



神龟愿与您同行

“神龟”杯  
2013年威海第九套广播操比赛

公益支持单位: 山东神龟馅饼餐饮管理有限公司

# 以点带面, 鲸园刮起体操风

## 老少皆宜, 还成立了专门体操队

见习记者 桑志朋

第九套广播体操推广以来, 很快在鲸园街道办事处流行开来。工作人员闲暇时间走出办公室, 弯腰、伸腿、展臂, 很快就爱上了这套健身操, 一支几十人的体操队很快成立, 由此带动了整个办事处居民的积极参与, 形成了第九套广播体操的深厚群众基础。

红白相间的统一队服, 轻快优美的标准动作, 鲸园办事处体操队成为一道亮丽的风景线。

60岁的王贵香是体操队队长。起初, 办事处没人会做第九套广播体操, 王贵香自告奋勇, 每天坐公交车, 去跟市体育局的指导老师学习。

经过三天的勤学苦练, 有几分舞蹈基础的王贵香熟练地掌握了这套体操。

学成归来的王贵香立刻着手在办事处“开馆授课”。王贵香首先挑选了有舞蹈基础、运动天赋好的工作人员组成骨干队, 并对骨干们进行特训。

先是单独做了几遍, 让学生们初步了解了这套操, 随后开始一节一节的学习。

由于有基础, 骨干们学得很快, 对于个别学生的不规范动作, 王贵香手把手的纠正, 指导, 队员不明白的动作, 王贵香

一遍遍的展示, 直到学生会为止。

学生们“出师”以后, 王贵香给骨干们进行了分工, 每个骨干负责教会几名街道工作人员, 再依次向下延伸到居民, 层层负责, 逐渐普及, 形成群众参与的广泛基础。

就这样, 鲸园体操队队伍一天天扩大, 现在已有几十人的规模, 就连已经退休的工作人员也闻风而来, 体操风逐渐在整个办事处刮了起来。

办事处文化站长杨子介绍, 鲸园街道办事处历来重视文体活动, 现在有文艺队、体育队各一支, 下设秧歌队、腰鼓队、篮球队、乒乓球队等四支分队。

办事处下设15个城区居委会全部有体育队, 并且每个居委会开展的体育活动各不相同, 例如朝阳社区以秧歌为主, 菊花顶社区以广播体操为主。每年的正月初一, 办事处组织的特色社区文化活动表演就会隆重开演, 坚持至今已有三年时间。

此外, 办事处还非常重视体育器材、设施建设。

以环山全民健身户外活动基地为例, 基地西起古陌祥云健身广场, 东至武警中队, 全长6.5公里, 首期工程全长2.5公里, 投资1800多万, 2011年投入

使用。基地内有健身器材十种, 健身场地5个, 每天至少2000名居民前去锻炼, 最多时可达6000人。

基地建成后, 国家体育总局领导前来参观, 并对基地大力赞扬。

目前, 基地正在申请国家级全民健身户外活动基地, 如果申请通过, 这将是威海的第一家国家级健身基地。

办事处工作人员张冉表示, 平时在单位每天对着电脑, 敲键盘, 下班后眼睛酸涩, 肢体僵硬, 根本没有时间进行锻炼。自从自己爱上了第九套广播体操后, 自己的身体轻松许多, 体质也增强了。工作闲暇做体操, 手脚和心胸都放开了, 工作时不再紧张, 心情变得更好, 工作效率也得到提升。

另外, 工作时同事之间以前仅限于工作交流, 其他的沟通很少, 大家一起做操, 可以把心凝聚在一起, 拉近同事之间的感情, 有利于养成单位团结向上的氛围。

张冉说, 自己做体操时间长了, 也变得更爱运动了, 每天下班后身体不动就不舒服, 现在每天下班后都会运动半个小时。

“感谢第九套广播体操, 它不仅让我们身体更好, 也让我们生活更精彩”, 张冉笑着说。



广播体操

## 神龟助力广播体操

“神龟”创立于1993年3月8日, 2000年成立威海神龟餐饮有限公司, 2007年更名为山东神龟餐饮管理有限公司。现在旗下有员工1000多名, 先后获得“山东省著名商标”、“食品卫生A级单位”、“威海消费者满意品牌”等众多荣誉称号, 成为威海、寿光、潍坊、济南、烟台、泰安、淄博等地家喻户晓、脍炙人口的快餐品牌。

神龟于2006年对各餐厅实现了信息化管理, 2007年投资1000

多万元兴建了寿光怡和园海鲜酒楼, 其装饰风格、就餐环境及人员服务等都别具一格, 是神龟向多元化发展迈出的重要一步。

神龟人用一点一滴的辛勤耕耘创造了享誉齐鲁的快餐传奇, 引领着中式快餐的潮流。成长中的神龟, 永远不会停滞它奋进的脚步, 神龟人坚信: 凭借务实的作风、坚定的信念和永恒的执着, 必将在中式快餐发展的过程中谱写华丽的篇章。

## 荣成六中举办体育健康节

本报11月6日讯(记者 冯琳 通讯员 于月辉) 日前, 成山“锦江杯”第三届体育健康节在荣成六中举办。学校全体师生共1000余人参加。

当天上午8时许, 体育节拉开帷幕。在开幕式上, 高一和高二20个班级进行的三分钟才艺展示成为开幕式的亮点, 《江南

style》伴舞、街舞、健身舞等充满活力的舞蹈博得了现场观众的阵阵掌声。开幕式结束后, 田径赛和趣味体育项目相继展开。除了传统的田径项目外, 学生组和教师组都设置了大量趣味体育项目, 使得更多的人能参与到体育健康节中, 彰显全民动起来的体育宗旨。

# “神龟杯”2013年威海市第九套广播操比赛

**主办单位:** 威海市体育局 威海市直机关工委  
威海市总工会 威海市广播电视台  
**承办单位:** 齐鲁晚报·今日威海

**奖项设置** 比赛设机关企事业单位组和推广组2个组别。

**机关企事业单位组奖取前10名**

第1名为一等奖, 奖现金8000元; 第2、3名为二等奖, 各奖现金5000元; 第4至6名为三等奖, 各奖现金2000元; 第7至10名为优秀奖, 各奖现金1000元。

**推广组奖取前3名** 第1名奖现金2000元, 第2至3名各奖现金1000元。

神龟愿与您同行