

□文/本报记者 王鲁萍 图/受访者提供

爱心档案

从“五进”到“七进”
织就全民健身服务网

清晨的阳光洒在奎文区北苑街道丁家社区的活动广场上，潍坊市全民健身志愿服务队志愿者韩星美正耐心地指导居民练习健身气功。“注意呼吸节奏，手臂抬高时要自然舒展。”这位国家一级社会体育指导员一边示范动作，一边轻声提醒。自9月2日起，每周二的清晨，都有一群社区居民在这里跟随韩星美学习，开启健康活力的一天。

这样的场景，正是潍坊市全民健身志愿服务队“七进”志愿服务项目的生动缩影。作为响应国家全民健身战略的重要举措，该项目最初以“进街区、进景区、进机关、进学校、进农村”的“五进”模式开展，随着群众需求的不断变化，2025年5月已拓展为覆盖景区、街区、商圈、机关、学校、企业和农村的“七进”服务网络，与“星光”志愿服务为双引擎，将科学健身的种子播撒到城乡每个角落。

自2019年6月项目启动以来，这支由60名注册志愿者组成的专业队伍，已累计开展志愿服务3000余小时。他们当中不乏国家级社会体育指导员，通过专业的健身指导和服务，让近万人次群众受益。

暖心故事

从基础规则和动作教起

他们让门球在校园焕发活力

“注意瞄准，稳住，好球！”在潍城区南三里小学的门球场上，总能看到孙茂林教练指导孩子们打球的身影。作为潍坊市老体协门球专委会主任，他和副主任徐家东自2021年起就牵头开展潍坊市全民健身志愿服务——潍坊少儿门球培训项目，让这项传统运动在校园焕发新活力。

为了让更多学生感受门球运动的魅力，他们选派十几位辅导员组成培训团队，利用寒暑假和周末时间进行公益门球培训。“一开始，孩子们对门球了解很少，我们就从最基础的规则和动作教起。”孙茂林说。

经过近5年的努力，潍坊已有少儿门球队5支，成立年级梯次门球队，打造了一支支骁勇善战的队伍。潍城区南三里小学学生刘书萌就是其中的佼佼者，从一开始连球杆都握不稳，到如今成为球队的主力队员，她的成长见证了项目的成效。“门球教会了我坚持和团队合作，也让我更爱运动了。”刘书萌说。

辛勤的付出换来丰硕的成果。2022年5月，潍坊市全民健身服务中心为潍城区南三里小学挂牌“潍坊市青少年门球培训基地”；2024年1月，学校被省门协授予“门球特色学校”；2025年7月，学校门球队参加山东少儿门球比赛获金奖，8月又在全国少儿门球赛中斩获第二名和第五名的好成绩。



①

全民健身 志愿同行



②



③

城市温度

服务“按需生长”

让全民健身深入城市肌理

□本报评论员 王鲁萍

潍坊市全民健身“七进”志愿服务项目犹如一张精心编织的网络，以柔韧而精细的脉络渗透到城市的各个角落。项目从最初的“五进”到如今的“七进”，不仅仅是数字的增加，更是服务理念的提升和服务能级的提升。新增的“进企业”和“进商圈”，为这张网络增添了新的经纬，让健身服务的触角延伸至更多元的人群、更丰富的场景。

这张网的妙处，在于它的“弹性”。就像榕树的气生根，哪里有需求，服务就往哪里“生长”。社区居民喜爱传统养生，健身气功教学就走进社区广场；孩子们需要培养团队精神，门球运动就走进校园。这种“按需生长”的服务理念，让健身服务紧紧跟随市民的生活。

而“双轮驱动”的服务新路径犹如车之双轮、鸟之两翼，相辅相成，协同并进。其中，“七进”工程将全民健身服务网络像毛细血管般延伸至城乡每个角落，实现服务的广覆盖；“星光”志愿服务则如同精准导航系统，满足个性化需求并重点保障特殊群体权益。二者有机统一，既构建起横向到边、纵向到底的服务网络，又确保了服务的温度与精度。

在深入推进过程中，项目还特别注重将全民健身与非遗传相融合，与全民健康促进相衔接，与人文关怀相渗透，不断拓展服务的内涵与外延，提升服务的价值与效能，让全民健身服务更加丰富多彩、深入人心。

真正的健康城市，始于每个市民的健康生活。当健康生活的种子通过志愿服务播撒到每个人心中，我们看到的不仅是市民健康水平的提升，更是一个城市以人民为中心的发展理念，让每个市民都能在志愿服务中感受到城市的温度。

①国家一级社会体育指导员韩星美引导居民感受八段锦的魅力。

②国家一级社会体育指导员窦金鹏为居民带来针对性的体态改善与塑形指导。

③志愿者孙茂林对孩子们进行门球培训。

④志愿者赵光贞走进潍城区官路村，开展八段锦教学活动。

④

