



民俗赋能健身 暖意点亮寒冬

滨城区健身秧歌培训班赋能全民健康新实践

□通讯员 黎娜 孟丹丹

晚报滨城讯 近日,由滨城区健身秧歌运动协会主办的“滨城区健身秧歌培训班”正式开班,50余名来自全区各地的健身秧歌爱好者齐聚一堂,以传统民俗为纽带,以科学健身为目标,共同开启一场兼具文化传承与健康赋能的群众体育盛宴。

本次培训特邀滨城区健身秧歌运动协会主席郝风霞、副主席王桂兰担任主讲,二人凭借深厚的专业积淀与丰富的教学经验,构建了系统化教学体系。培训内容聚焦基础步伐规范、节奏韵律感知、套路编排技巧等核心模块,经精心打磨与科学设计,既保障教学专业性,又兼顾不同年龄段学员接受度。教学过程中,采用“分解拆解+整体合练”的科学模式,主讲人耐心纠正学员动作偏差,传授科学锻炼方法,让学员在循序渐进中掌握健身秧歌核心要领。

参训学员涵盖老中青三代基层体育骨干与健身爱好者,他们怀揣对民俗文化的热爱



与对健康生活的追求,展现出极高学习热情。课堂上,学员们神情专注、身姿昂扬,跟随主讲人节奏反复揣摩动作细节,相互交流心得体会,现场秩序井然、暖意融融。

在全民健身战略深入推进的当下,健身秧歌作为融合传统民俗文化与现代健身理念的特色项目,既为群众提供了接地气、易参与的健身选择,又让传统文化在肢体律动

中得以传承与活化。此次培训推广的2025年第一套健身秧歌推广套路《欢乐幸福年》,更是紧扣“健身实效”与“群众适配性”核心,实现传统民俗与科学健身深度融合,不仅能有效提升群众心肺功能、肢体协调性,更能在集体参与中缓解压力、愉悦身心,培育积极乐观心态。

全民健身是实现全民健康的重要途径,更是衡量社会

文明进步的重要标志。滨城区健身秧歌运动协会主席郝风霞表示,本次培训是构建“培训—展演—比赛”三位一体推广机制的重要起点,旨在通过系统培训培育一批基层健身骨干,推动各社区、村镇组建健身秧歌队伍,为后续全区性赛事活动筑牢人才基础。未来,协会将以此次培训为契机,持续开展多场健身秧歌展演、比赛活动,搭建起群众展

示自我、交流互鉴的广阔平台,进一步激发全民参与健身的内生动力,让健身秧歌成为遍布城乡的“健康风景线”。

近年来,滨城区始终坚持以人民为中心的发展思想,将全民健身与文化传承有机结合,不断丰富群众体育活动形式与内涵,着力营造“爱运动、享健康、传文化”的社会氛围。此次健身秧歌培训班的举办,既是对传统民俗文化的创新性发展,也是对全民健身工程的扎实推进。通过这类群众喜闻乐见的活动,不仅让更多人走出家门、参与健身,在运动中增强体质、收获快乐,更以文化为纽带凝聚社区向心力,促进邻里和谐,为构建健康滨城、文化滨城注入持久动力。

下一步,滨城区将持续深化民俗文化与全民健身的融合实践,不断完善公共体育服务体系,推出更多适配不同人群的体育培训与赛事活动,让全民健身理念深入人心,让传统文化在新时代焕发新活力。

博兴县举办2026年“千乘文旅杯”青少年长跑比赛

□通讯员 黎娜 贾莲 曹学敏

晚报博兴讯 近日,“奔跑吧·少年”2026年“千乘文旅杯”博兴县青少年长跑比赛在博兴县植物园鸣枪开赛。本次赛事由博兴县教育和体育局主办、博兴县体育中学承办,全县多所中小学500余名青少年运动员参加比赛。

赛场上,青少年运动员们精神抖擞、斗志昂扬。发令枪响后,一道道矫健的身影如离弦之箭冲出起点,在蜿蜒赛道上奋力向前。凛冽寒风中,他们步伐铿锵,呼吸坚定,用奔跑驱散寒意,用坚持诠释热爱;赛道之上,你追我赶、不甘示弱的竞技场,彰显少年人蓬勃的生命力与不服输的韧劲。赛道两侧,观众的呐喊声、助威声此起彼伏,与运动员的脚步声交织成激昂的青春乐章,让冬日赛场洋溢着热烈温暖的氛围。这份跨越年龄的共鸣,既是对拼搏者的致敬,更是对青春力量的礼赞。

奔跑不仅是体能的较量,更是意志的淬炼、品格的磨砺。作为博兴县深入推进体教融合、落实“阳光体育”政策的重要载体,



这场一年一度的青少年长跑比赛,早已超越竞技本身的意义。它让青少年在奔跑中学会坚持,在竞技中懂得协作,在挑战中磨砺意志,在汗水中收获成长——这既是对“文明其精神,野蛮其体魄”的生动践行,也是培养青少年健全人格、阳光心态的重要途径。体育锻炼赋予青少年的,不仅是强健的体魄,更是面对困难时的坚韧、追求目标时的执着,以及尊重规则、勇于拼搏的优良品格,这些宝贵的精神财富,将成为他们人生道路上不可

或缺的力量。

近年来,博兴县始终将青少年全面发展放在重要位置,持续推动学校体育工作高质量发展,不断丰富校园体育活动的形式与内涵,着力营造热爱运动、崇尚健康的校园文化氛围,让体育成为立德树人的重要抓手。下一步,博兴县将继续以体育赛事为纽带,进一步拓展青少年体育活动的广度与深度,让更多青少年走出教室、走向操场,在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

以球育魂 以赛聚力

邹平市第八届“校园杯”足球联赛圆满收官



□通讯员 王强 郭训

成赛场动人风景。

赛场上,助威呐喊声此起彼伏。亲友团与教练悉心指导、加油鼓劲,同学们挥旗助威,市民驻足记录。

晚报邹平讯 近日,“奔跑吧·少年”邹平市第八届“校园杯”暨元旦足球联赛在体育事业服务中心圆满收官。

本次赛事由邹平市教育和体育局、市体育总会主办,市加速度足球俱乐部承办,吸引35支代表队近500名健儿参赛。在为期三天的赛程中,选手们在101场角逐里挥洒汗水,以拼搏姿态献上了一场活力四射的体育盛宴。

赛场上,队员们带球突破、默契传球、全力射门,防守卡位、进攻跑位、奋不顾身扑救,每一个动作都尽显朝气与力量,构

作为“奔跑吧·少年”系列赛事重要组成部分,本次联赛既是校园足球水平的集中检验,也是体教融合的生动实践。赛事让孩子们在竞技中提升技能、锤炼意志、懂得团结,实现“以赛促学、以赛促练、以赛促长”。

此次联赛为邹平校园体育文化注入新活力,也为少年成长留下珍贵记忆。下一步,邹平市将持续深耕校园体育,让拼搏进取、团结协作的体育精神代代相传。