附件：

**全国体育科普工作先进工作者推荐对象**

**先进事迹介绍  
（**王富百慧**）**

**一、长期开展科学健身指导科普工作，项目推广经验丰富，工作中具有较强的组织力、创造力与执行力。**

（一）负责国家体育总局首个健身科普项目“科学健身中国行”，创新改革，组织开展品牌策划和项目管理及活动全年的推广、协调、统筹与执行工作。在全国50个地市开展科普宣传活动，得到包括中央电视台等多家权威媒体争相报道，每年惠及约5000万人。组织开展近百场系列科普健身讲座，累计受益人数超万人。将项目衍生的系列成果以科普化、接地气的形式传播推广；根据分类指导的原则，针对不同人群的健身需求组织设计精品课程，充分发挥了总局科研机构的权威引导作用，形成了广泛的社会效应，成为科学健身领域的重要品牌。

（二）创新工作思路，针对大众普遍存在的“不健身”和“不会健身”的问题，成功策划并组织推出“科学健身18法”、“医护人员健身18法”，社会效应显著。通过研发“一看就懂、一学就会、一练就有效”的科学健身小妙招，倡导全民参与、积极引导科学健身。以视频课程和图文解说两种形式传播推广，通过传统媒体与新媒体联合实时发布。截止目前，累计传播超5000万，微信公众号阅读、转载量超百万。中央电视台、新华社、人民网、人民日报、生命时报等官方媒体给予持续关注和报道，被学习强国转载，2018年获得由科技部、国家卫生健康委员会、中国科协共同举办的第三届健康中国微视频大赛优秀作品奖。

（三）新冠肺炎疫情期间，积极组织开展居家防疫健身指导工作，收效显著。从1月27日接到疫情防控通知后，24小时待命，带领团队积极策划推出系列居家健身方法，通过官方公众号、抖音号积极推广，单篇推送文章阅读量近8万，转载最高阅读量近7万，并被“学习强国”、“人民日报”等官媒转载，阅读量超过10万。开拓思路与健身视频课程平台合作，共同开展《居家防疫健身7日打卡计划》，调动大众健身积极性，曝光率近4000万。通过网络直播形式开展健身指导，累计观看人数达22万。

**二、理论与实践相结合，积极探索将科学研究向科普推广转化的有效方法，取得一定成效。**

（一）群众体育工作基础较为深厚，多次参与国民体质监测、全民健身现状调查等全国大型调查工作，以实证数据为基础，以大众需求为导向，组织开展科学健身与健康促进相关工作。

（二）将科研成果与科普工作相结合，致力于体育科学交叉领域的研究，依托本人主持的国家级课题、多项省部级课题，创新性的将课题成果应用于全民健身科普工作中，取得有价值的研究成果和社会效应。在新健康老龄化视角下，聚焦我国老年体育研究，为政府相关部门提供提高老年体育服务利用率和供给率的政策建议，为解决老年体育服务问题提供新的思路和方法，提出的“体医养”相结合的思路和模式，已在北京社区与全国多家养老机构试行，并取得较好成效，推动了科学健身理念融入“医养结合”的相关政策，实现体育科技成果与健康老龄化的有机结合。

（三）致力于搭建高水平的科学健身指导工作平台，研发惠及基层健身群众科学健身方法与技术，探索建立科学健身指导推广新路径，满足健身群众对科学健身指导的需求。针对目前普遍存在的健身指导方法专业性过强、针对性不足、难学难用，运动风险防范意识不强、健身指导权威性不足、过度商业化等问题，依托国家公益技术平台，尝试开展青少年身体姿态的标准研究，系统研发精品课程，将健身专业技术转化为易学易用的科普知识。依托动员社会力量参与科学健身指导工作，致力于在全国范围内形成科学健身的社会效应和品牌效应。

**全国体育科普工作先进集体推荐对象**

**先进事迹介绍**

**（**国家体育总局体育科学研究所科学健身与健康促进研究中心**）**

**一、创编并发布“科学健身18法”与“医护人员健身18法”，广受好评。**

为广泛传播科学健身新观点，积极推广“科学运动是良医”的全新理念，针对现阶段大众普遍存在的“不健身”和“不会健身”的问题，科健中心组织创编“一看就懂、一学就会、一练就有效”的科学健身小妙招，广泛倡导全民参与、积极引导科学健身。分别于2018、2019年连续创编并发布“科学健身18法”和“医护人员健身18法”， 以视频课程和图文解说两种形式传播推广，通过传统媒体与新媒体联合实时发布。截止目前，累计传播超5000万，微信公众号阅读、转载量超百万。中央电视台、新华社、人民网、人民日报、生命时报等官方媒体给予持续关注和报道，被学习强国转载，2018年获得由科技部、国家卫生健康委员会、中国科协共同举办的第三届健康中国微视频大赛优秀作品奖。

**二、新冠肺炎疫情期间，认真策划、积极组织，居家防疫健身科普卓有成效。**

从1月27日接到疫情防控通知后，全中心24小时待命，主任带队积极策划推出系列居家健身方法，通过官方公众号、抖音号积极推广，单篇推送文章阅读量近8万，转载最高阅读量近7万，并被“学习强国”、“人民日报”等官媒转载，阅读量超过10万。开拓思路与健身视频课程平台合作，共同开展《居家防疫健身7日打卡计划》，调动大众健身积极性，曝光率近4000万。通过网络直播形式开展健身指导，累计观看人数达22万。

**三、积极开展百姓身边的健身指导活动**

与国家卫生健康委员会等多家相关部门合作，开展微型马拉松运动、徒步等百姓身边的赛事，组织专家现场讲解科学健身的重要性，并带领参赛者进行专业的赛前热身，并为现场群众提供科学健身服务站，提供运动损伤、运动训练等问题的专业指导，专家们给予耐心的解答和指导，并给出了缓解症状的建议。活动吸引了来自全国各地 上千个家庭参加。通过创新形式，开展线上PK赛，数万名来自世界各地的参赛者接受指导服务，广受好评。

**四、广泛开展青少年科学健身普及活动**

部门承担国家体育总局和教育部联合主办的“全国青少年科学健身指导普及”工作的组织、协调及试点工作，多年来通过在北京、广东、江苏、湖南、安徽、黑龙江、、福建、云南等省市，持续开展青少年科学健身普及活动，以多种形式传播青少年科学健身知识，提高科学健身素养，养成青少年终身体育锻炼习惯。2019年度通过大型体育活动、运动技能培训、大讲堂等，为近10万名青少年提供科学健身知识；并结合当前青少年体质健康问题，在全国有关省市以试点校的形式，持续开展近视防控、运动减脂、身体姿态矫正、身体素质提升等方面的相关研究和科普工作。

**五、开展技术扶贫，积极向贫困地区推广科学健身与健康促进理念**

为了有效落实体育总局的扶贫工作目标，科健中心牵头组织到定点扶贫的山西省繁峙县和代县开展科技扶贫工作，举办2019年科学健身与健康促进知识技能培训班暨国民体质检测活动。活动结合技术帮扶的总体规划，针对两县医疗卫生和体育工作的实际需求，精心制定培训方案、设计培训课程、细化检测措施，组织体育总局科研所和北京同仁医院的高水平专家团队和国家国民体质检测车，为两县的卫生健康和体育局、综合医院、疾控中心、妇幼保健计划服务中心、中小学校、社区街道、乡镇卫生院、村卫生室等各级各类健康和体育从业人员进行了知识技能的培训和体质检测。为学员讲授了《肥胖人群的运动处方》、《肌骨疼痛物理治疗策略》、《2型糖尿病的发病机理和诊治进展》、《科学健身18法详解及实训》等内容。国家国民体质检测车先后在繁峙县人民广场、代县体育中心，为城乡居民、培训学员及健身爱好者近200人提供了体质检测服务，针对检测报告，现场开具运动处方。通过培训、体质检测和运动健身知识的普及宣传，进一步提高繁峙县和代县相关从业人员的知识水平和服务能力，以及当地百姓的科学健身素养，更好发挥运动促进健康、预防因病返贫和助力健康脱贫的作用。