

“阳康”后的体育课 “花样”多趣味多

新学期开学后,泉州市中小学的体育课暂停了高强度运动,增加了身体恢复的多种训练方式

N海都记者 黄晓燕
通讯员 杨金城 文/图

新学期开学以来,泉州市中小学的体育课有点不一样,学校创新教学思路,暂停高强度运动,及时调整体育活动策略,循序渐进开展体育课程,为学生们科学开展了“阳康”后的恢复训练。



趣味游戏“投石过河”

“贪吃蛇、投石过河”,互动游戏增趣味

“来‘吃’我,来‘吃’我!”近日,在泉州市通政中心小学操场上,一年级八班的同学,正做着“贪吃蛇”的游戏。一条由多名同学组成的短短“小蛇”快速移动着,每靠近一同学,就把他们“吃进肚里”,被“吃”的同学迅速并入队列。随着操场上的“豆子”越来越少,同学们组

成的“小蛇”也变成了一条长长的“大蛇”。

在一旁的篮球场上,二年级九班的同学们分成了数组,做着“投石过河”的游戏,同学们拿着一块垫子,从起点处或横着或竖着跳过,比比谁先到达终点。该班的陈同学说起了自己的策略,“我的下肢力量还在

恢复中,所以我选择的是横向跳跃,会比较稳也比较省力。”

“开学以来,我们体育课以韵律操、体育游戏等趣味性运动为主。同时,及时监测学生心率,对可能出现的突发状况也做足预案。”泉州市通政中心小学体育教研组组长李瑞芳告诉记者。

“阳康”班练“五步拳”,传统项目受青睐

“大家成左弓步,左手向左平搂收回腰间抱拳,冲右拳,目视前方。”近日,在清华附中晋江学校的体育馆内,初二年1班的同学们正跟着郑方圆老师的口令,操练着“五步拳”。

根据“阳康”后学生的身体情况,晋江学校体育课特别开设了“阳康”班,“五步拳”就是特地为“阳康”后学生挑选的拳法。郑方圆介

绍,五步拳既是中国传统武术拳法之一,动作简单、运动量也不大,适合学生这阶段的恢复性训练。该班王同学说,整节课下来,自己感觉微微发汗,强度不大,也没有不适的感觉。

值得一提的是,体育课中同学们热身完,以及做完幅度大的动作后,郑方圆都会叫同学们手指按在手腕动脉上

自测心率。郑方圆介绍,科学的运动量能够更好地让孩子恢复体能,在课上至少会让同学自测两次心率。如果超过120次/分钟,运动量就要适当往下调一调。

“阳康后的体育课,我们把课程的运动密度和强度降到了50%,课程期间以轻活动、静拉伸、浅呼吸为主。”晋江学校体育组组长黄龙表示。

泉州中心市区直达泉港公交线路

首条即将开通

海都讯(记者 杨江参 通讯员 林泳坤) 3月13日,记者从泉州市交通运输局获悉,泉州近期将新增E5公交线路,往返于海星小区首末站和泉港区大众公交总站,这是泉州中心市区首条直达泉港区的公交线路,也是泉州辖区内运营里程最长的公交线路。开通后,泉州中心市区与环泉州湾各县城都将实现骨干公交线通达,进一步加强环泉州湾城市互联互通,环

泉州湾公交体系建设将进入优化提升新阶段。

泉州市交通运输局工作人员介绍,E5公交线路全程60公里,途经丰泽区、洛江区、台商区、惠安县和泉港区,沿途设置28个中途停靠站点,覆盖市政务服务中心、中骏世界城、泉州一院城东分院等人流量较大的区域及多所学校。目前,该线路方案已经泉州公交集团申请、交通运输主管部门研究同意,待

前期事项准备就绪后近期可开通。

据介绍,这是泉州首次运用“E”字母编号开通的首条公交线路,今后新增环湾快线将采取“E+数字”的编号规则,“E”字样与目前的“K”字样均属于大站快线公交。目前,泉州已开通中心市区直达环泉州湾各县城的公交线路31条,将根据需要继续推动环泉州湾公交线网建设,方便市民跨区域便捷出行。

纪念广泽尊王诞辰1100周年

南安祖庙举办信俗活动

海都讯(记者 杨江参 董加固) 3月13日,来自台湾本岛及金门的乡亲,与港澳嘉宾、海内外信众近千人,齐聚广泽尊王祖庙——南安诗山镇凤山寺畅叙乡谊,共同纪念广泽尊王诞辰1100周年,祈愿两岸及海外信众幸福安康。

据介绍,发祥于南安诗山镇的凤山文化源远流长。广泽尊王“忠孝仁义”的传统美德,在维系海外侨胞、台港澳同胞深层情感上发挥了重要作用,在台港澳侨及海内外乡亲特别是马来西亚、印尼、新加坡等海丝沿线国

家产生了深远影响。截至目前,以南安诗山凤山寺为祖庭,全球奉祀广泽尊王的庙宇就有680多座。其中在台湾,广泽尊王被广泛认为是台湾汉族同胞的保护神,当地以广泽尊王为主神祭祀的宫庙330多家。

泉州三剧目入选中国戏曲像音像工程

分别为梨园戏《陈三五娘》、高甲戏《连升三级》及《凤冠梦》

N海都记者 柳小玲 实习生 吴湘湘 文/图

日前,中国戏曲像音像工程办公室公布2023—2024年度中国戏曲像音像工程录制演员(剧目)入选名单。记者从泉州市文旅局获悉,泉州共有三部戏曲成功入选,分别为梨园戏《陈三五娘》、高甲戏《连升三级》及《凤冠梦》。

据悉,“中国戏曲像音像工程”是一项由中宣部、文旅部联合启动的保护传统戏曲工程,2019年启动以来,入选剧目均要求能代表本剧种经典剧目及本剧种独有濒临失传的传统骨干剧目,通过运用现代科技手段,为现代人和后人留下完美的艺术记录,各入选项目的录制工作将持续展开。

《陈三五娘》还是泉州第一部高规格的彩色电影

其中,梨园戏《陈三五娘》可谓家喻户晓。梨园戏《陈三五娘》为福建省梨园戏传承中心拯救传承的传统戏,演绎的是闽南地区家喻户晓的爱情故事,此次入选的为《大闹》《小闹》两折。该剧以元宵节为背景,叙述了

泉州才子陈三与黄五娘邂逅、相爱,但感情之路屡屡受阻的故事。陈三因携五娘私奔,被流放崖州,五娘深夜难眠,思忆情郎,于是有了《大闹》。这出戏因为做功细腻精致,曲辞典雅缠绵,堪称梨园戏旦行独角戏的巅峰之



高甲戏《连升三级》剧照

作。《小闹》同样剧情简单,但细腻的情感抒发和优美的科步表演,令人百看不厌。

1954年9月25日至11月6日,梨园戏《陈三五娘》参加上海“华东区戏曲观摩演出大会”(简称“华东会演”),包揽大会所有奖项,

一举轰动海内外。鲜为人知的是,梨园戏《陈三五娘》是原文化部公布的全国第一批获奖戏曲剧目,也是泉州第一部高规格的彩色电影。电影在全国各地上映后,泉州梨园戏和一众演员风靡一时。

《连升三级》被誉为中国戏曲的“百丑图”

高甲戏《连升三级》则被称为中国当代十大经典喜剧,是泉州市高甲戏传承中心创作于1958年的保留剧目。上世纪60年代,高甲戏《连升三级》晋京献演时,获郭沫若、田汉、邓拓、老舍、曹禺等文豪的喜爱并题诗撰文,誉为“南海明珠”,后被评为“中国当代十大经典喜剧”之一。过去六十多年里,它已演出超过2600场,该剧将高甲戏喜剧表演艺术展示得淋漓尽致,集中挖掘、继承了高甲戏丑行表演特色,除两个旦角外,其余几乎是丑角,包括冠袍丑、公子丑、方巾丑、破衫丑、家丁丑等,被誉为中国戏曲的“百丑图”。

而高甲戏《凤冠梦》是由安溪县高甲戏艺术保护传承中心创排的保留剧目,讲述了中秋之夜,公子沈少卿来到岳父礼部郎中李元顺府中赏月。此时,其父监察御史沈炼,因劾奏严嵩,触怒圣上,被革职入狱。李元顺恐遭株连,逼公子写下退婚书,逐出府门,转而将李月娥许与严嵩做儿媳。沈少卿逃亡中,被渔家父女所救,与渔女春娘建立真挚感情,定下终身。而后,沈少卿高中状元,李元顺望风转舵,又弃严附沈,否认退婚,为女儿争夺状元夫人之位。案子经过三级审理,终得明判。渔女春娘和状元沈少卿终于结为夫妇。