

“活”力全开 全民健身深入人心 全市新时代文明实践中心(所、站)广泛开展形式多样的运动课程与活动

晨报记者 黄晶晶

走进厦门市各新时代文明实践中心(所、站),红红火火的运动场景随处可见。广场舞、羽毛球、八段锦、篮球、足球等运动备受欢迎,广大市民积极加入锻炼身体的行列,感受挥汗如雨的畅快。

近年来,厦门市各新时代文明实践中心(所、站)持续发力,从传统的武术技艺到现代的竞技运动,从趣味横生的社区活动

到专业严谨的技能培训,各新时代文明实践中心(所、站)积极开展了一系列多样化、接地气的运动课程与活动,满足了不同年龄、不同兴趣爱好的民众需求,让全民健身的理念深入人心。今年8月,当世界的目光聚焦于巴黎奥运会,见证各国健儿在赛场上奋力拼搏、为国争光的同时,厦门社区居民也有自己的“赛场”,各式各样的运动课程和赛事让居民在家门口就能感受竞技体育的魅力。

课程赛事火热 居民参与热情高

随着裁判的哨声响起,小球员们在场上灵活穿梭,时而快速突破,时而巧妙挡拆……8月10日,海沧区嵩屿街道新时代文明实践所携手辖区各村(居)实践站举办了一场别开生面的友谊篮球赛。该篮球比赛共有40支由9岁至12岁孩子组成的队伍参与。比赛吸引了众多居民和孩子们的目光,每一次精彩的进球都会引来阵阵掌声。

在海沧区兴景社区新时代文明实践站举办的“悦动乒乓·活力兴景”乒乓球友谊赛活动,同样热闹非凡。活动汇聚了从青春洋溢的15岁少年到精神矍铄的75岁长者,共计27位不同年龄段的选手同台竞技,享受乒乓球运动带来的乐趣与激情。

除了紧张刺激的比赛活动以外,一系列丰富多彩、形式多样的运动课程也纷至沓来,为居

民们提供了多元化的健身选择。湖里区湖边社区新时代文明实践站携手湖里区红十字志愿服务队,于近期圆满举办了2024年首期青少年篮球培训公益课。为期12天的培训课,吸引了来自社区及周边地区的200名青少年热情参与。

此外,实践站还定期举办运动健康讲座、运动损伤预防与康复指导等活动,让居民们也能进行科学锻炼。思明区育秀社区新时代文明实践站依托社区社会体育指导员驿站平台,针对辖区内各年龄段居民,常态化开展运动启蒙及专业指导。

一门门多样化的运动课程相继开设,一项项精彩纷呈的体育赛事接踵而至,极大丰富了市民的文化体育生活,“火热”成了近期厦门市新时代文明实践中心(所、站)的鲜明标签。

传统体育项目 点亮多彩体育生活

时而白鹤亮翅,轻盈而高雅;时而青龙出水,迅猛而灵动,一招一式之间,刚柔完美交融,展现出太极拳独有的韵律与美感……在翔安区鼓翔社区新时代文明实践站内,暑期少儿太极拳夏令营如火如荼地进行着。孩子身着练功服,在老师的指导下,认真地学习着太极拳,从起势到收势都力求精准到位,他们的精气神显得格外饱满。

在各区新时代文明实践中心(所、站)内开展的体育活动涵盖了篮球、足球、乒乓球等深受大众喜爱的运动项目,还融入太极拳、五祖拳、八段锦等传统体育项目。在集美区岑西社区新时代文明实践站内,多个亲子家庭听着教练的指导,认真研习八段锦。在一呼一吸、一屈一伸之

间,市民体验到身心的放松与和谐,增进亲子间的默契与理解。

为弘扬宋江阵传统文化,传授宋江阵武术技艺和非遗知识,同安区西湖社区新时代文明实践站宋江阵武术表演队在西湖学校为社区青少年们开展公益暑期传习班活动。翔安区友民社区新时代文明实践站内,社区居民们演绎一段段充满力量与美感的腰鼓表演。在海沧区东孚街道新时代文明实践所,居民用心学习五祖拳刚猛有力的招式、灵活多变的身法,深入感受中华武术的博大精深和独特风采。这些传统体育项目的开设,不仅丰富了实践站的活动内容,更让市民近距离触摸中华文化的脉搏,感受传统文化的深厚底蕴和独特魅力。



嵩屿街道新时代文明实践所携手辖区各村(居)实践站举办一场别开生面的儿童篮球赛。



举办长者旱地冰壶比赛。



后村社区新时代文明实践站还开设二期特色舞龙舞狮课程。



鼓翔社区新时代文明实践站开办暑期少儿太极拳夏令营。



开展乒乓球交流活动。

趣味特色课程 激发运动新活力

随着全民健身理念日益深入人心,近年来,击剑、轮滑等集挑战性、观赏性与趣味性于一身的新兴运动项目成功“出圈”,成为年轻人运动的新宠。各区新时代文明实践中心(所、站)积极响应居民多元化、个性化的健身需求,推出系列特色课程与活动。

近日,湖里区金尚社区新时代文明实践站开展了“悦运动 越健康”儿童击剑体验课程。孩子们身着击剑专业服装,头戴防护面罩,手持轻巧的剑具,化身“小剑客”,感受击剑运动的独特魅力。随着教练的一声令下,孩子们迅速进入状态。他们或凝神静气,观察对手的动向;或灵活移动脚步,寻找进攻的时机。

在翔安区后村社区新时代文明实践站开展为期一周的军训活动中,300多名小朋友身着迷彩服参与这场特别的体验。同时,实践站还别出心裁地开设了10期的特色舞龙舞狮课程,吸引了50多名对传统文化充满热爱的舞龙舞狮爱好者积极参与。

除了针对孩子们精心设计的特色课程以外,各区新时代文明实践中心(所、站)还依据老年人的需求与喜好开展活动。近期,思明区筓筓街道新时代文明实践所举办第二届“全民健身‘筓’仁不让”筓筓街道长者旱地冰壶比赛,展现老年群体活力四射、积极向上的精神风貌。在集美区李林村新时代文明实践站,开展充满活力的广场舞教学课程,老年人们跟随着专业老师的步伐,学习每一个舞蹈动作,互相鼓励,让广场舞课堂变得更加温馨和谐。