



主題 二 改革開放以來的國家

課題 D 人民生活的轉變與綜合國力

標題 D08 中國推全民健身 近半國人每周做運動



影片位置：<https://youtu.be/ur8c0qjNCj4>

國家於「十四五」國民健康規劃提及開展全民健身運動。文件提及以下要點：(一)深化體衛融合，舉辦全民健身主題示範活動，倡導主動健康理念，普及運動促進健康知識。(二)推進公共體育場館和學校體育場館開放共享，擴大體育設施的覆蓋面，以便利人民進行健身。(三)保障學校體育課和課外鍛鍊時間。(四)落實國民體質監測制度，推動國民體質監測站點與醫療衛生機構合作，在有條件的社區醫療衛生機構設立科學健身門診。鼓勵醫療機構提供運動促進健康的指導服務，提高健身效果。