附件2：

2024年科学健身指导典型案例申报表（填写示例）

|  |  |
| --- | --- |
| 单位名称 | 示例：某市某某区国民体质测试中心（说明：请填写申报主体的名称，并与盖章主体一致，未来证书展示时将参照此处） （单位盖章）  |
| 联系人 | 示例：张甲（请填写实际联系人） | 手机号 | 示例：130……（请填写能联系上的电话号码，以备后续沟通） |
| 联系地址 | 示例：某市某某区某院某号（请填写可以邮寄的地址，以备邮寄证书） | 联系邮箱 | 示例：130…@139.com |
| 案例类别 | 示例：□科学健身指导品牌活动 ☑国民体质监测站点 □科学健身指导中心 □科学健身智能技术 □科学健身传播平台（请根据案例内容选择一个类别） |
| 案例名称 | 示例：不断提升常态化国民体质监测工作水平，助力全民健身（名称应简洁清楚表明案例的主要内容） |
| 案例基本情况500-800字 | 示例：某市某某区国民体质测试中心设在某某区体育科学研究所，为常设机构，是某市二级国民体质测试和健身指导站，设有5个区域，即体质测试区、医学指标检测区、专家咨询区、科普宣传区、健身指导区，总面积为400平方米。通过体育科研人员、健身指导专家等20人，致力打造“体质有评估，锻炼有指导”的测试中心。（此处请填写案例的具体实施主体、案例内容为什么属于所申报类型、案例的主要成效是什么） |
| 具体做法1200-1600字 | 示例：（一）每年开展辖区国民体质测试与健身指导服务工作，完善健康服务体系积极探索“体质健康监测”——“运动提前干预”——“预后运动恢复”的特色健康服务，某某区体育科学研究所已经连续十三年，为17个街道，20-79周岁不同年龄段群众进行体质测试及科学健身指导服务，累计服务超过4万人次。为参与测试的居民提供有针对性的运动健身指导意见，落实某某区重要实事。为充实完善国民体质监测数据库，推动《全民健身条例》提供数据支撑。2023年，根据《体育总局群体司关于开展常态化国民体质检测试点工作的通知》《某市体育局关于开展2023年常态化国民体质检测试点工作的通知》要求，某某区作为某市试点区开展辖区常态化国民体质检测工作。根据任务分工，共计完成20-59周岁城镇体力、非体力成年人，60-79周岁城镇老年人体质检测及问卷填写640人，数据上报至某市国民体质测试中心。（二）融合科学健身指导，多渠道宣传运动促进健康生活方式，提升健康东城能级某某区国民体质测试中心借助每年国民体质测试契机，积极探索“体医融合”模式，进行科学健身与健康科普活动，积极引导居民关注自身健康水平，发放科学健身宣传手册超过3000份，让百姓深入了解自身健康的第一责任人的重要性，强烈激发了社区居民共同参与体育活动的热情，有效增进社区凝聚力，不断推动健康社区氛围提升。强化科学健身宣传力度，利用多方资源，借助互联网和各类融媒体矩阵，加大科学健身与体育科研科普宣传。通过《中国体育报》《新东城报》“东体之声”等多渠道媒体平台，积极宣传体质测试的重要性，向居民传达体质测试相关信息，引导居民关注自身健康，倡导健康生活方式，实现科学健身科普的精准分层，让体质促进健康的理念深入人心。为提升体质测试服务工作的惠民性，中心按照体质检测先行，科学健身指导跟进的模式，在进行各项指标的测试后，出具具有针对性的体质测评报告，结合力量，柔韧等敏感指标，现场体育科学专家结合居民个人体质测评报告为居民进行讲解，提高了居民参与了解自身体质水平的积极性和对区体育局体质测试工作的参与性和认可度。结合体质测试结果，中心积极对接辖区街道，开展中老年人跌倒预防及心肌耐力锻炼指导，引导群众进行科学锻炼，使辖区人群逐步形成自觉参与科学健身活动的习惯，逐步提高运动能力。（此处请填写案例的具体做法，可以列条目方式，以便清晰明了表达） |
| 经验与探讨300-600字 | 示例：在吸取2023年经验基础上，某某区国民体质测试中心将继续结合辖区实际，巩固“国家全民运动健身模范区”“体质测定与科学健身指导站典型示范”作用，重点开展积极推广覆盖全生命周期的运动健康服务，以指导群众科学健身为抓手，塑造辖区群众“关口前移，预防促进”的健康管理理念。（此处请填写案例的成功的经验、心得，及下一步工作计划） |
| 备注 | 示例：附件1：运动测评表格附件2：健身者定期运动测评效果报告（此处可选填附件图片或者视频的简单说明） |