



# 向往

文 / 杨子敏

我向往。

向往什么？我时常这样自问，有时问得自己也张口结舌。人间的欢乐和病痛在大地蒸腾，在心的天空凝聚成云，或飘洒甘霖，或倾泻雪暴。这甘甜和苦辛的水，被心灵之根吮吸，便生出一种欲望，和树木的根一样，伸展着枝干，伸出地面，伸向天空，去窥探一个泥土里不曾有过的世界，去追寻绿叶，追寻繁花，追寻蕴寓着未来的秘密的果实。

这是向往的品性吗？——是。向往与生命同在。向往是生命的一种存在形式。我已屡屡尝受向往的甘辛，一任瓣瓣心花伴随向往的时序更迭，萌发——飘落，飘落——萌发。于是，我继续向往。

我知道，生命若没有向往，那是没有生命过的生命，等于死胎，早衰，或者枯萎，不管是树，还是人。



2019年12月15日第6期总第77期  
(内部刊物)

主 办：山东省体育总会秘书处  
编 委：孙照亮 赵海 林伟宁  
孙建勇 李开锋  
责任编辑：李开锋  
执行编辑：张洪超  
美术编辑：程华涛  
印 刷：济南黄氏印务有限公司  
设计机构：知行天下文化策划中心  
编辑发行：《山东体总》编辑部  
地 址：济南市经十路20286号  
邮 编：250002  
电 话：0531—66116529（传真）  
电子邮箱：sfzhanghongchao@163.com  
网 址：http://www.sdtyzh.org  
发行日期：2019年12月15日

# 目录

## CONTENTS

### 卷首语

- 001 向往 杨子敏

### 本期特稿

- 004 泉城涌动, 齐鲁马拉松再起跑 史文平  
005 山东省第九届全民健身运动会临沂落幕 姜振

### 社体采风

- 006 山东省第五届沿海骑行大奖赛（青岛·莱西站）暨“海氏海诺杯”2019 青岛市自行车公开赛 本刊作者  
008 山东省第五届沿海骑行大奖赛在潍坊滨海开赛 徐晓宇 刘新诚  
009 山东省第五届武术大会在青岛莱西胜利闭幕 刘世山  
010 2019年第四届山东省武术精英大赛圆满闭幕 卢飞宏  
012 深耕“大众排球+红色教育”文化 临沂承办全国首届革命老区气排球赛 宫尚文  
014 齐鲁名山越野赛“挑战”泰山 史文平  
016 特在厚重文化 亮在优美风光 孔孟之乡骑行赛精品路可期 姜振 王金山

### 社团嘉园

- 018 嘉祥县基层体总全力打造健身品牌 王金山 鲁绪鹏  
019 济宁市首期武术国家职业资格（初级）社会体育指导员培训班开班 芦海燕 王金山  
021 菏泽减脂达人挑战赛新意足 宁宇杰  
022 嘉祥县推广普及太极拳活动年底再发力 王金山  
023 日照市幼儿体育试点科研成果推广会议暨专题培训班召开 金康

024 冬日里，六艺太极拳培训掀热潮

鲁绪鹏

025 滨州：为百姓提供优质健身服务

董会青

## 体苑杂谈

- 026 彻底打通全民健身“最后一公里” 淄博启动首届镇村居民运动会 尹珂 刘英煜 曹晋芳
- 027 济南长清区：魅力新城添体育地标 姜振 逢淑友
- 028 济宁体育，今年走得踏踏实实 王金山
- 030 日照：打造体育公园健身新高地 金康
- 031 威海促进体育养生产业深度融合 朱旭
- 032 日照：满城涌动体育动能 姜振
- 034 荣成：体育教师“上阵指导”真周到 朱旭

## 最美社会体育人

- 035 莫道桑榆晚，霞光尚满天——日照张琳 本刊作者
- 039 最美社会体育人——高鹏廷 本刊作者

## 史海回眸

- 042 第二十八届夏季奥林匹克运动会 本刊作者

## 健身常识

- 044 冬天骑车的六项注意 来自网络
- 045 幼儿体育运动如何保证安全防护 王冬梅

## 体彩之窗

- 046 奔跑吧泉马 体彩公益之花在泉城绽放 张峰

## 艺苑鉴赏

- 048 赵光星和他的泰山文石作品“中国梦” 摘自《新华网》



# 泉城涌动，齐鲁马拉松再起跑

文  
史  
文  
平

11月2日，2019泉城（济南）马拉松开赛，来自20多个国家和地区的2万名参赛选手奔跑在美丽的赛道之上。起跑仪式上，中国奥委会副主席、中国田径协会主席段世杰，山东省副省长孙继业，国家体育总局原副局长崔大林，济南市委副书记、市长孙述涛，国家体育总局装备中心原主任马继龙，山东省政府办公厅副主任张连三，山东省体育局局长李政，恒丰银行董事长陈颖，大众报业集团总编辑赵念民等共同鸣枪发令。

以省会济南的泉城马拉松打头，十一月的第一个周末，齐鲁大地再度掀起一轮马拉松热潮：2019青岛海上马拉松、第一届滨州黄河风情带马拉松、2019莒县国际半程马拉松等纷纷鸣枪，鲁中、鲁东、鲁北勾勒出齐鲁大地一幅靓丽的扇形马拉松风景线。至此，山东省从国庆长假之后首个周末掀起的马拉松热潮，已经延续了4个周末。马拉松是全民健身的盛宴，也是城市风采的展示和多方融合的平台，在一场场马拉松中，齐鲁大地展现无限活力。

2019泉城（济南）马拉松是济南市举办的首个以城市命名的国际马拉松赛事，按照金牌赛事的标准倾力打造，坚持“泉城特色、金牌品质”，坚持树立品牌赛事意识，着力打造地域特色、国内一流、国际知名的城市马拉松品牌。本次赛事由中国田径协会、山东省体育局、济南市人民政府共同主办，济南市体育局、济南文旅发展集团联合承办，成功入选“奔跑中国”马拉松系列赛。共设全程马拉松、半程马拉松和迷你马拉松3个比赛项目，其中全程马拉松参赛人数为6000人，半程马拉松参赛人数为8000人，迷你马拉松参赛人数为6000人。

11月3日，2019青岛海上马拉松和第一届滨州黄河风情带马拉松赛分别开跑。前者将赛道设在碧波荡漾的海上，1.7万名选手布满胶州湾大桥，将青岛这座城市的海洋元素放大到极致；后者是滨州市打造黄河风情带战略部署的重要一环，吸引了6000多名长跑爱好者。当天举行的2019莒县国际半程马拉松，则是一幅银杏染金乐健身的画卷。

日照、枣庄、德州、菏泽、泰安（泰山）、临沂、济南、青岛、滨州……一个月内，一场场以地市级城市命名的马拉松蔓延开来。同时，这股热潮也延续到了区县，在烟台，龙口国际马拉松、芝罘滨海马拉松、莱山半程马拉松、蓬莱葡萄酒马拉松各有特色；在菏泽，成武县、鄄城县、单县先后举办马拉松。此外，还有诸如枣庄的大运河湿地马拉松、环岩马湖马拉松，济南的西营绿道山地马拉松等并非以城市命名的马拉松。

活力马拉松，齐鲁动起来。诸多马拉松与城市特色结合，与“农民丰收节”结合，与“美丽乡村”结合，让奔跑有了不一样的意义。

# 山东省第九届 全民健身运动会临沂落幕

文/姜振

初冬的红色圣地沂蒙，有绿有花，有全民健身欢歌，迸发着向上的精神力量。11月16日晚，山东省第九届全民健身运动会闭幕式在临沂大剧院举行。临沂各界群众以一场精彩的全民健身展演为运动会划上了圆满句号。省体育局副局长乔云萍致闭幕词并宣布运动会闭幕，省体育局二级巡视员王健敏主持闭幕式。

省委省直机关工委一级巡视员魏春明、省文明办副主任孙文利、省妇联二级巡视员赵红、省民族宗教委员会一级巡视员马银平、山东广播电视台党委副书记张卫华、临沂市副市长张玉兰，以及有关省直单位负责人等出席闭幕活动。

红色大地见证运动会的创新繁荣；红色精神激励全民健身开拓向前。省第九届全民健身运动会自今年4月13日在沂河岸边开幕以来，历经七个多月时间，将红色文化与全民健身文化广泛传播。

乔云萍在闭幕词中指出，本届运动会适逢新中国成立70周年，省体育局认真落实了“以人民为中心”的发展思想，努力满足人民群众多层次多样化健身需求，让体育发展成果更多更公平惠及全体人民，是一届吸引力、传播力、影响力显著提升的运动会。从吸引力上看，全省设立的比赛项目累计超过110项，举办赛事、活动5235项次，参与总人数达450万人次，3项数据均创历史新高。从传播力上看，除传统宣传渠道外，本届运动会还广泛采用了网络直播，累计直

播超过30场，总点击量150多万，观看总人数达50余万人次。从影响力上看，全省16市125个县市区举办了本级运动会，参与率分别达到100%、91%；社会力量自办赛事参与全民健身运动会数量较上届实现翻番。

乔云萍强调，“发展体育运动，增强人民体质”是体育事业的永恒主题。全省体育战线要结合贯彻落实党的十九届四中全会精神，聚焦增强人民体质，健全促进全民健身制度性建设。坚持改革创新，进一步提升全民健身运动会品牌影响力和龙头带动作用；加强跨部门合作，做大做强做实“大群体”这篇文章；因时因地因需开展全民健身活动，努力把赛事活动办在群众身边，切实增强群众参与体育健身的获得感，奋力谱写全民健身事业的新篇章。

闭幕式上，还表彰了运动会各项先进，临沂市体育局、山东省排球运动协会等30个单位被授予“优秀组织奖”荣誉称号，济南市天桥区等40个县（市、区）体育部门被授予“先进单位”荣誉称号，济南阳光体育赛事策划有限公司等16个单位被授予“社会力量办赛突出贡献奖”荣誉称号；临沂市向潍坊市交接了运动会会旗。

省体育局相关处室负责人，各市体育局分管局长、群体科（处）长，运动会省级赛事责任单位、县（市、区）体育部门和社会承办方代表等参加闭幕式。

# 山东省第五届山东省沿海骑行 “海氏海诺杯”2019



2019年11月16日，第五届山东省沿海骑行大奖赛（青岛·莱西站）暨“海氏海诺杯”2019青岛市自行车公开赛在莱西世界休闲体育大会主题公园举行。比赛共设置男子青年组、男子中年组、女子组三个组别，

全程45公里。来自美国、韩国，天津、黑龙江、江苏、浙江等10个省、自治区和直辖市，以及山东省内9个地市共340余名选手参与了激烈角逐。

本次比赛由山东省体育总会、青岛市体育局、青岛市体育总会、山东省射击自行车运动管理中心、山东省自行车运动协会和莱西市人民政府共同主办，莱西市体育中心、莱西市沽河街道办事处和青岛市自行车运动协会承办，平度市自行车运动协会、青岛市自行车运动协会西海岸新区分会和青岛市自行车运动协会城阳分会协办，青岛海氏海诺集团总冠名。该赛事举办旨在进一步弘扬超越自我、结交友谊的体育精神，是一场高规格、大规模的骑行盛会与交流平台。

莱西市人民政府副市长丁朝霞出席开幕式并致辞，



# 大奖赛(青岛·莱西站)暨 青岛市自行车公开赛

文 / 本刊作者

青岛市体育总会专职副主席李国利宣布比赛开始。莱西市相关单位、青岛市自行车运动协会、海氏海诺集团进出口贸易公司领导 and 负责人共同出席开幕式。

经过两个半小时的紧张角逐，比赛顺利结束。来自青岛西海岸新区漫步车队陈宣道以 1 小时 04 分 05 秒获得男子青年组第一名，来自烟台国际机场酒店车队于学宾和潍坊老铁车队刘燕妮分别 1 小时 08 分 42 秒和 1 小时 25 分 08 秒的成绩分别获得男子中年组和女子组第一名。

为结合自行车运动本身特点，突出绿色环保理念，本次的赛事保障车都是采用北汽新能源汽车作为赛事



保障用车，莱西市相关部门也为赛事成功举办在道路保障等方面提供了大力支持。



# 山东省第五届沿海骑行大奖赛 在潍坊滨海开赛

文 / 徐晓宇 刘新诚



10月27日，山东省第五届沿海骑行大奖赛(潍坊滨海站)暨2019潍坊市第三届自行车城市联赛在潍坊滨海旅游度假区鸣枪开赛，来自全省260余名骑行运动员和爱好者参加。

本次比赛由山东省体育总会指导，山东省射击自行车运动管理中心、山东省自行车运动协会、潍坊市体育总会主办，潍坊滨海经济技术开发区文化体育和旅游局、潍坊滨海旅游集团有限公司、潍坊市自行车运动协会承办。

随着发令枪响，各组选手如离弦之箭，依次冲出起点。比赛全程30公里，骑行车手身着艳丽的专业服

装，在徐徐海风中，沿着海岸线和渤海路骑行，你追我赶、奋勇争先，一个个跃动的身影，形成了一道靓丽的风景线。

本次比赛选手们在充满激情与挑战的比赛中饱览海河风光，在运动中体验海天一色、风光无限的滨海秋韵。近年来，潍坊国际风筝会、世界风筝帆板锦标赛、中国龙舟公开赛、中国帆船锦标赛、马术文化节等大型体育赛事活动在潍坊滨海成功举办，让滨海旅游业向更广阔的领域拓展延伸，推动滨海文化旅游与体育赛事融合发展，为滨海发展注入新动能、新活力。

# 山东省第五届武术大会 在青岛莱西胜利闭幕

文 / 刘世山



2019年10月24号-28号由世界休闲组织、人民网、山东省体育局、青岛市人民政府主办。青岛市体育局、莱西市人民政府、人民体育承办，宁拓体育协办。山东省武术院、山东省武术运动协会武术赛事主办单位，众畅体育有限公司武术赛事承办的2019世界休闲体育大会武术比赛暨山东省第五届武术大会在青岛莱西闭幕。来自省内外的109支代表队、2500人齐聚莱西，进行11个大项、44个分项、102个小项的武术竞技，传承武术文化，展示武术魅力。

山东省武术院院长翟寿涛、青岛市体育总会专职副主席李国利、山东省体育局总会秘书处副处长李开锋、莱西市人大副主任万国才、莱西市副市长丁朝霞、莱西市政协副主席赵彦军、山东省武术院社会武术部部长张龙、日照市武术运动协会主席吴乃星、莱西市

体育中心主任张言伟、宁拓（上海）体育管理有限公司董事长王宁、韩国合气道协会会长朴人仁培、大韩综合格斗联盟会长崔圣镐、韩国跆拳道武德会会长张源淳、莱西市健美操协会会长程安娜、莱西市武术协会主席刘波、莱西市武术协会副主席姜绍明出席开幕式。

10月24号晚上7:30开幕式在文艺表演中拉开帷幕，舞狮、莱夷古乐、太极拳、健美操等节目精彩纷呈，来自省武术院的专业武术表演，更是把现场气氛推向了高潮。

本届武术大会是山东省融汇武术类别最广，参赛人员最多，社会关注度最高的综合性武术盛会。大会集表演项目包括武术特色拳种、武术短兵、武术功力、武术操、舞龙舞狮、武术段位制套路。现场共分为四个比赛场地，分别进行太极拳、太极器械、太极推手、五类拳、查拳、螳螂拳、各种传统武术、器械比赛，第五场地进行太极推手、短兵、长杆较力、桩上徒搏、单掌断砖及特色拳种表演。

以吴乃星为团长、曹仕德为总领队的日照市武术代表团共派出71名运动员，经过五天的角逐，共获得：一等奖22个、二等奖36个、三等奖32个，日照市武术代表团获得优秀组织奖牌匾2个。

本次大会是传承、发扬中华优秀传统文化文化的“复兴号”。必将为山东省武术事业的发展，注入新动能、新活力，为人民追求美好生活，拓展新途径。

# 2019 年第四届山东省

2019年8月9日—11日，“花之冠·立国杯”2019年第四届山东省武术精英大赛在嘉祥县体育馆隆重举行。本赛事由山东省武术运动协会、济宁市体育总会主办，嘉祥县文圣拳武术协会、世界华人运动会中国山东分会济宁分会承办，嘉祥县体育中心、嘉祥县民政局、嘉祥县体育总会为支持单位。

山东省武术院副院长张海洋，济宁市体育局党组书记班建新，山东省武术院社会部部长张龙，嘉祥县体育中心主任、县文化和旅游局党组书记刘伟，济宁市体育总会办公室副主任田志强，嘉祥县武术协会主席李宪勤，嘉祥县武术协会执行主席刘广东，花之冠济泰大区经理赵业云，济宁市传统武术研究会会长、立国集团董事长王成国，嘉祥县文圣拳武术协会会长、本次大赛总指挥黄凌魁，大赛仲裁王俊法，大赛总裁判长杨杰等出席了开幕式，并在主席台就坐。众多武术名家代表、特邀嘉宾、中华文圣拳武学研究会总监、副主席等观礼台上就座。

开幕式由嘉祥县体育中心主任、文化和旅游局党组书记刘伟主持，大赛总指挥黄凌魁、济宁市体育局党组书记班建新、山东省武术院副院长张海洋分别为赛事举办致欢迎词、致贺词、宣布大赛开幕。随后各位领导和嘉宾观看了精彩的开幕式武术表演。

本次武术精英大赛，有来自于国内外的团体和个人、全国各地的武术协会、武馆武校及各行业武术爱好者，共计63支代表队，986名运动员参加，参赛阵容强大，精英辈

出，高手云集。参赛队员在赛场上奋力展示，赛出了风格，赛出了水平，无论各门派拳术还是器械、对练和集体演练分别取得了相应的成绩和荣誉。在比赛过程中，山东省武协选派的裁判员们，执裁严格、认真、公平、准确，为每一位场上选手打出精确的成绩。嘉祥县文圣拳武术协会、梁山文圣拳研究会、巨野县五步架研究会等积极参加并取得了优异成绩。

山东省嘉祥县文圣拳武术协会连续承办四届山东省国际武术精英大赛，为弘扬文圣拳武学和促进国际武术文化交流提供了重要平台，对于推动鲁西南地区 and 全省传统武术的发展作出了积极贡献，有效地促进了国际武术文化交流，为“文化山东”的建设增砖添瓦。这次大赛，是文圣拳又一次承办的重大国际武术赛事活动，也是在上三届武术精英大赛基础上的一个延续和提高。通过举办本次大赛，吸引了更多的武术界人士和武术爱好者参与进来，以武会友，共同弘扬中华武术文化，促进了武术运动的交流与发展，振奋了民族尚武精神，强健了体魄，推动了全民健身运动，分享了武术运动带来的健康和快乐，从而让博大精深的中华武术得到了更好的传承和发扬。

近几年来，文圣拳承办国际武术赛事活动，实现了文圣拳跨越式发展，有效地促进了文圣拳武学的发展和国际武术文化交流，同时，也为推动文圣拳下一步成为国家非物质文化遗产具有重要意义。

## 功 花冠集团 究理事会



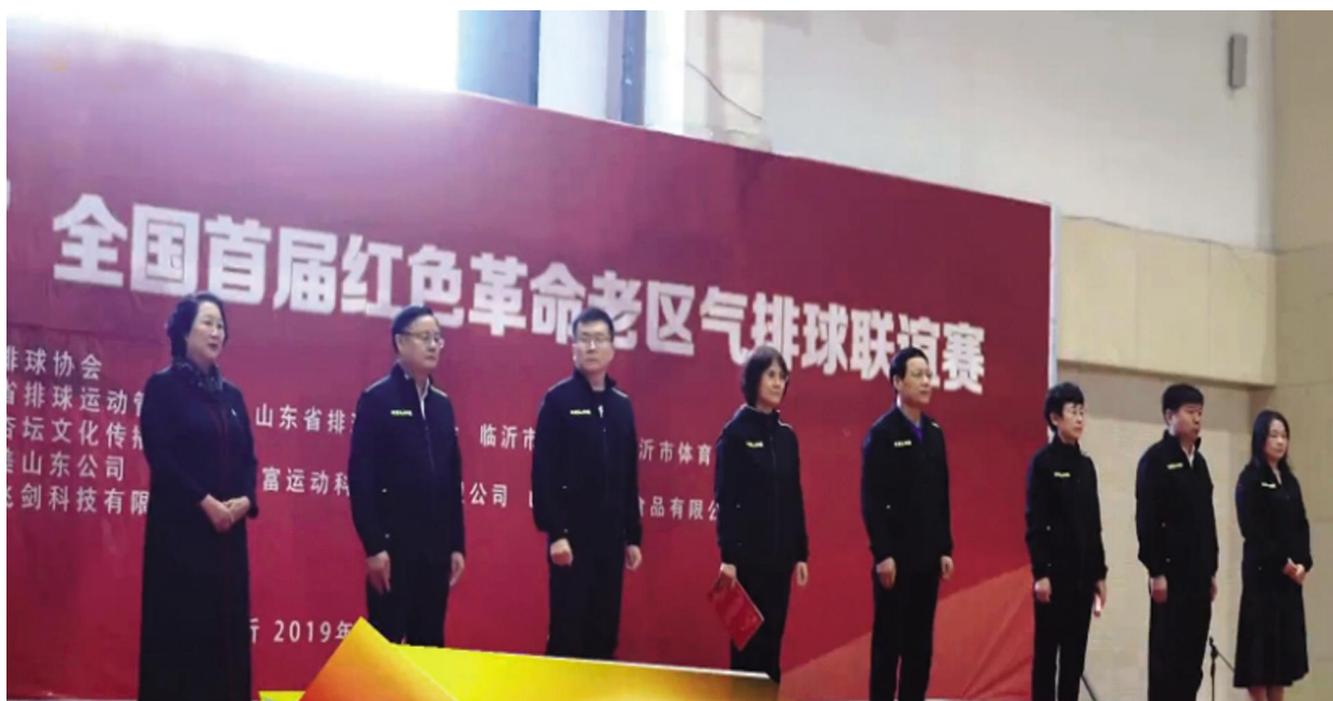
# 武术精英大赛圆满闭幕

文 / 卢飞宏

有限公司祝2019第四届山东省武术精英大赛圆满成功  
祝2019年第四届山东省武术精英大赛圆满成功



# 深耕“大众排球+红色” 临沂承办全国首届革命



10月19日,2019“杏坛教育杯”全国首届红色革命老区气排球联谊赛在临沂市青少年示范性综合实践基地体育馆举行,来自全国各地红色革命老区的16支代表队近200人参加比赛。临沂市人大常委会副主任冯安,山东省体育局群体处处长王辉,省排管中心主任李大峰、副主任马安会,临沂体育总会常务副会长刘梅等出席开赛仪式。本次比赛是山东在气排球普及推广过程中,继续深耕“大众排球+红色教育”文化的又一次尝试。

作为全国首届红色革命老区联谊赛,本次赛事由国家体育总局排球运动管理中心、中国排球协会主办,山东省排球运动管理中心、山东省排球运动协会、临沂市体育局、临沂市体育总会承办,临沂杏坛文化传播有限公司协办。来自江西井冈山、陕西延安、河北西柏坡、广西百色、嘉兴南湖、贵州遵义、河南(中原老兵)、黑龙江

(东北抗日根据地)及省内临沂沂蒙山、济宁微山湖、济南(济南战役纪念馆)、威海(胶东抗日根据地)等16支代表队参加。经过一天的角逐,冠军被济南战歌嘹亮代表队摘走,红色沂蒙山代表队获得亚军,河南中原老兵代表队获得季军。

比赛结束后,承办方还组织参赛队伍参观了孟良崮战役纪念馆和沂蒙红嫂博物馆,在孟良崮战役纪念馆,参赛人员重温了1947年5月,华东野战军在陈毅、粟裕的指挥下,经过浴血奋战于孟良崮一举歼灭了国民党精锐部队整编七十四师及援军一部,共32000余人的经典战役;在沂蒙红嫂博物馆,参赛队员聆听了红嫂们感人肺腑、荡气回肠的故事,感知了在苦难岁月中普通老百姓的坚定信仰和无悔追求,了解了那个时代的先辈们不畏强暴、血战到底的英雄气概,沂蒙红嫂大仁大义、大忠大勇、无私奉献的精神感染着现场的每一个人。

# 教育”文化 老区气排球赛

文 / 宫尚文

近年来,在相关部门的关心支持及社会各界的热心参与下,山东气排球运动得到快速普及和提高。气排球参与人群不断扩大,活动开展如火如荼,特别是“大众排球+红色教育+体育休闲旅游”的办赛模式,随着气排球运动的发展得到不断完善和迅速推广,“红色气排球”成为山东气排球活动的一大特色。临沂市气排球运动发起人公维建告诉记者,自2015年气排球运动在临沂推广开展以来,参与气排球运动的人数逐年增加,队伍逐年壮大,比赛水平不断提高。目前,全市各行各业已组建10多支气排球队,参与运动员上至60多岁老人,下至10多岁青少年。在去年全省全民健身运动会上,临沂气排球队屡创佳绩,处于全省领先地位。

本次赛事的举办,适逢中华人民共和国成立70周年国庆大典隆重举行;中国女排以11场全胜的骄人战

绩,荣膺第十个世界冠军,习近平总书记盛赞中国女排精神,举国上下积极倡导“弘扬新时代女排精神,实现体育强国目标”的历史节点。李大峰表示,临沂是闻名全国的革命老区,素有“两战圣地、红色沂蒙”“华东小延安”之称。此次比赛,大家从祖国各红色革命老区而来,相聚在红色临沂,开展红色气排球联谊活动,目的就是深入贯彻落实习总书记国庆盛典重要讲话精神,加强全国红色革命老区之间的交流合作,学习新时代中国女排精神,传承红色基因,弘扬革命传统。

王辉表示,本次比赛,既是体育文化的交流,更是老区精神的交流。希望通过气排球这种喜闻乐见的比赛活动,积极推动全国红色革命老区之间深入交流,加强合作,互通有无,以更加奋发有为的精神状态,发扬红色传统、保持革命精神,努力推进革命老区建设再上新台阶。



# 齐鲁名山越野赛「挑战」泰山

文  
—  
史文平

11月2日,兴全基金2019泰山国际户外挑战赛,暨山东省第二届齐鲁名山越野赛鸣枪开赛。继环泰山户外徒步大会之后,作为兴全基金首次支持的户外挑战赛,也得到了来自海内外6000余名户外运动爱好者的参与报名。上午8点30分,发令枪响,来自北上广深、港澳及美国、荷兰等世界各地选手向离弦的箭一样踏上征程。

“泰山国际户外挑战赛一定程度上可以看作是兴全基金‘牵手体育’公益支持的升级版,如果说环泰山是全民健身赛事,那么户外挑战赛便是挑战自我的专业赛事。”兴全基金相关人士透露。与环泰山线路不同,泰山国际户外挑战赛的参赛者将把足迹从西至东贯穿泰山,在秋日里感受泰山最丰富的色彩。

兴全基金2019泰山户外挑战赛,最美泰山登顶路线。据承办方夫如体育介绍,赛事赛程途径桃花峪、红门、天烛峰三大景区,将彩石溪、碧霞祠、玉皇顶、山呼门、龙脊、好汉坡、天烛峰等泰山“精华”串联一起,是观赏泰山自然景观最集中、最优美的线路。赛道最高海拔1545米,累计海拔2200米。分为健身组13.2km和精英组21.6km,起点设在桃花峪停车场,终点为南天门和封禅大典。

春秋多佳日,登高赋新诗。11月的泰山,宽厚的山体遍布火红霜叶、墨绿松柏、斑斓野花,相互映衬,争芳斗艳。登高索迹,重寻历史与宗教的交织故事。兴全基金与泰山结缘于2015年,迄今已扶持全民健身赛事第五个年头,在华夏文明数代封禅福地搭建全民参与的平台,借体育赛事之力将人文、教育、环境融合一体。

据了解,兴全基金自2018年起在泰山户外徒步与挑战赛中,引入公益步数捐。与长期合作伙伴担当者行动一起,发起参赛者登泰山、积步数,通过配捐为当地乡镇小学建立图书角,这也是兴全基金的公益升级。不仅如此,兴全基金组织员工团队边徒步边捡垃圾,为环境尽己之力。兴全基金通过多年的默默扶持,已构建牵手教育、牵手体育、牵手人文、牵手环境四大类,目前除了借互联网态势助力公益之外,让不同的公益项目相互补给交织,也是兴全基金在公益之路探索的又一尝试。据悉,兴全基金累计公益支出已超过1.5亿元。





凡是有志为社会出力，为国家成大事的青年，一定要十分珍视自己的身体健康。

——徐特立

# 特在厚重文化 亮在优美风光

## 孔孟之乡骑行赛精品路可期

文 / 姜 振 王金山

始于孔子文化会展中心，终于孔庙万仞宫墙，穿越尼山、峰山、上九古村等景区，掠过一个个美丽乡村以及古运河，这就是10月20日举行的省第九届全民健身运动会万人骑行暨“孔子文旅”杯2019第二届“朝圣之路”210公里自行车挑战赛给大家的精彩呈现。这是一场全民健身骑行的激情赛事，更是一场体育、旅游、文化融合发展、潜力无限的创新赛事。

据了解，本次赛事由省体育局主办，省射击自行车运动管理中心、省自行车运动协会主管，济宁市体育局、济宁市体育总会、济宁市文化和旅游局指导，济宁市自行车运动协会、济宁孔子文化旅游集团、曲阜市教育和体育局承办。大赛同时得到济宁市任城心理医院、山东天圳房地产有限公司、江铃新能源济宁旗舰店等部门单位支持。活动起点设置在曲阜孔子文化会展中心，驿站以“六艺”——礼、乐、射、御、书、数命名，途径孔子出生地——尼山，世界儒学中心——尼山圣境，天下第一奇山——峰山，孟子故里——邹城，千年石头古村——上九古村，运河之都——任城，古九州之一——兖州，终点设在孔庙正门万仞宫墙前。此次比赛性质为自我耐力骑游认证赛，非场地竞速赛，全程210公里，在开放道路进行，遵照交通规则骑行，不安排封路，全程赛道具有厚重的文化底蕴和优美的自然风光。共有全国各地79支队伍500余人参赛。

当天清晨6时许，记者在曲阜孔子文化会展中心看到，各司其职的工作人员已经陆续就位，迎接各路骑友到来。7时30分，随着清脆的发令枪响，戴着流线型头盔、身着各色骑行服的选手们风驰电掣般驶上赛道，开启了骑士之战。赛道沿途处处是风景，地形地貌变化多样，民俗文化丰富多彩，堪称骑行爱好者的运动圣地。来

自不同省市、不同年龄段的选手们，怀着共同的梦想奋力向前。年轻队员一马当先，你追我赶，展示青春风采；中老年队员老当益壮，紧跟不掉队。酣畅淋漓的体验给选手们留下美好印象，在孔孟大地形成了一道充满活力、激情四溢的风景区。

经过速度与毅力的终极对决，随着朝圣锣声响起，来自菏泽单县速娃骑兵战队的选手孙谦龙以5小时24分40秒的成绩夺得男子组个人冠军。接着，大会志愿者为其佩绶带，走神道。女子组最先完成挑战的为任城心理医院车队的程承，成绩为6小时17分35秒。单县速娃骑兵战队的选手们展现了默契配合和均匀的实力，夺得团队第一。现场观众为选手喝彩鼓劲，并纷纷拿出手机、相机记录下这一幕幕精彩瞬间。

“非常高兴，感谢组委会对我们热情的服务。”49岁的孙谦龙兴奋不已，他告诉记者说，“这次男子组个人是第一名，团体也是第一名，我们3名队员基本上同时到达终点。来到孔子故里，切身体会到了曲阜厚重的传统文化氛围。”他的队友在一旁补充说，“我们团队有10个小伙伴，经常参加全国自行车比赛，收获挺多的，曲阜是文明古老的城市，风景也比较不错，赛事办得比较成功。”

女子组个人第一名获得者程承坚持了10年骑行，经常参加国内外的赛



事。她感慨，“参加这次比赛就是挑战自己，今年的成绩比去年稍微慢了一点，骑行中途爆胎了，影响了大约17分钟，整体成绩比去年要好，不管怎么样，今年我还是第一名，不仅有精彩的竞技体验，还体验到厚重的儒家文化底蕴，非常有意义。”淄博桓台县的选手赵志刚携母亲、岳母、妻子、儿子一起参加挑战赛，完赛后的他和家人在孔庙正门万仞宫墙前合影留念，一家人都沉浸在兴奋喜悦之中。他高兴地说，“每次参加比赛都是家人陪着，6小时完赛感觉非常自傲，之前没来过曲阜，这次来到孔子故里非常开心，一家人在一起共同体验到了曲阜厚重的文化底蕴。”

济宁市自行车运动协会主席宗华灿表示，随着骑行爱好者逐渐增多，体育+文化+旅游模式的自行车赛事

越来越热。济宁作为孔孟之乡，自行车运动如火如荼，并且拥有丰富厚重的旅游、文化资源，通过开展自行车赛事，特别是去年举办了第一届“朝圣之路”骑行赛后，受到了国内外众多自行车骑手的关注。“今年我们投入更多力量，力争把赛事办得更出色，基本达到了预期目的。”宗华灿说。

谈及未来，宗华灿称，“朝圣之路”骑行赛旨在弘扬传承儒家文化，发挥独特的旅游资源优势，把文化、旅游、体育融为一体，做好融合文章，让选手在骑行中感悟儒家文化的博大精深，感受孔孟之乡的生态美。“未来，我们将不断提升办赛能力，扩大赛事影响力，继续释放融合发展潜能，将赛事打造成精品体育赛事，打造成具有中国传统文化特色的全民健身运动品牌。”



# 嘉祥县基层体总全力 打造健身品牌

文 / 王金山 鲁绪鹏

近年来，嘉祥县充分调动各级体育社会组织“承办活动，参与活动”的积极性，形成了构筑了“以体育总会总牵头，各单项协会配套联动，各村社会体育指导员靠前发动，基层群众广泛参与”的全民健身新格局，呈现出“月月有活动，常年不间断”的全民健身可喜局面，每年开展各类比赛及体育项目展示 200 余项次、参加活动人数近 7 万人，提升了各级体育社会组织承办活动、开展活动的的能力，培养了一批能够开展健身活动、指导群众健身的骨干，带动了全县全民健身活动在基层广泛开展。

利用体育下乡，打通体育社会组织建设和全民健身活动开展最后一公里。嘉祥县委、县政府把加强各级体育社会组织建设作为推动体育下乡的总抓手，并摆上了重要议事日程，专门下发《关于成立嘉祥县各级体育总会的通知》、《关于成立嘉祥县体育总会的通知》两个文件，根据文件要求没有成立县体育总会及直属办事机构，体育总会的职能由县体育中心具体实施。截至目前，该县规范成立县直系统党委体育总会 17 个，镇街体育总会 13 个、单项协会 62 个、村级健身组织 585 个，形成了“体育总会 + 老年体育协会 + 单项体育协会 + 社会体育指导员协会”的体育健身组织网络，推动体育社会组织建设向基层延伸。

利用县级体育总会承办高级别赛事，把更多赛事送到百姓身边。该县利用县体育总会，承办高级别赛事和综合性赛事。近年来，先后承办 2017 年全国大众排球走进新闻出版界系列活动、CBA 俱乐部预备队篮球赛、省“百千万”三大赛篮球总决赛、省全民健身运动会气排球比赛、市百县篮球总决赛、济宁市中小学生羽毛球联赛等市级以上赛事活动 20 余次，实现了县级体育总会引领、推动全民健身的示范带动作用。

利用单项体育社会组织承办、参加单项赛事，实现“体育部门办体育向社会办体育”的转变。近年来，该县充分发挥单项体育协会和俱乐部的作用，鼓励引导单项协会和俱乐部累积承办单项赛事 100 多次，利用篮球协会、乒乓球协会和象棋协会，积极承办县级“百千万”三大赛，并选拔组织优秀队员参加赛事；由自行车协会连续举办九届“嘉冠杯”自行车比赛；由武术协会、文圣拳协会先后承办两届省武术精英大赛等省级赛事；由气排球协会承办省级赛事和 10 多次邀请赛；由徒步协会连续三年组织中国体彩嘉祥县“红太

阳杯”徒步大赛；羽毛球协会成立后，每年举办赛事活动 20 余次。通过单项协会组织这些活动，既积累了他们承办赛事的经验，又为体育部门锻炼了队伍。

利用镇街体育总会，开展农村农民体育工作。近两年来，该县围绕乡村振兴，联合县组织部、县农业局、团县委等部门，在县级体育总会牵头指导作用下，充分利用镇街、村体育总会和单项体育协会，将省“百千万”三大赛、“镇街创品牌、村居创特色”以及创建“全国老年气排球之乡”活动作为开展农村农民体育工作的三条主线，率先在全省举办了“党建引领，协会参与；乡村振兴，体育助力”的嘉祥县农民运动会暨“乡村振兴”农耕大赛，并在今年省群众体育工作会议上围绕《办好农民运动会，力促全民健身在农村普及》作了典型发言。将“百千万”三大赛项目和气排球项目列为农民健身的必选项目，要求每个镇街都要举办篮球、乒乓球、象棋及气排球比赛，其中孟姑集镇和金屯镇组织的“万人象棋”选拔赛、老僧堂镇组织的“百县篮球”选拔赛、嘉祥街道举办的“千人乒乓球”选拔赛均取得了良好的效果，同时推动了“百千万”三大赛在该县得到广泛普及。结合创建“全国老年气排球之乡”工作，气排球项目在该县更是得到快速发展，现有气排球队队伍 260 多支，参与人数达 5000 多人，成为该县基层全民健身的一大亮点。

围绕“镇街创品牌，村居创特色”，连续举办两届嘉祥县农民运动会暨“乡村振兴”农耕大赛。县体育总会为开好农民运动会，调动各镇街、村参与全民健身的积极性，对参与农民运动会的镇街、村都给予了健身路径、象棋、乒乓球、篮球等奖励。同时本着“贴近农村、贴近生活、易于参与、便于参与、乐于参与”推选赛事项目，并要求“各镇街结合实际确定品牌项目，各村确定可参与的特色项目”。通过积极组织 and 挖掘特色，形成了梁宝寺镇太极拳、马村镇篮球、大张楼镇乒乓球、满硎镇象棋、万张街道健步走、黄垓镇武术、卧龙山街道广场舞、孟姑集镇岳家拳、嘉祥街道西关盘鼓、东关踩高跷、嘉祥村跑竹马、黄垓镇黄北村文圣拳、高庄村气排球、四合村太极拳等一批品牌特色项目。通过各镇街因地制宜举办农民运动会，既动员了广大农民朋友积极参与，又促进了传统特色项目水平提升，形成了“各领风骚、百花齐放、各具特色”的体育项目，推动了全民健身活动广泛深入开展。

# 济宁市首期武术国家职业资格(初级) 社会体育指导员培训班开班

文 / 芦海燕 王金山



12月9日上午,济宁市首期武术国家职业资格(初级)社会体育指导员培训班在济宁市全民健身广场新闻发布室开班。来自全省80名武术爱好者参加了此次培训。此次活动经山东省职业技能鉴定站批准,由济宁市杨氏太极拳协会承办,培训班持续到12月13日结束,旨在推行体育行业国家职业资格证书制度,进一步加强职业类社会体育指导员和武术教练员队伍建设,提高武术项目从业人员专业技能水平。

承担本次培训工作的培训师是哈尔滨师范大学武术与民族传统体育教授,黑龙江省武术协会常务副主席、秘书长,中国武术八段,国家体育特种行业武术职业技能社会体育指导员培训师,考评员郭旭茂教授;黑龙江省社会体育指导与对外交流中心副主任,黑龙江省武术协会主席、国家体育特种行业社会体育指导员公共理论培训师,考评员李雪莲教授;济南外国语学校教育集团武术项目教学总负责人金秉盈。培训班

分为理论知识、技能实操两部分内容，武术专业理论包括公共理论和说课指导两部分，武术技能学习包括拳术技术与方法、器械技术与方法、自选套路指导、说课实践培训、教学培训与指导等。

培训期间，3位老师严格按照培训大纲要求执行技能及理论教学，因材施教，合理安排教学内容，亲身示范，细小环节耐心指点，课前、课后、课中师生之间进行互动。学员们态度认真的学习领悟，积极刻苦地一遍又一遍练习武术套路规定动作，学员之间互学、互助、互评、互进，达到了预期的教学效果。培训结束后，由山东省体育行业特有工种职业技能鉴定站组织鉴定，理论知识闭卷考试和专业技能实操考核均合格的学员，将获得由国家人力资源和社会保障部印制、国家体育总局颁发、全国通用的武术（初级）国家职业资格证书。武术国家职业资格证书是武术健身指导

执业人员唯一的资格证明。

举办本次培训班，是响应国家全民健身号召，贯彻实施《全民健身条例》，落实国家关于武术教练员持证上岗的要求的具体行动，是进一步开展好“武术六进工作”的重要前提，也是中国武术实现传承科学化、专业化迈出的重要一步，这样的正规培训班非常难得。近年来，我国对传统的职称考试已逐渐淡化，新的职业资格认证考试逐渐盛行。这种资格考试的特点是不仅重学历，更注重技能，注重实际操作能力。只有也只能不断的接受新的教育技能培训，不断的学习新知识，才能在竞争激烈的社会立于不败之地。今后将定期举办武术国家职业资格培训班，通过加强系统地理论学习及武术套路专业学习对于今后更好地、更强地为武术套路发展做到更专业化。



# 菏泽减脂达人挑战赛新意足

文 / 宁宇杰



10月10日，菏泽市第九届全民健身运动会“钛度健身杯”减脂达人挑战赛开幕，比赛吸引100余名市民报名参与。此次比赛持续21天，21天后会对所有参赛选手的体脂率进行对比排名。在此期间，将定时提供免费的训练场地和高效的私教课程，线上线下实时指导每一名参赛选手的训练及饮食，帮助选手养成良好的运动与饮食习惯，健健康康地瘦下来。

菏泽市体育局副局长王奉勇说，“本次比赛旨在倡导健康文明的生活方式，积极践行全民健身和健康中国国家战略，引导广大群众通过体育锻炼和健康饮食科学减脂。同时，比赛作为全民健身体育活动的形式之一，能够活跃广大群众的体育文化生活，满足群众日益增长的体育健身需求。”

此次比赛开赛前后，菏泽市多个县区相继举办全民健身活动。成武县的太极拳展演活动，吸引了来自

全国各地的近200名太极拳爱好者。展演现场，统一的着装、统一的动作，将杨式85式太极拳一系列动作打得行云流水，干净利落，整齐划一。在活动期间还穿插了传统舞狮表演、易筋经、五禽戏、八段锦、太极养生杖等，将现场气氛推向一个又一个高潮。

曹县千人健步走暨舞动青春文艺汇演在阎店楼镇举办，全县各乡镇干部职工、体艺骨干等徒步代表队1000多人参加比赛。通过开展健步走活动，不仅可以强健体魄，还能增强凝聚力和竞争力，同时对于广泛开展全民健身运动、引导广大群众积极参与健身具有积极意义。

鄄城县的体育舞蹈大赛中，广场舞、健身操等精彩的节目轮番上演，优美的舞姿、欢快的音乐，赢得现场观众阵阵叫好声。

# 嘉祥县推广普及 太极拳活动年底再发力

文 / 王金山



席王崇新作了讲话，他提出，年前要让业务骨干每人再教会 1-2 名新的习练者，充分发挥农村“四老”的带头引领作用，争取年底实现所有的镇街全覆盖，70% 以上的村居有一支习练太极拳的队伍和 2-3 名辅导员的年度目标。他强调，要健全镇街、村两级太极拳专项委员会，落实责任，集中力量，在 11 月份开展“太极拳习练月”活动，广泛开展经验交流，抓好学习宣传，加强督促检查。

层层举办培训。10 月 30 日至 31 日，举办全县太极拳教练员骨干培训班，县老年体协副主席郭代银出席开班仪式并作了动员讲话，本次培训班由县老年体协太极拳专委会主任、国家一级教练员张爱国同志担任教练，培训内容为八法五步太极拳，共有来自县老年体协太极拳专委会、陈式太极拳专委会、健身气功专委会和嘉祥街道推荐的 70 余名教练员骨干参加培训。本次培训班由县老年体协主办、县老年大学协办，获得结业证书的学员，接下来将被分派到各镇街进行太极拳教学。通过此次培训，提升了嘉祥县太极拳教练员的水平，壮大了太极拳教练员的队伍，为促进太极拳遍及城乡迈出坚实的一步。从 11 月 4 日开始，集中近两个月的时间，由县老年体协各位副主席带队，分赴各镇街进行培训教学，将嘉祥街道、满硎镇、孟姑集镇、老僧堂镇等镇街作为试点镇街，以点带面，全面铺开，进一步扩大培训范围，增加培训数量。

与此同时，计划 11 月底在县体育馆举办全县六艺太极拳社会体育指导员培训班，组织全县太极拳业务骨干参加，由张爱国、郭秀华、张俊梅等同志担任教练员，做好六艺太极拳的推广普及工作，预计参加培训人数在 300 人左右。

连日来，按照省、市老年体协推广普及太极拳活动要求，嘉祥县老年体协紧紧抓住冬季农闲开展全民健身活动的最佳时机，上下齐动员，一条心、一股劲，迅速在城乡掀起普及老年人太极拳活动的新高潮。

强化组织机构。及时调整和充实县老年体协太极拳专项工作委员会班子成员。为进一步做好全县太极拳活动的推广普及，促进太极拳工作的大力发展，结合嘉祥县实际，经县老年体协研究决定，对太极拳专项工作委员会班子成员进行调整和充实，由年富力强、业务精湛的国家一级教练员张爱国同志担任专委会主任，同时充实韩方阁、王建国等几名同志为副主任或秘书长，大大优化了专委会人员结构，为下步开展工作奠定良好的基础。

召开动员会议。10 月 24 日召开全县普及太极拳工作推进会议，各镇街老年体协主席及办公室主任，县老年体协太极拳专委会、陈式太极拳专委会、健身气功专委会负责人参加会议。会上印发了《嘉祥县普及太极拳活动推进实施方案》，各镇街汇报了今年以来的普及太极拳工作开展情况和下步打算，县老年体协主

# 日照市幼儿体育试点科研成果推广会议暨专题培训班召开

文  
金  
康



幼儿体质的强弱是关系国家强盛、民族兴旺以及人才培养的大事。幼儿体育对于幼儿体质的健康发展具有重要意义，大力发展幼儿体育已成为全面落实“健康中国”战略，实现体育强国目标的重要内容。

2018年5月，国家体育总局批复日照市为幼儿体育国家级试点区，在国家体育总局、山东省体育局的支持指导下，经过一年多的试点研究，形成了一套可复制、可推广、可普及、有特色的幼儿体育课程体系和指标评价体系；并于2019年8月22日，邀请国内著名的幼儿体育专家召开了幼儿体育科研成果结项会，专家对科研成果给予了充分肯定，认为试点成果切实可行、可复制、可推广。

在试点成功的基础上，日照市体育局、日照市教育局制定出台了《日照市幼儿体育试点科研成果推广方案》，成立了由分管市长任组长，相关成员单位成员的日照市幼儿体育试点科研成果推广领导小组，加强对推广工作的领导和指导。10月15日—17日，日照市体育局、日照市教育局联合举办幼儿体育试点科研成果推广会议暨专题培训班，对幼儿体育试点科研成果进行推广普及。各区县教育和

体育部门的分管领导、幼教办主任和165名普惠性幼儿园的骨干教师参加了会议和培训。

会议由日照市体育局副局长田军同志主持，市教育局四级调研员王其军同志就下步的推广工作提出了具体要求。王其军指出，要充分认识幼儿体育发展的重要性，切实增强幼儿体育推广工作的责任感和使命感，各区县要制定推广落实方案，召开专门的会议进行落实。区县的落实方案要实，要有可操作性，要确保推广落实工作的实效，要在认真学习的基础上，不断在实践中探索，为幼儿体育发展的“日照模式”贡献力量。

山东体育学院（日照校区）管委会副主任、国家足球学院副院长连增威、市教育局四级调研员王其军、山东体育学院国家足球学院、国家篮球学院国际交流科研部副部长王鲲、山东体育学院健康学院生理教研室主任费云芸、市体育局竞赛训练科科长戚丽丽、市教育局体卫艺科科长宋兆宪出席了科研成果推广会。

培训结束后，幼儿体育推广工作将进入全面实施阶段，试点科研成果将在全市普惠性的幼儿园将进行普及推广。

# 冬日里，六艺太极拳培训掀热潮

文 / 王金山 董伟涛



为广泛开展全民健身活动，进一步弘扬儒家文化，推广普及六艺太极拳，济宁市六艺太极拳区县培训班陆续进行中。

12月4日至5日，由嘉祥县体育中心、嘉祥县老年体协联合主办的全县六艺太极拳社会体育指导员培训班在县体育馆举行。共有来自全县城区及各镇街的160余名太极拳业务骨干参加培训。本次培训班由张爱国、郭秀华、张俊梅、王有兰等老师担任教练员。通过此次培训，提升了大家的学习兴趣，吸引了更多的中老年人习练太极拳，促进了全县太极拳的推广和普及，推动了全民健身活动的深入开展。

紧随其后，由泗水县教育和体育局、县老体协、县总工会、县妇女联合会共同主办的2019年全县六艺太极拳教练员培训班于12月5日至6日在龙城中学艺

体馆举办。共有来自县直各党委、各镇街、城区各太极活动站、各镇街学区、中心学校、初级中学选派的120余名学员参加了培训。培训班由山东省一级教练员韩广洪、冯振东、张瑞修、孔秋明授课。经过两天的培训，所有参训人员按照统一的部署和要求，刻苦训练、反复练习，对每个动作认真学习和揣摩，较好地完成了培训任务。

六艺太极拳是济宁市创编的传统文化与太极文化有机融合的一种拳法，具有健身性、科学性和观赏性。参训学员非常珍惜学习机会，虚心向教练请教，掌握六艺太极拳的动作要领，均顺利通过了结业考核。学员们纷纷表示，回去后加强日常练习，在自身学好、掌握好的基础上，做好六艺太极拳的推广和普及工作。

# 滨州：为百姓提供 优质健身服务

文 / 董会青

近日,有不少市民发现,位于市区黄河十路渤海十六路的植物园内多了两处智能健身驿站。与普通的健身器材相比,驿站内的器械配套更为智能化,不仅可以实现太阳能供电储电及能源转换控制、智能光控、无线蓝牙音响控制、USB 手机充电,还可以显示健身次数及心率,是集健身、发电、照明、娱乐多功能于一体的健身中心。

智能健身驿站在直径为 8 米的圆形区域内,共有椭圆机、划船器、健身车、坐推训练器等 9 种健身设备,外环为 8 种健身器材,中间一处为棋牌桌,设备之间间距合理,市民即便同时使用也不会互相打扰。

记者随机选取了其中的椭圆漫步机进行体验,椭圆漫步机正前方贴有设备“说明书”,产品名称、主要功能锻炼方法、安全警示、注意事项等内容尽收眼底,通过阅读很快便能对设备进行了了解,也能快速决策该项运动是否适合自己。“说明书”下方是数据显示屏,可显示运动的时间、卡路里、步数、频率、距离、速度,显示屏的下方

则是一个 USB 接口,方便市民运动时给手机充电。USB 接口的下方是一个“小程序二维码”,市民可通过扫描二维码下载 APP,就可以将自己的运动数据输入系统,而系统则根据运动情况给予相应的“运动建议”。

值得一提的是,智能健身驿站内所有的供电完全来自于太阳能。驿站内照明灯设置人体智能感应装置,光线不足时,有人靠近灯光自动亮起,无人靠近时自动关闭。驿站内还配有音响系统,通过蓝牙连接,市民可随意播放自己喜欢的音乐。在中间的棋牌桌下方,还设有便民药箱,方便市民打牌时存放药物所用。

市体育局群体科负责人杨维海表示,智能健身驿站的投入是响应国家的号召,也是未来的一种大趋势。目前在全市范围内,邹平市建成 1 处,尚有 1 处未安装,博兴县建成 2 处,无棣县已招标采购 3 套,将于 11 月底建成。至今年年底,全市智能健身驿站将达 9 处,将极大丰富“10 分钟健身圈”内涵。



# 彻底打通全民健身“最后一公里”

## 淄博启动首届镇村居民运动会

文 / 尹珂 刘英煜 曹晋芳



9日，记者从淄博市体育总会办公室获悉，为深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，全面贯彻全民健身条例，实施淄博市全民健身实施计划，淄博市首届镇（街道）村（社区）居民运动会将于10月19日在张店区体育馆开幕。运动会共设广场舞、象棋、够级、门球、篮球、乒乓球、跳绳、钓鱼八个竞赛项目，通过举办“低门槛、高参与”的体育赛事，彻底打通全民健身“最后一公里”。

据了解，淄博市首届镇村（街道、社区）居民运动会由淄博市体育局、淄博市农业农村局、淄博市民政局、淄博市体育总会四部门联合主办，淄博市体育彩票管理中心、各区县教育和体育局、体育总会、市级相关单项体育协会承办，参赛单位为各区县体育总会建设示范镇（街道）、示范村（社区）。运动会紧扣“全民健身”主题，围绕“健康中国、健康山东、健康

淄博”建设决策部署，倡导全民健身理念，强化“有体育才会有生机、爱体育就是爱生活”，形成全市群众体育蓬勃发展，增强广大市民身体素质，促进社会主义和谐社会和精神文明建设，引导更多的市民群众积极参与科学、健康、向上的健身活动，增强身体素质，提高生活质量，提升幸福指数，共享淄博市经济社会发展新成果。

淄博市体育局党组成员、淄博市体育总会副主席、淄博市体育局社会组织党委书记张铁军在接受记者采访时表示，淄博市首届镇（街道）村（社区）居民运动会以增强人民体质、提高健康水平为根本目标，体现了市委、市政府关心和关注居民身心健康的工作思路，全民健身是体育事业发展的基本任务，是实现全民健康的重要途径和手段，是全体人民增强体魄、幸福生活的基础保障。目前在淄博市城区居民健身热情比较高涨，但在镇、村这一级全民健身仍是薄弱环节，举办首届镇（街道）村（社区）居民运动会，正是要通过比赛的方式，提高镇（街道）村（社区）居民的全民健身意识、兴趣和参与热情，彻底打通全民健身“最后一公里”，推动基本公共体育服务向农村延伸，实现全民健身基本公共服务均等化，切实保障农村群众基本的体育文化需求，满足农民群众的美好生活需要，助推乡村振兴战略、美丽乡村建设的新行动、新实践。

# 济南长清区： 魅力新城添体育地标

文 / 姜 振 逢淑友

11月17日，一场迸发全民健身激情和欢乐的健身球操赛事在长清区全民健身中心举行。此次体育赛事是长清区全民健身中心正式投入使用以后承接的第一场大型体育活动，也是对该区全民健身事业发展水平的一次集中展示，全面展现了全区上下多彩文化生活和良好精神风貌。济南市体育局局长孔杰，长清区委书记王勤光、区长赵居安等领导出席活动。

开幕式现场，长清区健身群众进行了太极拳、圈操、绳操、排舞等精彩的展演。本次比赛设置骨关节活力操和第九套广播体操两个项目，来自全区各街镇、各区直部门和开发区的29支队伍、1200余人参加了比赛。

本次赛事主题为“律动长清，舞动健康”。旨在大力营造全民健身浓厚氛围，引领广大群众在体育活动中增强体质、享受快乐、振奋精神，为建设“美丽富强文明幸福的现代化山水魅力新城”贡献体育力量。

近年来，长清区牢固树立以人民为中心的发展思想，把发展体育运动、增强人民体质作为一件民生大事来抓，持续加大投入力度，不断完善体育设施。园博园实现免费开放，“四馆”建设加速推进，文昌山公园和城市中央公园两大高品质健康公园开园纳客，极大地满足了广大市民朋友共享发展成果、追求健康生活的美好需求。

据了解，长清区全民健身中心总占地面积38197.1平方米，总投资1.4亿元，是全区重点工程项目，主要包括一座新建的主体二层局部四层的体育馆、原有的田径场及相关配套设施。其中，体育馆主体一层为综合恒温8泳道游泳馆，主体二层为3000座篮球馆，地下一层为人防工程及停车场，局部四层为附属功能用房。体育馆北侧为原有田径场及功能用房，西侧为2

块室外篮球场和1块门球场，东侧为室外乒乓球活动场地。

长清区全民健身中心的建设，在补齐了长清区健身场馆这一发展短板的同时，更进一步提升了长清区宜居宜业的城市品质，必将成为广大市民健身娱乐的打卡新地标。作为新场馆的首场赛事，此次健身球操比赛，是激发活力、陶冶情操、促进团结的重要形式，是展示风采、弘扬个性、大显身手的专属舞台，更是全面展现全区上下多彩文化生活和良好精神风貌的一次盛会。

孔杰表示，作为山水魅力新城的长清，历来对全民健身事业的发展都非常重视，经过持续发力，努力构建起了全民健身公共服务体系，扎实推进体育公共服务均等化，全面实施农民体育健身工程，不断加强社会体育指导员队伍建设，广泛开展全民健身活动，强化全民健身舆论引导，取得了可喜的成绩。当前长清区群众体育蓬勃发展，竞技体育成绩突出，体育产业积极推进，亮点纷呈，呈现出全民参与，健康为先的良好局面。



# 济宁体育，今年走得踏踏实实

文 / 王金山

今年以来，济宁市体育局坚持解放思想、开拓创新、突出重点、狠抓落实，协调推进群众体育、竞技体育、体育产业快速发展。

## 大型赛事精彩圆满

今年以来，国内大型赛事频繁来到济宁。3月的2019年全国射击冠军赛（手枪项目），共有来自全国500多名运动员参加；五一期间，承办了第二届全国青年运动会男子篮球（体校组）预赛；7月发2019年全国少年、儿童击剑赛，共有来自全国各地1266名运动员参加；十一期间，承办了29届“幼苗杯”全国少儿乒乓球比赛。此外，济宁市还对梁山县承办的2019年山东省武术散打女子锦标赛、微山县承办的2019年山东省男子乙组篮球锦标赛、山东省女子拳击冠军赛、山东省女子乙A组足球锦标赛等4项省级比赛进行了业务对接、跟踪服务，具体参与了各项赛事筹备工作。

积极承办国际、省级赛事的同时，济宁市举办了第十五届运动会。今年是济宁市四年一届的市运会举办年，本届市运会自7月23日开始到9月19日结束，青少年组共设置24个大项、29个分项、611个小项；群众体育组共设置了球3个大项、18个小项，共有4000余名运动员报名参加了各项项目的比赛。

此次市运会是践行实全民健身国家战略和健康中国战略，认真落实《体育强国建设纲要》《全民健身计划（2016-2020年）》和《奥运争光计划纲要（2011-2020）》的具体行动，是一项持续时间长、参与人数多、社会影响大、传播正能量的体育盛会，运动员在各项项目的比赛中同场竞技，切磋技艺，充分展示了精湛的竞技水平和良好的精神风貌，进一步弘扬了中华体育精神和奥林匹克精神，实现了运动成绩和精神文明双丰收，展现了新时代群众体育发展新成就，凝聚了建设体育强市正能量。

## 群众体育精彩纷呈

群众体育工作方面，济宁市认真实施《济宁市全民健身实施计划（2016-2020年）》，全民健身服务体系更加亲民、便民、惠民。加快体育设施建设，按照《省级体彩公益金支持体育事业发展专项资金管理办法》要求，省共资助济宁市建设县级移动式全民健身馆、笼式足球项目、社区多功能运动场等12个项目，已基本完工。同时，进行了农村体育场地设施建设，积极申请省级体彩公益金180万元，为60个村购置了健身器材，还申请市财政资金为60个村硬化场地。

按照上级通知要求，济宁市共有92个社会足球场地的建设任务，经过对济宁市社会足球场地的实地调查和统计，2016年以来，济宁市共建有社会足球场45个，还有47个建设任务缺口，按照各县市区人口比例，分别安排了建设任务，并要求各县市区上报了建设计划，确保2020年完成全部建设任务。

今年的济宁市第九届全民健身运动会，组织举办了慢跑节、健步行、广场舞、迷你马拉松、铁人三项等赛事活动300项次，参与市民达70万人次。其中，在太白湖景区举办的健步行活动参与人数达2万余人，是历年来规模最大、参与人数最多的一次。

## 竞技体育稳中有进

为积极备战山东省第25届省运动会，济宁市参加了省体育局主办的各项目锦标赛及冠军赛。省锦标赛组队参加了手球、橄榄球、摔跤、柔道等34个项目的比赛，共有1094名运动员报名参赛。省冠军赛共有479名运动员报名参加了赛艇、击剑等21个项目的比赛。通过参加省比赛达到择优选拔，锻炼队伍，积累参赛经验、增强实战能力的目的。该市还举办了乒乓球、足球、武术散打等项目裁判员培训班，200多名裁判员报名参加各项目培训班。按照省各项目管理中心

要求，积极推荐了8人包括篮球、羽毛球、武术散打等11个项目的国家一级以上的裁判员晋级培训班、学习班。

为做好“市队县办”布点工作，济宁市体育局、市教育局、市财政局联合修订了《济宁市“市队县办”实施细则》（济体字〔2019〕1号），命名任城区竞技体育运动学校等18个单位为济宁市“市队县办”单位。

济宁市近年来连年举办中小学生体育联赛，今年共组织举办了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、田径、游泳等7个项目的比赛，报名参赛的运动员、教练员共计3300余人。借助联赛平台增加选材组比赛，发现了一大批优秀体育后备人才，为济宁市青少年体育可持续发展奠定了基础。另外，精心组织了游泳普及和超体重“健康夏令营”活动，顺利完成了全市131所学校5846名学生游泳技能培训 and 300名超体

重学生“健康夏令营”活动。

### 体育产业态势良好

济宁市大力发展竞赛表演业，积极贯彻落实国务院办公厅《关于加快发展体育竞赛表演产业的指导意见》，结合该市实际，引进国际、国内知名度高、影响力大的高水平体育赛事，不断提升大型高水平赛事运营水平，助推体育产业发展。

为高效发挥体育场馆作用，济宁市进一步加大了大型体育场馆免费低收费开放力度，依托市全民健身广场、济宁市体育中心的示范带动作用，盘活用好现有体育场馆资源，推行市场化商业运作，满足多层次健身消费需求的需求。结合第四次全国经济普查，该市认真做好体育产业统计和体育场地普查工作，摸清家底，澄清底数，并将体育产业数据统计列为常态化工作，定期向社会发布，为体育产业发展提供依据。



# 日照： 打造体育公园健身新高地

文 / 金 康



在日照市图书馆北侧，日照体育公园北区已经投入使用，许多日照市民来到这里运动健身，体育公园已经成为喜欢运动的市民们的“打卡点”。作为2022年省运会乒乓球和体操项目的比赛场馆，日照体育公园历时两年多的建设，如今已经从图纸上站立起来，进入最后的装饰阶段。

日照体育公园西邻沙墩河，占地约14万平方米。主场馆将承接第25届省运会乒乓球和体操项目，可同时容纳6000人观赛。场馆顶棚呈波浪状，设计灵感来源于独具日照特色的碧海浪花，寓意选手们“激流勇进”争佳绩。除了承接省运会乒乓球、体操项目比赛外，该场馆可一馆多用，能满足冰上项目和篮球比赛需求。同时，场馆配套设施齐全，西侧的室内训练场可供篮球、网球训练使用。

据悉，该场馆采用了国内领先的钢结构技术，外

部结构都用纯钢材料建造。目前，场馆整体建设工作已经完成90%，正在进行最后阶段的外立面幕墙封闭以及装饰工作。

除了承接省运会比赛，日照体育公园建设的另一宗旨就是倡导全民健身，让市民积极参与到健身运动中来。目前，日照体育公园北区的室外场地已经投入使用，共设有6处网球场、10处篮球场、1处标准足球场、4处笼式足球场、2处门球场、1处全民健身广场、8处休闲广场以及健身步道，这些场地均对市民开放。按照规划，主场馆运营以后，也将逐渐对外开放，全方位助力全民健身。

除日照体育公园外，网球中心、体育小镇等一系列体育基础设施正逐步完善。日照以举办省运会为契机，加强体育基础设施建设，进一步提升城市服务水平，提高城市品质及影响力。

# 威海促进体育养生产业深度融合

文 / 朱 旭

10月19日至20日，第二届中国威海国际太极·温泉康养大会在文登区汤泊温泉度假村举行。活动旨在贯彻落实《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》《体育强国建设纲要》《健康中国2030规划纲要》等党中央、国务院纲领性文件，促进体育、旅游、中医药、温泉养生等产业深度融合发展。

中国老年体协副主席、省老年体协主席曹学成出席开幕式宣布活动开幕，并围绕健康中国·太极康养主题，与北京中医药大学副校长、二级教授、主任医师刘铜华，首都体育学院休闲学院教授、博士生导师、世界休闲体育协会轮值主席李相如，中国武术协会原主席李杰，分别从体育休闲与康养产业、太极健身与康养产业、中医药与康养产业等方面进行演讲授课。

此次活动包含太极传统项目比赛、推手比赛、太极展演、“太极名师打卡威海地标”抖音拍摄、中医药文化展示、旅游推介、健康中国·太极康养产业论坛

等内容。其中，17个国家31支代表队的316名运动员参加了太极传统项目和推手比赛；1000余名太极爱好者参加了太极展演；各区市政府（管委）体育、文化旅游、卫健分管副市长（副区长），市县2级体育、文化旅游、卫健部门负责人、分管负责人、业务科长，市级各单项协会主席、秘书长，全市规模以上或高科技体育产业企业代表约250人参加健康中国太极康养产业论坛暨威海市体育产业培训班。活动期间，还为李相如、刘益民两位威海市体育产业特聘专家颁发了聘书。

据介绍，中国威海国际太极·温泉康养大会于2018年推出，今年是第二年举办，旨在实施新旧动能转换、推动城市国际化，促进体育、文化、旅游、康养等产业融合。期间还举办了座谈会，助力打造“温泉+康养+太极”产业融合发展新模式。



# 日照：满城涌动体育动能

文/姜振

越来越多的人通过体育这张绚丽的名片，认识、了解这个“日出初光先照”的地方。在加快建设现代化海滨城市的进程中，日照立足“蓝天碧海金沙灘”的生态优势，推动“体产城”融合发展，激发城市新活力。通过不断增值、积蓄潜力，体育已成为助力城市发展的强劲引擎。

## 规划：打造“最价值”的城市名片

规划，在很大程度上决定着整座城市的活力和生产力。在打造这张城市名片的过程中，日照从来不吝把“最价值”的地段亮出来。

初冬时节，全省全民运动健身模范市创建现场会在日照召开，来自全省群众体育战线的人士把日照“溜了个遍”。日照体育的“大上快上，又一波急行军”无不令人赞叹。

从位于中央活力区的奥林匹克水上运动基地、足球公园、网球公园、国际博览中心，到新建的奎山体育中心、香河体育公园、日照航海工程职业学院体育馆，再到各区县的“一场两馆”，不论市区还是区县，都把“最价值”的地段预留出来，打造充满体育元素的城市会客厅，也让城市名片的设计有了最绚烂的底色和最优质的载体。

日照市副市长林彦芹告诉记者说，日照体育迅速发展首先是得益于强有力的政府之手。确实如此，近年来，日照市委、市政府坚持将体育发展纳入全市“一、三、五”总体发展战略和五城同创、打造活力之城重大行动，以筹办山东省第25届运动会、创建全国全民运动健身模范市为契机，深化体育管理体制改革，打通体育公共服务“最后一公里”，构建更亲民、更便利、更普及的公共体育服务体系。

“赛道太美丽了，一路跑过来风景都特别好，可以一边跑一边看海，让我很享受这次比赛。”10月13日，在获得了2019日照国际马拉松全程女子组的冠军后，20岁的烟台姑娘赵娜对赛道的设计赞不绝口。作为“中国田径协会金牌赛事”、山东第二个金牌赛事，吸引了来自13个国家和地区的18000名选手参赛。赛

事以优美的赛道、超高的人气以及周到细致的人性化服务，被广大跑友誉为“最暖心赛事”。

日照国际马拉松大获成功，赛道的成功规划居功至伟——赛道沿海铺开，一路跑去，“蓝天、碧海、金沙灘”尽收眼底，“最美赛道”不只是比赛场所，更是招待参赛人员的城市会客厅。

把体育当成重要民生，把体育列为强力引擎。日照将打造“活力之城”、创建全民运动健身模范市写入政府工作报告，已经说明一切。正是在这样相辅相成的互相作用下，日照体育不断焕发生机、实现着可持续发展。

## 赛事：书写“最颜值”的城市请柬

11月22日，日照发布2019年中国体操节相关事宜，预计参赛运动员将达到1万余人。这势必为日照掀起新一轮体育热潮。

日照市委副书记、市体育局局长孟凡香谈到，在近年来的探索中，日照形成了“春打太极拳、夏开水运会、秋跑马拉松、冬办体操节、四季打网球、全年下围棋”的赛事格局，重大赛事燃爆四季、炫动全年，源源不断吸引着客人到来。

一系列重大赛事举办，让成千上万人踏足日照，领略日照的“颜值”、感受日照的热情。体育这张“最颜值”的城市请柬，聚人气、聚财气、聚生气。

8月25日，2019中国围棋大会在日照市国际博览中心顺利闭幕。大会汇集了31项围棋比赛和表演项目，同时举办中国围棋人工智能成果展等6项主题展览，6万人参赛、观赛。来自欧、美、亚、非、澳五大洲55个国家和地区的围棋组织领导人参加了世界各国（地区）围棋组织领导人联谊赛，“世界同下一盘棋”成为现实，中国围棋文化和世界围棋文化相互交流，共同繁荣。

本届围棋大会举办让日照得到了各国嘉宾的高度赞许，嘉宾们观摩了围棋大会和各项展览，充分感受了日照这座新兴海滨城市的魅力。很多嘉宾是首次来日照，纷纷表示已经爱上了这座美丽的城市，回去后

要向更多朋友介绍日照。以围棋为纽带，架起了日照与世界沟通的新桥梁，日照国际朋友圈越来越大。

墨西哥围棋协会主席埃米尔·加西亚说：“日照是一个充满活力并且很漂亮的城市，有很广阔的发展前景。能在这样美丽的地方参加围棋大会，是值得高兴的事情。”俄罗斯围棋协会副主席马克西姆·波多拉克也表示：“日照有着得天独厚的自然资源，是发展各类赛事的好地方。”

2019中国（日照）大青山国际太极拳大赛于5月18日开幕，吸引了来自中国、美国、加拿大、英国、澳大利亚、智利、墨西哥、比利时、日本、韩国、新加坡等40个国家和地区的160支代表队2100名选手参赛。“整座城市都像花园一样，各种配套设施都很齐全，让我想一直留在这里，我也会邀请我的朋友来日照。”来自尼泊尔的太极爱好者纳吉说。

第二届全国青年运动会网球预选赛于5月20日在新建成的日照网球中心开幕，北京、福建、广东、广西、贵州、河北、河南等28个省（自治区）市，29支队伍参赛，参赛总人数超过1400人；7月8日，第十二届国际华人网球邀请赛在日照网球中心举行，来自国际华人网球联合会、澳大利亚、美国、加拿大、日本、菲律宾、中国香港、中国台湾、北京、上海、广州等国内外32支精英代表队300余名运动员参加比赛。

国际华人网球联合会主席陈萍说，国际华人网球邀请赛是首次来到日照这座城市，也是自己第一次来日照，之所以在日照举办是因为这里有全国最大的网球公园，这里有专业的场馆设施，丰富的赛事组织经验，非常适合各类网球大赛举办。相信通过本次赛事，也会让更多华人了解日照这座海滨城市，将日照的城市名片、城市形象推介到国外，让更多人了解日照。

诸如此类的场景，在赛事期间随处可见。让世界各地的人接触日照、置身日照、爱上日照，正是这张请柬的含金量所在。

### 体育+：锻造“最潜值”的发展引擎

从“最价值”的城市名片到“最颜值”的城市请柬，传递出日照体育以规划和赛事为基础，在更高层次上做“加法”的信念。

通过体育与多种业态的融合，打造“体育+”创新发展模式，把体育锻造成为“最潜值”的发展引擎，助推美丽富饶、生态宜居、充满活力的现代化海滨城市建设。

——“体育+旅游”，让“旅游富市”战略焕发新光彩。“海滨山岳行”体育旅游线路连续四年被评为“中国体育旅游精品线路”；大青山国际太极拳大赛、山海24小时挑战赛荣获“中国体育旅游精品赛事，奥林匹克水上运动小镇荣获“中国体育旅游精品景区”。2018年，全市体育赛事拉动旅游收入80亿元。今年10月，国家体育总局体育经济司司长刘扶民到日照考察时，对日照奥林匹克水上运动小镇给予充分肯定，认为小镇“产业特而强、功能聚而合、形态小而美、机制新而活”，在全国树立了样板。

——“体育+产业”，助推新旧动能转换。重点培育健身休闲、竞赛表演、场馆服务、中介培训等体育服务业。与山东电视台达成战略合作，与中国围棋协会、中国网球协会签订战略合作协议。与深潜公司王石团队共同打造日照深潜奥林匹克中心。与阿里体育合伙人广州东方世旗投资管理有限公司共同设立10亿元的“日照市体育产业发展投资基金”。体育成为日照经济高质量发展的新引擎。

——“体育+医疗”，打造体医结合的日照模式。依托医疗卫生服务机构建立国民体质监测和科学健身指导服务体系。采取“互联网+体育”模式，与山东大学合作开发智慧健身项目。建成国内首家体医结合、中西融合的国际化医学干预健康管理机构。更多市民通过体育运动治愈疾病，走上了健康之路。

——“体育+文化”，打造日照体育文化新特色。分别与山东电视台和国内顶尖团队联合打造体育真人秀，举办网球文化节、中国围棋博览会、世界太极日、体育剪纸大赛等活动。体育，与日照的深厚文化底蕴深度融合。

——“体育+宣传”，以赛事宣传城市。通过央视等主流媒体宣传重大赛事，与山东电视台体育频道落户日照形成战略合作。全年国家、省、市各级新闻媒体单位发布各类宣传信息5000余篇（件），进一步提升了活力日照的知名度和美誉度。

日照体育一直勇于争先，当全民健身上升为国家战略之初，他们在闯关大群体、基层体育组织建设、体医融合等方面做出了典范。新时代，日照通过新一轮体育改革，带动城市交通、医疗、教育、生态等公共服务水平和环境承载能力得到进一步提升，一座崭新的“活力之城”正冉冉升起。

# 荣成·体育教师「上阵指导」真周到

文  
朱  
旭

作为威海市率先实现学校体育设施对外开放的区市，荣成市坚持此项工作走在前列，干在实处。

“针对少数市民的某些不文明行为，我们还会加大宣传力度，在满足市民健身条件的同时提高文明素养。”荣成市教体局基础教育科主任董久才表示，为更好地满足市民健身锻炼需求，荣成将加快学校相关手续办理效率，争取在10月底前完成剩余24所学校的体育设施开放工作。

## 社区学校共管设施 方便群众多开俩门

8月22日，家住兴隆社区东南山小区的居民刘艳坐在石岛实验小学西操场的看台上，喜滋滋地看着11岁的儿子打篮球；转身、运球、上篮，几个年龄相仿的小伙伴同样在崭新的塑胶篮球场上玩得不亦乐乎；操场上，还有一些市民在跑步、打球，场面十分热闹……自从石岛实验小学的体育设施对外开放后，附近居民来此运动健身已经成为常态，大家真切地享受到了体育惠民。

“我们这附近住户密集，地方又相对比较小，想要找个宽敞地方健身不容易。以前，想要散步溜达溜达，只能在路边压马路，人多车多空气不好，也不安全。现在学校一开放体育设施，大家都爱来这边锻炼，这里环境好，设施全，还很方便，政府真是为我们老百姓办了一件大好事。”想起以前只能沿着马路溜达锻炼的日子，刘艳不禁感叹道。

针对大家关注的一些诸如开放后校园安全的问题，学校人士邢成建介绍称，学校特意在操场的西侧和南侧多开了两扇门，“未开放时段，南门开启，西门关闭，将学校封闭，外来人员无法进入；等到开放时段，南门关闭，西门开启，将操场通往校园内部的通道关闭，市民可以进入操场锻炼，这样既方便了群众，又解决了安全问题。同时，我们与街道社区共治，利用社区中的志愿者进行督导，他们可以一边来锻炼，一边随时对一些不文明行为进行劝导。”

## 教师志愿者上岗服务 科学健身有指导

到健身零门槛，荣成市实验小学校长王晓说，“来学校健身只要登记一次就行，获得健身卡后亮明身份就能进。学校还安排了6名体育教师志愿者轮流值班，对有需要的市民进行专业的运动健身指导，包括篮球运球、科学走步及体育设施使用等。”

球发烧友乔廷强自学校体育设施开放后就找到了活动新场地，常到学校锻炼的他对学校好评连连，“在这边锻炼挺好的，环境和设施都很棒，我们锻炼的时候还有学校的老师做技术指导，服务热情周到，也使我们的锻炼更加科学安全了。”听说下一步学校还将延长开放时间后，他更是表示惊喜，“为老百姓想得太周到了，真是要为政府、学校点赞。”

为教师志愿者之一，宋少茹给不少市民做过运动健身指导，“我们作为体育老师，能用自己所学给市民提供一些实实在在的帮助，感觉挺高兴的。”同时，她还身兼文明引导员一职，对入校锻炼的市民进行行为文明引导，“比如有市民要带宠物、尖锐物或者想在校内吸烟的话，我们就会进行规劝制止，让市民在此健身的同时保证安全，并维护体育设施的安全。”

王晓表示，积极响应市委、市政府部署，在教育体育部门的指导下，下一步将延长对外开放时间，每天保证5小时以上；进一步简化市民入校流程；夜间体育设施周边照明设施全部打开；改进教师志愿者服务制度。



**编者按:**最美社会体育人,是近年来我省在全民健身领域涌现出的先进典型和模范人物,弘扬真善美,传播正能量,展现新时代人们对美好生活的向往和追求,不断带动群众的荣誉感、获得感和幸福感,以实际行动助力健康山东建设。

# 莫道桑榆晚，霞光尚满天

——日照张琳

文 / 本刊作者

张琳，1960年生，中共党员，现任日照市老年体协健身秧歌委员会主任、日照市健身气功协会副主席、国家级社会体育指导员、国家一级裁判员、教练员，近年来，先后被评为2017年度山东省老年体育工作先进个人、山东省“健身明星”、2015年“日照好人”、日照市“五星级社会体育指导员”、2013年日照市优秀共产党员、2018年被推荐为“山东省最美体育人”。

作为一名社会体育指导员，我始终将服务老年人文体健身活动记在心间，在协助老年文体健身活动过程中，坚持与时俱进、开拓创新的健康活动理念，组织带动老年人参加形式多样的文体健身活动，用科学、文明、健康的生活方式占领老年人思想文化阵地，为推动全民健身运动深入开展献一份力。

## 一、服务社区，引领健康科学锻炼风潮

随着我市全民健身运动的发展，越来越多的中老年人人都想参加文体健身活动，为了更好地带动和满足广大爱好者的需求，本着“愉快、健身、安全、发展”的活动宗旨，以社区为依托，积极组织社区居民参加各种形式的文体健身活动，让社区居民特别是老年朋友们走出家门，通过科学有效的健身方式强化身体素质，丰富晚年生活，感受桑榆之乐。为了更好地服务大家，我利用各种形式的学习来提高自身文化知识和技术水平，同时，还抽出时间向专业老师学习请教，更好的带动、指导大家健身活动。2009年由我负责组建了社区的太极拳活动点，起初，在硬件、软件都不到位的情况下，我不等不靠，自掏腰包购买了音响设备、移动优盘和扩音器，解决了硬件不足的实际困难；为了让大家学习到更加专业的技术动作，我邀请了市武术协会王老师对大家进行指导。在教授太极拳的过





程中不断学习、积极组织、精心指导认真负责，把自己所掌握的技术知识毫不保留的传授给大家。活动点里有位吴大姐，退休前一直受到关节病的困扰，腿部的疼痛迫使她不得不提前离开了工作岗位回家休养，2012年初，我动员她走出家门锻炼身体，她的腿脚不方便，动作学的很慢，我不厌其烦的帮她规范动作、讲解要领，通过几次晨练活动，她喜欢上了太极拳这种锻炼方式，并且带动老伴一起加入到健身锻炼的队伍中。两年来一直坚持打拳，健康状况有了明显好转，身体好了心情自然也开朗了许多，逢人便说：“是张老师帮我走出了病痛阴影，我要继续练习，把身体养好，继续跟着张老师打拳。”现在我们太极拳活动点的参与人员由最初的5人发展到了百余人，深受广大社区居民的喜爱。

在此期间，我还特别针对老年群体开展了太极剑、太极扇、太极柔力球、健身球、健身秧歌等一系列的健身培训活动，随着大家技术水平的不断提高和健身活动影响的逐步扩大，队伍规模也日渐壮大，并辐射带动周边街道社区居民及社会体育爱好者，不管严寒酷暑，每天清晨都准时出现在晨练点上，期间不计报酬，义务培训达2000余人次，忙碌的身影穿梭于全市各个健身站点，大家对我赞赏有加，以实际行动有力

的促进了社区老年体育工作稳步健康发展。

## 二、义务助教，带动全民健身新风尚

我热心于公益事业，在全社会大力开展群众体育健身活动之时，我也投身于传播、普及全民健身的大潮中。“给人一碗水，自己要有长流水”，我深知其中道理，只有不断加强自身的学习和提高，才能更好的服务群众，带给大家更多科学的健身方式。在市老年体协的大力支持下，我参加了国家、省、市各级各类培训活动，并顺利通过考核，取得了国家级健身秧歌裁判员、教练员、山东省一级柔力球裁判员、山东省一级腰鼓教练员的等资格认证。学习过程是辛苦的，我和年轻人一样，课上认真学习理论知识，戴着老花镜一笔一划作好记录，课下反复琢磨动作要领，力求标准规范。每次学成归来，我就马上整理学习内容，为培训推广做好准备。此期间，我主要参与了一下培训推广活动：2010年11月在岚山区对全区各乡镇、街道基层文艺骨干100余人进行第3套健身秧歌培训；2013年8月为万平社区文体骨50余人组织健身腰鼓培训活动；2013年9月，对经济开发区基层文体骨干300余人进行健身腰鼓培训；2014年、2015年、2016年东港区全民健身志愿服务进农村系列活动，培训农村社区居民500余人；为全市学校、企业、机关等企



事业单位公益培训健身秧歌、健身气功、广播体操、啦啦操等多种形式达 300 余人……

记得 2014 年 5 月的一天，排练厅里，我正在给准备参加全省健身秧歌比赛的队员们排练，最近晚上修改动作、编辑音乐、设计服装，白天再给队员们示范教学，连日来不停地工作让我身体严重透支，排练时，一个转身只觉得脚下一软，重重摔在地上，我下意识地用左手撑地，顿时一阵钻心的疼痛传遍全身，大家忙把我送到医院，医生诊断左手腕骨折，队员们心疼地流着眼泪说：“张老师太累了，她都是为了我们才摔伤的，我们心里真难受……”。在家躺了两天，我实在惦记节目进展情况，于是说服了家人，老伴载着打着绷带的我，每天按时到排练厅观看，不能用手示范就用嘴说，不能亲自上场就在场下加油鼓劲。比赛结束了，队员们捧着奖杯第一时间送在我眼前，激动地说：“没有张老师的辛苦付出，就没有我们的好成绩！感谢张老师！”当时，我深深地感到所有辛苦和付出都是值得的啊！在普及推广健身项目的同时，我也在不断思考，通过何种形式提升全民健身活动的认知度，使其变成老百姓喜闻乐见的易于参与的文体活动。通过

不断的实践，我认识到普及推广的重要性，通过编排富有时代特色、地域特色，贴近百姓生活的节目来带动群众的参与性。

近年来的主要原创作品有：2008 年为岚山区编排练了 100 余人的大型健身操，参加市首届老年体育运动会开幕式，精彩的表演受到了在场领导和群众的热力欢迎；2012 年为经济开发区 150 余人编排大型绸扇舞，参加日照市健身活动展演引起广泛关注，《黄



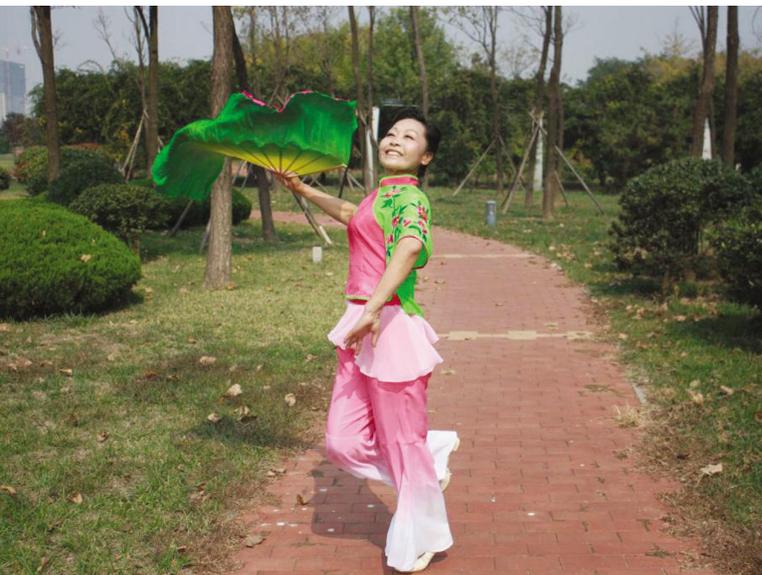


海晨刊》对此进行了整版报导，并作为群众健身的保留项目在全市范围内推广；2012年在全市首次推广第九套广播体操，并组织了一支80人的队伍，在市全民健身节开幕式上进行表演，受到社会好评；2014——2017年间，先后为全市五运会、开发区职工运动会、日照市兴业集团、兖州矿务局、市电业局等单位职工运动会编排健身秧歌、健身球操、太极拳、太极扇等大型表演节目……我注重强化和提高群众健身意识，动员和吸引群众积极参与，使“健身运动，团结协作”

的健身文化理念深入人心，为体育健身活动的全面铺开，做出了自己的贡献。

近几年来，在市老年体协领导的关怀支持和培养下，组织带领中老年体育爱好者积极投身于全面健身活动，同心同德，拼搏进取，积极参加省、市、区体育局举办的太极拳、广播体操、柔力球、秧歌等各种培训、比赛、表演活动，并取得优异成绩，受到社会各级的肯定与赞誉。主要获奖情况如下：2017年度山东省老年体育工作先进个人、山东省健身明星、山东省社会体育指导员技能比赛一等奖、山东省全民健身秧歌二等奖、个人道德风尚奖、2015年“日照好人”、日照市“五星级社会体育指导员”、2013年日照市优秀共产党员、市第六届武术大会24式太极拳比赛第一名、太极剑比赛一等奖、日照市“十佳健身明星”、社区公益明星、代表日照市参加山东省第二、三、四、五套健身秧歌比赛，均取得优异的成绩……

“莫道桑榆晚，霞光尚满天”！展望未来，我将继续以无私奉献社会，热心服务大众为宗旨，坚持从“为人民服务，提高人民体质”为出发点，全面深入贯彻落实上级领导的指示精神，求真务实、努力学习，不断提高自己的指导水平和服务水平，为群众性的体育健身事业的蓬勃发展发光发热，贡献出自己的一份力量。



# 最美社会体育人

——高鹏廷

文 / 本刊作者



这样的对话，你一定听过：“五号楼的张叔，每年春天还没到就张罗我们小区报名迷你马拉松…”、“我乒乓球现在的水平就是跟俱乐部的刘教练学的…”、“每天我都带这些大妈们跳广场舞，一点也不觉得累，呵呵呵”

他们，在你我身边，从不计名利得失，风里来雨里去，自觉自愿为群众健身默默奉献；他们，初心未变，岗位虽然平凡，但事迹却很感人；他们，让身边的人感受体育运动的快乐和温暖，用自身的实际行动，赢得了一个个好的口碑；金奖银奖不如老百姓的夸奖，金杯银杯不如老百姓的口碑。

高鹏廷，泰安市信鸽协会会长，23年来积极学习兄弟协会的成功经验和世界协会的管理方法、信鸽比

赛先进技术、系统化管理。认真学习国家有关政策和裁判法，考过裁判员、第一批一级裁判员、国家级社会体育指导员，担任山东省信鸽协会副秘书长。大力弘扬信鸽文化，为建设富裕、文明、幸福新泰安作出贡献。7月30号，高鹏廷会长通过电话连线的方式，接受山东体育休闲广播《最美社会体育人》的采访，讲述了自己与信鸽结缘的故事，介绍了泰安市信鸽协会的发展情况，同时也对未来普及信鸽运动和比赛阐述了自己的看法。

人们利用鸽子归巢的性能，先后用于通信和比赛，一直沿用着信鸽这个名称，已不再局限于“通讯”这个单一的含义，并且主要指用于飞翔竞赛的鸽子。高会长与鸽子结缘是非常偶然的，起初是给自家宝宝逗



乐，没想到接触之后一发不可收拾，在推广普及信鸽运动的这条道路上一走就是 20 多年。

如今，信鸽已经成了一部分人们用来陶冶生活、发扬体育精神比赛主角了。通过高会长的介绍我们了解到，信鸽比赛分得很复杂，且种类繁多，一般是将所有参赛信鸽带到某个地方（这是根据鸽子的品种来界定的），距离有 400 公里，800 公里或者 1000 公里，2000 公里等，然后同时放飞，看谁的信鸽先到达目的地谁就赢得了冠军，从而信鸽给自己和主人带来荣耀和财富，也赢得了信鸽爱好者的尊重。现在的信鸽，已经演变为蓬勃发展的赛鸽运动了。中国赛鸽运动的通常比赛级别为 300 公里、500 公里、700 公里、1000 公里、1500 公里等。

而因为这样的竞赛，导致信鸽爱好者开始对信鸽的品种和血统（比如福乐血统，詹森血统等等）进行研究和培育，甚至对鸽子的育种、管理、训练都有了一门专有的学科。对信鸽的研究含盖甚广，包括生物学，气候学，地理学，营养学，甚至磁场学等。非常复杂且系统庞大！

### 泰安市信鸽协会

信鸽产业在我国也盛行并迅猛发展起来，泰

安市信鸽协会由最初的几十人扩大到如今的一千多人，离不开高会长对于信鸽运动的推广。泰安市信鸽协会处于泰山脚下，赛鸽翱翔在汶水之上，比赛的优越环境，黄金赛线，赛鸽成绩优异，在这有优越的条件下，由信鸽比赛运动转为信鸽运动产业发展。在泰安市寄养棚，把全国优秀赛鸽送泰参赛，让全国鸽友聚集在泰安，把全国的参赛经济送往泰安。建起山农大国际赛鸽中心，已成功举办三届比赛，收鸽之快，收鸽之多，鸽气之兴，人气之望，泰山之灵，全国首创，世界及全国送往泰安信鸽一万多羽，收款一千多万元。会员来泰安交鸽，上手看鸽，看比赛，拍卖等人数八千多人次，这有效促进了信鸽产业化发展，同时对我市的发展起到了一个好的作用，吃、住、行，消费在我市，宣传了泰山，宣传了泰安，使泰山文化发扬光大。2018 年建起了泰山乐鸽国际赛鸽中心，占地 100 亩，长 200 米、宽 30 米、高 15 米，总造价 720 万，可容纳 19000 羽赛鸽，向全国及世界收鸽，向全国及世界收费 1218 万元以上，有效促进全国及世界信鸽交流，经济流通，文化交流及信鸽运动的交流，以“内强素质，外树形象”公正、公平、公开的比赛吸引了世界的参赛者，这起到了促进泰安经济的发展，为打

造国际旅游名城做出了积极贡献。

### 比赛成绩和荣誉

高会长精心组织比赛,严格制定程序,按照《信鸽竞赛规则与裁判法》执行,多次获得全省、全国、国际的好成绩,如:2006年全国锦标赛700公里总冠军、亚军,2012年全国家赛700公里总冠军、亚军,世界锦标赛(FCI)12名,03-17年在全省300公里、400公里、500公里、700公里、1000公里省赛,国家赛,国家幼鸽赛,省通信赛及省联

赛多次获得冠、亚、季的好成绩,03-17年荣获山东体育局、山东省体育总会、泰安市体育局、泰安市体育总会、泰安市民政局分别先进社团、优秀社团和先进个人,个人突出贡献奖,高会长多次荣获中鸽协先进个人,也曾获得30周年先进个人金质奖。为泰安市争得了荣誉。并且在高会长和泰安市信鸽协会的努力之下,在泰安成功举办了欧洲、美洲、亚洲世界的鸽展及世界拍卖会,请进来、走出去,增进了世界鸽友交流,比赛成绩交流,信鸽的交流。



# 第二十八届夏季奥林匹克运动会

文 / 本刊记者



第28届奥运会在经过了整整16个日夜的征战之后，于北京时间8月30日凌晨落下了帷幕。在这一反映当今世界体育发展趋势的大聚会中，世界体坛格局从雅典开始进入了一个新的纪元。传统格局的打破、新格局的确立成为了雅典奥运会对世界体坛格局做出的最新定位。中国打破第一集团堡垒。

本届奥运会上，中国代表团凭借在金牌总数上的突破而取代俄罗斯抢占了金牌榜第二的位置，这也成为了世界体坛格局发生裂变的明显讯号。美国虽然捍卫了奥运金牌霸主的地位，但优势已见消减；昔日的“巨无霸”俄罗斯被挤出前两名，这是近52年来的第一次。

本届奥运会金牌榜前三名的顺序为美国35金、中

国32金、俄罗斯27金，排列第四位的澳大利亚仅获17枚金牌，被第一集团的三强远远甩在身后。

世界体坛演变的新格局打破了以往把美、俄划分为第一集团(在悉尼奥运会前还有德国)，把中国、澳大利亚等十余国列为第二集团，将其余国家和地区归为第三集团的分类法。

如果以奖牌数量进行对世界体坛格局的划分，美国仍以103块奖牌居第一，俄罗斯以92块奖牌排第二，中国以63枚奖牌列第三，而第四名澳大利亚队奖牌数只有49枚。此外，从夺金面来看，第二集团与美、中、俄的差距也比较大。因此，无论是按照金牌数、奖牌数还是夺金面，美国、中国、俄罗斯都无可非议的组成了地位不可动摇的第一集团，中国在雅典

的超越，使得原有第一集团拥有了新的成员。美俄优势遭遇全面削减

在本届奥运会上，美国和俄罗斯在成绩上出现了不同程度的倒退。特别是俄罗斯更是在与中国的较量中全面败退。

俄罗斯在本届奥运会上是中国的强硬对手，但以往强大的实力已经明显减弱。俄罗斯本届奥运会的金牌总数比上届缩水5枚，一些计划内的金牌都发生了意外流失。

俄罗斯金牌榜名次倒退主要源于以往占据优势的体操项目遭受重创，从上届的5金到本届吃了“零蛋”。蹦床也从上届的2金变成本届的一无所获。俄罗斯的优势项目呈现不稳定状态，夺金项目也比以往有所萎缩。从悉尼到雅典的成绩明显下滑，反映出俄罗斯的竞技体育出现了可持续性增长的后劲不足。

美国靠“金牌大户”田径和游泳打天下的传统没有改观，在两个项目上狂夺20枚金牌和52枚奖牌，其中游泳巨星菲尔普斯一人就贡献了6金。美国虽然在以往并不具优势的体操和射击项目上各捞2金，但在田径、网球和男子篮球等强势项目中却丢掉了几枚本应得到的金牌。

美国在1996年亚特兰大奥运会以绝对优势登上世界体坛霸主宝座后，金牌数从悉尼的39枚缩减到现在

的35枚，呈现了小幅下滑趋势。其原因一方面是遭遇强劲挑战，一方面也因“王牌项目”田径受兴奋剂丑闻影响。

在悉尼奥运会上，东道主澳大利亚名列金牌榜第四，本届依然保住第四位置。该国“拳头项目”突出，游泳狂夺7金，自行车抢得6金，夺金面虽然只有七大项，但成效显著。

日本是本届奥运会上奔腾而出的一匹“黑马”，从上届夺得5枚金牌，飙升到本届的16块金牌，一跃而列金牌榜第五，实现了20年来在奥运会上从未超过10金的历史性跨越。日本的优势项目诸如“榔头”，在柔道上夺8金，靠游泳突破获3金，摔跤得2金，以“三板斧”凿出世界第五，可谓是“精兵策略”在奥运会上成功的典范。

德国队则继续萎缩，名次被首次挤到可怜的第六位，仅获得14枚金牌，和上届持平。德国除在水上项目中保持优势而获得6金，在射击和马术上各得2金外，已经没有其它优势可言。可以断言，这个老牌的体育王国经过两届奥运会的验证，短期内不太可能重返第一集团行列。

雅典奥运会上冲进第二集团(5到20金)的共有13个国家，比上届多出一位。其中，上届赢得13金的荷兰队本届仅获4金，跌入第三集团；乌克兰从3金跃

升到9金，挤进第二集团。法、英、古等国的金牌大幅缩水，都掉到两位数之下。世界体坛呈现多元格局。本届奥运会荣登金牌榜的国家和地区达到了57个，比上届多出7个。雅典奥运会的一大特点是第三集团对第一和第二集团发起了强劲挑战，抢走了不少金牌。上届奥运会，获得两枚金牌的国家和地区仅有8个，本届一下变成了14个。金牌被最大范围的瓜分，从无到有或从一到二，显示出身处“底层”的第三集团正在崛起。这说明，世界各国体育的整体实力更趋于平均。世界体坛已经呈现出了诸侯割据的多元化局面。



# 冬天骑车的六项注意

文 / 来自网络

骑车出行本来是环保又健康的方式，但是冬日寒冷，如果不注意，反而会伤到身体。

1. 骑行服装宜透气，调好冷热不着凉。冬天冷，人们往往捂得很严实，骑车过程中容易出汗。于是经常有人骑完车后发现，厚厚的衣服被汗浸湿。如果此时一阵风吹来，很容易受凉。因此，骑车时服装要透气，衣服厚度要随外界温度进行调整，多层拉链的服装最好。温度过低时把所有拉链都拉好，根据温度的变换可以选择逐一拉开拉链。此外，冬天骑车，一定要佩戴手套帽子。

2. 天冷骑行喝热水，运动适当补糖盐。骑车除了出汗，还易口渴，因此每每到达目的地，就会有人拿起一杯水，不管冷热咕咚咕咚灌下去。但冬天骑车或运动后不要喝凉水，而且也不要喝得太急、太猛，最好小口喝温热的水。如若方便，还可随身携带保温杯，口渴时小口补水，当骑行较久时，水中可以添加少许糖盐，补充能量和盐分。

3. 路边骑车空气糟，口罩装备不能少。冬天空气质

量差，有时还有雾霾，此外路上常有汽车尾气等有害气体，因此骑车出行要戴口罩，既可阻挡骑行过程中的冷风入口，也可以减少污染物吸入肺中。网上有专门骑行用的口罩，比普通口罩透气性好，可以根据自己的情况进行选择。冬日里每天骑车出行的人还可在家煮一些梨汤，清肺护肺。

4. 骑车前要热身好，否则身僵易受伤。运动前要热身，但是很多人把骑车当成是习以为常的事情，有时候甚至意识不到这也是在运动，所以常常忽视了热身。比如有些早起上班的人睡过头了，从床上爬起来骑车就走。其实这样很不好。最好早点起床，在出门前进行适当活动，让身体苏醒。热身时间以5-10分钟为宜，微微出汗最好。

5. 天寒不宜骑太久，中速适量最健康。冬天骑车不要骑太久，否则运动量大，出汗多，并且骑行不像跑步，身体无法一直做匀速运动，会有下坡或上坡、顺风或逆风期，很难保持一个平衡稳定的状态。骑车时也不要太快，中速最好，如果骑行路程超过一个小时，

最好选择其他交通方式。

6. 有道就走专用道，无道礼让保安全。虽然我国骑车出行的人很多，但是目前国内城市有骑行专用道的并不多，或者是部分街道才有，因此骑车出行要注意安全，不要到机动车道上，更不要抢道。在人车混行的路段，要减速或者下来推行，遇车遇人要礼让，保证安全最重要。



# 幼儿体育运动如何保证安全防护

文  
—  
王冬梅

体育运动是儿童喜爱的一种活动，也是幼儿时期的幼儿喜闻乐见的一种活动方式。早期的体育运动能够增强幼儿体质，促进幼儿的健康成长。但是应该注意的是，现在的幼儿体育运动中也存在较多的不安全因素，总结以往偶然出现的运动损伤安全事故，很多情况下是不了解孩子的运动能力和水平，而让孩子进行了超出年龄水平和自身能力的难度较大的运动而出现损伤。所以对幼儿体育运动中的不安全因素进行研究，并提出针对性的解决建议是十分必要的。

## 幼儿体育运动中的不安全因素

在幼儿体育运动前要先检查场地及运动器材的安全性，确定活动的区域范围。着重要注意场地平整，确实考虑到本次体育运动需要做的动作与活动，预见幼儿在场地活动中可能出现的不安全因素，在活动前的安全提示中有的放矢的给幼儿提出要求。本身因素一是幼儿个体发展的不平衡。每个幼儿的成长环境和个性都是不一样的，对于运动造成的危险认知程度不同，同时每个幼儿的体质也不同，有的幼儿磕伤或者碰伤很快就会恢复，而有的幼儿免疫力较低，自我恢复能力较差，这就导致每个幼儿对危险因素的抵抗能力不同。二是幼儿的规则意识不强。幼儿的年龄特点决定了他们的认知特点是直接感知、亲身体验和实践操作，因此在对幼儿运动进行安全教育、安全提示时，要采用多次的演示、示范等形式让幼儿更直观、更有效地了解安全知识。并且对运动造成的损伤多次讲解，确保运动训练的安全。

## 强化幼儿体育运动安全管理策略

只有让幼儿认识到安全在体育运动中的重要性，才能在运动中对危险事项加以注意，避免发生人身伤害。对幼儿开展安全教育要根据幼儿的认知特点进行，在幼儿体育运动中，逐步的讲解运动受到的伤害，以及如何避免伤害。并告诫幼儿，使幼儿认识到怎样做是对的，逐渐加强幼儿的运动安全意识。运动前，首先针对要开展的运动，教练要介绍清楚规则要求，让幼儿明白体能运动项目的玩法。孩子们在清楚了体能运动的规则要求后，才能以共同的目标要求参与运动，才能保障运动环节有序、顺畅地开展。

服装也是影响幼儿体育运动安全的一个重要因素。幼儿在参加体育运动时要穿着合身的服装，避免过大或者过小，在参加体育运动时最好能穿着运动服或者休闲服装，避免穿紧身服装，以免

引起运动中的不适。运动服装要轻便、舒适，避免过多、过厚的衣服限制幼儿活动。幼儿也不宜穿过硬、过厚的皮鞋，以免扭伤、摔伤。

幼儿的体格发育和思想认知都与成人有很大不同，因此在选择体育内容时要谨慎，要考虑到幼儿发育的特征，选择与幼儿的年龄段相符合的体育项目，避免活动量过大的项目和危险性较高的项目。选择的体育项目既要符合幼儿的生理特点，又要能够引起幼儿的兴趣，教师要在在一旁进行看护，防止危险的发生，关注幼儿的一举一动，保护幼儿的人身安全。

每个孩子因个体差异所表现出来的身体反应亦有差别。要做到及时地体察和调试还必须具备专业的生理知识。根据幼儿人体生理机能活动上升—稳定—下降的一般规律，教练要掌握活动量由小到大逐渐上升，活动结束后又逐步减少这一原则，以便在活动结束后的较短时间内，很快恢复正常。

运动后，教练要通过一摸二看三问四查了解幼儿运动后的情况，帮助幼儿舒缓情绪，放松身体，回归常态。调整呼吸是最基本的放松活动，缓慢又深长的呼吸能够帮助大脑和心脏快速回到氧气充足的状态，辅助快速恢复疲劳，避免不适。调整呼吸的方法就是采用鼻吸气，嘴呼气的方式，呼气时嘴巴不要张得太大，注意指导“深长缓慢”的动作，也可以伸懒腰的动作为例，配合手臂和上身的伸展还能帮助孩子呼吸得更彻底。

幼儿的自我保护能力较差，也不能充分认识到哪些活动是危险的，哪些活动是安全的，而在幼儿参加体育活动时存在着较多的不安全因素。所以教师和家长都需要对此给予特别关注，要加强幼儿的安全意识，在幼儿参加体育活动时给予必要的指导，保证孩子的健康成长。



# 奔跑吧泉马 体彩公益之花在泉城绽放



文  
张  
峰



11月2日早7时30分，2019泉城马拉松正式鸣枪起跑。来自20多个国家20000名的马拉松爱好者同台竞技，跑友们统一着装，用脚步丈量济南，用信念追逐佳绩，传递奔跑向上的正能量。

浩荡的队伍中，一支手持体彩小旗，头戴体彩帽子，晃动着公益体彩条幅的队伍格外引人注目。没错，这是由济南体彩业主、购彩者代表组成体彩专属方阵。奔跑的方阵宛如流动的体彩长龙，“公益体彩乐善人生”的公益理念与跑友们一起奔跑，平日里默默在体彩网点耕耘的业主们此刻化身为跑步健身达人，在泉马的跑道上飞驰。

为了更好地支持本次比赛和服务跑友，济南体彩在迷你马拉松终点泉城广场和全马终点奥体中心特意搭建体彩品牌形象展示区，摆放体彩帐篷、桌椅，供跑友们小憩。为了回馈广大的市民、跑友，济南体彩将顶呱刮开票和“手机在线”拉新活动搬到了泉马现场。“刮新票酷炫9、好运8，赢汽车、加油卡”、“注册手机在线，送精美礼品”，特色的体彩活动受到了热烈欢迎，帐篷前人头攒动。

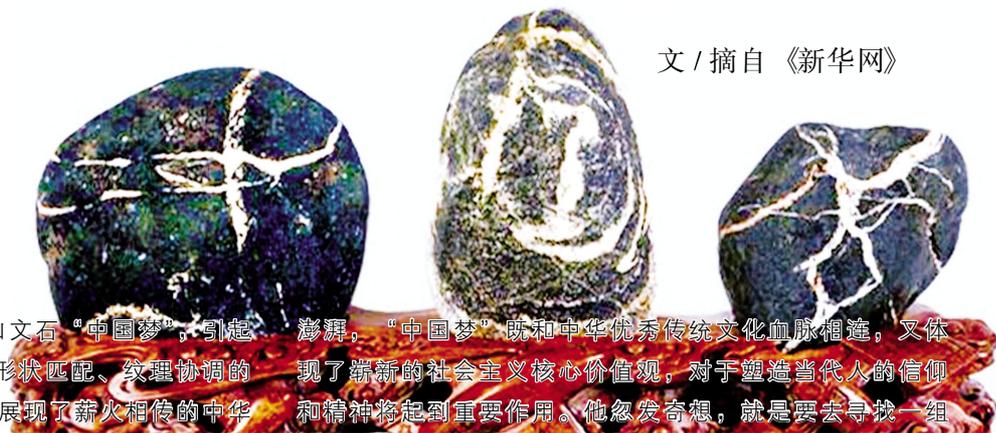


25年来，秉持着“公益体彩乐善人生”的公益理念，体育彩票一如既往的支持国家体育事业和公益事业，从随处可见的健身器材、健身广场，到各大赛事的鼎力支持，无处不在的体育彩票，彰显着公信和责任，努力奉行“来之于民用之于民”的发行宗旨，事业无限、公益无限，奋起拼搏的体彩工作者将用苦干换取公益的灿烂之花。

# 赵光星和他的“泰山文石”作品

## “中国梦”

文 / 摘自《新华网》



最近，收藏家赵光星展示其泰山文石“中国梦”，引起社会较大反响。这三块质地相同、形状匹配、纹理协调的泰山文石上，狂草般的“中国梦”，展现了薪火相传的中华文明，以及“中国梦”催生出的中国精神和中国力量。

前不久，赵光星根据欧阳中石先生的提议，正式把泰山奇石命名为“泰山文石”，从此，泰山奇石有了一个有别于世界上任何奇石的响亮名字。文，既是文字纹理，更是文化文明。五岳独尊的泰山被称为“国山”，其自然景观雄伟壮丽，历史文化底蕴厚重，是中华民族精神的象征。泰山文石更蕴含着“平安、稳定、和谐”的民族心理。凡是与石头收藏有缘的人，都有一双识珠慧眼，并能够沉下心来，与石头进行灵魂和生命的对话。1952年出生于泰山脚下的赵光星，是在泰山气息熏陶下成长起来的，所以对收藏泰山奇石有着特殊感情，数十年间，他走遍泰山，收藏了数千块泰山奇石，并专门储藏在自己家的两个房间里。现在是山东省花卉盆景奇石艺术家协会顾问、东岳泰山石文化研究院院长的赵光星，最大的梦想就是建设“泰山文石博物馆”并为泰山文石著书立传。他说，泰山文石是一个历史、文化和自然的长廊，展示了从文明起源到民族复兴、民族崛起的恢弘画卷，体现了中华民族灿烂文化的博大精深、生生不息。

正因为如此，赵光星赋予泰山文石以崭新的时代含义，他以敏锐的眼光，善于抓住重大活动和重要主题，进行主题收藏和展览，以泰山石作为优秀民族文化遗产的载体。这些年来，他的奇石走进了北京人民大会堂、奥运会、上海世博会、第十一届全运会、第一届国际集藏文化博览会、山东国际大众艺术节、济南国际园艺博览会等重要活动和场合，其体育系列奇石，被山东省档案馆专题陈列，这对弘扬齐鲁文化和泰山文化，起到了积极作用。

习近平总书记提出“中国梦”的论述后，赵光星心潮

澎湃，“中国梦”既和中华优秀传统文化血脉相连，又体现了崭新的社会主义核心价值观，对于塑造当代人的信仰和精神将起到重要作用。他忽发奇想，就是要去寻找一组“中国梦”泰山文石。

奇石收藏，甘苦自知。赵光星开始了长达半年之久的搜集过程。

“中”字相对好找，赵光星家里和藏友手中很多，但是最满意的一块，是他自己从红门附近的一家奇石店淘换来的。接着，他去寻找“国”字，先后找到30多块，但是效果不是非常理想。有一天，他来到泰山西麓的桃花峪，走累了便在溪水旁休息，刚坐下，一道亮光照射过来，溪水中一块泰山石的白色线条跃入眼中，他费了很大劲才把石头搬上岸来，用清水洗了一下，这不就是一个漂亮的“国”字吗？真是天助我也！寻“梦”的历程更加传奇，在半年时间内，赵光星见到过多块石头，总感觉不是自己要找的“梦”。那天，他开车从济南回泰安，在泰山东边的大津口乡，遇到一位推着独轮车的白发老人，哼着小曲，从地里出来往家赶。这里是传说中“石敢当”的故乡，赵光星在老人的小推车上看到几块泰山石，走近一看，惊奇地发现他昼思夜想的“梦”字出现了，不禁大喊起来“圆梦了，圆梦了！”弄清原委，老人把这块泰山石无偿送给赵光星。

赵光星终于圆了自己的“中国梦”。这半年，他走访了泰山附近几十个村落，到过几百家收藏泰山石的农家，真是功夫不负有心人！“中国梦”三块泰山石收集全后，如何配好底座又成了大难题。赵光星找遍了当地有名的行家，经过六次创意设计、更改完善，最终寓意“年年有余”“龙腾盛世”“科技腾飞”“卫星上天”等中国传统文化与现代科技元素相融合的奇石底座，将“中国梦”稳稳托起。