



体育赋能绽芳华 巾帼聚力兴滨州

滨州市体育局庆“三八”系列活动激活体育巾帼奋进力量

□通讯员 黎娜 孙丰硕

春风送暖,芳华绽放。在第116个“三八”国际劳动妇女节来临之际,滨州市体育局紧扣女性成长需求与体育事业发展内核,精心策划开展形体礼仪专题培训、动感操培训系列节庆活动,将巾帼关怀与体育赋能深度融合,既以体育之力涵养女性身心素养、塑造巾帼风采,又以巾帼之智凝聚奋进力量、助推体育发展,实现体育运动与女性成长的双向赋能、同频共振,局、校全体女职工参与系列活动。

以礼塑形,以美润心,体育巾帼的专业素养在修炼中持续提升。滨州市体育局以第二期“体育讲堂”暨“品质讲堂”为载体,举办庆“三八”形体礼仪专题培训,局党组成员、四级调研员冯丽丽参加并主持活动。本次培训特邀资深形体礼仪专家张杏杏老师授课,课程围绕职业形象、优雅仪态、政务规范、沟通礼仪等核心内容,采用理论讲解、实用技巧、专业示范相结合的方式,为女职工量身打造兼具实用性与指导性的精品课程。作为体育系统的工作者,良好的职业素养与形象气质是服务体育事业的重要基石,此次



培训不仅有效提升了女职工的职业素养、形象气质与服务效能,更让大家在礼仪修炼中涵养内在修养、坚定职业初心,将礼仪之美与体育行业追求的规范、严谨、向上的精神内核相融,为锻造高素质专业化体育干部队伍筑牢基础。

以动健身,以乐凝心,体育巾帼的奋进活力在律动中充分迸发。3月6日下午,市体育局以“巾帼健体魄·逐梦绽芳华”为主题,开展庆“三八”国际妇女节动感操培训活动。活动紧扣女职工健身需

求,突出实用性与趣味性,特邀专业健身教练现场授课,选取节奏明快、简单易学的动感操曲目,重点讲解节奏把控、姿态塑造等核心技巧,帮助参训职工快速掌握动作要领。培训现场氛围热烈融洽,女职工们精神饱满、热情高涨,跟随教练认真学习、舒展身姿,在欢快的律动中感受运动带来的健康与快乐,充分展现出新时代体育女职工积极向上、热爱生活、奋勇争先的巾帼风采与昂扬风貌。这场动感操培训,更是体育局将全民健身

理念融入巾帼关怀的生动实践,让女职工在运动中锤炼身体素质,在互动中凝聚团队力量,让“健康生活、快乐工作”的理念深入人心。

此次庆“三八”系列活动,既是滨州市体育局党组对女职工的暖心关怀与节日慰问,更是落实2026年度提升干部内生动力体育大讲堂培训计划、关爱女职工身心健康的具体实践,更是践行全民健身国家战略、锻造高素质体育巾帼队伍的重要举措。活动与思想铸魂、能力提升、改革创新、

基层治理一体推进,让体育成为赋能女性成长的重要载体,也让女性成为推动体育事业发展的中坚力量——体育以形体塑造、健身强体的多样形式,助力女性实现身心双成长;女性则以更优的形象、更实的作风、更健的体魄,将培训所学所获转化为履职尽责的强大动力,积极投身全市“1+1388”工作格局和全局“1+1345”工作体系。

参训女职工纷纷表示,将以此次系列活动为契机,坚持内外兼修、学以致用,把礼仪修养的提升与运动锤炼的活力融入日常工作与生活。下一步,滨州市体育局将持续秉持服务初心,聚焦女职工成长需求,策划开展更多形式丰富、贴合实际的文体活动,持续以体育之力赋能巾帼成长,引导广大体育女职工以健康的体魄、昂扬的姿态、专业的素养扎根体育岗位、勇担时代使命,在新时代新征程上展现体育巾帼新担当、新作为,为滨州体育事业高质量发展注入巾帼动能,为谱写中国式现代化最美滨州篇章贡献体育巾帼力量。

邹平市举办2026年山东省全民健身志愿服务专家走基层系列活动

□通讯员 黎娜 郭训

为深入传承弘扬雷锋精神,在学雷锋志愿服务月来临之际,2026年山东省全民健身志愿服务专家走基层系列活动在邹平开展。

活动由邹平市教育和体育局、体育总会主办,市武术运动协会承办,以非遗项目“少林拳”为重要抓手,吸引了社会各界人士及青少年近100人踊跃参与,用实际行动书写新时代雷锋故事,让科学健身理念扎根基层、惠及群众。

本次活动紧扣“践行雷锋精神 科学健身 志愿同行”核心主题,深入贯彻国家及山东省关于全民健身志愿服务的相关通知要求,紧扣“奋进新征程 运动促健康”的活动导向,聚焦群众多元化健身需求,充分发挥社会体育指导员的专业优势,推动雷锋精神与全民健身志愿服务深度融合,让志愿服务成为传递健康、传递温暖的重要载体。



活动现场,志愿者们秉持“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,践行“奉献、服务、健康、快乐”的活动宗旨,化身科学健身的传播者、雷锋精神的践行者和宣传员,以饱满的热情、专业的素养,为每一位参与者送上贴心周到的健身服务,用坚守与付出诠释

新时代志愿服务的内涵。

活动期间,工作人员与志愿者们结合不同群体需求,开展精准化健身指导服务,通过现场示范、手把手教学、答疑解惑、动作纠正等多种形式,向参与者系统普及科学健身知识,细致指导大家掌握正确的健身动作要领。针对青少

年群体,志愿者们精心设计趣味健身互动环节,将健身技能与趣味游戏相结合,有效激发孩子们的运动热情,帮助青少年培养良好的健身习惯和团队协作意识。

市民王女士感慨道:“这样的活动太贴心了,在家门口就能得到专业的健身指导,既

学到了实用的健身技巧,又真切感受到了雷锋精神的温暖,希望这样的活动能经常开展。”孩子们在趣味运动中不仅锻炼了身体,更深刻体会到志愿服务的意义,纷纷表示要主动传承雷锋精神,积极参与全民健身。

此次活动的开展,既是山东省全民健身志愿服务专家走基层系列活动的重要组成部分,也是新时代弘扬雷锋精神、推进全民健身事业发展的生动实践。邹平市教体局将以此次活动为契机,持续深化雷锋精神的时代内涵,计划有序走进辖区学校、景区等重点场所,开展形式多样、精准高效的全民健身志愿服务活动,进一步拓宽科学健身知识普及覆盖面,引导更多群众参与全民健身,让雷锋精神与科学健身理念深度融合,持续推动邹平市全民健身事业高质量发展。