

# 全民健身迈入“定制时代”

## 青岛市第三届社区运动会推出“你点单、我办赛”的创新模式



社区居民参加冰壶比赛。



民俗体育项目在社区运动会深受欢迎。

### 为市民“量身定制”竞赛项目

传统的运动会模式通常会提前安排好一系列体育项目,参与者只能在这些项目中选择,但这种模式无法满足市民的个性化需求,2021年创办的青岛社区运动会同样遇到了这样的问题,“社区运动会注重贴近性、参与性和趣味性,市民参与的热情高涨,但受到社区规模、居民年龄、运动习惯等因素影响,办赛时常会出现‘冷热不均’的状况,有些项目排不上队,有些则无人问津。”市体育事业发展中心全民健身活动部的李子轩告诉记者。

为此市体育局在今年举办的青岛市第三届社区运动会推出了“你点单、我办赛”的创新模式,让市民作为社区运动会的主导者参与到比赛项目的设置中来。“你点单、我办赛”操作十分简便,市民只需通过微信小程序登录,即可浏览三大类30多项不同类型的体育项目,包括:亲子类项目,如双人跳绳、足球场射门、小脚踩大脚;单人项目,如定点投篮、筷子夹球、仰卧起坐;集体项目,如拔河、够级、托球接力跑。市民可以根据自己的兴趣爱好和特长,投票给一个或多个项目。小程序同时统计了参与“点单”市民的居住社区、年龄、运动习惯等情况,这些数据在最终作出决策时将被考虑在内。

“‘你点单、我办赛’为社区运动会注入了新活力,给广大群众增添了更多参与社区运动会的动力。”市南区教育和体育局社体科科长李懿冰表示,“从之前两届社区运动会情况来看,尽管居民对参加活动非常热情,但因为没有感兴趣的项目,不少人选择放弃。尤其在市南区的老城区,个别社区居民年龄普遍偏大,现在可以自主选择适合自己的比赛项目,居民都踊跃参加本届社区运动会。”

记者从市体育局了解到,今年青岛将在全市范围内举办不少于600场社区运动会,涵盖社区活动、云上运动会、农民体育、老年人体育活动、帆船运动、科学健身指导等九大板块。

### 打造“全民健身进社区”品牌

2021年,青岛市在全市范围内选择200个试点社区,用5个月时间,根据小型分散、灵活多样的原则,广泛组织市民参与社区运动会。社区运动会项目设置分为趣味项目和竞技项目两大类,既有需要一定技能才能参与的项目,也有适合亲子、初学者参与的“低门槛”项目,其中趣味项目包含个人趣味项目、家庭趣味项目和集体趣味项目,如跳绳、轮滑、高尔夫推杆、足球射门、水桶炸弹、登陆海岸、够级扑克、中国象棋等群众喜闻乐见的项目;竞技项目包括乒乓球双打、羽毛球双打等。凡是青岛市居民都可报名参加,年龄从6周岁至70周岁,不同年龄段人群均可找到适合自己的运动项目参赛。

青岛社区运动会还有鲜明的地域特色。运动会安排社区自选项目,即根据不同地域特色和群众喜爱程

“你点单、我办赛”微信小程序日前正式上线运行,这是2023青岛市第三届社区运动会的创新之举,自此,青岛全民健身迈入了“定制时代”。



“灌篮高手”参加社区运动会比赛。



居民踊跃参加在家门口举办的社区运动会。

度设置自选项目。不同社区参照总规程可结合本地实际和特色优势,增加一些当地群众喜爱的项目,如城阳区就根据当地条件和市民喜爱程度,设置了划船机、动感单车、射箭和飞镖项目,深受市民欢迎和喜爱。部分项目按照社区海选、区级选拔、市级总决赛,形成全覆盖、多层次、各有侧重的立体化健身赛事体系。社区运动会期间,同步组织开展体育文化、健康指导、体质测试进社区等活动,邀请体育明星和体医融合专家进行现场指导,满足人民群众参与体育健身和掌握科学健身知识的需求。

为畅通和便捷参赛途径,青岛社区运动会开发利用手机小程序,市民扫码参赛,利用智能健身路径和智能健身设备开展区域性赛事活动,将智能元素融入社区运动会,收集市民运动数据计算比赛成绩。

通过线上与线下相结合的方式,实现群众随时随地都能报名,就近就便就能参赛,让社区运动会走进更多百姓的生活。

市体育局充分发挥体育赛事融合能力,搭建社区运动会体育服务平台,整合300多家体育协会、俱乐部、体育企业的优质体育资源,建立起青岛市社区运动会“项目超市”,向社区群众提供“点单式”服务。超市涵盖趣味运动会、冬季运动项目、球类运动、户外运动、棋牌类、民俗体育项目展演等7个类别、60项社区运动会项目,社区群众“点”哪个项目,社区运动会“项目超市”就送哪个项目,既解决社区体育资源不足问题,也有效解决协会、俱乐部、体育企业进社区最后一米的问题,鼓励和引导社会力量参与举办社区运动会,实现双向互利、共享共赢,进一步放大社区运动会的综合作用。

### 城阳区实现“体育生活化”

作为全国首批“全民运动健身模范区”,城阳区在全民运动健身的国家级赛道上位列全国“第一梯队”,连续举办了22届的市民运动会已经成为“品牌赛事”,吸引全区各行各业、各年龄层次体育爱好者10万余人次参加,实现了“体育生活化、生活体育化”。

作为规模最大、覆盖面最广、群众参与度最高的本土全民健身综合性运动会,城阳区市民运动会以满足市民健身需求为出发点,以“运动让生活更阳光”为主题,突出“全面参与、全民运动、全民健康、全民欢乐”的办赛宗旨,通过不断优化项目设置,扩大办赛规模,使其更加亲民,吸引市民广泛参与。城阳区每年3月初启动足球比赛,拉开市民运动会的帷幕,到10月底田径比赛结束,时间跨度8个月。从创办最初的田径、篮球、足球等竞技性较强的几个项目和几十场比赛,扩展到现在的10个大项、50余个小项和近千场比赛。设置区直单位组、省市驻城阳单位组、企业组、街道组、社区组5个组别,参赛人群覆盖党政机关企事业单位、街道、社区以及新市民、外国友人多个层次,参赛规模由最初的1000余人增长到8万余人。通过不断创新、不断贴近群众,让每一个参与的人都可以找到自己擅长的项目。

城阳区坚持“开放办赛、主体多元”,建立起政府、社会、市场三轮驱动的创新办赛新模式。每年区老年体协组织举办门球、中老年健身操舞类比赛等百余场;象棋俱乐部组织举办城阳区“棋王争霸赛”、万人象棋赛;由区篮球协会承办的市民运动会篮球赛,参赛队伍由20余支增加到50余支,600余名运动员参赛,由原来的几十场发展到几百场,形成政府部门主导、社会组织承办、企业赞助的组织形式,有效解决了政府办赛形式单一、力量不足等问题。创新“市民运动会+”办赛形式,融入新的元素,植入全国全民引体向上大赛,实现效应叠加,吸引全国十余个省市的600余名高手参赛,创造多个全国纪录,提升了市民运动会的影响力。

经过多年探索,城阳区市民运动会由传统的田径运动会蜕变为群众方便参与的群众体育和竞技体育融合的综合性运动会。

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰  
市体育局供图