

国家体育总局体育科学研究所

中国企业体育协会

国家体育总局体育科学研究所 中国企业体育协会 关于开展 2024 年第二届中国职工体质检测与科学健身 指导万里行的通知

各相关单位：

为深入贯彻健康中国战略，推进职工健身与健康促进的深度融合，在国家体育总局群众体育司指导下，国家体育总局体育科学研究所携手中国企业体育协会，共同策划并联合开展2024年度“第二届中国职工体质检测与科学健身指导万里行”项目（以下简称“万里行”），旨在通过此项目，促进职工体质健康水平提升，提高参与单位与职工的幸福感和获得感。

“万里行”项目以公益为导向，是中国企业联合会、中国企业家协会“健康中国 企业行动”体育专项行动的重要工作之一。主要内容包括职工体质检测、科学健身指导系列服务、职工体育骨干专项技能培训、职工健身科普和健康教育、设计职工体质健康管理平台等。相较于去年，本次活动将在服务内容和精细程度上有更进一步的提升

，诚邀企业和事业单位积极参与。欲报名参加的单位，请填写《申请表》，详见附件，同时附上具体服务内容。

特此通知。

附件：1. 申请表

2. 2024年第二届中国职工体质检测与科学健身指导万里行
服务内容



(联系人：刘雅 联系电话：18911722174 许晓梦 联系电话：
13810751501)

附件1

申请表

申请单位名称		办公地址			
负责人姓名		负责人职务		负责人电话	
联系人姓名		联系人职务		联系人电话	
在职干部与 员工总数		测试人数申请 (单选, 单位:人)	<input type="checkbox"/> 100-199 <input type="checkbox"/> 200-300 <input type="checkbox"/> 300-___ (请注明具体人数)		
测试单位属性划分	<input type="checkbox"/> 行业_____ (请注明具体行业) <input type="checkbox"/> 地理_____ (请注明所处省份及城市)				
参加科学健身指导讲座人数		人	拟开展时间	月	日- 日
拟参加测试员技能专项培训的员工人数	共	人	男	人	人
拟参加科学健身技能专项培训的员工人数	共	人	男	人	人
<p>备注:</p> <p>1. 两个技能专项培训, 由申请单位从员工中挑选体育骨干或活跃分子报名, 旨在为申请单位培训自有辅导员, 可留在本地长期惠及本单位员工。</p> <p>2. 拟开展时间, 指体质检测、科学健身指导讲座、技能专项培训集中进行的时间段。填报时, 可精确至日期或上/中/下旬。</p> <p>3. 请不晚于3月1日(含), 完成报名工作。联系人见下。</p> <p>刘 雅(中国企业体育协会, 微信同号), 电话: 18911722174</p> <p>许晓梦(中国企业体育协会, 微信同号), 电话: 13810751501</p> <p>报名方式: 填写附件1, 打印纸质版后, 加盖公章。扫描生成PDF文件, 发送并抄送至指定邮箱。</p> <p>报名邮箱: liuya@cesa.org.cn 、 xuxiaomeng@cesa.org.cn</p> <p>抄送邮箱: tianchao@cesa.org.cn</p>					

附件2

2024年第二届中国职工体质检测与科学 健身指导万里行服务内容

一、活动名称

2024年第二届中国职工体质检测与科学健身指导万里行。

二、组织结构

指导单位：国家体育总局群众体育司

协调推进：健康中国企业行动协调推进办公室

技术支持：国家体育总局体育科学研究所

执行落实：中国企业体育协会

三、总体规划

服务企业类型与人数计划：计划服务40家企事业单位，行业包括但不限于电子、煤炭、石油、铁路、能源、互联网、新就业形态等。

完成1万名职工测试，1200人培训（测试员与科普员）。体质检测单站测试人数250人左右。职工检测员单站培训人数15人，科学健身指导单站培训人数15人。

体质检测：使用专业智能体质检测设备，了解职工的身体状况和健康问题，并提供相应的健身指导和建议。

科学健身指导：结合体质监测结果，为职工提供个性化的科学健身指导，包括营养饮食、有氧运动、体重管理、健身气功、脊柱健康等，以帮助职工改善身体素质和健康状况。

技能专项培训：单位从员工中选派体育骨干或活跃分子，参加体质检测技能专项培训、科学健身技能专项培训。以现场教学方式，进行理论和实操训练。为单位培训自有辅导员，长期惠及本单位职工。

四、具体内容

(一) 体质检测服务。使用专业智能体质检测设备，测试队测试完毕，现场即刻出具个人体质报告。

测试内容包括身体形态、身体机能、身体素质三大类，及若干细项，详见表1。单人测试用时约20-30分钟，单站测试人数250-300人，每站拟定2-3天内完成。

表1 职工体质检测项目

测试类别	检测指标	成年人(20-59岁)
身体形态	身 高	●
	体 重	●
	腰 围	●
	臀 围	●
	体 脂 率	● (4分钟)
身体机能	安静脉搏	●
	血 压	●
	肺 活 量	●
	功率车二级负荷试验	● (8分钟)

测试类别	检测指标	成年人（20-59岁）
身体素质	握力	●
	背力	●
	纵跳	●
	俯卧撑（男）/跪卧撑（女）	●
	1分钟仰卧起坐	●
	坐位体前屈	●
	闭眼单脚站立	●
	选择反应时	●

（二）职工健康生活方式、健康自我感知的评估。包括健康行为、睡眠质量、心理健康状态、身体活动量、膳食营养、焦虑-抑郁倾向评估等。

（三）体质检测报告。个人完成全部项目测试后，设备信息系统即可生成《个人体质报告》。针对每个单位，专家组分析撰写《整体体质情况分析报告》，反映整体状况与重点关注方向，供用人单位进行内部综合评优、制定健康方案计划等工作时，辅助酌情参考。确保数据安全与个人隐私。

（四）科学健身指导服务。采用走进企业的方式开展，资深运动健康专家组成团队，参考体质检测整体情况，综合有代表性的亚健康问题，制定有针对性的科学锻炼解决方案。

针对以下两类问题提供健身指导服务。

1. 围绕职工体质检测反映出的1至3项最突出问题，进行针对性运动干预指导。例：心肺耐力、力量、柔韧性与平衡性的锻炼方法等。

2. 针对1至3项最具普遍性的职工亚健康问题，提供运动干预疗法。例如“三高”、脂肪肝、肩颈腰椎疼痛、科学减重等。

科学健身指导采用走进企业的方式采取线下与线上相结合。线下方面，派遣专家组根据运动干预主题，开展讲座和现场动作示范。内容涉及科学原理简易说明、锻炼操课或方案讲解 / 示范 / 带练 / 指导等。每站线下服务约持续1小时。参与人数不限。

线上方面，专家组根据线下服务的实际情况，提供短视频或图文资料，供职工日常自行锻炼。内容简单、易上手、对空间与器材依赖度较低。

（五）技能专项培训。单位从员工中选派体育骨干或活跃分子，参加体质检测技能专项培训、科学健身技能专项培训。以线上和线下教学方式，进行理论学习和实操训练。未来将所学的技能长期惠及本单位职工。

体质检测技能培训内容与人数：了解职工的体质检测的指标和意义，以现场教学的方式进行理论和实际操作学习。单站培训人数15人，约培训1小时。

科学健身培训内容与人数：结合线下开展的科学健身指导服务和专家老师进行实操学习。帮助企业建立自有本地化技术辅

助团队，日常普惠服务工友和同事。单站培训人数15人，约培训1小时。

五、企业支持资源

（一）职工体质检测的场地与设施：室内场所为主，场地大小约为100-150平米，配电共需2000瓦，220伏墙插。现场配备桌子、椅子若干及投影仪、音响（用于播放测试内容介绍，各单位酌情准备）。

（二）科学健身指导讲座场地与设施：室内会议场所。有网络覆盖，投影仪、投影幕布、麦克风、音响等。

（三）技能专项培训场地与设施：室内场所，有一定活动空间，便于学员现场练习一些健身动作。配备投影仪、投影幕布、麦克风、音响等。

（四）所需人员：2-3名，统筹协调相关事宜、现场组织职工参与测试、填写调查问卷。