

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，上体育课前都很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类口号，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队代表队，并在参加山东省青少年足球锦标赛中取得优异成绩，不过这位少年不仅体育水平高，学习成绩也位居级部前列，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

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）

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.whyyongan.com(新华书店东门6楼)

静脉曲张 无需手术 一抹就好

康复前

康复后

静脉曲张表现为小腿部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肢体坏死，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废。
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了多年的开发和研究，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，具有弹性力的静脉壁就会自然收缩复原，使高度隆起的静脉恢复原状。
目前解决静脉曲张的方法比较单一，传统的注射、开刀、手术疗法费用多，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至四次即可；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

LED 创艺 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

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

招生培训

基本格：10平每格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.qszyph.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！小学生可私教式教学，快速学完小学及初中相关课程！刘老师：13094568895

大姐家政培训学校

月嫂，育婴师培训，推荐安排工作。5202218

花花朵朵 威海顶端舞蹈培训基地

·660平练功厅（地暖）·教师十余年教学资质·每年演出，比赛（含国外），给孩子更多展示机会。
常年招生：中国舞（含芭蕾舞形体），爵士舞，街舞，拉丁舞。
海港大厦819室，电话：18663195177

祥云职业培训学校5286933

月嫂，育婴师，保姆，物业管理员培训班。

阳光职业培训学校

月嫂，育婴师，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

威海金正国际

招迪拜五星级酒店服务员50人，奢侈品牌售货员月薪1万，新加坡车，铣，磨工，电工，汽修，木工，空调维修，厨师等，每周面试，各类专业的大学生月薪1万。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

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。
电话：5288399 海滨北路12号（海港大厦北）

赴新西兰留学

新西兰教育移民（非中介）
国际合法机构驻威海招生
初、高中毕业可读大学，大学毕业可读研，办理陪读可半工半读，推荐安排工作，中外直签，确保您100%签证，办美国签证、使馆直签、签证特快，所有项目签证后付款。15550696991

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

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，赴中东国家建筑力工。
地址：车站路东九隆大厦1101室
电话：5991656 15318253456

威海宇志国际

急招:赴日火腿加工女工,月收入1万元以上。
电话:5901258 18663128906

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

威海上海洋国际（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