

# 你,出点子了吗?

## “全民健身金点子”征集活动火爆

广场舞深受市民欢迎

本报记者 周国强 摄



本报讯(记者 华心怡)甩开胳膊迈开腿,扭扭腰肢跺跺脚,全民健身还可以玩出新花样。你的健身,你做主!为响应《上海市“十三五”市级专项规划编制工作方案》(沪发改规〔2015〕1号)以及《上海市体育局关于印发〈上海体育“十三五”市级专项规划编制工作方案〉的通知》,由上海市体育局和新民晚报社联合主办的“全民健身金点子”征集活动在过去的时间内,火热展开。

市民们根据自身开展体育健身运动的现状和存在的突出问题,提出针对性的解决办法和具体实施建议。“全民健身金点子”内容可围绕以下几个方面:1、公共体育设施建

设及开放 2、全民健身组织和团队建设 3、全民健身活动和赛事开展 4、科学健身指导与普及 5、市民体质监测 6、全民健身信息化建设。

有上海特色的金点子,不仅需要前瞻性,符合本市全民健身工作发展特点以及未来市民群众健身需求,同时还需要具备创新性和操作性,用新办法解决老问题,将金点子变成一件真正的实事。

市民朋友们可以继续通过平信(请在信封上注明“全民健身金点子”),电子邮件,“新民体育”微信平台,各抒己见,高谈阔论。本次活动截至7月20日。而征集到的金点子将由市体育局、上海体院、新民晚报

社专家、学者及媒体人组成的评审团进行评选,最终设一等奖、二等奖、三等奖、优胜奖,包括 iPhone6 在内的众多奖品等你来拿。全民健身,先起头脑风暴。

来函地址:上海市威海路755号四楼体育部 邮编:200041

电子邮件:xmwbtyb@sina.com

微信平台:新民体育



扫一扫 加新民体育微信公众账号

## 优秀“金点子”选登(有删节)

宋幸 >>>

建立“上海全民健身公共服务网络中心短信发送平台”。平台具有“资源整合、信息丰富、到位服务、兼容开放”的强大功能。内容包括:上海全民健身网信息、全民健身计划信息、科学健身知识信息、全民健身培训信息、体育锻炼“去哪儿练”信息、全民健身体育俱乐部信息、竞赛活动组织与管理信息、体育场馆(场所)与设施管理信息、社会体育指导员管理信息、国民体质监测管理信息、全民健身体育产业研究智库信息、场馆综合管理信息、公众健身活动中心信息、户外多功能球场信息、健身步道等场地设施信息以及城市社区健身圈信息、新建社区体育设施信息及“全民健身日活动信息”等。

茅国雄 >>>

由政府出资,在每个街道(镇)统一建立一个社区标准健身房。健身房有统一的面积、统一的功能区域划分(有氧和无氧等)、统一的健

身器械。收费标准:略低于同类商业健身场所,并允许市民使用医保卡内的金额支付。

刘碧华 >>>

一句全民健身广告口号:面向全社会征集一句特色鲜明、形象生动、寓意深刻、认知度高的上海市全民健身宣传口号,获奖口号在地方媒体的黄金时段播出,让口号深入人心,叫响上海市全民健身形象。

一套电话卡:联合电信部门,把上海市全民健身的形象设计成为精美的图像,然后制作成一套上海市全民健身电话卡、手机卡,“打”响上海市全民健身。

一套邮品:把上海市全民健身资源设计成一套高品质的邮品,包括纪念信封、上海市全民健身纪念邮票等,让这些邮品寄向五湖四海,成为流动的上海市全民健身宣传画。

一个大使:邀请一个文体影视明星、本地名人,作为上海市全民健

身的形象大使,代言上海市全民健身,以名人效应打造全民健身文化品牌。

盛界梦 >>>

加大对上海农村、乡镇的投资力度,改善发展不平衡问题。借助保险手段分散和规避风险,解决全民健身建设的后顾之忧。结合现有的经验,一方面,可以要求从事全民健身器材生产、安装的厂家投保产品质量责任险;各级体育行政部门也可以拿出一定的经费,为全民健身器材使用过程中可能发生的人身损害事故投保责任险。另一方面,通过宣传,引导参加体育锻炼的人投保人身意外伤害险,使事故处理逐步市场化。

王佳基 >>>

社区组织健身跑,可以在附近学校的操场进行。平时松散进行,定时组织达标演练(可按年龄性别路程时间分组。标的应模糊,主要是鼓励健身、有氧运动)。并组织专家辅导。达标的有小奖品。

# 詹姆斯一手捉老鹰

### 骑士东部决赛首战告捷

“为什么勒布朗·詹姆斯没有上大学?因为他应付不了期末考试。”NBA东部决赛第一场,亚特兰大球迷举着牌子讽刺詹姆斯没有上过大学。但这位2003年NBA状元秀,昨天率领“杂牌军”骑士以97比89力克老鹰,用行动回应那些嘲讽他的球迷:我可是保送生。

今年是詹姆斯第4次率队在分区决赛碰上东部1号种子,之前3次,他全部以下克上完成晋级。显然,他是有底气的,即便主力前锋勒夫早早因伤赛季报销,后卫欧文带伤上阵,骑士可谓“杂牌军”,但詹姆斯像带头大哥一样独自将球打扛在肩上。

詹姆斯得到全场最高的31分,还贡献了8个篮板和6次助攻,最后37.9秒,他还凭借一记气贯长虹的单臂劈扣锁定胜局。正是因为他连续单打不中,骑士才从第四节最多时领先18分到最后被追到只剩4分。

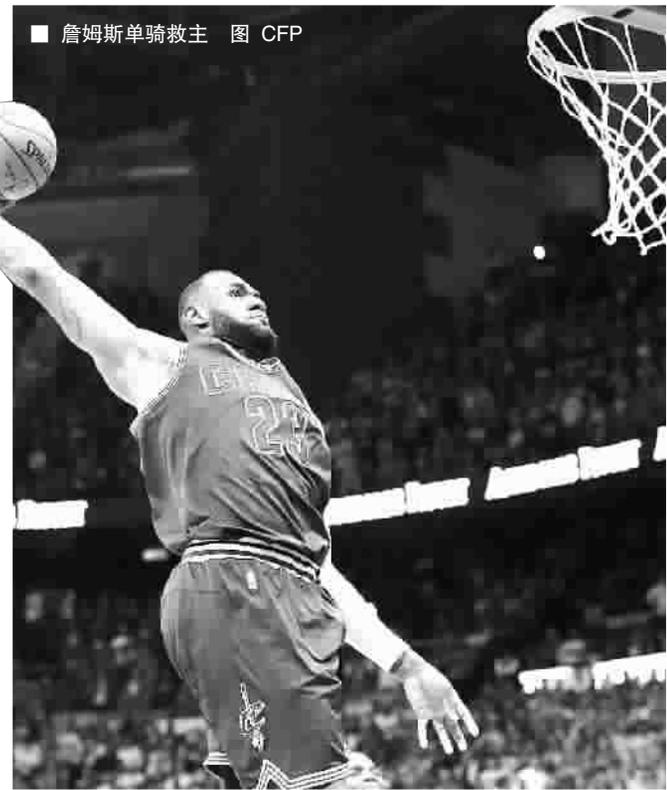
不过詹姆斯仍然感到有些许自责,问题就出在

最后阶段他对进攻的处理方式。正是因为他连续单打不中,骑士才从第四节最多时领先18分到最后被追到优势只剩4分。“第四节,我单打独斗太多了,单挑对方整条防线。是我在进攻端的不合理表现给了他们卷土重来的机会。”

但詹姆斯的表现还是赢得了众人肯定。现场解说的“大嘴”巴克利对詹姆斯赞不绝口,他表示,老天给了詹姆斯一切,除了头发。詹姆斯出道以来发迹线就很高,现在更是远远超出这个年龄应该有的位置,因此球迷和解说员也喜欢调侃詹姆斯,称他佩戴发带是为了掩盖发迹线。

本场比赛之后,詹姆斯季后赛生涯30+5+5的场次达到52场,就此超越乔丹,雄踞历史第一宝座。今晨,NBA还公布了本赛季最佳阵容,詹姆斯和库里各自得到全部129张选票入选。这是詹姆斯职业生涯第9次入选第一阵容,仅次于11次入选的乔丹和马龙。

本报记者 陶邢莹



詹姆斯单骑救主 图 CFP

## 亚锦赛中国轻取印度

# 三局比赛三套阵容 郎平打造板凳厚度

本报讯(记者 李京红)亚洲女排锦标赛第二轮,中国队耗时53分钟直落3局横扫印度,3局比分是25比8、25比12和25比12。实力强劲的韩国队和泰国队均取得胜利。

尽管印度队实力有限,中国女排先发仍然派出全主力阵容登场。主攻朱婷、惠若琪,副攻杨珺菁、袁心玥,接应曾春蕾,二传沈静思和自由人单丹娜。

首局轻松获胜后,第二局郎平开始试阵。13比4领先时,将丁霞和张常宁换上,换下沈静思和曾春蕾。第三局,郎平再变阵,加大锻炼

新人的力度,改由张常宁和惠若琪搭档主攻,颜妮和袁心玥出任副攻,接应和自由人分别启用杨方旭和林莉。首场比赛,全队12名队员均获得了上场机会。

谈起3局比赛演练3套阵容,郎平表示,每一局比赛的用人和阵容的配备都是有计划、有目的,亚锦赛后面的对手很强,希望全队能全员作战。郎平说,“我们不能只有6个人打比赛,替补阵容要有所加强。这次带了很多新人,希望在对阵强队的比赛中给年轻队员上场比赛的机会,帮助她们在与亚洲强队的较量积累经验。”



在全国桥牌锦标赛男子团体决赛中,由卞锦生、曹雪良、周家弘、连勇等组成的上海恒源祥桥牌队,一路上过关斩将,在决赛中一举战胜东道主浙江黄龙队,时隔4年再夺全国桥牌锦标赛冠军。

## 上海恒源祥桥牌队 全国锦标赛夺冠

图 TP