

# 福州老年体育

内部资料 免费交流  
(闽)内资准字A第048号

2025  
7-8月  
总第129期



# 目录 | CONTENTS

## 工作会议

- 02 巩固成果 再创佳绩——福州市老体协召开半年工作会议
- 05 市直机关老体协顺利完成届中选举
- 06 福清：党建引领显成效 交流合作促发展
- 07 罗源：聚焦重点任务 强调提质增效

## 喜迎七一

- 09 桑榆未晚颂党情 红心永驻庆华诞

## 老健会

- 11 长乐区第十九届老年人体育健身大会盛大开幕
- 15 集训厉兵马 备战老健会

## 全民健身日

- 19 老有所乐展英姿 全民健身绘榕城
- 20 银龄展风采 健身添快乐

## 赛事交流

- 22 以球会友 竞逐荣耀 福州首届门球球王争霸赛精彩收官
- 23 弘扬武术文化 促进两岸交流

## 银龄风采

- 24 闽侯：争创“太极之乡” 彰显体育文化魅力
- 25 银龄舞动展风采 夕阳生辉映健康

## 健身知识

- 27 体育小百科：桌上冰壶球

## 基层图讯



## 巩固成果 再创佳绩 福州市老体协召开半年工作会议

7月15日,2025年福州市老年人体育协会半年工作会议在市老体协活动中心隆重举行。市老体协班子成员,各县(市)区、市直机关老体协主要负责人及市老体协工作人员参加会议。市老体协常务副主席李平主持会议。

会上,市老体协常务副主席张涵系统总结了上半年工作成果,并部署下半年工作。

### 上半年工作成绩斐然

**党建引领强根基:** 深入开展党的二十大及二十届三中全会精神专题学习,组织赴福清核电站党建展厅开展主题党日活动,持续强化党风廉政建设。优化领导班子结构,增补朱汉民同志为副主席。

**活动开展显成效:** 成功承办国家级展示活动2场、省级培训班4场,举



### 编辑委员会

主任:阮孝应

副主任:张涵 李平

执行主任:卢湘玉

编辑:李迪 朱斌

封面摄影:张耀

编印单位:福州市老年人体育协会

印刷单位:福州麟造印刷有限公司

印刷日期:2025年9月30日

### 编辑部

地址:福州市鼓楼区海潮路51号福州市老年人体育活动中心

邮编:350001

电话:0591-22030035

传真:0591-22030032

投稿邮箱:fzsltx2020@163.com

发送对象:福州市各级老体协

印刷数量:1300册

办市级培训交流活动 2 场,参与国家、省级交流活动 7 场,累计培训骨干 342 人次,活动参与总人次突破 2000。

**品牌建设结硕果:**精心打造“红红火火过大年”万人健步行、第十五届全运会门球预赛、“海峡两岸”门球邀请赛等精品赛事,办赛水平显著提升。目前,福清市已荣获“全国老年柔力球之乡”“全国老年气排球之乡”“全国老年太极拳之乡”“全省老年门球之乡”等荣誉称号,闽清县“全省老年门球之乡”申报工作正有序推进。

**设施建设惠民生:**全市已建成省级康乐家园 185 个、市级康乐家园 1083 个,为老年人健身活动提供了优质场所。

**下半年工作重点突出:**

会议明确,下半年要着力抓好以下重点工作:

一、紧密配合,全力办好第十二届市老年人健身大会,严格把好资格审核关,筑牢安全保障防线,以赛事举办为契机,推动老年体育健身项目普及发展;



二、精益求精,扎实推进康乐家园示范点创建工作,认真落实场地建设以奖代补项目申报,持续改善老年人体育健身环境。让更多老年人能就近、就近享受优质健身资源。

在会议交流发言环节,各县(市)区、市直机关老体协负责人先后作经验交流。大家畅所欲言,分享了工作中的亮点与心得,并就如何更好地服务老年群体进行了深入探讨。与会代表纷纷表示,此次会议明确了方向,鼓舞了干劲,下半年必将紧紧围绕办好市老健会这一中心任务,回去后及时传达、精心组织、周密安排、狠抓落实,确保本届老健会圆满成功,交出满意答卷。



**凝心聚力再创佳绩**

市老体协主席阮孝应在总结讲话中强调:

一要深入学习贯彻党的二十大及二十届三中全会精神,切实增强做好老年体育工作的责任感和使命感。

二要高标准、高质量办好第十二

届市老健会,坚持“简朴隆重”的办会宗旨,充分整合现有资源,严格做好赛事组织、后勤保障等各项工作,全面展示福州市老年人健康向上的精神风貌。

三要进一步加强组织建设,完善市、县、镇街、村居四级联动机制,重点加强偏远山区和城市社区薄弱环节的工作力度,推动全市老年体育事业均衡发展。

他号召,全市老体协系统要团结一心、奋发有为,以更加饱满的热情和更加务实的作风,推动福州市老体事业实现新发展,以优异成绩迎接 2026 年省老健会和全国老健会的召开。





8月13日,市直机关老体协第八届第七次会员大会在市劳动大厦八楼会议室召开。市老体协副主席朱汉民、秘书长卢湘玉应邀出席。

本次会议顺利完成届中选举工作。经民主程序,林香平同志当选为市直机关老体协理事会会长(主席)。

原主席秦健回顾了协会发展历程,分享了宝贵的工作经验,并对林香平主席表示诚挚祝贺。林香平主席在就职发言中表示,将深入学习贯彻习近平总书记关于全民健身和健康中国建设的重要指示精神,以提升老年人健康水平、丰富精神文化生活为核心目标。针对下半年重点工作,她特别部署了福州市第十二届老年人体育健身运动会的参赛筹备工作,要求各团队积极备战、争创佳绩。



市老体协副主席朱汉民充分肯定了市直机关老体协的工作成效,从全市老年体育事业发展的高度提出了指导性意见,为协会下一步发展指明了方向。

会议同期召开了党支部选举会议,林香平同志全票当选为市直机关老体协党支部书记。相信在新一届领导班子带领下,福州市直机关老体协将在老年体育事业的道路上不断前行,创造更加辉煌的成就。

(杜素冰)

近日,福清市与罗源县两地老体协分别召开2025年上半年工作会议,系统总结阶段性工作成果,并部署下半年重点任务。两地会议均强调以服务老年群体健身需求为核心,推动老年体育事业高质量发展,为区域老年健康生活注入新活力。



7月10日,福清市老体协在福清市老体活动中心召开半年工作会议。福清市老体协领导班子成员及各镇街、市直单位、农场老体协常务副主席、秘书长等参加会议。

会议指出,上半年市老体协在党建引领、站点建设、设施提升等方面取得显著成效。通过强化党建,进一步完善组织网络、加强班子建设;以辅导站标准化建设为抓手,提升了老年人科

学健身水平;投入178万元用于改造老年体育场地,持续推进“康乐家园”创建,更好满足老年人就近健身需求。同时,成功承办省老年人体育“优势健身项目之乡”经验交流会,加强与山东省济宁市老体协及平潭、长乐等地的交流合作,组织代表团互访,促进区域老年体育协同发展。各类文体活动和健身赛事广泛开展,有效带动更多老年人参与体育健身,助力全民健身事业蓬勃发展。

会议强调,下半年要进一步深化中央“八项规定”再教育,全力备战福州市第十二届老健会,积极参加全国健身球交流等活动。继续办好门球、地

掷球等轮值赛事，开展老体协成立四十周年系列庆祝，持续推进“康乐家园”建设。要加强宣传力度，讲好福清老年体育故事，营造更优发展氛围。

本次会议明确了下半年工作方向，将有力引导更多老年人参与体育锻炼，感受运动快乐和生活美好，推动全市老年体育工作再上新台阶。

(周小扬 吴绍魁)



在中国共产党成立 104 周年之际，福州各县(市)区、市直机关老体协纷纷组织了形式多样、内涵丰富的系列主题活动。广大老党员及其他老年体育爱好者踊跃参与，共同回顾党的光辉历程，弘扬伟大建党精神，进一步凝聚了奋进新征程、建功新时代的磅礴力量。

### 罗源：聚焦重点任务 强调提质增效

7月22日，罗源县老体协主席柯受安在县老体协8楼会议室主持召开2025年上半年工作会议。县老体协领导班子全体成员、各乡镇(含教育系统协会)老体协主席及各专业委员会负责人出席会议。



会上，柯主席作2025年上半年全县老体协工作总结，并听取各乡镇老体协主席依次汇报本辖区工作情况。他表扬凤山镇老体协在文体下乡巡回演出和康乐家园建设方面主动作为、成效显著，发挥了全县示范引领作用。

二届老年人健身体育大会的组队选拔、训练保障等工作；深化康乐家园建设，已获省、市授牌的单位需对照标准提质增效，全力迎接省、市两级示范点复查验收；拓展健康宣传渠道，各乡镇应结合本地实际，邀请医疗专家开设“康乐大讲堂”，普及科学健身知识。

(郑信光)

针对下半年工作，柯主席提出三项重点任务：强化备战市老健会，要求县乡两级联动，统筹做好福州市第十



6月27日，永泰县老体协举办“庆七一、铭党恩、我运动、我健康”乒乓球赛。



6月27日，市直机关老体协80分分会开展“迎七一”主题党日活动的。



6月27日，鼓楼区华大街道多个社区老体协携手举办“党建引领促发展 七一赞歌颂党恩”主题党日活动。



6月28日，罗源县凤山镇老体协罗川歌友会举办庆祝中国共产党成立104周年文艺演出。



6月28日,闽侯县甘蔗街道老体协举办“清风闽韵颂党恩 经典传唱庆七一”主题活动。



6月29日,福清市老体协太极专委会以别开生面的太极展演活动,为党的生日献上了一份独特贺礼。



7月1日,市直机关老体协追梦舞蹈队参加在福晟国际中心广场举办的庆祝“七一”活动。



7月1日,马尾沿山社区健身辅导站举办“庆七一”歌舞表演。



6月29日,连江县潘渡镇仁丰社区老体协举办“庆七一”太极拳展示活动。



6月29日,长乐区营前街道老体协联合退休党支部举办庆“七一”乒乓球团体赛。



7月1日,福清市江阴镇老体协在镇旧粮站广场举办“歌唱党,歌唱伟大祖国”主题文艺汇演。



7月2日,闽清县金沙镇老体协在镇文化活动中心举办“庆七一 颂党恩”主题党日活动。



7月1日,福清市东张镇老体协举办庆祝中国共产党建党104周年文艺晚会。



7月1日,闽侯县上街镇老体协红峰辅导站在闽都民俗园开展“庆七一”太极扇舞展示活动。



7月5日晚,连江县栀子花艺术团在贵安新天地奥特莱斯广场隆重举办“庆七一”文艺晚会。



7月4日至6日,晋安区直机关老体协参加在铁路门球场举行的“欢庆七一”门球交流活动。



7月12日,长乐区第十九届老年人体育健身大会在区体育中心隆重开幕。来自全区各乡镇(街道)及团体会员单位的老年健身爱好者齐聚一堂,共同参与这场体育盛会,展现新时代老年人健康向上的精神风貌。

长乐区人大常委会副主任陈新忠、区人民政府副区长陈爱玉出席开幕式,市老体协副主席王国晓专程到会指导。区文旅局、老干局、老体协、融媒体中心、产业投资发展集团、厦门银行长乐支行等单位负责人,各乡镇(街道)分管领导、区直机关离退休协会及

基层老体协主席、团体会员单位代表,以及运动员、裁判员、工作人员和媒体记者等500余人参加开幕式。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。裁判员队伍与21支参赛代表团身着统一服装,精神抖擞列队入场,充分展现老年运动员的自信风采。

长乐区老体协主席余岸明致开幕辞。他指出,举办老年人体育健身大会是深入贯彻全民健身国家战略的重要举措,对于丰富老年人精神文化生活、提高老年人健康水平、弘扬尊老敬老传统美德具有重要意义。区老体协希



望通过此次大会,为老年朋友们提供一个交流互动、展示自我的平台,激发更多老年人参与体育健身的热情,推动全区老年人体育事业高质量发展。

受福州市老体协主席阮孝应委托,王国晓代表市老体协向大会的胜利召开表示热烈祝贺,并预祝长乐区

第十九届老年人体育健身大会取得圆满成功。长乐区副区长陈爱玉宣布大会正式开幕。运动员代表林月娥、裁判员代表林清分别宣誓,承诺恪守竞赛规则,确保赛事公平公正。

随后,大会组委会精心组织的太极八法五步、健身气功《八段锦》、32式太极剑等三个体育健身百人展演,将现场气氛推向高潮。老体协领导和广大老年朋友们同台献艺,他们动作娴熟、节奏明快、姿态优美、刚柔并济,展现了长乐区老年人积极乐观的生活态度,赢得现场观众阵阵掌声。

(郑师恩 郑章容)



# 长乐区老健会赛事集锦



7月12日,长乐区第十九届老健会太极拳(剑)项目在区体育馆开赛。来自各乡镇的男女个人选手及八支集体代表队同台竞技,展现传统太极的独特魅力。

7月19日,长乐区第十九届老健会柔力球比赛在长乐区体育中心举行。来自全区各乡镇(街道)的老年运动员们以饱满的热情和精湛的技艺,充分展现了柔力球运动的独特魅力和老年人积极向上的精神风貌。



7月19日至20日,长乐区第十九届老健会乒乓球比赛在区体育中心举行。赛事设男单、女单、男双和女双四个项目,吸引了来自全区各乡镇(街道)、区直机关和乒乓球协会的老年乒乓球爱好者参赛。

7月26日,长乐区第十九届老健会广场舞比赛在区体育中心举行。比赛吸引了全区众多老年广场舞爱好者参与,参赛者们以饱满的热情和优美的舞姿,展现了新时代老年人积极向上的精神风貌。



同日,长乐区第十九届老健会羽毛球比赛在区体育中心圆满收官。来自全区各乡镇街道代表队及羽毛球协会的老年羽毛球爱好者近百人以球会友,展现出“老当益壮”的活力与风采。

据悉,本届大会为期三个月,设有门球、地掷球、乒乓球、羽毛球等10个项目,近700名运动员参赛。大会的举办为长乐区老年人提供了展示风采的舞台,在切磋技艺、增进友谊的同时,也为备战福州市第十二届老健会选拔优秀人才,营造全社会关爱老年人、支持老年体育事业发展的良好氛围,助力全民健身事业深入推进。



## 集训厉兵马 备战老健会

福州市第十二届老健会将于2025年9月至11月举行，各县市区老体协积极备战，组队及集训工作组织有序、各有特色，充分体现了老年人积极向上、健康健身的精神风貌。

### 鼓楼：球操队积极备战 科学训练争荣誉



鼓楼区老体协球操队在陈美华老师的带领下，正以饱满的热情投入备战训练。队员们士气高昂，在每一次训练中全力以赴，力求在赛场上展现最佳状态。

7月11日，区老体协主席王文锐专程来到训练场指导工作，对队伍的训练情况给予充分肯定，并鼓励大家克服困难、积极探索创新。

目前，鼓楼区球操队已制定针对性训练计划，重点突破基本功、动作衔接和队形变换等关键环节。全体队员相信，在区老体协的支持下，通过科学训练和顽强拼搏，一定能在老健会上为鼓楼区赢得荣誉。

(游小凤 郑秀碧)

### 台江：柔力球队队伍系统训练“传帮带”促提升

台江区老体协健身辅导总站以第一健身辅导站骨干队员为核心，精心组建柔力球队队伍。队伍吸纳了曾参加

市级柔力球培训的优秀学员作为技术指导，自7月24日起开展每周两次的系统训练。



训练中，经验丰富的培训学员充分发挥“传帮带”作用，将市级培训班所学知识技能倾囊相授，带领全体队员共同提升。通过系统化的理论学

习和实践训练，队员们已熟练掌握柔力球运动的基本要领和规范动作，整体技术水平显著提高。

目前，全队正以饱满的热情和严谨的态度，科学有序地推进备战工作。这支充满活力的队伍展现出团结协作、刻苦训练的良好精神风貌，不仅填补了台江区老体协在柔力球项目上的空白，也为推广普及这项新兴健身运动奠定了坚实基础。

(林泽平)

### 仓山：慰问备战队伍鼓舞队员士气

近日，仓山区老体协主席钱庭勋、副主席郑定邦与辅导总站站长林玉平组成慰问组，走访慰问了正在积极备战第十二届老健会的多支参赛队伍。

慰问组先后前往太极拳队、健身气功队和乒乓球队等队伍驻地。每到一处，协会领导都与队员们亲切交流，细致了解各队伍的训练进展和队员身体状况，尤其关心大家在备战过程中遇到的困难，并主动询问是否需要老



体协协助解决相关问题。

走访过程中，钱主席与队员深入沟通，认真记录各参赛队伍提出的需求与建议，并鼓励大家注重科学训练、做到劳逸结合。钱主席表示，区老体协

将全力做好本届老健会的后勤保障工作,积极为各队伍排忧解难,确保大家无后顾之忧,以最佳状态迎接比赛。他同时强调,要在确保安全健康的前提下争取优异成绩。

此次慰问活动充分体现了仓山区老体协对老年体育事业的高度重视和

对老年运动员的真切关怀,令备战队员深受鼓舞,也为参赛队伍注入了新的动力。

队员们纷纷表示,将以更加饱满的热情投入赛前训练,力争在第十二届老健会上赛出水平、赛出风采,为仓山区老体协争光添彩。

(黄光铃)

握了规定套路和自编动作,整体水平明显提升。

两支队伍训练热情高涨,充分体

现了罗源老年人积极向上、健康健身的精神风貌。他们正以饱满的状态和充足的信心,全力冲刺市老健会。

(罗源县老体协)

### 罗源：多轮集训强化太极拳剑与健身球操

4月,罗源县老体协辅导总站从太极拳协会选拔7名骨干组成太极拳剑代表队。自5月起,队员坚持每晚训练,7月中旬起转入县老体中心全天集训。8月11日至13日,总站再次组织专项集训,两位教练系统讲解并示范了四套规定动作,通过个性化指导逐一纠正,队员技术水平显著提高。

健身球操队由凤山镇老体协南溪辅导站10名骨干组成,8月2日至4日,总站组织赛前集中训练,三位教练通过动作示范、技术分解和连贯训练



等方式系统指导,逐一纠正偏差。队员们不畏酷暑,坚持高强度训练,熟练掌

### 永泰：气功与太极并进室内外结合冲刺

永泰县老体协于6月至8月开展了健身气功四套功法的集中培训。由基层选拔的8名队员经过两个月刻苦训练,技能水平显著提高。协会特邀资深教练毛剑青担纲教学,通过分解演示、精讲要领等方式悉心指导。队员们顶酷暑、克难关,坚持晨训,迅速掌握了功法核心动作。

太极拳剑的备战工作同步展开。10名优秀选手组成集训队,在教练施

平的指导下,每天清晨6点半就投入训练。队员们对《42式太极拳剑》等五套项目认真揣摩,力求规范统一。领队陈赐云与队员共同训练,做好表率。

目前,全体队员士气高昂,正按计划推进后续训练。自9月起,训练将由室内转至室外,并结合社区展演进行公开演练,以全面提升环境适应能力,全力冲刺第十二届市老健会。

(永泰县老体协)





## 老有所乐展英姿 全民健身绘榕城

8月10日，福州市体育局在马尾区体育馆举办“全民健身日”主题活动。活动以“绿动榕城”为主题，吸引了多个区县优秀健身团队参与。仓山区、鼓楼区、台江区老体协均组织队伍参加，展现了老年群体的活力与风采。



活动在国歌声中拉开序幕，健身球、功夫毛笔、柔力球、太极拳、闽安板凳龙等10个节目轮番上演，体现了群众体育的多样性和福州文化特色。

仓山区老体协选派60名队员表演功夫毛笔和42式太极拳，将书法与武术、刚劲与柔美融为一体，赢得观众好评。鼓楼区36名队员表演柔力球《我祝祖国三杯酒》，舞动红绸，展现出

健康向上的精神风貌。台江区新组建的30人无极球队伍首次亮相，动作整齐、韵律优美，获得现场阵阵掌声。

此次活动为健身爱好者提供了展示平台，促进了区县间的体育文化交流。老体协的积极参与推动了全民健身事业的发展，彰显了老年群体在健康城市建设中的重要作用。

## 银龄展风采 健身添快乐

2025年8月8日是我国第17个“全民健身日”，福州市各级老体协精心组织多场健身展演活动。这些活动以体育为纽带，旨在提升市民健康水平与生活质量，依托“八八健身日”平台，有力推动老年人体育事业的高质量发展，让更多老年人在锻炼中享受健康、收获快乐。



全民健身日期间，福清市老体协在福清市体育公园举办老体项目展演活动。



8月7日，市直老体协白马河公园健身站与西湖太极健身队联合举办庆祝“全民健身日”联欢活动。



8月7日，市直机关体育馆站举办第17个“全民健身日”主题活动。



8月8日，永泰县太极拳剑（武术）系列展示活动在南城区永阳广场隆重举行。



8月8日，闽清县柔力球协会组织50余名会员开展“活力闽清 健康同行”柔力球展演活动。



8月8日，市直机关老体协金秋站组织队员参加百姓大舞台全民健身日文艺晚会。



8月8日，台江区老体协健身辅导站参加福州市举办的广场舞快闪活动。



8月8日，闽侯县2025年全民健身运动会门球比赛在荆溪镇大佳社区门球场举行。



8月8日至9日，连江县老体协书香公园太极拳辅导站开展全民健身日主题实践活动。



## 以球会友 竞逐荣耀 福州首届门球球王争霸赛精彩收官

7月30日，由福州市门球协会、市老体协门球专委会联合主办的“全民健身 你我同行”2025年首届福州门球球王争霸赛，在福州市老年人体育活动中心隆重开幕。来自各县（市、区）及市直机关的二十余名门球爱好者齐聚一堂，共同角逐“球王”桂冠。

本次争霸赛采用个人单打赛制，分设男子组和女子组。比赛现场，选手们精神饱满、全神贯注，或精准击球，或巧妙防守，充分展现了精湛的球技和顽强的拼搏精神。每一次精彩表现都赢得观众的热烈掌声与欢呼，现场热烈的氛围也极大地鼓舞了选手们的斗志。

经过一天激烈角逐，最终黄育萍（闽清）、黄健慧（市直）分别荣膺男子



组和女子组冠军，荣获“球王”称号，并将代表福州参加下一阶段的省球王争霸赛。男子组亚军由林伟强（鼓楼）获得，张建忠（市直）、耿闽龙（台江）并列季军；女子组亚军由高文芳（鼓楼）夺得，陈维珊（晋安）、林锦（闽清）并列季军。选手们在比赛中不仅展现了高超的竞技水平，更彰显了门球运动所倡导的体育风尚。

市老体协副主席高慧萍，市门协主席王瑞、副主席兼秘书长王丽华等领导为获奖选手颁发了荣誉证书。



8月21日，第十三届海峡青年节·2025年闽台甘国宝武术文化周在屏南开幕。本次活动吸引了来自台湾地区、福建省各市县及上海等地的50多支代表队、近2000名运动员参赛，规模盛大、意义特殊。它不仅是武术技艺的较量，更是两岸文化交流与情感融合的重要平台。

福州市仓山区、福清市、闽侯县荆溪镇老体协均派出队伍参加活动，成绩斐然。其中，仓山区代表队获得集体42式太极拳第一名和集体42式太极剑第一名，共获44金34银14铜；福清市代表队夺得23金53银6铜，其中包括3项第一名；闽侯县荆溪镇老体协同样表现卓越，荣获团体总分第二名，全队共获3金8银6铜。各支队伍的优异表现充分展现了福州市老年人的体育风采。



此次赛事不仅为两岸武术爱好者提供了展示与交流的平台，更通过武术这一传统文化载体，深化了“两岸一家亲”的情感认同。各地代表队在比赛中既锤炼了技艺、积累了实战经验，也为后续参加更高级别赛事奠定了坚实基础。



## 闽侯：争创“太极之乡” 彰显体育文化魅力



近年来，闽侯县老体协以打造“太极之乡”为抓手，深耕体育特色品牌建设，通过一系列扎实举措让太极文化在这片土地上焕发新活力，成为地方体育文化的重要展示窗口。

2025年上半年，闽侯县老体协在青口中央公园成功举办“百人太极”演训活动。现场太极爱好者们以整齐划一的动作、行云流水的招式，展现了太极运动刚柔并济的独特韵味，吸引逾500名群众驻足观摩。这场活动不仅让更多人近距离感受太极魅力，更打响了闽侯太极文化品牌的知名度，为后续“太极之乡”建设奠定基础。

为进一步扩大太极运动的覆盖面和影响力，闽侯县老体协针对下半年规划了更为系统的推进方案。其中，青口太极培训基地的升级扩容被列为核心任务，将通过完善设施、扩充师资，打造区域内的太极教学标杆。同时，以点带面的推广策略全面铺开——计划在高新区南屿镇新建培训基地，并辐射白沙、甘蔗等乡镇街道，形成多点联动的太极推广网络。

这一系列举措旨在让太极运动深入社区、贴近群众，通过常态化的教学与活动，既能帮助老年人强健体魄、丰富晚年生活，更能让太极这一传统体育文化在代代相传中焕发新生。如今，漫步闽侯城乡，习练太极的身影日渐增多，蓬勃发展的太极文化正逐步成为闽侯一张亮眼的城市名片。

(刘景香 林岳铿)

## 银龄舞动展风采 夕阳生辉映健康



在福州市鼓楼区，有一支活力四射的舞蹈队伍——鼓楼区老体协心声舞蹈团。他们以舞蹈为纽带，以满腔热情为动力，在老年体育的广阔舞台上，绽放出璀璨夺目的光彩，书写着属于自己的精彩篇章。

2015年，在鼓楼区老体协的支持下，心声舞蹈团正式成立。团队以“健康、快乐、团结、创新”为宗旨，将舞蹈艺术与全民健身深度融合。成立之初，舞蹈团便吸引了众多老年舞蹈爱好者的加入。如今，队员们的平均年龄在六十岁左右，他们来自不同行业，对舞蹈的热爱让他们走到了一起。

在区老体协的指导下，舞蹈团聘请了专业舞蹈老师进行培训和创编。老师根据队员们的身体状况和舞蹈基



础，量身定制训练计划，从基本功到舞蹈技巧，从动作编排到情感表达，一步步引导队员们提升舞蹈水平。在专业老师的悉心教导下，队员们的学习热情高涨，舞蹈技艺也日益精湛。

舞蹈团勇于创新，将《万泉笠情》以操舞形式重新创编，融合了操的刚劲有力与舞的优美灵动，为这部经典作品注入了新的活力。节目以经典歌曲《万泉河水清又清》为音乐背景，巧妙地将舞蹈与歌曲内涵相融合。音乐

主旋律突出，那悠扬的旋律仿佛将观众带回到了那个激情燃烧的岁月，让人沉浸在浓浓的军民鱼水情之中。队员们手持斗笠，通过灵动的舞姿生动地展现了当年群众为红军送斗笠、支持革命的感人场景。队形变化多样且合理，动作律动表现力强，赢得了观众的阵阵掌声和高度赞誉。

心声舞蹈团不仅在艺术创作上精益求精、追求卓越，还积极投身于各级赛事，以赛促练、以赛交友，在竞争与交流中不断提升自我。

2024年11月，在福建省有氧行进操舞及健身球操（第十五套）线下交流大赛中，舞蹈团带来的《笠动新时代》凭借其独特的创意、精彩的表演和队员们默契的配合，荣获铜奖。这一成绩的取得，是对舞蹈团长期努力和付出的肯定，也让他们在舞蹈的道路上更加坚定了信心。

2025年3月，舞蹈团再接再厉，在南平市“武发房产杯”2025年全国妇女广场舞（健身操舞）邀请赛中脱颖而出，一举夺得一等奖。当颁奖嘉宾宣



布获奖名单的那一刻，队员们激动不已，脸上洋溢着自豪的笑容。这一荣誉的背后，是无数个日夜的辛勤训练，是区老体协的关心支持，是队员们对舞蹈的执着追求。

心声舞蹈团并未满足于现状，而是选择继续砥砺前行。在区老体协的引领下，舞蹈团不仅成为了老年人交流舞蹈技艺、增进友谊的温馨桥梁，更成为了传播正能量、弘扬优秀文化的使者。他们用灵动的舞姿传递着对生活的无限热爱、对祖国的深深祝福，充分展现了新时代老年人积极向上、乐观豁达的精神风貌和健康的生活态度，在人生的下半场绘就了一幅充满活力与希望的绚丽画卷。

（游小凤 郑秀碧）



## 体育小百科:桌上冰壶球

近年来,一项新兴的体育运动项目——桌上冰壶球运动在老年人中渐渐兴起。桌上冰壶球是将冰上冰壶球的打法搬到桌上,简化了器材、场地等硬件要求。该项目运动量适度,集娱乐与休闲于一体,深受老年人的喜爱。

冰壶球被誉为“冰上的国际象棋”,虽充满智慧与策略,但因高昂成本和身体条件要求,让大多数人望而却步。而桌上冰壶球的出现,为老年人提供了参与这项运动的全新可能。通过将冰壶的滑行从冰面转移到桌面,参与者无需弯腰伏地,在轻松环境中就能享受投掷、滑行和撞击的乐趣,极大地降低了体力消耗。

### 柔和的全身锻炼

在身体锻炼方面,桌上冰壶球门槛低、适应性强。即便是四肢健全、能正常行走的人,也能轻松胜任。投球时,参与者可根据自身状况选择合适



的方式:身体条件较好的可采用高弓箭步姿势,借助腰腿力量推动手臂前推;腰腿受伤或局部劳损的老年人,则可以选择大臂带动推球的方式。无论哪种方式,都能达到投球的稳定性和身体的适当锻炼。这项运动对体力要求不高,却能让参与者在轻松愉悦的氛围中得到身体锻炼与放松。

### 灵活的脑力体操

桌上冰壶球不仅锻炼身体,更是脑力的体操。随着游戏水平的提高,参与者需要运用策略、记忆力和思考能力来制定战术和应对变化。在练习过程中,老年人需要“记住”自己和队友的技术特点,掌握投球和撞击的规律,理解不同撞击后的球路变化。通过“复盘”练习或比赛,分析关键转折点,总结经验和教训,这些都能有效锻炼思维敏捷性和记忆力。这种短时间的轻度脑力与体力活动,既有趣又益智,对老年人的身心健康非常有益。

### 温暖的团队社交

团队协作是桌上冰壶球的另一大特色。虽然可以独自练习,但面对面的交流和博弈才是这项运动的精髓。常见的四对四团队对抗,不仅考验个人技术,更要求团队间的默契配合。比赛中,各垒次队员需要根据现场情况迅速判断,依据自身能力和水平做出最佳选择,同时还要兼顾队友状态和团队整体实力。这种紧密的合作和交流,对增强团队意识和促进人际关系有显著效果。



对退休在家的老年人来说,这种运动方式尤为适宜。通过参与桌上冰壶球,他们拓宽了思想和情感的交流渠道,增强了与同伴间的合作与交流。相较于其他需要高体力或身体接触的团体运动,桌上冰壶球的参与门槛更低,让更多老年人能够轻松参与其中。

### 持续的身心愉悦

最重要的是,桌上冰壶球带来了身心愉悦的体验。它打破了年龄和性别的界限,为不同群体提供同场竞技、其乐融融的平台。父女、爷孙等不同代际的成员可以一起享受运动乐趣。运动结束后,那些精彩瞬间、趣闻和笑料成为茶余饭后的谈资,进一步增强了参与积极性。随着这项运动的推广,其锻炼价值和对老年人身心健康的意义将日益凸显。

来源:网络



7月9日至10日，闽清县文旅局、县老体协举办三级社会体育指导员(广场舞)培训班。



8月1日，闽侯佳木斯早操队举办三周年庆典活动。



8月2日至3日，仓山区老体协辅导总站赴三明市宁化县红军长征出发纪念馆开展红色教育活动。



7月20日至25日，福清市江阴镇老体协举办为期六天的健身球操套路骨干培训班。



7月30日，福清市龙田镇老体协文技校靓丽旗袍队举办“旗袍舞动颂军魂，银龄共筑强军梦”文艺汇演。



8月5日至6日，福清市老体协举办2025年首届老年人门球球王争霸赛。



8月10日，马尾沿山社区健身辅导站主办庆“八一”文艺晚会。



7月底，马尾区培英社区健身辅导站参加北京人寿福建分公司第二届银龄广场舞大赛斩获二等奖。



8月1日，鼓楼区铜盘社区老体协开展“健康八段锦 活力进社区”主题活动。



8月16日，罗源县教协气排球女队赴宁德市，与宁德市中英女队展开友谊赛。



8月25日，台江区鳌峰街道武夷绿洲社区老体协参加社区“有福之州、幸福老人”嘉年华文化活动。