

## 我运动 我健康 我快乐

体育锻炼温暖冬季校园

本报记者 李杨

寒冷的冬季,其实也是体育运动的大好时光。自从进入冬季以来,我市不少学校都开展了丰富多彩的体育活动,让学生在课余时间走出教室,投入体育锻炼,享受冬季难得的暖阳。这个冬季,阳光体育运动真正温暖了我市各个中小学校的校园。

## 教育时讯

## 育英国际学校新校区奠基

本报讯 11月25日,位于二七区南三环与人和路交叉口西南角的郑州市育英国际学校新校区举行奠基暨开工仪式,相关领导及社会各界友好人士近200人参加活动。

据介绍,育英国际学校是一所具有国际化视野和资源的新建学校,是在郑州市教育局、二七区委、区政府提出办国际化教育的大背景下孕育而生的高标准学校。该校将吸纳郑州市各大名校的办学经验和办学理念,结合自身资源,把学校打造成郑州市又一所名校。

“育英将秉承‘品质教育、教育精英、和谐发展、育人为本’的发展理念,坚持以‘立足中原、面向全国、走向世界’为目标,将育英国际学校打造成一流名校,国际化名校,推动中原教育事业的发展。”郑州市育英国际学校理事长徐霞英表示,郑州市育英国际学校将以初级中学教育为主体,带动其他各层次教育一体化发展,形成一条龙教育服务新格局。该校将遵循“国际化、现代化、精英化、高品质”的办学宗旨,倾情打造一所中原特色、中国气质与世界风范的国际化学校。学校将利用中外优质理念,吸引中外名师指导,重视学生人格养成和个性发展,培养出“身心健康、阳光自信、视野开阔、乐于探究”的具有国际竞争力的时代精英。(魏瑞娟)

## 文化绿城小学雅美课堂结硕果

本报讯 11月24日,金水区文化绿城小学举行了以“凝练课程成果,构筑雅美课堂”为主题的成果汇报展示研讨活动,并邀请郑州市小学语文教研员对此次活动进行全程指导。文化绿城小学全体语文教师、部分国培老师和来自金水区各个学校的语文骨干教师参与了此次活动。

据了解,为了进一步提高新教师的专业素养和教学能力,夯实教师驾驭课堂的能力,不断提升教师的课堂教学能力和教学水平,本学期,文化绿城小学各教研组围绕课型研究进行了深入教研和课堂实践,对研究的内容进行提炼,对学校雅美课堂文化形态进行丰盈,取得了阶段性的成果。

活动中,刘晓庆和李瑞两位老师分别执教了苏教版二年级课文《美丽的丹顶鹤》和四年级课文《李时珍夜宿古寺》。两位老师依据课标精心备课,认真上课,课堂上引领学生进入文本,感知情感,评价及时有效,朗读方式多样,获得了大家的好评。(常罗文)

## 惠济一中中长跑基地获认可

本报讯 11月27日,国家体育总局青少年部黄伟一行来到惠济一中指导工作,参观了学校的校容校貌,了解了学校的基本情况,对运动员的宿舍、食堂、伙房、训练条件等一一进行查看。

黄伟对惠济一中国家级中长跑训练基地的成绩给予了肯定和高度评价,他表示,惠济一中中长跑基地已经历两个周期的评选,前段时间专家组对惠济一中的调研也尤为称赞,惠济一中训练基地不愧为名副其实的“老牌基地”。另外,“体教结合”的管理模式,在全省乃至全国都是比较先进而又切实可行的,成绩的取得也是水到渠成。

最后,大家共同探讨了惠济一中中长跑基地的发展方向,并一致表示应继续努力,发掘队伍最大潜力,把青少年训练做得更好。(孙帅)

## “信本课堂”点亮东风路小学

本报讯 11月24日~25日,惠济区东风路小学各教研组开展了以“信本课堂”点亮东小之光”为主题的研讨活动。此次活动分为课堂展示和研讨两部分。

课堂展示中,老师们风采各异,都在不同程度上迈出了“信本课堂”的步伐。“信本课堂”的美好愿景是什么?如何达成愿景?目前的差距是什么?课后研讨围绕对“信本课堂”的思考展开,小组展示环节更是将教研活动推向了高潮,老师们对于“信本课堂”的观念进行着智慧的碰撞。

此次活动在一片欢乐氛围中圆满结束,老师们纷纷表示,他们从此次研讨活动中获取源源不断的养分,明白了“信本课堂”是十分灵活的,可以从不同层面去实施,将会在今后的实践中继续改革。(和婉香)



郑州中学附属小学“五人六足”游戏



汝河路小学冬季运动会

## 冬季运动益处多

常言道:“温室里的花草经不起风霜。”人体也是这个道理,适应能力和抵抗能力是在体育锻炼中逐渐提高的。采访中,不少老师都认同这一观点,他们认为能在冬季坚持体育运动对学生们来说益处多多。

“体育运动,是接触寒冷的最好方式。”二七区汝河路小学副校长宗晓杰表示,冬季到户外参加体育活动,不仅能够加速血液循环,促进人体新陈代谢,提高抗寒能力,也可以增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力,这点对于正处在生长发育期的学生尤为重要。冬季到户外参加体育活动,不仅能提高他们的身体素质,还能更好地锻炼他们的意志,有助于他们发展个性,提高学习效率。

据宗晓杰介绍,汝河路小学一直非常重视学生的冬季锻炼,学校“腾飞体育俱乐部”在天气适宜的前提下,坚持开展晨练,项目有独轮车、篮球、中长跑等。若是天气晴好,全校学生会在大课间做学校体育老师自己创编的街舞操,还有花样跳绳、拔河、中长跑等比赛等多种选择,每年都会举行冬季趣味运动会,这也是该校老传统了。若遇到雨雪等不适宜在户外开展体育活动的天气,学校还精心编排了能够增强学生注意力、记忆力、想象力、平衡左右脑,提高大脑思维速度和逻辑能力的手指操,让学生在室内不出户依然能享受运动和放松。

俗语说:“药补不如食补,食补不如锻炼。”有研究表明,坚持冬季锻炼的人,抗寒能力比一般人增强8~10倍。因此,对于冬季增加体育活动,家长也相当支持。“孩子正是长身体的时候,多到室外参加锻炼,接受阳光照射,还能促进钙吸收,有助于骨骼生长。”家住管城回族区的一位学生家长表示,自从参加了学校的冬季早锻炼,孩子吃饭多了,睡眠好了,精神也好了,早上都不赖床了。这些可喜的变化着实令家长开心。

## 校园体育有妙招

冬天这么冷,学生会喜欢参加体育锻炼吗?如果你有这样的疑问,那你对校园体育运动的印象一定还停留在枯燥的跑步、跳绳等项目上。其实,我市中小学校的体育锻炼项目早已不是过去单一的跑跳,不少学校都根据学生的兴趣和体质引进了不少特色体育项目。

“大课间的啦啦操是我们学校同学的最爱。”毛建伟介绍说,金水区黄河路三小在金水区教体局“学校体育‘一校一特色、区域大特色、一校一品、区域大品牌’”着力构建学校体育“一校一品”发展格局”思想的指导下,发掘学校体育特色,将田径、啦啦操元素融入大课间运动,特色大课间课程涵盖环形跑、田径柔韧训练、田径基础动作训练、啦啦操行进间基本步伐练习、柔韧练习、技巧成套综合练习、街舞成套练习、放松操等内容。特色大课间课程既以科学的方法使学生的身体得到有效锻炼,又以活泼有趣的内容深受学生喜爱。

而在郑州中学附属小学,每天下午两节课后的阳光大课间,也是学生最期待的欢乐时光。学校每个班级都有一个特色项目,学生到操场后由班主任带领进行如

滚铁环、足球绕杆跑、花样跳绳、无敌风火轮、五人六足、巨人脚步等活动。此外,该校还针对学生兴趣开设篮球、排球、足球、健美操、乒乓球、跆拳道等选修课,学校专门组建了篮球、排球、足球、乒乓球、田径、跳绳训练队,还向全体学生普及武术、竹竿舞、滚铁环等项目。

“我们学校坚持‘为每一个孩子的成长而设计’,除了每年的春秋运动会之

外,学校每年都会举办校园吉尼斯运动会,在一些固定项目的挑战外,学生可根据自己特长申报项目,由体育老师商讨后进行挑战。我们根据学生的个体差异,发现学生特长,发展学生特长,开设不同的体育项目,开展更多的趣味性项目,使全体学生都能积极地参与到体育运动中,养成体育锻炼的意识和习惯,他们自然也会对体育运动充满了兴趣。”吴萌萌表示。



黄河路三小同学们的最爱——大课间花球啦啦操

## 了解世界 畅游英国

高新区外国语小学首届国际文化节精彩绽放

本报记者 李杨

11月26日,郑州高新区外国语小学首届国际文化节开幕,校园内热闹非凡,人潮涌动,社会各界人士、郑州大学、河南工业大学的40位国际志愿者及全校3000多名师生、家长共同参与了此次盛会。本届国际文化节以“了解世界,畅游英国”为主题,以了解世界各国文化为统领,以重点研究英国文化为落脚点,开启了“开放式、体验式”的活动参与方式,以上下午场的形式呈现了35项国际文化节展,20个班级文化展馆,20多个国际文化节节目展演,全面展现了英国文化的方方面面。

在活动现场,记者看到,英国节日、英国气候、英国交通、英国法律等班级文化

展馆个个独特,主题鲜明。其中英国服饰展馆上演了精彩的服装秀,展馆来宾络绎不绝。更为独特的是英国美食馆,孩子们精心准备了各种英国美食,供来宾品尝,展馆内时刻高潮不断。文化节节目展演更是精彩纷呈,儿童英语剧,合唱《Do re mi》《哑剧》致敬喜剧大师卓别林……就连郑州大学、河南工业大学的国际志愿者也纷纷走上舞台,以优美的舞姿,为孩子带来异国文化的独特风貌。这些国际留学生走进班级各个展馆,和小导游一起,与来宾分享英国文化。为了督促孩子真正地投入国际文化节的学习积累中,家长和孩子还一起参与了知识竞猜活动,有精

美的礼品相送。

行走在外国语小学国际文化节的道路上,沿街摆放的各种展板,小导游热情的介绍总让你收获许多英国知识;可爱的吉祥物也现身校园,与孩子、家长共享文化节激昂的气氛;廊道上悬挂着不同颜色、不同风格的各国国旗,不时吸引孩子询问这些国旗属于哪个国家;悦耳动听的英国经典歌曲萦绕耳边,让你感受英国音乐的魅力……

活动中,该校的小记者还在现场进行了采访。“这次活动,我不仅认识了许多国家,更了解了英国的各个方面的知识,尤其是品尝了英国的美食,还能跟外国留学生

朋友一起交流,学习,真是令我大开眼界。”该校五年级学生阎璨然激动地对小记者说。同行的家长也纷纷表示:这样的活动,不仅帮助孩子了解世界,更激发了孩子走向世界的兴趣,对孩子来说是个良好的开端。

据介绍,“文化节课程”是高新区外国语小学课程体系不可缺少的部分,学校本着“精内涵、强特色、国际化”的办学目标,共设有五大文化节,国际文化节力求通过一学年的时间,开展爱国、爱校、爱家、爱世界四个篇章的学习,激发全体学生的爱国情怀,开阔国际视野,理解多元文化,促进全面发展,培养自信、乐享的品格。