

# 滨州 体育说

健身 赛事 活动



下载品质滨州  
畅享品质生活

鲁北晚报

05-06

2026.4.15 星期三  
责编:刘蕾

邮箱:sdllwbw@163.com

## 沾化区举办三级社会体育指导员 匹克球培训班

□通讯员 李越

晚报沾化讯 4月9日,“奋进新征程 运动促健康”2026年度沾化区三级社会体育指导员匹克球培训班在沾化区沾羽体育馆举办。

本次培训以“强化专业能力、规范运动推广、赋能基层服务”为核心目标,科学设置培训内容、严格遴选授课师资,为参训人员搭建了专业、系统的学习交流的平台。培训期间,沾化区沾羽体育馆以完善的设施、齐全的功能,为参训人员提供了优质的学习和实践保障,确保培训工作有序推进。

本次培训特邀殷树飞同志进行授课。殷树飞同志为中国网球协会C级教练员、二级裁判员、一级匹克球社会体育指导员,同时担任CPCT1000温州站、武汉站冠军队教练员,具备深厚的专业素养和丰富的教学、实战经验。培训围绕匹克球基础理论、基本技术、教学方法及竞赛规则等内容,开展全



方位、针对性指导,助力参训人员熟练掌握匹克球运动技能,有效提升基层健身指导专业水平。

本次培训面向全区各学校体育教师、各单位体育骨干及匹克球爱好者,从中选拔一批政治纪律严明、遵守法律法规、崇尚科学文明、热爱公益事业、乐于奉献,且具备过硬思想政

治素质、较强组织协调能力和良好身体素质的骨干人员参训。全体参训人员严格遵守培训纪律和场馆管理规定,按时参训、认真学习、积极实践,进一步充实了基层社会体育指导员队伍力量。

下一步,沾化区教育和体育局将以此次培训班为契机,持续加强社会体育指导员队伍

建设,不断推广普及各类新兴健身项目,完善全民健身服务体系,引导参训学员充分发挥基层体育指导骨干作用,带动身边群众参与匹克球等健身运动,切实提升群众健身获得感、幸福感,为建设健康沾化、活力沾化注入源源不断的体育动能。

## “小奥筑家”品牌工程走进幼儿园 博兴县打造科技+运动亲子盛会



□通讯员 姚春光

晚报博兴讯 近日,博兴县第四小学附属幼儿园举办“师·生·家——‘小奥筑家’校园家庭健身素养运动会”暨第五届“科技·创新·未来”春季亲子运动会。全园幼儿、家长及教师1500余人欢聚一堂,在欢声笑语中开启了一场科技与运动相融合的成长盛宴。

作为滨州市“小奥筑家”品牌工程的生动实践,本次活动紧扣“科技与运动融合”核心理念。各级部教师立足幼儿年龄特点,精心编排科技感十足的开幕式团体操,并设计分层趣味游戏:小班组设置“科技小推车”“星球

大冒险”,锻炼平衡与协调能力;中班组开展“航天小勇士”“障碍运球”及“五子棋对弈赛”,将逻辑思维与体能挑战有机结合;大班组推出“火箭速递”“科技大闯关”等项目,并特设家长拔河比赛。各项活动实现了科学性、趣味性、竞技性的统一,真正做到“让运动充满智慧,让游戏蕴含未来”。

第四小学附属幼儿园的这场科技体育盛会,是博兴县“小奥筑家”系列活动全面铺开的生动写照。自活动启动以来,全县各中小学、幼儿园积极响应,以“师·生·家”为核心,将体育锻炼从校园延伸至家庭,从课堂拓展至生活。从亲子趣味运动到家

庭体能挑战,从传统项目到科技融合,“小奥筑家”品牌正以丰富形式走进千家万户。家长们从旁观者变为参与者,从被动配合转为主动践行,并在协作中传递健康理念。

如今,博兴的公园、广场、社区处处可见亲子同运动、全家共锻炼的温馨场景,全民健身热潮在家校社协同育人推动下不断高涨。作为全国首批全民运动健身模范县,博兴县将继续以“小奥筑家”品牌为引领,深化“体育+科技+教育”创新实践,让运动成为每个家庭的日常底色,让健康伴随每一位孩子的成长之路。

## 向阳而生,别让情绪拖后腿 市体校组织开展“五老”进校园活动



□通讯员 王晓彤

晚报滨州讯 4月9日,市关工委“五老”进校园活动走进市体校。活动特邀滨州市人民警察训练中心教务主任李学瑾老师作题为《别让情绪拖后腿》的专题讲座。

讲座中,李学瑾老师结合青少年心理辅导实践,围绕学生心理健康与情绪调适,从健康定义、心理信号识别、情绪表达分类、科学情绪管理四个方面展开讲解。她针对训练压力、比赛焦虑、人际交往等常见困扰,重点传授一分钟转移法、一刻钟认知法、一小时倾诉法、一年静息法四大实用技巧,引导大家正视情绪、科学调节、释放

压力。

现场氛围热烈,同学们认真聆听、积极互动,不仅学到了实用的心理知识与调节方法,更获得了积极的心理指引。同学们纷纷表示,今后将以更加积极的心态面对训练与生活,调控好情绪、迎难而上,全力投入日常训练。

此次“五老”进校园活动为市体校持续推进校园心理健康教育、营造健康和谐的校园环境奠定了坚实基础。活动进一步提升了学生的心理健康素养和心理调适能力,缓解了学生的心理与训练压力,为青少年身心健康成长筑牢了坚实的心理防线。