

山东省老年人体育协会

关于举办 2025 年全国老年人健步走科学健身指导活动（山东站）的通知

有关单位：

为满足老年人多元化体育健身的需求，把科学健身指导活动送到老年人身边，推动基层老年人健步走骨干的教学、组织和竞赛水平，经研究，定于 10 月 22 日至 25 日在山东省济宁举办 2025 年全国老年人健步走科学健身指导活动（山东站）。

现将有关活动方案印发给你们，请积极组织人员参加。

- 附件：1. 全国老年人健步走科学健身指导活动（山东站）方案
2. 全国老年人健步走科学健身指导活动（山东站）报名表
3. 全国老年人健步走科学健身指导活动（山东站）日程安排
4. 自愿参加责任书

山东省老年人体育协会

2025 年 9 月 4 日



附件 1

2025 年全国老年人健步走科学健身 指导活动（山东站）方案

一、主办单位

中国老年人体育协会

山东省老年人体育协会

二、承办单位

济宁市老年人体育协会

三、时间、地点

时间：10 月 22 日至 25 日

地点：济宁职业技术学院

四、参加人员资质和要求

（一）各市、大企业、省烟草、省直机关老体中心（老体协）各单位可推荐健步走技术骨干 3-4 人。

（二）参加人员年龄为要求男 55 岁至 65 岁，女 50 岁至 65 岁。

（三）参加人员需签署自愿参加责任书并请自行办理人身意外伤害保险。

（四）参加人员须全程参加活动及考核。

五、学习与考核

（一）学习内容

1. 持杖健走项目技术教学（持杖健走、手杖操）

2. 《2024 版持杖健走竞赛规则及裁判法》学习

3. 持杖健走教练员、裁判员实践学习及考核

（二）考核内容

1、持杖健走技能水平考核

2. 持杖健走教练员、裁判员实践考核

六、结业

参加人员按时学完全部课程经考核合格后颁发结业证书。

七、经费

（一）本次活动不收取培训费用。相关场地租金、教师酬金等由主办、承办单位负担。

（二）参加人员差旅费自理。统一安排食宿，食宿费每人每天 240 元，合计每人 720 元，报到时一次性付清，中途离班费用不退。承办方统一安排标准双人间，如需单间请在《报名表》上备注并自付房间差价每人每天 120 元。

（三）提前报到或推迟离班人员须提前与承办单位联系，费用自理。

八、报名与报到

（一）报名

各单位务必于 10 月 11 日 17:00 前将人员名单发电子邮件至省老年人体育活动管理服务中心和济宁市老年人体育协会。

省老年人体育协会

联系人：杜常帅

电 话：0531-61379221

邮 箱：sdlntxywk@163.com

济宁市老年人体育协会

联系人：李 欣

电 话：19853712772

邮 箱：jnlnty@163.com

(二) 报到

参加人员于 10 月 21 日 17:00 前到济宁名雅经纬大饭店报到，地址：山东省济宁市任城区环城北路 1 号，总台电话：0537-3160888，联系人：伊怀正（13953739551）。

交通路线：①从济宁火车站、汽车总站（南站）可乘 3 路、6 路、28 路公交车，到济宁口腔医院下车即达。②从汽车北站可乘 6 路公交车，到济宁口腔医院下车即达。③从曲阜高铁、济宁高铁东站、济宁高铁北站下车，可乘高铁站客车、城际公交车、公交车到济宁汽车北站，再换乘到目的地。

报到时须提供：本人第二代身份证原件；保单原件（或证明），参加人员须购买意外伤害、突发急性病身故、附加意外医疗等保险；本人及亲属签字的《自愿参加责任书》；一张两寸彩色照片；手杖及运动服装。

九、未尽事宜，另行通知

附件 2

全国老年人健步走科学健身指导活动 (山东站) 报名表

单位 (章)

联系人:

电话:

手机:

序号	姓名	性别	身份证	联系方式	备注
1					
2					
3					

注: 1、现有教练员、裁判员技术等级的在备注栏注明级别。

2、用餐有特殊需要, 请在备注说明。

附件 3

全国老年人健步走科学健身指导活动
(山东站) 日程安排

日 期	时 间	内 容	地 点
第一天	17:00	报到	酒店
第二天	8:30—8:45	开班仪式	会议室
	9:00—10:45	持杖健走理论教学	会议室
	11:00 — 11:30	持杖健走技能教学	室外场地
	15:00 — 16:00	2024 版持杖健走竞赛规则及裁判法讲 解	会议室
	16:10 — 17:30	手杖操教学	室外场地
	8:30—9:30	持杖健走技术教学	田径场
	9:30—11:30	手杖操教学	室外场地
第三天	14:30 — 15:30	持杖健走教练员实践教学	田径场
	15:30 — 16:30	持杖健走技能实践考核	田径场
	16:30 — 17:30	手杖操教学	室外场地
	19:30-20:30	持杖健走教练员、裁判员理论考核	会议室
	8:30—11:30	持杖健走交流活动裁判员实践	田径场
第四天	14:00 前	离会	酒店

附件 4

自愿参加活动责任书

我自愿报名参加 2025 年全省老年人健步走科学健身指导活动并签署责任书。对以下内容，我已认真阅读，全面理解且予以确认并承担相应的法律责任：

一、我愿意遵守本次活动的所有规定，如果本人在活动过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止参加或报告组委会。

二、我充分了解本次活动期间的训练或竞赛有潜在的危險，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己安全负责的态度参加。

三、我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好，没有任何身体不适或疾病（包括先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其它心脏病、冠性动脉病、严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病、以及其他不适合运动的疾病症），因此我郑重声明，可以正常参加活动。

四、我同意接受主办方在活动期间提供的现场急救性质的义务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本人负担。

本人签名： 亲属签名： 手机号：

2025 年 月 日