

江门68岁大爷连做25个引体向上,15岁初中生认输 希望学生“天天动起来”



↑德叔在和学生们比拼引体向上。视频截图
→德叔的肌肉和运动能力令人惊叹。视频截图



“大爷好样的,你是学生们的好榜样!”“大爷通过这样的方式引导学生锻炼!”……10月23日上午,一条标题为《江门68岁大爷和15岁初中生比拼健身,结果很励志》的短视频在江门日报旗下的“青苹果校园视频号”平台发布后,引起广泛关注。

视频中,今年68岁,人称“德叔”的健身达人冯德接受来自五邑碧桂园中英文学校初中部杨建铭和许宸玮两名学生的挑战,比拼引体向上,最终,德叔一口气做了25个轻松胜出。两名学生为德叔全身上下发达的肌肉和运动能力而惊叹,整段视频的拍摄风格幽默、风趣,同时正能量十足,让人感到轻松、愉悦,广受好评。德叔表示,参与本次视频拍摄是希望发挥自己的专业优势和余热,传递终身锻炼的理念,希望学生们要“天天动起来”。

文/图 江门日报记者 吕中言

A 坚持健身,获各地20多个健身大赛冠军

10月22日记者在视频拍摄现场看到德叔时,他穿着一件运动背心,可以清晰看到,他的背部肌肉盘踞在厚实的肩膀下,胸肌、肱二头肌等清晰可见,呈现出硕壮的倒三角形态。德叔还拥有让人羡慕的六块腹肌,虽然68岁了,仍能连续做上百个引体向上,体脂率常年保持在10%以下。

德叔何许人也?健身大赛冠军也,但他并不是专业健身教练,退休前,德叔是一名普通司机,坚持系统健身训练至今30年,获得过全国各地20多个健身大赛冠军。今年,德叔获得由佛山市健身健美协会举办的第二届佛山市健身健美公开赛元老组(50岁以上)冠军,68kg组(全年龄段)第四名;获得由湖南省体育

局、长沙市人民政府举办的2023华南健身产业博览会暨2023年华中健身大赛男子健美大师赛B组亚军。

德叔有一个外孙和一个外孙女,外孙目前在读小学,外孙女在读高中,他外出比赛时,只要外孙和外孙女有空,就会陪在他身边,是他的忠实粉丝,在他的影响下,外孙和外孙女都非常热爱体育锻炼,拥有良好的身体素质,经常获得学校体育比赛奖项,每每想到这,德叔都会感到欣慰和庆幸。“因为健康的身体是一个人一生中最宝贵的财富。”德叔说。

今年9月,市教育局印发《江门市中小学生“天天动起来”体育活动实施方案》(简称《方案》),德叔外孙和外孙女所在的学校积极响应,

通过各种方式为学生更好地提供“天天动起来”的条件和环境。“对于《方案》的各项精神和内容,我十分认可,一直在思考如何发挥自身优势助力《方案》更好地落实,让更多人感受到体育锻炼所带来的快乐。”德叔说。

因为一个偶然的契机,德叔在上周五和本报以及五邑碧桂园中英文学校“搭上线”,三方一拍即合,成功拍摄并播出标题为《江门68岁大爷和15岁初中生比拼健身,结果很励志》的短视频。“非常感谢网民对视频内容的认可,对体育锻炼理念传播的支持。”德叔笑言,两位参与拍摄,和自己比拼的学生比他外孙女的年龄还小,但身体素质都很出色,拍摄过程欢声笑语不断。

B 多拍同类短视频,激发学生参与锻炼积极性

视频播出后,收获师生们的广泛好评。“如何创新方式,提升学生参加体育锻炼的积极性,是当前学校和家长的重要任务,这次的短视频就是很好的案例,有亮点、有笑点,接地气,孩子喜欢看,看完后有启发。”学生家长梁晓贞希望,教育行政部门、学校、主流媒体未来可以进一步联动,邀请更多优秀运动人才,和学生一起拍摄更多有用、有趣、学生接受度高的短视频作品,在全市营造浓厚的“天天动起来”氛

围。

视频的走红也给学校带来了启示。“在视频里,68岁的德叔展现了他发达的肌肉,让学生在直观地感受到,锻炼可以让身体一直保持良好状态,即使年纪大了也能活得出彩,对学校落实《方案》起到重要推动作用。”五邑碧桂园中英文学校校长方之武表示,受德叔启发,学校会尝试在武术、游泳、击剑等体育特色基础上,打造健身特色,让有兴趣的学生能在校内接受专业、系统的健身训

练,提高身体素质。

许宸玮和杨建铭平常都非常热爱锻炼,获得过不少击剑比赛的奖项,在这次的视频拍摄中,他们虽然输给了德叔,但并没有感到气馁。“因为收获很大,感受到‘人外有人,山外有山’,明白只要坚持锻炼,人生任何阶段都可以有无限可能,享受有质量的生活,未来,我们会继续努力,天天动起来,我们也把这份感悟分享给了身边的同学。”许宸玮说。

我市32名高中学生获广东省宋庆龄奖学金

江门日报讯(记者/姜丹)近日,广东省宋庆龄基金会、广东省教育厅公布了广东省宋庆龄奖学金评选结果,我市32名高中学子榜上有名,将分别获得2000元的奖学金。市教育局荣获优秀组织奖。

广东省宋庆龄奖学金由广东省宋庆龄基金会于2009年与广东省教育厅共同设立,旨在激励普通高中学生勤奋学习,促进学生德智体美劳全面发展,成为

品学兼优的人才。该项目每年评选一次,评选范围为广东省普通高中学业品学兼优的高二年级学生,按全省在校高二级学生人数的千分之一确定名额,基金会给予获奖者一次性奖励2000元/人。

本届全省共有742名品学兼优的高中学生获得表彰奖励,其中我市有32名。不少历届获奖学生高考成绩优异,被清华、北大、港大等高校录取。

培英小学与香港培基小学举办教育教学交流活动 探寻侨乡根脉 共育家国情怀

江门日报讯(记者/张翠玲 通讯员/黄丽清)10月18日—20日,香港培基小学学习交流团一行50多人到访侨乡,与江门市培英小学携手举办为期3天的“探寻侨乡根脉,共育家国情怀”教育教学交流活动,沉浸式领略侨乡风采,感受侨乡发展魅力。

在为期三天的教育教学交流互动中,课堂上,两校的同学在课堂内外共同探寻侨乡根脉,畅谈侨乡的自然风光、人文历史、丰富物产;课堂外,两校师生用脚步丈量侨乡,参观了五邑华侨华人博物馆、三十三墟街、启明里、梁启超故居、小鸟天堂等,领略了侨都人文历史韵味,感受“绿美江门”。

为了进一步促进两校教学交流,两校师生同上了科技课、信息技术课、美术课,一起体验制作“纸火箭”“木牛流马”的神奇之处,利用激光切割和美术才能,

共同设计、创作专属纪念品。两校还共同举办了三人篮球友谊赛,以球为媒,赛出了两校的深厚情谊。

近年来,我市深入推进“港澳融合”“侨都赋能”工程,不断促进江门与港澳青少年广泛交往、全面交流、深度交融。据悉,江门市培英小学与香港培基小学缔结为江港“姊妹学校”至今已有十年。十年来,两校多次组织师生互访交流活动,互相观摩学习、分享教育成果,成效显著。在本次活动的启动仪式上,两校50名同学现场结对为对子,并正式启动两校结谊十周年纪念日项目。

培英小学校长吕毅玲表示,下一阶段,江门培英小学将继续用好蓬江区教育局搭建的交流平台,立足大湾区融合发展的大局,积极探索江港姊妹学校之间教育交流的新路径,讲好蓬江故事,共谱育人新篇章。

青苹果小记者走进广东新宝堂生物科技有限公司 感悟舌尖上的“陈皮文化”



小记者参观陈皮展区。

江门日报讯(文/图 李彤 李春梅)为了更好地传承新会陈皮文化,10月21日上午,30位江门日报青苹果小记者走进国家级非物质文化遗产新会陈皮炮制技艺省级生产性保护基地——广东新宝堂生物科技有限公司,了解新会陈皮炮制技艺流程,品柑普茶,尝陈皮零食,感悟舌尖上的“陈皮文化”。

参观开始前,小记者们开展了一场别开生面的互动游戏环节,柑普茶、陈皮咖啡、陈皮酸奶……加入新会陈皮的康乐饮料装在不同的小杯子里一字排开,小记者们需要品尝并猜出饮料的名称才算成功。“舌尖上的味道”激发小记者们的热情,大家品茶香、尝陈皮零食,感受新会陈皮与其他食材碰撞出的别样风味。

“新会陈皮呈现在多少岁了?”“新会陈皮有什么药用价值?”“柑普茶是怎样制作而成的?”参观陈皮展区过程中,讲解员以问题引导,带领小记者们了解新会陈皮的炮制技艺、新会陈皮的功效等等,沉浸式学习新会陈皮文化。

“将新会柑肉作为母液,加上新会陈皮、人参、枸杞、茯苓等药食同源食材,就可以做成新会陈皮酵素。”陈皮生物科技园内,讲解员向小记者们介绍起新会陈皮的生物发酵工艺流程。新会陈皮酵素面世后,“废弃”的柑肉有了新用途。小记者们一边参观,一边感叹传承文化与高科技相融迸发出的新力量。

青苹果小记者李奕昕表示:“新会陈皮炮制技艺真神奇!今天的活动不仅让我闻到、尝到陈皮,还知道了很多以前不知道的新会陈皮知识!等我长大后,我也要当非遗技艺和高科技结合在一起,用新会陈皮创造出更新颖的产品!”

国家级非物质文化遗产新会陈皮炮制技艺省级代表性传承人、新宝堂董事长陈柏忠表示:“新宝堂致力于让新会陈皮炮制技艺‘后继有人’,希望通过此次活动让小记者们深入了解新会陈皮文化,发挥新宝堂作为国家级非物质文化遗产‘新会陈皮炮制技艺’省级传承人单位的传承标杆力量。”

2023年蓬江区中小 足球联赛结束 76支队伍600多人 角逐绿茵场



学生在绿茵场上激烈角逐。

江门日报讯(文/图 记者/姜丹 通讯员/黄创业)经过为期4天的激烈角逐,2023年蓬江区中小足球联赛近日圆满落幕,6所学校斩获各组别冠军。

此次比赛由蓬江区教育局、蓬江区文化广电旅游体育局联合主办,蓬江区腾龙体育培训中心承办,紫茶小学、农林双明小学、潮连中心校三校协办,共76支队伍参赛,参赛人数达600多人,分六个组别进行比赛。

经过4天的精彩对决,广东实验中学附属江门学校、荷塘中学分别获得初中男子组、女子组冠军,范罗冈小学、良山小学分别获得小学男子甲组、女子甲组冠军,农林小学、北苑小学分别获得小学男子乙组、女子乙组冠军。

近年来,蓬江区高度重视体教融合工作,开展形式多样的探索与实践,充分发挥育人功能,促进学生全面发展。对此场比赛,蓬江区教育局主要负责人表示,这既是对中小学体育工作的一次检阅,也是对全区所有师生积极参与全民健身运动的一次动员。“小运动员们发扬了‘更快、更强、更高、更团结’的奥林匹克精神,努力拼搏,赛出风格,展现了蓬江学子的蓬勃朝气。”

新民小学开展丰富多彩的体育活动 体育无处不在 运动无限精彩



校运会拔河比赛,同学们全力以赴。



下课铃响起,同学们从教室里鱼贯而出,很快,操场、跑道、足球场……随处可见新民学子运动的身影,大家纷纷来到各自喜欢的场地,选择各自擅长的项目进行体育锻炼。有的跳绳、有的跑步、有的踢球……乒乓球台前,更是围满了加油呐喊的学生,他们正在为各自班级的球员加油,一场场班级的乒乓球赛正在精彩上演。

为推动教育教学高质量发展,提高学生身体素质和运动能力,培养学生良好的体育锻炼习惯,江海区新民小学开展了丰富多彩的体育活动,让体育无处不在,让学生体会运动的无限精彩。除每天早操、眼保健操、大课间的常规体育活动以外,还结合不同年级学生的特点,开展体育节、运动会、足球赛等体育比赛活动,丰富学生课余体育文化生活。

“我校在保证学生体育课和体育活动合理运动负荷的基础上,开设丰富的体育校本课程和特色课程,例如:足球、篮球、乒乓球、武术、田径等运动社团,增加体育活

动的选择性、趣味性,尊重学生的个性差异,培养学生对体育的兴趣,鼓励并引导学生掌握两项以上体育锻炼技能。”新民小学校长伍顺燕介绍。

五(4)班潘梓昕是学校足球队队员,在家长看来,通过足球队的学习和训练,孩子正从一名小男生成长为有担当、能坚持的小男子汉。“自从梓昕加入足球队,他变得更加坚强勇敢了,个人的专注性和反应能力明显提高,受挫能力也增强了。”潘梓昕的妈妈表示,学校开展的体育活动丰富多彩,让孩子在潜移默化中得到了锻炼和成长。

(文/图 罗双双 吴镜江)

“拧紧燃气‘安全阀’,安全用气进校园”活动走进天鹅湾小学 科学用气 防患于未“燃”



同学们以“燃气安全”为主题进行帆布袋作画。

江门日报讯(文/图 李彤 李春梅)秋冬时节是用气高峰期,如何防患于未“燃”?10月23日下午,江门日报青苹果携手江门华润燃气有限公司(简称“华润燃气”)走进江海区天鹅湾小学,开展“拧紧燃气‘安全阀’,安全用气进校园”青苹果大课堂活动。

现场,同学们化身“安全用气宣传员”,认识天然气设施设备、学习拨打燃气抢险电话、如何居家进行肥皂泡漏气实验等等。

“与液化石油气相比,为什么天然气更加安全?”“应该如何自查燃气泄漏?”

“日常生活中应该注意哪些户内常见用气隐患?”燃气安检员康华济结合生活中鲜活的案例,详细介绍直排式、管道式、强排式等几种常用热水器的优缺点等。“燃气热水器的燃气连接管最好选用哪种材质?”“燃气灶和热水器的使用年限是多少?”“如在室内发现燃气气味,我们应该怎么做?”在有奖问答环节中,同学们积极举手,大方表达,纷纷表示受益匪浅。

该校六(4)班学生王芷瑜表示:“这次青苹果大课堂活动让我了解到很多燃气安全的相关知识,我也要向家人、朋友分享,让大家一起成为‘安全用气宣传员’!”

日常工作中,如何科学用气、安全用气,防患于未“燃”?康华济表示:“作为燃气安检员,我们的主要工作是户内燃气管道安检,希望居民能够配合我们上门检查,并且在每次用气完毕后,及时关闭阀门。如果在室内发现燃气泄漏,应立即开窗通风,并及时拨打燃气公司24小时抢险电话:3292110。”

木朗小学庆祝建校95周年 校友返校回忆校园生活

江门日报讯(陈慕欢 钟丽仪)秋风送爽,金桂飘香。10月21日,蓬江区杜阮镇木朗小学举办“久别重逢 青春归来”校友回归日活动。曾在木朗小学工作和学习过的老师、校友们齐聚一堂,共庆建校95周年。

在留言板上写祝福、戴上纪念徽章和红领巾中,老教师、校友们欣喜不已,迫不及待重返青春岁月。

木朗小学的小讲解员们热情地带领老教师、校友们参观了各个场室。朗贤校史馆记录了一代又一代木朗人的辛

勤耕耘。在这里,每一届木朗学子都能找到自己的专属回忆;宽敞明亮、藏书丰富的“冰心奖”儿童图书馆是木朗小学蜕变的标志之一。望着陈列整齐的图书,校友们既羡慕又感动;特色作品展览展出了木朗学子的无限创意,令参观的校友们目不暇接。

投篮、踢毽子、跳大绳……该校准备了各式怀旧游戏,为广师生搭建回忆桥梁,重温在母校度过的点点滴滴。在教室里,大家讲述着曾经的嬉笑玩闹,感叹着时光的流逝,也赞叹着母校的巨变。