



“舞动江苏”全省广场舞展演赛在宁举办

本报讯 8月15日下午，“舞动江苏”全省广场舞展演赛在宁成功举办。省体育局副局长熊伟，省体育总会秘书长李一冰，省广场舞健身舞运动协会会长周信钢，省广场舞健身舞运动协会执行会长贺珍珠等出席活动。

江苏广场舞推广大使“学党史、颂党恩、永远跟党走”的浓厚氛围，采取省市区县三级联动，全民参与。各设区市通过层层组织区县海选展演赛、城市展演赛选出一支冠军队伍参与省决赛。活动还采取培训与展演相结合，线上与线下相结合，省协会通过江苏广场舞平台进行了13场线上公益培训，省市两级公益培训达39万余人次。省决赛共设置最佳展演奖7名、优秀展演奖6名、最佳组织奖7名、优秀组织奖6名、道德风尚奖5名。

近年来，江苏广场舞坚持创新思路，把广场舞的舞场当作进行“三热爱”教育的课堂，不断推进江苏省广场舞“一三三三工程”；广场舞参与社区治理；“舞动江苏”品牌赛事，省广场舞公益培训进社区、进乡村“五送”活动，“舞”出了江苏广场舞的新风采，体现了广场舞的新作为。“江苏广场舞”“舞动江苏”品牌影响不断扩大，2021年被全国妇联表彰为“全国妇联系统先进



集体”；今年又被中央宣传部授予2021年全国文化科技卫生“三下乡”活动全国优秀团队称号。省体育总会秘书长李一冰表示，“要以这次展演赛为契机，学党史，颂党恩，永远跟党走，推进广场舞的大普及、大推广、大提升。跳出健康快乐，舞出‘强富美高’新江苏！”

既是时尚体育也是国防教育 国防体育走进群众生活

点四
净游戏、WG (WarGame)，通常称为“真”的角色，以各国军服或颜色便服加以区分，佩运动。运动中使用的制式辐射发射接收装置，避等动作来完成指令，国防体育运动对参与强度的训练，是适合社会大众尤其是青少年的



教学及实战训练等多维度接受了优质培训，大家纷纷表示，这次培训形式新颖，得到体育技能培训的同时也受到了思想教育，通过体育项目融入全民国防教育是一种创新传播手段，增强了国防教育时代感。来自徐州的学员冯庆庆是一名退役军人，现在从事定向、武术、校园军警课培训工作，他说国防体育运动是一项综合性的运动项目，通过此次培训进一步认识到在青少年体育锻炼中开展国防教育的重要意义，接下来将在学校进行推广，并计划在当地举办少儿国防体育大赛。

本报记者黄夕寅报道 根据江苏省体育局近日发布的《关于贯彻落实2022年江苏省全民国防教育的工作通知》要求，为推动我省体育运动和国防教育深度融合，在全省推广国防体育运动这一新兴体育项目，8月10日-14日，由江苏省体育局主办，江苏省社会体育管理中心、江苏省社会体育指导员协会、南京市体育局承办，南京市社会体育指导员协会协办，中国体育彩票公益金资助的两期江苏省国防体育项目一线社会体育指导员技能再培训在南京举办，来自全省各设区市的100名一线社会体育指导员参加。

军事战略学教授张晓林，全军军事历史专家组成员、海军党史军事专家组成员周德华教授等专家进行授课，内容涵盖国防体育运动概述及发展介绍，国防教育及台海安全形势专题，国防体育运动竞赛活动组织、单兵对抗、影像射击、五人对抗技术训练，应急救援知识等。

当前，百年变局和世纪疫情交织叠加，加强新时代全民国防教育意义重大。国防体育运动处于国防、教育、体育领域交叉点，发挥着强身健体与国防教育的双重价值作用。为此，江苏省社会体育管理中心已将国防体育运动在我省的推广列入计划当中，并通过培训、进校园、进企业、进社区以及举办赛事活动等形式加以推进，努力做到让国防体育运动富有生命力、充满感染力、迸发新活力，让更多人树立起国防意识、增强人民身体素质，不断拓展全民国防教育渠道，推动全民健身、全民健康融合发展。

本次培训邀请了全国国防体育运动推广委员会、安徽工程大学体验产业学院院长薛保红教授，原野战运动项目全国比赛裁判员、南京森林警官学院特警学院教授沙晓林，国家国防教育专家、南京海军指挥学院原军

国防体育运动项目的前身是野战运动项目，2020年12月15日，国家体育总局社会体育指导中心正式将这项军事特色、健康、教育、娱乐为一体，智力体力并重新兴体育项目更名为国防体育运动项目。国防体育运动是为培养现代化国防后备力量，支持国防和军队建设，以身心练习为基本手段，以增强国防意识、提高国防技能、强健体魄、磨练意志、丰富体育文化生活为主要目的的时尚体育活动。培训过程中，学员们从时事政治、国防教育、理论

省房车露营协会第二届 会员大会在南京成功召开



本报记者黄夕寅报道 8月9日下午，省房车露营协会第二届会员大会在南京成功召开。会议审议通过第一届理事会工作报告、换届选举办法，表决通过了第二届《江苏省房车露营协会章程》，经投票，大会选举产生了协会新一届领导班子。

会上表示，江苏省房车露营协会自成立以来，抓住城市露营热潮蓬勃兴起的契机，积极推动汽车露营地和户外赛事活动在江苏的普及与发展，取得了可喜的成绩。中国汽车摩托车运动联合会将给予江苏省房车露营协会更多的支持，共同为“全民健身计划”在江苏营地的实施贡献出汽车力量，期待明天的江苏房车露营产业发展得更好。

省房车露营协会会长陈正华表示，协会将坚持党建引领，加强党对协会工作的全面领导；在省体育局、省民政厅、省体育总会的指导下，紧紧围绕协会宗旨和目标，加强自身建设，不断提升社会公信力、行业影响力和会员凝聚力，秉承“自由、交流、体验、分享”的理念，围绕“房车营地+户外运动”这个主旋律，以房车露营产业为依托，以休闲度假健康体验为目的，通过打造“人、车、游”三位一体的综合服务体系，为自驾旅游与房车露营爱好者及行业从业者提供一个交流沟通、合作共赢的平台。

省体育局副局长、省体育总会副会长熊伟对此次协会换届的圆满成功表示祝贺，对江苏省房车露营协会过去六年的工作成绩予以了充分肯定，他表示，要充分发挥江苏的自身优势，加强与周边省、市房车露营机构的横向联系与交流。同时定期对全省房车露营产业的发展现状进行调研，进一步深入探讨体育旅游与房车露营市场的规范管理和有序发展，不断落实“全民健身计划”在营地的实施并推出具有江苏特色的房车露营产品，以促进行业健康发展为己任，为实现“强富美高”新江苏的美好愿景而积极努力。

中国汽车摩托车运动联合会房车露营地分会秘书长林晓森

扬子体育报

公共体育周报

主办、主管单位：新华报业传媒集团 全国统一刊号：CN32-0054 邮发代号：27-822 2022年8月18日 总第1362期

江苏省体育局



更便捷、更普惠 江苏全民健身的“十年答卷”

详见2版

全省指导员培训热火朝天

详见3

“2022萤火虫操场”公益再行动

详见4-5

五台山游泳馆 全民健身赛事异彩纷呈

详见6

江苏：让体育更好地惠及人民

无论寒暑，家住常州市经开区潞城街道嘉州枫景苑的陈玉珍，每天早晚饭后都会来到小区门口的健身站点运动1小时，“每天和大家一起出出汗，全身通透，整个人都舒服多了！”陈玉珍说。

这个健身站点位于嘉州枫景苑北侧，距小区仅5分钟左右的步行路程。一年前，这里还是一片荒地，如今，室外漫步机、椭圆机、划船机等智能健身器材一应俱全，隔壁的笼式足球场宽敞明亮，群众在家门口便可享受运动乐趣。多年来，江苏始终坚持全民健身国家战略，加强全民健身场地设施建设，广泛开展全民健身活动，推动全民健身与全民健康的深度融合。

为解决群众“去哪儿锻炼”的难题，江苏在全国率先提出并建成城市社区“10分钟体育健身圈”，率先实现行政村体育设施全覆盖。十年来，江苏人均体育场地面积从2平方米增长到3.15平方米，经常参加体育锻炼人数比例从35%增长到40.3%，居民国民体质合格率从92%增长到93.1%，全省社会体育指导员从17万人增长到30多万人，率先建成全国唯一以省为单位的国家公共体育服务体系示范区，全民健身事业硕果累累。

为切实解决群众在健身设施建设、管护方面反映的突出问题，2021

年起，江苏在全省范围内开展了室外全民健身场地设施管护专项治理工作，计划用两年时间建立起“建设、管理、维护”长效闭环机制。一年多来，努力克服疫情影响，已维修器材15513件、更新器材51550件、迁移器材4252件，全省投入经费超过1亿元。今年以来，启动《江苏省公共体育设施基本标准》修订工作，新建、改建体育公园（广场）100个，新建健身步道500公里，建设更多全民健身场地设施，继续推动100多个公共体育场馆免费或低收费向群众开放，继续推进运动促进健康机构试点，计划举办群众性赛事活动10000项次以上。这些都是江苏体育部门向群众交出的有温度、有厚度的民生答卷。

近年来，在新冠肺炎疫情的影响下，全民健身活动方式也在发生着变化。2020年起，江苏采取线上线下相结合的办赛模式，创新举办省网络全民健身运动会，至今已连续举办3届。其中，2021年第二届省网络全民健身运动会的参与人次近450万，关注人次近2600万。同时，江苏着力提升科学健身指导水平，建成省级以上体质测定与运动健身指导站130多个，每年为30多万人次免费提供体质测定、运动能力评估等服务，推出《科学健身100期》《科学健身周周练》等科学健身指导短视频，将科学



健身知识送到群众身边，全网点击量已超过8000万次。

十年来，江苏聚焦提高人民健康水平和生活品质，推动全民健身事业取得了长足发展。未来，江苏将从

补短板、增活力、建标准、促融合四方面发力，加快推进更高水平全民健身公共服务体系建设，让体育更好地惠及人民，让更多群众享受高品质生活。（稿件来源：江苏省体育局）

全省体育彩票市场形势分析培训会在镇江召开



本报讯 8月16日，2022年全省体育彩票市场形势分析培训会在镇江召开。省体彩中心对上半年工作进行了总结，并对全省体彩市场的销售形势做了分析、介绍了全省渠道建设工作的相关情况，省体育局

经济处对体彩公益金资助项目宣传工作进行了部署。省体育局一级巡视员王志光出席本次会议并讲话，省体育局经济处、各设区市体育分局局长、财务部门负责人、各市体彩中心主任、省体彩中心业务部

门负责人参加了本次会议。

2022年上半年，江苏体彩不断提高政治站位，始终坚持党建引领，持续强化责任彩票建设，有力促进了江苏体彩高质量发展。上半年，江苏体彩实现销售83.81亿元，筹集公益金22.13亿元，上缴偶然所得税1.72亿元，为全省体育事业和国家公益事业发展做出了积极的贡献。

今年上半年江苏各地不同程度地受到疫情影响，在最困难的时候全省2300多家体彩网点处于关停状态。为了帮助网点纾困解难，以更大力度、更实举措，稳增长、稳市场主体、保就业，江苏体彩启动实施了网点纾困帮扶补贴专项行动，安排不少于1亿元资金持续帮扶网点增收减负。

省体育局一级巡视员王志光在会上充分肯定了全省体彩系统上半年所取得的成绩。他指出，体育总局体彩中心日前召开半年市场形势分析会，从稳定经济大盘、服务民生角度对体彩工作提出了“稳中求进，推动体育彩票实现高质量发展”的新要求。全省体彩系统要锚定全年主要目标任务，努力把因疫情耽误的时间抢回来，把造成的损失补回来。他强调，各地要牢牢把握体育彩票是国家公益彩票的定位，进一步增强责任感和使命感，扎实推进体彩领域的党建工作，敢作善为，奋发作为，防范风险，稳中求进，把责任彩票的主体责任扛起来，以更加饱满的精神状态全力推进下半年各项工作，锚定体彩全年工作目标力争实现最好结果。

学会养生 各个阶段重点不同

“当你老了，头发白了……”在熟悉的旋律里静静想来，当我们老了，也许不止头发白了，也许牙齿松动、头发脱落，听力减退，身高下降，皱纹和色斑渐生……所以当“我老了”再来预防衰老，其实有点晚了。不同年龄段有不同养生重点，做好重点，让人生的每个时间节点衰老得慢一些！



20岁：做好防晒，延缓皮肤衰老



20岁后皮肤厚度就慢慢开始减少了，真皮纤维细胞数量也在减少，胶原总含量每年减少1%；35岁后皮肤的张力就明显下降；50岁后，真皮网状层弹性纤维多见断裂。

建议：日常正确护肤非常重要，除正常的保湿外，出门戴太阳镜、太阳帽、擦防晒霜等防晒步骤也必不可少。此外，多吃绿叶蔬菜和黄色、橘色的水果等含有类胡萝卜素的食品，适当补充维生素C可延缓皮肤衰老。

30岁：注意生活习惯，护好生育力

人类的生殖能力与年龄最为相关，尤其对于女性而言，卵巢中卵母细胞的数量和质量会随着年龄的增长逐渐下降，特别是35岁以后，会出现比较快的下降情况，40岁以后的下降速度无疑更快。从男性生理角度出发，20-30岁这个年龄段男性精子的数量和质量都处于高峰期，生精能力强、精子活力大、精子头部DNA完整性好。而在40岁之后男性生育能力下降。

建议：自我保护生育力，其实就是养成健康的生活习惯，规律作息，尽量少熬夜，多多运动，不要久坐。避免肥胖，适度调节心理压力。女性要避免多次流产等。

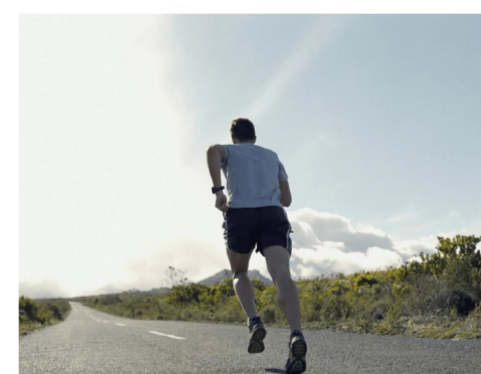
40岁：护好心脏，预防心血管疾病



45岁以上的男性、55岁以上的女性心脏病发病率较大，男性比女性提前十年心脏衰老。

建议：保证充足的睡眠是护心的重要一步。最好在晚上十一点前上床睡觉。如果第二天事情较多，可以早点起床，但一定不要熬夜。中午时间如果能休息20-30分钟，能让心肌得到“滋养”，令心率更加平稳。

50岁：关注肌肉，别让它流失



中年开始后肌肉逐步丢失，每年肌肉丢失0.5%-1%，50岁以后肌肉丢失加速，尤其是女性，预计到60岁，肌肉丢失将达到30%，80岁以上肌肉几乎流失一半。

建议：每天每人摄入优质蛋白，不少于1克/公斤体重。像动物性食品如肉类、鱼类、蛋类均是优质蛋白质的良好来源，除此之外，豆类和豆制品也是优质蛋白质的良好来源。

此外，每天要保持30-60分钟的中等强度有氧运动，每周要有两天做力量训练，比如扶墙俯卧撑。

60岁：注意脑力，避免痴呆

60岁以上的老年人，由于身体机能的衰老和一些脑血管疾病的原因，可能会出现智力、记忆力下降和衰退的情况。当老年人出现爱忘事、不会算账、出门迷路的情况时，就表明其智力和记忆力已经受损，发展下去可能会导致老年痴呆。这时家人要引起警惕，带老人去医院进行智力、记忆力测验。

建议：生活中要多动脑，人才不会老。坚持看书学习、多与人交流、经常理财、下棋等都是很好的办法。

70岁：关注症状变化，做个衰弱筛查

部分70岁以上的人群可能出现衰弱状态，但在临床诊疗中易被忽视，对患者多器官功能下降、刺激耐受能力减弱等问题关注不足。为什么要识别衰弱？相同情况下，衰弱老人的致残率和死亡率均高于非衰弱老人。通俗一点，衰弱的老人好比“纸糊的船”，外面看起来似乎没有什么问题，但经受各种刺激（如肺部感染、手术、跌倒、急性病）的能力很差，一个小的风吹草动就可能推倒第一张多米诺骨牌，产生一系列不良事件。

建议：如果身边的老人出现不明原因的体重下降（在没有主动节食、接受手术或发现糖尿病、甲状腺功能异常的情况下），伴明显乏力、活动能力下降，尤其是发现老人情绪低落、兴趣减退时，应当警惕。一方面，应当做一些常规的检查，进一步排查器质性疾病（如肿瘤）；另一方面，要筛查是否存在衰弱及抑郁情绪。

80岁：有个好心态，接受衰老

在生活中，难免遇到不顺心的事情，有时候是邻居无意的一句话丢了面子，也可能是儿女、老伴不经意的一句话伤了心。要想做个快乐老人，不妨装装“耳聋”，面对不爱听的话，装装糊涂，一笑而过。易怒的人，心脑血管容易出现问题，尤其是有高血压等基础病的人，有个好心态胜过做个药罐子。

说到底，请坦然接受，很多病就是因为老了。衰老是一种自然规律，就像机器运转时间长了，会出现老化一样，人体的各个器官使用多年以后，也会出现老化。所以，坚持每个阶段不同的养生要点，逐一坚持下来，让“养生”成为健康“养老”。

一日两赛 五台山游泳馆全民健身赛事异彩纷呈

本报讯 2022年8月8日是我国第14个“全民健身日”。为充分发挥体育场馆服务功能，推进全民健身高质量发展，五台山游泳馆以“百姓身边的游泳赛事活动”为载体，结合“全民健身日”主题，在落实免费开放的同时，组织开展了丰富多彩的全民健身赛事。

8月8日上午9点，五台山@百姓大联赛青少年游泳积分赛在游泳馆如期举行，比赛设有50米蛙泳、50米自由泳等项目，来自各支训练队和夏令营的近50名小选手，在泳池大展身手，检验训练成果。当日免费开放期间，五台山全民游泳锻炼等级达标测试也在有序进行中，广大游泳爱好者

现场报名踊跃，达到《全国游泳锻炼等级标准》的选手，可获得由中国泳协颁发的达标证书，记录个人成绩和不断挑战的历程，实现老百姓方便参与、出门就比、即来即赛，真正体现了大众游泳赛事活动全人群覆盖的特点。

五台山游泳馆自1995年建成并顺利完成第三届全国城市运动会游泳、跳水比赛任务后，面向社会敞开门。近年来，五台山游泳馆以群众赛事为载体，常年面向青少年、特殊人群等不同群体开展各类游泳赛事活动，引导更多人群走进场馆、热爱运动，宣传推广全民健身理念，共同谱写“体育让生活更美好”新篇章。



长三角轮滑联赛江苏开赛

本报讯 8月14日，“速佳迪杯”2022年江苏省速度轮滑锦标赛暨第二届长三角体育节轮滑联赛速度轮滑预选赛（江苏站）在宿迁市水上运动中心国际轮滑场落下帷幕。本次比赛由江苏省社会体育管理中心、江苏省轮滑协会主办，宿迁市体育总会、宿迁市轮滑运动协会承办。

据悉，本次比赛汇聚了全省近500名运动员，分五个组别进行200米计时赛、500米争先赛、1000米计时赛和5000米积分淘汰赛四个大项的角逐。轮滑运动是集竞技、

休闲、观赏性于一体的运动项目，符合青少年身心特点，在青少年群体中普及程度非常高。据主办方介绍，本次比赛的举办旨在为广大青少年提供轮滑竞技交流平台，进一步提高我省青少年轮滑技术水平，也是挖掘和培育轮滑青少年后备人才的重要途径。

经过两天的激烈角逐，苏州市轮滑二队、苏州市轮滑一队、南京市钟英中学速度轮滑队、淮安市天津路小学代表队、苏州市轮滑二队、沛县梦想轮滑一队获得团体前六名。

南京市建邺区综合施策 打造体育强区

本报讯 体育事业的发展，事关人民群众身心健康和日益增长的对美好生活的需要。近年来，南京市建邺区坚持发展“以人民为中心”的体育事业，高标准布局体育强区战略，各综合施策开创体育事业高质量发展的新局面。

一是革新工作方式，完善“10分钟健身圈”。组织“你点我送”推进健身技能培训、国民体质测试、全民健身活动进社区，变“要你健身”模式为“我要健身”模式，策划“一街一品”，打造群体活动品牌。加大企事业单位体育场地设施开放共享度，因地制宜建设科技健身步道、体育公园等群众体育健身基础设施。目前，建邺区人均体育场地面积3.5平方米，位居南京市主城区前列。

二是创新结构延伸，深化“体育+”大融合。体旅融合稳步推进，文旅景点与骑行、慢跑、科技运动元素相结合，打造四季体育旅游产品策划；体教融合不断深化，联合区教

育局科学落实市“5621”工程，女足进校园挂牌5所学校，市级阳光体育联赛共获金牌42块、银牌30块、铜牌40块，金陵中学河西分校高尔夫项目被南京市体育局定为市局布局项目；体医融合加速构建，覆盖区、街道、社区三级体医融合服务机构建设进行中，建邺区运动促进健康中心试点单位（南苑社区卫生服务中心）已完成建设。

三是整合赛会资源，助推群众体育产业发展。近年来，通过不断优化营商环境，对体育企业提供精准服务，成功打响河西滨江生态马拉松四季联赛这一群众体育赛事品牌。利用建邺体育企业联盟平台，通过银企对接会、专家讲座、大咖分享、企业座谈等多种形式，强化企业沟通，鼓励企业整合多方资源，积极开拓市场，探索潮流新业态，支持传统赛事运营企业向数字化智慧体育和时尚潮流体育等方向转型，打造区域标杆。

江苏省俱乐部射箭联赛 在南京开赛



本报讯 8月13日上午，2022江苏省俱乐部射箭联赛在南京市科利华中学校紫金分校正式拉开帷幕。

据悉，本次比赛由江苏省体育局主办，江苏省射箭运动协会承办，南京市射箭运动协会协办。赛事为期三天，设男/女组反曲弓、复合弓与光弓和男/女组传统弓四个大项，并分个人、团体与混合团体三个组别进行同场竞技，共吸引了来自全省的91名运动员前来参赛。

近年来，江苏射箭运动发展迅速，群众范围广泛，尤其在青少年范围内得到了广泛普及。“我觉得射箭运动很帅，特别是箭出弓的那一刹那的声音非常动听。射箭运动给我日常的学习生活起到了一个很好的调剂作用。”今年上高一的参赛选手陈昕宜介绍道。而作为本次比赛的主办地，南京市科利华中学校紫金分校也有自己推广这项运动的“独门秘籍”。“我们把射箭运动纳入了校本课程并搭建了专业场地和设施，聘请专业教练按照每周两节课的要求进行教学。我希望通过射箭运动培养孩子们必须具备的一些精神素养和内在品质，对他们未来的成长能起到一个帮助和促进作用。

用。”南京市科利华中学校紫金分校教务委员朱明介绍道。

礼射是中国古代六艺之一，《仪礼·射礼》记载，“射者所以观盛德也”，射以观德就是通过射箭技艺来观察君子品德的方法。作为一项古老而时尚的运动项目，射箭一直以来颇受群众喜爱。在去年举行的第十四届全运会反曲弓团体决赛上，由丁倚亮领衔的江苏队以5:3战胜广东队夺得冠军，这是江苏射箭队自1997年建队以来获得的全运会首金，由此可见江苏拥有很大的射箭运动群众基础和很强的比赛竞争力。“我们协会创办的宗旨就是为了帮助省内俱乐部资源共享，加强与各省射箭协会的友好联系，促进和指导全省射箭运动的发展和技术水平的提高。本次联赛的成功举办，更多的是想在现有基础上进一步推广射箭这项运动，通过举办赛事让更多的孩子了解这项运动，为他们未来有更广阔的发展奠定基础。”江苏省射箭运动协会相关负责人介绍道。

据悉，本次比赛南京站为首站，剩下两站比赛将在今年江苏省第二十届运动会后于泰州和宜兴举办。

全省指导员培训热火朝天

前不久，“全民健身日”丰富多彩的活动，在全国掀起了全民健身的新热潮。在江苏，群众参与全民健身的热情也在不断提升。在此背景下，我省多个运动项目连续开展了多项社会体育指导员技能培训课程，力求广大社会体育指导员能够更好地引导与指导群众进行科学健身。

本报记者黄夕寅报道

排舞指导员技能再培训盐城开班

江苏省广场舞健身舞运动协会日前在盐城大丰举办“省体彩资助项目——2022年江苏省排舞项目一线社会体育指导员技能再培训”，来自全省各市的112名广场舞社会指导员骨干参加了培训。对这次培训，省协会努力创新培训办法，坚持三个融合、两个结合，把业务培训与思想教育结合起来，旨在加强全省广场舞骨干建设，推进广场舞公益培训进社区、进乡村，深入推进江苏广场舞“一三三三工程”，推进全民健身，促进广场舞大推广、大普及、大提升。

本次培训班邀请了排舞、广场舞国家一级裁判员，江苏师范大学体育学院专业教师彭雪燕进行教学。本次理论课教学以普及排舞裁判竞赛规则

为主要内容，坚持理论联系实际，向广大一线社体指导员传授排舞裁判法基本知识，排舞创编的过程与步骤，结合比赛视频进行队形记录实践操作。江苏省广场舞协会副会长兼秘书长刘荣进行了《栀子花开》和《看着你的眼睛》两支排舞的教学。培训班还进行了实践教学考核，并颁发优秀学员证书与培训班结业证书。

近年来，盐城市广场舞健身舞运动协会深入推进省广场舞“一三三三工程”，加强协会组织网格化建设和队伍建设，全市广场舞活动蓬勃开展。全市有686个广场舞俱乐部注册，参加广场舞活动人数达20多万人。在全省开展的网络视频大赛中，连续两届获全全省上传视频数第一。

广场舞开展指导员骨干交流培训

8月9日至11日，“省体彩资助项目——2022年省广场舞项目（苏南片）一线社会体育指导员技能再培训”在常州溧阳举行，共有来自南京、无锡、徐州、常州、连云港共103名广场舞指导员骨干参加了培训。

据悉，本次培训由省广场舞健身舞运动协会主办，旨在加强全省广场舞骨干建设，推进广场舞公益培训进社区进乡村活动，深入推进“江苏广场舞一三三三工程”，推进全民健身，促进广场舞大推广、大普及、大提升。

江苏省广场舞健身舞运动协会执行会长贺珍珠在培训班上结合实际生动地讲解了省广场舞“一三三三工程”的工作思路，并对学习班提出要求。

砂板解锁乒乓新玩法

为进一步推动砂板乒乓球项目在全省的发展，8月15日至17日，由中国体育彩票资助的2022年江苏省砂板乒乓球项目一线社会体育指导员技能再培训在南京奥体中心举办。本次培训由江苏省体育局主办，省社会体育管理中心、省社会体育指导员协会承办，南京安识砂板乒乓俱乐部、南京奥体中心乒乓球俱乐部协办，全省共50名砂板乒乓球教练员、一线社会体育指导员参加。

本次培训邀请了前女子乒乓球国家队队员、南京体育学院丁玲玲副教授和砂板乒乓球世锦赛冠军、砂板世界杯赛冠军严魏豪两位老师教学。培

训内容包含了砂板乒乓球发展历程、竞赛规则、砂板技战术分析演练等，并结合经典比赛视频讲解了砂板乒乓球的特性及训练方法。培训期间，通过老师讲解示范和学员分组对练，大家都提高了砂板乒乓球技术和教学能力。最后经过理论考核、四轮实战对抗，检验了大家的学习成效，并根据综合成绩评选出5名优秀学员。

砂板乒乓球源于传统的胶板乒乓球，其特点是使用的球拍覆盖物为一层薄砂纸，相较于传统乒乓球而言，砂板乒乓球更易上手，击球回合更多，更具观赏性，经过多年推广发展，砂板乒乓球在我省受到越来越多群众喜爱。

强化提升健身气功指导员技能水平



8月10日至12日，由中国体育彩票资助的2022年江苏省健身气功项目一线社会体育指导员技能再培训在淮安市举行。本次培训由江苏省体育局主办，省社会体育管理中心、省社会体育指导员协会、省健身气功协会、淮安市体育局共同承办，淮安市淮阴区教育体育局协办。

据悉，本次培训为期三天，共有100位社会体育指导员参加。在培训后的理论考核和技术考核中共评选出10位优秀学员。通过本次培训，健身气功项目社会体育指导员的政治站位和综合业务素质得到进一步提高，有助于为身边的群众提供更多更专业的健身指导服务，为

全民健身做出积极贡献。健身气功是中华传统健身养生运动项目，蕴含丰富的中国传统文化、传统医学和养生理论。在江苏推广发展的20多年来，受到广大人民群众喜爱，习练人数众多，为增进群众身心健康，弘扬优秀传统文化做出了积极贡献。本次培训面向全省基层一线健身气功社会体育指导员，邀请了国家级社会体育指导员、全国健身气功冠军张瑞主讲，对健身气功·五禽戏和马王堆导引术的理论知识、技术要求、易犯错误等进行了细致讲解和示范，统一规范了两套功法的技术要求，提高了学员的思想认识、技术水平和教学能力。

苏州浒墅关经开区（镇） 白豸山体育公园

白豸山体育公园位于苏州市浒墅关镇北端，地处京杭大运河和京沪高铁之间的狭长地带，是一座集文化展示、运动健身、休闲养生等功能于一体的绿色运动公园。

公园利用荒僻山林和周边荒地，以历史人文为背景，通过山体造型、林相改造和完善设施配套等多项举措对白豸山实施景观重塑，于2020年8月7日正式启用。公园内设有2座标准篮球场、1座五人制标准足球场、1处儿童游乐场、1处儿童轮滑训练场、1处滑板专用场地，以及各类群众健身休闲活动设施等。

除原有山体植被外，公园还引进诸多树种和花卉，园中山地被银杏、紫楠、香樟、薄壳山核桃等多种植被覆盖，萱草、绣球花、马鞭草等花卉与绿植在园中亦随处可见，周边市民可随时随地拥抱自然。

白豸山公园多次举办村、社区组织的活动，积极承办各项活动，丰富市民的文化生活，给市民提供良好的运动环境及氛围，提高了周边居民的满意度和幸福感，让周边居民在家门口就可以享受到健身和休闲的乐趣。

健身设施每周荐

助力乡村少年逐梦前行 “2022萤火虫操场”公益再行动



萤火虫操场:乡村跳绳“梦之队”勇敢逐梦



和你在一起·萤火虫操场:独臂男孩的梦想



萤火虫操场:足球小将们绿茵场上勇敢逐梦



和你在一起·萤火虫操场:“无声男孩”圆梦记

有梦想就有目标,有希望才会奋斗。在我们身边,有这样一群乡村少年,他们用对体育运动的热爱,来探索这个世界,向往美好的明天!

随着健康中国建设的步伐日益加快,青少年的健康与体育活动受到了越来越多的关注。为了帮助这些热爱体育运动的乡村少年们强身健体、勇敢追梦,今年7月开始,由中国体育彩票支持,基金会再次携手省体育局、省妇联、江苏广电总台融媒体新闻中心,创新开展“萤火虫操场”公益项目,汇聚点点萤火,照亮梦想前行!

从跳绳亚洲冠军李玉超助力宿迁、泰州乡村魔法跳绳“梦之队”,“跳”动今夏、“舞”动校园!到基金会体育公益推广大使、羽毛球网络运动达人王小羽与热爱运动的南通独

臂男孩相互“切磋”,启航梦想;从女足全运会冠军“铿锵玫瑰”王丽思带给泰州足球少年们的成长分享与细致指导;到篮球“飞人”易立与扬州聋人小伙在球场的激情“比拼”、暖心鼓励。

一场场精彩的冠军公益课,不仅让热爱运动的孩子们圆梦,通过直播的形式和江苏卫视、江苏公共·新闻频道以及江苏新闻微博、微信公众号,荔枝新闻客户端等网络平台的系列报道,也让更多人群深入了解跳绳、羽毛球等体育运动,累计观看人次超过220万,备受社会广泛关注与好评!

“2022和你在一起·萤火虫操场”通过邀请体育冠军等走进乡村和学校,不仅给热爱运动的孩子们带去内容专业、形式多样的冠军公益课,也在更多孩子们心中播下了热爱运动

的种子。同时,通过不断汇聚爱心力量,向孩子们捐赠足球、跳绳、运动健身套装等体育器材,鼓励更多乡村少年积极参与运动,在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志、勇敢追梦,进一步助力乡村振兴和健康中国建设!

后续,我们将继续把冠军公益课送到更多乡村孩子们身边,也希望更多爱心力量与我们一起携手关爱!我们相信,在大家的鼓励、帮助下,在孩子们的努力、奋斗下,有朝一日追梦少年们的体育梦想一定会实现!



爱心捐赠通道

第四届江苏省社区足球公益联赛(南京赛区)圆满落幕



7月23日,由省体育局指导,中国体育彩票资助,基金会和省足球运动协会联合主办的“2022第四届江苏省社区体育合家欢——江苏省社区足球公益联赛(南京赛区)”经过激烈角逐,来自南京、镇江、扬州的4支社区足球队获得前四名,至此,历时近一个月的比赛也圆满落幕。

本届赛事共吸引了26支社区足球队,780余人参与,展开了70余场的精彩对决,燃起了足球的夏日风暴。比赛运用互联网+足球技术,根据每一场比赛的各项数据采集由系统自动匹配实力相当的球队进行比拼,逐步实现“同级球队,同场竞技”,使比赛竞技性、观赏性、娱乐性更强,充分实现了社区运动爱好者“以球会友”“增加社区凝聚

力和社区和谐度”的目的。

“社区足球公益联赛”是“江苏省社区体育合家欢”中的优质赛事项目,已经连续开展四年,遍布全省10多个重点城市,近400个社区和街道,辐射人群超过10万人次,让体育赛事真正走进了群众身边,让社区足球爱好者找到了属于自己的舞台,让很多原本没有社区足球队的社区建立了足球队组织,让原本不够紧密的社群关系变得更加和谐,进一步提升了居民的获得感和幸福感。

后续,“2022江苏省社区足球公益联赛”还将在我省其他片区陆续展开,希望有更多城市,更多球队加入进来,以足球链接社区,用公益助力体育,进一步助推我省社区体育的发展。

8月12日下午,“2022第四届江苏省社区体育合家欢——江苏省社区篮球公益联赛”烽火再燃,在南京市栖霞区实验初级中学体育馆开启了南京尧化街道站的角逐。比赛当天,共有来自尧化街道多个社区的百余组亲子家庭、球队现场参与,他们在“亲子篮球趣味赛”、“定点投篮赛”及“三人制篮球比赛”三个项目上分别展开精彩比拼,共同享受了一场属于社区的体育全民大餐。

今年,江苏省社区体育合家欢首次开展江苏省社区篮球公益联赛,并在南京市燕子矶街道、秦虹街道等四个赛区、八个站点陆续开展。尧化街

道站比赛是继莫愁湖街道、建邺区双闸街道之后今年在南京市试点开展的第三站比赛,下一站比赛将在南京瑞金路街道开展。整个联赛的比赛时间将一直延续至10月,预计将有1000组亲子家庭及球队参与体验。

江苏省社区篮球公益联赛以公益为纽带,以篮球为媒介,旨在通过推动篮球运动、篮球文化在社区扎根,让更多的家庭享受篮球运动乐趣,领悟篮球运动精神,树立健康的生活理念,进一步助推我省社区体育发展,不断提升百姓的参与感、获得感和幸福感,为助力构建社会主义和谐社会作出积极贡献!

第一届江苏省社区篮球公益联赛精彩呈现



体育宣传周基金会推出体育科学健身系列网络直播课

为进一步推广全民健身理念、普及科学健身知识,推动“体医融合”,实现全民健身社会化、生活化、科学化,由中国体育彩票支持,基金会联合江苏广播电视总台在今年体育宣传周期间,正式推出《约见名医》全

民科学健身系列网络直播课。该节目为期一周,从8月13日至8月19日每天下午16:00~17:00在《约见名医》微信视频号直播,采用连麦访谈的形式,围绕全民健身主题,针对不同人群的锻炼方式、

运动损伤与康复、慢病干预、运动心理等多个角度,邀请多位运动专家讲授科学健身知识,推广科学健身理念,传授科学健身方法,并实时解答在线网友的提问。感兴趣的朋友们可以准时收看!



毕晓婷副研究员做客我会科学健身网络直播课

时间	讲授专家	访谈主题
8月13日	鹿琦	日常健身如何合理控制运动量
8月14日	徐凯	老年人日常健身
8月15日	蔡旭旦	青少年生长发育规律与运动素质锻炼
8月16日	毕晓婷	科学锻炼与心理健康
8月17日	毛文慧	2型糖尿病的运动干预
8月18日	顾洪	夏季运动注意事项
8月19日	王磊	运动损伤与健身锻炼



扫码观看直播

2022第四届江苏省社区体育合家欢