

让快乐成为运动的“主旋律”

城里中学自创健身操 学生收获运动快乐

“扭扭腰,跟着我,向前跑……”每天上午大课间,威海市城里中学操场上便会响起这首《快乐的歌》,然后学生们就会跟着歌曲节拍一起动起来,一起练习自创的“快乐健身操”。一直以来,城里中学积极开展阳光体育运动,并先后创编了扇子舞、青春韵律操、快乐健身操等,让广大学生从运动中获取快乐。

□本报见习记者 赵辉



快乐健身操比赛中,同学们积极表现。见习记者 赵辉 摄

田径赛总成绩 “领跑”全区11年

目前,城里中学现有48个教学班,2460余名学生,教职工207名。而田径运动是城里中学的优势项目,在历年的环翠区中小学生田径运动会上,城里中学总成绩已经连续11年夺冠。

对于田径运动的优势,陶校长认为这是学校对运动项目重视的结果。依据学生兴趣爱好,学校已经组建了田径、排球、篮球等6支体育队,其中田径队在其他几支队伍中是较早成立的。但仅仅靠学校重视是远远不够的。“田径队员每天早晨6:30就来到学校,主动练习,而大部分同学则是临近8点上学才到。”体育组组长姜永涛称,田径队员每周末、寒暑假也会抽时间锻炼。为了保住努力得来的荣誉,他们经常在训练中自我加压,每次比赛,队员总会与他前些日子的训练成绩进行比较。校长长期的体育锻炼,也带动了不少同学加入到健身行列。

“学校每年至少举办两次运动会及亲子运动会,还有合唱比赛、朗诵比赛等多种不同的活动。”据姜永涛介绍,在保证课程的基础上,学校非常重视课间体育活动,每次活动都会吸引众多学生参与。

跑跑跳跳真好玩

“1、2、3,举起手,看着我,笑一笑,烦恼通通都抛掉……”30日下午,城里中学举办快乐健身操比赛,初中一年级600余人以班级竞赛的方式展开健身操竞技。

林碧君是初一·十一班的学生

健身操卖力“练微笑”

生,她很喜欢这个学校自创的健身操,“与之前做过的课间操相比,学校编创的健身操有扩胸运动,也有跑跑跳跳的动作,很好玩。”与她同班的李琛同学刚刚跳完,气喘吁吁的说:“快乐健身操还有微笑的练习,每次大课间

练习我都会很卖力。”据了解,依据谢娜的歌曲《快乐的歌》,城里中学在今年9月份,把快乐健身操搬到体育大课间,随后约4分钟的快乐健身操成了学生最快乐的课外活动之一。早在几年前,城里学校就

开始自己编创健身操,从最开始的扇子舞,随后到青春韵律操,快乐健身操已经是学校第三个自创的健身方式。每个编创的舞蹈或健身操能持续一年时间,及时更换大课间队列操,保证学生锻炼的积极性。

小手拉大手 全家一起“动起来”

在30日的健身比赛中,记者发现了3位比较特殊的评委,她们均是本校一年级学生的家长。本次比赛共有8名评委,3位家长所记录的成绩也将被纳入最终班级评选。黄女士是三位家长之一,她的女儿今年上初一,这也是第一次来学校担任“领导”。黄

女士称,平时在家很少见孩子表演,这次能够看见她站在队中表演,为班级做贡献,她感觉很高兴。

据城里中学分管体育的陶校长介绍,邀请学生家长参与到学校体育活动是城里中学一大特色。“不少家长认为,孩子上初中

了,理应以学习为重,与孩子间的游戏互动相应减少。”陶校长认为,正是这种传统的观念,让孩子越来越叛逆,越来越不听家长的建议。

“在幼儿园及小学,家长与孩子进行互动很常见,但是在初中同样需要这种互动。”陶校长告诉

记者,很多家长也希望与孩子加强沟通,但是课程的加紧及孩子年龄的长大,导致亲子关系出现微妙变化,家长越来越难和孩子互动。学校每年都会搞很多体育活动,学校就会邀请学生家长,只要营造出大家一起欢乐的气氛,学生还是很乐意和家长合作的。

出租 转让

刊登热线: 18660375586

出租转让版: 基本格: 2.5平(限三行字) 每格7元



| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|---|---|
| 餐饮类 饭店转让 古陌早市100平证件齐全,设备齐全,接手可正常运营赢利非诚勿扰15318291208 | 小商品旺铺转让 经区齐鲁小商品一楼旺铺转让,位置佳,35平方,接手可盈利电话: 18660373006 | 厂房类 厂房出租 黄岛路6号宿舍楼1幢1800平方800平,水电齐全,汽运一公司对过庆成花园470平别墅出租18663196997 | 旅馆转让 汽车站南,300平,13个标间,11个普间,设备齐全,租金低,利润空间大13963183082丛 | 写字楼出租 华联商厦北光乎大厦8楼,80、88平方,精装修,立式空调,免物业费、电梯费。13306302776 | 吉房出租 滨海龙城,3楼边户,两室一厅,房间配置齐全15662362281 15065111852 | 综合类 | | |
| 品牌火锅城转让 大润发附近,黄金位置,800平,营业中,装修豪华,客源稳定,无诚意者勿扰。或寻求合作伙伴。13706494880 | 饭店急转 因家中有事,低价转让,大润发附近营业中饭店,四百平米,客源稳定。13376301757 | 出售门市房 张村商业中心有门市房上下两层170平米左右,可分期付款,价格面议。18769196516 | 厂房出租 出租转让经区环山路厂、库出租,位于交通学校西,环山路东,200、300、550、700、1350平15192807088 | 厂房出租 孙家滩镇驻地两层厂房出租,建筑面积800平,院子600平,适合电子、服装、仓库等。13863103895 | 旅店转让 位于经区长峰,面积230平,15个房间,一个标准间,有6个空调,8台电脑,自己供暖。超低价转让。13061199139 | 出租精装海景写字楼 出租14楼130平,有电梯、空调沙发等,地段繁华,交通便利,有停车场,离海边百米,可鸟瞰威海湾,眺望刘公岛。电话: 13863128247江女士 | 网吧吉转 国际金融酒店附近网吧转让高配置、网速快,含一年网费和房租,价格面议,非诚勿扰!电话: 13863145155 | 海产品店转让 经区营业中品牌海产品店转让,上下两层,80平客源稳定,手续齐全,接手即可盈利。电话: 13863052018 |
| 酒店出租 位于孙家滩海边,精装修,设备齐全,酒店宾馆一体,面积3500平,-1-6层,分体空调,电梯,固定客源多电话: 13906301858 | 饭店急转 环翠区,长征小学附近,现有饭店转让,上下两层,200平左右,证件齐全13021651000 | 超低价转让 庙精路精装修经营中网店门市房40平,租金1000元/月,厨卫暖气全15163122514王 | 厂房出租 羊亭镇工业二区标准厂房两层2300平。水电暖气齐全,对外优惠出租,另有800平附属二层厂房出租。18663118958 | 旅馆类 | 低价旅馆转让 高区繁华地段,精装修,证件齐全,可实地考察,价格面议,从速者有优惠,电话18263138067 | 出租别墅 海上公园附近精装别墅,南有花园北有车库,家具家电齐全,260平可居住,可办公。15698213018 | 大世界二楼,服装摊位转让,高区旅馆转让。 13754633161 | |
| 快餐店转让 大润发附近上下150平,手续齐全,精装修,有三相电,价格面议。13863168088 | 门市类 | 超低价门市急转 因家中有急事,急转一精装足疗店,位于塔山中路大众路19号(老汽车站附近)价格优惠,给钱就转,近期成交可再优惠。15725606660 | 四合院出租或出售 位于经区环海路上下两层1000平,占地2000平,有三相自来水、海水、宿舍、伙房、办公室等交通便利,适合酒店、旅馆、水产加工,另村里有100平房出售,有证13371152369 | 旅馆急转 长峰站点附近,新装修旅店,因家中有事,低价转让。13455830528 | 写字楼 | 统一路办公楼出租 统一路24号(白天鹅宾馆分部旁)六层,办公楼出租,面积2200平,整体出租,整层也可。电话: 15154005273 | 别墅租让 青钢木制别墅,对外租让,使用权50年,于汤泊温泉相邻(东侧)3880元每平。电话: 13906301858 | 轮胎翻新转让 低价急转经区轮胎翻新设备一套(可培训附带客户资源)五万元13287876365 18686325106 |
| 饭店急转 因家中有事,低价急转,位于南曲阜,上下两层340平米。近期成交可优惠13963109933 | 门市转让 转让西北山路营业中门市40平米,有地下仓库,可单独开门,因事急转,适合药店餐饮美发等13508919033 | 厂房出售 1.高区火炬路临街楼房,共3层,适用于商业、工厂 2.羊亭大西庄工业园,建筑面积6000平租售均可。电话18660319172 | 旅馆转让 长峰旅馆临近市场、鱼市、家具城,15个房间(1个标间8个电脑间)光纤上网,上下两层,看店议价。13561831691 | 写字楼出租 金蚂蚁大厦出租,位置优越与世昌大道相邻,166平带厨房、高住可两月租3000/月电话: 13957769901 | 休闲类 | 十万出售十字绣清明上河图 54cm x 600cm 电话: 15662356968 | 虚位以待 | |