

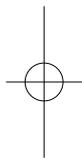
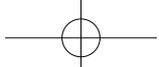
全民健身

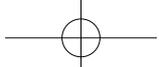
志愿服务行动指引

(优秀运动员篇)

国家体育总局人事司 编







编写人员

李立东

(体育总局人力资源开发中心志愿服务管理部)

左 伟

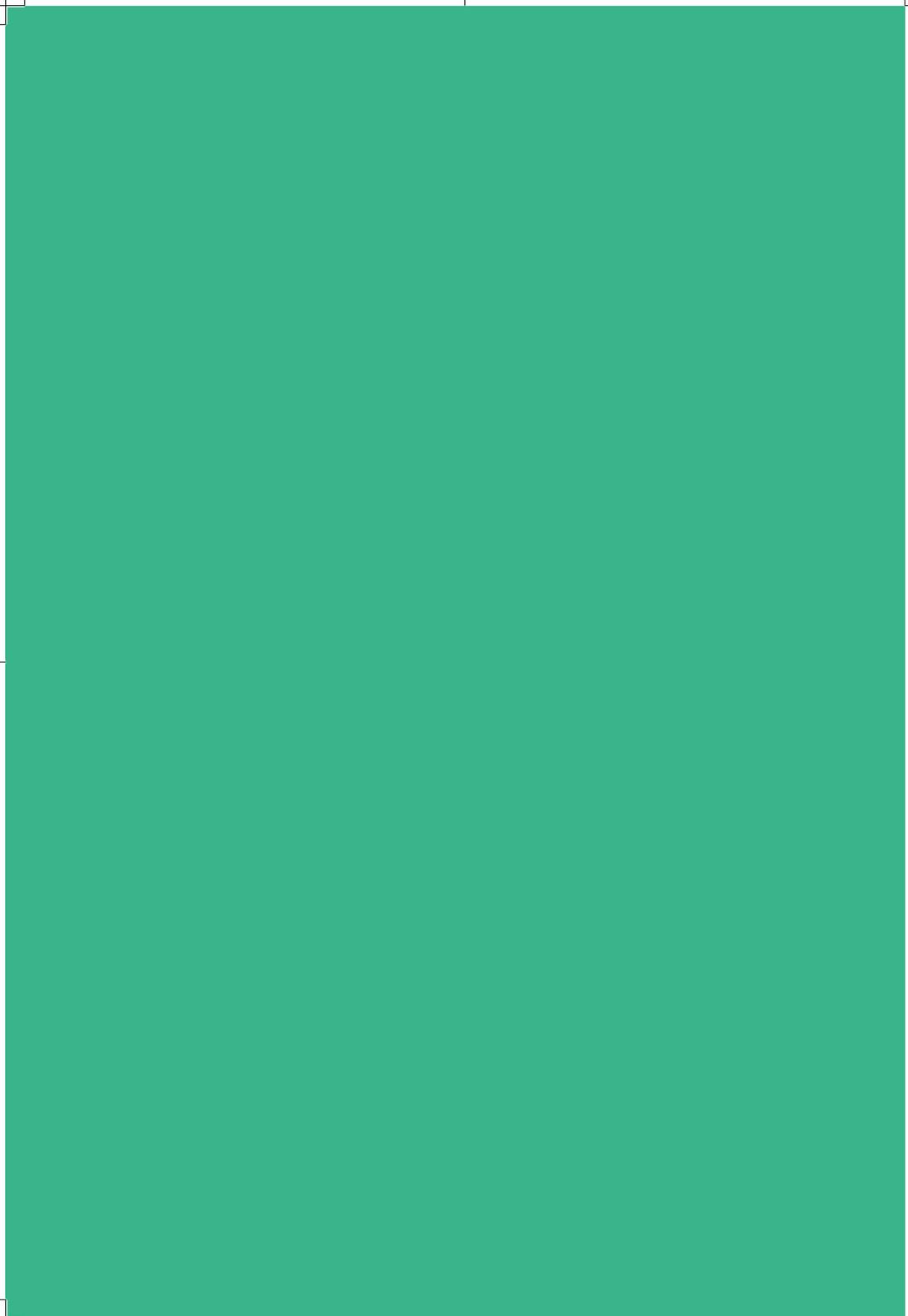
(首都体育学院)

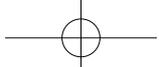
王小谦

(首都体育学院)

石伟东

(首都体育学院)





目 录

第一章 中国特色志愿服务篇

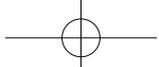
- 一、志愿者、志愿服务与志愿服务精神2
- 二、中国特色志愿服务 5
- 三、志愿服务是建设体育强国的重要力量..... 6
- 四、参与志愿服务的意义 7

第二章 全民健身志愿服务知识篇

- 一、全民健身志愿服务 12
- 二、优秀运动员全民健身志愿服务 13
- 三、优秀运动员参与全民健身志愿服务的意义..... 19
- 四、《全民健身条例》知识择要..... 20

第三章 全民健身志愿服务行动篇

- 一、志愿服务组织及其职责 24
- 二、加入全民健身志愿服务 26
- 三、运动队进校园进社区志愿服务 28
- 四、学会志愿服务项目设计 31

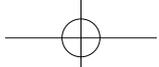


第四章 全民健身志愿者基础知识篇

- 一、全民健身志愿者应具备的基本素质 34
- 二、全民健身志愿者行为准则 34
- 三、全民健身志愿者享有的基本权利 36
- 四、全民健身志愿者应履行的义务 37
- 五、全民健身志愿服务礼仪 38
- 六、全民健身志愿服务安全须知 38

附 录

- 一、习近平总书记谈志愿服务 42
- 二、《志愿服务条例》 46
- 三、志愿服务案例简介 56

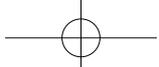


第一章

中国特色

志愿服务篇





2019年1月17日，习近平总书记在考察全国第一个社区志愿服务组织——天津市和平区新兴街朝阳里社区志愿服务展馆时，称赞志愿者是



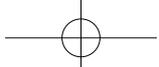
“为社会作出贡献的前行者、引领者，所做的事业会载入史册。”并强调“志愿者事业要同“两个一百年”奋斗目标、同建设社会主义现代化国家同行。志愿服务是社会文明进步的重要标志，是广大志愿者奉献爱心的重要渠道。”

一、志愿者、志愿服务与志愿服务精神

1. 志愿者

“志愿者”的英文是 volunteer，来源于拉丁文 valo 或 velle，意思为“希望、决心或渴望”。在西方，志愿者被认为是在职业之外，不受私人利益或法律强制驱使，为改进社会、提供福利而付出努力的人们。我国《志愿者服务条例》指出：

“志愿者”是指以自己的时间、知识、技能、体力等从事志愿服务的自然人。在今天，志愿者的身影已遍布我们社会生活的各个领域。



小知识

1985年12月17日，第40届联合国代表大会通过40/212号决议，从1986年起，每年的12月5日定为国际志愿者日（IVD），亦称“国际义工日”。

2. 志愿服务

志愿服务是个体为了增进邻人、社区、社会的福祉而进行的非营利、不支酬、非职业化的行为。志愿服务的表现形式很多，从传统的邻里互助到今天的为解除痛苦、解决冲突与消灭贫穷而进行的努力等都属于志愿服务。志愿服务具有以下特征：

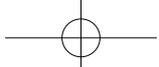
（1）自愿行为：出于个人的济世胸怀服务社会，其行为是自愿选择，而非受第三人或外界的强制。

（2）无报酬的奉献行为：利用自己的时间、技能、资源和善心为邻居、社区、社会提供帮助，但求奉献，不求回报。

（3）出于助人动机的行为：帮助他人，使社会更美好。今天的志愿服务已经发展成一项内容丰富、形式多样的事业，主要有自助和互助型志愿服务、慈善事业型志愿服务、运动和宣传型志愿服务等。随着社会的进步，志愿服务的形式更加丰富，它在促进人类和平与发展方面的作用也更加显著。

3. 志愿服务精神

志愿精神由前联合国秘书长科菲·安南提出，他在“2001国际志愿者年”启动仪式上的讲话中指出：“志愿精神的核



心是服务、团结的理想和共同使这个世界变得更加美好的信念。从这个意义上说，志愿精神是联合国精神的最终体现。”概括起来志愿服务精神就是：奉献、友爱、互助、进步。

奉献

志愿者在不计报酬、不求名利、不要特权的情况下参与推动人类发展、促进社会的活动，这些都体现着高尚的奉献精神。

友爱

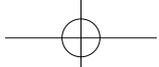
志愿服务精神提倡志愿者欣赏他人、与人为善、有爱无碍、平等尊重，这便是友爱精神。

互助

提倡“互相帮助、助人自助”，志愿者凭借自己的双手、头脑、知识、爱心开展各种志愿服务活动，以“互助”精神唤醒了人内心的仁爱 and 慈善，促进志愿者持之以恒地真心奉献。

进步

志愿者通过参与志愿服务，使自己的能力和境界得到提高，同时促进了社会的进步。



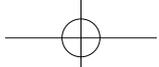
二、中国特色志愿服务

我国志愿服务是中国共产党领导下的群众性道德实践活动，以奉献、友爱、互助、进步为精神内核，以培育和践行社会主义核心价值观为根本，把志愿服务行动与学雷锋活动有机结合，向文明创建、服务民生、社会治理等领域拓展，进一步探索形成中国特色的志愿服务体系。在新时代背景下，中国志愿服务迎来发展机遇，也面临更高要求。以习近平同志为核心的党中央对志愿服务作出了一系列重大决策部署，中国特色志愿服务发展呈现出蓬勃发展的崭新面貌，成为实现中华民族伟大复兴的中国梦的强大力量。

小知识

每年9月5日为我国的中华慈善日；每年3月5日为中国“学雷锋日”，自2000年起这一天也成为了“中国青年志愿者服务日”。

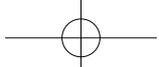




三、志愿服务是建设体育强国的重要力量

在党和政府的支持下，广大志愿者在社会各个领域积极践行、无私奉献，让志愿服务变成一种传递爱心的生活方式。在体育领域，志愿服务也展现出极大能量：北京 2022 年冬奥会、冬残奥赛场上，志愿者们用最好的状态和最好的服务，向世界展示了中国人的精神风貌。赛会志愿服务涵盖体育竞赛、场馆管理、语言服务、新闻运行等 40 多个业务领域。志愿者们专业、贴心、高效的服务多次感动参赛运动员、教练员和裁判员以及观众，更是北京冬奥会、冬残奥会顺利举办的重要保障。如今，除了举办重大体育赛事外，志愿服务在开展全民健身活动、提高全民健康水平、加强体育领域思想引领、促进体育文化创作和优秀传统体育项目保护利用等方面积极作为，更是成为了体育强国建设的重要力量。





四、参与志愿服务的意义

从事志愿服务会对个人与社会的发展起到极大的促进作用，具有重大意义：

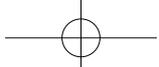
其一，志愿服务具有崇高的精神价值。志愿者们投身志愿服务活动，在贡献个人力量的同时与社会形成互动，从而催生强烈的社会责任感和使命感。

其二，志愿服务能够提升自我价值。志愿者在帮助他人的过程中，也能获得心灵的充实和生活的充实，促进个人成长和人格的完善，实现自我价值。

其三，志愿服务具有重要教育价值。志愿者，尤其是青年志愿者，可以在从事志愿服务工作过程中获得新知识和技能，增强团队合作意识，深化他们对于社会和理论知识的理解，获得启迪与教育。

其四，志愿服务具有巨大社会价值。志愿服务通过服务他人、为政府分忧、为社会解困，不仅能够拉近人们之间的距离，增进社会和谐和信任，消除社会问题，还能够推动经济发展和社会进步，不断改变社会精神文明风貌。

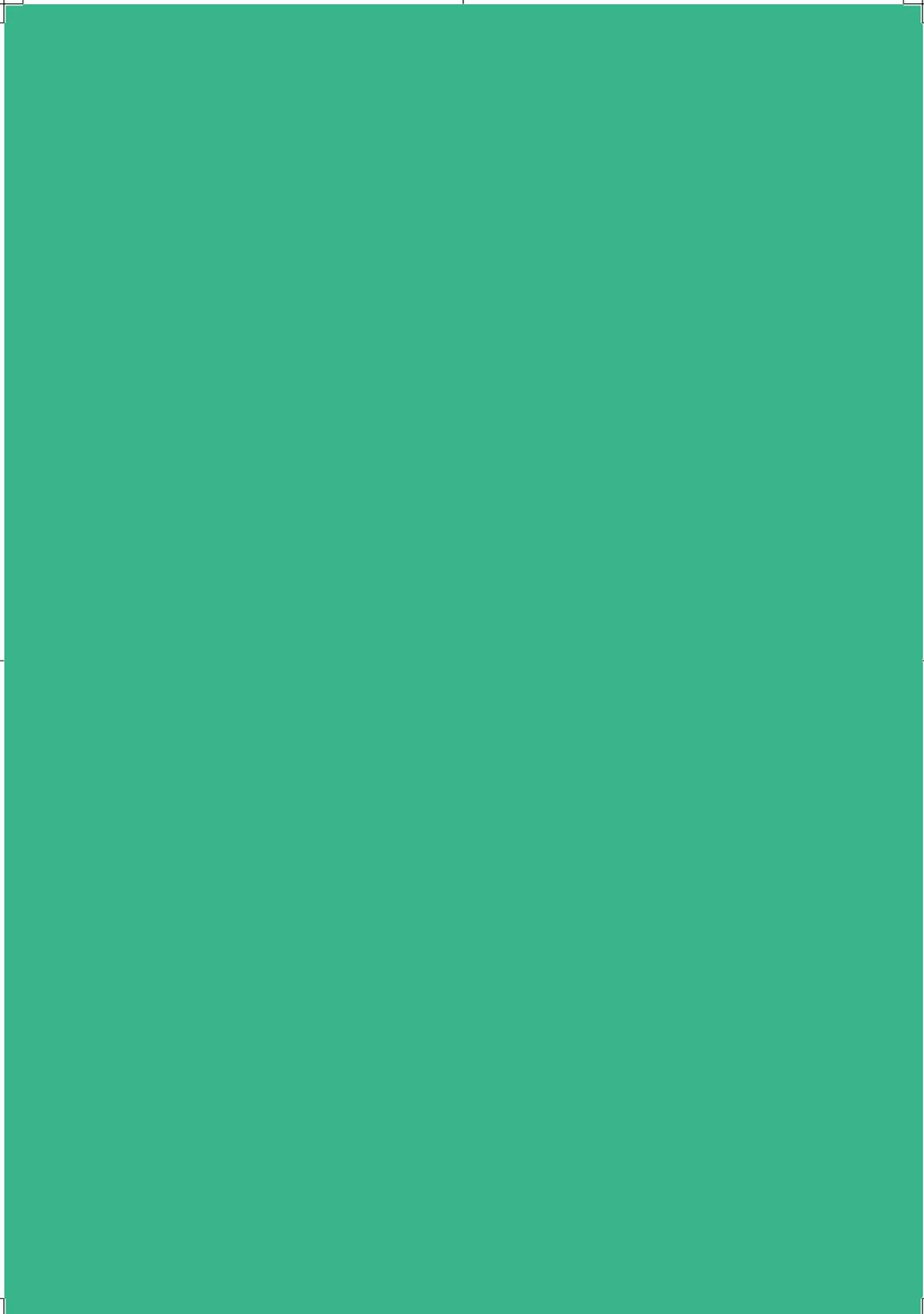
其五，志愿服务可以创造经济价值。志愿服务不以获得直接的工资、福利为目的，因此许多社会公益活动和大量的非营利组织愿意让志愿者参与其中，从而获得人力资源方面



案例二：乒乓球奥运冠军李晓霞疫情期间成为抗疫一线志愿者！网友点赞：为国争光还为国分忧。2022年，奥运冠军乒乓球运动元李晓霞在社交媒体平台上分享了一段视频。因为疫情严重，李晓霞成为了一名志愿者。她说，她希望尽一些微薄的努力来帮助那些需要帮助的人。让人非常感动。

李晓霞说：我需要给孩子们做一个榜样，希望她们以后面对困难的时候，勇敢地往前冲。我曾经在国家队时，身边有很多默默无闻的陪练。因为他们的帮助，才能让我取得如今的成绩。现在我要回馈社会、回馈国家。面对疫情，我应该第一时间冲到前面，出一份力，在我自己能力范围内去帮助需要的人。做志愿者并不容易，忙碌了一上午，我只能随便吃一些简单的食物。好像都是素菜，现场没有凳子。李晓霞站着吃饭。摘下口罩的李晓霞脸上有点累，但笑容并没有消失。可见她很高兴这么做。





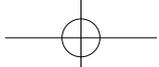


第二章

全民健身

志愿服务知识篇

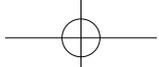




一、全民健身志愿服务

全民健身志愿服务以推动社会体育发展和促进全民健身运动广泛开展为目的，以提供安全健身、科学健身、文明健身指导服务为主要内容，是全民健身志愿者、志愿服务组织和其他组织自愿、无偿、平等、诚信、合法地向他人和社会提供的公益性全民健身服务。

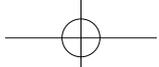




二、优秀运动员全民健身志愿服务

优秀运动员全民健身志愿服务是以具有广泛的社会影响力和号召力，对全民健身志愿服务活动开展具有引领和示范作用的奥运冠军、世界冠军、全国冠军等优秀运动员为参与主体，以推动全民健身广泛开展为目的，以弘扬中华体育精神和奥林匹克精神，传播体育文化为目标，以“自我实践，服务他人，自我教育，推动社会”为宗旨，服务他人和社会的公益性活动。

国家体育总局人力资源开发中心（以下简称：人力中心）作为体育总局优秀运动员全民健身志愿服务协调小组的办事机构，负责优秀运动员全民健身志愿服务的组织实施工作。以“十三五”期间有关工作为例：体育总局人力中心共组织、协调 345 人（队）次优秀运动员（队）参加 51 个优秀全民健身志愿服务活动及各类公益活动，优秀运动员全民健身志愿服务已先后走进全国 24 个省、区、市，共计有 280 名优秀运动员注册成为“优秀运动员全民健身志愿者”。



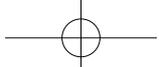
◀ 全民健身志愿服务行动指引（优秀运动员篇） ▶



优秀运动员全民健身志愿服务活动掠影



优秀运动员参加“壮族三月三 民族体育炫”活动开幕式



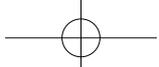
◀ 第二章 全民健身志愿服务知识篇 ▶



蒋川与当地象棋爱好者上演“盲棋”对弈



优秀运动员走进宜宾三中开展全民健身志愿服务



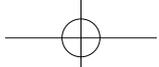
◀ 全民健身志愿服务行动指引（优秀运动员篇） ▶



足球运动员魏占奎和学生交流足球技术



优秀运动员全民健身志愿服务在河南省光山县



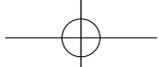
◀ 第二章 全民健身志愿服务知识篇 ▶



优秀运动员走进繁峙县社区



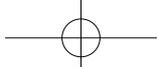
优秀运动员全民健身志愿服务助力“全民健身日”主题活动



◀ 全民健身志愿服务行动指引（优秀运动员篇） ▶



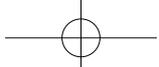
优秀运动员全民健身志愿服务走进山东临沂



三、优秀运动员参与全民健身志愿服务的意义

在建设体育强国的进程中，全民健身承担着重要的历史使命。发挥全民健身在体育强国建设中的作用，不仅体现在竞技赛场，也体现在为群众提供各类公益体育服务中。优秀运动员具有较高专业体育技能和社会影响力，组织优秀运动员开展全民健身志愿服务等体育公益服务活动，关注社会公益事业、奉献爱心，对广大人民群众，特别是青少年具有引导和示范作用，有利于践行社会主义核心价值观，促进公平正义、维护社会稳定。

现役或职业转换过渡期内优秀运动员，根据其培养目标，需利用业余时间参与各类社会生活的教育活动，即参与社会实践活动。参与全民健身志愿服务活动，也是优秀运动员参与社会实践的重要途径。同时，全民健身志愿服务的发展有效地为优秀运动队思想政治教育提供新的教育路径，优秀运动员全民健身志愿服务活动通过寓教于实践，在全民健身志愿服务活动中培养爱国主义精神、爱岗敬业精神、家国情怀等，这些实践过程很好补充了运动队思想政治教育的载体。



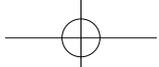
四、《全民健身条例》知识择要

《全民健身条例》于2009年8月30日中华人民共和国国务院令 第560号公布；根据2013年7月18日《国务院关于废止和修改部分行政法规的决定》第一次修订；根据2016年2月6日《国务院关于修改部分行政法规的决定》第二次修订。《全民健身条例》共6章40条。制定的目的是为了促进全民健身活动的开展，保障公民在全民健身活动中的合法权益，提高公民身体素质。

1 第一次明确提出“公民有依法参加全民健身活动的权利”“保障公民在全民健身活动中的合法权益”。通过参加健身活动来提高身体素质、提高生活质量，是广大人民群众普遍追求和愿望，《全民健身条例》把这种愿望和追求从法规上明确为“公民权利”“合法权益”，并予以保障，具有非常重大的意义。

2 《全民健身条例》充分体现了以人为本、关注民生的执政理念和科学发展观。身体健康是人民群众最关心、最现实、最直接的一项利益。

3 《全民健身条例》对一系列制约全民健身事业发展的问題，提出了解决措施并作了法规上的明确。《全民健身条例》建立了推动全民健身事业科学发展的长效化机制。

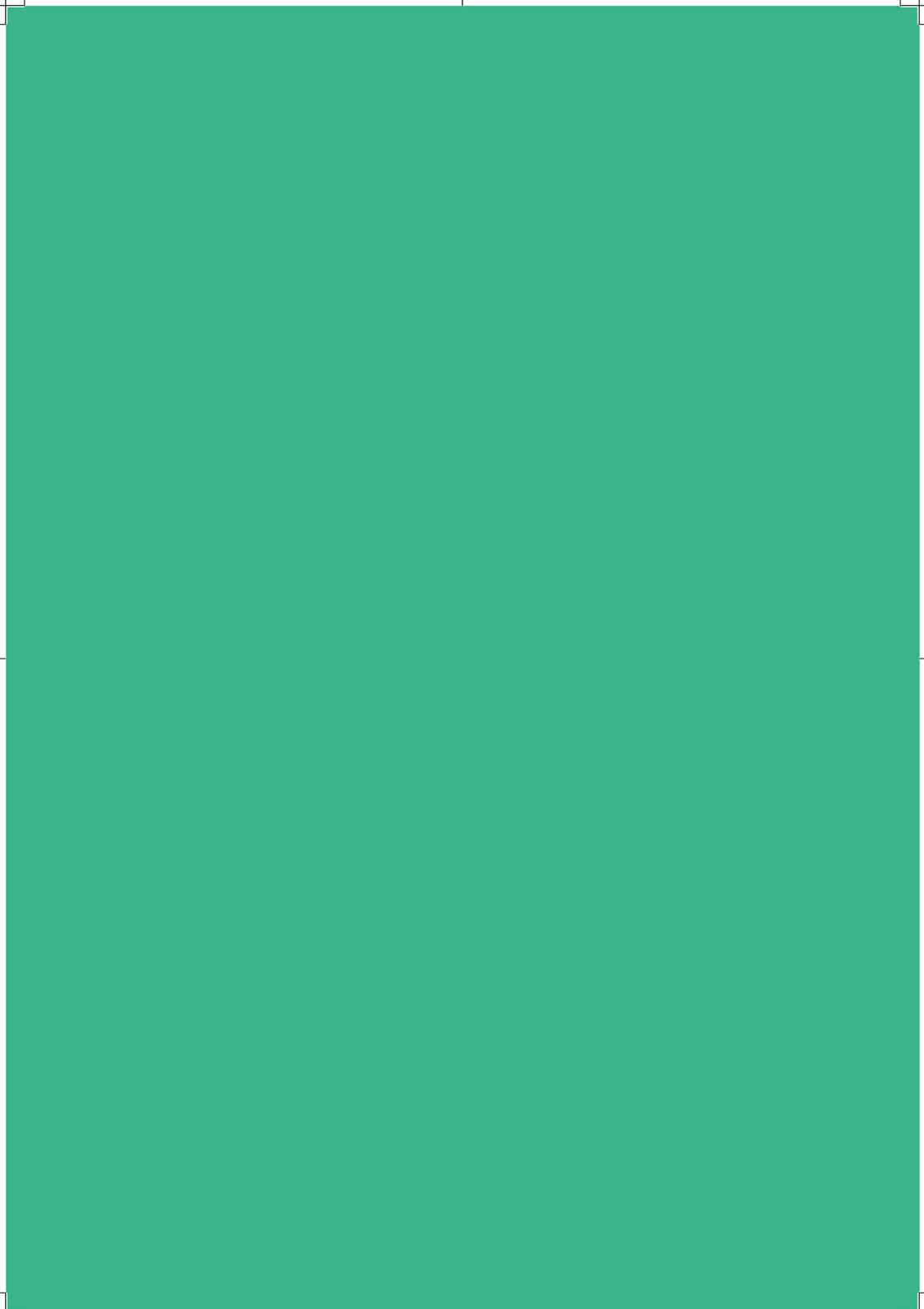


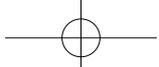
4 《全民健身条例》总则中关于“公民有依法参加全民健身的权利”的表述，将体育与人权相联系，这在我国立法文件中是第一次，意义深远。《全民健身条例》进一步体现和突出了全民健身事业的法律地位，成为政府的法定职能与公共服务的内容之一，是全民健身事业法制化、规范化的重大进展和重要标志。

5 《全民健身条例》要求对农村地区和城市社区等基层加大投入和扶持力度。要求进一步建立健全农村地区和城市社区的基层体育组织，鼓励全民健身活动站点、体育俱乐部等群众性体育组织开展全民健身活动，并充分发挥乡镇综合文化站、居民委员会、村民委员会等组织的作用。

6 《全民健身条例》对学校保证学生在校期间每天参加1小时体育活动予以明确，还要求学校每学年至少举办一次全校性的运动会，有条件的可以有计划地组织学生参加远足、野营、体育夏（冬）令营等活动。在校外体育活动方面，鼓励基层文化体育组织、学校和家庭加强合作，对学生予以支持和引导。

7 《全民健身条例》第十二条规定：每年8月8日为全民健身日。“全民健身日”的设立，对进一步深入开展全民健身运动，不断满足人民群众日益增长的体育需求，使人们的生活方式更加积极健康向上、身体素质不断增强，提供了良好的契机。同时，也为政府提供基本体育公共服务，进一步推动全民健身活动开展，搭建了一个全新的平台。



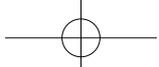


第三章

全民健身

志愿服务行动篇





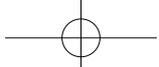
优秀运动员、教练员作为体育事业的宝贵人才，利用自身的广泛社会影响力和号召力，用实际行动，弘扬中华体育精神和奥林匹克精神，传播体育文化，传播志愿服务精神，回馈社会，回报人民，积极参加全民健身志愿服务和社会公益活动。他们以专业的技能和精湛的技艺，以丰富的形式和渠道传授科学健身方法，为正在成长的学生或社区居民带去最专业的帮助和健身指导，让竞技体育事业发展的成果惠及更多群体，用体育的精神力量和自己的实际行动带动更多的人参与到全民健身中来。

一、志愿服务组织及其职责

1. 志愿服务组织

志愿服务组织是志愿服务的重要主体。《志愿服务条例》提出“志愿服务组织是指依法成立，以开展志愿服务为宗旨的非营利性组织。”2016年，中宣部、民政部等印发《关于支持和发展志愿服务组织的意见》要求，要坚持服务大局、统筹发展，分类指导、突出特色，正确引导、依法自治，创新发展、多方参与，着力推进志愿服务组织、志愿者与志愿服务活动共同发展，筑牢志愿服务组织基础。



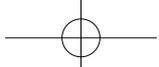


《志愿服务条例》第十一条规定，志愿者可以参与志愿服务组织开展的志愿服务活动，也可以自行依法开展志愿服务活动。个人做好事、做善事，虽然具有志愿服务的特征，但并不等于是志愿服务。因此，志愿者加入志愿服务组织，或者随组织志愿服务的单位或机构进行志愿服务活动，依法规范开展志愿服务，志愿者的权益才能得到更好的保障，奉献爱心渠道才能得到基本保证。

2. 志愿服务组织的主要职责

一般而言，志愿服务组织有如下主要职责：

- ① 制定、完善志愿服务工作制度；
- ② 依照章程和宗旨组织实施志愿服务活动；
- ③ 招募、登记、培训、管理志愿者并做好志愿者的注册、志愿服务记录等工作；
- ④ 建立志愿服务档案并为志愿者无偿、如实、及时出具志愿服务记录证明；
- ⑤ 筹集、使用和管理志愿服务活动资金、物资；
- ⑥ 维护志愿者的合法权益；
- ⑦ 法律、法规和志愿服务组织章程规定的其他职责。

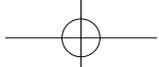


二、加入全民健身志愿服务

优秀运动员、运动队参与全民健身志愿服务，既可以自行组织，也可以依靠志愿服务组织、本单位或其他社会组织进行，活动内容一般以进社区、进学校、进厂矿、进农村、进连队，为全民健身运动开展励志教育、健身咨询、辅导、培训和表演等。同时也要注意，开展全民健身志愿服务活动，要充分重视与尊重志愿服务组织或其他组织（单位）的社会性、志愿性、公益性特点，尊重志愿者的权益，尊重志愿者的价值，引导志愿服务组织按照章程与计划开展活动。

近年来，优秀运动员群体中不断呈现出优秀的体育公益团体和个人，如短道速滑运动员杨扬发起冠军基金、跳水运动员高敏发起星能公益基金、网球运动员文俪圆发起的原圆网球公益项目、艺术体操运动员隋剑爽起的艺冠军公益项目、篮球运动员许诺发起的许诺阳光青少年篮球项目，以及其他优秀运动员们开展的各类体育公益活动，越来越多地得到了政府的支持，受到了社会的好评，得到了广大人民群众，特别是青少年们的广泛欢迎。

“许诺阳光公益计划”是退役中国女篮运动员许诺发起的篮球主题公益行动。许诺希望通过自己的付出和实践，感召热心公益，特别是关注欠发达地区青少年成长的社会各界



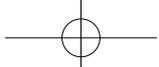
◀ 第三章 全民健身志愿服务行动篇 ▶

人士，一起通过篮球运动为青少年成长提供更多更好的帮助。

“许诺阳光公益计划”通过智力支持篮球运动志愿者，开展有计划的短期支教活动，举办篮球交流活动机会，建立一套行之有效的深植基层的青少年优秀选拔和培养体系，努力重点发现一批篮球少年好苗子，并记录、伴随其成长，鉴证其历程，收集素材，形成一部较为完整的青少年篮球运动公益服务体系。

随着公益篮球训练营首站落地宁夏，不仅参与活动的孩子们在篮球运动的交流中收获了乐趣，对未来更有期盼，也让“许诺阳光公益计划”更加成熟稳健。爱上体育，从运动员开始，也从做一名全民健身志愿者开始。



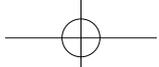


三、运动队进校园进社区志愿服务

2022年3月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出要“建立国家队、省队运动员进校园、进社区制度，现役国家队、省队运动员每年要在中小学校或社区开展一定时间的健身指导服务。”优秀运动员也可依托“运动队进校园进社区”活动，参与到志愿服务中。



开展运动队进校园进社区开展健身指导工作，应按照《建立国家队、省队运动员进中小学校和社区开展健身指导服务长效化机制工作方案的通知》（体竞字〔2022〕84号）的有关要求，具体实施中可参照如下建议：

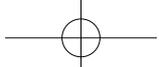


1 采集需求、设计项目。按照“面向群众、就近就便、形式多样、安全有序”的原则，在训练、比赛所在地附近联系校园、联系社区，积极争取中小学校、社区党组织和居委会的支持，了解他们的健身指导服务需求，并以此为依据，结合实际，有针对性地设计健身指导服务活动项目，为优秀运动员回报祖国、关爱他人、奉献社会搭建平台。

2 加强管理、确保安全。坚持安全与服务并重的原则。认真落实党中央国务院、地方政府和体育总局做好疫情防控和安全生产工作以及反兴奋剂工作的有关规定，以在群众中广泛开展全民健身活动为目标，以培育中小學生、社区居民体育生活习惯为目的，合理安排活动时间和服务任务，实现运动员、服务对象和活动项目的有效衔接。力戒形式主义，始终把公益性放在首位，充分体现无偿、利他的基本要求。建议开展活动总体时间一般掌握在半天或4小时以内，其中路途往返时间尽量掌握在1.5小时以内，尽量避免在外就餐。

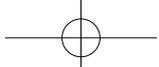
参照《志愿服务条例》“应当为志愿者购买相应的人身意外伤害保险”的规定，组织活动的单位、机构或社会组织，应为活动参与者购买人身意外伤害保险。如果没有购买保险的，参与者也应视情况自行购买人身意外保险。





3 开展活动、提供服务。围绕科学健身指导、体育励志教育、运动项目普及与推广、宣传运动项目文化、宣传中华体育精神等内容，按需、因人、因时、因地制宜，广泛开展形式多样、内容丰富的进校园、进社区健身指导服务活动，力争覆盖中小学校、社区所需的服务需求。活动方式或内容有困难的，可采取与学校体育教学任务、与属地开展新时代文明实践、与社区五社联动等工作资源和志愿服务力量相结合，与体育总局开展线上全民健身公益赛事、体育科普活动相结合，有条件的运动队可在属地社会体育指导员、体育教师、社区志愿者或社区工作者的带领和安排下，通过“共上一堂体育课、我与社区居民共锻炼”等方式，采取线下、线上或相结合的手段，以易学易练、喜闻乐见、方法灵活的形式深入到中小学生和社区居民中去，提高开展健身指导服务活动实效性和针对性。

4 做好记录、建立台帐。每次活动结束后，各单位应按照国家体育总局《建立国家队、省队运动员进中小学校和社区开展健身指导服务长效化机制工作方案的通知》，建立“管理监督机制”的要求，做好国家队、省队运动员进校园、进社区的登记、备案工作，对运动队、运动员开展健身指导服务活动情况进行及时、完整、准确记录，为开展宣传与推广，组织表彰激励提供依据。



四、学会志愿服务项目设计

1. 志愿服务项目包括以下几个方面的特征：

- ① 非营利性、公益性（以社会效益为宗旨）
- ② 以志愿者为主要推动力量
- ③ 以服务时间为主要衡量标准
- ④ 以劳动为主要投入
- ⑤ 以服务对象持续改善为主要产出
- ⑥ 有一个明确界定的目标
- ⑦ 项目的执行要通过完成一系列相互关联的任务(活动)
- ⑧ 有具体的期限或周期（比如团中央实施的研究生支教团项目，虽然已经连续实施了20多年，但其项目周期明确为1年）

2. 志愿服务项目设计“五步法”

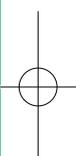
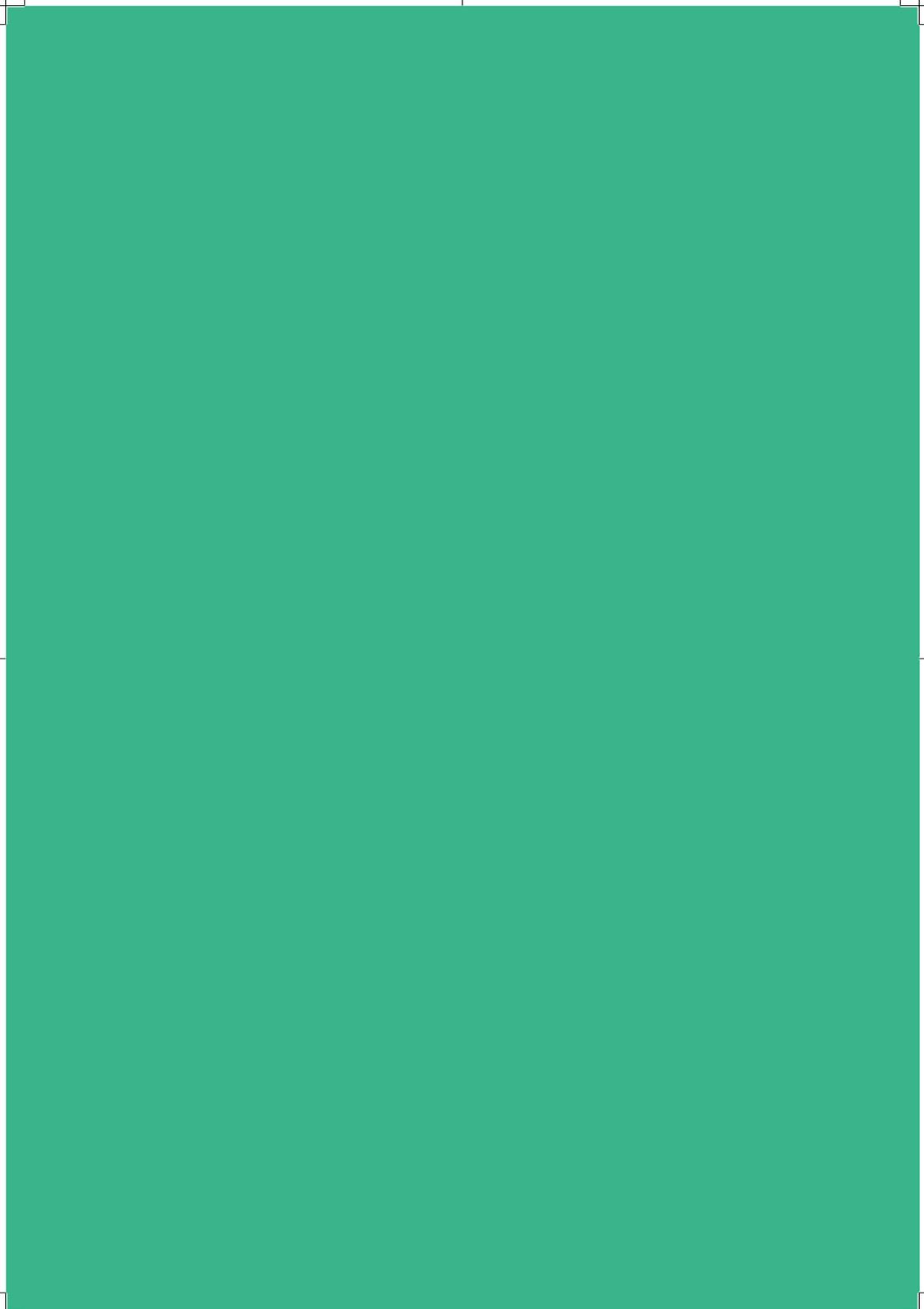
第一步：开展需求调查

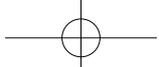
第二步：确定服务对象

第三步：制定项目目标和实施计划

第四步：提出实施方法

第五步：盘点资源，做好预算



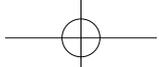


第四章

全民健身

志愿者基础知识篇





一、全民健身志愿者应具备的基本素质

- 1 必须有乐观向上的生活态度。
- 2 必须是一个诚实守信的人。
- 3 必须有大局观和团队精神。
- 4 必须尊重他人，尊重组织尊重同伴、尊重服务对象的人格、尊重服务对象的隐私权。
- 5 必须有包容和团结精神。
- 6 必须守时守纪。

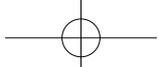
二、全民健身志愿者行为准则

1. 坚持就近参与活动

结合工作、生活、居住地点合理划定服务半径，积极参与临近的全民健身志愿服务，若非特别动员招募尽量不跨区域参加志愿服务。一般以步行、自行车到达服务地点为主。

2. 科学合理提供服务

精准聚焦文明健身、科学健身、安全健身，不替代专业岗位工作，不做超出自身能力或身体状况的健身示范动作。如



遇特殊情况、突发事件第一时间报告反馈，做到“到位不越位”。

3. 积极传递正面信息

积极参与全民健身，集中活动中做到不信谣不传谣不造谣，不在网络、朋友圈、微信群、微博等随意发布未经证实的消息，主动举报不实信息。带头向媒体、公众传达全民健身志愿服务“正能量”。

4. 大力维护良好形象

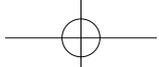
不借助全民健身志愿服务从事商业行为和盈利行为，不接受受助对象对志愿者个人的馈赠。服务过程中应注重保护他人隐私信息。在参与全民健身志愿服务中始终树立、维护志愿者群体的良好形象。

5. 配合做好服务记录

督导和敦促志愿服务组织方做好志愿服务项目等级和时数录入工作，确保全民健身志愿者的付出和奉献得以最大限度呈现，积极监督反馈缺录、虚录志愿服务时长等现象问题。

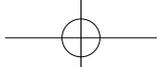
6. 积极参加保险

购买保险不仅给志愿者个人打造了一道安全保障，还能更好地调动广大志愿者的积极性，推动志愿服务持续健康开展，为志愿服务事业保驾护航，为志愿者保驾护航。



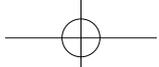
三、全民健身志愿者享有的基本权利

- 1 知情权：志愿者有权获得有关志愿服务的真实、准确、完整信息，了解志愿服务过程中可能发生的风险。
- 2 选择权：志愿者有权利按照个人意愿和能力参与志愿服务活动。
- 3 受培训权：志愿者有权利获得开展志愿服务活动所需的教育和培训。
- 4 安全保障权：志愿者有权利获得开展志愿服务活动必须的条件和必要的保障。
- 5 人格尊严及个人信息受保护权：志愿服务组织，志愿服务对象应当尊重志愿者的人格尊严，未经志愿者本人同意，不得公开或者泄露其有关信息。
- 6 获得志愿服务证明权：志愿者有权利要求开展志愿服务活动的组织无偿、如实、及时出具志愿服务记录证明。
- 7 志愿者有权利对志愿服务组织进行监督，提出批评和建议。
- 8 依法享有的其他权利。



四、全民健身志愿者应履行的义务

1. 志愿者有义务提供真实信息，不得隐瞒欺骗。
2. 志愿者接受志愿服务组织安排志愿服务活动的，应当服从管理，接受必要的培训。
3. 志愿者应当按照约定提供志愿服务；志愿者因故不能按照按照约定提供志愿服务的，应当及时告知志愿服务组织或者志愿服务对象。
4. 志愿服务组织，志愿者应当尊重志愿服务对象人格尊严，不得侵害志愿服务对象个人隐私，不得向志愿服务对象收取或者变相收取报酬。
5. 不得侮辱诽谤服务对象和志愿组织，不得以组织名义开展募捐及营利性活动。
6. 志愿者有义务合理、适当使用志愿服务标志。
7. 志愿者有义务保守在志愿服务中获悉的国家秘密、个人隐私、商业秘密或者依法受保护的其他信息。
8. 依法应当履行的其他义务：
 - (1) 遵守国家法律法规及志愿服务组织的相关规定
 - (2) 自觉抵制任何以志愿者身份从事的营利性活动或违背社会公德活动。
 - (3) 自觉维护志愿者组织和志愿者的形象。



五、全民健身志愿服务礼仪

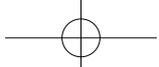
1. 仪容自然大方；
2. 着装整洁规范；
3. 仪态端庄稳重；
4. 微笑真诚动人；
5. 讲话谦和有礼；
6. 行为文明自律。

六、全民健身志愿服务安全须知

1. 一切行动服从指挥，保证人身安全

全民健身志愿者参与志愿服务，要在当地党组织、政府部门的统一领导下，在所在志愿服务组织方的统筹指挥下，依法有序开展志愿服务，不得擅自行动。

在志愿服务工作中要注意用水、用电等安全，不使用存在安全隐患的各类电器；注意食品安全，不食用无安全标识、过期或腐烂的食物等；妥善保管好个人财物，增强防盗意识；不要私自或结伴外出探险、不到无安全措施的水域游泳、不到存在安全隐患的野外登山等；注意出行安全，安全驾驶车辆，不乘坐“三无”车辆外出，不乘坐存在超员、超载等违规运行车辆，不搭乘陌生人顺风车，尽量不要在夜间出行，使用各类约车软件出行时尽量结伴而行；在出行、返程、离岗等途中注意自身的人身安全和财产安全，谨慎与陌生人交往，



谨慎接受约请、赠与，防止上当受骗。

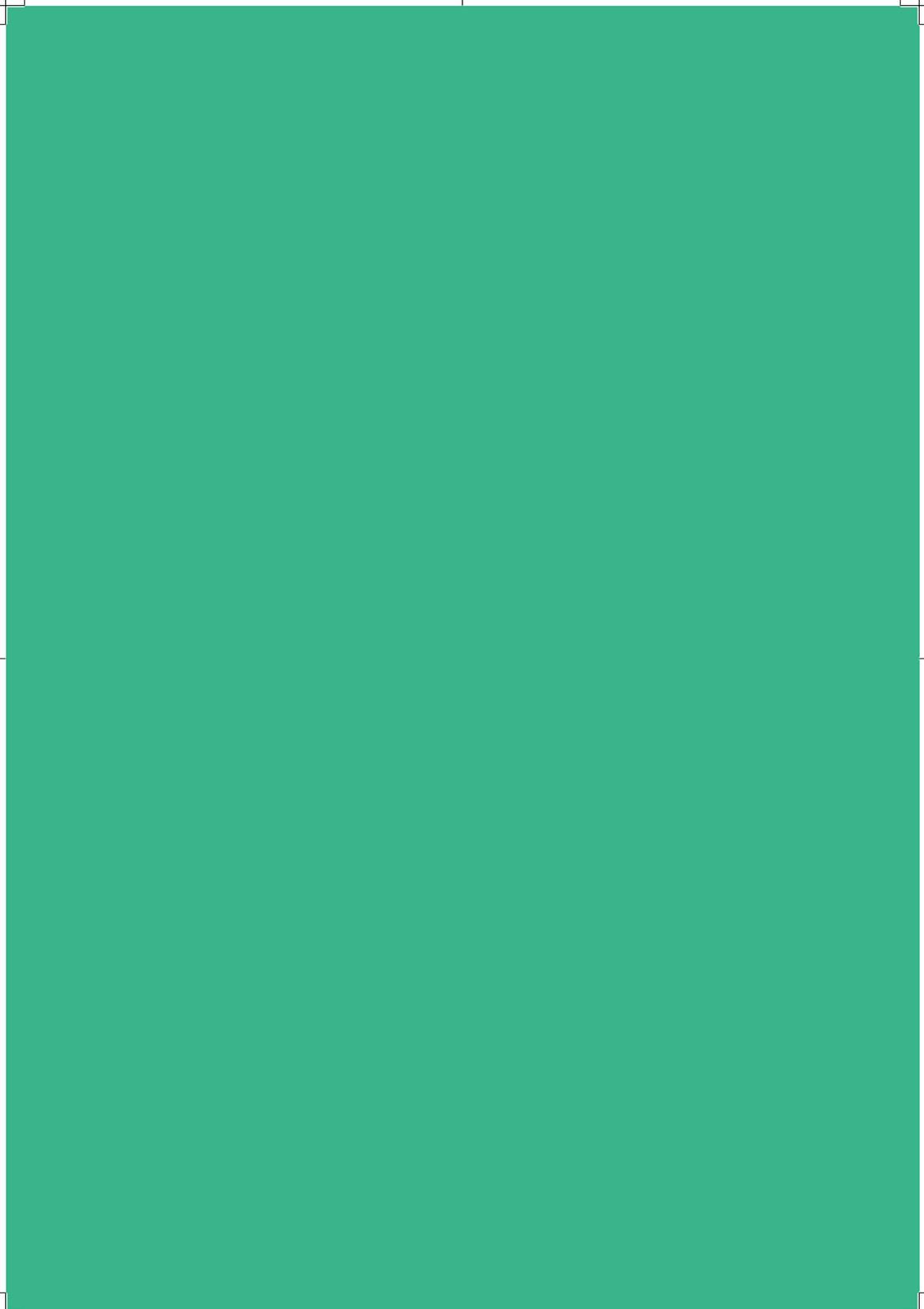
2. 提升应对突发事件与突发性公共卫生事件的能力

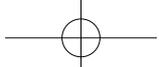
志愿者在开展全民健身志愿服务时，应随时与家人和服务组织方保持联系，保持电话畅通，经常性与家人、朋友、同事、邻居等告知出行信息和个人位置等；同时要密切关注天气变化，减少恶劣天气下外出，及时掌握服务地政府部门关于预防各类自然灾害的通知等，增强防范意识和自护能力。

若遇突发事件，要冷静应对，以保证人身安全为前提，依法向公安机关报案，并及时向组织方报告；如遇突发性公共卫生事件，应严格遵守各级各领域站点的应急办法和防控规定上岗，做好防护措施。同时要始终牢记志愿者零感染才是对防控的最大贡献，把个人安全放在首位。

3. 自主研判健康状况，劳逸结合保持状态

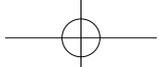
志愿者应根据自身身体状况开展全民健身志愿服务。患有心脑血管等基础性疾病或慢性疾病的志愿者，应谨慎选择服务项目。服务期间若身体不适应第一时间停止服务或活动，及时报告组织方，并寻求医护人员帮助。同时为了更好地进行全民健身志愿服务，志愿者要自主把握服务时长，注意休息，劳逸结合，不打“疲劳战”。





附录





一、习近平总书记谈志愿服务

1. 积极参加志愿服务

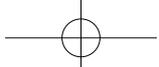
广大青年要把正确的道德认知、自觉的道德养成、积极的道德实践紧密结合起来，自觉树立和践行社会主义核心价值观，带头倡导良好社会风气。要倡导社会文明新风，带头学雷锋，积极参加志愿服务，主动承担社会责任，热诚关爱他人，多做扶贫济困、扶弱助残的实事好事，以实际行动促进社会进步。

——2013年5月4日，习近平在同各界优秀青年代表座谈时的讲话

2. 弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神

历史和现实都告诉我们，青年一代有理想、有担当，国家就有前途，民族就有希望，实现中华民族伟大复兴就有源源不断的强大力量。希望你们弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神，坚持与祖国同行、为人民奉献，以青春梦想、用实际行动为实现中国梦作出新的更大贡献。

——2013年12月5日，习近平给华中农业大学“本禹志愿服务队”的回信



3. 雷锋精神，人人可学；让学习雷锋精神在祖国大地蔚然成风

雷锋精神，人人可学；奉献爱心，处处可为。积小善为大善，善莫大焉。当有人需要帮助时，大家搭把手、出份力，社会将变得更加美好。

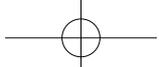
我国工人阶级应该为全社会学雷锋、树新风作出榜样，让学习雷锋精神在祖国大地蔚然成风。希望你们努力践行社会主义核心价值观，积极向上向善，从“赠人玫瑰、手有余香”中感受善的力量，以实际行动书写新时代的雷锋故事，为实现中国梦有一分热发一分光。

——2014年3月4日，习近平给“郭明义爱心团队”的回信

4. 让青春之花绽放在祖国最需要的地方

同人民一道拼搏、同祖国一道前进，服务人民、奉献祖国，是当代中国青年的正确方向。好儿女志在四方，有志者奋斗无悔。希望越来越多的青年人以你们为榜样，到基层和人民中去建功立业，让青春之花绽放在祖国最需要的地方，在实现中国梦的伟大实践中书写别样精彩的人生。

——2014年5月，习近平给河北保定学院西部支教毕业生群体代表的回信



5. 在青春盛会中展现自己的风采

作为志愿者，无论是在台前还是幕后，无论是迎来送往还是默默值守，都可以在这场青春盛会中展现自己的风采。

——2014年7月，习近平给“南京青奥会志愿者”的回信

6. 志愿者事业要同“两个一百年”奋斗目标、同建设社会主义现代化国家同行

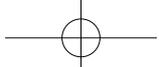
志愿者事业要同“两个一百年”奋斗目标、同建设社会主义现代化国家同行。志愿服务是社会文明进步的重要标志，是广大志愿者奉献爱心的重要渠道。

——2019年1月7日，习近平在天津考察时的讲话

7. 推进志愿服务制度化常态化；志愿服务是社会文明进步的重要标志；希望广大志愿者、志愿服务组织、志愿服务工作者立足新时代、展现新作为；为广泛志愿者、志愿服务组织服务他人、奉献社会创造条件

各级党委和政府要为志愿服务搭建更多平台，给予更多支持，推进志愿服务制度化常态化，凝聚广大人民群众共同为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

志愿服务是社会文明进步的重要标志。党的十八大以来，广大志愿者、志愿服务组织、志愿服务工作者积极响应党和



◀ 附录 ▶

人民号召，弘扬和践行社会主义核心价值观，走进社区、走进乡村、走进基层，为他人送温暖、为社会作贡献，充分彰显了理想信念、爱心善意、责任担当，成为人民有信仰、国家有力量、民族有希望的生动体现。

希望广大志愿者、志愿服务组织、志愿服务工作者立足新时代、展现新作为，弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神，继续以实际行动书写新时代的雷锋故事。

中国志愿服务联合会要认真履行引领、联合、服务、促进的职责，为广大志愿者、志愿服务组织服务他人、奉献社会创造条件。

——2019年7月23日，习近平致中国志愿服务联合会第二届会员代表大会的贺信

8. 广大志愿者向世界展示了蓬勃向上的中国青年形象

广大志愿者用青春和奉献提供了暖心的服务，向世界展示了蓬勃向上的中国青年形象。……要在全社会广泛弘扬奉献、有爱、互助、进步的志愿精神，更好发挥志愿服务的积极作用，促进社会文明进步。

——2022年4月9日，习近平在北京冬奥会、冬残奥会总结表彰大会上的讲话

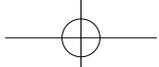


二、《志愿服务条例》

中华人民共和国国务院令 第685号

《志愿服务条例》已经2017年6月7日国务院第175次常务会议通过，现予公布，自2017年12月1日起施行。

总理 李克强
2017年8月22日



志愿服务条例

第一章 总则

第一条 为了保障志愿者、志愿服务组织、志愿服务对象的合法权益，鼓励和规范志愿服务，发展志愿服务事业，培育和践行社会主义核心价值观，促进社会文明进步，制定本条例。

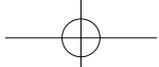
第二条 本条例适用于在中华人民共和国境内开展的志愿服务以及与志愿服务有关的活动。

本条例所称志愿服务，是指志愿者、志愿服务组织和其他组织自愿、无偿向社会或者他人提供的公益服务。

第三条 开展志愿服务，应当遵循自愿、无偿、平等、诚信、合法的原则，不得违背社会公德、损害社会公共利益和他人合法权益，不得危害国家安全。

第四条 县级以上人民政府应当将志愿服务事业纳入国民经济和社会发展规划，合理安排志愿服务所需资金，促进广覆盖、多层次、宽领域开展志愿服务。

第五条 国家和地方精神文明建设指导机构建立志愿服务工作协调机制，加强对志愿服务工作的统筹规划、协调指导、督促检查和经验推广。



国务院民政部门负责全国志愿服务行政管理工作；县级以上地方人民政府民政部门负责本行政区域内志愿服务行政管理工作。

县级以上人民政府有关部门按照各自职责，负责与志愿服务有关的工作。

工会、共产主义青年团、妇女联合会等有关人民团体和群众团体应当在各自的工作范围内做好相应的志愿服务工作。

第二章 志愿者和志愿服务组织

第六条 本条例所称志愿者，是指以自己的时间、知识、技能、体力等从事志愿服务的自然人。

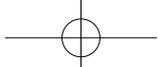
本条例所称志愿服务组织，是指依法成立，以开展志愿服务为宗旨的非营利性组织。

第七条 志愿者可以将其身份信息、服务技能、服务时间、联系方式等个人基本信息，通过国务院民政部门指定的志愿服务信息系统自行注册，也可以通过志愿服务组织进行注册。

志愿者提供的个人基本信息应当真实、准确、完整。

第八条 志愿服务组织可以采取社会团体、社会服务机构、基金会等组织形式。志愿服务组织的登记管理按照有关法律、行政法规的规定执行。

第九条 志愿服务组织可以依法成立行业组织，反映行业诉求，推动行业交流，促进志愿服务事业发展。



◀ 附录 ▶

第十条 在志愿服务组织中，根据中国共产党章程的规定，设立中国共产党的组织，开展党的活动。志愿服务组织应当为党组织的活动提供必要条件。

第三章 志愿服务活动

第十一条 志愿者可以参与志愿服务组织开展的志愿服务活动，也可以自行依法开展志愿服务活动。

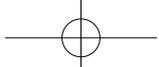
第十二条 志愿服务组织可以招募志愿者开展志愿服务活动；招募时，应当说明与志愿服务有关的真实、准确、完整的信息以及在志愿服务过程中可能发生的风险。

第十三条 需要志愿服务的组织或者个人可以向志愿服务组织提出申请，并提供与志愿服务有关的真实、准确、完整的信息，说明在志愿服务过程中可能发生的风险。志愿服务组织应当对有关信息进行核实，并及时予以答复。

第十四条 志愿者、志愿服务组织、志愿服务对象可以根据需要签订协议，明确当事人的权利和义务，约定志愿服务的内容、方式、时间、地点、工作条件和安全保障措施等。

第十五条 志愿服务组织安排志愿者参与志愿服务活动，应当与志愿者的年龄、知识、技能和身体状况相适应，不得要求志愿者提供超出其能力的志愿服务。

第十六条 志愿服务组织安排志愿者参与的志愿服务活动需要专门知识、技能的，应当对志愿者开展相关培训。



开展专业志愿服务活动，应当执行国家或者行业组织制定的标准和规程。法律、行政法规对开展志愿服务活动有职业资格要求的，志愿者应当依法取得相应的资格。

第十七条 志愿服务组织应当为志愿者参与志愿服务活动提供必要条件，解决志愿者在志愿服务过程中遇到的困难，维护志愿者的合法权益。

志愿服务组织安排志愿者参与可能发生人身危险的志愿服务活动前，应当为志愿者购买相应的人身意外伤害保险。

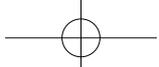
第十八条 志愿服务组织开展志愿服务活动，可以使用志愿服务标志。

第十九条 志愿服务组织安排志愿者参与志愿服务活动，应当如实记录志愿者个人基本信息、志愿服务情况、培训情况、表彰奖励情况、评价情况等信息，按照统一的信息数据标准录入国务院民政部门指定的志愿服务信息系统，实现数据互联互通。

志愿者需要志愿服务记录证明的，志愿服务组织应当依据志愿服务记录无偿、如实出具。

记录志愿服务信息和出具志愿服务记录证明的办法，由国务院民政部门会同有关单位制定。

第二十条 志愿服务组织、志愿服务对象应当尊重志愿者的人格尊严；未经志愿者本人同意，不得公开或者泄露其有关信息。



◀ 附录 ▶

第二十一条 志愿服务组织、志愿者应当尊重志愿服务对象人格尊严，不得侵害志愿服务对象个人隐私，不得向志愿服务对象收取或者变相收取报酬。

第二十二条 志愿者接受志愿服务组织安排参与志愿服务活动的，应当服从管理，接受必要的培训。

志愿者应当按照约定提供志愿服务。志愿者因故不能按照约定提供志愿服务的，应当及时告知志愿服务组织或者志愿服务对象。

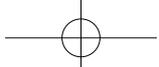
第二十三条 国家鼓励和支持国家机关、企业事业单位、人民团体、社会组织等成立志愿服务队伍开展专业志愿服务活动，鼓励和支持具备专业知识、技能的志愿者提供专业志愿服务。

国家鼓励和支持公共服务机构招募志愿者提供志愿服务。

第二十四条 发生重大自然灾害、事故灾难和公共卫生事件等突发事件，需要迅速开展救助的，有关人民政府应当建立协调机制，提供需求信息，引导志愿服务组织和志愿者及时有序开展志愿服务活动。

志愿服务组织、志愿者开展应对突发事件的志愿服务活动，应当接受有关人民政府设立的应急指挥机构的统一指挥、协调。

第二十五条 任何组织和个人不得强行指派志愿者、志愿服务组织提供服务，不得以志愿服务名义进行营利性活动。



第二十六条 任何组织和个人发现志愿服务组织有违法行为，可以向民政部门、其他有关部门或者志愿服务行业组织投诉、举报。民政部门、其他有关部门或者志愿服务行业组织接到投诉、举报，应当及时调查处理；对无权处理的，应当告知投诉人、举报人向有权处理的部门或者行业组织投诉、举报。

第四章 促进措施

第二十七条 县级以上人民政府应当根据经济社会发展情况，制定促进志愿服务事业发展的政策和措施。

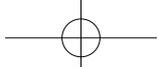
县级以上人民政府及其有关部门应当在各自职责范围内，为志愿服务提供指导和帮助。

第二十八条 国家鼓励企业事业单位、基层群众性自治组织和其他组织开展志愿服务提供场所和其他便利条件。

第二十九条 学校、家庭和社会应当培养青少年的志愿服务意识和能力。

高等学校、中等职业学校可以将学生参与志愿服务活动纳入实践学分管理。

第三十条 各级人民政府及其有关部门可以依法通过购买服务等方式，支持志愿服务运营管理，并依照国家有关规定向社会公开购买服务的项目目录、服务标准、资金预算等相关情况。



◀ 附录 ▶

第三十一条 自然人、法人和其他组织捐赠财产用于志愿服务的，依法享受税收优惠。

第三十二条 对在志愿服务事业发展中做出突出贡献的志愿者、志愿服务组织，由县级以上人民政府或者有关部门按照法律、法规和国家有关规定予以表彰、奖励。

国家鼓励企业和其他组织在同等条件下优先招用有良好志愿服务记录的志愿者。公务员考录、事业单位招聘可以将志愿服务情况纳入考察内容。

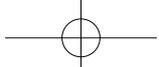
第三十三条 县级以上地方人民政府可以根据实际情况采取措施，鼓励公共服务机构等对有良好志愿服务记录的志愿者给予优待。

第三十四条 县级以上人民政府应当建立健全志愿服务统计和发布制度。

第三十五条 广播、电视、报刊、网络等媒体应当积极开展志愿服务宣传活动，传播志愿服务文化，弘扬志愿服务精神。

第五章 法律责任

第三十六条 志愿服务组织泄露志愿者有关信息、侵害志愿服务对象个人隐私的，由民政部门予以警告，责令限期改正；逾期不改正的，责令限期停止活动并进行整改；情节严重的，吊销登记证书并予以公告。



第三十七条 志愿服务组织、志愿者向志愿服务对象收取或者变相收取报酬的，由民政部门予以警告，责令退还收取的报酬；情节严重的，对有关组织或者个人并处所收取报酬一倍以上五倍以下的罚款。

第三十八条 志愿服务组织不依法记录志愿服务信息或者出具志愿服务记录证明的，由民政部门予以警告，责令限期改正；逾期不改正的，责令限期停止活动，并可以向社会和相关单位通报。

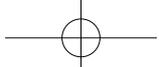
第三十九条 对以志愿服务名义进行营利性活动的组织和个人，由民政、工商等部门依法查处。

第四十条 县级以上人民政府民政部门和其他有关部门及其工作人员有下列情形之一的，由上级机关或者监察机关责令改正；依法应当给予处分的，由任免机关或者监察机关对直接负责的主管人员和其他直接责任人员给予处分：

- （一）强行指派志愿者、志愿服务组织提供服务；
- （二）未依法履行监督管理职责；
- （三）其他滥用职权、玩忽职守、徇私舞弊的行为。

第六章 附则

第四十一条 基层群众性自治组织、公益活动举办单位和公共服务机构开展公益活动，需要志愿者提供志愿服务的，可以与志愿服务组织合作，由志愿服务组织招募志愿者，也



◀ 附录 ▶

可以自行招募志愿者。自行招募志愿者提供志愿服务的，参照本条例关于志愿服务组织开展志愿服务活动的规定执行。

第四十二条 志愿服务组织以外的其他组织可以开展力所能及的志愿服务活动。

城乡社区、单位内部经基层群众性自治组织或者本单位同意成立的团体，可以在本社区、本单位内部开展志愿服务活动。

第四十三条 境外志愿服务组织和志愿者在境内开展志愿服务，应当遵守本条例和中华人民共和国有关法律、行政法规以及国家有关规定。

组织境内志愿者到境外开展志愿服务，在境内的有关事宜，适用本条例和中华人民共和国有关法律、行政法规以及国家有关规定；在境外开展志愿服务，应当遵守所在国家或者地区的法律。

第四十四条 本条例自 2017 年 12 月 1 日起施行。



三、志愿服务案例简介

【案例一】

郭丹丹：为雪而生 为国奉献——世界冠军进校园让孩子们“飞起来”。



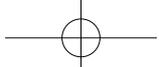
（一）人物介绍

郭丹丹，女，1980年8月出生，聚动力（北京）体育文化发展有限公司创始人。滑雪世界冠军郭丹丹因伤离开赛场后致力推广大众冰雪。从京津冀到晋鲁豫到边疆、从普通校到国际校到打工校，冰雪进校园公益活动热烈展开。听到一个孩子喊出“老师我飞起来了”她流下热泪，多年坚持让孩子们感受到冰雪快乐。

（二）主要事迹

世界冠军进校园让孩子们“飞起来”

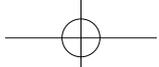
郭丹丹，1997年一举拿下中国第一个滑雪世界冠军，她的人生注定要与冰雪结下不解之缘。退役以后，她致力于推广大众冰雪，将自己的全部能量奉献到毕生的冰雪事业中来，这一坚持就是17年。她就是滑雪世界冠军郭丹丹，也是孩子们可爱的“丹姐”



◀ 附录 ▶

11岁那年，郭丹丹被中国雪上项目空中技巧队选中，成为了一名滑雪运动员。第一次滑雪的场景她至今都忘不了，耳边呼呼的风声，像小鸟一样自由飞翔，这种感觉太美妙了，瞬间她就爱上了滑雪。经过几年的刻苦训练，她开始参加世界比赛了。1997年，年仅17岁的她在澳大利亚世界杯比赛中获得了冠军。当计分牌上打出分数的时候，翻译从山上连滚带爬地冲下来，紧紧地抱着她说：“丹丹，我们是冠军！是冠军！”在场的运动员泪流满面。接着应该是颁奖仪式，可迎来的却是漫长的等待。在三个多小时后终于等来了颁奖仪式，那时候才知道，由于举办方没有想到中国运动员会获得冠军，竟然没有准备中国国旗和国歌，从最近的领事馆借来一面中国国旗，又临时召集乐队演奏国歌。就这样她成为了中国滑雪史上第一个世界冠军，打破了滑雪界几代中国选手没能登上最高领奖台的纪录，实现了中国滑雪运动员在国际赛场上金牌零的突破。

1998年，18岁的郭丹丹代表中国队参加日本长野冬奥会，万万没有想到，在开赛前十分钟的最后一次试跳中，她严重的受伤了，被医务人员搀了出去。但即使是这样，她仍坚持着没有退赛，她觉得练了这么多年，为的就是参加奥运会，要为国争光，不能当逃兵。代表团副团长含着眼泪让医务人员为她处理一下受伤的位置。在国际赛场上，有史以来第一次把正式比赛时间推迟了10分钟。郭丹丹咬着牙坚持完成了两跳后，倒在雪地上。检查时才发现她的右脚骨折了，另一只脚筋断了。虽然这次比赛没有拿到梦想中的金牌，但是



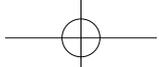
1998年奥运会的上空一直回响着一个故事，一个中国姑娘诠释了什么是奥林匹克精神。

因伤离开赛场，但是她的心依然惦记着热爱的冰雪运动。2012年一个偶然的的机会，郭丹丹成立了体育明星冠军滑雪队，当时有很多退役、在役的运动员都很喜欢滑雪，郭丹丹便时常组织他们一起参加活动，希望通过体育明星的力量，让更多的人了解冰雪，爱上冰雪。

活动的第一站选择了崇礼区的西湾子小学，当时的崇礼还是一个国家级的贫困县，运动器材十分缺乏。尽管拥有得天独厚的冰雪资源，但孩子们却鲜有人去到过滑雪场，会滑雪的就更是少之又少了。

正是这次的活动，深深地触动了郭丹丹的心灵。在一个冰雪资源如此丰富的地区，孩子们都不能够很好地了解冰雪，其他地区的情况更是可想而知。与此同时，孩子们表现出对冰雪运动的极度渴望，也深深地印在了她的脑海里。自此，她发誓一定要用自己的全部力量让更多的人了解冰雪爱上冰雪。这次活动便成为了她漫长公益讲座的第一站。

然而，事情的推动远比想象中要更加困难。滑雪作为一项小众且冷门的运动，常常被很多人以为风险性极高，家长十分担心孩子在此项运动中的安全，在青少年群体中的推广极其不易。直到三年后，在自己女儿的一次课外活动中，郭丹丹将自己的经历和小朋友们做了分享。看到女儿和同学们洋溢的热情，郭丹丹又充满了干劲，决定将这件充满挑战的工作继续下去，从此没有停歇。



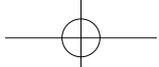
◀ 附录 ▶

与此同时，2022北京冬奥会的成功申办，为郭丹丹的公益之旅注入了巨大力量。以前“敲不开”的校门开始为冰雪敞开，郭丹丹冰雪进校园活动如火如荼地铺展开来。朝阳区白家庄小学、唐山蔡园镇中学、石家庄维明路小学、北京十一学校、贵州丹寨长青二小、商丘实验小学、乌鲁木齐伏羲国际学校……从京津冀到晋鲁豫，从遥远的边疆到偏僻的山区，郭丹丹的身影进入了越来越多人的视野。

在若干次公益活动中，房山希望学校的一次旅程为她留下了不可磨灭的印象。考虑到学校里都是外来打工子弟，全校同学都没有过滑雪经历，“丹姐”为孩子们准备了几十套旱地滑雪装备，并为孩子们配备了专业的教练在旁指导。

同学们既兴奋又紧张，一双双扑闪着好奇的眼睛背后，却没有一个人敢上前。在“丹姐”耐心的一次次鼓励中，终于有孩子勇敢地迈出了试滑的第一步。“丹姐”亲自帮他们穿好雪鞋，又给同学们重复了一遍技术要领，这才放心让教练带他们滑行。

就在这个时候，有个小同学喊着：“老师，我觉得我飞起来了！”“丹姐”开心得流泪了，她终于把第一次滑雪时候的感觉传递给了更多的人。这次的希望学校公益之旅，让她更加坚定了继续全力推广冰雪文化的决心，她希望能够通过自己的力量带动更多的人参与到冰雪事业中来。而孩子们就是她的重点推广对象。年轻人的活力与冰雪运动的激情不谋而合，让每一个体验过的孩子在滑行中体验快乐、更加积极勇敢，是她不变的初心。

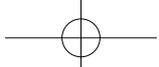


让人欣慰的是，很多听过郭丹丹冰雪进校园宣讲的小同学，对这项运动产生了莫大的兴趣。他们从校园走向雪场，用实际行动支持冰雪运动的发展。直到现在，仍然有不少小朋友和他们的“丹姐”仍保持着密切的沟通，当然对话的内容已经从对她本人运动生涯的好奇切换到了对滑雪技术的切磋，而“丹姐”也保持着知无不言言无不尽的巨大热情。

一生只做一件事，一件事情付一生。很多人以为长野冬奥会的遗憾会是郭丹丹滑雪生命的终点，但她却凭着自己的热爱与热忱突破了桎梏，用 17 年的坚持以另一种形式延续了滑雪生命。运动员的使命感让郭丹丹无法割舍她的运动情缘，尽管其中有挫折、有困苦，她都一一克服，将钟爱之事坚持了下来，并将以不变的初心继续下去。现阶段，郭丹丹聚焦北京冬奥会，赛场上下她都将以不同的角色最大程度地支持中国冰雪事业，以自己的能量积极支持三亿人参与冰雪的大项目中。

与此同时，郭丹丹也一直培养着家里的“雪二代”。她的女儿雪儿一岁三个月便开始上雪，才上初中的她雪龄却很长。在妈妈的带动影响下，雪儿加入了北京市滑雪队成为了一名专业的滑雪运动员。年少的她进队后一直刻苦训练，希望通过自己的努力登上奥运会的领奖台，为了自己也为了妈妈圆梦冬奥，延续一家两代人的冰雪梦。

（文字来源：首都文明网 - 北京榜样）



◀ 附录 ▶

【案例二】

“四川体育职业学院“动起来”科学运动文化推广（全民健身）志愿服务项目”

（一）项目基本信息

实施机构名称：四川体育职业学院团委

项目实施时间：2019年9月起

受益对象：青少年儿童、中老年群体和志愿者

受益计划人数：2000000人

参与志愿者总人数：300+人

项目参与人员：学院各项目运动队优秀青年运动员、教练员、医科人员、高职学生等

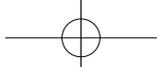
项目实施主体性质：校级青年志愿服务组织

曾获奖励（部分）

团队核心成员1人获得2021年度“四川省百名优秀志



~ 61 ~



愿者”；7人获得省级优秀志愿者；3人获得省级先进个人；
1人获得重庆市优秀青年志愿服务工作人员

项目荣获四川省首届高校志愿服务项目大赛金奖。

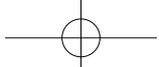
（二）项目资金情况

资金来源：学院共青团工作经费

（三）项目详细信息

项目团队基本情况：四川体育职业学院依托竞技体育人才优势，广泛开展社区帮扶、关爱农民工子女、阳光助残、环境保护、乡村支教等志愿服务工作。学院团委更是以志愿服务基地为依托，通过走乡村、进社区、进校园等形式开展体育文化宣传志愿服务，输出竞技体育文化，以竞技体育助推群众体育发展，为群众体育提供专业化服务，培养民众健康文明的生活习惯。学院团委引领千余名川体志愿者用实际行动践行社会主义核心价值观，用无悔的奉献诠释志愿服务的精神，并先后荣获“四川省青年志愿服务优秀组织”“全国大艺展四川省志愿服务先进集体”等荣誉称号。

项目简介：为助推“健康中国”国家战略落地生花，2020年初，“动起来”科学运动文化推广志愿服务项目应运而生。项目依托强大的竞技体育人才队伍，输出科学运动文化，通过走乡村、进社区、进校园等方式开展志愿服务。项目利用“竞教融合”“体教融合”“体医融合”专业支撑，逐步



◀ 附录 ▶

打造出了“冠军 1+1”“榜样 2+1”“互助 1+N”三个子品牌，通过多年发展，目前项目志愿者注册人数 842 人，累计服务时长 10104 小时。项目建立以来，已有 5 位奥运冠军、数十位世界冠军、数百名专业体育指导员在 4 个城市、12 个社区建立了多达 20 余种运动项目的体育小团队，逐步形成了“一社区一特色”的体育锻炼志愿服务队伍。项目覆盖全年龄段人群，民众对科学运动生活的获得感大幅提升。

项目方案

项目目标及内容：冠军引领，传播体育文化。扎根社区，助力全民健身。持续强化，提升志愿者能力。

项目实施情况及完成计划：

2020.2.1—2020.3.10 制作《全民宅家武术健身操》教学示范视频，志愿者人数 10 人，服务对象人数 200 万

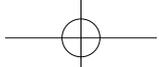
2021.8.1—2022.6.30 奥运、全运冠军宣讲，志愿者人数 20 人，服务对象人数 2000

2020.7.1—2022.12.30 运动项目文化推广，志愿者人数 60 人，服务对象人数 5000

2021.1.1—2023.12.30 趣味体育进社区活动，志愿者人数 20 人，服务对象人数 1000

2022.3.1—2023.12.30 “三大球”进校园活动，志愿者人数 30 人，服务对象人数 3000

2021.6.1—2022.7.7 四川志愿·服务大运，志愿者人数 20 人，服务对象人数 600



2021.7.1-2023.8.30 体育助“智”，走进乡村小学体育送教活动，志愿者人数 15 人，服务对象人数 500

每年 8 月 8 日 全民健身日活动，志愿者人数 60 人，服务对象人数 1000

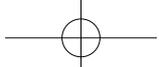
【案例三】

张佳鑫：用科技助老 让夕阳再晨

老人高兴，张佳鑫更高兴，这位“90 后”、北京邮电大学青年教师，通过创立“夕阳再晨”助老志愿服务品牌，教老人学电脑，学网络，让老人也赶上时代的步伐。

张佳鑫，男，汉族，1990 年 10 月出生，中共党员，博士研究生学历，社会工作者，副研究馆员，现任北京市夕阳再晨社会工作服务中心主任，兼任中共北京市社工服务机构第三联合党委书记、共青团北京市委员会委员。曾荣获第七届全国道德模范提名奖、第十届中国青年志愿者优秀个人、第六届首都最美社工、第六届首都道德模范、北京市高校优秀共产党员、第九批“北京市优秀青年人才”、第 31 届“北京青年五四奖章”、全国“疫情防控最美志愿者”、全国“向上向善好青年”等荣誉。

张佳鑫同志是青年社会工作者的优秀代表，他坚守共产党员的初心和使命，自 2011 年起创办“夕阳再晨”科技助老公益项目，搭建起覆盖北京、南京、广州等全国 19 个省上

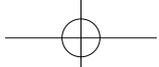


◀ 附录 ▶

百万老人的服务平台，带动全国百余所高校志愿者帮助老年人快速融入信息化社会。通过培育高校志愿者队伍、社区志愿者队伍，让各类实践活动更接地气，让各类理论和实践经验以更加生动的方式“飞入寻常百姓家”。

张佳鑫立足志愿服务组织优势、充分盘活资源，把社区变成开展新时代文明实践的广阔舞台，多措并举推动志愿服务事业新发展，构建协调联动的文明实践志愿服务工作体系，带动各领域志愿者共同参与海淀区新时代文明实践中心建设工作，让新时代文明之花在海淀持续璀璨绽放。

冲锋抗击疫情一线，开通“花园心声”关爱热线，精准服务 952 户高龄老人、困难人群；科技手段助力疫情防控，开发出精确到小区级的“疫情防控等级管理系统”，在 4 个区县上百个社区推广应用；服务中日友好医院等 15 所医院的 200 余户家庭“一老一小”2800 余次；扎根基层，培育孵化百余人的“环境治理队伍”，开展厨余堆肥、垃圾分类，让老旧小区“蝶变”为“北京市最美街巷”。推动全社会形成崇德向善的浓厚氛围。相关事迹得到新闻联播、人民日报等百余家媒体近万次报道。



【案例四】

值得永记：《泉源——大栅栏地区“综合包户”志愿服务30年》之“综合包户”及其志愿服务活动中的感人事迹之一

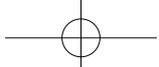
大碗茶茶摊——“老二分”

大碗茶“老二分”茶摊创办于1979年6月，最初就在前门箭楼西侧，1988年移到了前门西大街老舍茶馆西门脸儿。跨越30几年的不平凡历程，“老二分”茶摊历久弥新，一如既往地为首都市民和过往游客真诚服务，与周三“戏迷乐”、老北京传统商业博物馆一起，成为老舍茶馆回馈社会的三大公益项目。

“老二分”茶摊营业面积只有10多平米。走近茶摊，悬空的红梁青瓦凉亭、凌空飘舞的“老二分”茶幌、雷锋雕像以及东西两侧分别摆放的巨型大海碗尤为引人注目，过往游客不由自主驻足拍照留念。

步入茶摊，首先映入眼帘的是正面墙上的紫铜浮雕，那正是大碗茶创始人尹盛喜创业初期售卖“二分钱”大碗茶的情景。浮雕两侧的柱子上，是创业初期尹盛喜亲手题写的楹联：

“大碗茶广交九州宾客，老二分奉献一片丹心”，体现了大碗茶创业时的胸怀和无私奉献的精神；浮雕左侧“北京大碗茶”五个金色大字是时任北京市委书记、副市长王纯1982年7月30日题写的。当年卖大碗茶的条案如今已经换成了固定的大理石台面，一应茶具依然是当年的白瓷保温桶、青瓷大海



◀ 附录 ▶

碗和“老二分”投币箱。整个大碗茶摊简约之中不失特色，现代之中不失古朴，已经是首都北京前门地区一道亮丽的京味民俗风景。

大碗茶“老二分”茶摊伴随着中国改革开放一路走来，见证了中国改革开放以来所取得的举世瞩目的辉煌成就。1979年，中国改革开放的序幕刚刚拉开，时任大栅栏街道办事处干部的尹盛喜，为解决大批回城知青待业安置问题，积极响应政府的号召，主动为国分忧、为民解难，将街道待业知青组织在一起自谋职业，靠着借钱集资，在前门箭楼西侧摆起“二分钱”茶摊，由此大碗茶青年茶社正式开张。这对当时市场经济意识还处于朦胧状态的人们来说，是一件极其轰动的事。

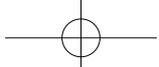
凭着“大碗茶人”艰苦奋斗、无私奉献的精神，青年茶社逐步开始向“一业为主，多种经营”的模式发展，不断壮大。1987年组建成立了北京大碗茶商贸集团公司。1988年，举全公司之力投资创建老舍茶馆。

一碗茶，二分钱，一铺茶摊三十年。

老二分，老茶摊，九州宾客常惦念。

为公益，讲志愿，丹心一片做奉献。

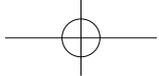
时代发展了，人民群众生活水平提高了，在品茗听琴、享受茶艺的同时，人们更愿意追忆当年、回味历史，来碗实惠的大碗茶。所以，原来二分钱一碗的大碗茶已是贴钱的生



意，却在企业两代人的 30 年薪火相传之下，成了服务百姓、方便大众、“学雷锋”便民利民的公益窗口。这个常年只卖二分钱一碗的大碗茶摊，成了企业党员干部、团员青年的教育基地。每当新员工加入企业，每逢党团节日活动，公司领导、党员职工都志愿到茶摊前服务，重温创业历史，激发工作热情，发扬企业奉献精神。2013 年 3 月 4 日，在纪念学雷锋“综合包户”志愿服务 30 周年主题活动上，大碗茶“老二分”茶摊荣获“十佳服务项目”称号。

作为国家文化创意产业示范基地，大碗茶文化正通过不同的艺术形式进行传播。北京文史馆馆员李滨生以白描绘画形式展现的大碗茶野茶摊，被开发成茶具礼品。京味民俗画家杨信以铅笔画勾画出的《从大碗茶到老舍茶馆》发展史被展示在老舍茶馆一层大堂。皮影戏《大碗茶传奇》长期在老舍茶馆新京调茶餐坊舞台展演。老艺术家阎肃先生谱写的歌曲《前门情思大碗茶》早已传唱大江南北，成为经典京歌。2012 年 4 月 21 日，作为纪念改革开放三十周年，向党的“十八大”献礼影片，电影《大碗茶》首映式在人民大会堂隆重举行，并于 10 月份入选国家广电总局“迎接党的十八大重点影片”，在全国上映。2013 年电影《大碗茶》荣获了第十三届电影百花奖并入藏中国电影博物馆。

如今，南来北往的客人，您都可以在前门老舍茶馆前站站，打个尖儿，来碗“老二分”大碗茶，听首《前门情思大碗茶》的歌儿，感受“大碗茶”人对“老二分”茶摊的情思，体会



◀ 附录 ▶

他们学雷锋、做志愿者、投身社会公益的热情，领略大碗茶文化中老北京的厚德与好客。

