

# 盐城晚报



国内统一连续出版物号:CN 32-0106 // 最盐城 最贴心 // 盐阜大众报业集团 主管 主办 出版

## 党媒小记者走进体育训练基地

# 体验运动乐趣 践行“健康第一”

□记者 胡馨木

为深入贯彻“健康第一”的教育理念,引导青少年增强体育锻炼意识、培养健康生活方式,3月22日下午,50名党媒小记者走进盐城体校网球、匹克球训练基地,开展了一场别开生面的体育体验活动。在专业教练的带领下,孩子们近距离接触匹克球运动,在挥拍奔跑中感受体育魅力,在欢声笑语中收获健康成长。

活动伊始,教练结合“健康第一”的核心导向,为小记者们生动讲解了网球与匹克球的起源、运动特点及基本规则,重点强调了适量运动对青少年骨骼发育、体能提升和心理健康的重要意义,引导孩子们树立“爱运动、强体魄、享健康”的理念。随后的热身环节充满趣味,孩子们在“模仿击球动作接力”游戏中充分舒展身体、活动关节,既有效避免运动损伤,也在互动中感受运动的快乐,场地上欢笑声此起彼伏。

基础技能学习环节,孩子们人手一拍,从标准握拍姿势学起,在教练的耐心指导下,逐步掌握正手击球、发球等基础动作。教练始终围绕“健康运动、科学锻炼”的原则,提醒孩子们控制运动节奏、规范动作幅度,兼顾锻炼效果与自身安全。孩子们分组练习,或原地颠球、或两人轻传,清脆的击球声在球场上回荡,每一次挥拍都充满力量,每一次接球都很专注。最激动人心的当属趣味对抗赛,孩子们分

组展开比拼,虽然动作尚显稚嫩,但每个人都全力以赴、奋勇争先,在竞技中锤炼意志,在协作中收获友谊,更在运动中增强了体质。当表现突出的孩子与教练进行示范赛时,场边加油声、掌声不断,将活动推向高潮。

活动尾声,教练带领孩子们进行系统的拉伸放松,讲解运动后身体恢复的小技巧,帮助孩子们养成科学运动、健康运动的良好习惯。本次活动不仅让孩子们在挥拍奔跑中锻炼了身体、收获了快乐,更以行动践行“健康第一”理念,激发了青少年对体育锻炼的浓厚兴趣,引导孩子们主动走出户外、拥抱运动,为身心健康成长筑牢根基。



## 戏韵润童心 拓印传文脉

3月21日上午,江苏淮剧博物馆迎来了一场别开生面的非遗体验活动。20名来自盐城市敬贤路实验小学的党媒小记者齐聚于此,在“戏韵非遗 拓印福马”主题活动中,通过参观导览与亲手拓印,感受淮剧艺术与传统技艺的双重魅力。

活动伊始,小记者们在讲解员的

带领下走进展厅,开启了一场艺术导览。从精美的戏服道具到珍贵的历史影像,孩子们系统了解了淮剧的起源、发展脉络与艺术特色。在淮剧经典剧目展板前,讲解员生动讲述了《牙痕记》《打金枝》等名段背后的故事,小记者们听得入神,不时在笔记本上认真记录。

随后进行的艺术课堂将活动推向高潮。社教老师以传统拓印技艺为载体,将马年吉祥文化与淮剧艺术元素巧妙融合。孩子们领取拓印工具后,在老师的指导下,将刻有骏马图案与淮剧脸谱纹样的模板覆于宣纸之上,小心蘸墨、均匀拍打。当一幅幅黑白分明的“福马”拓印作品从

纸上揭起时,现场响起阵阵惊叹声。

“这是我第一次体验拓印,没想到淮剧脸谱和骏马图案可以这么完美地结合!”一位小记者举着自己的作品兴奋地说。活动最后,孩子们手持亲手制作的拓印作品合影留念,将这份融合了非遗技艺与美好祝福的礼物带回家。 记者 胡馨木

