学校操场小,看我“创意跑”

冬季大课间跑操,试看学校“各显神通”

经十一路小学校园内,千名学生正在操场上“齐头并进环形跑”。

进入冬季,省城各中小学开始大课间长跑,按照教育部门的要求,中小学生每天要保证一小时的体育活动时间。但市区学校普遍存在学生多、操场小的现实窘境。冬季大课间跑操,试看各校如何让学生跑起来。

文/片 本报记者 李飞

齐头并进环形跑 代表学校:经十一路小学

2日上午9点50分,济南市经十一路小学校园内,千名学生开始了长跑。不是围着操场跑大圈,而是一列纵队跑小圈。跑起来不是圆形,而是一个细长的环形。

该校副校长沈舜把这种长跑方式命名为“齐头并进环形跑”,是他去上海学习后发明的。“操场面积小,不得不创新这种形式。”

据了解,位居市区的经十一路小学全校学生近1900人,但操场面积不足1千平方米,人均不足1平方米。以前班班相连,四列纵队在操场上跑步,根本跑不起来,学生活动量难以达到。如今由四列纵队改成一列纵队,以班级为单位,齐头并进环形跑,10分钟时间,每名学生能跑1000-1500米,活动量比以往大了很多。

沈舜说,短短一个月的时间,效果明显。“以前跑不开,活动量小,学生很容易感冒;现在活动量上去了,提高了身体素质和免疫力”。

零距离跑 代表学校:济南八中

11月19日上午,济南八中校园内,同学开始“零距离跑”。所谓“零距离”是以班级为单位,密集队型排列,学生前后左右没有间隔距离。

该校朱理老师介绍,学校现有学生近600人,但校园活动场地狭小。为此,学校精心创设了“零距离跑操”。“学生在跑操过程中,不留空隙,保证了全校所有同学都能在小操场上有锻炼空间。”

朱理说,学校的大课间跑操活动,每天上午活动30分钟,跑7圈;下午活动20分钟,跑5圈;全天12圈,约1800米。上下午大课间,全校17个教学班组成的17个整齐的方队,每天两次行进在学校操场上,成为一道亮丽的风景。

“这种跑操方式,保证了全员参与。”该校相关负责人表示,“零距离跑操”对于学生的意志品质、团队意识和班级凝聚力的培养也起到了明显的推动作用。

规划路线社区跑 代表学校:师范路小学

600名学生,仅有150米的跑道,这就是师范路小学的窘境。为了让学生们跑起来,师范路小学不得不让学生跑出校园。“低年级学生在校内跑圈,高年级学生按照设计好的路线在周边小区内跑。”该校相关负责人表示。

每天上午从9点40分开始,下午2点35分开始,该校三至六年级的学生开始陆续跑出校门口,沿着周边社区规划好的路线跑圈,一圈下来大概400米。一二年级的学生由于年龄小,在班主任的看护下,留在校内操场上跑步。

“除了一二年级的班主任和两名年龄较大的老师,上午和下午的大课间,包括校长在内的所有老师都要分布到校外学生跑操的沿途路口看护,保障学生安全。”上述负责人无奈地表示,“没办法,我们也想让全校学生大课间时间都在学校操场上跑操,那样更安全。”

蛇形往返跑 代表学校:明湖中学

“蛇形往返跑”是济南明湖中学发明的跑操方式。全校学生1800多人,跑道只有200米长。该校老师丁士斌介绍,为了让学生增加运动量,体育老师开始训练学生大课间时间蛇形跑。

记者看到,“蛇形往返跑”同样以班级为单位抱团,但不同于“零距离跑操”,同学之间前后左右有一定的距离,跑步方式是蛇形往返。

丁士斌说,现在开始了蛇形小循环,效果还不错。

据了解,2011年3月,“保证中小学生每天一小时校园体育活动”首次写入政府工作报告。而目前老城区的发展空间已经固化,市区内学校在运动场地方面已经很难突破。不少学校只得从内部找空间,挖掘学校和学生的内在主动性。

Han's 韩氏整形美容医院
只为要求苛刻的顾客服务

啸歌狂舞五十年,花中作乐酒中眠。漫劳海内传名字,谁信腰中没酒钱。既然古人善祷善佑,但愿后半生诗酒啸歌,畅怀宇内,不负前半生的苦难。幸福的根基是身心的自由。

韩啸

做十年无皱女人

王甫童颜术三代无需开刀

省内率先采用心脑血管和眼科手术中的单丝人工韧带,弹性更强,有效分担面部重力,不开刀,术后无肿胀、无疤痕,24小时即可恢复正常生活;多点提吊,可降解,术后自然,真正实现面部回春十年。

综合祛眼袋

独创性将微创手术与射频、溶脂等技术完美融合,根据求美者眼周组织特点及眼袋成因,设计个性化手术方案,有效祛除多余皮肤,创伤小,不留疤痕,有效解决眼部衰老问题。

面部年轻化

【方案一】:将玻尿酸、BOTOX、爱贝芙等10余种高端注射产品搭配组合,针对面部轻度皱纹、松弛及其他组织缺陷起到永久修正作用。
【方案二】:巨资引进全能抗衰塑型美肤射频设备,瞬间紧致肌肤、祛除细小皱纹。
【方案三】:针对重症面部皮肤松弛,应用小切口除皱术。不同部位皱纹,采用不同术式。

扫扫有惊喜
本活动最终解释权归济南韩氏整形美容医院所有

上帝欠您的 韩氏还给您
鲁医广【2013】第07-29-175号
0531-鱼传尺素:86013338/7
驿寄梅花:www.cnhszx.com
全国统一电话/QQ:400-708-5678
君子大隐:北京市海淀区三里河路1号西苑饭店北翼(动物园对面)
济南市民生大街22号杆石桥三箭银苑A座