

大冈中学多维度开展体育教学 以体润心 以体润行 以体润德

□记者 姚梦/文 张一轩/图



学生进行跑步训练。

韩倩收拾篮球。

学生打篮球。

校本操。

盐城晚报讯 日前记者获悉,盐城市大冈中学充分发挥本校艺体教育特色,多途径、多维度开展体育教学,让学生在强身健体之余,感受学校温暖、找到前途方向。

10月25日下午,记者来到盐城市大冈中学田径场。高二年级正在练习该校自编的校本操。当音乐响起时,全体学生脸上露出兴奋的表情,随着音乐开始摆动挥舞。该套校本操有别于普通的广播体操,动作中融入了搏击操和健美操的内容。音乐则选择了当下年轻人比较喜欢的“抖音神曲”,节奏明快、动感十足。

“哈!吼!”伴着音律,学生挥舞手臂、喊着口号。直拳、勾拳、摆拳、踢腿、跳跃……脸上露出轻松的表情。

“编这套校本操,初衷是希望学生在体育锻炼的同时,能放松一下心情。”该校体育教研组长韩倩告诉记者,从去年开始,体育教研组就着手编排校本操,既要保

证一定的强度,让学生身体得到锻炼,也要具有一定的新鲜度,让学生有兴趣去学。音乐方面,则由学校音乐组老师进行挑选和剪辑。校本操的推广,得到了学生的拥护。大家都对新鲜事物充满好奇,很快就学会了。课间时分,学生也会在走廊上时不时地来上一段。

学生的身体素质,一直是大冈中学关心的重点。该校总务处副主任、体育教师刘浪告诉记者,从入校时的情况来看,学生的爆发力不错,但耐力还有提升空间,上肢力量尤其不足。针对这些情况,该校有针对地开展体育教学。一方面,在体育课上充分安排篮球、足球、羽毛球、乒乓球等传统教学内容,另一方面,也适当地增加体能训练。同时,在保证每天活动1小时的前提下,鼓励学生开展各类体育运动。

“我们住校生比例较高,每天下午放学到上晚自习这段时间,学校田径场、篮球

场、羽毛球馆等地方,都是运动的学生。”刘浪说,为了便于学生运动,这段时间学校田径场、篮球场的灯会提前打开。

此外,该校体育教师每天会对体育高考生进行专项训练与指导。韩倩告诉记者,近年来社会对体育、健身乃至营养健康等领域的人才需求急剧上升,许多高校也开设了相关的专业,让有体育特长的学生由此通过高考进入高校,系统学习相关知识走上社会,是一个不错的选择。

“体育是五育并举中不可或缺的一环,它既能强身健体、增强自信,也能培养学生的团队意识、合作能力,甚至为部分学生找到人生的方向。”大冈中学校长董红干表示,该校致力打造“融润文化”特色,全面推进“五润工程”,确保“人人有导师、人人有朋友、生生有技能”,让每位学生在校园里感受温暖、获得力量、找到方向。

阜宁县实验高级中学 举办秋季田径运动会

10月13日,阜宁县实验高级中学迎来了第二十二届秋季田径运动会。伴随着激昂的运动员进行曲,在国旗引领下的彩旗、花环、裁判员代表方阵以及各班级方阵迈着整齐的步伐、喊着嘹亮的口号,昂首步入会场。彩旗、标语、呐喊、欢呼……同学们以各具特色的演绎彰显了青春风采和昂扬斗志。

开幕式上,灵动的舞姿、激荡的旋律让整个运动场沸腾了起来,精彩的节目不仅为运动会增添了欢快的气氛,更为参加运动会的队员们鼓足了勇气。

随后,运动员代表和裁判员代表分别进行发言,他们表示,将严格遵守赛事活动的安排,遵守比赛规则和赛场纪律,服从裁判,尊重对手,团结协作,顽强拼搏,赛出水平,赛出风格,以积极饱满热情的态度参加本届运动会。

开幕式后,运动会展示了学生青春风采,考验了学生体能与心理。它锻炼的是体力,激活的是生命,弘扬的是个性和青春活力,收获的是笑脸和精神风貌。所有选手在本届运动会上赛出了成绩,赛出了风格,发扬了友谊第一,比赛第二的精神,在比赛中创造了更多的美好和辉煌。

曹兆军