



■黄小红 文/图

南安风景美如画，美丽乡村更是星罗棋布。近日，格内小学、明新小学20名小记者走进位于山美水库下游，有着“音乐水乡”美称的码头镇诗南村，参观音乐广场、畅游休闲漫道。走访中，诗南村的美丽让小记者们流连忘返，在畅游一番后，大家对“音乐水乡”的由来也有了深刻的理解。

最美的“音乐水乡”

格内小学 蔡骏颖 指导老师 洪惠琴

今天，我们格内小学小记者们走进美丽的码头镇诗南村——充满魅力的“音乐水乡”。

走进村口，三座宏伟的大桥映入眼帘，桥上挂着红灯，桥身倒映在水面，与蓝天白云交相辉映，导游吴阿姨告诉我们：这三座桥分别是“巴斯大桥”“港龙大桥”和“诗暇大桥”，这三座大桥不仅承载着诗南村村民的交通安

畅游“音乐水乡” 聆听乡村交响



▲处处都是音乐元素。

◀小记者合影。

全，还互相映衬着构成了诗南村独特的靓丽风景线。

漫步在诗南村村道上，干净整洁的柏油路面外，一片片绿色的草地，一簇簇五颜六色的花儿，白墙上精心描绘着国学壁画，弹奏琵琶等微景观，真的是美如诗书画卷啊！

最美的是徜徉在铺满鹅卵石的音乐栈道上，美丽的音符镶嵌在斜坡上，栈道正中间摆放着一架造型奇特、栩栩如生的石钢琴，让人不由自

主想坐上去弹奏一首美丽的曲子。栈道两边还有一些长条椅，斜靠在椅子上休息，微凉的风和着水流声和远处飘来的乐声，吹在脸上，吹进心里，好不惬意啊！

我们穿梭在诗南村的诗情画意里，这里处处荡漾着音乐气息，真是让人流连忘返啊！

“音乐水乡”游记

明新小学 侯诗玉 指导老师 黄水洋

“乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄。”如此美好的诗词，我觉得最适合用来形容“音乐水乡”——诗南村。诗南村位于码头镇南端，毗邻山美水库，且位于诗溪之南，故命名“诗南”。

今天，我们小记者团走进诗南村一睹风采。

一下车，我们先来到微景观公园，这是一座老房子，经过村民们的改造变成了一座小型公园。这里有毒品知识趣味墙等科普画廊，还有编钟、秋千等娱乐设施，小记者们玩得不亦乐乎。

随后，我们又来到了诗南南音传习所，在这里，我们了解到了诗南村的旧貌，以及关于诗南村的资料、历史等，小记者们看得津津有味。

在老师的带领下，我们来到了巴斯音乐栈道，站在音乐栈道上驻足远

眺，暖阳下的诗溪波光粼粼，一艘小船缓缓在水面上漂荡，几只白鹭在空中随风嬉戏。倒映着水岸两边翠绿的树木、鲜艳的花草以及正在溪边散步的村民的身影，构成了一幅和谐的生态画卷。

徜徉在这个“音乐水乡”里，文化气息扑面而来，别有一番风味，有机会要再来一趟诗南村！

走进诗南村

明新小学 林子铭 指导老师 苏青英

今天，我们小记者来到享有“音乐水乡”的诗南村。

诗南村位于诗溪之南，故命名“诗南”。诗南村的诗意不仅仅源自它的名字，更因为它“音乐水乡”的美名。这里紧靠着有着“泉州水缸”之称的山美水库，也是重要的水源保护地。

这里，随处可见与音乐有关的彩绘，白墙上精心绘着琵琶、钢琴等不同乐器，让我们深刻地感受到“音乐水乡”的魅力。

这里的人民也很勤劳，每一朵小花，每一颗谷粒……全都是经过诗南村村民辛勤劳动的结晶。而这些劳动成果，也让诗南村人们过上丰衣足食的生活。

我喜欢诗南村，真希望我也能生活在这么美丽的乡村！

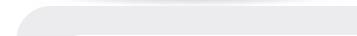


聆听讲解员讲解诗南村特色景点。

学形体礼仪 做优雅的小淑女小绅士

“站如松、坐如钟、行如风……”在中国正统文化的传承当中，正确的仪态向来都为每个时代所称道，它不仅能体现人们的修养，更是礼仪学的重要构成之一。近日，南安市第五小学70名小记者分批走进形体礼仪机构，跟专业的老师学习规范的形体礼仪，提升个人形态素养。

黄小红 文/图



学习改善驼背小技巧。

形体礼仪初体验

小记者 黄筝棋 指导老师 叶巧凡

一说起形体礼仪，我的第一感觉就是这是一堂变美的课程呀！今天，我们商报小记者团就一起体验了一节形体礼仪课。

为活跃课堂气氛，一开始，小艺老师带领我们做了个反应游戏，原本还有点拘谨的同学们马上活跃起来。场子热起来后，就开始进入正题了。

你们知道不良站姿坐姿有什么危害吗？老师播放了一组触目惊心的图片，通过图片，我知道了不良的姿势不仅妨碍形体美还影响身体健康。尤其是我们青少年，处于长身体的时候，长时间错误的站姿和坐姿都会对身高造成一定的影响，所以保持良好的体态尤为重要。

了解完形体知识，形体纠正课便正式开始了，老师先给我们讲解了正确的站姿和坐姿的要点，然后邀请我们上台作示范。我也跃跃欲试，这对于学过舞蹈的我来说可不是难事。我自信地走



认真听讲。

认真跟练。

上台，坐在椅子的前三分之一，挺胸收腹，两肩放松，双手自然放在腿背，双腿合并，膝盖自然弯曲，两脚平放在地面。我的坐姿得到了老师的表扬。

通过学习，我知道优雅健康的仪态和形体，不是立马就能练成的，一定要长期坚持。

形体美

小记者 赖丹萍 指导老师 洪小燕

转眼间我们就来到了小记者第二课次，今天，我们小记者团走进胡贝尔形体礼仪机构，学习形体礼仪的知识。

不一会儿，活动开始了，我们走进了宽敞明亮又干净的教室，教室里氛围温馨，还有一些优美的音乐环绕耳畔。这时，一个又高又瘦又漂亮的老师来到我们面前，老师发现我们有个共同的形体通病，就是弯腰驼背。

老师对我们说：“想让人觉得你很有气质，就要先养成良好的站姿和坐姿，女生坐的时候双膝要合拢起来，而男生坐的时候，膝盖可以稍微打开，但不能太

过肩宽，还有坐的时候脚尖都不能指向别人，因为这是一种不礼貌的行为。站时头微微向上扬，中指贴紧裤缝，面带微笑。”小记者们一个个挺胸抬头，精气神十足，不过，几分钟过后大家便开始感到疲倦。形体老师看到大家快要堅持不住，不断鼓励我们，并不断调整大家的姿势。不少小记者瘫倒在地，纷纷感慨，想要一个端庄优雅的形态还真不容易。

通过这次活动，我知道了形体美有多重要，形体美可以给人留下第一印象，形体美可以让人变得更优雅，形体美可以让你更有亲和力……

形体礼仪课的感悟

小记者 杨睿谦 指导老师 王璇

不学礼，无以立。今天，我们小记者团走进胡贝尔形体礼仪机构，跟专业的形体老师学习规范的形体礼仪。

课程开始了，一位举止优雅的老师向我们讲解怎样的坐姿是正确的。老师告诉我们：身体重心垂直向下，大腿和小腿并拢，双手虎口呈90度相交

交握放在左腿上，最后挺胸直腰，面带微笑。接着老师讲起男生的坐姿。一个有风度的男士基本坐姿是上身挺直、头正目平，目光平和，坐立的时候，双腿分开的宽度不超过肩膀的宽度，双脚平行，双手自然放置。后来，老师让几位男生和女生分别示范了男女的坐姿，台上的男女生瞬间变成了“小绅士”和“小淑女”。

随后，老师又告诉我们站姿：头正颈直，下颚微收，目视前方，面带微笑，双肩放松向后展并向下压，挺胸收腹，立腰提臀。

然后老师又讲起走姿的规范要求：上身挺直，双肩平稳，目光平视，下颚微收，面带微笑，挺胸收腹，使身体略微上提，手臂伸直放松，双臂自然摆动，幅度不要太大。老师还提到女生行走时走直线，上身不要太大晃动，尽量保持双臂水平。

通过这堂课的学习，我知道了平常自己坐姿和站姿完全不正确，不仅体态不优美，而且长此以往，还会出现驼背和O型腿。同时我也深刻体会了“站如松，坐如钟，行如风”的真正含义。

□小记者优秀习作选登

我的小天地

东田中心小学 欧阳佳欣 指导老师 沈秀珠

每个人都有自己喜爱的小天地，也许是充满欢声笑语的游乐场，也许是充满花香的后花园，也许是充满大自然气息的河边草地。但我的小天地，则是我的房间。我的房间并不大，却很整洁、温馨。

最爱的是床边的书桌了，它整体的颜色是淡紫色，桌面上摆着一些零零碎碎的小物品。书桌的上部分就是大书柜了，里面放着一本本丰富多彩的书，有关于探险的，有关于童话的，有关于诗集的。这些书就像有着磁力，时时刻刻吸引着我；我和孙悟空他们去西天取经，和奋进坚强的保尔·柯察金一起在革命斗争中成长，和雷锋叔叔一起献爱心、做好事……每当我丧失斗志时，看到桌角上的座右铭“天才是百分之一的灵感，百分之九十九的汗水”时，便会让我振作起来。因此，我的书桌就是我学习的一个大帮手，能够让我积极学习，让我爱上读书。

房间的角落里有一个箱子，放着我从小到大的玩具。小时候我常常会拿玩具在我的这一方小天地自导自演，模仿卡通人物的声音讲故事，编故事，现在想起来，真让人怀念呢！

我的房间里还有一个小阳台，阳台上可以看到马路上川流不息的车子和来来往往的行人。特别是在冬天，我会搬一张小桌子到阳台上学习读书，让太阳照进来，暖和极了。

我的小天地就是这样，可能它在你们眼中并不华丽，也很普通，但在我的眼里，它伴着我学习，伴着我成长，永远是我最惬意的小天地。

童趣

东田中心小学 黄梓媛 指导老师 陈森

童趣是什么呢？

童趣是精致的风筝自由地飘在无边无际的天空中，孩子们唱着清脆的童谣，在草地上拽着风筝欢乐地奔跑着。任凭头上细密的汗珠，脸上洋溢的笑容，像一朵花在心头绽放。

童趣是夏天时，跟在大人后面，来到荷塘里，轻轻摘下一朵清香袭人的莲花，举过头顶，拖着沾满泥巴的大脚丫子，兴高采烈地回家和小伙伴们炫耀。“看，这是刚摘的莲花。”“哇，真是太漂亮了吧！”

童趣是满满的爬山虎，温柔的风儿小心地吹过嫩嫩的叶梢，就像妈妈在轻轻抚摸，碧绿的叶子在微风中摇曳，好看极了。充满童趣的我天真地以为这是风儿姑娘穿上翠绿的衣裳在跳舞，又觉得她在和爬山虎们说着悄悄话呢！

今天的我，已经是一名五年级的小学生，必不可少的便是作业大礼包了。虽然不可能，但我还是常常幻想时光倒退，幻想着能够回到那时，回到那个懵懂、年幼、无知的时光，不过身为一名五年级大姐姐的我，也懂得不可能什么都按照个人意愿发展，不管当下是好还是坏，是温暖还是残酷，都要勇敢面对。

假如有人问我，“你最大的愿望是什么？”我一定毫不犹豫地回答道：“我想回到那个充满童趣的时光。”

美丽的文化园

第一实验小学 陈晟杰 指导老师 潘春玲

我们学校的文化园景致精巧，充满了文化气息，也饱含着老师对我们的殷切期望。

文化园的大榕树真美啊！大榕树特别高，有五六层楼那么高呢！大榕树枝繁叶茂，树叶层层叠叠、密不透风。大榕树那粗壮的树干，就像个憨厚的巨人，轻松地撑起了一把绿绒大伞，为我们遮太阳，挡风雨。而大榕树那垂在半空的细细须根就像是他的胡子，迎风摇曳。而那些长得扎进了地表的须根又好像是他的拐杖，随时支撑着巨人，让巨人稳稳地立在那里，无惧风雨。

文化园里还有一些文化石，石头上有活灵活现、栩栩如生的图案，有的在表演提线木偶、有的在跳拍舞、有的在唱南音……它们多么有闽南文化的特色啊，也提醒着我们时时刻刻都把可爱的家乡装在心里。

大榕树前有10个金光闪闪的大字，它也是我们学校的办学理念：“养书香雅趣，育生命自觉。”它告诫我们博览群书，通过看书丰富我们的知识面，让书香味萦绕我们；也盼着我们怀抱希望，学着把握自己的命运，努力变成更好的自己。

旁边还有一个银光闪闪的校雕。它的底座上写着“雏鹰”两个大字。每每看到这两个大字，我都想象着自己像雏鹰一样展翅高飞，直入九霄，登高而望远。底座上还有一个大圆环，圆环上有一本翻开的书，书上还架着一支笔，笔上缀着一颗小金球和小星星。看着那翻页的书，我突然明白了，雏鹰有再远大的志气，都应该脚踏实地，从一本本的书看起，在无边无际的知识海洋中遨游。

憨厚粗壮的大榕树、满含乡土气息的文化石和引人深思的校雕和办学理念共同构成了令人流连忘返的校园一角——文化园。它是不是很美呢？