

# 沈荡：以全民健身擘画乡村振兴新图景

■撰文 赵雅芝 周岚婷 沈寒婷



图为新丰村篮球队



图为古镇多项赛



图为体育指导员培训

清晨，海盐县沈荡镇的绿道上，不少村民或跑或走，享受着晨间的惬意；午后，谷仓文化产业园内，年轻人在篮球架下激烈角逐，旁边的羽毛球场亦是对抗正酣；傍晚，朱聚生陈列馆前的广场上，孩子们追逐嬉戏，广场舞爱好者们则跳起了欢快的舞蹈……如今，在沈荡，这样充满活力的全民健身场景已成为乡村生活的常态。该镇以乡村振兴为契机，将乡村体育作为提升群众健康水平、凝聚乡村文化活力的重要抓手，推动全民健身与乡村发展深度融合，引领乡村全民健身新风尚。

## 织密“15分钟健身圈” 设施建在家门口

“以前想锻炼，要么去镇上，要么就在家附近随便走走。现在好了，村里就有这么好的健身房，器材齐全，还免费开放，真是太方便了。”家住沈荡镇聚金村的王大伯，每天都会到村里的百姓健身房锻炼，说起这几年的变化，他赞不绝口。

针对以往农村体育设施短缺、分布不均的问题，沈荡高度重视，将体育设施建设纳入民生实

事工程，统筹财政资金与社会资源，大力推进体育设施提质升级。近年来，全镇新建多功能运动场3个，百姓健身房7家，实现了11个行政村健身路径100%全覆盖。

更值得一提的是，沈荡还巧妙结合美丽乡村建设，在谷仓文化产业园“嵌入”体育元素，将其中一个旧房改造为室内综合运动馆。这不仅保留了乡村记忆，更配备了标准的室内篮球场、羽毛球场地，成为村民们锻炼和举办小型赛事的好去处。

截至目前，全镇人均体育场地面积已达1.88平方米，一个便捷可达、功能完善的“15分钟健身圈”已然形成，让村民真正实现了“健身就在家门口”。

## 打造“四季不落”赛事 点燃全民运动热情

“好球！”近日，来自沈荡各行各业的足球运动爱好者们聚在一起，为迎接海盐县第一届乡村足球超级联赛预选赛做准备。“工作再忙，只要跟兄弟们约上一场，浑身的劲儿就都来了。”沈荡镇某广告公司工作人员虞文涛是足球运动爱好者，一听说比赛消息，立马

拉上身边的球友报名参加。“完善的设施是基础，丰富的活动才是吸引群众参与的关键。”沈荡镇相关负责人介绍，该镇还以传统节日和农闲时节为重要节点，精心策划举办一系列“小而美”“乐而健”的群众性体育赛事活动。

这其中，沈荡结合古镇特色，连续两年举办长三角沈荡古镇户外运动多项赛就是鲜明的案例。赛事不仅吸引了长三角上百名选手参赛，还引得本地村民前来观赛助威，提升沈荡古镇的知名度和美誉度。“我们计划将古镇户外运动多项赛打造为具有沈荡特色的精品赛事，第三届预计在今年的10月份开赛。”沈荡镇相关负责人说。

除了颇具影响力的长三角户外运动多项赛和三大集体球类运动，针对老年群体，沈荡镇文化站和各村（社区）也积极组织太极拳、柔力球、八段锦等培训和展演。趣味运动会、邻里体育节等更是常态开展，真正实现了“月月有活动、村村有队伍、人人能参与”。这些接地气、有活力的活动，不仅锻炼了身体，更融洽了邻里关系，增强了乡村的凝聚力。

## 建强“三级指导员”队伍 社团引领科学健身

“大家注意膝盖不要超过脚尖，腰腹核心收紧……”在沈荡镇新丰村，社会体育指导员正在指导新丰村篮球队运动员们进行热身运动。新丰村篮球队成立于2018年，由企业职工、机关事业单位人员、教师等跨界力量凝聚而成，队员们常利用农闲和晚上时间训练。

为强化体育服务支撑，提升群众科学健身水平，沈荡镇着力构建“镇-村-社会”三级体育指导员网络。通过聘请专业教练下乡授课、定期举办体育指导员培训班等方式，累计培养村级社会体育指导员60余名。这些指导员们活跃在各个村落，成为推广科学健身知识、组织体育活动的“领头雁”。

与此同时，沈荡镇积极鼓励和扶持运动爱好者、健身达人成立各类乡村体育社团，如“沈荡跑团”“新丰村篮球队”“五圣村舞龙队”等。其中，“五圣村舞龙队”是当地小有名气的女子舞龙队，由村里的工作人员和文艺爱好者组成，在全县“我们的村晚”等活动中有着亮眼表现，是沈荡镇乡村

体育的一张闪亮名片。这些体育社团通过“以赛代练”“以练促赛”，有效提升了乡村体育的整体水平，也带动了更多村民加入到健身队伍中来。

近年来，沈荡镇通过聚焦基础建设、活动创新与人才培育，助力全民健身新风尚，不仅让村民们强健了体魄、愉悦了身心，更涵

养了文明乡风，为乡村振兴注入了强劲的“体育动能”。

“下一步，沈荡将继续探索乡村体育发展新模式，让全民健身之花在古镇乡村绚丽绽放，成为乡村振兴最动人的风景线。”沈荡镇相关负责人表示。

## 尤用村暑期“爱心托管” 点亮流动党员子女多彩假期

■撰文 黄怡迪

为破解暑期流动党员子女看护难题，海盐县沈荡镇尤用村党群服务中心在今年暑期开展了公益暑期托管活动，精准服务流动党员家庭，提升孩子们的归属感。

此次公益暑期托管活动设计了多元化课程体系，招募了5名专业志愿者，累计服务少年儿童30余人。针对幼儿及小学

低年级段，开设安全自护、趣味手工等课程；面向中高年级段，设置作业辅导、非遗传承、运动拓展等课程，让孩子们在学中玩、玩中学。

值得一提的是，特色课程“非遗匠心传承”邀请了非遗传承人教授蓝印花布制作技艺，让孩子们在动手实践中感受传统文化魅力，增强文化自信。“阳光体育健康”课程则通过传统毽子竞技、趣味协作项目等，

强健儿童体魄，培养团队精神。

“我们希望通过开展类似活动，在筑牢安全防线、充实假期生活、提升孩子综合素养的基础上，进一步推动流动党员家庭孩子间的交流沟通。”尤用村相关负责人表示，这份关怀，旨在让流动党员们“安心干事业”，让孩子们“开心度假”，最终汇聚成党建惠民的温暖底色，进一步凝聚起推动乡村振兴的发展合力。



## 沈荡社区联合沈荡中学 推出小升初家庭教育课程

■撰文 鲍怡静

近日，海盐县沈荡镇沈荡社区联合沈荡中学推出《给孩子一把桨——小升初家庭教育辅导》课程，旨在帮助初一新生家长掌握科学教育方法，助力孩子平稳过渡。来自该社区的15名小升初学生家长参与课程。

课程围绕小升初核心变化、家庭教育方式调整及家校沟通三方面展开。授课老师认为家长应从“包办式管理”转为“引导式陪伴”，培养孩子的自主学习能力。同时，家长应与学校保持密切联系，形成家校协同育人的合力。

“本次课程既是社区精准服务民生需求的重要举措，也是家校社协同育人的有益探索。最终目的是汇聚护航孩子成长的‘教育合力’，为培养全面发展的新时代青少年筑牢家庭根基。”沈荡社区相关负责人表示。



## 五圣村举办“书里文城 礼堂有戏”送戏下村活动

■撰文 王慧怡

“开演喽，晚上一起看大戏。”8月4日傍晚，海盐县沈荡镇五圣村文化礼堂内丝竹声声，笑语盈盈。“书里文城，礼堂有戏”送戏下村戏曲专场演出在此开锣。经典越剧《梁山伯与祝英台》，以连演六折的形式，精彩演绎了这个传奇爱情故事，让村民们大呼过瘾。

演出以《草桥拜轿》开篇，经由《十八相送》的缠绵悱恻，《回十八》的喜悦与急切，《楼台会》的剧情急转直下，到《山伯临终》的哀婉凄绝，道尽千古遗恨。最终的《化蝶》，演绎了浪漫的化蝶双飞，为这场不朽的爱情传奇画上凄美的句号。六折经典，环环相扣，一气呵成。

台上，演员们唱腔婉转悠扬，表

演细腻传神，水袖轻扬间尽显越剧的独特魅力。台上演得投入，台下看得尽兴。“每年都能在家门口看到这么专业的越剧演出，特别是像今天这样一气呵成的《梁祝》，真是太开心了。”村民张利娟脸上洋溢着满足的笑容。

紧邻文化礼堂的五圣村养老服务中心，是村里老年人享受晚年生活的重要场所。此次将高品质的戏曲演出引入礼堂活动，极大丰富了中心老人及周边村民的精神文化生活，让他们在家门口就能感受到戏曲艺术的魅力。

“接下来，五圣村将继续引进经典折子戏专场，为村内文艺爱好者提供展示平台，将文化礼堂打造成‘接地气，聚人气，暖人心’的文化大舞台，让文化惠民的阳光照亮乡村的每一个角落。”五圣村相关负责人表示。

