



# 福州老年体育

内部资料 免费交流  
(闽)内资准字A第048号

2025  
9-10月  
总第130期



省委副书记、福州市委书记郭宁宁，  
福州市市长吴贤德调研市老体活动中心

# 目录 | CONTENTS



## 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

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11月28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

## 老健风采

- 02 一场专属老年人的“体育嘉年华”在福州开幕
- 05 银龄赛场竞风华  
——福州市第十二届老健会赛事集锦(上)

- 11 长乐区第十九届老健会完美收官

## 捷报连连

- 13 福州男子健身球操队闪耀全国赛场
- 14 福州队在省太极交流活动中斩获多项优胜
- 14 省老年人门球交流活动举行 福州队再创佳绩
- 15 省首届老年匹克球赛鸣锣 福州队捷报频传

## 工作动态

- 16 福州市开展老体场地建设以奖代补项目核查
- 17 连江老体协新班子亮相
- 18 绘就老年体育新蓝图 开启“银龄健康”新征程
- 19 薪火四十载 银龄谱新篇
- 21 执裁培训奠基础 地掷球场练精兵
- 21 闽清县门球骨干集中“充电”
- 22 罗源县举办老年气排球骨干培训班
- 22 连江老体协莲湖公园游龙拳辅导站揭牌

## 喜迎双节

- 23 银龄欢乐颂 双节嗨不停

## 银龄风采

- 26 中老年球操队的夏日风采
- 27 辉煌十五载 球韵动榕城

## 基层图讯



## 一场专属老年人的“体育嘉年华” 在福州开幕!

9月6日上午，福州市第十二届老年人体育健身大会（以下简称“市老健会”）开幕式在市老年人体育活动中心多功能厅举行。市老体协主席阮孝应及班子成员，市体育局局长陈诸凯出席活动。各县(市)区、市直机关老体协领导以及参加太极拳剑交流活动的各代表队运动员、教练员和裁判员共同参加了开幕式。开幕式由市老体协常务副主席李平主持。

9时整，开幕式正式开始。全体起立，高唱中华人民共和国国歌，庄严的旋律响彻会场。随后，市老体协常务副主席张涵致开幕词。

她在讲话中指出，福州市老健会每四年举办一届，至今已是第十二届，是全市老年人展示体育风采、体现“老有所为、老有所乐”精神的重要平台。本届老健会既是对我市老年体育工作成果的集中检阅，也是推动老年

体育事业高质量发展、助力“健康福州”建设的重要举措。她希望以本届老健会为契机，为全市老年人提供更多展示和交流的机会，进一步促进老年体育事业的蓬勃发展。

随后，福州市老体协主席阮孝应庄重宣布：“福州市第十二届老年人体育健身大会开幕！”现场响起热烈掌声。

运动员代表薛青与裁判员代表黄佳俊先后宣誓，表示将遵守各项规则，恪守体育道德，公正执裁，顽强拼搏，为呈现一场精彩、公正、团结的体育盛会而共同努力，开幕式圆满结束。随后进行的太极拳剑比赛，正式拉开

了本届老健会各项赛事的序幕。

据悉，本届老健会由福州市体育局、市老年人体育协会共同主办，相关县(市)区及市直机关老体协承办，为期3个月。共设太极拳(剑)、健身秧歌、门球、乒乓球、钓鱼、广场舞、健身气功、健身球操、气排球、持杖健走、棋牌(中国象棋、围棋、桥牌、80分)、柔力球(套路、竞技)、羽毛球、地掷球、斯诺克、网球等16个大项，除持杖健走、钓鱼、地掷球和门球4个项目在部分县(市)区举办外，其余12个项目均在福州市老年人体育中心举办，有近2000名运动员参赛。



## 太极拳剑



9月6日至7日，福州市第十二届老健会太极拳剑交流活动在市老体中心举行。来自各县(市)区及市直机关的11支代表队、近200名运动员、裁判员和工作人员齐聚一堂，以武会友、共展风采。

本次交流主要为集体项目展演，包括端庄舒展的42式太极拳、灵动飘逸的42式太极剑，以及刚柔并蓄的26式陈氏太极拳、圆活大方的26式

杨氏太极拳和步法轻灵的26式孙氏太极拳等五大套路。

赛场之上，选手们凝神定气、动作整齐划一，起势转承间尽显功力。太极拳如行云流水，连绵不绝；太极剑则闪转腾挪，劲力交融。一招一式看似轻柔，实则蕴藏着深厚的内劲与控制力，将“柔中寓刚、静中带动”的武术哲学表现得淋漓尽致。不同流派风格各异，或沉稳厚重、或轻灵飘逸，引得现场观众凝神屏息、频频鼓掌。

经过两天的精彩展演与友好交流，福清市、仓山区、永泰县、长乐区、鼓楼区、闽清县代表队凭借出色表现荣获优胜奖，晋安区、闽侯县、罗源县、连江县、市直机关代表队获得优秀奖。

### 棋牌交流



9月22日至23日，福州市第十二届老年人健身体育大会棋牌交流活动在福州市老年人体育活动中心成功举办。来自各县(市)区及市直机关的160余名运动员、教练员、裁判员参与本次活动。

本次棋牌交流活动设中国象棋、围棋、桥牌及扑克牌80分四个项目。其中中国象棋、围棋和扑克牌80分为集体项目，桥牌为双人组合项目。

楚河汉界之上，围棋方格之间，选手们凝神静气，于无声中展开智慧博弈；桥牌与80分的赛场，则更重团队协作，搭档们妙招频出，将默契配合与灵活战术展现得淋漓尽致。

经过两天的激烈角逐，鼓楼、福

清、马尾、闽侯、闽清、罗源获得象棋项目优胜奖；鼓楼、市直机关、福清、永泰获得围棋项目优胜奖；鼓楼、晋安、马尾、仓山获得扑克牌80项目优胜奖；方孝师-林开安(福清)、俞岩峰-江修灼(福清)、吴人俊-林亮(市直机关)、林光灿-凌诗水(鼓楼)获得桥牌项目优胜奖。相较往届，本届活动吸引了更多老年朋友的参与，赛场上的精彩对局也印证了大家技术水平的普遍提升。这次成功的交流不仅赛出了成绩，更让每一位参与者乐在“棋”中，完美诠释了老有所乐、老有所为的积极老龄观，展现了我市老年人健康向上的精神风貌。

### 台球斯诺克

10月14日至15日，福州市第十二届老健会斯诺克交流活动在福州市老年人体育活动中心举行。来自各县(市)区及市直机关的20余名运动员和教练员参与活动。

本次比赛为个人赛，赛场上，运动员们精神抖擞、挥杆对垒，精准走位、沉稳击球、攻防自如，展现出精湛的球技和良好的体育风尚，真正体现了“老有所乐、老有所为”的精神风貌。

经过两天紧张有序的交锋，侯世



和(市直)、陈宏(台江)、花梅(鼓楼)、叶松坤(鼓楼)、陈国清(市直)、张祖雄(鼓楼)、查建徽(晋安)、江义宝(福清)夺得优胜奖。

### 健身气功



10月16日至17日，福州市第十二届老年人健身体育大会健身气功交流活动在福州市老年人体育活动中心举行。来自各县(市)区及市直机关的9支队伍、120余名运动员和教练员参与活动。

本次交流活动设《易筋经》《导引养生功十二法》《五禽戏》《八段锦》四个项目,均为集体展示。赛场上,老年选手们身着统一服装,动作舒展大方、行云流水,于一招一式中气韵贯通,不仅展现了精湛的技艺,更以饱满的精神状态,将健身气功调和身心、颐养生命的独特魅力诠释得淋漓尽致。

每场展示结束后,裁判长王少文都会对队员们进行点评,并针对展演中出现的问题和失误进行现场教学,进一步提升了队员们的技艺水平。



经过两天紧张有序的交流展示,福州市、晋安区、市直机关、仓山区和连江县代表队夺得优胜奖;永泰县、闽侯县、台江区、闽清县代表队获得优秀奖。市老体协副主席林坦为获奖队伍颁奖。

### 气排球

10月20日,为期四天的福州市第十二届老年人体育健身大会气排球交流活动在市老年人体育活动中心圆满落幕。来自各县(市)区及市直机关老体协的男、女各8支队伍,近200名运动员、教练员和裁判员参与交流,共同呈现了40场精彩对决。



赛场上,队员们精神饱满、身手矫健,动作舒展有力,灵活运用各类技战术。

每一次发球、接球与扣球都全情投入,大力扣杀、顽强防守与激烈对抗轮番上演,引得现场观众掌声不断、喝彩连连。热烈而和谐的氛围贯穿始终,生动诠释了银发体育的独特魅力。

最终,鼓楼、市直机关、福清、连江代表队获得男子组优胜奖;鼓楼、福清、台江、市直机关代表队获得女子组优胜奖。

### 健身球操

10月22日,福州市第十二届老年人健身大会健身球操交流活动在福州市老年人体育活动中心举行。来自各县(市)区及市直机关的8支队伍、120余名运动员齐聚一堂,共同参与交流。

赛场上,老年选手们身着靓丽服装,精神饱满、意气风发,展现出积极向上的精神风貌。在规定动作环节,队员们动作整齐划一,每一次转体击球、绕球摆动都张弛有度、节奏精准,与音乐节拍完美契合,充分体现出扎实的



训练功底，将健身球操刚柔并济的运动魅力展现得淋漓尽致。

自选动作环节更是高潮迭起，精彩不断。各支队伍将丰富的队形变换与精准的穴位击打巧妙编排，动作时而灵动飘逸，时而刚劲有力。他们以淋漓尽致的发挥，将现场化为争奇斗艳

的舞台，新颖的演绎令人耳目一新，博得了满堂喝彩与阵阵雷鸣般的掌声。

经过一天紧张而有序的交流展示，福清市、仓山区、市直机关、鼓楼区代表队夺得优胜奖；闽清县、罗源县、永泰县和连江县代表队获得优秀奖。

## 乒乓球

10月23日至24日，福州市老体活动中心内热潮涌动，福州市第十二届老年人健身体育大会乒乓球交流活动在这里欢乐上演。来自全市12支代表队的120余名银龄运动员以球会友，“乒”出活力。

本次团体交流赛设项丰富，男单、女双、女单、男双、混双轮番上演，巧妙融合了乒乓球的竞技魅力与健身乐趣，完美诠释了“重在参与、重在健康、重在快乐”的老年体育精神。

比赛中，老年运动员们步履矫健，挥拍沉稳，攻防之间尽显风采。他们赛场上是对手，赛场下是朋友，在汗水与



欢笑中，不仅切磋了球技，更深厚了情谊，将老年体育的独特魅力展现得淋漓尽致。

经过两天28场友好而激烈的较量，鼓楼区、市直机关、晋安区、永泰县、闽清县、仓山区代表队将团体优胜奖收入囊中；罗源县、连江县、福清市、马尾区、闽侯县和长乐区代表队获得团体优秀奖。

## 柔力球

10月29日至30日，福州市第十二届老年人健身体育大会柔力球交流活动在市老体活动中心举行。

10月29日进行的是柔力球套路展示，来自各县(市)区及市直机关的11支代表队，共计160余名运动员、教练员及裁判员参与交流。

伴随着明朗欢快的音乐，柔力球队员们身姿矫健、动作整齐划一、他们手中的柔力球如灵动的精灵，在球拍间轻盈跳跃，为观众带来一场视觉与听觉的盛宴。

最终，仓山区、福清市、鼓楼区、晋安区、市直机关、闽清县代表队荣获优胜奖；台江区、长乐区、闽侯县、马尾区和连江县代表队获得优秀奖。

30日进行的柔力球竞技交流为个人赛，设男子单打和女子单打两个项目，共有20名运动员参与。

比赛中，既有沉稳老练的老将凭



借丰富经验控制节奏，也不乏身手敏捷的新锐以凌厉进攻带来惊喜。小小的柔力球仿佛化作灵动的精灵，随着选手的优美动作在空中划出绚丽弧线，构成一幅幅充满活力的画面。

经过一天的激烈角逐，陈俊星、梁七倮、郭敏辉、罗松焱、林民辉荣获男单优胜奖；丁虹、何凤星、陈寅生、王雅明、林秀英获得女单优胜奖。

## 长乐区第十九届老健会 完美收官



秋光正好，长乐未央。在这充满活力与喜悦的氛围中，为期三个月的长乐区第十九届老年人体育健身大会圆满落下帷幕。在此期间，我们不仅见证了老年朋友们“老当益壮、不负韶华”的动人风采，更收获了运动的快乐与健康的美好。

9月28日，长乐区第十九届老健会闭幕式在区老年人体育公园门球馆隆重举行。区人民政府副区长陈爱玉，区老体协主席余岸明，厦门银行长乐支行行长潘焰辉、副行长刘美枝，区文旅局体育科科长伍功亮以及区老体协班子成员出席活动，与各代表队齐聚一堂，共同见证本届盛会的圆满收官。



闭幕式由区老体协副主席郑师恩主持。他向在本次大会中取得优异成绩的代表队和运动员表示热烈祝贺，并向为大会辛勤付出的裁判员、工作人员和志愿者致以衷心感谢。

随后，区老体协副主席、秘书长林华宣布各代表队的团体总成绩；副主席刘少航宣读荣获“优秀组织奖”的单位名单；区老体协监事长郑碧峰公布获得“道德风尚奖”的单位名单。这些

奖项不仅是对优异成绩的肯定，更是对全体老年体育工作者与参与者热情投入和良好精神风貌的褒奖。

区文旅局体育科科长伍功亮、区老体协副主席林华为获得三等奖的单位颁奖；厦门银行长乐支行行长潘焰辉、副行长刘美枝与区老体协监事长郑碧峰共同为获得二等奖的单位颁奖；陈爱玉副区长、余岸明主席分别为团体总分一等奖以及获得优秀组织奖、体育道德风尚奖的单位颁奖。

区老体协主席余岸明在闭幕词中向所有参赛者、工作人员及支持单位表示衷心感谢，高度肯定了本届大会在推动全区老年体育事业发展、促进老年人身心健康方面取得的丰硕成果。



9月21日气排球比赛

陈爱玉副区长庄严宣布：“长乐区第十九届老年人体育健身大会胜利闭幕！”铿锵有力的话语为大会画上圆满句号。

长乐区老年人体育事业的新篇章正徐徐展开。愿大家带着大会的激情与活力，将运动融入日常，以健康的体魄、乐观的心态，共同续写晚年生活的华美乐章！

（郑师恩 郑章容）



9月20日地掷球交流活动



9月28日门球交流活动

## 福州男子健身球操队闪耀全国赛场!

10月13日至16日,全国老年人健身球操交流活动在“中国长寿之乡”——福建省南靖县体育中心隆重举行。来自全国20个省(区、市)及计划单列市的35支代表队、580余名老年运动员齐聚一堂,以球会友,共同演绎“老有所乐、老有所为”的动人篇章。

活动现场,老年运动员们身着亮丽服装,精神饱满、神采飞扬。伴随着富有节奏的音乐,他们手中的健身球上下翻飞、韵律十足,动作或刚劲有力,或柔美舒展,充分展现了健身球操的独特魅力与老年群体的活力风采。

福州市老体协男子健身球操队参加活动。赛场上,他们动作整齐划一、衔接流畅自然,展现出高度的团队默契与扎实的训练功底,从竞争激烈、高手如云的赛场中脱颖而出,一举夺得男子组规定套路与自选套路“双优胜”,并荣获“体育道德风尚奖”。由陈



雪华老师精心创编的自选套路《打靶归来》特色鲜明,斩获“最佳创编奖”。

这一系列优异成绩的获得,生动展现了福州市老年人积极健康的生活态度与乐观向上的精神风貌,是“老有所乐、老有所为”理念在福州老年体育实践中的精彩诠释。

## 福州队在省太极交流活动中斩获多项优胜

9月12日至15日,由福建省老年人体育协会主办的“2025年福建省老年人太极拳(剑)交流活动”在福州成功举行,福州市老体协组队参赛,并取得优异成绩。

集体项目比赛中,福州市代表队凭借整齐划一的动作、流畅自然的转换和深厚的团队默契,荣获总分优胜奖,充分展现了队员们良好的协作能力和高超的整体水平。

个人项目角逐中,福州市选手发



挥出色、屡创佳绩:薛青荣获孙式73式太极拳一等奖,杨子芳夺得武式46式太极拳一等奖,施平获得杨式26式太极拳一等奖。其他队员也各有斩获,为福州市赢得了广泛赞誉。

## 省老年人门球交流活动举行 福州队再创佳绩



10月17日至20日,2025年福建省全民健身运动会老年人门球交流活

动在长乐区老年体育公园举行。本次赛事由省全民健身领导小组、省老体协主办,省老年人体育工作中心、省老体协门球专委会、福州市老体协承办,长乐区老体协协办。来自各设区市、省直、行业系统老体协的13个单位26支代表队近200名门球爱好者参加。



比赛中，由福州市老体协和福州市门协联合选派的福州市代表队展现出高超的竞技水平和良好的精神风貌。最终获得女子组优胜奖第一名、男

子组优胜奖第四名的好成绩。

值得一提的是，作为东道主，长乐区老体协高度重视本次赛事，在赛前准备、赛事组织与现场服务等方面周密安排，为全体参赛人员营造了专业规范、井然有序的竞赛环境，有力保障了活动的顺利开展，得到了省市老体协及参赛队员的一致好评。

### 省首届老年匹克球赛鸣锣 福州队捷报频传

10月25日至27日，由省老体协主办，省老体协网球专委会、省老年人体育工作中心承办的2025年福建省老年人匹克球交流活动在福州海峡奥体中心成功举办。来自全省各设区市、平潭综合实验区、省直机关及高校老体协的12支代表队，近百名老年运动员参加。

福州市老体协积极组队参加，在为期两天的激烈角逐中，福州市的运动员们精神矍铄，斗志昂扬，在赛场上挥洒汗水，展现了精湛的球技和良好



的精神风貌。

最终，福州市代表队获得团体项目优胜奖第二名，同时在单项比赛方面也取得了优异成绩：刘士源、李玉林（福州）组合勇夺男子双打第一名，郑学丹、郑秋美（福州）组合荣获女子双打第二名。

## 福州市开展老体场地建设以奖代补项目核查

9月中旬，由福州市老体协牵头，市财政局、市体育局等单位人员组成的福州市老年体育场地建设以奖代补项目核查组先后前往长乐、福清、罗源、闽清、永泰等地，开展老年人体育健身场地建设以奖代补项目现场核查工作。各地老体协班子成员及分管领导陪同。

每到一处，核查组均实地查看项目的工程量与工程现状，交流询问相关情况，并详细检查活动中心（场）内的办公室、棋牌室、乒乓球室、健身辅导站、上墙管理制度及科室标牌等设施。还听取了各老体活动中心（场）的工作汇报，了解场地建设项目的资金来源与使用情况以及存在的困难与问题，并查阅了项目报告、批复、方案、会议纪要等文件材料。



带队的市老体协领导感谢各地党委、政府对老年体育事业的政策与资金支持。希望各地将老年体育场地建设作为“健康工程、幸福工程”来抓，既要建好场地，更要管好、用好设施，进一步满足老年人日益增长的多元化健身需求，推动全市老年体育工作再上新台阶。



9月1日，连江县文体和旅游局局长蒋书豪、副局长翁健带领县老体协新任主席、副主席到县老体协，宣布了县委组织部关于黄绍俊等三位同志兼任县老体协职务的文件。新任主席黄绍俊作了表态发言，表示将不负组织重托，团结班子成员，努力做好各项工作。副主席郑新顺、林世新也分别作表态发言。县老体协班子成员对三位新成员的加入表示热烈欢迎，并分别

介绍了各自负责的工作情况。

蒋书豪局长希望县老体协继续发扬优良传统和作风，团结一心，重点做好下半年参加市第十二届老健会的各项工作。随后，局领导与大家一起视察了县老体中心综合馆、气排球馆、乒乓球馆等场所。

视察结束后，黄绍俊主持召开老体协班子成员会议，认真听取了关于备战市老健会各项目组队、训练以及存在问题的汇报，要求大家同心协力，共同完成市老健会组团参赛任务，并统筹推进下半年国庆节活动、康乐家园示范点申报、加强乡镇中心辅导站建设等工作。

(黄云平)

## 绘就老年体育新蓝图 开启“银龄健康”新征程

9月2日上午，鼓楼区老年人体育协会第七届第六次会员代表大会在华大街道党群服务中心召开。协会领导、会员代表及各界人士齐聚一堂，共商老年体育事业发展。

会议选举王文锐同志为新任会长，增选李娟、郑秀碧同志为副会长（李娟同志兼任秘书长），选举倪晓霞同志为监事长。

王文锐全面总结了协会2024年在组织活动、服务老年人身心健康等方面取得的成效，并对2025年下半年工作进行了部署。报告强调，协会未来将围绕备战市老健会、创新活动形式、推进场地建设等重点，积极绘就“银龄健康鼓楼”新篇章。

区文体旅局领导到会祝贺，充分肯定了协会的工作，并鼓励其继续发挥桥梁纽带作用，团结老年人参与全



民健身，为提升老年人幸福感和构建和谐社区贡献力量。

大会还组织代表参观了方声洞故居。代表们通过聆听讲解和观看展品，深切感受到革命先烈的崇高精神，接受了一次深刻的思想洗礼。

本次大会是鼓楼区老体协发展的重要节点。新一届领导班子将秉承“老有所为、老有所乐”的宗旨，以务实作风带领广大老年朋友积极参与体育活动，享受健康快乐的晚年生活，共同助力“银龄健康鼓楼”愿景早日实现。

(李娟 游小凤)



### 薪火四十载 银龄谱新篇

10月27日，福清市老体协举办成立40周年庆典暨重阳节文艺汇演。福州市老体协副主席潞江，福清市文体旅局副局长吴声团，福清市老体协老领导方裕开、陈晶、张铄、刘明龙、翁瑞泉以及现任班子成员张忠康，何德信、郑坚、孙存宝、梁国华等与300余名老体协工作者、老年朋友共同回顾四十年历程，共庆重阳。

张忠康主席代表第九届委员会，向市委、市政府，省、福州市老体协，市文旅局、财政局等部门，各镇街及社会贤达表示感谢；向为老年体育事业奉

献心血的历任老领导、老同志致以敬意；并向广大老年朋友和一线辅导员、裁判员致以问候。

他回顾了四十年发展成就：从1985年的简陋条件，发展到如今拥有3900平方米的老年人体育活动中心，各类场地总面积达27.86万平方米，包括门球场121片、地掷球场89片、气排球场139片；建成省级康乐家园99个、福州市级323个，数量质量居全省前列；健身队伍达1043支，会员13.5万人，覆盖市、镇、村三级网络，辅导站487个、辅导点1801个遍布城

乡，社会体育辅导员1857人常年活跃在千余个健身点；先后荣获“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”等称号，两次获评国家体育总局“先进单位”。老年人不仅通过健身实现“老有所乐”，更积极参与乡村振兴宣传、文明城市创建和传统民俗活动，以热情带动家庭、影响社区，让“健康福清”理念深入人心，诠释了“老有所为”的时代内涵。

他强调，福清市老体协将以40周年为新起点，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，锚定“健康中国”目标，坚守“为老服务”初心，推动老年体育事业再上新台阶，为福清高质量发展贡献“银龄力量”。

潞江感谢福清市委、市政府及相关部门对老年体育事业的重视支持，并向老年朋友致以重阳祝福。她充分肯定福清市老体协四十年来的跨越发展，赞扬一代代老体人坚守“为老服务、助老康乐”的初心，感谢历任老领导的引领和基层工作者的付出。她相



信福清市老体协在新起点上能守正创新，推动老年体育事业再创辉煌。

庆典后的重阳文艺演出精彩纷呈。15个节目涵盖舞蹈、歌伴舞、传统拳术等形式，各参演单位展现出深厚功底与饱满热情。操舞专委会的《丝路健韵》与歌伴舞《中国脊梁》融合健身与艺术之美；各镇街、市直单位老体协的节目充满活力，演绎家国情怀；传统拳术表演尽显银龄风采。整场演出富有观赏性与艺术感染力。

四十年奋斗历程清晰而厚重。站在新起点，福清市老体协将继续秉持初心，深耕老年体育事业，以更实举措、更优服务，续写福清老年体育发展新篇章，让银龄活力在健康中国建设中绽放更耀眼的光彩。

（周小扬 吴定福 林敦吾）

### 执裁培训奠基础 地掷球场练精兵



9月12日,长乐区老体协在区老年人活动中心举办地掷球三级裁判员、教练员培训。来自区直单位及吴航等6个乡镇街道的26名爱好者参加。

培训中,资深裁判长陈增华、祝业东结合案例,系统讲解了竞赛规则、裁判法及得分判定、犯规界定、比赛流程等重点内容,夯实学员理论基础。实操环节,学员通过模拟比赛,练习裁判手势、球位判断和丈量方法。老裁判员现场指导纠正,有效提升了学员的临场执裁能力。

(郑师恩 郑章容)

### 闽清县门球骨干集中“充电”

9月18日,闽清县老体协举办门球裁判员暨三级社会体育指导员培训班,全县近30名门球骨干参加。

培训班邀请经验丰富的苏丽珠、何鸿翎老师授课。老师们系统讲解了门球技战术知识,并在门球场开展实操教学,围绕规则、裁判手势、10秒判罚等重点内容详细讲解,并手把手指导学员演练。

培训提升了大家的个人技战术水



平,以及对裁判规则和执裁要领的理解,进一步推动了全县门球运动人才队伍建设。

(张景光 张素锋)

### 罗源县举办老年气排球骨干培训班

10月18日至20日,罗源县老体协在闽星气排球馆举办老年气排球骨干培训班。县内的7支代表队各选派3名骨干参训。

培训期间,教练员结合视频资料,进行了详细讲解与示范,并对易失误动作进行了剖析和纠正。学员们表示受益匪浅,并将在实践中巩固所学。为检验集训成果,参训人员还于24日晚



分组进行了3场交流比赛。大家表示,将把所学传授给其他队员,推动罗源县气排球运动健康发展。

(沈祖琪)

### 连江老体协莲湖公园游龙拳辅导站揭牌



10月18日上午,连江县莲湖公园内,县老体协太乙游龙拳辅导站正式揭牌成立。县老体协主席黄绍俊、副主席钟民强、林世新到场参加仪式。

活动现场,三十余位老年爱好者拉起红色横幅,黄绍俊主席与辅导站站长余青共同揭下红绸,宣布辅导站正式成立,现场响起热烈掌声。

随后,全体成员在公园平台上集体展示了太乙游龙拳功法,动作舒展、气势连贯,展现出老年人积极健康的精神风貌。

(黄云平)

# 银龄欢乐颂 双节嗨不停

2025年国庆、中秋双节同庆之际,各县市区积极筹划、精心组织,开展了主题鲜明、形式多样、覆盖广泛的系列活动,不仅为佳节增添了喜庆色彩,更展现了新时代老年人健康乐观、积极向上的精神风貌。

## 福清



9月30日,福清市江镜镇老体协在农耕公园举办活动,以“文艺+健身”的形式喜迎国庆。



10月1日,福清市龙田镇举办“礼赞新中国 舞动新龙田”庆国庆文艺汇演。



10月3日,福清市宏路街道举办“庆国庆 迎中秋”联欢晚会。



10月5日,福清市海口镇南厝村举办“庆国庆 迎中秋”文体展演。



9月20日,闽清县柔力球协会举办庆祝新中国成立76周年柔力球展演活动。



9月21日,市直机关老体协歌舞专委会开展“迎中秋·庆国庆”慰问演出活动。



9月27日上午,马尾青州社区健身辅导站开展迎国庆彩龙舞表演。



9月28日晚,台江区老体协举办“月映华诞·艺颂中华”——迎国庆贺中秋文体活动。



9月27日,连江县举办庆祝新中国成立76周年“禁毒杯”中老年人气排球比赛。



9月28日,鼓楼区西湖柔力球队举办迎国庆集体展示活动。



9月27日,罗源县凤山镇老体协举办庆祝中华人民共和国成立76周年文体展示活动。



10月1日,闽侯县老体协副主席董美玲带队参加县委、县政府举办的国庆升国旗仪式。



10月2日,长乐区直机关老体协在区老体协门球场举“迎国庆 贺中秋”门球友谊赛。



10月3日,永泰县老体协举办“欢度国庆·喜迎中秋”文体联欢。



三伏天的烈日炙烤着大地,空气仿佛被点燃,连树荫下都蒸腾着灼人的热浪。五一广场上,市直机关老体协球操专委会的队员们在杨惠娟队长带领下,依然每天准时出现在训练场上。

队员们大多年过五旬,有的鬓角染霜,有的戴着老花镜,却个个精神抖擞、神采奕奕。他们身着轻便的运动服,手中的健身球随着动作在阳光下划出一道道流畅而亮眼的弧线。汗水不断从额角滑落,浸透了衣领,他们只是拿起毛巾轻轻一擦,便继续跟上节奏——伸展、转身、跳跃,每一个动作

都全情投入。

“唯有暴汗不负夏!”为了避开正午极端高温,大家主动将训练时间提早到早晨7点50分。即便如此,高温仍然让每一次抬手、每一个步伐都显得格外吃力。但没有一个人退缩,有的队员膝盖不适,便绑着护膝坚持练习;有的体力稍弱,就先跟着做简化动作,绝不中途放弃。

对他们来说,这不仅是一次球操训练,更是对健康生活的坚守、对生命热爱的表达。烈日挡不住他们的脚步,汗水浇不灭他们的热情。这群中老年人正用行动诠释:年龄从来不是懈怠的理由,只要坚持下去,每个人都能在炎炎夏日中,绽放出属于自己的璀璨光芒。

(李芳 杨惠娟)

## 辉煌十五载 球韵动榕城

金秋九月，仓山区老体协健身球操队迎来了成立十五周年的喜庆日子。这支队伍在区老体协辅导总站站长林玉平老师的带领下组建。从无到有、从小到大，自最初的男女混合训练起步，历经十五个春秋，逐步发展成为一支技术精湛、成绩斐然的优秀团队。她们用汗水与坚持，谱写了一曲动人的健身乐章。

建队之初，队员们来自不同职业，因共同的爱好聚集在一起，从零开始学习健身球操。在队长程爱琴、教练潘秀萍以及艺术指导刘发森老师的带领和指导下，大家刻苦训练、互帮互助、彼此鼓励，充分展现各自的才华与特长。平等、友爱、互助的氛围，让每个人都感受到温暖与归属。



2017年，队伍迎来了首个高光时刻。在时任仓山区老体协副主席钱庭勋的带领下，他们代表福州市参加全国第三届老健会健身球操大赛男子组比赛，全体队员奋力拼搏，一举夺得第一名。这次比赛不仅为队伍赢得荣誉，也是对全队辛勤付出的最好回报，更为后续发展奠定了坚实基础。

2016年与2018年，队伍连续参加福州市全民健身日暨海峡两岸全民



健身交流展示活动。队员们以整齐划一的动作和富有创意的编排征服了评委与观众，连续两届荣获一等奖。这两次参赛不仅展现了队伍的高超技艺，也促进了海峡两岸的体育文化交流。

2018年，队伍还参加了福州市第十届老健会健身球操比赛。面对众多强队，队员们沉着应战，凭借稳定的发挥和出色的表现，夺得优胜奖。

2019年9月，队伍代表福州市参加全国老年人健身球操交流活动。在数十支参赛队伍的激烈竞争中，队员们经过数轮顽强拼搏，最终荣获女子规定套路优胜奖。

2021年11月，队伍参加福州市第十一届老健会健身球操交流活动，荣获优胜奖第一名。随后，又代表福州市参加福建省全民健身运动会暨老年

人健身球操交流活动，凭借稳定的心理素质和过硬的技术水平，获得集体混双优胜奖。

2023年6月20日，队伍应邀参加金秋剧场《银发红心永向党》文体展演活动。演出赢得观众一致好评和热烈掌声，并获得组委会高度赞扬，被授予优秀组织奖和杰出贡献奖。

十五年来，无论寒冬酷暑、刮风下雨，队员们始终坚持每周训练。男队与女队相互扶持、共同进步。老队员耐心指导新队员，新队员虚心学习，形成了良好的团队协作氛围，在各类比赛中屡获佳绩，为仓山区赢得诸多荣誉。

从最初的摸索前行到如今的硕果累累、誉满榕城，仓山区老体协健身球操队用十五年的坚守诠释了“生命在于运动”。程队长常说：“我们不仅要跳得好，更要把健康与快乐传递给更多人。”这支充满活力的队伍，正以昂扬的斗志和精湛的技艺，继续书写仓山区老年体育事业的辉煌篇章。

(黄光铃 程爱琴)



9月13日,市直机关老体协体育馆站与白马河公园站参加“庆祝第九届世界健身气功日”主题活动。

10月12日,连江县老体协举办“江山天悦杯”老年人广场健身展示会。

10月19日,福州市城头镇举办“盛世庆华诞 重阳敬老情”文艺汇演。



9月5日,鼓楼区五凤街道天元社区老体协组织开展“快乐健身引领风尚”主题健身活动。

9月24日,仓山区老体协在区门球场举办“防金融诈骗暨财富规划知识”主题讲座。

10月19日,马尾区老体协多个辅导站参加2025年马尾区全民终身学习活动周宣传活动。

10月25日,闽清县金沙镇老体协举办门球友谊赛,16支门球队展开门球竞技大比拼。



10月1日,闽侯县上街镇老体协·知球者体育浦口村古渡口羽毛球活动中心揭牌。

10月5日,罗源县离退休教育工作者协会在三连片门球场举办中老年门球邀请赛。

10月26日,永泰县举办2025年“九九重阳佳节·敬老情浓意醇”文体展示活动。

10月29日,台江区老体协携手上海街道,在上海新苑小区中心广场共同举办敬老节主题活动。