

每天“三个一” 师生齐健身

实验小学师生每天跑一次步、做一套操、参与一项活动

文/片 本报见习记者 赵辉

威海市实验小学坐落于奈古山下,原名威海市光明小学,始建于1996年,现拥有25个教学班,20个功能教室,1215名学生,78名教职工。长期以来,学校积极开展阳光体育运动,倡导每天“三个一”,即:跑一次步、做一套操、参与一项活动,以此来培养学生良好的健身习惯;此外,学校建设的健身房也为在校老师提供了固定锻炼的场所,师生齐健身成为学校独有的风景。

▶实验小学学生正在打乒乓球。



每天“三个一”,锻炼学习两不误

26日下午,记者在操场上看见不少小学生正在打乒乓球,询问得知,这是学校利用课余时间给学生安排的体育锻炼活动,这也是该校特有的每天“三个一”活动中的一项。

为改革、创新课间活动形式,实验小学在保证每天1小时的体育锻炼基础上,以每天“三个一”

为突破口,积极开展阳光体育运动。每天“三个一”即每天跑一次步、做一套操、参与一项活动。学校德育处王霞老师说:“通过致家长一封信,请家长积极配合学校工作,每天早晨坚持带领学生跑步。从周一至周五地健身操依次安排为:古诗韵律操、校园集体舞、七彩阳光广播操、兔子舞、呼

啦圈舞。‘参与一项活动’即在每天下午课外活动时间,学生依据自己的兴趣爱好选择一项体育运动,如篮球、乒乓球等;也可以参加一个特长班,如绘画班、书法班等。”

五年级二班的郑坤告诉记者,他每天下午都很期待和同伴去乒乓球台打球,“虽然能玩的时

间并不长,但我还是很高兴。”小郑称,正因为自己喜欢打乒乓球,他也顺利入选学校乒乓球队。五年级一班的谢昊辰喜欢书法,他就利用每天下午大课间时去特长班练习书法,他说:“练书法写好字,是我一个小小的心愿,上完课再来练习书法,学习娱乐两不误,感觉一天都很充实。”

创编特色操,增设乒乓球台

据学王霞老师介绍,为了提高学生锻炼身体的意识,引导学生多运动,学校于去年创了“呼啦圈特色操”,借用呼啦圈器材,吸引学生们锻炼身体。“每周五大课间时,我们会组织学生集体做‘呼啦圈特色操’,虽然动作上做不到整齐划

一,但她们做的都很认真、很卖力。”王霞告诉记者,学生们也喜欢课间空时玩呼啦圈,这样也达到了多锻炼的目的。

除了“呼啦圈特色操”外,学校还创编了古诗韵律操、兔子舞等特色项目。以故事韵律操为例,

学生们一边背诵李阳的《疯狂背古诗》,一边做动作,既增强了学习的趣味性,又增强了记忆效果。

此外,为了能让学生们得到最基本的体育锻炼,学校于2011年添置了18个乒乓球台,其中10个在室内,8个在室外。只要学生

有时间就可以去玩。每天下午两节课后为自主活动时间,学校要求每位学生都要会一些基本的运动项目,低年级以趣味性运动为主,如拍小皮球、丢手帕、跳短绳等;中高年级以低强度运动为主,如打羽毛球、呼啦圈、跳皮筋等。

设立健身日 教师也锻炼

“学校开展阳光体育运动,不能只是要求学生去锻炼,学校老师也应该起到表率作用。”据王霞老师介绍,为了让广大教师健康生活,丰富教师的业余生活。实验小学也开展了多样的健身活动。

每周三是固定的教师健身日,健身内容有太极拳、健身操、广场舞、乒乓球,还有踢毽子、跳绳等项目。学校推出了健身“四个一”工程,即每位教师每周参与一次集体健身活动、掌握一项基本健身方法、每天进行一次体育锻炼、每年参加一次学校组织的乒乓球比赛。另据了解,在今年3月,实验小学邀请陈式太极拳传人陈老师为教师讲解太极拳,介绍太极拳的历史、发展脉络、练习意义与动作要领。“起势、野马分鬃、白鹤亮翅……”台上教练边讲解边教大家练习。

为了能让老师加入到健身行列,学校于2010年添置6台跑步机,10辆动感单车以及其他综合健身器材等。实验小学毕老师称,平时只关注教课,锻炼身体全靠打球,有了健身器材后,他和其他老师也能够得到更全面的锻炼。

威海昌星电子（韩企直招）

招聘岗位	专业	要求
研究所	化学、化工	中专学历 2400-3000元
营业部	金属、材料	本科以上学历2600-3200元
生产管理	韩国语	大专以上学历2200-2700元
电工	电工	中专以上学历, 2年以上工作经验 2500-3000元
涂料工	无	工资2400元左右
工人	不限	高中、中专学历 2400-3000元

地址：经区贝卡尔特工业园西5905943 13863081922

阳湖岛

活动: 买1000享受八折优惠, 团购大折扣

“阳湖岛”邀你共享舌尖上的美味

金秋极品好礼【阳湖岛牌】

阳澄湖大闸蟹

送礼面子大

蟹券价格有：388元 588元 888元 1188元 1588元

地址：渔港路与海滨路交叉开口, 老妈疙瘩汤斜对面 订购电话：0631-5328538 18389176660

LED 创意 LED系列 产品批发

全市最低价, 质保15个月

◆平面发光字260元/m² ◆吸塑发光字330元/m²

◆内控数码管24元/支 ◆外露P₉单灯0.39元/个

◆高亮3528贴片模组0.59元/组

◆P₁₀单红户外显示屏1580元/m²

◆P₁₀单红户外单元板51元/张

◆显示屏5V 200W电源58元/台

◆3W天花灯13元/只

超市地址：寨子大槐树东 电话：5337557 5808558

江家寨温泉·康城

最高让利4万

每日都有特价房

数量有限

电话：5377888/5377889

地址：江家寨1路车终点站/工友集团对面

顶帐房低售优惠2-8万

★古陌·祥云花园（古陌隧道南路西），133-192平

★盛德·世纪新城（前峰西），60-90平

★盛德·世纪家园（高区税务南），107-190平

★盛德·丽景茗都（高区利群南），80-152平

★盛德·山水绿城（华夏城南），60-120平

★盛德·和美家园（张村柳沟），60-90平

以上楼房为工程公司顶帐房, 楼层、面积任选, 数量有限

售楼热线：13863026136 13706318726

招生培训

基本格：10平 每格35元（限一格）

中小学课程全程辅导

独创一步到位学习法, 中考快速加分! 小学生可私塾式教学, 快速学完小学及初中相关课程! 刘老师: 13034568885

阳光职业培训学校

月育婴师, 月嫂, 家政培训 5189199

中宫格五天钢笔字速成学校

免费试听, 包教保会 15610750007

大姐家政培训学校

月嫂, 育婴师培训, 推荐安排工作。5202218

正大君艳舞蹈学校

暑假班7月9日开课, 前20名赠送舞蹈服一套

1、少儿专业街舞、爵士、拉丁班（均考级）

2、成人街舞、爵士、拉丁速成班（包教包会）

3、街舞、爵士、拉丁教师资格认证班（国家认可资质）

4、中考生、艺考生舞蹈辅导5、企事业单位、个人舞蹈编导

大世界南门对面, 1366305225 网址: www.zdydances.com

祥云职业培训学校5286933

月嫂, 育婴师, 保姆, 物业管理员培训班。

华夏书画社

中小學生专业书法·美术培训

秋季学期周末班, 放学后晚班火热招生中!

开班日期: 9月8日(周六)/9月9日(周日)

课程: 毛笔书法(楷书行草)、硬笔书法(楷书、行楷)、素描、国画、手绘动漫、儿童画。

地址: 统一路(北段)长生岛古玩城四楼

电话: 18606310067, 5201401, 2869940

网址: www.winhushu.com

十佳舞蹈招生

爵士、中国舞, 成人瑜伽, 减肥操, 现代舞。

张村大家悦南门对面。15866317108

虚位以待

出国服务

基本格：10平 每格35元

威海上洋国际（商务部资质）

急招赴新加坡司机、厨师、文员、会计、销售、制图员、设计师、土木工程师、汽修、木工、电工、焊工、车铣床、服务员、美容师、美发师、华文老师、足疗师、电子工、清洁工、普工等, 多种职位可保签。

常年招赴韩国厨师、服务员。

报名电话: 5226059

快签保签韩国日本

三年多次往返签证, 新西兰工作签证出签快一年期满转留学签; 欧洲各国(可办申根签)单次多次往返签证; 美加澳新商旅签。专业的投资移民咨询, 绿卡咨询, 留学劳务咨询。

5758008 谷经理(本地人) 地址: 威海汽车站

威海中信国旅

1.使馆授权办理韩国、日本单次, 三年多次往返签证(跟团走)

2.常年办理美国、加拿大、澳洲、新西兰、欧洲、日本、韩国等国家旅游、商务、探亲、劳务、留学、签证、费用低, 周期短, 保证签证率。

地址: 威海大润发B座2601室

电话: 5321022 15166310977

虚位以待