

音乐更动感、动作更漂亮、孩子们更感兴趣

# 建设路小学有了“健美操时间”

4月26日下午,在枣庄市中区建设路小学的操场上,伴着欢快的音乐声响起,还未等老师组织,学生们已经自己跟随音乐跳起了健美操。从2010年10月到现在,每天下午4点至4点30分这段时间,已经成了建设路小学雷打不动的健美操时间。

## 两周时间老师自编健美操

下午4点整,在建设路小学的操场上,学生们已经整齐地排好了队伍,随着音乐声响起,前排的老师还没有组织,学生们就自觉跟随音乐动了起来。

在队伍的最前排,记者见到了编排这套健美操的冯香香老师。冯香香说,她大学学的

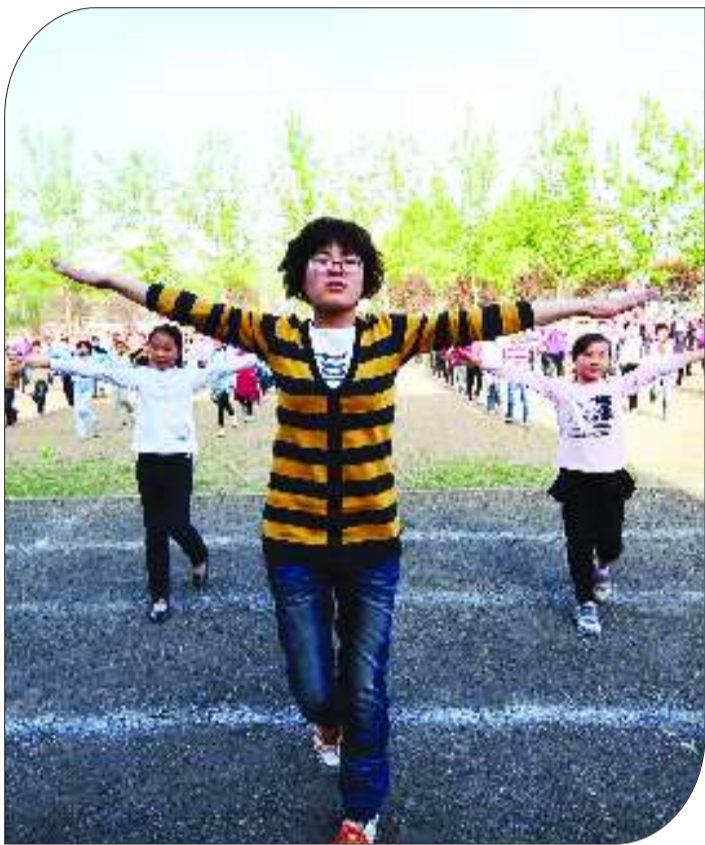
是健美操专业,2009年来到学校,随着阳光体育运动的开展,学生每天要锻炼一小时,所以她想为给孩子们编排一套健美操,帮助孩子们锻炼身体。

看着孩子们跳动时脸上快乐的表情,冯香香说,这套健美操是

她花费两个多星期时间编排的,共分为4节,每次做两遍,动作都是根据全国少儿健美操规定动作改编而成的,而且过程中一直根据孩子们的实际情况调整难易度,中途经历了两次改动,才成就了这套健美操。整套健美操下来大概有10多

种步伐和手形的变换,以此来锻炼孩子们的身体协调能力。

从2010年10月到现在,跳健美操已经成了孩子们的一项必修课,每天下午4点至4点30分这段时间,也已经成了建设路小学雷打不动的健美操时间。



▲冯香香带领孩子们做操。

## 健美操更动感、更适合孩子

“在即将举行的市中区中小学运动会上,这套健美操将展示在更多学校的孩子们眼前。”听到健美操动感的节奏声,建设路小学的梁克光校长也忍不住来看看孩子们跳动的身影。

梁克光说,现在学校的孩子们每天都要做两套操,上午课间做第三套全国中小学生系列广播体操,下午的大课间则是2000名学

生同跳健美操,该校算得上是枣庄第一所在全校推广自编健美操的学校。

据了解,2007年时,全国开展亿万青少年阳光体育运动,吸引广大青少年学生走向操场,走进大自然,走到阳光下,积极参加体育锻炼,掀起群众性体育锻炼热潮。全国亿万青少年阳光体育活动力争用三年的时间使85%的学生按照学生

体质健康标准,每天锻炼一小时,掌握至少两项体育技能。

“以前没有编排健美操时,孩子们下午的大课间都是由老师组织打乒乓球、羽毛球,以此来保持每天一小时的锻炼时间,现在有了健美操作为补充,不仅可以更好地充实学生的锻炼时间,也是对阳光体育运动内容的丰富。”

说起学校目前早

晚的两套操,梁克光不禁感慨,与传统的广播体操相比,健美操介于体操和舞蹈之间,音乐更动感、节奏更快,动作也更漂亮些,让学生更感兴趣。就像小孩子都喜欢跳舞,健美操的活泼也更适合孩子们的年龄和体质特点,更具有时代的特色。

文/片 本报记者 孟君 王璐 通讯员 胡安锋

**三联商社** SANLIAN COMMERCIAL CORPORATION **枣庄家电商场** 地址:文化路银储大厦西楼 **无忧服务 保修终生**

活动时间:4月28日-5月4日 **谁敢满几千元就送液晶?!** **谁敢真真正正10倍翻?!**

# 五一辉煌盛典

## 价比全城 唯我独惠

惊爆机大抢购

加 价	开 水 壶	电 饭 锅
1	19	39
289	1199	1529
1499	1699	2699

文化路三联商社 枣庄家电商场 **巅峰让利**

**预交定金10倍翻**  
预交时间:4月26日-29日 预交地点:商场财务部  
使用时间:4月30日-5月4日

**预交10元抵100元**  
在最终成交价下仍可使用现金卡  
现金卡限100元以上单品使用,微波炉、空调等大件商品不适用现金卡  
单品商品使用一联现金卡

**累计满额送液晶**  
当日购商场内任意两个或两个品类以上的商品

满6999元	送 千万像素数码相机
满9888元	送 名牌19寸液晶
满14999元	送 名牌1匹空调
满18999元	送 名牌32寸液晶 + 千万像素数码相机

疯狂夜市折扣专场  
4月30日 下午3点至晚7点 4小时不间断

1. 夜市期间,单件商品每满200元再加送50元超市卡  
单件商品最高赠送200元超市卡

2. 4月30日,16:00、17:00、18:00、19:00整点  
每小时抽取一台19寸液晶彩电  
上班时间抽中者可连续参加下一轮抽奖活动

3. 夜市期间,累计赠活动各档 **再降1000元**

满5999元	送 千万像素数码相机
满8888元	送 名牌19寸液晶彩电
满13999元	送 名牌1匹变频空调
满17999元	送 名牌32寸液晶彩电 + 千万像素数码相机

单品	冰箱、洗衣机	彩电	空调	小家电	烟灶具
送豪礼	清899元赠不锈钢盆 清1599元赠名牌开水煲 清1999元赠名牌电饭煲 清2599元赠名牌立式饮水机 清2999元赠名牌微波炉	清1999元赠名牌开水煲 清2599元赠名牌电饭煲 清3999元赠名牌立式饮水机 清4999元赠名牌微波炉 清5999元赠名牌微波炉	清1999元赠不锈钢盆 清2999元赠名牌开水煲 清3999元赠名牌电饭煲 清4999元赠名牌微波炉	清299元赠时尚奶锅 清599元赠不锈钢盆 清899元赠名牌开水煲 清1299元赠名牌饮水机	清899元赠名牌开水煲 清1499元赠名牌电饭煲 清2499元赠名牌立式饮水机 清2999元赠名牌微波炉

销售热线:3087126  
服务热线:3206688  
网址:www.slsszz.com.cn

**店址:文化中路48号(银储大厦西楼)**