

力争小学课间休息 15 分钟

晋江实施“1061”学生体质健康提升行动,让每个学生阳光、健康成长

海都讯(记者 黄晓燕 通讯员 刘德心) 10月31日,记者从晋江市教育局获悉,晋江市第一届体艺教育节暨第61届中小学生田径运动会开幕式于10月30日在晋江市养正中学举行,此次晋江市体艺教育节将持续到11月底。在开幕式上,晋江市教育局宣布在全市范围内启动实施“1061”

学生体质健康提升行动。“少年强则国强。”晋江市教育局相关负责人介绍,当前学生“小眼镜”“小胖墩”“小驼背”及心理健康等问题突出,为破解学生身心健康突出问题,让每个学生阳光、健康成长,晋江启动“1061”体质健康提升行动,该行动重点任务包括两大方面,即“10”“61”。

“10”:指要确保课间休息10分钟,力争小学课间休息15分钟。要引导学生利用课间走出教室、走到室外,放松休息,不得对课间活动设置不必要约束。

“61”:一是课间休息播放一首歌,各校在每节下课铃响后,通过班级、校园广播播放一首歌曲,提醒教师准时下课,让学生调节情

绪、放松身心。二是教室照明改造一盏灯,开展教室灯光照明条件专项检查,3年内分批次改造不符合近视防控的教室照明灯光,助推近视防控工作。三是班级配置可调节一张桌,鼓励各校分批次更换现有不可调节课桌椅,并根据学生生长发育情况,每季度个性化调整课桌椅高度,确保每位学生都

有合适的学习桌椅。四是学生养成教育一声劝,各校要加强学生学习、生活等日常行为养成教育的规范管理,班主任、各学科教师及时提醒学生正确读写姿势,科学使用电子产品等,改变当前“重治轻防”观念,养成良好健康习惯。五是每天校内体育锻炼一小时。各校严格落实国家规定的体育与健康课程刚

性要求,鼓励有条件的学校每天开设1节体育课,或利用课后延时开展体育锻炼活动,切实保障学生每天校内体育活动一小时。六是每日上下午各做一段操。各校要严格组织全体学生每天上下午各做好1次眼保健操,落实好每天上午大课间操、下午体育锻炼操等,增强学生体质健康。

他们首次亮相 包揽金银铜牌

泉州市黄石小学的张浩言、蔡智全和黄文宸在福州市(永泰)射箭公开赛中表现亮眼

海都讯(记者 黄晓燕 通讯员 黄凯杰 文/图) 10月31日,记者从泉州鲤城区教育局获悉,10月18日—20日,由福州市体育局、永泰县文化和旅游局联合主办的2024年福州市(永泰)射箭公开赛在永泰一中举行,本次比赛吸引了来自全国30支代表队共200余名射箭运动员参加。泉州市黄石小学射箭队的4名学生代表鲤城出战,这也是该校射箭队首次亮相公开赛,经过激烈比拼,该校学生张浩言、蔡智全和黄文宸包揽10米竞技反曲弓青少年组金、银、铜牌。

据介绍,今年年初,在区教育局的支持下,泉州市黄石小学引进射箭运动,迅速在全校普及,深受学生喜爱,成为该校的特色体育项目,学校射箭队也在专业竞赛中崭露头角。迈步、搭箭、开弓……每周二、四下午,泉州市黄石小学射箭训练室里,学生们都会迎来射箭训练,场馆内紧张而肃静。在教练万美清指导下,

大家凝神屏息、神情专注,一支支羽箭从指尖射出,霎时间,训练室内响起清脆的“咻咻”声,学生们的动作如行云流水,展现出高超的射箭技巧。

亮眼成绩的背后,是学校的高度重视和持续投入。“射箭是我国传统的体育运动,蕴含着‘修身为弓、正心为箭,博取而知止’的礼射精神,学习射箭有助于促进学生全面发展,推动学校体教融合发展。”该校党支部书记、校长陈德臻介绍,为助力射箭项目课程的开展和推广,学校投入资金建设改造了一间射箭室内训练室,购置专业的射箭器材,为学生提供学习和训练场所。同时,聘请专业射箭教练领衔带队,并配备体能教练执教。

张浩言是该校六年级学生,此前从未接触过射箭运动,经过半年多训练,如今已达到了段前2级,更是在2024年福州市(永泰)射箭公开赛中夺得10米竞技反曲弓青少年组金牌。“一开始是好奇,经过专业



右四张浩言、左三蔡智全和左二黄文宸



学生们在训练射箭

学习训练后,我喜欢上了这项运动。”张浩言说,射箭运动让他懂得了持之以恒的道理,帮助他更专注

地投入日常学习。“我会一直坚持下去,希望在接下来的全国锦标赛中更进一步。”

5个海外社团及3所在闽高校获赠“泉州号”龙舟



龙舟捐赠仪式现场

海都讯(记者 柳小玲文 部门供图) 10月31日,2024年“一带一路”青年龙舟国际邀请赛龙舟捐赠仪式在华侨大学泉州校区举行,5个海外社团和3所在闽高校参赛代表队获赠“泉州号”龙舟,希望以龙舟为媒,以竞技为桥,进一步做好龙舟赛事的国际推广,传播弘扬中华优秀传统文化。

记者获悉,德国全德华人社团联合会和德国华人华侨联合会、澳大利亚西澳福建同乡会、阿根廷龙舟协会、马来西亚沙巴中华大会堂等5个海外社团以及厦门大学、华侨大学、泉州师院3所高校获赠龙舟。今年6月,2024年“一带一路”青年龙舟国际邀请赛在泉州市

成功举办时,为传承弘扬龙舟精神,进一步扩大活动影响,活动举办方分别向上述参加比赛的队伍赠送龙舟。

“此次赠送龙舟,目的是支持大家举办龙舟赛活动及平时训练使用,希望搭建中外青年沟通交流的桥梁,增进国际友人和海外华侨华人对中国和福建、泉州的了解,凝聚对共建‘一带一路’的共识。”主办方相关负责人表示。

受赠方代表表示,将充分发挥“泉州号”龙舟的作用,组织所联系的海外侨胞、国际友人举办形式多样的龙舟赛、龙舟文化推广活动,让更多海外民众感受中华优秀传统文化的独特魅力,推动中华优秀文化走出去,提升国际影响力。

泉州少林地术拳入选全国十大优秀案例

N海都记者 柳小玲

近日,在河北石家庄举办的“第三届全国武术教育与健康大会”上,泉州台商投资区的非遗项目——泉州少林地术拳,成功入选“全国十大优秀案例”。

传承人牵头武术进校园,屡获殊荣

本次大会汇聚了全国武术教育与健康领域的精英,共同探讨武术教育的改革与发展方向。在激烈的竞争中,泉州少林地术拳凭借其独特的魅力和深厚的文化底蕴脱颖而出。

台商区非遗代表性传承人、泉州市武术协会副主席黄树煌是该项目的牵头人。自2019年起,黄树煌便带领泉州少林地术拳团

队在泉州华光职业学院开展武术进校园的传承工作。他们积极探索,勇于创新,将非遗资源与高校教育深度融合,取得了显著成效。通过一系列丰富多彩的教学活动和实践演练,学生们不仅掌握了少林地术拳的基本功法和技巧,更深刻体会到了中华武术博大精深和独特魅力。

值得一提的是,泉州少

林地术拳在传承过程中还屡获殊荣。2020年,该项目荣获教育部职业院校传统技艺全国二等奖;2022年,更是斩获中华职业教育社“非遗教学成果”全国第二名。“此次入选全国十大优秀案例,对于泉州少林地术拳来说是一个新的起点。”黄树煌表示,下一步,将加强与其他地区的交流与合作,共同推动中华武术的繁荣发展。

尼姑护庵健身之术,百年技艺传承至今

记者了解到,泉州少林地术拳原为清代尼姑四月神尼所创,当时为庵中尼姑护庵健身之术,艺不传人。四月神尼根据女人身材娇小体力无法与男人抗衡等特点,观察模仿狗格斗动作的翻滚跌扑、灵巧多变、快速凶猛、机警灵敏特点,结合人的反关节拿一点制全身及平衡性原理,悟出并创编了地术

拳。经过常年练习,尼姑技艺日臻精湛。

清中期,由于南少林寺和白莲庵参加反清复明活动,交集繁多,拳种自然融入南少林体系传播发扬。因该活动被清政府下令焚烧寺院,诛杀僧尼,四月神尼因此受牵连,避难泉州永春县陈家。陈家老太待其如家人,四月神尼感其恩惠,将地术拳传授李老太之

子陈彪,陈彪经过十年的日夜苦练,精通此术,视为武林秘技,只传子不传女,父子相承,秘不外传。

清代时候,洛阳古镇成为当时泉州商贾四大名镇之一。为此陈彪地术拳传至洛阳街黄厝黄凤男手中,其开馆传承地术拳。百年技艺传承分布泉州各地,特别是惠安县及台商区一带至今。