福建老年体育

黄文琦

福建省老年人体育协会主办　第9期

2025年9月15日(总第337期)

简报投稿邮箱：fjltx2009@126.com　省老体协网站：www.fjsltx.cn

地址：福州市晋安区南平东路72号　邮编：350012

本期要目

卷首语：银发健身潮与大国阅兵——中华民族的活力篇章 ……2

[高层要闻]

•全国老年人体育“银龄行动”启幕 ……3

[工作园地]

•省老体协兼合式党支部组织集中观看纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会实况 ……4

•福建省老年人体育协会关于开展“银龄行动 志愿有我”活动的通知 ……5

•省老健会开闭幕式创编团队赴尤溪开展专题采风活动 ……6

•2025年福建省老年人太极拳（剑）交流活动圆满落幕 ……7

•省老体协组织气排球专委会赴基层开展辅导志愿行动 ……8

•一场专属老年人的“体育嘉年华”在福州开幕 ……9

•泉州市首期老年人匹克球教练员培训班成功举办 ……10

•三明市老体协积极参与全市群众文化广场演出活动 ……11

•省直机关老体协参加“全民健身日”主题文艺晚会 ……11

[创新发展]

•海沧区老年体育场地建设实现大提升 ……12

•柘荣县：发挥银发人才优势 助力乡村振兴 ……13

[康乐家园]

•省级康乐家园示范点：柘荣县前山村 ……14

•闽侯县各乡镇强化村级辅导站建设 ……15

•湖里区高殿社区：“康乐家园”成为社区金色名片 ……16

[八闽采风]

•前世界冠军庄莹莹到长汀助力太极拳骨干规范化提升 ……19

•鹭岛银龄红：在志愿服务中绽放光彩 ……20

•生机勃勃的老年体育——福清市老体协工作有特色 ……22

•南平市健身气功辅导站成立20周年回顾 ……23

•晋江市第十二届老健会柔力球交流活动圆满落幕 ……27

•尤溪县成功创建“老年人柔力球之乡” ……29

•福清市东瀚镇党政领导为老体工作解难题 ……32

[健者风范]

•陈玉梅：一心扑在健身功气球上的好老师 ……36

封面图：　漳州市老年人开展地掷球赛（供图：张文良）

银发健身潮与大国阅兵：中华民族的活力篇章

天安门广场上，铁流滚滚、战鹰呼啸；中华城乡大地上，银发闪耀、运动正酣。2025年的九月，中国同时上演着两场盛大景象。九月初的北京，天安门广场和长安街盛装以待，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会隆重举办。约70分钟的盛大阅兵，展示的不仅是军事实力，更是民族精神。

与此同时，在祖国的大江南北，广大老年人积极开展各种健身活动，或在健身器材上舒展身姿，或在球场上一展身手，或在广场上跳起欢快的舞蹈。银龄一族举办各种文体活动纪念抗战胜利80周年，缅怀为民族独立和自由献出宝贵生命的英雄先烈。

“九三”阅兵和银发健身潮，看似不相关的两件事，却蕴含着相同的精神内核——自强不息、积极向上的民族精神。

阅兵展示的是保卫和平的力量，老年体育展示的是享受和平的方式；阅兵彰显的是民族尊严，老年体育体现的是生活品质；阅兵是国威的展示，老年体育则是民生的改善。

两者共同勾勒出中华民族从站起来、富起来到强起来的立体画卷。无论是保家卫国的军人，还是活力四射的老人，都在为中华民族伟大复兴贡献力量。

从田埂到赛场，从广场到阅兵场，中国人民正在以各种方式展示着自己的精神风貌和强国风采。而在此次阅兵中，徒步方队体现的“一老一新”原则，恰恰象征着优良传统与创新发展的完美结合。

健康中国与强大中国并肩前行，银发健身潮与大国阅兵共同书写着中华民族的伟大复兴的故事。

（森思）





以银龄体育热忱　谱志愿服务华章

全国老年人体育“银龄行动”启幕

8月8日，新时代“全国老年人体育银龄行动”志愿服务启动仪式在太原市滨河体育中心启幕。活动首次实现了全国性老年体育志愿服务体系与省级老年体育赛事的深度整合，为全国老年体育工作探索“志愿服务+健身赛事+文明实践”协同发展蹚出了新路。

本次活动由国家体育总局群体司指导，中国老年人体育协会、山西省体育局、山西省老年人体育协会等多家单位联合主办，中国老体协主席雷军出席。来自全国30多个省（区、市）、新疆生产建设兵团、计划单列市和有关单位的代表参与其中，以体育为媒点燃银龄热忱，用志愿行动书写服务新篇。

启动仪式上，全国老年人体育“银龄行动”志愿者代表队率先登场，以“奉献、友爱、互助”的姿态诠释“银龄不褪色，志愿永在线”的信念，尽显对体育志愿服务的赤诚。中国老体协发布《致全国老年朋友的倡议书》，号召老年健身爱好者做科学健身的带头人，用运动风采感染邻里；做体育强国的推动者，发挥经验助力基层体育发展；做社区服务的贴心人，以志愿行动温暖身边人。

随后进行了志愿服务队授旗仪式，将这份使命与热情传递给每支队伍；《“银龄行动”志愿有我》短片则通过真实镜头，再现老年体育志愿者在健身指导、赛事服务中的暖心瞬间，让“老有所为”的温度直抵人心。文体展演环节，银龄体育热情愈发炽烈：太原锣鼓与空竹交织的刚劲灵动，太极扇剑演绎的非遗之美，柔力球展现的“山西起源”群众体育活力，无不彰显老年群体对体育的热爱。而千人合唱原创歌曲《银龄颂》，更以“银龄沐浴阳光，幸福谱写华章”的旋律，将体育热情与志愿精神融为一体。

当天，山西省第七届老年人体育健身大会同步启幕。作为活动延伸，本届健身大会将持续至10月下旬。

（山西省体育发展中心）

省老体协兼合式党支部组织集中观看纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会实况

2025年9月3日上午9时，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会在北京天安门广场隆重举行。省老体协兼合式党支部组织全体党员干部、职工收看大会实况，认真聆听习近平总书记发表的重要讲话，全过程观看阅兵活动。

收看现场气氛庄严肃穆。随着雄壮的国歌声响起，全体人员起立齐唱国歌。当习近平总书记讲到，“中华民族伟大复兴势不可挡！人类和平与发展的崇高事业必将胜利！”现场响起热烈掌声。此次阅兵共编设45个方（梯）队，突出展示我军新域新质力量比重上升、军事力量体系更加完备，是全面推进中国式现代化新征程上的首次阅兵，充分彰显了人民军队奋进建军百年的崭新风貌和跨越式发展的强大作战能力。

“对历史最好的纪念，就是创造新的历史”。大会结束后，省老体协召开“铭记历史 银龄奋进”座谈会。王美香主席表示：这次“九三”阅兵以庄严仪式诠释胜利的来之不易，以坚定姿态传递守护和平的决心，为中华民族伟大复兴汇聚强大力量。我们要铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来。省老体协全体工作人员要感恩奋进，扎实工作，把伟大抗战精神转化为奋进动力，全



面加强协会自身建设，持续丰富老年人精神文化生活，以更优质的服务助力老年人体育事业高质量发展。

全省各级老体协认真学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，为实施全民健身战略、积极应对人口老龄化国家战略贡献力量，要纵深推进“银龄行动”，一方面大力普及推广适合老年人的体育健身项目，定期举办基层展示交流活动，让“老有所乐”更普及、更常态；另一方面充分发挥老年人辅导员、教练员的骨干作用，组建“银发志愿者”队伍，在社区、乡村基层开展健身指导、红色宣讲、文明督导等志愿服务，促进“老有所为、志愿有我”结出更多硕果。今年重阳节，省老体协将会同厦门市老体协联合举办老年人体育“银龄行动·志愿有我”启动仪式暨万人登山活动，把“敬老月”活动推向高潮。



闽体老〔2025〕25号

福建省老年人体育协会关于开展“银龄行动 志愿有我”活动的通知

各设区市及平潭综合实验区、省直机关、行业系统老体协：

为进一步贯彻落实习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表重要回信精神，贯彻落实全国老龄委《关于深入开展新时代“银龄行动”的指导意见》，响应中国老年人体育协会老年人体育“银龄行动志愿有我”的倡议，省老体协决定：在全省开展“银龄行动志愿有我”新时代老年人体育银龄行动志愿服务活动，充分发挥志愿服务在加强老年人体育工作中的积极作用，赋能银龄康乐事业，谱写志愿服务新华章。

一、深入学习，牢记嘱托。“银龄行动”是以老年人为主体，坚持自愿、量力而行的原则，以开展智力援助、参与基层治理、社会服务等为主要内容，服务经济社会发展的志愿服务活动。各级老体协要认真组织学习，深刻领会习近平总书记回信精神，牢记嘱托，老有所为，为推进中国式现代化贡献银发力量。

二、明确任务，优化服务。各级老体协要秉承“献爱老心、架康乐桥”的服务宗旨，以服务老年人体育健身、赋能银龄康乐为己任；要强化老年人体育健身项目培训、推广普及和交流，完善活动平台，打造特色活动品牌；要持续推进创建“老年人健身康乐家园”和“优势健身项目之乡”活动，助力老年人体育工作充分发展，更好地满足老年人体育健身需求。

三、积极行动，志愿生辉。各级老体协要充分发挥协会组织联系和服务广大老年群众的桥梁纽带作用，加强志愿服务队伍建设，规范志愿服务管理；要拓宽服务领域，丰富服务内容。积极打造具有影响力的老年人体育“银龄行动”示范性活动品牌；要让志愿服务走进乡村、社区，融入基层治理、社会服务；要深入基层，组织开展面向特殊困难老年群体的体育关爱活动，帮助其参与适宜的体育健身活动；要充分利用健身辅导站（点）活动阵地，充分发挥健身辅导员的示范

引领作用，让“我运动、我快乐、我健康、我幸福”理念融入广大老年人的生活，带动更多的老年人参加体育健身活动，享受体育带来的健康和快乐。

四、广泛宣传，讲好故事。各级老体协要规范使用“银龄行动”标识、队旗、口号和宣传用语，利用会议、活动以及各类媒体广泛宣传“银龄行动”的意义，宣传报道老年人体育“银龄行动”先进典型事迹，讲好“银龄行动志愿有我”、老有所为的故事，营造敬老爱老的良好的社会氛围，激发广大老年群众参与志愿服务的热情。

各级老体协要加强对老年人体育“银龄行动”的组织指导，纳入年度工作计划，制定具体实施方案，主动与有关部门和涉老组织沟通协调，凝聚工作合力。

五、完善机制，确保安全。各级老体协要积极推动将“银龄行动”相关项目纳入地方公共体育服务体系建设和老龄事业发展规划。要加强志愿者培训，普及志愿服务理念、知识和技能，着力提升志愿者服务规范化、专业化水平。要积极引进商业保险，切实保障志愿者活动安全。

省老体协将于“重阳节”在厦门市举办福建省老年人体育“银龄行动 志愿有我”启动仪式暨重阳万人登山活动。各级老体协要以此为主题，组织开展内容丰富的“敬老月”活动。

福建省老年人体育协会

2025年9月8日

省老健会开闭幕式创编团队赴尤溪开展专题采风活动

为扎实推进第十二届省老年人体育健身大会开闭幕式创编工作，丰富创作素材，8月3日，按照福建省第十八届运动会及省老健会三明市筹委会部署，市筹委会开闭幕式工作部、老健会工作部组织主创团队走进尤溪县，开展专题采风活动。

尤溪县多部门联动配合，县单项竞委会筹备组、文体和旅游局及老体协主动对接，不仅整理提供了太极拳、百人大鼓、柔力球、毛巾操等特色项目的演出视频，更组织50名柔力球会员现场展演，以灵动身姿展现当地老年群体的运动活力。

采风期间，一场汇聚多方力量的座谈会同步召开，紧扣“老年体育健身项目”与“非遗特色



节目”两大核心，重点考察柔力球、太极拳、大鼓及毛巾操等兼具竞技性与观赏性的老年运动项目，以及广场舞、旗袍秀、戏曲等适合舞台呈现的特色内容，为开闭幕式注入“在地特色”提供了鲜活思路，助力省老健会绽放独特魅力。

（供稿：尤溪县老体协）



全省老年人太极拳（剑）交流活动圆满落幕

王美香主席出席活动

9月12日至15日，由福建省老体协主办，省老体协太极拳（剑）专委会、省老年人体育工作中心承办的2025年福建省老年人太极拳（剑）交流活动在福州市温情启幕、圆满收官。

本次交流活动是省老体协推动太极拳（剑）这一传统体育项目在老年群体中普及发展的重要举措，吸引了全省各设区市、省直机关等10支代表队共100多名老年队员参与。

9月13日至14日，交流活动有序开展。本次活动涵盖集体与个人两大类别多个项目。集体项目总分角逐中，厦门市代表队凭借精准的招式、默契的配合摘得桂冠；福州市、宁德市、泉州市、三明市、省直机关代表队获优胜奖；莆田市、龙岩市、漳州市、南平市代表队获优秀奖。个人项目同样亮点纷呈，厦门市陈新华、聂万福斩获陈式56式太极拳一等奖，福州市薛青获孙式73式太极拳一等奖，另有多位选手在老年26式杨式、陈式56式、杨式40式、吴式45式、武式46式、孙式73式等项目中展现精湛技艺，分获各级奖项。

9月14日下午，举行颁奖仪式，省老体协主席王美香、省老体协太极拳（剑）专委会主任林坦为获奖队伍与个人颁奖，现场掌声阵阵，氛围热烈。

这场兼具竞技性与文化性的老年体育盛会，不仅展现了福建老年群体“老有所乐、老有所健”的精神风貌，更让传统太极文化在交流中焕发新的活力。

（朱金子）

省老体协组织气排球专委会赴基层开展辅导志愿行动





为促进城乡老年人体育事业融合发展，提升基层老年人气排球运动水平，夯实全省老年人气排球基础，9月12日至14日，省老体协副主席陈震带领气排球专委会一行10人，其中有前国家男排队员、大学体育教授、国家级裁判等排球界老将，冒着酷暑、不辞辛苦赴古田县、古田县鹤塘镇以及屏南县开展气排球项目辅导志愿行动。

陈震一行首先观看了两县一镇老体协气排球队的交流比赛，老将们在现场亲自带队当教练，手把手、零距离、有针对性地进行技战术指导；随后，专委会组队上场与各老体协队对阵，指导准备参加2025年宁德市第十一届老健会气排球赛的古田、屏南代表队，帮助他们找到差距。最后，应两县气排球爱好者的要求，与两地高水平的中青年气排球队进行表演比赛。省气排球专委会球队队员均已年过花甲，但他们坚持连续作战，先后指导了两县4场比赛，打了7场教学赛及表演赛，示范执裁4场比赛，推动了当地老年人气排球运动的发展，极大地宣传了气排球运动，展示出老年气排球运动的高超水平。

本次省老体协组织的下基层辅导气排球项目的志愿行动，是践行“四下基层”的具体行动，是重视基层、关心基层、服务基层的真实写照，受到两县老年气排球爱好者的欢迎和好评。

（古田县老体协苏光弼、屏南县老体协郑德钦）





前国家男排队员肖青松、张小虎，省委党校体育教授李俊铭、福建商学院体育教授薛文标、国家级排球裁判员吴依雪在现场指导技战术要领









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。接着，市老体协常务副主席张涵致开幕词。

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。

开幕式圆满结束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、市老体协共同主办，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名老年队员参赛。

（福州市老体协）

泉州市首期老年人匹克球教练员培训班成功举办



8月28日至29日，泉州市首期老年人匹克球（Pickleball）教练员培训班在晋江市池店华琴体育匹克球场圆满落幕。本次活动由泉州市老体协主办、泉州市老年人体育工作中心承办，晋江市老体协协办，吸引了来自市直机关、华侨大学、泉州师范学院、各县（市、区）及台商投资区老体协的骨干人员参加。

此次培训旨在进一步推动匹克球运动在老年人群中的普及与发展，提升基层教练员专业水平，丰富老年人体育生活。培训班特邀华侨大学体育学院原副院长、匹克球教练吴桂宁，泉州网球协会秘书长、匹克球教练周朝晖，以及华大附中教师、匹克球教练吴瑞良担任授课教师，为学员系统讲解匹克球技术要领、教学方法和赛事规则。

参加培训的学员由各单位择优推荐，共70余人，均为长期从事网球、羽毛球、乒乓球等项目的基层教练或骨干运动员，年龄不超过65岁，热爱匹克球运动，具备较强的教学与推广潜力。培训过程中，学员们认真学习、积极互动，在理论与实践结合中提升了专业技能和教学能力。

此次培训不仅为泉州市培养了首批专业的老年人匹克球教练员，也为该运动在基层的规范开展奠定了坚实基础。泉州市老体协表示，将继续加大匹克球项目的推广力度，陆续举办更多培训和交流活动，进一步推动全市老年人体育事业多元化、高质量发展。

本次活动得到了匹克集团有限公司和晋江华琴体育发展有限公司的支持。

泉州市第十二届老健会柔力球（套路）交流活动圆满落幕

8月13日至14日，2025年泉州市第十二届老健会柔力球（套路）交流活动在石狮市老干部活动中心成功举办。此次活动由泉州市人民政府主办，泉州市体育局、泉州市老体协与石狮市老体协共同承办，泉州市老年人体育工作中心、石狮市老干部活动中心协办，来自泉州各县（市、区）老体协的9支代表队、100多名队员齐聚一堂，以球会友。赛场上，9支代表队依次登场，在规定套路《国旗之下》和自选套路中展开角逐。大家随着音乐节奏舒展身姿，将柔力球运动的轻盈与力量完美融合。抛球、接球、绕环、翻转等一系列连贯流畅的动作行云流水、收放自如，展现出高超的技艺和默契的团队协作，引得观众不时报以热烈掌声。（林丽莹、陈培农）



三明市老体协积极参与全市群众文化广场演出活动

8月24日，由中共三明市委宣传部、市文化和旅游局主办的“风展红旗 如画三明”第30届三明市群众广场活动在下洋会展中心举行。三明市老体协选派操舞专委会会员参加本次演出，其主打



曲目健身操舞《运动三明嗨起来》，深受现场观众欢迎。为了跳好健身操舞，自6月份以来，在章雅英、李志敏老师的带领指导下，全体队员认真学习每一组动作和整个套路，一遍又一遍地排练，希望能把《运动三明嗨起来》健身操舞最美好的一面呈现给观众。工夫不负有心人，演出效果获得观众一致好评，圆满完成了此次任务。

（三明市老体协操舞专委会包亚光、章雅英）

省直机关老体协参加“全民健身日”主题文艺晚会

8月8日晚，由福建省文化和旅游厅主办的“律动榕城 健行未来”全民健身日主题文艺晚会，在福州市东街口百姓大舞台上演。省直机关老体协近百名老同志历经数月排练，为广大榕城市民呈现了一场文体盛宴。晚会以健身球操、健身秧歌、柔力球、可乐球、手杖操、国风走秀、歌舞等丰富多彩的文体节目，传递了积极健康的生活理念，展示了老年朋友对幸福生活的赞美，彰显了全民健身的蓬勃活力。此次晚会不仅是省直机关老体协近年来老年体育工作成果的集中展示，更是对“全民健身”国家战略的生动实践。

（省直机关老体协）

海沧区老年体育场地建设实现大提升



2025年上半年，厦门市海沧区老年体育事业再结硕果！在区委、区政府的坚强领导下，海沧区老体协以相关政策文件为指导，大力推进老年体育设施建设，交出了一份亮眼的成绩单。

96万元打造11个新场地

今年，海沧区投入96万元专项资金，高标准建成11个老年体育场地项目，新增活动面积近2万平方米。这批新场地包括：沧江文体中心楼顶的1个门球场和3个匹克球场、嵩屿街道的1个地掷球场和2个篮球场、孚中央社区的1个门球场、2个地掷球场和1个气排球场。值得一提的是，东孚街道山边社区的新建场地还配套了公厕设施，彻底解决了老年健身爱好者"如厕难"的困扰。7月1日，在区老体协、区文化旅游局等部门的共同见证下，这些场地顺利通过验收并正式投入使用。



新器材+新项目 老年健身选择更丰富

除硬件设施提升外，区老体协还为各社区配备了19台（套）桌上冰壶球、700个健身球等专业老年体育器材。这些器材将分发到各社区活动中心，方便老年人就近参与锻炼。

更令人期待的是，桌上冰壶球、匹克球等新兴项目已被纳入海沧区第二届老年人体育健身大会比赛项目。这一举措将有力推动新兴运动在老年群体中的普及，激发更多老年人尝试新项目的热情。

老年朋友点赞：健身有了好去处

验收当天，领导和老年运动代表们兴致勃勃地在新匹克球场上挥拍试打，亲身体验后纷纷竖起大拇指。"场地标准、设施完善，我们海沧老年人终于有了专属的高质量运动空间！"一位老年队员开心地说。

这些新场地的建成使用，标志着海沧区老年体育设施建设迈上了新台阶。它们不仅为老年人提供了更优质的健身环境，更为丰富老年人的精神文化生活搭建了崭新平台。（刘臣亮）

柘荣县：

发挥银发人才优势 助力乡村振兴



为激发银龄人才热情，发挥其优势作用，助力乡村振兴，7月15日，柘荣县老体协召开上半年工作总结会，在会上，大家就农业农村、法律法规、经济发展、社会治理、乡村振兴、理论宣讲、科技下乡、关心下一代等方面，进行深入探讨交流。县老体协主席林建峰就如何发挥老体协专委会人员作用，要求大家做到“四个带头”。

一要当好老年体育健身的带头人。各专委会、各活动站的领导要带头参加体育活动。要向老年人宣传参加体育健身的益处，引领老年人在走向体育健身中寻找方向，培养他们的兴趣，采用走出去、请进来的办法，参加各类老年人科学健身的展示，为推进“我运动，我健康，我快乐”发挥作用。

二要当好助力乡村振兴的带头人。要积极响应省老体协提出的“重抓基层、服务基层”等思路，坚持开展基层老年体育工作调研。遇到乡村老体协需要帮助的问题，要想方设法给予解决。充分发挥老年人的时间优势，组织广场舞、太极拳等丰富多样的项目，深入到乡村进行体育健身展示，从而带动乡村老年体育工作蓬勃开展。把推进老年人健康融入到助力乡村振兴工作建设中，当好乡村振兴的宣传员。

三要当好防范诈骗宣讲的带头人。要发挥老体协专委会里公检法司退休老同志专长作用，适时组织开展防范电信网络诈骗宣传活动，并深入乡村，用通俗易懂的语言，结合身边生动的案例，让农村老同志更加直观地了解诈骗的危害性，告知老同志不要贪图小便宜，做到不听、不信、不转帐、不给诈骗分子可乘之机。通过宣讲，营造人人知晓、全民反诈的浓厚氛围，维护老年人的财产安全。

四要当好关心下一代茁壮成长的带头人。要发挥老体协各专委会里退休的老教师作用。经常性组织老教师深入到各中小学、幼儿园开展系列活动，给学生进行爱国主义思想教育、防范诈骗知识宣传、送科技知识到课堂、网络知识进校园等。同时，要特别关注留守儿童，要给予精神上的关怀和物质上的倾斜，让他们开心、舒心、安心地学好知识。让留守儿童也感受到社会的关爱和支持，助力青少年成长成才。

（连平生）

省级康乐家园示范点：
柘荣县前山村

近年来，柘荣县城郊乡和前山村领导高度重视“老年人健身康乐家园”创建工作，从创建经费、人员、场所等方面给予大力支持，严格按“六好”标准条件，认真落实好“康乐家园”各项补缺补漏工作，齐心协力高质量做好创建示范点工作。


省老体协王美香主席曾到该村调研

该村现有室外健身晨练广场、门球场、地掷球场，室内有乒乓球馆、气排球馆、健身辅导站、棋牌室、多功能康乐讲堂，成立了6个健身项目专委会，涵盖健身气功、太极拳、广场舞、门球、地掷球、健身球操等。老年人健身活动场所设施较为完善，基本满足基层老年人活动需求。2024年9月26日，省老体协主席王美香、副主席马义英到该村调研，认为该村工作有创新、有亮点、有办法、有举措，希望大家继续努力，让老年体育工作再上新台阶。2025年2月，该村被省老体协授予省级“康乐家园”示范点。

健身环境的大改善，促进了更多乡村老年人加入常态化健身队伍，健身水平也不断提高。不久前，由宁德市老体协主办，福鼎市老体协承办的“我与老健会同行”宁德市第六届“康乐家园杯”暨“老年人健身康乐家园”示范点26式陈式太极拳交流比赛在福鼎市柏洋村举行。柘荣县前山村代表队认真训练，组队参加，并且发挥良好，赛出了水平。经过角逐，最后荣获冠军。

（连平生）









闽侯县各乡镇
强化村级辅导站建设

基层辅导站，是老年体育工作的“神经末梢”，也是老年人参与体育锻炼的重要阵地。闽侯县老体协始终将基层辅导站建设作为工作核心，在取得阶段性成果的基础上，持续发力补短板、提质效，为全县老年体育事业发展夯实基础。

回顾过往工作，闽侯县基层辅导站建设已初见成效，但部分站点在设施配备、服务能力等方面仍有提升空间。为此，县老体协明确工作方向，针对不同基础的辅导站实施分类推进策略：对已达标的乡镇辅导站，重点聚焦服务水平与活动质量的“双提升”，通过优化场地设施、扩充专业师资，让老年人享受更精细化的体育服务；对尚未达标的站点，则严格对照“六有”标准，加大资金与资源投入，从硬件完善到人员培训同步发力，确保站点功能全面达标。

值得关注的是，2025年下半年，县老体协工作重心将进一步下沉至村（居）一级。各乡镇将强化对村（居）辅导站建设的支持力度，细化建设环节，层层压实责任。按照规划，全县312个村（居）将实现基层辅导站（点）全覆盖，且全部达到建设标准。

届时，遍布城乡的辅导站将为老年人提供就近就便的健身场所和专业指导，让科学健身理念深入老年群体，推动闽侯县老年体育事业从“基础覆盖”向“优质发展”迈进，绘就老年健康生活的幸福图景。（刘景香 林岳铿）

老年人健身
康乐家园









湖里区高殿社区：“康乐家园”成为社区金色名片

厦门市湖里区高殿社区位于鹭岛西北部，三面环海，面积2.6平方公里，常住人口13万，其中60周岁以上老年人占户籍总人口22.9%，是厦门市最大的城中村改居社区。

为满足新时代老年人体育健身的需求，社区坚持以创建“老年人健身康乐家园”为前提，每年投入数十万元资金，积极开展健身活动，营造“全民健身”良好氛围。目前，老年人体育健身活动在社区蔚然成风，常年参加健身的老年人比例达72%。2020年，高殿社区荣获省级“老年人健身康乐家园”称号，2023年获评省级“老年人健身康乐家园”示范单位。

一、强化政治引领，夯实老龄工作思想根基

1、深化理论学习，提高政治站位。社区党委深入学习贯彻习近平总书记关于老龄工作及体育事业的重要论述精神，全面落实2023年2月28日“全省老年人体育工作会议”部署要求，将健全老龄服务体系纳入基层社会治理总体布局。通过专题学习、座谈研讨等形式，强化思想认识，建立了党委定期研究老龄工作机制，切实将老年体育工作列为社区民生工程重点任务。

2、完善组织架构，强化责任体系。一是成立社区老体协，由社区老年人协会会长兼任主席，社区老年人协会常务副会长兼任副主席，社区主管文体的两委兼任秘书长，聘请社区能人、老党员等组成工作班子。二是成立“老年人健身康乐家园”创建工作领导小组，由社区党委书记兼任组长，做到责任上肩，成效落地。

3、提升管理水平，完善制度保障。社区党委根据老年体育工作实际要求，指导老体协制定并

完善了老年体育工作各项管理制度，通过业务培训提升相关工作人员的管理水平，使工作制度化、规范化。坚持每年年初制定工作计划，全年按照计划有条不紊地开展各种活动，年终对老体协工作进行总结，提出下一年度工作思路。

二、聚焦康乐家园建设，构建健身绿色家园

1、加大场地设施建设力度。社区依靠集体经济发展强大优势及社区丰富资源，投入资金开辟老年人体育活动场地，拓展老年人健身空间。通过申报“为民办实事”项目，争取上级支持及社区自筹资金等方式，从2019年至今，社区使用上级拨款200多万元，新修建总面积420平方米的社区老年人活动中心、新建1个寨上门球场、提升改造2个老旧殿前门球场、新建1个寨上地掷球场；2024年新建3个（殿前1个、中埔2个）户外多功能运动场所。如今社区共有6个老年人室内活动场地、15个户外健身场地，室内场地设有图书室、公共阅览室、棋牌室、乒乓球室、健身室，活动室配置健身器材、娱乐器具等。室外场地设有6个门球场、2个篮球场、1个地掷球场、3个户外多功能运动场地以及高殿文化中心等4个广场，室内外场地总面积达7600平方米。

2、加大活动资金保障力度。对日常开展的各项老年体育活动，从2008年开始，社区以居民代表大会表决形式形成“决定”，规定每年由村财收入拨付30.6万元用于社区老年人文体活动的开展。2017年底，又通过决议将活动经费标准增至每年61.2万元。每年社区老体协申请举办老年人门球、象棋友谊赛、80分扑克友谊赛等活动经费，社区单独研究并予以专项开支。

3、加大服务需求解决力度。社区坚持不断提升老年人健身服务水平，创新解决老年人的各类健身需求。在2020年疫情期间，为满足广大老年朋友的健身、社交、娱乐需求，社区与时俱进，创新组织开展线上各种文体活动，引导老年人科学开展居家活动，激发积极乐观的心态。

4、政社联动构建"六位一体"养老服务综合体。为补足民生短板，深化“近邻养老”服务模式，完善社区养老服务网络，解决社区老人的居家养老问题，社区联合街道争取政府“以奖代补”资金及集体资金540万元，完成殿前养老服务照料中心建设（总建筑面积2662平方米），扩充“一老一少”照护保障，于2024年6月12日正式揭牌投入使用，着力打造集安居保障、颐养服务、照护支持、教育赋能、文娱体验于一体的老年人身心健康综合服务平台。

三、强化活动载体，激发老年人健身活力

1、骨干培养增后劲。在创建“康乐家园”活动中，社区培训了一批组织协调能力强、业务水平突出的体育健身优秀骨干，共配套设置5处健身辅导站点，招募36名社区居民自愿组成老年健身辅导员队伍，以及一支60人的老年健身志愿服务队。同时通过提供专业培训活动，有3位学员通过培训考核取得《福建省老年人体育教练员证书》，2位学员取得《老年体育健身辅导员证书》，门球项目一、二、三级裁判员36名，其中有1名是省级

教练员，为社区老年体育的持续壮大发展提供骨干支持。

2、积极宣传强动力。社区通过建立“老年体育微信群”、“高殿社区微信公众号”发文、在辖区张贴横幅海报、线下活动宣传等线上线下各种形式，以“敬老宣传月”、“重阳节”等为契机，宣传党和政府对老年人的关心重视及社区老年健身取得的成果，推动全民健身和全民健康融合，营造和谐氛围和舆论环境。

3、丰富活动激发热情。组织社区老年人参加市、区各种大型老年文体展示交流活动，通过不同地域、单位、团队、站点间相互交流，提高老年人健身技巧、增进友谊和获取健身经验。2019年至2025年，社区老体协共举办7场“高殿杯”门球邀请赛，邀请了60多支队伍参与交流，并广泛组织开展其他各类健身比赛、展演、外出交流活动近50场。为丰富老年人精神文化生活，积极推广广场舞、太极拳、太极扇、健身球操、八段锦、健步行、地掷球、象棋、乒乓球、门球、腰鼓、触球、冰壶球等16个老年健身项目，建成43支社区老年人健身骨干队伍，共开展279场次社区综合性老年人运动会。

四、强化品牌建设，打造社区金色名片

1、门球活动品牌化。社区老体协门球队成立于1995年，现有13支门球队150余名队员，其中代表球队参赛的骨干有70多人。每年春节，社区都拨专款支持老体协组织门球队举办以“康乐竞技　全民健身”为主题的老年人门球友谊赛，至今共举办27届。多年来，门球队的老年队员们参加过无数次的市、区门球比赛活动，屡创佳绩。门球运动已成为高殿社区老年体育的一张“金名片”。为顺应新时代的需要，展现门球运动良好的形象，社区拨款2万元为老年门球队购买190套新球服。活动赛事的举办彰显了老年人的运动热情，统一的服装更强化了团队凝聚力，成为赛场上一道亮丽风景线。



2、社区治理全民化。社区老体协积极组织老年人参与城中村现代化治理工作以及社区、学校关工委工作，为青少年健康成长发挥积极作用。同时引导老年人配合社区开展宣传移风易俗活动，努力营造社会文明新风。

五、发展新兴项目，开启银龄活动新篇章

为进一步拓宽老年人的视野，在社区党委的重视下，引进桌上冰壶球新项目，先后为社区内4个分会的老人购置了18张桌上冰壶球桌，老体协举办桌上冰壶球培训班，开启社区老年文体活动新篇章。截至2025年4月中旬，已有近百名老年朋友踊跃参与，积极投身这项充满趣味与挑战的运动中。这一举措极大地便利了各片区老年人的日常训练，让老人能够在“家门口”就能切磋技艺、锻炼身体，实现了活动的常态化与便捷化。桌上冰壶球是一项益智健身、安全性高、趣味性强的运动项目，尤其适合老年群体。老人们以球会友，相互切磋，书写属于他们的银龄风采。

高殿社区通过强化政治意识、创建“康乐家园”、加强活动载体和品牌建设等多方面举措，在老年体育工作方面取得了明显成效。不仅满足了老年人的健身需求，提高了他们的生活质量，还营造了良好的社区氛围，促进了社区的和谐发展。　　（供稿：湖里区高殿社区老体协）

前世界冠军来啦！

庄莹莹到长汀县 助力老年太极拳骨干规范化提升



8月29日至30日，应长汀县老体协的邀请，曾获世界武术锦标赛太极拳冠军的庄莹莹来汀，为长汀县太极拳骨干学员带来了一场高水平的专题培训，进一步弘扬中华优秀传统文化，推动全民健身运动深入开展。县文体旅游局、县老体协、县康乐美体育中心等相关负责人共同出席了开班仪式。

县老体协第一书记张明松在讲话中对本次活动的举办表示祝贺，他强调，要严守培训纪律，潜心领悟太极拳的基本要义，力争在技艺与品德上都学有所得，满载而归。

此次培训内容充实丰富，涵盖了陈氏42式太极拳、太极剑等多个项目和重要流派。培训中，庄莹莹不仅深入浅出地讲解了各流派太极拳的技术要点和核心精神，更以“手把手”“面对面”的指导模式，从步法的稳健、重心的转换，到手型的精准、劲力的贯通等方面，对每一位学员的每个分解动作进行了细致地观察和逐一地规范。

参训学员纷纷表示，通过这次系统规范的培训，不仅个人技术水平得到了有效提升，未来在基层教学和推广中也能更准确地进行传授，使训练效果更佳，动作更具观赏性。

（供稿：长汀县老体协）

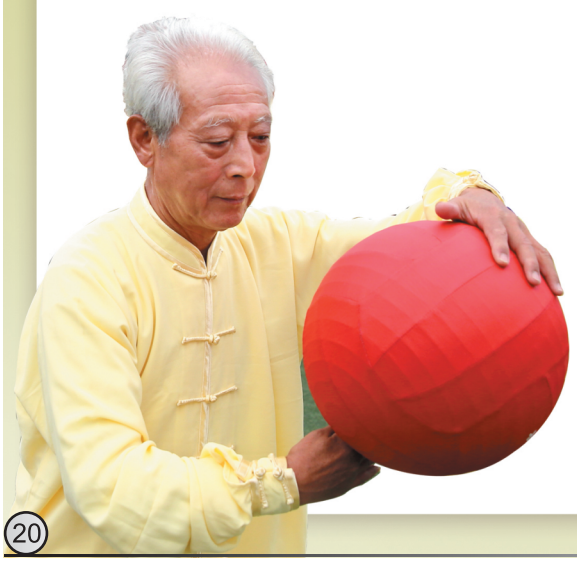






鹭岛银龄红：在志愿服务中绽放光彩

2025年8月，新时代“全国老年人体育银龄行动”的号角在太原吹响，而在厦门，一支平均年龄超65岁的老体协志愿者服务大队，早已用八年的坚守，写下了“银龄行动”最生动的注脚。他们用布满皱纹的手传递力量，用染上风霜的嗓音呐喊助威，在社区广场、登山步道、马拉松赛道旁，把“老有所健”的活力化作“老有所为”的担当。



赛道旁的不老心

凌晨四点半的南山路一屋，祝萍老人的闹钟准时响起。这位市老体协康乐分会美湖里大队的副大队长和她的队友约好，要在厦门马拉松的赛道旁用鼓点为跑者“打节拍”加油鼓劲。为了给跑者更好的鼓劲表演，他们连续几周分组练习再合排练。72岁的老谢背着相机来参与，他女婿则默默承担起接送任务：“和叔叔阿姨你们相比，我做这点算什么。”

五点，许丙舜老人背着三十斤重的大鼓从江头往中山医院方向走，他踩着露水丈量着熟悉的街道。当第一缕阳光掠过骑楼，120名志愿者已在马拉松赛道旁的六个点位就绪，大鼓、腰鼓、非洲鼓、舞龙、彩扇、广场舞等方阵在晨风中舒展，像一簇簇盛开在赛道

旁的朝阳花。随着第一方阵跑者的脚步声逼近，“加油！加油！厦门人民欢迎你！”队员们的呐喊混着鼓点，让外国跑者对着腰鼓队竖起大拇指，用生硬的中文跟随喊出“加油”。

74岁的陈秀娟，身为市老体协志愿者服务大队副大队长，六个点的巡回检查任务落在她身上，她和摄影队友正穿梭在各个点位间，从市妇幼保健院点步行到中山医院，再折返。她的运动鞋沾满尘土。她说：“连续7年了，每年都是这样。能够为厦门马拉松赛出点力，虽然辛苦，但是很快乐。”她眼里的光和赛道上拼搏的跑者一样炽热。腿脚不方便的大队长曾美凤坚持要看着老伙计们“亮相”。这群不计报酬、无私奉献的队友，让她时时感动着。“银龄行动不是说出来的，是一步一步走出来的。”

每年厦门马拉松赛道旁的老体协志愿者服务大队各个方阵都是赛事的一道风景，在城市间传递着健康、向上的正能量。

社区里的夕阳暖

除了马拉松赛场，这些银发身影更常出现在社区的健身广场上。厦门老体协志愿者服务大队是一群退休老干部、老党员、老教师、老职工等组成的队伍。他们虽已年过花甲，但心中依旧燃烧着为社会奉献的火焰。他们秉持着“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，活跃在城市的各个角落，他们虽“累”但“值”，将志愿服务当作快乐的事，为社会贡献余热。

在社区“老年人健身康乐家园”里，老体协志愿者是老年朋友进行体育健身的贴心“银发管家”，他们通过理论讲解，手把手教学辅导，帮助老年朋友们掌握体育健身的技能，丰富大家的老年生活，提升了他们的健身健康水平。在每年举行的全市“万名老年人新春健步行”“万名老年人重阳节登山”，以及气排球、门球、地掷球、广场舞、桌上冰壶球等各种老年人体育健身项目培训、交流比赛活动中，志愿者服务大队300多名队员积极参与，承担了指导科学健身、维护秩序、引导方向、安全提醒等任务，为活动的顺利开展提供了有力保障。

当“银龄行动”的春风吹遍神州，厦门各级老体协的志愿者们早已用行动证明：夕阳的光芒，足以照亮城市的每一个角落。他们的黄马甲在日光里闪耀，像一粒粒撒在鹭岛大地上的种子，既长出了健康快乐的老年生活，也结出了奉献社会的甘甜果实。这，就是新时代老年人最动人的模样——把岁月的重量，活成了生命的力量。

(建忠、晋君、佑慧）





生机勃勃的老年体育

——福清市老体协工作特色鲜明

福清市现有24个镇街506个村居，人口141万。多年来，在市委、市政府的关心重视下，福清市老体协主要围绕以下几方面开展工作，特色如下：

一是加强三级老体协组织建设。2022年4月进行市老体协换届，选举产生新班子。各镇街及市直各单位也相继配备新班子并进行民政登记。各镇街利用村居换届的机会，选择退下来的村居主要领导担任村级老体协领导。各级老体协更加充满活力，各项工作更加落实。

二是全面加快城乡场地设施建设，老年人体育健身活动公共服务有保障。通过不懈的努力，建成市老年人体育活动中心，共有老年体育活动场所门球场112个，地掷球场88个，气排球场139个，柔力球场122个，活动室725个，满足老年体育健身项目培训交流赛事需求，也解决老年人就地就近健身活动的需要。

三是强化辅导站点建设，辅导员、教练员、裁判员和老年人体育健身队伍不断壮大。该市现有辅导站487个、辅导点1801个、社会体育辅导员1857人。辅导员们活跃在全市1000多个晨晚健身点上；全市拥有各类体育健身队伍1043支，其中，柔力球有67支，男子气排球43队，女子气排球35队，太极拳队伍108支，门球运动队伍116支，地掷球队伍80几支，各类操舞队伍30几支。各镇（街）、市直机关老体协都拥有气排球、太极拳、门球、柔力球、操舞、地掷球项目比较专业的队伍。全市有气排球、门球、竞技柔力球、地掷球、太极拳剑等专业的裁判员、教练员540人。其中国家级3个、一级21个、二级67个、三级227个。教练员200多人。

四是以康乐家园建设为抓手，实现基层老年人体育工作充分发展。该市先后创建“老年人健身康乐家园”省级99个，福州市级323个，占应建的506个村居的83.4%，基层老年人体育工作的六个要素到基层老体协服务能力极大提升。

五是搭建多层次活动平台，老年人体育健身活动丰富多彩，优势健身项目之乡创建取得积极成果。市级年度定期开展各类老年人体育健身项目的轮值交流比赛，其中，气排球、门球、地掷球、柔力球、太极、操舞等项目已经形成全市性、常态化交流。各镇街及市直各单位举办各类邀请交流活动。全市每年开展各类活动有100多场，参与活动的人数达2万多人次。2023年承办全国第四届老健会气排球交流活动取得积极成效，全国老健会交流比赛规模最大。近几年省基层老体工作调研会议、省老年人优势体育健身项目现场会等先后在福清市召开；太极、气排球、柔力球、门球、地掷球、操舞等项目在全国、省的交流活动中不断取得优异成绩并在福州市第十一届老健会取得团体第一名。福清市先后获得“全国老年柔力球之乡”（2013年），“全国老年气排球之乡”（2020年）、“全国老年太极拳之乡”（2019年）、“全省老年门球之乡”（2019年）称号。



执着追求 传承担当

——南平市健身气功辅导站成立20周年回顾

每天，当第一缕晨曦出现在天际时，延平城区的江滨路负一层健身气功辅导站（健身气功培训活动中心）人气满满，近百名健身气功爱好者伴随着八段锦等功法的韵律，活络筋骨、舒展身形，这充满生机与活力的老画面，正是南平市健身气功辅导站二十载历久弥新的生动缩影。

从2005年福建省第一个健身气功辅导站在山城诞生，到如今88个站点遍布城乡、三千余名爱好者常年习练，这个群众性体育组织用二十年时间，书写了一部中华传统养生文化与现代健康理念相融共生的发展史。而这一切成就的取得，离不开各级各业务主管部门的关心和支持，更离不开一个坚强有力的领导班子，正所谓“火车跑得快，全靠车头带”，特别是“班长”王梅桢站长，以“领头羊”的精神引领着队伍不断开拓前行。

破局初创 夯实基础

在2005年的南平市延平区，健身气功还是个新鲜事物，疑问声不绝于耳。“这是不是封建迷信？”“这是邪教功法吗？”面对这样的疑问，以王梅桢为站长的初创班子没有退缩。大家带着国家体育总局审定的教学光盘，一次次走进社区、街道，用科学知识和实际效果回应质疑。68岁的退休教师陈阿姨成为首个受益者，她患有多年高血压，坚持练习八段锦三个月后，血压明显下降，药剂量减少近半。这个真实案例像一粒种子，在群众中生根发芽，也让班子成员更加坚定了推广健身气功的信念。

2005年8月17日，南平市健身气功辅导站正式成立，成为福建省首个健身气功宣传、推广、普及的机构。初创是艰苦的，但就是在简陋的条件下，班子成员分工协作，大家心往一处想、劲往一处使，制定出覆盖全市的推广计划。

延平区山多路陡的地形，给组织工作带来极大的挑战。班子成员深入各乡镇、街道调研，经过实地考察，创造性地提出“辅导总站-区域分站-基层站点”三级网络体系。总站统筹规划，6个区域分站辐射城乡，基层站点扎根社区村落。

这一体系后来被上级作为基层体育健身组织建设的范例推广，而这背后，是班子成员无数个日夜的走访与鼓动。

场地和资金短缺，是初创时期最大的难题。区老体协、南平市体育局、财政局在划拨场地及资金上给予了大力的支持，在班子成员的多方努力下，辅导站累计投入近20万元，建成400多平方米的活动场地，配备专业电教设备，满足了办公、培训、展示等多种需求。

2008年11月，南平市健身气功协会挂牌成立，标志着工作进入新阶段。此时，全市已建成23个站点，常年习练人数突破800人。国家体育总局健身气功管理中心发来贺电，称赞其“探索出欠发达地区推广传统养生文化的有效路径”。这份肯定，是对班子成员辛勤付出的最好回报。20年来，大家不忘初心，开拓前行，以实实在在的作风，迎来了风风火火骄人业绩。

建章立制 规范发展

随着站点和习练人数不断增加，规范化管理成为迫切需求。为此，辅导站先后制定和完善了《健身气功辅导站章程》《会员管理原则及办法》《站点场地使用管理办法》等10余项规范性文件，涵盖教学、管理、财务等各个方面，确保各项工作有章可循。财务管理制度的制定尤为严格。班子成员坚持非营利原则，严格执行财务公开制度，每一笔收支都详细记录，定期向会员公示。

资源整合是规范发展的另一亮点。辅导站积极与省市区体育局、老体协、老年大学等单位沟通协调，建立密切合作关系。王梅桢站长每年通过不同的方式联系相关部门至少10次以上，汇报工作进展，争取政策与资金支持。通过不懈努力，辅导站成为福建省健身气功培训基地之一、南平市健身气功协会培训中心和延平区老年大学教学点，为开展工作搭建了更广阔的平台。为了拓展资源共享，2010年，经研究决定引入社会力量参与，与行政机关、企业工会、涉老组织等多方联系，共同建立活动基地8处。

人才培养 壮大力量

人才是事业发展的根本，辅导站始终高度重视队伍建设，建立“分层培养、梯次晋升”的人才培养机制。一方面选送骨干“走出去”。二十年来，累计派出30批700多人次参加国家、省、市、区级培训；另一方面将专家“请进来”，举办培训班满足基层需求。

2011年7月，全国首次健身气功巡回教学活动在南平举办，这是全省第一期一级社会体育指导员培训班。王梅桢站长亲自对接国家体育总局健身气功管理中心，协调上海体育大学王震教授、北京体育大学庄永昌教授、武汉体育学院雷斌教授前来授课，确保了来自于全省各地区的100多名学员顺利完成学习。此次培训极大地提高了全省健身气功骨干的水平，也为南平培养了16名核心骨干。

此外，辅导站还积极协助相关单位开展培训工作。2009年6月和2018年9月，分别承办南平市体育局举办的两期二级社会体育指导员培训班，



来自十个县（市、区）的140多人参加培训。2009年6月、9月，协助南平市老体协在邵武市、建瓯市举办两期二级社会体育指导员和二级裁判员培训班，参训学员达一百多人。

为了让基层站点也能得到专业指导，辅导站制定了巡回培训制度。近年来，每年安排人员到各基层单位开展巡回培训10场次以上。至今，已累计培训超过12000人次，培养出国家级社会体育指导员6人、一级37人、二级274人、三级130人；一级教练员（裁判员）26人、二级106人、三级430余人；功法等级七段1人、五段1人、四段2人、三段26人，形成了一支专业过硬的骨干队伍。

丰富活动　扩大影响

丰富多彩的活动是扩大辅导站影响力的重要途径。多年来，大家精心策划，组织开展了一系列赛事交流、展示表演、品牌创建和公益服务活动，使健身气功各套功法逐渐被更多人了解、接受和喜爱。

在赛事交流方面，积极组织队伍参加各级比赛。2009年，首次代表福建省参加全国第一届老年人健身大会，就获得三金二银一铜的好成绩。2013年，参加厦门第二届国际武术大赛荣获“健身功法”团体第一名。2019年，在宜昌、长沙参加全国气舞比赛均获金牌，同年11月，在全国首届马王堆导引术比赛中再获金牌。从2014年起，连续三届省老健会均获金奖，2022年更是一举拿下四项金奖。

承担赛事裁判和展示任务，是辅导站发挥引领作用的又一体现。2020年11月，南平市政府主办的第四届运动会（行业部）健身气功比赛中，辅导站组成21人的裁判组，王梅桢站长担任裁判长，圆满完成任务，受到组委会肯定。在展示表演方面，2008年南平市第一届运动会闭幕式上，100人展示四套功法；2016年全国健身气功站点联赛半决赛开幕式上，100人展示马王堆导引术；2022年福建省第十一届老健会开幕式上，80人表演的健身气功气舞获得圆满成功。

打造品牌项目是辅导站工作的重要抓手。从2007年开始，每年结合“8月8日”全民健身日，在文体路体育场举办千人健身气功展演及交流活动，连续举办13届，成为南平市群众体育的一个重要赛事品牌。2024年，又分别组织了3场千人健身气功展示活动，社会反响巨大，促进了南平市全民健身事业的发展。

公益服务彰显责任担当。在疫情期间，迅速

推出“居家练气功”课程，积极组织广大会员习练功法，增强身体素质，以增强抗击新冠肺炎疫情的能力，17名骨干被区老体协评为“优秀教练员”和“优秀学员”。2024年，推出“人人体育 健身气功项目”公益课堂，三期培训160多人。今年3月，应邀参加长沙“国体八段锦大型公益表演活动”发布会，被聘为推广大使，动员近二千人参与公益表演。此外，长年坚持开展“五进”活动，惠及群众近万人次。

自加压力 提升能力

二十年来，辅导站始终坚持党建引领，成立临时党支部，将党建工作融入发展血脉。班子成员带头学习党的理论知识，不断提高政治素养，进一步树立服务意识，增强责任感和使命感，使辅导站成为有凝聚力、战斗力、影响力的先进集体，先后被国家体育总局、省老体协等授予“群众体育先进单位”、“先进辅导站”等荣誉称号。

宣传工作是扩大影响力的重要手段。辅导站注重通过媒体宣传推广健身气功，讲好老年人参加体育健身的故事，先后在《中国健身气功协会》官网、《福建老年报》、南平电视台等媒体刊发报道60多篇。2014年、2018年编辑《南平健身气功集锦》等图册，展现发展成果和健身风采。

展望未来 再立新功

站在二十周年的新起点，已经绘就了未来发展的蓝图。目标就是积极配合各级老体协，创建省级“健身气功之乡”。重点任务包括：深化推广普及，推进“五进”工作向基层延伸，新增农村站点，推动城乡均衡发展；加大培养力度，发挥培训基地作用，壮大骨干队伍；加强展示交流，助力体卫融合，让中老年朋友收获健康快乐。

王梅桢站长现已年逾古稀，但精神矍铄，“年老安康人人求、我练气功奔九九”，她积极乐观的退休生活态度深深感染着周边的人。她也将继续发挥“领头羊”作用，带领全体会员和功友，为落实健康中国战略、构建和谐社会做出新的贡献。

二十年的历程证明，正是因为有这样一支以身作则、勇于担当的班子队伍，南平市健身气功辅导站才能从无到有、从小到大，成为传承中华优秀传统文化、推动全民健身的重要力量。在未来的日子里，这支“火车头”将继续引领着队伍砥砺前行，续写新的辉煌。

（文/董光明 图/徐吉安）





晋江市第十二届老健会柔力球交流活动圆满落幕



8月26日，晋江市第十二届老年人体育健身大会柔力球（套路）项目比赛在市老年活动中心顺利举办，来自全市各镇（街道）、市直系统的7支老年柔力球代表队齐聚赛场，以球为媒，展现银发风采。

比赛中，队员们身着统一服装，伴随着悠扬的音乐，手持柔力球拍完成抛接、旋转、绕环等一系列动作。他们身姿挺拔、动作舒展，将柔力球“圆灵轻活、刚柔并济”的特点展现得淋漓尽致，精准的衔接、流畅的转身，赢得了现场观众的阵阵掌声。裁判组依据动作规范性、节奏把控、团队配合等维度进行公平打分，评出金奖、银奖、铜奖。

（庄垂裕）

本刊投稿邮箱：

fjltx2009@126.com

欢迎您的踊跃投稿！

白沙晨晚练点：岁月长诗里的健康之约



在闽侯县白沙镇闽江之畔的白沙市民公园，每个清晨或傍晚，总有一段关于热爱与坚持的故事在上演。白沙镇老体协会员们以佳木斯操为笔，在时光长卷里书写着活力满满的晨晚练篇章，且这一写，便是悠长岁月。

天尚未破晓，城市仍沉浸在静谧之中，孕育着勃勃生机，白沙镇老体协会员们身着统一服饰，似一群奔赴阳光之约的追光者，准时汇聚在白沙市民公园的广场上。当舒缓且富有韵律的音乐缓缓流淌，佳木斯操的节奏便如同叩响了清晨的大门。伸展、弯腰、踢腿、行进，每一个动作都仿佛是与岁月温柔对话，会员们整齐划一的姿态，将坚持化作了一幅具象的风景画卷。

佳木斯操，这一融合了舞蹈、武术等多种运动元素的健身方式，因其简单易学、适配中老年群体，成了老体人晨练的“主角”。白沙市民公园开阔的场地，周边绿树成荫，花草繁茂，清新的空气弥漫其间，成了这场健康奔赴的天然舞台。会员们在此舒展筋骨，动作规范流畅。路过的市民忍不住驻足，或会心一笑，或悄然加入这活力阵列，让运动的感染力不断蔓延。

“天天来这儿做操，身子骨舒坦，和老伙计们凑一块儿，心里头亮堂！”参与晨练的王阿姨笑着诉说。老体协负责人也表示，组织晨晚练，是想为镇上老人搭建起拥抱健康的平台，以运动为桥，串联起全民健身的热忱。而这一场场晨晚练，早已超越简单的锻炼，成为老人们交流情感、传递能量的温馨聚会。

又是一个美妙的早晨，晨曦渐浓，晨练结束，会员们带着笑意与朝气散去，可属于白沙市民公园的晨练故事，仍在日复一日延续。老年时光在运动里绽放更绚丽的光彩，也让整个社会因这份热爱与坚持而更加美好。

（刘景香　林岳铿）



尤溪县成功创建省“老年人柔力球之乡”

尤溪县老体协通过强化组织保障、深化队伍建设、创新活动形式、加强宣传推广，推动柔力球运动在全县老年人中广泛普及，形成了“城乡联动、特色鲜明”的老年体育发展格局，2024年，被省老体协授予“老年人柔力球之乡”荣誉称号，为全民健身事业做出了贡献。

一、强化组织保障，筑牢发展根基

（一）构建三级组织网络。以党政主导、部门联动为基础，建立县、乡、村三级组织体系。县级成立柔力球专委会，联合行业系统、镇、村老体协，按照“专班推进+网格落实”的工作体系，形成高位推动、多维联动的工作格局。乡镇、村全部设立辅导站，配有专门的辅导员、教练员，依托行政村（社区）新时代文明实践站、老年人活动中心等，建成柔力球晨练点，实现城乡组织全覆盖。

（二）夯实场地与经费保障。场地方面，协调有关部门和单位，依托老年大学、县体育中心、县工人文化宫（三奎头）、职工工人文化宫（红土地）、公园、村镇老年人活动中心等场所，作为柔力球教学培训和活动基地，并在公园设定晨练点。目前，全县有88个活动场所，其中室内场所29个。经费方面，县老体协拨付年度工作经费，用于老年柔力球健身项目宣传推广活动、骨干培训、赛事组织等，为柔力球运动的普及推广和产业化发展奠定坚实的组织基础。仅2024年就为柔力球专委会提供各项经费2.6万元。

二、深化队伍建设，提升服务水平

强化骨干培养，构建“教练员+裁判员+社会体育指导员”三位一体人才培育体系。一是“送出去”。积极选送优秀骨干成员参加国家级、省、市级教练员、裁判员等各类培训学习，到兄弟县市开展互动交流，自觉更新知识结构。二是“请进来”。共组织了6次由国家体育总局社体中心主办的“走进尤溪全国柔力球大篷车公益惠民万里行活动”，国家级著名教练王学军，国家一级教练员、裁判员华琦等莅临现场讲课指导。还邀请厦门、三明、南平、闽清、永安、沙县等地的柔

力球高手到尤溪传经送宝，接受先进教学理念。三是“选上来”。举办柔力球骨干培训班，选拔优秀人才到县城进行集中培训，提升骨干技能水平。四是“走下去”。通过走基层，进镇村、进社区、进企业开展上门送学，推广普及柔力球知识与技能。五是“定点”培训。依托老年大学、晨练点，由专门的辅导员进行指导培训，开展常态化学习活动。

通过对新成员加强示范引领、教学培训、重点培育，目前，尤溪县参加柔力球运动人数已达1200多人，常态运动老年人数达600多人，经常参加柔力球活动的老年人占全县老年体育人口1.89万人的3.17%，全县有88支柔力球运动队伍，其中竞技柔力球队1支，花式柔力球队87支，柔力球运动得到了很好的普及。如西滨镇西滨村有2支柔力球队伍110多人，有夫妻、妯娌、姑嫂同练。全县骨干队伍人数达到了220名，其中种子队员30名；有国家一级教练员6名、国家二级教练员12名、国家三级教练员20名；国家级二级裁判员1名、国家三级裁判员2 名。

三、丰富活动载体，营造浓厚氛围

依托网络平台、部门单位等活动载体，积极组织各类柔力球比赛和展演活动，为老年人提供展示的平台，促进柔力球运动的发展。

（一）组织开展纪念日、庆典日、节庆日展示交流活动。在春节、三八节、五一节、建党日、全民健身日、重阳节、国庆节等纪念日，认真组织开展展示活动。如参加了县“振兴乡村文化、喜迎龙年新春庆元宵三天乐文艺晚会”、老年大学庆“七一”文艺晚会、“欢乐重阳节”主题球艺展示活动，举办了福建百姓大舞台（三明尤溪）追梦新时代巾帼绽芳华庆祝国际妇女节文艺晚会柔力球专场球艺展示、“庆祝尤溪县老体协成立四十周年柔力球专场‘五一乐’展演活动”、全国柔力球大篷车公益惠推广万里行活动（尤溪站）暨尤溪县柔力球协会成立十周年庆典活动、尤溪县老体协第十届老健会柔力球专场展示交流活动等。2020年以来，举办了13场大型交流活动，参加了兄弟县、部门单位组织的展示交流活动达17次。

（二）积极参加国际和全国、省、市展示交流活动。曾组队到俄罗斯、澳门等地参加国际柔力球邀请赛，还有“全国网络视频大赛”“全国

首届广场舞联赛柔力球专场线上公益展演”“尊师感恩疫情防护 居家锻炼风采展示大赛”“九九重阳节全国老年人健身线上展示活动”“全国广场舞网络大赛三明赛区线上活动”“全国柔力球线上交流活动”“全国柔力球邀请赛（昆山主赛区）暨首届‘万人挑战吉尼斯世界纪录’（尤溪分会场）活动”“福建省广场舞视频大赛”等活动。曾荣获全国、港澳台柔力球比赛单人、双人冠军、亚军、季军、第四名等15次，集体一等奖、二等奖奖牌25枚（块）。2016年被国家体育总局社体中心全国柔力球推广委员会授予福建省“全国柔力球推广贡献奖”荣誉称号。

四、加强宣传推广，扩大社会影响

（一）强化活动宣传。利用重大节庆日，选择在人流量较大的县中心广场、紫阳公园、朱熹公园等公共场所开展大型球艺展示交流。开展“进社区、入企业、下乡镇”培训辅导，在社区晨练点坚持不间断的球艺演示练习，吸引更多老年人参与；与企业合作共同举办柔力球赛事和活动、下乡镇送教，增强柔力球专委会的社会影响力。

（二）强化媒体宣传。除了与县电视台、新闻网等传统媒体建立合作关系，及时报道协会活动和比赛盛况，还利用微信公众号、抖音、美篇、微信视频号等平台发布柔力球教学视频、活动花絮。同时，还注重上下联动，积极送稿，争取在市级以上各类媒体刊发相关柔力球文化、柔力球运动以及柔力球新套路推广普及等多类型的稿件、视频、图片，营造“人人知晓、人人参与”的社会氛围，提高了柔力球运动在县内外的知名度。

经过多年的努力，尤溪县柔力球运动取得了一定成效，但存在乡镇发展不均衡、农村普及力度不足等问题。下一步，将重点抓好以下工作：

1、推进“乡村振兴”工程。持续抓好柔力球下乡工作，重点抓好乡镇所在地、人口集中地、小康示范村的组织覆盖及骨干培养，带动更多农村老年人参与。

2、创新活动形式。推动乡镇每两年举办一次老年人健身运动会的普遍开展，将柔力球纳入比赛项目，激发基层活力；不断创新全民健身日、重阳节、重要节庆日等柔力球展示交流活动，促进柔力球开展更加广泛普及。

3、加强品牌建设。打造“朱子文化柔力球”特色品牌，争取自编套路能纳入上级老年体育文化推广项目。



福清市东瀚镇
党政领导为老体工作解难题

8月19日上午，刚到任两个月的东瀚镇党委书记陈小辉、镇党委一级主任科员黄建平一行，专程前往镇老体协，调研指导老年体育工作，为基层老年体育事业发展送关怀、解难题。

在镇老体协会议室，陈小辉书记、黄建平主任与镇老体协委员们亲切握手、互致问候。镇老体协常务副主席林同梁代表镇老体协感谢镇党委、政府长期以来对老年体育事业的重视与支持，并围绕“老年人健身康乐家园”建设，就镇老体协领导班子建设、队伍组建、经费保障、活动开展、场地规划、制度落实等，详细汇报了镇老体协近期工作情况。镇领导全程认真聆听，不时记录要点。

随后的座谈会上，陈小辉书记逐一回应了镇老体协委员们反映的当前面临的班子成员年龄偏大、活动经费紧张、部分场地改造与上级政策存在衔接矛盾等实际困难，并给出明确方向。陈小辉书记表示，历届镇党委、政府都认可镇老体协的工作成效，希望委员们继续发挥余热，服务好老年人。镇党委、政府将在后续工作中逐步发掘人才，充实调整协会班子。同时，将进一步优化经费管理，全力支持做好老年人节日慰问、场地改造维修等，确保老年人各类健身活动安全有序开展；将主动对接上级相关部门，积极沟通协调场地改造与政策规定的衔接问题，推动难题妥善解决。

陈小辉书记的回应既解“燃眉急”，又给“定心丸”，极大提振了协会委员们的工作信心。

调研中，镇领导一行还实地察看了老体协室内活动场所、会议室及办公设施，进一步了解硬件保障情况，为后续工作推进掌握一手资料。

（福清市老体协 刘兰增）







屏南县老体协在全国广场舞（民族类）大赛上获团体奖

9月12日至16日，由中国老体协、贵州省体育局等单位共同主办的“赛动黔景”2025年全国老年人健身广场舞（民族类）展示交流活动在贵州省雷山县西江镇举行。来自福建、山西、四川、云南、黑龙江等省区市21支代表队、近400名银发选手欢聚一堂。屏南县老体协夕阳红艺术团的《中国红》以健身球为道具，融入秧歌与现代舞元素，把健身球操的刚健活力诠释出来，赢得了评选专家与现场观众的广泛好评，获得团体奖。此次活动是在今年上半年线上参赛选拔的基础上，汇聚队员在贵州集中展示交流。大会仅设团体奖与优秀奖。同时，开展2025年全国老年人健身广场舞套路评审活动，以民族风点燃老年人健身热情，以团结魂奏响文化传承强音。（王清）

三明市老体协秧歌和可乐球骨干提高培训班在大田县举办

为备战三明市第十二届老健会，进一步规范健身秧歌、可乐球等项目规定套路动作，提升项目骨干的技术水平与团队配合能力，8月15日至17日，三明市秧歌、可乐球等项目骨干提高培训班在大田县举办，特邀请市老体协操舞专委会主任章雅英等3人担任授课老师。培训中，章雅英老师结合健身秧歌《惠女风情》的风格特色与技术规范，进行了全方位的细致讲解。学员们十分珍惜此次培训机会，以饱满的热情投入训练。经过3天集中培训，学员们的动作规范性、团队配合度及情感表现力均有明显提升。

（大田县老体协健身辅导总站）



龙岩市直机关老体协举办地壶球交流活动

8月20日上午，龙岩市直机关老体协在市教育局7号楼举办“市教育”杯地壶球交流活动，有市直机关老体协下属的发改委分会、龙岩学院分会、财税分会、农口分会等11支代表队，共50余人参加。大家怀着对地壶球项目的热爱，欢聚一堂，友好切磋。场上精彩好球不时涌现，过程扣人心弦，甚是有趣。经过多轮角逐，决出了一等奖3名、二等奖5名、三等奖6名。市直机关老体协主席张红为获奖队员送上祝贺，她鼓励老年朋友们多参与各类活动，在运动中结交好友、增进情谊，锻炼身体柔韧性与大脑判断力，健康快乐过好每一天！（谢秀芝 王如发）

三明市老体协乒乓球分会举办健身主题活动

8月11日，三明市老体协乒乓分会在市林业局职工之家举办“全民健身动起来科学运动乐趣多”主题活动，20名退休老同志以乒乓球运动践行全民健身理念，热情参与，以球会友、切磋技艺，展现了积极向上的精神风貌。活动采取循环赛制，淡化竞技名次，突出趣味性与参与性。老同志们

分组对决，在轻松愉快的氛围中挥拍竞技，现场笑声掌声不断。本次活动既为老同志提供了锻炼平台，又增进了彼此情感联结。（何逸明）



福清市重视基层老年体育活动场所建设

在福清市各级党委政府支持下，一年来，各级老体协多方筹集资金251.38万元，推动多个乡镇新建、修缮一批老年体育设施。其中修缮530平方米老年人体育活动中心1座，162平方米雨棚地掷球场1片、气排球场、柔力球及羽毛球场3片共480平方米；新建人工草坪门球场1片、活动公园1030平方米，门球场遮雨棚456平方米，镇老体协活动站80平方米，配套厕所3座共110平方米。目前，各项目均已顺利竣工，设备功能完善。8月29日，福清市老体协主席张忠康及班子成员一行，到一都、东张、新厝、江阴等镇，对所建的老年体育活动场所开展逐一调研与预验收。

海沧区老年人象棋交流赛圆满落幕

日前，厦门市海沧区第二届老年人体育健身大会象棋交流赛成功举办。本次赛事由海沧区文化和旅游局、海沧区老体协主办，厦门海投文旅产业发展有限公司承办，辖区各街道协办。比赛采用国家体育总局审定的最新《中国象棋2020竞赛规则》，吸引了5支代表队共20名领队、教练员和队员参加。赛程为期一天，采用团体循环赛制。赛场上，队员们精神饱满，沉浸在象棋对弈的乐趣中，充分展现了“活力银龄 健康海沧”的主题精神。（刘臣亮）

闽侯县举办2025年全民健身运动会门球比赛

8月8日，由闽侯县人民政府、县文体旅局、县老体协联合主办的2025年全民健身运动会门球比赛在闽侯县荆溪镇举行，吸引了闽侯县老体协、闽侯县门球协会的5支队伍共40多名队员参与。8日上午，球场上人头攒动、气氛热烈，各参赛队伍精神饱满、整装待发。随着裁判一声哨响，比赛正式打响。赛场上，老年选手们发挥球技，相互鼓励、默契配合，银发飞扬间尽显活力风采，在切磋球技的同时，展现出"友谊第一、比赛第二"的体育精神。（林岳铿 刘景香 蒋利武）

古田县老体协举办纪念抗日战争胜利80周年文体晚会

9月1日晚，古田县老体协在印石公园百姓舞台举办纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年文体晚会。晚会以“铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来”为主题，精心编排了12个特色鲜明的节目，通过银龄特有的文体形式，激发广大群众的爱国主义热情，弘扬了社会正能量。晚会节目突出抗战主题，有器乐合奏《抗战歌曲六联奏》，诗朗诵《礼赞抗战胜利》，情景剧《松花江上》，歌曲《再见了大别山》《微山湖》《五星红旗》，舞蹈《英雄赞歌》《新浏阳河》等。（苏光弼）

南安市第八届老健会乒乓球比赛在水头镇举行

8月12日，南安市第八届老年人体育健身运动会乒乓球比赛在水头镇举行，有20个乡镇（街道）和市直机关、雪峰开发区老体协组织了58人参赛，

包括各单位领导、裁判员、教练员、工作人员等140余人参加。本次乒乓球比赛设置项目为男、女单打，采取分组循环和单淘汰的比赛方法；除男子组前6名、女子组前6名比赛采用五局三胜外，其余比赛均采用三局二胜制。在赛场上，队员们自信地挥动球拍，技巧高超，战术多变，展现出良好的精神风貌。

宁化县老体协举办健身球操辅导员培训班

8月6日至7日，宁化县老体协在县离退休干部活动中心举办2025年老年人健身球操辅导员培训班，来自各乡镇及城区的50余名老年健身爱好者参与。本次培训以健身球操套路《航天员之歌》为主要内容，由县老体协健身辅导总站站长彭虹担任主教，雷玲莺、雷红艳、张红明、陈丽华4位老师担任助教。培训中，老师们耐心讲解动作要领，逐一示范规范动作，学员们专注投入、反复揣摩练习，现场学习氛围浓厚。下一步，这些经过系统培训的辅导员将成为推广健身球操的“种子”，将有效带动更多老年人参与体育健身。

（罗子璇）



柘荣县老体协举办挥杖健走骨干培训班

8月1日至2日，柘荣县老体协在县体育中心举办挥杖健走骨干培训班，有来自全县的12名健身骨干参加。县老体协主席林建峰到场勉励大家要珍惜这次学习机会，认真训练，掌握好要领，为推广普及持杖健走项目做出努力。培训班邀请宁德市老体协副主席、国家一级教练吴东胜执教，吴老师兢兢业业，认真为学员详细讲解持杖健走的技巧、原理和注意事项，并现场示范，手把手地指导学员们进行实操练习。培训虽然时间短，但大家学习热情高涨，纷纷表示受益匪浅，收获满满，将把所学知识运用到日常锻炼中。

（连平生）



长汀县新桥镇老体协举办健身秧歌培训班

8月20日，新桥镇特邀县老体协邱松梅等三位专业健身秧歌教练，在镇政府篮球场举办为期一天的健身秧歌专项培训，来自全镇10个村的40名秧歌爱好者积极参与，共同沉浸于这场传统艺术和体育运动相结合的“健身盛宴”。培训过程中，三位教练耐心指导、细致教学，从基础动作分解，到手势、步伐的精准控制，均逐一示范、深入讲解，并手把手纠正学员动作细节。学员们热情高涨，反复演练每一个动作，认真揣摩技法要领，专注练习扇法与舞步的协调融合。现场学习气氛浓厚热烈，在老师们的悉心指导下，学员的舞姿逐渐变得流畅优美，充分体现了对健身秧歌的热爱和精益求精的态度。

（长汀县老体协　赖慧元）

一心扑在健身功气球上的好老师

——记海沧区老体协健身功气球专委会主任陈玉梅

每天早上六点半，在厦门市海沧区文化中心广场沧江剧院旁边，都会看到一位拿着健身功气球在引导大家锻炼的人，她就是海沧区老体协健身功气球专委会主任陈玉梅。

退休后，陈玉梅就与老年体育工作结缘，让更多的老年人走出家门，参加锻炼，成了她的期盼。她觉得健身功气球是很适合老年人的一个健身项目，便一心扑在健身功气球的推广和普及上，无论是谁找她学习功气球，她都耐心和气、谦虚谨慎，很热心地从如何抱球、托球、旋球、搓球等基本功教起。虽然年过古稀，只要海沧区的街道或村（居）健身功气球队伍需要，她随时都会义不容辞前往指导教学。多年来，她的敬业和亲和力带动并吸引了1300多人喜欢上健身功气球，健身队伍不断壮大，成为鹭岛全民健身的一道风景线。

在一些大型老年健身展演活动中，陈玉梅总是勤勤恳恳，身先士卒。例如厦门市体育局和市老体协为庆祝建党百年和庆祝中华人民共和国成立75周年举办了千人健身功气球展示活动，在现场，她是海沧区的“总教头”，为了展演效果而付出了许多精力：如在合练中要保证音乐和动作的整齐划一，还要保持横成行、纵成线，因为人多，所以困难重重。在这样的情况下，陈玉梅总是不厌其烦，一遍又一遍地规范动作，每次集训时，她都要在队伍中来回走好几遍来规范动作，每天都要比平时多走上万步。在她的辛勤指导下，合练队伍最后展示出了极佳的展演效果，让整场活动获得观众们的好评。



桑榆未晚，老骥伏枥。陈玉梅就是这样一位健身功气球队伍的“领头雁”，她的付出和奉献，让她在2024年获得“福建省老体协优秀教练员”称号，也收获了健身群众的高度认可。

（刘臣亮）



