

国家体育总局

体青字〔2025〕125号

体育总局办公厅关于开展“迈出健康，练出强壮” 2025 暑期青少年健身科普活动的通知

各省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团体育行政部门：

为深入贯彻习近平总书记关于提升青少年健康水平的重要指示批示精神，落实 2025 年政府工作报告中关于青少年体育的任务要求。科学引导青少年在暑期积极参与体育锻炼、科学健身。体育总局拟在 8 月开展“迈出健康，练出强壮”2025 暑期青少年健身科普活动，现将有关事项通知如下：

一、活动主题

“迈出健康，练出强壮”2025 暑期青少年健身科普活动

二、参与对象

活动面向全国青少年和家长

三、活动时间及参与方式

活动时间：2025 年 8 月 8 日—8 月 31 日

参与方式：央视少儿客户端

四、主要内容

本次活动围绕“迈出健康，练出强壮”主题设置专家科普微课、跟着健身专家和冠军练、健身小达人等活动板块，通过家长

带领孩子参与相关活动环节、完成任务赢积分，当积分达到对应数量，即可解锁对应奖励，包含奖杯、奖状和奖品等。

积分获取方式包括：每日进入活动页面即视为打卡成功，可获得 3 积分，每日一次；“在一起学”专区完整观看 1 个视频后，完成学习，可获得 5 积分，每日上限 15 分；“在一起练”专区完整观看 1 个视频后，完成跟练，可获得 10 积分，每日上限 60 分；观看视频后并转发可获得 3 积分，每日上限 9 分；在“健身小达人征集”专区上传并发布成功 1 条健身短视频，可获得 20 积分，每人上限 20 分。

五、有关要求

（一）请各省（区、市）做好活动宣传推广，发动广大家长和青少年积极参加。体育总局将联合全国妇联相关部门、中国青少年宫协会等组织发动更多青少年参与活动。

（二）各省（区、市）在组织发动过程中要坚持自愿参加的原则，防止加重学校、家庭负担。

