

不仅要吸引市民投入运动健身,更要倡导如何科学健身——

# 一场扩大“幸福半径”的体育探索



体育是彰显一座城市“精气神”的重要表现方式,全民健身是实现全民健康、全面建成小康社会的重要内涵,是增强人民身体素质、提高生活幸福指数的基本保障。近三年,我市持续加大全民健身设施的建设力度,不断提高通城市民的体育幸福指数,种种举措,让市民们更好地认识到体育运动的重要性,更好地享受到运动带来的独有乐趣。

2018年

增加**100**所学校向社会开放体育设施  
为**10000**名群众开展免费体质监测

2019年

增加**100**所学校向社会开放体育设施  
为**10000**名群众开展免费体质监测

2020年

增加**50**所学校向社会开放体育设施  
具备条件的学校全面开放  
新增嵌入式“市民健身球场”**60**片  
新增五人制、七人制及标准足球场**12**片



## 60片球场镶嵌在市区绿肺

本月上旬,市区60片嵌入式“市民健身球场”将按下“施工启动键”。记者了解到,这是今年市政府为民办实事项目之一,健身球场建设片数以及单年度全民健身设施建设力度均创历史新高。

“我市体育彩票公益金将拿出2000万元,在主城区已建成的公园绿地中新建60片球场,新建球场位于崇川区、市开发区和通州区。”市体育局群众体育处处长徐锋说。9月上旬开工建设的是位于南通开发区的9片球场,另51片球场施工已经进入招投标段。按照市政府的要求,所有60片球场均在年内建设完毕并

向市民免费开放。

近些年市体育部门不断加大全民健身设施建设力度。以去年为例:全市新增健身步道100公里以上,城市社区10分钟健身圈不断优化,更新95套室外健身路径,新建44个社区体育活动室……“体育之乡”美誉的南通,运动气息越发浓厚,城市面貌愈加时尚。

徐锋说,南通市民素有热爱运动的好传统,体育设施的提档升级,进一步增强了市民的体育获得感。在更好地推进全民健身工程建设的同时,有利于发现和输送更好更多的优秀后备人才,进一步夯实“世界

冠军摇篮”。

“一年内新建60片球场,从投入费用上看,是历年以来单个项目力度最大的。市领导对这项工作十分重视,要求这些球场要均匀分布在主城区各个角落,让市民们实现在家门口打球的愿望。”徐锋告诉记者,嵌入式“市民健身球场”是按照篮球场的场地大小建设的,但球场不仅仅是篮球场,还可以分割成多片羽毛球等场地,也可以作为广场舞舞池,就像一座体育馆可以承担篮球、排球、羽毛球、乒乓球等多种体育赛事一样,“将‘市民健身球场’作组合式处理,能满足更多市民的健身需求。”

## 科学健身让你我更加强健

8月31日上午,南通市国民体质监测车开进崇川区任港街道黎明社区,市体育科学研究所工作人员为辖区98名居民提供了一次免费体质监测。

2016年以来,市体育部门每年均开展免费体质测试服务,成为该部门的年度“规定动作”,迄今为止先后服务市民3万多人。“今年体质测试服务没有被列为‘为民办实事’项目,市体育局仍然延续这项活动,年内继续为1万名市民开展此项服务。”截至今年8月,今年的免费体质监测工作完成了一半左右。”徐锋说。

这几年,市体育科学研究所每年均承担部分监测工作,助理研究员冯泉慧深刻体会到市民对这项工作的认知度、认可度,“起初,市区绝大多数单位不知体质监测是何意,我们开展这项公益工作,几乎是求着人家给予配合。这几年,通过体质

监测范围的不断扩大,越来越多的市民认识到这项工作的作用和意义,像市区环卫部门每年都向我们预约;不久前,市旅游职中一位教师告诉我,前年他参加体质测试后得知心肺功能有待加强,这两年他有意识地进行有氧运动,效果十分明显。”

市体育科学研究所所长汤剑文既是活动组织者,也是体育运动的受益者。3年前,汤剑文在体检中发现自己血脂偏高,还患有肾结石。他通过体育锻炼,两年后体检全部合格,体质测试先后迈上良好、优秀两级台阶,当年的“小老头”成为“朋友圈”公认的“阳光大叔”。汤剑文说,他的经历进一步证明了体育在预防疾病、增强体质方面具有不可替代的作用,与其等到患上疾病去治疗,还不如通过日常锻炼强身健体,这样的人生,才更加快乐、精彩。

## 期望学校体育设施再启动

8月28日晚,结束了一周工作的吴豪,和几位朋友一起前往我市一所健身场所打篮球,这是他每周五的常规动作。刚刚踏入社会的吴豪和小伙伴们,为了相约这场篮球,还花费了1000多元用于办卡。在采访中,小吴很想念去年在家旁边学校内打篮球的经历,不用花钱,场地还比这里大。

2016年,市政府制定出台了《南通市学校体育设施向社会开放管理办法(试行)》,全面推进学校体育设施开放工作,将“100所学校体育设施向社会开放”列入当年为民办实事项目,并作为年度重点工作专题部署、专门考核。随后几年,“新增学校体育设施向社会开放”均成为历年市政府为民办实事项目,并逐一落实。截至目前,南通市已有422所学

校体育设施对社会开放,实现了两个“确保”,即确保城市人口密集居住区附近、确保全市每个乡镇至少有1所学校体育设施对外开放。

2018年,大学毕业的吴豪在南通找了份工作。当时,小吴得知家附近的三里墩小学体育设施向市民开放,隔三差五就和球友在那里打球。吴豪说:“以前每到大家有空,都会相约在学校打篮球,而且在学校场地打篮球的人,都是附近居民,大家有时候还会组织小比赛,增进邻里感情。今年年初疫情发生后,学校对外开放体育设施的举措暂停,我们几个小伙伴也没了打篮球的地方,只能花钱在健身机构过过瘾。希望学校的体育设施早日恢复向社会开放。”

本报记者王全立 沈樾

# 南通机场2020年夏秋季航班时刻表(2020.5.3-2020.10.24)

国内航班	到达城市	航班号	星期	出港				进港				机型	航空公司	
				出港航线	航班号	起飞时间	到达时间	进港航线	航班号	起飞时间	到达时间			
深圳	每天四班	1234567	南通-深圳	ZH9924	7:00	9:30	深圳-南通	ZH9923	22:20	0:40	A320	深圳航空		
		1234568		ZH9626	13:20	15:50		ZH9625	17:10	19:30	B738	深圳航空		
		1234569		ZH9922	20:25	23:00		ZH9921	8:15	10:50	A320	深圳航空		
		1234570		DZ6238	22:20	1:05		DZ6237	19:35	22:00	B738	东海航空		
广州	每天四班	1234571	南通-广州	ZH9956	8:10	10:30	广州-南通	ZH9955	21:35	23:55	A320	深圳航空		
		1234572		ZH9688	12:30	14:50		ZH9687	18:25	20:40	B738	深圳航空		
		1234573		ZH9684	19:35	22:15		ZH9683	9:20	11:50	A320	深圳航空		
		1234574		AQ1272	22:30	1:05		AQ1271	18:30	20:50	B738	九元航空		
沈阳	每天四班	1234575	南通-沈阳	ZH9729	12:05	14:30	沈阳-南通	ZH9730	15:30	18:00	B738	深圳航空		
		1234576		DR6564	18:55	21:15		DR6563	7:15	9:50	B737	瑞丽航空		
		1234577		QW6016	19:40	22:00		QW6015	6:50	9:25	A320	青岛航空		
		1234578		DR6531	21:35	0:15		DR6532	18:45	21:10	B737	瑞丽航空		
北京	每天四或两班	1234579	南通-北京大兴	NS8006	10:55	12:50	北京大兴-南通	NS8005	8:10	10:05	B738	河北航空		
		1357		DZ6201	9:00	11:00		DZ6202	12:10	14:10	B738	东海航空		
		12345		CA1514	17:45	19:50		CA1513	15:00	17:00	B738	国际航空		
		67		CA1514	17:55	20:00		CA1513	15:00	17:00	B738	国际航空		
泉州	每天三班	1357	南通-泉州	ZH9154	20:10	22:15	泉州-南通	ZH9153	23:20	1:20	A320	深圳航空		
		1234567		DZ6276	14:50	16:35		DZ6275	21:55	23:40	B738	东海航空		
		1234568		ZH8748	15:35	17:35		ZH8747	7:10	8:50	A320	深圳航空		
		1234569		ZH8750	20:55	22:45		ZH8749	12:05	13:50	A320	深圳航空		
昆明	每天三或两班	1234570	南通-昆明	KY8218	12:40	17:50	昆明-南通	KY8217	6:50	11:50	B737	昆明航空		
		1357		A67146	20:55	23:50		A67145	7:50	11:05	A321	红土航空		
		1234567		DR6532	22:10	1:15		DR6531	17:25	20:25	B737	瑞丽航空		
		1357			16:15	19:00			20:00	22:15		B738	东海航空	
贵阳	每天三或一班	246	南通-贵阳	DZ6287	19:00	22:00	贵阳-南通	DZ6288	22:50	1:15		东海航空		
		1357		G7Y120	13:35	17:35		G7Y119	9:10	12:55	E190	多彩贵州航空		
		135		AQ1098	10:10	12:55		AQ1097	7:00	9:20	B738	九元航空		
		1234567		3U8986	19:15	23:40		3U8985	13:55	18:25	A320	四川航空		
成都	每天两班	1234568	南通-成都	DZ6301	15:25	18:25	成都-南通	DZ6302	11:45	14:35	B738	东海航空		
		1234569		DZ6297	9:15	11:35		DZ6298	12:40	15:05	B738	东海航空		
		1234570		ZH9260	20:30	22:55		ZH9259	10:15	12:35	A320	深圳航空		
		1234571		DZ6285	8:15	10:10		DZ6286	17:00	18:45	B738	东海航空		
西安	每天两班	1234572	南通-西安	DZ6283	9:10	10:55	西安-南通	DZ6284	18:20	20:10	B738	东海航空		
		1234573												
		1234574												
		1234575												
郑州	每天两班	1234576	南通-郑州	DZ6285	8:15	10:10	郑州-南通	DZ6286	17:00	18:45	B738	东海航空		
		1234577		DZ6283	9:10	10:55		DZ6284	18:20	20:10	B738	东海航空		
		1234578												
		1234579												
国内航班	长沙	每天两班	南通-长沙	DZ6317	9:00	11:00	长沙-南通	DZ6318	12:00	14:00	B738	东海航空		
				1234580	DZ6289	11:55		13:50	DZ6290	21:25	23:25	B738	东海航空	
				1234581	KY8218	12:40		15:10	KY8217	9:40	11:50	B737	昆明航空	
				1234582	246	南通-重庆		DZ6293	9:15	12:00	DZ6294	13:15	15:30	B738
	重庆	每天两班	南通-重庆	1357	DZ6295	19:45	0:15	重庆-南通	DZ6296	9:55	14:05	B738	东海航空	
				1234583	ZH8747	9:40	11:40		ZH8748	12:40	14:35	A320	深圳航空	
				1234584	ZH8749	15:00	17:00		ZH8750	18:00	19:55	A320	深圳航空	
				1234585	ZH9683	12:55	14:50		ZH9684	16:10	18:15	A320	深圳航空	
	天津	每天两班	南通-天津	1234586	ZH9689	21:30	23:15	天津-南通	ZH9690	9:25	11:30	B738	深圳航空	
				1234587										
				1234588										
				1234589										
大连	每天两班	南通-大连	1234590	ZH8675	13:35	16:10	大连-南通	ZH8676	17:10	19:35	A320	深圳航空		
			1234591	DZ6291	16:20	18:50		DZ6292	19:40	22:00	B738	东海航空		
			1234592											
			1234593											
桂林	每天两班	南通-桂林	1234594	QW6015	10:20	11:55	南昌-南通	QW6016	17:10	18:35	A320	青岛航空		
			1234595	DZ6295	19:45	21:20		DZ6296	12:40	14:05	B738	东海航空		
			1234596											
			1234597											
南昌	每天两或一班	南通-南昌	1357	ZH8651	13:35	15:30	厦门-南通	ZH8652	16:30	18:30	A320	深圳航空		
			1234598	ZH8653	8:15	9:50		ZH8654	11:00	12:35	A320	深圳航空		
			1234599	246	南通-海口	ZH9625		20:30	23:45	ZH9626	9:15	12:25	B738	深圳航空
			1234600											
海口	每天一班	南通-海口	1234601	DZ6289	11:55	17:20	海口-南通	DZ6290	18:20	23:25	B738	东海航空		
			1234602											
			1234603											
			1234604											
武汉	每天一班	南通-武汉	1234605	3U8986	19:15	20:45	武汉-南通	3U8985	16:55	18:25	A320	四川航空		
			1234606											
			1234607											
			1234608											
兰州	每天一班	南通-兰州	1234609	DZ6285	8:15	13:10	兰州-南通	DZ6286	14:00	18:45	B738	东海航空		
			1234610											
			1234611											
			1234612											
三亚	每天一班	南通-三亚	1234613	ZH9730	19:00	22:30	三亚-南通	ZH9729	7:30	11:00	B738	深圳航空		
			1234614											
			1234615											
			1234616											
珠海	每天一班	南通-珠海	1234617	DZ6276	14:50	18:40	珠海-南通	DZ6275	19:45	23:40	B738	东海航空		
			1234618											
			1234619											
			1234620											
西宁	每天一班	南通-西宁	1234621	DZ6283	9:10	14:00	西宁-南通	DZ6284	15:20	20:10	B738	东海航空		
			1234622											
			1234623											
			1234624											
南宁	每天一班	南通-南宁	1234625	DR6563	10:50	14:10	南宁-南通	DR6564	15:25	17:55	B737	瑞丽航空		
			1234626											
			1234627											
			1234628											
万州	每天一班	南通-万州	1234629	ZH8669	12:15	14:50	万州-南通	ZH8670	15:40	18:00	A320	深圳航空		
			1234630											
			1234631											
			1234632											
银川	每天一班	南通-银川	1357	9H8482	15:45	20:30	银川-南通	9H8481	9:55	14:45	B738	长安航空		
			246	9H8454	16:00	20:30		9H8453	10:25	14:50	B738	长安航空		
			1234633											
			1234634											
汉中	每周四班	南通-汉中	1357	9H8482	15:45	18:20	汉中-南通	9H8481	12:25	14:45	B738	长安航空		
			烟台	9C6233	11:20	13:00		烟台-南通	9C6234	14:00	15:35	A320	春秋航空	
			汕头	9C6234	16:20	18:30		汕头-南通	9C6233	8:30	10:35	A320	春秋航空	
			呼和浩特	GS6676	18:10	21:00		呼和浩特-南通	GS6675	13:55	16:25	E195	天航航空	
海拉尔	每周四班	南通-海拉尔	1357	A67145	12:15	16:00	海拉尔-南通	A67146	17:00	20:10	A321	红土航空		
			1234635											
			1234636											
			1234637											
宜昌	每周四班	南通-宜昌	1357	G7Y120	13:35	15:25	宜昌-南通	G7Y119	11:15	12:55	E190	多彩贵州航空		
			1234638											
			1234639											
			1234640											
济南	每周三班	南通-济南	246	ZH8655	19:50	21:30	济南-南通	ZH8656	22:30	23:55	A320	深圳航空		
			1234641											
			1234642											
			1234643											
福州	每周三班	南通-福州	246	FU6624	22:10	23:45	福州-南通	FU6623	14:05	15:30	B737	福州航空		
			1234644											
			1234645											
			1234646											
太原	每周三班	南通-太原	246	FU6623	16:15	18:25	太原-南通	FU6624	19:15	21:25	B737	福州航空		
			1234647											
			1234648											
			1234649											
石家庄	每周三班	南通-石家庄	246	9H8454	16:00	17:50	石家庄-南通	9H8453	12:55	14:50	B738	长安航空		
			1234650											
			1234651											
			1234652											