



陈芊羽每天都会坚持跳绳,隔几天就会编一个新的花样出来,跳给爸爸妈妈或者其他的小朋友看,总能博得大家的好评。

花式运动

随着优美的旋律,南靖实验小学五年(3)班陈芊羽翻飞手中的跳绳,轻快地跳出五花八门的动作。“基本的动作学会了,小伙伴们就各自发挥,想怎么跳就怎么跳。”陈芊羽说,学花样跳绳的同学不少,大家时常进行切磋,看谁自编自创的动作,更流畅更优美。

陈芊羽学花样跳绳有一年多的时间了。每天她都会坚持跳一会儿,隔几天她就会自己编一个新的花样出来,跳给爸爸妈妈或者其他的小朋友看,总能博得大家的好评。除了花样跳绳,陈芊羽还喜欢花样轮滑。“花样轮滑比花样跳绳更有挑战性,因为穿上冰鞋以后,要平衡自己的身体,还要能运动自如,就有不小的难度。”陈芊羽说,“一有时间,我也会约上几个要好的同学,到公园或者广场上,排上一些障碍物,然后进行训练提升。”

“我的暑假作业做完了,每天除了画画和弹古筝,最让我感到放松和开心的还是运动。”陈芊羽对即将开始的毕业班生活有小小的期待。利用假期,她把《渔舟唱晚》《战台风》《瑶族舞曲》等曲子都弹了很多遍。她认为,开学后可能就没那么多时间了,她觉得弹古筝对于她的花样运动的节奏感是有帮助的。

陈芊羽的爸爸陈奕增告诉记者,花样跳绳基础的技术动作包括左右甩绳、并脚跳、开合跳、左右跳、弓步跳等等,孩子们掌握了基本功之后,就可以根据音乐的旋律进行即兴自创跳绳花样,可以勾脚点地跳、轮换跳、交叉跳。“因为可以花样百出,孩子不容易厌倦,既能锻炼孩子的创新思维,还能增强体质。”陈奕增说,花样轮滑对于孩子来说是有难度的,这项运动很能训练孩子的抗挫能力。当然,在学习轮滑的过程中,家人的鼓励是很重要的,比如孩子在学习花样轮滑时,起初会自信心不足,遇到困难会想要退缩,爸爸妈妈在适当的时候“扶一把”,等孩子慢慢提升以后,就可以自己玩出很多花样。

◎本报记者 苏水梅 文/供图



熊伟涵与妹妹一同拼搭军舰模型

本报记者 李林 摄

享受编程的乐趣

8月14日上午9时许,漳州一中七年(32)班的熊伟涵正和妹妹在家一起玩乐高。“这艘航模是我像妹妹这么大的时候拼的。”熊伟涵说,因为接到学校通知要和学校人工智能社团的唐锦城两位同学一起参加近期即将举行的“3D虚拟机器人”比赛,所以14日下午就要回校参加集训。在今年7月举行的“2021-2022学年全国中小学信息技术创新与实践大赛”全国总决赛中,熊伟涵与队友曾睿宸搭档,获得“Robo Genius 制造未来”赛项初中组二等奖。据了解,本次大赛的决赛由城乡统筹发展研究中心、中国人工智能学会与燕山机器人小镇共同主办,中国信息技术教育杂志社承办。本次决赛设有竞技赛道、设计赛道、人工智能赛道、编程赛道4个赛道共31个科创类竞赛项目,赛项种类全、

涵盖面广。
“通过比赛能锻炼大家的思维和表达能力,这里的表达能力指的是通过机器把自己的思想表达出来,重点要把自己创新的点、创新的元素呈现出来。”熊伟涵告诉记者,漳州一中“人工智能社团”的同学们在老师的指导下,进行专业训练,参加全国、省、市各种比赛,取得过许多好成绩。在他看来,比赛中最难的还不是根据零件和思维导图把机器拼装出来,而是如何通过烧录指令,让机器人完成运输、传递、行走等多种任务。“需要在规定时间内得分最多,所以很考验大家的创新思维能力。”
熊伟涵向人工智能社团的指导老师吴奕岚借了一本关于编程的书,利用暑假时间认真钻研了起来。“记住内存和变量”“基

本数学运算”“输入”“图形用户界面”“判断再判断”“函数”“对象”“模块”每个章节他都认真阅读,并做了详细的笔记。“对着课本自学,也很有意思,一边学一边琢磨,有的马上能运用到烧录指令中,感觉真是很不错。”
沉浸在计算机语言或计算机编程里,时间过得飞快。熊伟涵在完成一段“编程练习”后,会想要“换换脑子”。他从小学习钢琴和书法,上中学后两项技能均有所坚持。“比较喜欢即兴弹一些曲子,觉得很放松,爸爸妈妈妹妹也都喜欢听。”熊伟涵说,“自己非常喜欢编程,很多时候就会用第一视角来观察人和事,学习编程最大的受益就是它会教会你思考的方式。”

◎本报记者 苏水梅

核心提示

“双减”政策落地后的第一个暑假,孩子们有的拓展兴趣爱好,自主规划自由发展;有的参与社会实践,在行走中增长见识;有的规律作息,在假期里提升文体素养……暑假里,孩子们利用空闲,多学点“无用”之学,过得既充实又有意义。

看闲书

8月12日上午,家住市区的李萌和往常一样,早早地来到漳州市图书馆,她先按照图书管理员的指导,把一些读者还的图书进行整理、归置。忙完了,就在阅览区找了一个安静的地方,认真地阅读。

李萌在接受采访时说,今年暑假,她计划在漳州市图书馆当两个星期的志愿者。因为常常“泡图书馆”,觉得整理书籍也能让自己有所收获,除了可以学习图书的分类归纳方法,还可以从许许多多的书脊上读到书名,是提升自己的很好的途径。李萌表示,自己即将成为一名高中生,当志愿者是一件很有意义的事情,并不觉得累。

暑假里,李萌看了不少闲书,其中有《乡土中国》《江村经济》《医学的温度》《鸭川食堂》《漫画区块链》《物种起源》《一剪宋朝的时光》《摄影的起点》等各种类型的书。“文学类的书我最喜欢,但是读的书种类比较杂,因为涉猎更多才能触类旁通。”李萌正在读《红楼梦》,她认为读《红楼梦》是一种美的享受。“贾宝玉和林黛玉的爱恨情仇拨动着我的心弦,一曲曲经典诗词赋带给我美的震撼。透过它,我仿佛看见了几百年前古人的真实生活,好似在与他们对话。《红楼梦》中的世界如梦非梦,它既有现实社会的写照,又极富浪漫玄幻的想象,引发了我对美的思考。”

李萌向记者展示了自己收藏已久的人民日报微信公众号推送的关于阅读的“感悟”。李萌告诉记者,她的父母从不限制她阅读的范围,所以从小时起她读的书并不全都是经典名著,大部分是所谓“杂书”。像什么《斗罗大陆》三系列、金庸大部分武侠小说、经济故事期刊、育儿的书等等。

李萌认为,小学和初中读的书拓展了自己的视野,自己的语感得到了培养,在完成语文阅读题和一些考核分析能力的题都十分轻松。“我觉得不仅只有名著经典值得阅读,你读过的每一本书都会成为你精神的养分,塑造你的气质。”

“《医学的温度》这本书最先吸引我的是标题,一拿到书,我就在想‘温度’是什么?”李萌说,带着这个疑问,她继续往下读。从医学的发展史,到当下所面临的一些问题,再到韩启德先生的看法与建议,“医学是有温度的”始终贯穿全篇。后来她渐渐领悟到“医学的温度”就是对患者给予亲切的关怀,是医患之间彼此的信任,是无私高尚的医者仁心。“医学是人文,医道重温度”给了李萌很大的震撼并引发了许多思考,让她更深刻地理解了生命的意义。

◎本报记者 苏水梅

李萌趁着暑假到市图书馆借阅自己喜爱的书籍

本报记者 黄子君 摄



M 记录暑假

消「暑」有方「闲」作伴



追光而遇 扬帆起航

北京大学研究生实践团与长泰学子互动交流

本报讯(记者 陈晓文/供图)近日,长泰区“扬帆计划”北京大学研究生实践团参与长泰团区委联合区教育局、区关工委等单位在长泰二中、长泰一中开展“追光而遇,择优而从”特色宣讲活动,与新高三学子们交流学习经验,分享生活感悟。

在长泰二中,北大研究生朱春鹏为新高三学子讲述高中时期奋斗的心路历程,并结合了其大学专业学科特点,针对“什么是金融?什么是金融人?”与同学们互动,让同学们对商科所需要的知识技能与职业发展有了初步认识。在长泰一中,实践团成员为新高三学子介绍了北大的学业和生活、各个专业的学科特点和将来选择专业的原则,将经验传授给新高三人,引导同学们提升学科素养,减缓“唯分数论”的压力,启发同学们思考自己的规划与方向,鼓励他们坚定信心奋斗、大胆追梦。

长泰二中的郑凌均深有

感触地说:“参加这次活动收获很大。学长用幽默风趣的语言给我们解释了什么是金融,他告诉我们,金融行业从业者所需要的素质,是细心、耐力和判断能力,而这些是需要通过学习来锻造的,也就是‘凡有所学,皆成性格’,学习可以塑造出我们的性格,更好地让我们在遇到问题时也能沉着冷静。”

据介绍,北京大学实践团为该校“知行计划·南燕”(简称南燕知行)2022年地方党政机关暑期见习实践项目,项目在区域选择实现南北互补,在人员选择上促进南北互通。漳州市长泰区委组织部主动对接北京大学深圳研究生院,双方约定共建就业见习实践基地,漳州市长泰区为“知行计划·南燕”首批签约基地。双方将以本次活动开展为契机,开启校地合作序幕,在毕业生见习实践、党建共建、高层次人才交流、干部教育培训等方面开展共建,助力漳州市经济社会高质量发展。

大学生暑期助力幼教

本报讯(张芯昕 郭淑玲)为迎接党的二十大胜利召开,引导广大儿童从小培养爱国爱军精神。近日,平和县小溪镇团委在小溪镇东大社区举办主题活动,邀请了两位幼师专业的“扬帆计划”大学实习生担任小老师,在青年志愿者们的帮助下,带领30多名小朋友,开展了以“爱国爱军”为主题的一系列课堂活动。

两位大学生老师来自泉州幼儿师范高等专科学校,活动通过播放动画视频以及师生互动的形式,帮助小朋友们了解“军人、国家”的含义,并让小朋友们以“爱国爱军”为主题元素,将自己所喜欢的事物亲手制作成黏土手工作品,小朋友们在老师和志愿者的帮助和指导下,纷纷动起自己的小手创作出自己情感印象中的“国家、军人”形象。“我捏了小花和国旗,我最喜欢空军叔叔了,所以我还捏了空军叔叔开的飞机,想把这份礼物送给他们。”小朋友蔡言楷说道。

“为迎接党的二十大的到来,我们组织志愿者在辖区内开展系列公益课堂,为小朋友们带来一个快乐且有意义的假期,深受家长与小孩子们的欢迎,同时也呼吁我们社会各界来关心关爱我们的幼龄儿童。”小溪镇团委书记张靖靖说道。

省职业院校技能大赛 教学能力比赛传佳音

漳州卫职院名列全省高职院校第二

本报讯(记者 刘健宁)近日,福建省教育厅公布了2022年福建省职业院校技能大赛教学能力比赛获奖名单,大赛共评选出一等奖55个、二等奖103个、三等奖157个,共计315个单项奖。漳州卫生职业学院教师踊跃参赛备赛,15支参赛团队脱颖而出,最终斩获一等奖3个、二等奖6个、三等奖4个的傲人成绩,大赛成绩在全省高职院校中名列第二。

自今年教学能力比赛开展以来,学院领导高度重视,组织专家指导,细化备赛方案,深化

日常练兵,充分发挥教学能力比赛的示范、促进和引领作用,建立教学能力比赛的培训、激励、保障体系,积极鼓励教师参加教学能力比赛,不断加强教师教学团队建设,全面促进教师教育教学能力、综合素质、专业化水平和创新能力提升。

漳州卫生职业学院将持续发挥好大赛的示范引领作用,坚持以赛促研、以赛促改、以赛促学,深化“三教”改革,推进产教深度融合、校企协同育人,不断打造高水平、结构化教师教学创新团队。

首次参加省第十七届运动会(大学生部) 漳州理工职业学院斩金夺银

本报讯(陈淑婷)近日,漳州理工职业学院组织师生积极参与福建省第十七届运动会(大学生部),在首次参赛中,该校在多个比赛项目中荣获佳绩。

据悉,漳州理工职业学院在本次运动会中合计荣获1个金牌、1个银牌、1个铜牌、1个第六名、3个第七名、3个第八名、1个团体第四名、1个团体第八名。

其中大学生部(丙组)的田径比赛中许乐同学获得男

子400米冠军,卓祖樾同学获得男子5000米亚军,李晨光同学获得男子1500米第六名,黄忻颖同学获得女子标枪第八名,张诗蓉同学获得女子七项全能第八名,张馨莹同学获女子乙组200米第七名,赵宇波、林达华同学获男子乙组200米第七、第八名,廖贤潮获得男子乒乓球单打季军,冯熙延、江云灿等荣获排球比赛团体第四名,刘雯金等取得了女子单打第七名以及团体赛第八名。