



课间健身 随音乐而动

威海九中学生大课间活动由音乐控制节奏

□本报见习记者 赵辉

威海九中创建于1969年，现拥有44个教学班，在校学生2200余名，是威海市首批省级规范化学校之一。学校每天两个大课间，学生做活动时依靠音乐自主完成韵律操、健美操、武术及八路纵队跑操等健身活动。

▶体育课上，同学们练习跳远。
见习记者 赵辉 摄



体育课上很欢乐 体育设施也够“硬”

22日上午，记者来到威海九中，此时正值初一·10班上体育课，同学们正在练习跳绳，有些同学两人一组，自由练习，脸上溢满笑容。黄雨静同学很喜欢跳绳，

“运动强度小，但是锻炼效果好。”她告诉记者，他们每周一、

三、四有体育课，上体育课前都期待自己又能够和同学们一块玩耍、打成一片了。

据学校体育组张老师介绍，学校为每个班级一周开设了三节体育课，包括两节外堂课、一节内堂课。“每个班级每节体育课所学课

程都有所不同，一般来讲，体育课必上科目有热身、跑步、少年拳等，不同之处要看学生兴趣，有的跳绳、有的踢毽子等。”

为了能给学生锻炼提供良好的平台，学校在体育硬件设施上下了不少功夫。“标准400米塑

胶田径场、天然草坪足球场、占地1000多平方米的学生体育馆等‘大件’让学生锻炼没有后顾之忧。”张老师称，学校体育馆内还有一个木地板篮球场、一个羽毛球场以及4个篮球场、8个乒乓球台。

每天两个大课间 音乐掌控活动节奏

“大课间是学生体育锻炼必需的时间段，为了做好体育大课间，我们专门制定了大课间活动设计方案，把大课间活动程序也作了详细规划。”九中分管体育

的副校长张羽说。

记者从最新大课间活动设计方案中看到，每节30分钟的体育大课间均由音乐全程控制学生锻炼项目，而且上午与下午大课间

所锻炼的项目并不完全相同。以上午的大课间来说，9：40学生下课后，音乐响起，全校学生会有8分钟左右的时间自由活动；自由活动结束后，学生会随着音

乐做操；最后要根据音乐节拍集结队伍，两个班合成一个方队，开始跑操，在约10分钟的跑操过程中，每个方队还要大声呼喊励志口号，鼓舞士气。

抓好校队建设
培养体育能手

22日，记者在采访时，看见了学校张贴的一个少年的简历，大体内容是说该校足球队长凭借良好的身体素质和球技，在今年9月中旬入选威海足球代表队，并在参加山东省青少年锦标赛中取得优异成绩，不过这位少年不仅体育水平高，学习成绩也位居前列，是学校老师和同学们眼中的小明星。

据体育组张老师介绍，学校除了拥有优越的体育硬件，还配备了11名专职体育教师（其中中学高级教师3人、中学一级教师4人，中学二级教师4人，足球专业教练1人）。学校在2005年新的田径场和足球场投入使用时，又把足球项目列入到学校的发展规划中，利用2009年承办全运会部分女子足球比赛之机，加快了学校足球项目的蓬勃开展。此外，学校也很重视与社区、社会团体、企事业单位的篮球队、足球队以及市内各传统项目学校的联系、沟通，经常与他们召开座谈会，互相交流经验，充分利用学校体育场馆，学校业余体育训练也蓬勃开展起来。

永安旅行社 特惠游

许可证号 L-SD10039
西霞口动物园一日游98元（重阳节特惠）
A.庐山、九江、南昌、井冈山双卧六日游 2580元（29号发团）
(A线B线均为威海独立成团，含全陪，60周岁以上老人有优惠)
B.河南云台山+龙门石窟+开封府+少林寺双卧五日游1580元（26号发团）
昆明大理丽江双飞六日游 1500元起 海南双飞六天 1980元（25号发团）
另有：
*厦门武夷山五日游：
*长沙张家界双飞五日游；
*成都九寨沟六日游；
*桂林双飞五日游；
*北京华东 武汉三峡 贵阳黄果树等。
一日游：
*成山头、赤山、CS野战、蓬莱海底世界、蓬莱阁、青岛方特梦幻王国等多条线路。
旅游热线：5217195 5217165 http://www.whyyang.com(新华书店东门6楼)

静脉曲张 无需手术 一抹就好



静脉曲张表现为小腿部位出现青色弯曲隆起的青筋，任其发展，隆起的静脉就会蜿蜒成团、发黑、肿胀、硬结、肿痛，严重者可发展成顽固性溃疡或肢体坏疽，许多患者在后期治疗无望的情况下，痛苦不堪，被迫截肢造成终身残疾。

新从国外引进的英国比尔泰克静脉曲张研究中心研制的“脉独清”软膏，是专门治疗静脉曲张的特效产品，纯进口药物采用国际新技术研制和开发的高新技术产品。“脉独清”软膏是数十位欧美专家经历多年的研发和研究，从欧洲稀有植物七叶树里

提炼了专门针对静脉曲张、静脉炎的七叶树精华，它内含多种活性物质，通过皮肤吸收后，可以渗透至静脉壁周围，迅速补充静脉瓣所需养分，促使静脉瓣恢复正常功能，当静脉瓣可以很好地帮助静脉血液回流时，随着静脉内压力的减轻，具有弹性的静脉壁就会自然收缩复原，使高度隆起的静脉恢复正常。

目前解决静脉曲张的方法比较

单一，传统的注射、开刀、手术疗法

费用高，复发率高，来自英国的“脉

独清”软膏有效地解决了这一难题，使用方便、费用低，每天只需在

患处涂抹三到四次即可；简单有效、不易复发、没有任何异味、无副作用。药物直接作用于患处，两到三分钟便可完全吸收，能迅速收缩静脉、溶解静脉血栓、修复静脉瓣，使静脉血液循环顺畅并使隆起的静脉和变色溃烂的皮肤收缩复原，通常使用两到三天就可以消除酸、麻、痒、疼、肿、胀等各种不适症状。“脉独清”软膏适用于不同阶段的静脉曲张、静脉炎患者。在我市德盛堂药店（市政府往南100米路东北洋大厦1楼）可以买到“脉独清”软膏。全市免费送货，详情可拨打：0631-5195580。



产品批发

全市最低价，质保15个月

- ◆平面发光字260元/m²
- ◆内控数码管24元/支
- ◆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

王氏东阳红木家具

家具材料全新选用东南亚紫檀、酸枝、花梨、鸡翅等上等红木，精良制作，上百种款式，合理价位，恭候您的光临，另有茶盘、手链、手工花格、笔筒、紫砂壶等工艺品。

地址：世昌大道199号（敬兰大酒店西）

电话：0631-5323552 13963160919 QQ:603497130

出国服务

基本格：10平每格35元

招生培训

基本格：10平米每格35元（限一格）

威海市轻松挖掘机培训学校

拼搏者成功的摇篮5524999

www.qsypx.com

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，快速学会小学初中相关课程！刘老师：13039568865

大姐家政培训学校

月嫂，育婴师培训，推荐安排工作。5220218

正大君艳舞蹈学校

暑假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，13656305225 网址：www.zydance.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。

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。1866317108

华夏书画社

中小学生专业

秋季学期周末班，放学后晚班火热招生中！

课程：毛笔书法（楷隶行草）、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.whhsxshy.com

阳光职业培训学校

月嫂育婴师，月嫂，家政培训 5189199

中宫格五天钢笔字速成学校

免费试听，包教包会 15610750007

威海金正国际

威海金瀚境外就业

招收赴日本塑料成型 印刷

机械加工男女工人，27岁

以下，鸡肉加工女工，33

岁以下，近期面试。

日本建筑工50人，10月底面试。常年招德

国厨师。新址：世昌九九大厦4楼（寨子

三联家电西）5227117, 5221156

电话：5288399 海滨北路12号（海港大厦北）

地址：世昌大道199号（敬兰大酒店西）

电话：0631-5323552 13963160919 QQ:603497130

好当家国际威海公司

急招赴韩国产业研修人员，制造、服务、

建筑、农畜、水产、自由选择业，赴韩

国厨师、服务员、免税店售货员，办理

韩国多次往返签证，赴中东国家建筑工力。

地址：车站路东九隆大厦1101室

电话：5991656 15318253456

电话：5901258 18663128906

地址：威海汽车站

电话：5758008 谷经理（本地人）

地址：威海汽车站

电话：5226059 报名电话

地址：威海汽车站