



# 沾化区举办“小奥筑家” 家庭健身素养大赛亲子运动会

□通讯员 黎娜 商煊

晚报沾化讯 近期,沾化区接连举办“小奥筑家”家庭健身素养大赛亲子运动会系列赛事,以运动凝聚亲情,以健康点亮家风,掀起全民亲子健身新热潮。

活动紧扣“小奥筑家”品牌理念,聚焦亲子互动与体能素养,现场氛围热烈、秩序井然。在沾化区“小奥筑家”家庭健身素养大赛亲子运动会跳绳比赛中,家长与孩子默契配合、节奏同步,在轻快跳跃中展现协作与活力。赛场上,家长们弯腰屈膝稳住节奏,孩子们蹦跳轻盈紧跟步伐,彩色跳绳在空中划出优美弧线,落地声与加油声交织成动感乐章。无论是亲子双人跳的同步律动,还是接力跳绳的无缝衔接,尽显亲子间的默契与运动激情,每一组家庭都全力以



赴,用汗水诠释着运动的快乐与亲情的温暖。

沾化区“小奥筑家”家庭

健身素养大赛暨利国乡中心幼儿园亲子运动会赛场上设置

了趣味运动、亲子协作、体

能展示等多元环节,萌娃与家长携手闯关、并肩比拼。孩子们勇敢自信、积极向上,家长

们全程陪伴、全力参与,既锻炼了体魄,又增进了亲情联结,充分展现沾化家庭健康向上、阳光奋进的精神风貌。

两场活动以家庭为单元、以运动为纽带,把健康理念、健身习惯、陪伴意识融入日常,让“运动+家庭+教育”深度融合,切实提升家庭健身素养与生活品质,得到家长与师生一致好评。

下一步,沾化区教育和体育局将持续做强“小奥筑家”家庭健身素养品牌,常态化开展形式多样、贴近群众的亲子健身、家庭体育、校园运动等活动,不断丰富赛事供给、优化活动场景、延伸服务触角,推动家庭健身素养进学校、进社区、进乡村,引导更多家庭动起来、乐起来、健康起来,以家庭小文明汇聚城市大文明,为建设教育体育名城注入持久动能。

## 以运动聚合力 以奋进育新人 邹平市举办2026年春季教职工趣味运动会

□通讯员 黎娜 郭训

晚报邹平讯 近日,2026年邹平市春季教职工趣味运动会成功举办,老师们齐聚赛场,卸下工作疲惫,以运动之名,赴欢乐之约,在轻松愉悦的氛围中感受运动魅力、凝聚团队力量。

本次运动会以“健康、快乐、协作、奋进”为宗旨,精心策划、合理布局,摒弃了传统竞技的紧张压迫感,聚焦趣味性与协作性,兼顾不同年龄段教职工的参与需求,设置了“鼓动人心”、篮球投篮、踢毽子、沙包掷准等多项特色赛事,将竞技元素与娱乐氛围完美融合,让每一位教职工都能参与其中、乐在其中。

赛场上,平日里站在三尺讲台上传道授业、温文尔雅的老教师们,褪去书卷气,化身活力健儿,彻底释放工作压力。集体项目中,大家心往一处想、劲往一处使,“鼓动人心”项目里,同心协力控制鼓面,让彩球稳稳跳动;个人项目里,老师们各展所长,



篮球投篮精准发力,踢毽子轻盈灵动,展现着教职工们积极向上的精神风貌,赛场内外掌声、欢呼声、喝彩声此起彼伏。

该活动不仅是一场体育竞技的盛会,更是一次凝聚人心、舒缓压力的暖心活动。各单位以趣味运动为载体,切实落实教师关爱工程,既帮助教职工强健了体魄、放松了身心,更在协作比拼中凝聚了团队合力,让拼搏进取、团结协作的精神深深扎根在每一位教职工心中。同时,引导大家将赛场上的激

情与活力,转化为教书育人的责任与动力,以更饱满的热情投身教育教学工作。

此次趣味运动会,是邹平市推进校园文化建设、落实全民健身部署的生动实践,更是关心关爱教职工的具体体现。接下来,邹平市教育局将持续深化校园文化建设与教师关爱工程,丰富教职工文体生活,营造和谐奋进、积极向上的育人氛围,凝聚全体师生力量,为邹平市教育事业高质量发展注入不竭动能。

## 邹平市“践行雷锋精神” 全民健身志愿服务活动火热开展

□通讯员 黎娜 郭训

晚报邹平讯 近日,邹平市“践行雷锋精神”2026年全民健身志愿服务活动持续火热开展,在全市掀起“学雷锋、强体魄、传温暖”的全民健身热潮,用运动力量书写新时代雷锋故事。

此次活动依托少林拳这一非遗项目和群众喜闻乐见的花样跳绳,聚焦群众多元化健身需求,让志愿服务走出场馆、走进基层,让科学健身理念扎根群众心中。活动现场,志愿者们秉持“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,化身健身指导者与雷锋精神宣传员,以饱满热情为参与群众提供专业服务,用坚守与付出诠释新时代志愿服务的内涵。

少林拳展演区里,一招一式刚劲有力,起落之间尽显非遗魅力。志愿者们现场示范、手把手教学,细致拆解动作要领,帮助群众掌握正确练习方法,让大家在强身健体的同时,感受中华传统武术的博大精深。花样跳绳区域更是活力四射,单摇、双

摇、交叉跳等多样动作轮番上演,志愿者们结合自身经验,耐心纠正参与者的姿势偏差,引导不同年龄段群众参与其中,无论是孩童的灵动跳跃,还是老人的稳健练习,都展现出积极向上的精神风貌。

活动紧扣“践行雷锋精神 科学健身 志愿同行”核心主题,打破年龄界限,兼顾趣味性与实用性,不仅为群众提供了免费的专业健身指导,更让大家在运动中体会奉献的快乐。

此次持续开展的全民健身志愿服务活动,既是邹平市弘扬雷锋精神的生动实践,也是推进全民健身事业发展的具体举措。下一步,邹平市将以此次活动为契机,持续深化雷锋精神的时代内涵,创新活动形式,丰富活动内容,推动全民健身志愿服务常态化、精准化,引导更多群众参与到健身中来,让雷锋精神与科学健身理念深度融合,为邹平市全民健身事业高质量发展注入温暖力量。