

太极扇五步拳,我们一起来锻炼

后峰西小学教育锻炼两不误

本报记者 侯书楠 实习生 褚红红



威海市高区怡园街道后峰西小学坐落于祈顶山脚下,这里外来务工子女占全校总人数的90%以上,是威海市典型的外来务工子弟学校。随着学校2010年的重新改造,学生们有了新教室、新操场,学校开展的太极扇、五步拳体育课程在高区众学校里独具特色,学生们的身体素质有了很大的提高。通过“三品”教育,让每个孩子成长为拥有高品质的人才。

◎硬件设施完善,锻炼健身取得好成绩

8日下午2点左右,记者走进后峰西小学校门,便看到崭新的塑胶跑道上,三年级的学生正在上体育课。张大伟作为后峰西小学的体育教师,对学校的体育发展有着深刻的体会,他说,“以前学校只

有一座二层的教学楼,才5个班级。操场是泥地,一到下雨天根本没法上体育课。篮球场只有一个篮筐,乒乓球更是没有场地可以训练。2010年9月份我们建立了新校,现在已经增加到9个班,教学楼、办公楼

一体化。为支持学校体育建设,学校花费300多万元新建了塑胶操场,同时,投入12万余元完善各种体育器材,让学生可以尽享运动的快乐。”

张老师告诉记者,以前参加区里的比赛,学校几乎拿不到名次,许多项目因为学校条件限制,学生根本没有练习的可能,最后只能弃权。而最近几年,随着体育设施的完善,学校能组织参加更多的比赛,并取得了很好的成绩。

◎学生锻炼时间多,体能得到进一步增强

记者看到操场上学生们在上体育课,便采访了其中几位学生。四年级艳艳班(后峰西小学以班主任的名字命名本班班级,这也是学校的特色之一)的郭栋是去年暑假从山东菏泽随父母来威海打工而转过来的,不到一年时间,他已成为学校

篮球队的主力。郭栋告诉记者,在老家他并没有接触过篮球,受益于学校良好的硬件设施,“我现在每天早上都会练习打篮球”,郭栋自豪地说。

跟郭栋同班的胡茜梅也是体育能手,在前不久的跳绳比赛中,她在1分钟内跳出了187下的好成绩,平均一秒能跳3下!她告诉记者,在东北老家的时候自己也经常跳绳,但跳得不是很好,来到后峰西小学后,由于每天都可以练习,还经常参加比赛,让她的成绩大幅提高。在比赛成绩表里,记者注意到,一分钟能跳过150下的学生并不

少,有的班级多达10位。今年寒假后刚转来的王安亮显得有些腼腆,他妈妈对学校非常满意,她说,孩子一开始还不敢跟同学一起跳大绳,后来渐渐熟悉了,现在都敢抢着跳,性格也比以前外向多了,早点让孩子转过来读书就好了。

◎通过“三品”教育,让学生成为高品质人才

学校办公室主任赵艳说,在学校发展过程中,后峰西小学逐步形成了“品字、品文、品人”的教学理念。学校期望通过“三品”教育达到“字品、文品、人品”,逐步形成“写好字、读好书、做好人”的办学特色。学校的“三品”目标之

一就是学做好人,而做好人的前提是必须有强健的体魄。后峰西小学一直坚持“阳光体育一小时,健康快乐一辈子”的理念,除了早上半个小时的活动时间及上午的课间操,每周二、周四下午的体育大课间活动现已成为学校最具特色

的体育活动之一。下午3点多的体育大课间活动,记者欣赏到了后峰西小学独具特色的太极扇和五步拳表演。在做完广播体操之后,随着音乐的变换,一、二年级的学生分布两边开始打五步拳,三到五年级的学生则在中间进行

太极扇的展示。期间太极扇队变作“HFX”三个字母的队形,代表着“后峰西”三个字。表演的最后,太极扇队伴着音乐变换出一个新队形——“品”字,其寓意便是在“三品”教育中,让每个孩子成长为拥有高品质的人才。

快乐运动 人人健康



5月4日,环翠区竹岛办事处开启“全民健身月”活动。启动仪式上,秧歌、健身球、功夫扇等特色团队进行了现场表演。据了解,“全民健身月”活动下设八个健身站点,并有相关站点负责人组织策划,以掀起全民参与运动的热浪。 本报记者 王帅 摄

“威海市全民健身十佳评选活动”抓紧报名啦!

活动唯一指定酒店:

GOLDEN BAY HOTEL
WEIHAI CHINA
金海湾国际饭店
中国·威海
★★★★★
威海金海湾国际饭店 电话:0631-5688777

本报威海5月8日讯(记者 侯书楠) 由威海市体育局、威海市直机关工委、威海市总工会、共青团威海市委、威海市妇女联合会、威海市教育局主办,本报协办,在全市范围联合开展的2012年度威海市全民健身十佳评选活动已经火热进行了一个多月。本次活动截至12月15日,但离6月1日的报名截止时间仅剩三个多星期,有意向报名的要抓紧时间!

本次活动设置“2012年度全民健身十佳单位”、“2012年度全民健身十佳学校”、“2012年度全民健身十佳俱乐部”、“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”4个奖项。将为获奖单位和个人颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。全市机关、企事业单位、人民团体、体育俱乐部社会体育指导员及个人均在参评范围。

十佳评选活动有详细的参评条件。例如,“2012年度全民健身十佳单位”需是曾被评为县级以上群体先进单位,有专职人员负责体育设施建设、活动组织和健身知识宣传,每天有固定的活动时间且不少于30分钟,开展全民健身活动2次以上。“2012年度全民健身十佳学校”要保证师生每天1小时的锻炼时间,一年举办大型体育活动2次以上,学校体育设施面向社会开放。“2012年度全民健身十佳俱乐部”要有固定的经营场所,经常开展全民健身活动,会员人数保持在500人以上。“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”则要求社会体育指导员持证一年以上,长期担任晨晚练站点、健身队伍或机关企事业单位健身工作负责人,业务指导水平在一定区域内具有较高的知名度和认可度,每年至少组织3次以上体育活动或比赛。

需要注意的是,十佳单位、学校、俱乐部于6月1日前持《威海市全民健身十佳集体报名表》报名,而十佳社会体育指导员于6月1日前持《威海市全民健身十佳社会体育指导员参评表》报名。所有电子版报名表可到威海市体育局官方网站下载。链接地址: <http://www.weihaitiyu.gov.cn/>。请于11月1日前确定候选集体(个人)名单,11月10日前在齐鲁晚报·今日威海刊登候选名单和选票。11月10日至11月25日接受市民投票,并于25日在公证人员见证下统计市民投票结果。获奖名单于11月末在齐鲁晚报·今日威海公布。

本次全民健身十佳评选活动设置“2012年度全民健身十佳单位”、“2012年度全民健身十佳学校”、“2012年度全民健身十佳俱乐部”、“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”4个奖项。将为获奖单位和个人颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。全市机关、企事业单位、人民团体、体育俱乐部社会体育指导员及个人均在参评范围。

十佳评选活动有详细的参评条件。例如,“2012年度全民健身十佳单位”需是曾被评为县级以上群体先进单位,有专职人员负责体育设施建设、活动组织和健身知识宣传,每天有固定的活动时间且不少于30分钟,开展全民健身活动2次以上。“2012年度全民健身十佳学校”要保证师生每天1小时的锻炼时间,一年举办大型体育活动2次以上,学校体育设施面向社会开放。

需要注意的是,十佳单位、学校、俱乐部于6月1日前持《威海市全民健身十佳集体报名表》报名,而十佳社会体育指导员于6月1日前持《威海市全民健身十佳社会体育指导员参评表》报名。所有电子版报名表可到威海市体育局官方网站下载。链接地址: <http://www.weihaitiyu.gov.cn/>。请于11月1日前确定候选集体(个人)名单,11月10日前在齐鲁晚报·今日威海刊登候选名单和选票。11月10日至11月25日接受市民投票,并于25日在公证人员见证下统计市民投票结果。获奖名单于11月末在齐鲁晚报·今日威海公布。

本次活动设置“2012年度全民健身十佳单位”、“2012年度全民健身十佳学校”、“2012年度全民健身十佳俱乐部”、“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”4个奖项。将为获奖单位和个人颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。全市机关、企事业单位、人民团体、体育俱乐部社会体育指导员及个人均在参评范围。

学生们十分享受打太极扇的乐趣。 本报记者 侯书楠 摄

高年级小学生在表演太极扇。 本报记者 侯书楠 摄



全国健美操联赛第二站在威海打响



全国健美操联赛第二站在威海市商业银行体育馆打响。 本报记者 侯书楠 摄

本报威海5月8日讯(记者 侯书楠 实习生 褚红红) 8日上午8点半,2012年全国健美操联赛第二站在威海市商业银行体育馆拉开帷幕,来自全国22个省市自治区的760名运动员将在3天内展开角逐。据悉,由国家体育总局体操运动管理中心、中国健美操协会主办的全国健美操联赛,是目前中国高水平的职业联赛。今年的联赛于4月9日在浙江衢州打响首战,时隔近一个月,第二站走入山东威海。此次比赛吸引了来自北京、上海、广东、天津、福建、山东等22个省市自治区的111支代表队,参赛运动员达到了760名。早上8点半,简短的开幕式过后比赛正式开始。率先上场的是少年各组别,孩子们可爱的表演引来全场欢呼。来自深圳市南山实验学校的常凌熙在妈妈李女士的带领下参赛,别看她才6岁,场上表现却不输给其他小选手。李女士告诉记者,“凌熙身体协调性不太好,练了一年多,孩子的协调性好了,平衡能力也提高了,性格也越发活泼。”而在常凌熙眼里,练健美操最大的好处就是可以认识好多小伙伴。据悉,威海站比赛将持续至5月10日,这期间,成年组和少年组4个组别将在单项、双人、集体类别的健美操展开角逐。除了健美操外,有氧舞蹈、有氧踏板和有氧轻器械比赛也将在部分组别举行。



7日晚,环翠区环翠楼办事处东北村社区举办了一场象棋比赛,共有30位主要来自社区及辖区单位的职工参加比赛。参赛者中有连续参加了三年社区比赛的棋手。据东北村社区居委会主任梁晓莲介绍,比赛进行了两天,8日晚举行了颁奖仪式。 本报记者 王震 见习记者 赵辉 摄