



形式新颖,创意十足

# 特色大课间活动成深中龙小靓丽风景

龙岗融媒记者 颜志祥 文/图

说起大课间活动,大家的第一印象一定是传统的广播体操。而在深圳中学龙岗小学,大课间活动却被玩出了新花样,家长、师生齐声说“棒棒哒”。

该校大课间体育活动以大型团体操形式,每天8:15开始,8:45分结束,分四个章节进行活动。每个章节都有与活动内容相符的主题和音乐。“学校的大课间体育活动形式新颖、特色明显,创意十足。”每次有领导或来宾参观,他们都连连夸赞。家长们也纷纷表示:“这种形式新颖的大课间活动,很好锻炼了孩子的体质。”

## 第一环节:环绕跑

当晨曦照耀校园的时候,深中龙小的1300多名学生也纷纷活动起来,大课间活动的第一环节——环绕跑就此拉开帷幕。同学们聆听着欢快的背景音乐,在操场上环绕奔跑,脸上展现出自信的笑容。

## 第二环节:体能操

相比传统广播体操,这里的体能操融入的健身元素更加丰富。活动内容首先是柔韧拉伸,分为颈部拉伸、坐位体前屈拉伸、侧向韧带拉伸等,紧接着有平板支撑、俯卧撑、原地跑、原地蹲起、开合跳等动作。每到这一环节,学生们总能用整齐而有力的动作,展现出属于自己的朝气蓬勃。

## 第三环节:跑操

一、二年级分散在足球场上,三、四年级均匀地分布在200米环形跑道上,五、六年级围绕着



大课间活动中,学生齐做柔韧拉伸。

消防通道,全体师生高喊着励志的“强身健体,振兴中华”口号,在雄壮的背景音乐声中,各个方阵步调一致整齐地向前迈进……在跑操环节,同学们信心百倍、斗志昂扬、全力以赴,将每天的大课间活动推向最高潮。

## 第四环节:放松身心

一连串运动过后,各班学生跟随舒缓的音乐呼吸放松,一场完整的大课间体育活动到此结束。

“疫情开始后,老师们便在线上教学体能操。2020年9月开学后,我们就开始全校错峰进行体能大课间。到了本学期,全校同时开展

体能大课间活动。”该校体育科组老师柯伟林介绍,自体能大课间活动开展以来,学生身体素质明显增强,体质达标率明显提升。“身体素质改善,精神面貌也随之焕然一新,比如举行升旗仪式时,学生们一个个站姿挺拔;在学习生活中更是自信开朗,尽情释放着蓬勃向上的正能量。”

深圳中学龙岗小学开办于2014年,是龙岗区委、区政府“引进名校办名校”的成果之一。深中龙小体育课程建设目前已逐步形成体系,并在学科领域屡获殊荣,荣获全国青少年校园足球特色学校、全国啦啦操星级俱乐部、深圳市体育特色示范学校、深圳市传统项目学校(足球、国际象棋)等称号。

## “我们就像一家人”

——龙岗街道中心幼儿园体验式家长会小记



家长认真参与区域活动体验。

龙岗融媒记者 颜志祥 通讯员 赵宇萱 文/图

3月31日晚,龙岗街道中心幼儿园里灯火通明,满载欢声笑语,幼儿园小班级组6个班的体验式家长会温馨举行。各班级教室门口布置了特色十足的签到角,老师们用各具创意的方式,欢迎大朋友们的到来。

### 有趣体验幼儿园生活

自拍合照、找人合照、争相在班级微信群晒图……活动一开始,家长们便积极互动交流,一下子拉近了彼此距离。

在教育教学分享环节,老师们介绍幼儿园的一日生活安排及各个环节所蕴含的教育价值。家长们认真聆听,体会“一日生活皆课程”的理念。

在有趣的区域活动体验中,家长们按照事先做的计划,手持进区卡,进行区域游戏体验。他们蹲下来、坐下去,玩起来、舞起来……用儿童的视角,体验和感受孩子们的游戏和学

习。短暂的体验结束后,家长们纷纷畅谈自己的体验感受及对活动的理解。

### 真情互动亲如一家人

“幼儿打人行为怎么处理”“为什么孩子上幼儿园后频繁生病”……围绕一系列热点话题,家长们以小组为单位,展开积极讨论,最后,每个小组选出代表进行总结发言。通过分享,家长们进一步加深了对儿童行为的理解和认知,了解了如何科学护理幼儿健康的小知识。

家长会在温馨有爱的氛围中缓缓落幕。很多家长还意犹未尽,不舍离去。“每一位父母都心系孩子,孩子们在大爱的氛围里茁壮成长,未来也一定能成为爱的传递者”“我们就像一家人,在幼儿园,我感受到了家一样温暖”“这是一场心与心的沟通,爱与爱的碰撞,为家园共育搭建起一座友谊的桥梁”……会后,家长们纷纷在班级群表达参与家长会的感受,表达对幼儿园和老师的感谢。

## 关爱自闭症儿童 龙岗特校在行动

本报讯(龙岗融媒记者 陈雪英 通讯员 储轶)4月2日是“世界自闭症关注日”。当天,龙岗区特殊教育学校特举办“我与春风有个约会”系列主题活动。龙岗区社会福利中心教师代表、龙岗中学教师和学生代表参加活动。

当天上午,龙岗区特殊教育学校一至四年级学生进行了风车、风筝手工制作和放飞风筝活动,孩子们用画笔一笔一划描绘出自己心中梦想的颜色。另一边,来自龙岗中学的学生代表向“星星的孩子们”献上用心制作的爱心贺卡。这时,龙岗特殊教育学校四年级的学生们也向龙岗中学学生代表赠送了自己绘制的风筝,形成了普特融合的一道靓丽风景线。

## 龙岗区少先队 高举队旗跟党走 专题培训促发展

本报讯(龙岗融媒记者 陈雪英 通讯员 刘梓良)3月31日,龙岗区少先队专题培训活动在龙岗区少先队辅导员专业发展基地学校——丹竹头小学举行,特邀广东省少先队工作学会副会长毛湘玲为全区约100名辅导员开展专题培训。

2021年2月3日,《中共中央关于全面加强新时代少先队工作的意见》公布,培训中,毛湘玲对其进行全面、系统且富有实践性的讲解。培训过后,龙岗区少先队总辅导员李勇表示,希望全体参训辅导员认真落实《中共中央关于全面加强新时代少先队工作的意见》各项要求,科学谋划今后的少先队工作,不断探索龙岗少先队改革的新路径、新举措。