

“威海市全民健身十佳评选活动”报名结束

300多单位及个人角逐4项大奖

本报威海6月4日讯(记者 侯书楠) 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的报名已经结束!据悉,本次报名十分热烈,超过300家单位、俱乐部和个人报名参与。

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。获奖单位和个人将颁发奖牌、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。

威海市体育局群体科科长田三生告诉记者,尽管报名已经截止,但是仍有许多单位和个人打电话咨询报名情况。经过初步统计,截至6月1日报名时,吸引了全市300多家单位、企业、俱乐部和社会体育指导员报名。接下来,市体育局工作人员将于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日在公证人员公证下负责统计市民投票结果。获奖名单与11月末在齐鲁晚报·今日威海公布。

本次评选活动报名及资料报送地址:文化中路78-2号威海市体育局群体科。联系人:田三生。电话(传真):0631-5802737。电子邮箱:tian34511@163.com。

资料报送条件:各参评集体需于举办或参与健身活动结束后3日内将活动情况简介、影像资料等相关证明

材料报市体育局。各参评集体和个人需于11月5日前将全年活动总结、影像资料、证明材料报市体育局。

12月上旬召开2012年度威海市全民健身十佳评选活动表彰大会,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。至于其它未尽事宜将另行通知。

威海6月将举办5项全民健身赛

本报威海6月4日讯(记者 侯书楠) 4日,记者从威海市体育局了解到,接下

来的6月份内,全市将举办5项全民健身比赛,其中3项涉及篮球项目,年龄段也遍及老中青,将“全民健身”理念继续推广开来。

在5项比赛中,山东省第二届全民健身运动会暨“中国体育彩票杯”山东省第四届百县篮球、千乡乒乓球和万人象棋威海赛区预赛尤其引人关注。工作人员介绍说,希望通过举办这“三大赛”,在全市持续掀起“人人热爱体育、全民健身活动高潮”。其中,篮球比赛于6月6日至8日在市商业银行体育馆举行,5支参赛队伍分别

来自环翠区、工业新区和荣成、文登、乳山三市。接下来的乒乓球赛于6月11日至12日同样在市商业银行体育馆拉开帷幕。6月14日至15日,市汇大酒店将举行象棋比赛。

此外,中小学生和老年人也将参与到两项篮球比赛。6月18日至20日,2012年“中国体育彩票杯”威海市中小学篮球联赛在荣成市文体中心举行,届时来自全市的中小学篮球队在10个组别中展开角逐。6月20日至24日,市体校篮球馆将举办威海市第三届“海港杯”中老年篮球赛。

养生操、礼仪操、跳皮筋、生活劳动……

高区实验小学健身运动趣味多

本报记者 侯书楠 实习生 褚红红

威海市高技术产业开发区实验小学座落于连绵起伏的峰柴山脚下,2005年投入使用,是高区管委为解决柴峰小区、阮家寺、万家疃生活区居民子女入学难而办的。高区实小以“情趣运动,健康人生”为核心理念,为学生们在全天候设计了四个时段系列趣味运动,丰富了学生的课外生活,提升了运动的乐趣。



师生齐做广播体操。



无论春夏秋冬,学生们一大早就来到学校开始晨练。



高区实小自创的礼仪操既健身,又有教育意义。

生活劳动提升品位 自主运动加强锻炼

提到运动与健身,还有一项非常重要的内容,就是生活中的劳动。适当的劳动不仅对身体有益,更能满足小学生好动、好奇的心理,在活动中增加学生对自然生命的认识,增强其对生活的热爱,健康其心灵。在校园里,到处可见孩子们自己制作的手工作品、向日葵,及他们亲手种植的葵花和地瓜盆栽等。办公室主任徐黎明说,这些盆栽都是学生在春天“种菜节”的时候种植的,现在已经长大了。

每天下午的活动时间,学校都会以年级为单位,给这些盆栽浇水、松土、拔草,并且在老师的帮助下观察小苗的生长情况,绘制观察图,撰写观察日记等。这些本来在生活中常见的作物,到了花盆中,便成了一道极具美感的盆景植物。虽然只是普通的生活劳动,且取材于最通俗、最廉价的作物种植,但其盆景却极有创意地提升学生的生活品味,虽俗犹雅,学生行动于其中,举手投足,皆有“趣”。

除了入校的四时段活动外,高区实小还设有离校课程,即晚上的自主运动。男生可以做俯卧撑,女生可以做仰卧起坐,对于运动时间和强度,学校没有硬性规定,“学生都是根据自己的情况来做,能做多少就做多少。”五年级三班的张笑月特别喜欢运动,每天晚上都坚持做五分钟的俯卧撑和仰卧起坐,现在她一分钟可以做四十多个,同学们都很佩服她。而且每天晨练,她都要跑步,“能跑几圈就跑几圈。”她说。粗略统计一下,不包含体育课在内,高区实小的学生基本每天都有两个小时以上的锻炼时间。

对此,袁校长认为,健康是一,只有拥有了健康,后面附加的学习、艺术等才有意义。高区实小通过设时段增加学生的体育锻炼,并且将运动与生活方式紧密结合,让学生养成锻炼的习惯。她强调,运动是一种情感,是一种兴趣。“学生们在短时间是突击不出高素质的身体,我们对学生没有严格的规定,他们都是按照自己的情况选择锻炼的强度。经过长时间的坚持锻炼,身体素质才能够真正得到提升。”

晨练一会儿,孩子精神一整天

4日下午,记者来到高区实验小学。改建后的校园看上去干净整洁,操场上五年级的学生正在上体育课。谈到体育健身,校长袁海鹰说全校师生们每天早上都会来操场上锻炼,尽管根据国家规定,七点半之前是不允许开校门的,但由于家长上班早,很早就把孩子送到学校了,校门又不开,导致学生只能在校门口或在周围的小区等着。“我们把门一关没事儿

了,家长也把门一关上班去了,孩子怎么办?真的让他们在路边等着或在小区里疯打闹吗?”袁校长说,“与其把早上的时间浪费了,不如让孩子们做点有意义的事情。”

但是怎样让学生充分利用早晨这段时间,做一些既让他们喜欢又对他们成长有益的事呢?高区实小决定打开校门,让学生自由地进入校园,根据自己的喜好选择晨练。高年级的学生打羽毛球、排球

等,三年级的学生跳大绳,一、二年级的学生通常会跳单绳、玩游戏等。“开始实施时,还是挺困难的,”袁校长说,“学生来了,老师也要来,上班时间提前了,很多老师也不愿意。”但是,没过几个礼拜,老师们开始适应这样的生活,基本上每个老师都会提前到校,与学生一起晨练。在一份老师签到表上,清楚地显示着老师的到校时间,有的老师甚至六点半就来了。“有的老师还会自己开

发游戏,尝试不同的形式。早上如果不愿意跑步,老师们就一边散步,一边聊天,聊得不亦乐乎,看到孩子们跳皮筋,他们也跟着凑个热闹。”袁校长笑着说。

到了7点35分,师生就在操场上排成方阵做养生操。养生操是音乐老师王云芹根据《黄帝内经》的养生原理编排的,主要是通过敲打身体上的不同穴位,动作很简单,看起来很随意,虽然每天只花三四

分钟的时间,却有着强身健体、疏筋活血、调和五脏、强身健体的功效。这样一来,孩子们因为没有过多地拘束而变得很开心,家长们也不用再为孩子们的安全担心,而且早上都是乐颠颠地去上学,不用催促孩子起床。经过晨练后,学生们上课的状态比以前要好很多,“一天的精气神儿倍儿棒!如今我们的休闲晨练,已成为师生怡心益神的一段美好时光。”袁校长自豪地说。

趣味礼仪操,锻炼身体提升情感

除了早上半个多小时的轻松晨练,高区实小课间操更多的是从规范、经典文化和运动的传承这一角度来做的。在上午大课间,学生们要先完成眼保健操,然后才到操场上做广播操。除了按照全省统一标准的两操外,最受学生欢迎的是学校自创的礼仪操。礼仪操是老师为规范学生日常生活的礼仪需求创编的,内容非常全面,包括站姿、排队、走路、穿着、就餐、文明用语、环

境保护、节约意识、尊敬老师、孝敬父母等多方面。袁校长告诉记者:“礼仪操主要是规范学生们平时的言行,让学生在平时就养成文明的习惯,习惯才能成自然。”做礼仪操的时候,学生们在背诵着日常礼仪要求的同时,一边做着与之相呼应的动作,“就像一个小小生活镜头的回放模拟一样,在这些规范性活动中,既让学生得到了身体的锻炼,又在合作中得到了彼此照应,形成了

互为尊重、文明交往的情感。”

但是,这三项规范内容从活动量上来看,还不足以达到学生所需要的量,因此,高区实小又加上了以经典蒙学与传统游戏相结合的活动——跳皮筋。本来跳皮筋对于学生来讲是一个很普通的游戏,但高区实小却跳出了特色。学校将经典蒙学著作《笠翁对韵》进行节选录制,加入其中,作为搭配的儿歌,学生在跳

皮筋的过程中,将跳的节奏与音律的节奏相统一,同时要求学生口中念念有词,增强学生的肺活量。这样,高区实小将传统的游戏与经典文化有机融合在了一起,既丰盈了学生的课间活动量,又在规范中增加了学生运动的情趣。

由于课间时间较短,很容易被忽略掉,高区实小的学生们却充分利用这10分钟,以年级为单位,传承并开发了一些学

生喜爱的可以在室内或者室外玩的游戏,如翻手绳、推掌、木头人、打沙包、踢毽子、丢手绢、诗词兔子舞、编花篮、经典跳跳跳等等。这样,学生无论在室内还是在室外,都有可玩的游戏,而且这些游戏大多经过老师们的改良,既能巧妙地与经典诵读结合,又在娱乐中增强了学生对合作的认识,“寓教于乐”让学生们以最佳的状态进入到下一节课的学习中。