



在白岩智慧体育公园,市民使用静音单车健身。



市民胡阿红带着儿子在大屏前跟练太极拳。

看点

## 校园公园广场,岩城涌动健身潮

●大田记者站 刘文燕 叶紫妍 文/图

篮球场上人头攒动,激烈的比赛吸引人们驻足;塑胶跑道上,跑步爱好者挥洒汗水,激情满满。

随着全民健身热潮兴起,运动的理念深入人心,大田县各个公园、广场、体育场等场所成为运动健身热门地点。市民纷纷走出家门,参与到各种运动健身活动中,形成了浓厚的运动氛围。

### 校园操场 公益开放

6月18日,大田县第二实验小学面向社会开放校内田径场、室外篮球场、室外足球场、室外乒乓球球等运动场地,受到市民的欢迎。

“我很喜欢跑步,但是小区附近没有运动场所,原先只能沿着马路边跑步,容易受伤还不安全。”住在学校附近的市民刘先生说,现在学校体育场开放后,可以在塑胶跑道上跑步,更安全也更舒适。

大田县探索符合条件的学校体育场馆向社会开放,通过采取“有条件开放、限时限流管理”的方式,以保障学校正常教育教学、训练竞赛、课外体育活动并确保学校安全管理等工作秩序不受影响为前提,在寒暑假、双休日和法定节假日等非教学时间,以预约方式有序向社会开放。

“学校体育场地设施对外开放,既能更好地满足附近居民就近锻炼的需求,又合理利用了学校的场地资源。”大田县第二实验小学校长林芳程介绍。市民只要通过现场登记或者网上预约的方式,就可进入学校锻炼。

为了确保校内体育场馆的正常使用和维修,大田县第二实验小学制定了详细的管理规定,包括场地使用的时间、人数限制、安全注意事项等。学校定期对场地进行维护,做到及时排除体育设施的安全隐患,以便市民安全舒心地进行健身锻炼。

目前,全县有香山小学、城关第三小学、第二实验小学等4所学校向社会开放体育场馆,为市民提供了家门口的运动场所,提高全民身体素质和健康水平。

### 大众健身 满足需求

走进大田县白岩智慧体育公园,前来锻炼的市民熙熙攘攘,年轻人结伴在篮球场挥洒汗水,大人带着孩子在武术跟练大屏前打太极,老人在漫步机上锻炼,公园内欢声笑语不断。

“我家就在附近,知道公园装了很多智能健身器材,我经常带着孩子过来锻炼身体、打羽毛球,尽量让他多在户外活动一下。”市民胡阿红说。这些新器材有智能化的动能,使用时屏幕会自动亮起,实时语音播报运动时长、消耗热

量等数据,非常方便。

大田县白岩智慧体育公园是2023年福建省为民办实事项目,总投资450万元,建设了亲子篮球、亲子足球、羽毛球、酷音单车等9项运动项目场地,配套建设室外智能国民体质测试亭、智能健身驿站、二代(智能)健身路径20件、智能健身步道2千米等,进一步提升了县内公共体育服务水平,满足周边市民多元化健身活动需求。

“我最喜欢的运动是篮球,之前都是在学校里打球,现在周末都会跟同学到公园的亲子篮球场训练。”大田县第六中学学生郑瑞柳告诉记者。亲子篮球场里的篮球框设计高矮不一,适合各个年龄段的篮球爱好者使用,大家都喜欢到这里来打球。

随着群众健身需求日益增长,大田县不断健全全民健身基础设施,建成用地面积5.8万平方米的县体育中心,打造长达12公里的滨河健身木栈道,在266个行政村建设农民体育健身工程。目前,全县体育场地总面积达89.8万平方米,人均体育场地面积3平方米,实现了城区“15分钟”健身圈全覆盖。

### 律动舞蹈 强身健体

每当夜幕降临,大田县各个广场伴随着音乐也热闹起来,身穿统一服装的广场舞爱好者,动作整齐、笑容灿烂,跟着领队的动作跳起舞来。

“跳舞不仅可以锻炼身体,还能让

人心身愉悦,我每天只要有时间都会来龙腾广场跳舞。”舞蹈爱好者游爱清告诉记者,广场跳舞的人很多,大家跳的舞种也不同,不会跳舞的人也能根据舞蹈难易程度,找到适合自己的。

游爱清是一名医务工作者,18岁起便开始学习舞蹈,不仅擅长交际舞,还会腰鼓、大鼓等乐器,经常受邀参加各种表演。跳广场舞后,游爱清成了队里的领舞者、编舞者,队员只要有问题都会找她。

广场舞简单易学、适合各年龄段。由于可以通过舞蹈动作的多样化,让身体处于活跃的状态,改善弯腰、驼背等不良的身体形态,提升整体气质,深受群众欢迎,已成为当地全民健身的重要载体。

“刚开始接触广场舞的时候,我觉得没什么意思,后来观看了一次广场舞比赛发现,广场舞很有魅力,就主动找到领队学跳舞。”52岁的陈女士说。现在她的生活比以前更加丰富,整个人的精气神也不一样,看上去更加年轻了。

让大众健身更大众,大田县积极策划、开展丰富多彩的全民健身活动,从各类表演、展示、健身、竞赛、会操等交流活动,到棋类、乒乓球、篮球、羽毛球等形式多样的体育竞赛活动,每年至少举办30余场次,参与群众达2万多人次,进一步激发了市民的健身参与热情,也提高了他们的身体素质和团队协作能力。

## 本届欧洲杯已多次上演“疯狂的伤停补时”

随着欧洲杯小组赛进入最后一轮,各队抢分愈加激烈,对抗往往持续到终场。北京时间6月25日凌晨,克罗地亚在第98分钟被意大利绝平,丧失出线主动权,这也是克罗地亚连续第二场遭遇读秒扳平。本届欧洲杯开赛以来,各小组已多次上演补时绝平、绝杀,疯狂的伤停补时让球迷血脉偾张、直呼过瘾。

B组最后一场比赛,克罗地亚迎来生死战。面对卫冕冠军意大利队,格子军团一度占据主动权。第54分钟,弗拉泰西手球送点,莫德里奇主罚被扑,错失领先良机。但仅仅1分钟后,莫德里奇便将功补过,在小禁区补射得手,克罗地亚积分暂时升至第二。第98分钟,卡拉菲奥里连续推进后分球,扎卡尼不停球兜射将比分扳平,帮助意大利夺回小组第二,克罗地亚则跌至第三,出线希望渺茫。

上一轮对阵阿尔巴尼亚的比赛,克罗地亚同样遭遇了读秒绝平。在开场不久即落后对手一球的情况下,克罗地亚3分钟内连进两球将比分反超。然而在伤停补时第5分钟,贾苏拉一脚推射攻破了利瓦科维奇把守的球门。难怪末轮赛后莫德里奇无奈表示:“上一场是第95分钟,今天是第98分钟,我再次重复,足球真的很残酷。”

本届欧洲杯第一幕补时绝杀出现在北京时间6月19日凌晨葡萄牙与捷克的比赛中。在率先破门建立优势后,捷克防线先是自摆乌龙,随后又在终场前出现拦截失误,使葡萄牙小将孔塞桑抓住机会读秒绝杀。实际上,捷克本有可能连续两场遭遇绝杀,多亏次轮格鲁吉亚反击时将球打高,捷克才躲过如克罗地亚一般的命运。

在24日结束的A组头名争夺战中,瑞士让德国战车承受了不小的压力。射门数量比对手多十几个,射正次数两队却不相上下,较低的射门转化率让东道主尝到了苦头。直到第92分钟,替补出场的菲尔克鲁格才取得进球,帮助球队挽回落后局势。

同样得势不得分的还有苏格兰,但他们却不如东道主一般幸运。伤停补时第10分钟,匈牙利在角球防守后打出快速反击,乔博特接队友横传推射破门,创造了欧洲杯历史上常规时间的最晚进球,也由此将苏格兰送回了“老家”。(赵恩)

## 国羽五项争金

中国羽毛球协会主席张军6月24日表示,在即将来临的巴黎奥运会上,中国羽毛球队将在全部5个项目中冲击金牌。

“巴黎奥运会羽毛球比赛将于7月27日至8月5日在拉夏贝尔门体育馆进行,中国代表团将力争在5个项目中争夺金牌。”张军说。

5月底,中国羽毛球协会公示了巴黎奥运会参赛名单,男单石宇奇和李诗沣出战,女单由陈雨菲和何冰娇镇守,男双、女双和混双也各派出两对选手。

“流行羽”2024国际传奇云启动仪式在广州举行。“流行羽”赛事已于6月15日从长沙赛区启动,随后将在北京、广州、雄安、成都、厦门、宁波、南宁、临沂等多地举办入围赛,从7岁到70岁全民皆可参与,晋级选手将于7月20日在广州集结,争夺总决赛的各单项殊荣。

此外,“流行羽”还将配套“迎奥运向全运”主题嘉年华活动,为大众爱好者和冠军搭建同台竞技和互动的平台。张军表示,“流行羽”创新性的赛事与对外交流活动结合,在推动羽毛球事业的同时,也为中国羽毛球健儿加油鼓劲。(王浩明)

视线



贾震龄老师纠正学生发球动作



学生齐做乒乓球韵律操

## 银球飞舞育新苗

●宁化记者站 赖全平 通讯员 张雪丹 文/图

魅力。根据学生年龄及身体特点,学校针对不同年级制定了相应的训练内容。教师贾震龄、王沂萍担任了乒乓球教练。

### 韵律球操 每天练一套

如何玩转乒乓球,让打球有趣更有味?每天课间操时间,学生们都会在操场上,伴随着欢快的乐曲练一套乒乓球韵律操,这是东风小学自创自编的。这套乒乓球韵律操融合乒乓球推、挡、搓、扣等技巧,是舞蹈与实战技巧的巧妙结合,充满童趣,富有激情。“学生练操时个个精神饱满,神采飞扬。做完一套乒乓球韵律操,要在短时间内完成40多个动作,没有一定的基本功肯定不行。”有着15年乒乓球教龄的贾震龄老师说。

“小小的拍儿手中握,小小的银球空中舞……”结合乒乓球元素,学校每年11月举办“乒乓文化”体育艺术节,开展校歌传唱、乒乓球韵律操竞赛、乒

乓球对抗联赛、乒乓球校队选拔赛、教师乒乓球赛等多彩活动,校园处处活跃着师生挥拍扣杀的身影。

### 校园课后 银球飞舞

“每天课后服务开设乒乓球拓展课程,低年级学生练习持球、颠球等基础动作,中高年级学生练习发球、攻球等技能。”有着12年乒乓球教龄的王沂萍老师介绍。以学生发展需求为中心,每一个学生都能体验到乒乓球带来的乐趣。

今年1月,东风小学荣获宁化县首届城区小学乒乓球团体比赛第一名。2023年6月,3名学生参加三明市第八届运动会(乒乓球)团体赛获奖;2024年4月,4名学生参加三明市少年儿童乒乓球锦标赛暨中小学乒乓球联赛获奖。五年级学生黄子翎念二年级时就爱打乒乓球,曾多次代表学校参赛并获奖,学习上更加刻苦认真。王沂萍老师说:“乒乓球运动锻炼了学生的身体,开发了他们的大脑思维能力,让学生在银球飞舞中茁壮成长。”

每当放学后,宁化县东风小学校园里就会响起“乒乒乓乓”的声音。6月15日晚,近200平方米的乒乓球功能室灯火通明,20多名学生正全神贯注地挥动着球拍,时而一个上旋,时而一个抽杀,乒乓球在桌上来回穿梭……他们大多是学校乒乓球队队员,正积极备战全县中小学乒乓球团体赛。

### 乒乓球课 一周一节

“打乒乓球能锻炼学生反应、灵敏、协调和思维能力,培养他们勇敢顽强、机智果断的品质。”校长吴仕国认为。学校以乒乓球为载体,不断挖掘其育德、启智、健体之内涵,培养学生竞争能力与团队意识,助力“双减”政策落地生效。

学校普及乒乓球课程,编写了《阳光乒乓》校本教材。每班每星期开设一节以上乒乓球课,传授乒乓球知识,让学生在玩耍、跃动中领略乒乓文化的