

晋江市全民健身领导小组办公室文件

晋健办〔2021〕7号

晋江市全民健身领导小组办公室关于 举办全民健身进万家 2021 年福建省全民健身 运动会晋江市亲子趣味运动会的通知

各镇人民政府、街道办事处，市有关体育社会组织：

为进一步落实体育强国战略，推动新时代体育事业高质量发展，倡导文明健康生活方式，倡导“全民健身”、“全家健康”的生活理念，让体育成为享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志的“生活加油站”，特举行此次亲子趣味运动会。请各镇（街道）积极宣传活动、组织辖区内群众踊跃报名参加。

附件：全民健身进万家 2021 年福建省全民健身运动会晋江市亲子趣味运动会方案

晋江市全民健身领导小组办公室

2021年12月3日



附件

全民健身进万家 2021 年福建省全民健身 运动会晋江市亲子趣味运动会方案

一、活动时间：

2021 年 12 月 18 日 上午 9:00-11:00

二、活动地点

晋江市全民健身中心

三、组织架构

主办单位：晋江市全民健身领导小组
晋江市体育局
晋江市体育总会

承办单位：晋江国家体育城市股份有限公司

协办单位：晋江市社会指导员协会

四、活动内容

1.活动环节

(1) 活动报名：通过“报名工具”小程序报名（附件），报名者需登记本人和孩子的信息（姓名，年龄，联系方式），并填写疫情防控承诺书、上传八闽健康码绿码图片，工作人员通过，则视为报名成功；

(2) 到场签到并领取活动物料：上午 8 点开始报道，所有

参加人员凭借报名成功二维码进行现场核验，并领取活动物料（通关卡片、参赛包）；

（3）启动仪式：领导致辞并宣布活动开始；

（4）开场表演：武术表演、亲子舞蹈热身；

（5）本次挑战赛共设置**亲子跳绳、亲子投壶、亲子瑜伽、接球高手、儿童平衡车、亲子体能障碍**六个项目，每个项目完成，即可印章通过。

（6）完成所有项目，到照片墙拍照留影，领取礼包和参与证书。

2.活动流程

时间	内容
8:00-8:30	签到、领取活动物料
8:30-9:00	启动仪式
9:00-9:10	武术表演和亲子舞蹈热身
9:10-10:10	六项挑战
10:10-10:30	拍照，领取证书

3.参与对象：150-180组（家长1个+孩子1个，孩子年龄6周岁至13周岁之间）

4.项目内容设置：

（1）亲子跳绳：每组参赛亲子，由儿童一分钟跳80个视为挑战成功，如若不成功，则由家长跳儿童未完成跳绳数2倍的跳绳数量，亦视为挑战完成，获得印章；

(2) 亲子投壶：每组参赛亲子 10 支箭，投中 5 支即视为挑战成功，获得印章；

(3) 亲子瑜伽：完成指定亲子瑜伽动作，视为挑战完成，获得印章；

(4) 接球高手：每组参赛亲子 5 个网球，儿童抛球，家长拿着球桶接球，球全入桶，视为挑战成功，获得印章；

(5) 儿童平衡车：家长拿着平衡车通过 5 米指压板，越过障碍，将车子交给儿童，儿童骑行通过赛道。3 分钟内完成，即视为挑战成功，获得印章；

(6) 亲子体能障碍：①家长背着牛角包，儿童双腿夹着道具 1，进行兔子跳，双方一起到达第一目的地（道具不能落地，落地增加 5 秒时间）；②家长移动瑜伽砖，并确保稳定，儿童踩在瑜伽砖上，双脚不能落地，落地一次加 5 秒时间，到达第二目的地；③到达第二目的地后，进行亲子二人行。家长站在起跑线上，孩子的脚踩在家长的脚上（孩子的脚不能落地），听到信号后，二人返回第一目的地；④返回第一目的地后，家长原地坐五个波比跳，男性需要完成俯身加俯卧撑加跳跃。女性俯身加跳跃，然后返回起点。小孩推瑜伽球返回起点，都到达终点为结束视为挑战成功，获得印章。

五、疫情防控要求

参加人员需佩戴口罩做好个人防护，主动出示健康码和行程卡查验，配合体温检测，保持安全距离，遵守现场秩序。对

检测、查验结果异常的人员将取消参加活动资格。

六、本方案未尽事宜，另行通知。

附件：“报名工具”小程序小程序。



晋江市全民健身领导小组办公室

2021年12月3日印发
