

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2025年第三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：

职工体质健康是健康中国和体育强国建设的重要组成部分，也是企业可持续发展的基石。为提升职工体质健身水平，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，联合开展2025年度“第三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”）。

“万里行”作为中国企业联合会、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，旨在促进职工健康水平提升，提高职工的幸福感和获得感，助力参与单位健康企业建设工作。

“万里行”主要服务内容包括职工体质检测、不同工种职工科学健身指导服务、职工体育骨干专项技能培训、职工健身科普和健康教育、职工体能和体育比赛等。经过两年的打造，“万里行”已成为一项全国大型健康促进活动，通过国家体育总局官方网站、中国体育报、工人日报、人民网、北京时间、今日头条等

多个主流媒体平台的宣传，获得了社会各界的广泛关注和积极反响，塑造了良好的社会口碑。本年度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。有意向单位，请填写《申请表》，详见附件。

特此通知。

附件 1. 申请表

附件 2. 2025 年第三届中国职工体质检测与科学健身指导万里行活动内容

国家体育总局体育科学研究所

中国企业体育协会

2025年2月10日

（联系人：刘雅18911722174，许晓梦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	女	人
拟参加科学健身技能 专项培训的员工人数	共	人	男	人	女	人
备注: 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。 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。 3. 请不晚于3月15日(含), 完成报名工作。联系人见下。 刘 雅(中国企业体育协会, 微信同号), 电话: 18911722174 许晓梦(中国企业体育协会, 微信同号), 电话: 13810751501 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。 报名邮箱: liuya@cesa.org.cn 、 xuxiaomeng@cesa.org.cn 抄送邮箱: tianchao@cesa.org.cn						

申请单位 (盖章或负责人签字)

附件 2

2025年第三届中国职工体质检测与科学健身指

导万里行活动内容

一、 活动名称

2025年第三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300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：使用专业职工体质检测设备，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：结合体质检测结果，为职工提供个性化的科学健身指导，包括营养饮食、科学运动、体重管理、体质管理、脊柱健康等，以帮助职工改善身体素质和健康状况。

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	●
身体机能	安静脉搏	●
	血 压	●
	肺 活 量	●
	功率车二级负荷试验	●
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	●

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。

(二) **体质测试报告。**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》。针对每家单位，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。

（三）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。

两种方式确定运动干预主题。

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

2. 企业提供1-3项最具普遍性的职工亚健康问题，提供运动干预疗法。例：“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开展，线下与线上结合。

线下方面，派遣专家组根据运动干预主题，进行服务。课程人数不限。内容包括：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。

（四）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，在本地长期惠及本单位职工。

体质检测员技能培训，搭配职工的体质检测服务，委派专家团队以现场教学的方式进行理论和实际操作结合的形式开展。单站培训人数15人，约开展1小时。

科学健身辅导员技能培训，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，约开展1小时。

五、 企业支持资源

（一）职工体质检测的场地与设备：室内场所，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，比如与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）所需工作人员：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。