

边听成语边做操 每周练习跆拳道

经区实验小学健身真热闹

文/片 本报见习记者 赵辉

“螳螂捕蝉”、“八面威风”……每天上午的9:30至10:00,威海市经区实验小学的全校学生都会做成语操。长期以来,该校积极开展阳光体育运动,创编成语操,邀请专业体育教练为学生指导;学校重抓传统体育项目乒乓球,取得了较好的竞赛成绩,各项健身活动真热闹。



经区实验小学三年级学生正在练习跆拳道。

3年级学生练习跆拳道 励志短语编成口号

“礼仪、廉耻、忍耐、百折不挠……”9日上午,经区实验小学的一队学生大喊口号练跆拳道。学校体育组老师李淑岩告诉记者,学校邀请社会上专业的跆拳道教练,免费教学生跆拳道练习技巧。

威海市经区实验小学现有21个教学班约1000名学生,在

编教师56人,其中专职体育教师4人。

据了解,正在练习跆拳道的是三年级学生,他们每周二、周三各上两节,每节课四十分钟学习跆拳道。由于学生年龄并不大,教练所教动作没有太大的难度。

杨明雨是三年级一班的学

生,每次都很期待练习跆拳道。他告诉记者,自己很喜欢跆拳道,虽然这是第一次接触而且练习起来累人,但想到未来可能也会成为一名跆拳道高手,自己就努力地跟老师练习。赵俞婷虽是位小姑娘,并不能做出跆拳道的规范动作,但是小俞婷称自己喜欢和小朋友们一块练习。

一周三四节体育课 节节内容都不同

该校教导处主任滕红霞告诉记者,周五下午是学校的“校本课程”时间,在这段时间内,所有学生根据兴趣爱好,参加由老师带领的体育活动,如篮球、乒乓球等球类活动,轮滑、健身操等。

据了解,“校本课程”是经区实验小学的特色,已经实施4年时间,学校在保证学生每天锻炼时间不少于一个小时的前提下,又为学生充分提供了一个锻炼身体的时间。按照

学生自身兴趣爱好分组,增进了友谊;学生在兴趣小组中展示个性得到全面锻炼,“校本课程”得到了学生及家长的支持。

此外,学校针对不同年级所设体育课时间也不一样。一、二年级一周四节体育课,其他年级一周三节。体育组李老师告诉记者,学生每周上的体育课内容都不一样,比如第一节体育课为足球,另外几节则是其他体育课程。

“螳螂捕蝉”编入成语操 学生边锻炼边学语文

除了“校本课程”外,成语操也是经区实验小学的一大特色。所谓的成语操,即以广播的形式播放成语,学生边喊边做出相应的动作。如螳螂捕蝉、八面威风等。学生在体育锻炼的同时又学习到了语文知识。

滕红霞说,每天上午的9:30至10:00是学校体育大课间,全校学生每天都会在大

课间上做成语操。在体育健身方面,学校注重创新形式与传统体育项目相结合。乒乓球作为一项传统运动,在学校内依然得到了重视。学校每年举办一次乒乓球擂台赛,所有学生均要求参加。

目前,该校校内初步形成了让每一个学生懂体育、爱体育、会体育、练体育的良好体育环境。

中国电信“中国电信杯”

2012威海市全民健身十佳评选活动

为深入贯彻落实国家、省《全民健身实施计划(2011-2015年)》和《中共威海市委威海市人民政府关于加快体育强市建设的意见》,进一步推动威海市全民健身活动深入、持久、健康地发展,经研究决定,在全市范围内开展全民健身十佳评选活动。

评比范围:

全市机关、企事业单位、协会、俱乐部、村(居委会)、晨晚练站点、社会体育指导员。

奖项设置:

全民健身十佳评选活动设置“十佳单位”、“十佳学校”“十佳俱乐部”、“十佳社会体育指导员”等4个奖项。

主办: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 威海市妇联 威海市教育局

协办:齐鲁晚报·今日威海 时间:2012年3月—12月15日

