

享春日 运动「燃」起来

春天万物生长,是人体生理机能、新陈代谢活跃的时期,不少学生开启了春天运动之旅,或参加体育运动,活络筋骨,增强体魄,或踏青远足,与大自然亲近,把身体“唤醒”,在运动中收获不一样的快乐。



漳州一中羽毛球队总教练林卫斌(左二)指导学生进行羽毛球训练

春天,阳气生发,最佳运动清单里少不了羽毛球运动。

近日,记者走进漳州一中羽毛球馆,场内一派热火朝天。清脆的击球声不绝于耳,小队员们正对抗练习。“一年之计在于春,每天都有大批运动员聚集这里,进行高强度备战训练。此外,一些家长重视孩子体育锻炼,也会引导孩子过来跟师,接受基础技能的训练。”漳州一中羽毛球队总教练林卫斌说。

适量的羽毛球运动能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。这项运动要求锻炼者在短时间内对瞬息万变的球路作出判断,果断地进行反击,因此,它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。羽毛球运动需要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍,合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返

强健体魄 “羽”球共舞

对击,从而增大了上肢、下肢和腰部肌肉的力量,加快了锻炼者全身血液循环,增强了心血管系统和呼吸系统的功能。

“如果不追求比赛级别水准的话,羽毛球是较容易上手。”林卫斌说,家长如果想帮助孩子锻炼身体、磨练意志、学习技能、提高免疫力,长个子,羽毛球都能帮你实现,一周可以安排孩子打2-3次羽毛球,每次1-2小时。“不过,羽毛球运动是全身运动,对身体各个关节要求较高,所以家长应提醒孩子打羽毛球之前要做好热身运动,避免受伤。”

多年来,漳州先后为国家队、省队挑选培养输送了一大批优秀羽毛球后

备人才,其中不乏世界冠军。羽毛球作为体育培训的热门项目,一直备受家长和孩子的青睐。孩子参加羽毛球培训应该如何选择?林卫斌认为教练水平、场地设施这两大因素需要考虑,“要注意教练团队的专业水平和经验。可以通过查看教练资质证书、了解其学员成绩等方式来评估教练水平。”“羽毛球是一项需要良好场地支持的运动项目。首先要关注场地是否符合标准;其次要注意场地的安全性和舒适度。一个优秀的培训机构应该有良好的场地设施来保证学员能够得到最佳的训练效果。”

◎本报记者 黄舒哲 文/图

享受自然 亲子“上春山”

士说道。在攀登云洞岩的路上,孩子开心地唱着、笑着,雀跃前行,感受着山林间的静谧与律动。“在这温柔的春光中,孩子用小脚丈量高山,在行走中体味自然。”在赵女士看来,亲子登山,重要的不是路程,也不是抵达终点,而是一路上所有未知的自然惊喜,是路途中的一草一木,所见所闻所学。

在闽南师范大学体育学院社体系主任相昌庆看来,户外徒步运动

有别于普通的体育运动项目,别样的运动方式将有效激发孩子对运动环境和运动方式的浓厚兴趣。他提醒带孩子去户外登山的家长,参加半开发的野路可能存在安全隐患,应该在徒步活动前做足物资储备和相应的安全预案。在带孩子参与一些比较有挑战的运动时,需要为孩子购置护膝、头盔、护肘等全套安全护具,在做好保护措施的情况下,鼓励孩子勇敢尝试。

◎本报记者 陈慧慧



林煜阳老师在与学生进行模拟对抗练习

青春活力 迎“篮”而上

4月10日下午五时许,梦城实验中学七年级体育老师林煜阳带着40多名同学来到漳州城市职业学院附属小学

的体育馆,开始篮球训练。热身结束后,同学们拿到篮球进行分组训练。林煜阳告诉记者,由于学校正在

建设,目前学校的篮球队训练需借用小学的场地。“春季篮球运动正当时,短暂的困难无法阻挡同学们享受篮球运动带来的快乐的热情。为了让同学们在春季运动中增强体质,我设计了一些有针对性的篮球专项训练,提高同学们的体育素养。”

“篮球运动不仅具有很强的灵活性,且有利于培养孩子的思维和动作的灵活性。”林老师介绍,春季运动时,可吸入更多的氧气和负离子,改善机体新陈代谢,春光中的紫外线极具杀

菌功能,能促进人体形成维生素D,利于幼儿、青少年骨骼的发育和成长。“在春季参与打篮球不仅可以提高身体的免疫力,还可以促进骨骼和肌肉发育,对于孩子长高很有好处。”

春季,天气回暖,人体各个系统的功能也被激活。林煜阳认为,篮球是伸展向上跳跃的运动,能牵拉肌肉和韧带,刺激软骨增生,更能激活孩子身体,促进长高。“这个季节如果顺应人体的生理规律积极参加篮球训练,可以增强同学们的健康。尤其是正处在生长发育阶段的同学,选择篮球这类中等强度以上的运动,能很好刺激生长激素的分泌。”林煜阳说。

◎本报记者 苏水梅 文/图

M 高校

闽南师范大学 国家艺术基金项目再传捷报

本报讯(记者 李立平 陈慧慧)日前,国家艺术基金管理中心公布信息再传喜讯:闽南师范大学艺术学院张辉教授带领团队申报的“两岸歌仔戏创作人才培养”获批2024年度国家艺术基金项目,获批经费110万元。这是继闽南师范大学文学院申报的2023年度“《诗经》弦歌艺术创新人才培养项目”获批后再次获得该类项目。该项目资助力度刷新了学校人文社科类纵向项目获批项目

经费最高的纪录。据悉,经过多年探索与实践,闽南文化已成为闽南师范大学办学的重要特色。据悉,本次获批的艺术基金项目将主要围绕培养两岸“歌仔戏”传承人作为核心内容展开,其中歌仔戏不仅是首批国家非物质文化遗产,也是唯一一个携带着两岸闽南文化族群印迹的优秀传统戏曲艺术。该项目的立项将再次推动学校科研工作再上新台阶,人才培养工作再上新台阶,两岸融合探索再辟新路径。

以春之名 赴校园花朝之约

本报讯(记者 陈慧慧 文/图)春花烂漫,国风古韵。近日,漳州卫生职业学院举办首届花朝节。通过写寄语、做手工、行飞花令等形式,重现古时花朝节踏青的雅致意趣,让师生共同感受春意盎然,共赴文化盛宴。

学院护理专业黄欣淇是汉服爱好者,参加过不少花朝节的活动,“学校的花朝节还是第一次。”她说,在春季校园内踏青赏花,在欣赏自然美景的同时,也放松了心情,舒缓了压力。



制作花灯

盈盈步履,惊起国风流;裙袂翩翩,点饰千面繁花。花朝节,俗称“花神节”“百花生日”“花神生日”,是汉族传统节日。活动伊始,学生们挑选祈福卡,在卡片上写上祈福语句,挂上树梢,红绸带轻轻摇曳,春风带着学生的心愿和祝福飘向美好未来。作蓝晒、学缠花、做花灯……在体验区,丰富有趣的手工作品吸引了众多师生流连驻足,他们认真学习技艺方法,动手操作,沉浸式体验手工乐趣。

“乱花渐欲迷人眼,浅草才能没马蹄”“天外春来路,芳草不曾迷”“绿杨烟外晓寒轻,红杏枝头春意闹”……同学们你一言我一语,兴致昂扬对着“花”字的诗句,在飞花令中感受着中华优秀传统文化的独特魅力。

“这是我第一次体验花朝节,感觉非常有趣。”漳州卫生职业学院护理专业邓灿灿穿上漂亮的汉服前来参加花朝节。她说,通过花朝节,了解花朝节的风俗和来历,感受到了古代文人雅致,更拓展了对优秀传统文化的认知。漳州卫生职业



学生在飞花令中感受着中华优秀传统文化的独特魅力

解花朝节的文化历史,更让同学们在动手制作的过程中感受到春天的美好和生命的活力,以青春之名弘扬中华优秀传统文化。

漳职院:短视频获省赛一等奖

本报讯(记者 陈慧慧 通讯员 苏家进)日前,在福建省第二届“应急不要急 安全守护你”安全应急短视频大赛中,漳州职业技术学院两部作品历经多轮筛选,斩获佳绩。其中,学校党委宣传部创作的宣传片《跳向》荣获全省唯一一个一等奖(校园组),学校国际合作学院创作的宣传片《应急安全-登山之旅》荣获优秀奖(校园组)。

错,幸得专业电工规范操作及时制止,有惊无险。作品通过生动的情节和鲜明的角色形象,表现校园生活的点滴,强调校园安全无小事,展现出掌握应急规范操作在日常生活和工作中的重要意义。

《跳向》是一部以校园生活为背景的搞笑抖音风作品,通过学生使用违规电器引发停电的事件展开。作品中中小险酿大

据悉,第二届“应急不要急 安全守护你”安全应急短视频大赛历时3个月,收到来自社会各界近800部参赛作品。比赛对报送作品进行初步审核、专家评审、复核等程序,按照社会组和校园组两个组别分别评选出活动一、二、三等奖和优秀奖。

M 象牙塔

蔡子冰:做清华园里的“挑战者”

蔡子冰是清华大学环境学院环境科学与工程专业的二年级学生,研究方向是环境系统分析,本科毕业于南京大学环境学院环境规划与管理专业。清华大学这所充满学术魅力的殿堂,被其学子亲切地唤作“华子”或“园子”,以其深厚严谨的学术氛围吸引着无数学子前来探寻真理的踪迹。蔡子冰有幸成为其中的一员,在知识的海洋中奋力前行,她的求学之路既坚实又笃定。

蔡子冰介绍,研究生一年级以课程学习为主。初入清华时,她结合环境学院硕士生专业培养方案与自己课题组的研究方向,完成了《环境遥感技术及其在应用》《污水管网过程原理与模型》《新时代中国特色社会主义理论与实践》《硕士生英语》等共11门课程的选修。除此之外,她以学生第一负责人的身份,开始接触并深入参与到组内的国家级科研课题中。然而,科研之路并非一帆风顺。在“学习+科研+社工”的多重压力下,她也遭遇了不少困难与挑战。蔡子冰回忆道,研一刚接手福建南平的海绵城市项目时,需要使用城市雨水模型软件InfoworksICM构建及模拟城市排水系统模型,为南平当地海绵城市建设作模型参数的调整和本地化,以供后续进行海绵城市设施的效能评估。

俗话说,万事开头难,项目要求使用的软件是商用的,网络资源很少且课题组内没有该软件的使用经验。数据收集阶段就已经困难重重,随后,她在模型输入时数据预处理阶段不知所措、无从下手。“那段时间我开始自我怀

疑,觉得自己特别笨。”蔡子冰叹了一口气,“我想,努力科研来到这里,是不是太不自量力了?”

幸运的是,清华拥有强大的资源与平台,环境学院更是设有每月两次的学术沙龙。“每期沙龙都会邀请领域内的老师或师兄师姐,分享行业前沿或新的技术方法。有时间的话,我们都会去参加,为自己充电。”正巧,一场Infoworks ICM软件培训讲座从天而降,蔡子冰如获至宝。她开始积极地推进数据导入、模型构建,收集操作过程的疑难点,在讲座上与嘉宾积极交流,最终成功且高效地解决了这一难题。这段经历不仅锻炼了她的意志,更让她深刻体会到了独立思考和解决问题的能力的重要性,也为她后续的科学素养培养了良好的心态,学会如何在困难面前保持冷静和坚定。

相对于本科而言,研究生阶段的学习更加注重自主性和创新性。蔡子冰认为,清华的学术氛围十分浓厚,对同学们的要求很严格,但也很包容。从研究创新点与思路的确定到论文的撰写与形成,导师作为引导者和合作方,帮助学生在自己的科研之路上“升级打怪”。在这个过程中,我们不断培养自己的批判性思维和创新精神,努力成为一个具有独立思考能力和创新精神的环境科研人。”蔡子冰说,除了学习方面的不同,本科与研究生阶段在个人心态、社交及整体生涯规划上也存在显著的差异。在本科时,更多的是在享受青春时光和探索未知世界,注重对自身综合素质的培养和广泛兴趣的探索,对未来的规划可能并不十分明确。然而,到了研究

生阶段,就需要更加专注于专业知识的深化和学术研究的创新,同时开始更加关注自己的职业发展和人生规划。“我开始思考自己未来的职业方向和发展路径,并为之付出努力。”

蔡子冰说,在清华学习的两年里,她深刻体会到“自强不息,厚德载物”的优良校风。这种校风不仅体现在学术研究的严谨性和创新性上,更体现在每一个清华学子的人格塑造和品格提升上。“在这里,我学会了如何面对困难和挑战,如何在失败中汲取教训,如何在成功中保持谦逊。同时,我也深刻认识到研究生科研过程中专业性和学习能力的重要性。专业性是我们科研领域立足的根本,而学习能力则是我们不断进步、不断创新的动力源泉。”在她看来,清华十分注重培养学生的综合素质。她在清华参加各种红色教育、社团活动、志愿服务,收获颇丰。

回顾自己的考研经历,蔡子冰感慨万分。那段备考的日子虽然辛苦,但却成为她人生中一段宝贵的财富。“备考过程中的努力和坚持,让我更加珍惜现在的学习机会。而考研成功,上岸清华后的喜悦和自豪,也让我更加坚定了自己奋斗的决心和方向。”展望未来,蔡子冰表示将继续潜心科研,不断提升自己的专业素养和综合能力。她期待能够在环境领域取得更多的成果和突破,为我国的环保事业贡献自己的力量。同时,她也希望在清华这个优秀的平台上与更多的同学和老师一起交流、学习、成长,共同书写属于他们的辉煌篇章。

◎本报记者 苏水梅 文/供图



蔡子冰(右)在与同伴讨论方案