

体育大课间 阳光新校园

——源汇区外国语小学阳光大课间活动掠影



同学们在课间做拉力操。 见习记者 李文斌 摄

每一位家长都希望自己的孩子在知识的同时能够拥有饱满的精神和强健的体魄，如何让三者兼得？源汇区外国语小学（以下简称外国语小学）用近七年的坚持给出了答案，那就是——阳光体育大课间。

特色体育教学 促进学生全面发展

阳光体育大课间活动是传统课间操的改革与创新，融合了音乐、舞蹈和体育多种元

素，完美平衡了实用性和趣味性。这种形式多样、生动活泼的体育活动极大提升了学生参与锻炼的热情。多年来，外国语小学积极推进阳光体育大课间活动，以此为载体，培养学生自觉锻炼身体的习惯，不断推进大课间活动的科学化、制度化、规范化，逐步形成了学校的体育特色。如今，外国语小学的阳光体育大课间活动已成为了校园里一道靓丽的风景线。

七年前，为全面贯彻落实党的教育方针和《中共中央国务院关于加强青少年体育增强

青少年体质的意见》精神，引导和鼓励广大学生积极参加体育活动，提高学生的身体综合素质，促进学生的全面发展和健康成长，外国语小学的领导班决定将阳光体育大课间活动与日常教育教学工作有机结合，积极推进。秉着教育性、科学性、趣味性相结合的原则，外国语小学的大课间活动坚持育人的宗旨，遵循教育规律和中小学生学习发展特点，寓学于乐，寓练于乐。

师生同参与 每天锻炼一小时

10月26日上午，记者在外国语小学的校园内看到了精彩的阳光大课间活动现场。9:40分，下课铃声响起，外国语小学1700余名师生秩序井然，踩着轻快的音乐，穿着统一的校服，踏着整齐的步伐走向了操场。

开场是一套标准的广播体操。这套广播体操不仅注重对中小学生学习良好姿态以及身体灵活性和协调性的培养，更加注重体现广播中小学生在阳光下积极参加体育锻炼，以促进学生健康成长，展现朝气

蓬勃、乐观向上的精神风貌。随着轻松、欢快的广播体操音乐响起，同学们用整齐、规范、流畅的动作，展示着个人风采。

体育大课间活动每天上午和下午各进行一次，平均一次30分钟，保证每位学生每天锻炼一小时。在大课间活动的组织与实施过程中，学校特别注意学生的安全保障。平时加强安全教育，提前制定安全措施、应急措施和防范措施，避免和防止意外事故的发生。

动作环环相扣 内容推陈出新

外国语小学的大课间活动几乎每年都有新变化，为了保证孩子们对体育大课间的参与热情，老师们每隔一到两年都会重新编排一套新的课间操，挑选当下最流行的音乐，最大限度地点燃学生的热情。外国语小学的课间操不仅在学校内部得到了学生的热烈欢迎，还影响到了其他学校。近几年，有多所中小学代表来到外国语小学学习、交流。

目前学校实行的这套课间操是由广播体操、拉伸操、拉

力操和循环行走四个部分组成的，其中拉伸操、拉力操和循环行走三个环节都是由学校教师原创的内容。

拉伸操通过一些高难度的动作来活动学生的腰背部，对孩子进行脊椎、后背包括腹背肌的拉伸训练，通过两人配合的动作对学生的肩膀、颈椎进行练习；拉力操则是通过使用拉力筋锻炼学生进行手臂和下肢的拉伸练习，让学生们充分锻炼肩膀和手臂力量；循环行走是老师们结合学校场地情况特别设计的，可以利用最小的空间让孩子们得到最充分的行走练习，行走的步伐和手臂摆动幅度都是严格按照要求进行。做完这一套课间操大概需要将近30分钟，既保证了锻炼时间也保证了锻炼强度。

负责编排这套课间操的教师许盈盈和王晓明告诉记者：“我们这套操从编排到学生学成不到一个月，所有的音乐都是我们从网上精心挑选的，符合学生的审美要求。操的部分则由舞蹈老师、音乐老师、体育老师三方合作，要保证活动量和活动时间，还要符合孩子的年龄特点。”

教育监督热线

5673776 13303958277

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报

漯河医专

第五届食品文化节启幕

本报讯（见习记者 刘亚杰）10月27日，漯河医专第五届食品文化节正式拉开帷幕。

漯河医专食品营养系经过十年的发展，在依托学校原有医学专业教研资源的基础上，食品类各专业办学特色鲜明，在服务漯河这个食品名城的基础上，为省内外食品行业培养大批优秀的应用型技术人才。

本次食品文化节，旨在宣传食品安全和食品文化，活跃校园

文化氛围和同学们的业余生活，展示食品营养系学子的青春风采。

开幕式结束后，文艺演出让现场的师生赞不绝口，“舟”乐队带来的歌曲《羊肉面》，歌词中唱到“妈妈最幸福的就是看你吃的样子”，让现场的同学们感触颇深。据悉，本次食品文化节更加注重对中华饮食文化的传承，不但有各类美食展示，还有以“营养与安全”“茶道文化”“酒文化”等各类知识讲座。

市实验中学

组织退休教师重阳游园

本报讯（见习记者 李文斌）10月27日，市实验中学组织退休教师到临颖黄龙湿地公园开展游园活动。

此次活动得到退休教师们的积极响应，东西两院有近40名退休教师参加。

关爱退休教师，弘扬敬老爱

老传统美德是市实验中学长期坚持的一项重要举措。每年重阳节，学校都将老同志请回校园，征询学校发展大计，让退休教师领略学校、家乡的可喜变化，感受实验人尊老、敬老之情，使他们老有所安、老有所为、老有所乐。

背影

■宋君

这么多年，总有一个老人的孤单背影提醒我该如何为人师。

1998年，我刚来到我们学校参加工作。那时教委刚刚组建各学校的信息技术网络和计算机教室，所以各种活动、比赛接踵而至，我也接到了辅导学生参加计算机表演赛的任务，那次比赛的内容是：计算机作画、一分钟打字比赛和计算机知识竞赛。这些内容对我来说不是难事，可自己会，不代表学生也能会呀。怎么把我这一身的本领教给学生并保证他们在比赛中脱颖而出？这些问题难坏了我这个“新兵”。

我找到了十几个对计算机有兴趣又有画画基础的学生，当我提出要训练他们参加比赛时，

有学生问我：“老师，我们全天都有课，什么时候训练呢？”我才突然想起不能占学生的正课时间。可学校又没有给学生加自习课、上早课的先例，怎么办呢？我找到校长提出了给学生加课的想法，校长对此只说了一句话：“保证学生的安全，其他随你。”我一听，乐了，这就成了。

从那天开始，我要求学生每天早上6点到校，训练到8点；中午1点到校，训练1个小时；下午放学后，再训练到8点。那一个多月，学生累，我也累，但最累的却是我的老爸。

因为要求学生去学校的太早了，学生们不可能在家吃饭。所以每天早上5点，老爸就烧稀饭、蒸包子、叫我起床。匆忙地洗漱过后，爸爸把自行车推到楼下，送我去学校。坐在自行车后

座上，看着爸爸奋力蹬自行车的脊梁，我说：“爸，小时候你送我上学。可现在我长大了，上班了，还得送你上班，这让学生看见会不会笑话我啊？”老爸说：“我不会让学生看到我的。到了学校，我找个角落等着你们吃。吃完了，我拿上锅就走。放心吧，不会让你这个老师被学生嘲笑的。”

当听到孩子们说：“老师，你家的包子真好吃，汤真热乎。”这时，我不禁望向楼下看去，寒风中，老爸不知道躲在哪个角落里。我以最快的速度吃完饭，让学生先背计算机基本知识，飞快地拿着锅跑到楼下。原来老爸在学校工厂旁边的墙边等我，我将锅递给他，老爸接过锅转身就走了。借着不太亮的光，我一直看着

老爸，直到他在学校门口转弯消失不见。看着他孤单的背影，17岁的我心里堵堵的。

经过一个多月的辅导，孩子们的计算机基本知识倒背如流，一分钟能打120多个字。可从没带学生参加过比赛的我却心里没底，不知道这样的成绩到底能不能拿到名次。老爸看到略生胆怯的我说：“凡事只要努力了，就

不会后悔。坚定自己的信念，相信孩子。对待工作也是一样，以诚待人，遇到困难迎难而上，阳光总会在风雨后。”

最终，我带领学生们取得了全区总分第一、三个单项均是第一的好成绩。奖状发下来后，我拿给老爸看，他却骄傲地说：“不用谢，我就知道我闺女教的学生准是第一！”



柳江路小学 开展“廉洁文化进校园”活动

本报讯（见习记者 李文斌）近日，源汇区柳江路小学在全校范围内开展了“廉洁文化进校园”活动。

本次活动中，低年级的孩子在班主任老师和家长的帮助下，以个人和小组的形式讲述和表演廉洁人物小故事；高年级的孩子举行了廉洁诗词

格言比赛，各班班主任还给他们讲解了一些历史名人和当代国家领导人的廉洁小故事，告诉孩子们从小要树立廉洁意识，号召孩子们向家长和亲人宣传廉洁生活。

活动开展得如火如荼，师生们对廉洁文化的理解得到了进一步加深。

受降路小学 举行贫困生资助专项活动

本报讯（见习记者 李文斌）为进一步加大建档立卡学生资助政策宣传力度，近日，源汇区受降路小学举行贫困生资助专项活动。

活动要求各班班主任要及时消化专题培训内容，认真研读各项学生资助政策，

成为学生资助政策的行家里手。让教师更加用心地参与到资助工作中，要全面、准确建档立卡贫困家庭学生信息，做好“精准资助”贫困学生工作，确保“不让一名学生因家庭经济困难而失学”。

临颖县实验小学 成立文明志愿者服务队

本报讯（见习记者 李文斌）近日，临颖县实验小学成立了文明志愿者服务队。

据了解，文明志愿者服务队共分为五个服务队，每位队长带领队员可以单独举行志愿服务活动，五个队伍之间互相竞争、学习，让志愿服务活动健

康有序发展。为使志愿活动更加具有号召力，学校决定每期将要评出两个优秀团体、30名最美优秀志愿者。道德讲堂演讲者从这30名最美志愿者中产生，增强志愿者的荣誉感、使命感和归属感。

漯河五高教师拾金不昧暖人心

10月21日晚，漯河五高教师师风和好朋友刘松华在郾城钟鼓楼广场捡到钱包一个，内有现金若干、两张银行卡、加油卡、身份证、驾驶证等，证件表明失主是李宾。为尽快找到失主李宾，她们多方打听、寻找，终于将钱包“完璧归赵”。

当天晚上，师风和好朋友刘松华在郾城钟鼓楼广场散步时，偶然看见一个黑色的男士钱包遗落在一个停车位上。面对现金和银行卡，她们第一想法是失主肯定很着急，一定要找到失主！由于

天色已晚，她们先将失主李宾的证件发到朋友圈和微信群里，发动各方朋友寻找。她们计划如果第二天找不到失主，就根据钱包里的证件到银行或车管所寻求帮助。令人开心的是，经过朋友们积极帮忙转发，第二天上午，师风丽的朋友魏舒找到了失主李宾的联系方式。师风丽立即联系失主，并和好朋友刘松华一起将钱包归还给失主李宾。

10月22日上午，当失主李宾拿到钱包时，他高兴地说：“我当时并没有发现自己

丢了钱包，当我今天早上发现钱包丢了时，立即有人告诉我我有好心人捡到钱包并着急寻找我，这让我感觉很幸福！”李宾不断表达自己的感谢之情，并坚持做了两面“品德高尚 拾金不昧”的锦旗赠予她们。

为了尽快找到失主，师风丽和朋友们一刻也没耽搁，急他人之所急，念他人之所愿，她们用行动再次向我们诠释了道德的力量，而失主李宾同样知恩感恩。这件事让我们感叹结局圆满的同时，收获了一份深深的感动。 李玉玲

郾城区实验中学

举办第九届体育艺术周

集体跑、一分钟跳绳比赛，文艺汇演、声乐、舞蹈、健美操、武术表演等形式全面展现郾城实验中学独具特色的校园文化魅力。

在各年级的文艺会演现场，同学们用自编自导自演的节目展示了自己的特长与兴趣。活力四射的街舞表演、铿锵有力的架子鼓表演、柔美婉约的古筝独奏、气壮山河的武术表演、歌颂校园的小品、诙谐幽默的相声、别具风格的民

族舞蹈、欢快激昂的钢琴独奏……节目形式多样、精彩纷呈，为观众呈现了丰富的视听盛宴。每场会演近30个节目，持续三个小时左右，台下掌声、欢呼声、喝彩声此起彼伏。

运动场上，健儿们身影矫健、青春飞扬；书画剪纸展上，一幅幅书画作品笔墨洒脱，清新自然，剪纸形象惟妙惟肖。师生们参与其中，感悟着生活的诗意，享受着运动与艺术的乐趣，其乐融融。



10月28日，漯河五中青年志愿者到闫庄夕阳红敬老院，向孤寡老人致以节日的问候。 陈晓亮 那晓平 摄



10月26日，蒙牛学生奶漯河市场的工作人员到临颖县三家店一中开展健康教育公益活动。 本报记者 陶小敏 摄