

# “奋进新征程,运动促健康”

## 2023年河北省全民健身志愿服务走进省直机关

本报讯(记者 冯晶)10月27日,“奋进新征程,运动促健康”2023年河北省全民健身志愿服务走进河北省监狱管理局,通过现场授课的方式,带领大家科学健身、健康生活。河北省健康科学学会专家仇广信教授以“倡导科学运动 提高生命质量”为主题,从常见运动项目的锻炼方法、科学的运动技巧、运动损伤的预防与处理等方面进行讲解,强调运动要适应人体结构特点,并针对干部职工的实际情况开具专属“运动处方”。

此外,仇教授还通过现场互动、开放式讨论,带领大家亲身体验正确的运动发力方式,进一步增强干部职工对科学健身的理解与认识,让大家在追求健康生活的时候,保护各项身体机能不受损伤。大家纷纷表示,此次指导内容深入浅出、内涵丰富,既有理论高度、实践力度,又紧密结合机关干部群体实际,针对性和实操性强,受益匪浅!

全民健身志愿服务进机关系列活动,旨在提升干部职工的健身意识和健康素养。接下来,“小蓝帽”在行



活动现场。群体处 供图

动”河北省全民健身志愿服务团队将一如既往积极引导健康的生活方式,传授科学健身技能,推动全民健身

和全民健康深度融合,为深入实施健康中国战略,加快体育强国建设贡献力量。

## 传播健身知识 凝聚巾帼力量

### 万村女性社会体育指导员培训开展如火如荼

本报讯(记者 冯晶)日前,2023年万村女性社会体育指导员培训相继走进唐山和石家庄,开展健身秧歌、八段锦等健身项目,以及科学健身知识、健康生活理念、小型赛事活动组织等内容培训。

10月24日至28日,由石家庄市体育局主办的“万村女性社会体育指导员”培训班,分别走进了鹿泉区铜冶镇莲花营村、正定县正定镇西邢家庄村、栾城区楼底镇于底村和藁城区南董镇南董礼堂,4场次培训班共266名农村女性参加。本次培训班聚焦了农村女性参与体育锻炼热情不高的实际情况,以村妇联执委、巾帼志愿者、女性典型为主要培训对象,包括积极参与全民健身活动的广大农村女性,并针对如何组织丰富多彩的农村体育活动,发挥社会体育指导员在农村开展健身指导的积极作用等主题开展了交流讨论。参训人员表示,本次培训不仅学习了全民健身操舞技能,还弘扬了全民健身理念,收获满满,快乐无限。

10月25日,2023年女性社会体育指导员培训唐山站活

动在唐山健身与健康融合示范中心开班,来自唐山市28个行政村的140名女学员参加开班仪式。本次培训包括健身秧歌、八段锦两个健身项目,以村妇联执委、巾帼志愿者、女性典型为主要培训对象,包括积极参与全民健身活动的农村女性,旨在充分发挥她们在全民健身推广中的带动作用。

本次培训采取集中线下技能培训的方式进行,4个区培训总人数预计达140人,培训合格人员将由唐山市体育局按规定发放三级社会体育指导员证书。根据安排,培训将分为7场,全部培训将于11月中旬完成。

开班仪式后,唐山市体育局还邀请相关专家,举行了《心脏病患者科学运动与实践》《健身与健康融合建设与实践》等知识讲座。本次活动也是“小蓝帽在行动”2023河北省全民健身志愿服务活动之一。

据了解,今年,国家体育总局、农业农村部、全国妇联共同启动了“万村女性社会体育指导员培训计划”,计划3年内在全国1万个行政村培训数万女性社会体育指导员。



活动现场。资料图

## 京津冀举办大众三人制篮球交流活动

共有来自京津冀三地的10支代表队同台竞技

本报讯(记者 宋云杰)10月28日至29日,由河北省体育局社会体育中心主办、河北省篮球协会承办的2023年京津冀大众三人制篮球交流活动在石家庄学院成功举办,共有来自京津冀的10支代表队同台竞技、激烈角逐。

此次比赛分两个小组,采用交叉淘汰制,每场比赛时间为10分钟,在规定时间内率先取得21分或以上的队伍获胜。最终北京密云代表队夺得此次交流活动的冠军,河北石家庄北辰时代体育队、天津斗牛one tema队分获亚军、季军。

据了解,三人制篮球运动是奥运会的正式比赛项目,具有赛制简单灵活、场地受限制小、易于组织等特点。近年来,根据《深化京津冀体育产业协同发展战略合作协议》,京津冀体育部门共同协调、优化整合体育赛事品牌,形成了常态化赛训合作机制,共同推动三地体育产业协同发展。2023年京津冀大众三人制篮球交流活动就是省社体中心落实京津冀区域群众体育赛事活动协同发展的具体举措,以此次活动为载体,共同探讨三地群众篮球项目发展的经验、好做法,力争为京津冀群众体育发展做出更大贡献,更好推进全民健身事业发展。