少,而在于资源如何流动。2024年3月,一辆满身彩绘的小车开上长峙岛。车厢徐徐展开,变成舞台——科学健身大讲堂、国民体质检测、趣味体育嘉年华、公益体育课轮番登场。居民们呼朋引伴:“大篷车上岛啦!”

这就是“YUE动千岛”全民健身公共服务流动驿站。它以“1+4+X”模式运行——“1”是流动驿站载体,“4”是科学健身大讲堂、新星公益体育课、趣味体育嘉年华、国民体质测试四项核心服务,“X”是结合各岛特色的增量活动。

两年多来,流动驿站将服务精准送抵19个海岛,惠及16000余人次。

64岁的秀山岛村民厉信国拿着体质检测报告说:“这份‘运动处方’就像健康指南,不仅指出需要加强的项目,还给出具体锻炼方法。”在嵎泗金平村,老人们听完科学健身大讲堂后围着老师追问:“膝盖疼能不能跳广场舞?”“降压药吃了多久能运动?”——问题具体了,说明服务真正落了地。

流动驿站甚至“流”进了台风避灾安置点。7月,台风来袭,近百名工程项目工人转移至舟山体育馆避灾,流动驿站随即进驻,送上趣味嘉年华、体质检测、公益电影。避灾点成了“温情驿站”——体育服务的温度,在风雨中格外清晰。

更深的逻辑,是变“送一次”为“常态化”。从嵎山、枸杞、大洋山到泗礁、金平,这条“流动的体育服务线”已连续覆盖嵎泗多个偏远海岛。舟山正探索“需求捕捉—资源匹配—效果评估—迭代升级”的闭环。一辆车的背后,是一套可持续发展的服务体系。

健身“扎根”下来 一座岛育出一批“带不走的教练”



舟山“海岛运动家”冲浪课

流动解决了“够不着”的问题,但健身终究要落地为日常习惯。舟山的第二步,是让体育服务从“流动”走向“扎根”。

2026年3月,“海岛运动家”全民体育技能培训项目正式发布。项目整合139名本土教练资源,开设16大类课程,采用5至10人小班化教学。课程矩阵“陆地+海洋”——既有足篮球、乒乓球等传统项目,也有依托海岛禀赋的冲浪、皮划艇等项目。8月,课程首次延伸至嵎泗本岛、岱山衢山岛。

“海岛运动家”的核心不是“送课”,而是“留技”。八段锦教练王梦东是浙江海洋大学教师,在他看来,加入“海岛运动家”不仅传授技能,更是推广传统养生文化。定海7岁男孩谦谦上了三节乒乓球课,就从动作不规范到逐渐能掌握正反手接球、发球。南海实验小学长峙校区则把“无作业日”办成了排球、体适能公益课。

课程常常“秒光”。8月课程上线5分钟,绝大部分课程名额被抢空。市民施女士抢到冲浪课后兴奋得一晚没睡着:“以前只在广东、福建感受过冲浪的魅力,这次在家乡体验到了。”

与此同时,舟山在场地建设上同样下功夫。海岛土地资源紧张,就把体育设施“嵌”进每一处“金角银边”——沙滩岛礁、岸线码头、环岛公路,都转化为特色运动场地。2025年,全市新建嵌入式体育场地设施200个,体育场地超3600个,人均体育场地面积达3.4平方米。

流动驿站解决“有没有”,品牌项目解决“会不会”,场地设施解决“在哪练”——三者构成闭环,让体育真正在千岛之城扎下根来。

健康“治理”起来 一套机制激活全民“主动健康”

全民健身的终极目标,不止于“动起来”,更在于“健起来”。2026年盛夏,舟山交出另一份答卷:全民健康体重管理大赛,118名全程完成监测的参与者,人均减重5.64公斤,腰围平均缩减8.9厘米,超四成从肥胖或超重回归正常BMI范围,最高减重达25公斤。

这场赛事的不同之处,在于它打破了部门壁垒——疾控中心提供技术指导,医院组建多学科专家团队,体育中心牵头统筹,文广旅体、卫健、总工会等部门协同,菜篮子、菜市场等民生单位将健康管理延伸到“柴米油盐”场景。“医院—健身房—菜市场”的服务闭环,让体重管理从孤立的医疗行为变成嵌入城市日常的公共服务。

96.6%参与者体重下降,92.4%体脂率下降——数据背后是一个值得关注的命题:以生活方式干预为核心的科学减重路径,在真实海岛城市场景中被验证为有效且可复制。

经赛事验证有效的“健康驿站”体测机制与多学科专家联合门诊,已沉淀为舟山医院体重管理中心的常态化服务窗口;“健身房的运动燃脂局”“卡路里菜场”等场景化活动,也被纳入市级健康促进资源库。

8月16日晚,“全民健身嘉年华”在舟山体育场启幕。500人沿滨海岸线“星夜漫行”,200组亲子家庭穿梭于十余个趣味项目,20余名残疾人朋友在志愿者陪护下体验运动乐趣。“健康不是一场秀,而是每一天的选择”,这句话在那个夜晚有了具象的注脚。舟山体育场没有“观众席”,每个人都是参与者。而这样的夜晚,正在成为这座千岛之城新的日常。

2026年7月,国务院印发《全民健身计划(2026—2030年)》,要求“进一步提升全民健身基本公共服务均衡性、可及性”。对于舟山而言,“均衡”与“可及”四个字,意味着一场持续的“跨海行动”。

“我们做的,就是让全民健身的红利惠及千家万户。”从“流动驿站”的跨海送服务,到“海岛运动家”的扎根留技能,再到体重管理大赛的治理创新,舟山用三年时间摸索出一套“政府主导、社会协同、专业支撑、全民参与”的海岛全民健身解法。



2026年,海岛运动家公益培训
累计开设超800课时