文化特派员送技下乡

海宁乡村武起太极风

“太极拳的动作幅度适中，既不会过于激烈，又能充分活动身体，非常适合中老年人。”近日，海宁斜桥镇路仲村文化管理员陈玉华高兴地表示，近段时间来，太极拳正成为村民晚饭后的热门运动。

近期，嘉兴市首批文化特派员来到海宁市各个乡村，为居民群众送上了别开生面的文化大餐。其中，太极拳师傅杨建康凭借着丰富的太极拳教学经验，赢得了路仲村村民的喜爱与赞赏。

走进路仲村文化礼堂五楼的活动室，只见村民身着统一制服，一招一式有模有样。现场，杨建康正不断指导村民动作，纠正姿势。

杨建康是嘉兴市武术协会副主席，也是嘉兴市杨氏太极拳研究会会长，因其生动有趣的教学方式备受学员喜爱。“每周五晚上六点半开班，持续两小时，内容包括24式太极拳、27式太极拳和32式太极剑。”杨建康表示，去年12月下旬，路仲村太极拳班开班后，吸引了来自路仲村及其周边村的三十余名太极拳爱好者参加。针对村民们不同的需求和身体条件，杨建康探索出了一套独特的教学方法。

“教学时我会采用因材施教、寓教于乐的方式。例如有的学员表示动作难，我就将一些相对简单的动作融入太极拳中。要学会完整的太极，首先要让学员们掌握基本要领，再通过姿势的纠正与调整，让他们的动作近于标准。”杨建康说。

陆卫平是一名退休教师，也是路仲村的村民。跟着杨建康学习后，他的生活也发生了意想不到的改变。“身体变得比以前更加灵活，压力得到了释放，心情也更加愉悦了。”陆卫平说。

不仅是村民有所收获，杨建康也在教学过程中不断精进。用他的话来说，太极拳班的开展既是一次文化传播，也是一次对自己学习成果的考验。“如何理解太极拳掤劲与螺旋动作的关系？”“怎样发力更有效果？”上课中，时常有学员提出疑问。而在解答过程中，杨建康愈发感到自己学习的不足。杨建康表示，希望能借助太极拳班的开展，与学员共同进步、一起成长。

“一方面，我将在原来的基础上，优化动作套路，让学员们的动作更加标准，建立他们学习的自信。另一方面，我也想让大家尝试更多不同的风格，计划开展太极扇等新课程，满足不同人群需求。”杨建康介绍。

文化特派员制度的意义所在，正是精准对接城乡广大群众精神文化需求，进一步创新城乡一体化公共文化服务体系，推动社会文化资源向基层输送，推动基层宣传思想文化工作高质量发展。下一步，文化特派员将围绕丰富群众文化生活、推动乡风文明培育、提升基层阵地效能等要求，结合基层群众文化需求，广泛开展文化业务培训、文化品牌打造、文化资源挖掘等工作。

（通讯员 通讯员 程石冰 冯季诚）

舞衫歌扇

日前，宁波江北区2024年“一人一技”广场舞交流活动在慈城镇杨陈村文化礼堂举办，来自13个村的参赛队进行了交流切磋。

通讯员 杨佩贞

舟山：“花”式体育迎新年

2月3日，在迎接甲辰龙年的喜庆氛围中，2024年舟山市全民健身大拜年——迎新体育嘉年华活动在舟山海洋文化艺术中心热闹开启。

活动现场张灯结彩、“龙”气十足，满眼皆是“年味”。本次活动以“体育大拜年 健康迎新春”为主题，精心设置了一系列传统民俗体育、时尚体育和群体项目展示等内容，“龙运亨通——泡泡龙迎新年”活动共有45组家庭报名参加，以5组为一队，每队合力制作一条7米长的泡泡龙并进行现场展示，当霸气龙头、气球龙身与神气龙尾首尾相接，九条色彩各异的长龙在海洋文化艺术中心中庭穿梭游动、栩栩如生，欢快热烈的音乐中“神龙出世”，将现场氛围推向高潮。活动还根据制作工艺、展示技巧、氛围营造等进行现场投票，评选“最佳人气龙”。

尽管天气寒冷，下着小雨，旱地冰壶、呼啦圈、掷准沙包、射箭、轮滑等项目还是吸引了不少市民参与体验，健身排舞、健身气功、抖空竹等群体项目表演让观众大饱眼福，毽球、抖空竹、跳绳等公益培训项目引领传统体育风尚，让现场的大小朋友们都忍不住玩一把。最火爆要数“体育科目三”，在“网红科目三”的基础上，融入羽毛球、篮球等运动元素，专业老师现场教学，即刻吸引了众多“粉丝”加入，同享体育乐趣。

在新春佳节来临之际，“全民健身大拜年”——迎新体育嘉年华活动与“阿拉过节嘞”活动同步举办，紧扣龙年和全民健身主题，将体育和文旅元素有机融合，突出参与性、表演性和时尚感，让市民在轻松、愉快、刺激的运动体验中喜迎龙年新春。

（通讯员 沈慧萍）

（上接1版）

浙江在雪山上开出“五金铺”

不同于其他竞技项目，冰雪项目的竞技危险性更高，风险性更大。而在南方城市的浙江，到目前还没有跳台滑雪的训练基地，所有运动员都是在省外集训，长途奔波训练和比赛是常态。这其中的困难和挑战也可想而知，这群冰雪场上“旱鸭子”在训练中摔得鼻青脸肿是家常便饭，但汗水和泪水背后，也是浙江冰雪运动实力快速提升的重要因素。李一申坦言，如果以达到同样水平所需的训练时间比较，浙江队员在两三年的时间里完成了欧美选手需要五六年才能达到的训练成果。

走下领奖台，一切从零开始。告别“十四冬”赛场，浙江冰雪健儿们又将踏上他们新的征途，在更大的舞台去挑战自我，他们心中只有一个梦想，站上或再次登上奥运会的舞台。

乐清这场比赛引来高手“棋”上阵

近日，一场集技巧、策略、耐力与智力于一体的指尖对弈在乐清拉开帷幕，乐清市第二届国际象棋等级赛举行。现场选手中有久经“战场”的老将，也有一脸稚嫩的新手，同台“作战”，看点十足。

“比赛开始！”随着总裁判长一声令下，对战正式开始。场内选手们镇定地盘算着下一步的棋招，场外围观的家长、居民们也自觉保持安静。

比赛激烈地进行中，工作人员在场中不断地走动着，记录着每一组选手的比赛结果。在第一轮比赛开始后不多时，就陆续有选手结束了比赛。“比赛太有趣了。”参赛小棋手黄翊戈介绍，自己自幼开始接触国际象棋，学习国际象棋让他的思维得到很好地锻炼，现在已经成为日常爱好。他表示，本次比赛为选手们提供了展示技能、切磋技艺的舞台，还让他与高手有了面对面交流的机会，以棋会友。对于胜负，小小年纪的他表现得十分淡然：“虽然我只胜了三场、平了两场、还输了两场。可这对我来说都没有关系，比赛已经给我带来了快乐。”与此同时，也有不少获胜选手表示，“秘诀”就是保持“拔河心态”，按自己熟悉的节奏和对手打拉锯战，步步为营直至赢下比赛。

近年来，乐清重视国际象棋普及发展，本次比赛旨在以赛代练，加强各个民间棋手间的交流融合，加快乐清国际象棋人才的战略储备，为更高水平的赛事输送人才。

据悉，本次比赛共有427名选手参加，同比去年增长了49.3%。各路民间高手争夺异常激烈，其中有200多名选手来自台州、宁波、金华及鹿城、瑞安、永嘉、平阳等乐清市外区域。

（通讯员 张丁可）