



新式太极拳替代传统广播操

章丘中小学普及自编体操,原创校操“千校千面”



水寨中学的“中华少年操”。



清照小学自编操。

“白鹤亮翅,野马分鬃,左揽雀尾……”伴随着校园广播里传出的动作口令,身穿校服的高中生们熟练而整齐地伸展拳脚,摆出一个个造型迥异的招式。这原是老年人常打的新式太极拳,而在济南章丘四中,新式太极拳已经代替传统广播体操成为学生们的课间操。

像章丘四中这样创新课间操形式的学校已经遍及章丘市城乡中小学,“千校千面”的原创体操大大丰富了师生们的体育生活。

文/片 本报记者 李飞
通讯员 魏方彬

课间来段太极拳,甩掉烦躁“包袱”

“白鹤亮翅、野马分鬃、左揽雀尾……”伴随着校园广播里传出的动作口令,身穿校服的高中生们熟练而整齐地伸展拳脚,摆出一个个造型迥异的招式。这样的场景每天都出现在济南章丘四中的校园大课间。

据了解,这是老年人常打的新式太极拳,而在章丘四中,新式太极拳已经代替传统广播体操成为学生们的课间操。

学校相关负责人表示,传统的广播体操在锻炼学生身体、增强学生体质上作用不可忽视,但对于喜欢不断尝试新鲜事物的高中生来说,长期做广播操容易产生应付和厌烦情绪,青少年对大众广播体操的兴趣度在降低。

为提高中学生锻炼身体的积极性,让他们在学校获得更多的技能和乐趣,章丘四中把新式太极拳纳入体育教学并替代广播体操成为学生们的新式课间操。“学生们在一招一式的练习中感受到了中华文化的博大精深,既强健了体魄又陶冶了身心,也甩掉了烦躁、压力等负面情绪的包袱,学习与生活都充满了动力和热情。”

武术操+国学经典,修身养性两不误

还有的学校将传统的武术招式和国学经典融入课间操,创新课间操的形式和内容,让学生修身养性两不误。

“美哉我少年中国,与天不老;壮哉我中国少年,与国无疆。”章丘实验中学也将传统的武术招式融入了学生的课间操,自编了武术操。学校还结合特色国学诵读,选取语文课本《少年中国说》中画龙点睛的中心段落让学生加以朗诵,潜移默化地对学生进行爱国主义教育。

水寨镇中心小学自创以弟子规为蓝本的“中华少年操”,以太极为背景音乐,融合中华武术、韵律体操等动作编制成了一套极有古典韵味的体操。它包含了古代的站、行、坐、让、孝、礼等系列动作,集修身健身、养心养性于一体,学生们可以边“做操”边大声朗诵《弟子规》,在运动中感受中华文化的内蕴与包容。

此外,东山小学、清照小学、黄河娇恩小学等学校也自编了武术健身操,均以长拳为主,融进攻与防守于一身,适合绝大多数小学生,由静到动、由快到慢、由简到繁进行全身心的锻炼。

原创校操“千校千面”,丰富学生体育生活

官庄镇中心中学就编创了一种轻松活泼、节奏明快,融健美操、韵律操、舞台表演动作于一体的新式课间操,既体现了孩子们蓬勃向上的鲜明个性,也让学生得到了美的享受和心理上的满足。

该创新操节奏感强,动作强劲有力,以“兔子舞”为背景音乐,由76个八拍,30多个不同动作组成。整个过程基本伴有跳跃的动作,使学生们有了较大的活动强度,但又插入几个八拍让强度放缓,学生在运动中不会感到特别疲劳。

章丘市教体局局长李忠新表示,近年来,章丘教育系统在广大师生中深入推进“五节”、“五个一”活动,为师生成长成才、素质提升搭建了广阔的舞台。音乐节、艺术节、体育节、科技节、欢乐节精彩不断。“五个一”活动继续深化,学生自己创作校训、设计校标、创作校歌、编排校操、成立校队,共建学生出彩的乐园、成长的家园。目前,无论是城区还是乡村,每一所学校都拥有了自己的自编校操,每一名师生都从中受益,大大提高了师生的幸福指数。

山东外事翻译职业学院 举办2016届毕业生双选会

为给2016届毕业生提供良好的求职环境,加强学院与用人单位之间的交流合作,提高大学生就业率,11月6日,山东外事翻译职业学院济南校区2016届毕业生双选会在报告厅成功举办,近千名学生参与其中。参加本次招聘会的用人单位涵盖外语、金融、酒店、房产、营销、旅游、计算机、教育等多种行业。据了解,当天百余人与用人单位达成就业意向。

此次双选会为企业和毕业生提供了全方位沟通与交流的平台,加强了企业和应届毕业生之间的供需对接,莘莘学子实现了就业理想,企业也成功招才纳贤。双选会的成功举办,是学院近年来重视毕业生就业,提高人才培养质量工作的重要体现。

力明学院赴 山西红丝带学校送温暖

冬季来临,为了让山西临汾红丝带学校的孩子们过上一个温暖的寒冬,山东南丁格尔护理服务有限公司与山东力明科技职业学院联合开展“走进全国唯一红丝带学校·寒冬送温暖”行动。

据了解,山东南丁格尔护理服务有限公司和山东力明科技职业学院长期以来都积极投身公益事业,热衷于服务社会。此次活动源于力明学院院长王力一同志在参加艾滋病治疗研讨会时,得知远在山西临汾的一所红丝带学校还有许多教室和住房没有取暖设施,学校里的孩子又是一直依靠药物来维持病情稳定。了解到这一情况后,王力一同志当即决定要为孩子们送上过冬的空调,让他们能度过寒冷的冬天,为临汾红丝带学校的孩子们创造更舒适的成长和学习环境。据悉,送温暖车队由该院相关负责人带队,拉载14台全新立式格力空调于10月28日赴山西临汾,并于10月31日上午在红丝带学校举行了捐赠仪式,力明学院赵世民副院长和红丝带学校郭小平校长等领导出席了仪式,郭校长对力明集团的善举给予了高度评价和深情感激。

欢迎订阅2016年度名报刊刊【订阅说明】欲订报刊,请到当地邮局订阅或与报社联系订阅。报刊订阅咨询电话:010-63026022 广告刊登热线:金士兰传媒 010-63027639

《武当》栏目:武当动态、太极天地、形意八卦、实战搏击、玄学丹功、养生验方等。活动:第五届演武大会、内家拳大讲坛、内家拳纪念馆、第三辑英杰大典等。全彩精印,年价120元,邮发代号38-139,网址www.wudang.biz 电话0719-5223531

(2016中考总复习)系列 依据新课标、适合各地应试。北大音像出版。邮发代号:语文 2-2601 数学 2-2602 英语 2-2603 物理 2-2604 化学 2-2605 单价均为195元。咨询:黄老师 010-63027639; 18701400079

(2016高考总复习)系列 依据新课标,聚三十位研究专家精髓,为考生揭开高考神秘面纱,适合各地应试。北大音像出版。邮发代号:语文 2-2606 数学 2-2607 英语 2-2608 物理 2-2609 化学 2-2610 生物 2-2611 政治 2-2612 历史 2-2613 地理 2-2614 单价均为195元。咨询:黄老师 010-63027639; 18701400079

法制文萃报

国内邮发代号: 1-163
全国各地邮政局均可订阅

每周三、六出版 彩色印刷
2016年全年订价: 200元, 零售价: 2元
发行热线: 010-84772978/9

地址: 北京市朝阳区花家地甲1号
邮编: 100102

扫描二维码即可完成订阅。
(注: 目前仅限在北京地区订阅、投递)

作文与考试

一刊三版 应试考点全覆盖 作文备考风向标

高中版2015年点中: 新课标全国I 新课标全国II 北京 天津 上海 四川 广东 安徽 湖南 湖北 江苏 重庆 山东 福建 浙江等全国15套高考作文题

初中版2015年点中: 北京 天津 重庆 长春 沈阳 济南 青岛 东营 德州 聊城 菏泽 日照 泰安 滨州 枣庄 淄博 太原 温州 宁波 杭州 丽水 湖州 长沙 邵阳 永州 衡阳 成都 眉山 宜宾 南充 遂宁 广安 内江 佛山 汕尾 厦门 福建 漳州 武汉 荆州 十堰 襄阳 黄冈 鄂州 咸宁 南通 淮安 苏州 无锡 安徽 陕西 贵州 黔东南 毕节 乌鲁木齐等地 66道中考作文题

高中版 (旬刊+备考增刊)	邮发代号: 12-77	年价: 169元
初中版 (旬刊+备考增刊)	邮发代号: 12-76	年价: 169元
备考增刊 系统解决中高考作文问题		
小学高年级版 (半月刊)	邮发代号: 12-25	年价: 96元
小学低年级版 (半月刊)	邮发代号: 12-136	年价: 144元

中学生博览

邮发代号: 12-167
有腔调的青春座右铭

附依破晓青春 给你渴望的气息 带你文艺范儿

2016《中学生博览》超值订阅 月送《作文与考试》素材大礼!

智慧少年

2016《智慧少年》分版升级
《智慧少年·故事叮当》
适合5-8岁 邮发代号: 12-16 年价: 120元

赠 全年订阅, 月送《润》杂志

《智慧少年·益智画刊》
适合9-12岁 邮发代号: 12-198 年价: 96元

《智慧少年·润文摘》
适合初中生及以上文化读者 邮发代号: 12-153 年价: 60元

心灵贵族 少年气质

吉林省青少年报刊总社系列刊官方淘宝网常年“惊喜赠读”活动, 敬请关注~~~
发行咨询热线: 0431-85643347 85850707 85850808 85831045 85831046
客服热线: 0431-85831046 网址: 淘宝网-吉林省青少年报刊总社直营(http://jlypress.taobao.com/)

