

“我运动、我健康、我快乐”

伏龙坪小学开展“5+2”快乐健体“7结合”行动

“好的教育是森林的样子”，那里土壤肥沃，树种繁多而茂盛，森林里充满着无限生机，每棵树都极力寻觅希望，向光生长。兰州市城关区伏龙坪小学秉持“在自然中生长”这一最为朴素的育人理念，结合学校体育教育现状，以让快乐健体活动在学生成长中“自然”发声为起点，推行“5+2”快乐健体“7结合”行动，以此落实中小学生每天综合体育活动不低于两小时的目标要求，让他们身上有汗、眼里有光。



1 开设大课间分年级特色体育活动

学校实施校级、年级、班级“三级”体育特色建设，并有效融入校级、年级体育特色以“2+1”为结构创编了两套室外大课间活动和一套室内大课间活动。

上午室外大课间设为校级体育特色——“四季长跑”+年级体育特色——五六年级篮球操、三四年级足球操、一二年级跳绳；下午大课间开展校级体育特色——独轮车专项训练，为每

个年级规定不同的练习动作，螺旋递进式提高学生独轮车的技术水平；特异天气状况下进行室内大课间板块活动，涵盖手指韵律操、身体微运操、身势律动操和班级自编操等。

三套不同内容的大课间活动有效开展，全时覆盖，全员参与，全员运动，有力保障了学生运动兴趣的提高和坚韧不拔体育品质的培养。

2 课间活动与动态育人场景建设相结合

学校在每天上午第一节课前，有组织、有计划地开展班级体育特色活动，根据各班体育项目为其划分体育活动的区域。让学生通过班级体育特色掌握更多的体育技能，凸显班级特色，增加班级凝聚力，培养学生的集体荣誉感和归属感。

为了“把课间10分钟还给孩子”，学校充分利用各个区域建设了数个动态育人场景，让学生走出教室就能“有的玩”，营造“处处可运动、时时可锻炼”的活跃氛围。将大操场“骑行广场”设置为校级特色主

要活动场地；将“国学长廊”设置为专门的乒乓球活动场地；将小操场设置为班级体育特色的活动场地，开展打沙包踢毽子等多项活动；将大操场围绕年级体育特色设置为足球和篮球活动区域；将教学楼前区域结合网球的斜坡训练网设置为网球专项练习场地等。

课间10分钟，校级、年级、班级各类体育特色活动在动态育人场景中同步发力，保障学生身心协同发展，释放学习压力，增强校园活力，深化育人效果，培养良好运动习惯。

3 课后延时与“自然生长”课程相结合

“自然生长”课程体系中的运动健康课程，涵盖无线电定向、无线电测向、足球、陆地冰壶、田径、独轮车、网球等，充分利用课后延时服务时段全面普及，有效完备了每班每天一节体育健康课的目标架构，保证了学生每天综合体育活动不低于2小时的目标达成。

同时，学校通过体育教育，将全民健身的理念传递给家长。如组织亲子志愿者进社区开展环保知识宣传，普及周边群众各类环境问题、倡导垃圾分类等，在实践中锻炼身体，

以家庭为单位到公园或郊外开展“环保亲子运动会”，设置亲子垃圾分类接力赛、亲子植树活动等项目，把环保知识与亲子运动相结合；组织亲子志愿者进社区宣讲传统文化知识，如传统手工制作、民俗故事等，组织亲子参与相关手工艺制作实践，感受文化魅力，举办“民俗文化亲子运动会”，设置亲子舞龙舞狮体验、亲子踢毽子比赛等项目，让孩子在传承文化的同时通过亲子运动加深体验。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 裴强

逐梦而行 艺彩绽放

西北师范大学第二附属中学 举行2024年文化艺术节

本报讯(奔流新闻·兰州晨报记者裴强)为加强校园文化建设，展示师生良好的精神风貌，12月20日，西北师范大学第二附属中学举行2024年文化艺术节文艺汇演活动。

本次活动节目丰富多彩，精彩纷呈，《我心中的红》《觉醒年代》《红船》《紫荆花盛开》彰显家国情怀，革命先驱的英勇身姿，知识分子的觉醒与抗争，每一个转身，每一次跳跃，都仿佛在诉说着那个时代的风云变幻，那份对未来的渴望与

追求。《青青校园》《追梦》《Hype Boy》《夜空中最亮的星》《纪念》《我们的热烈》等节目释放青春的激情，表达同学们对生活的热爱。独具韵味的舞蹈《竹筒》演绎竹筒背后的故事，展现古代文化的典雅与深邃。《又见红楼梦》让现场的每一个人穿越那层薄薄的书页，回到那个爱恨交织、繁华与落寞并存的《红楼梦》世界。校舞蹈队带来的独舞《罗敷行》以舞步为画笔，为我们描绘出一幅浪漫的古典水墨。《次仁拉索》展现着藏族人民对

美好爱情的渴望和对美好生活的憧憬、赞美。《盛世华章》更是将节目气氛推向高潮，鼓之力，激励拼搏时的自强不息；鼓之灵，凝聚团结时的厚积薄发；鼓之韵，包容了中华文化的厚重底蕴！各类节目或诉说着家国情怀，赞美着平凡的伟大，展现着人间的美好；或作为世界的文化瑰宝，承载着丰富的历史情感与文化底蕴。它们不仅是身体的律动，更是心灵的对话，是对爱、对美、对和平的永恒追求。

专业防水



专修楼顶卫生间漏水
17726971761

遗失声明

遗失兰州金通公司鑫露酒店，统一社会信用代码91620100MA74Q1K214，营业执照(正副本)、公章(一枚)，特此声明。

定西鹏程商贸有限公司遗失2016年8月4日颁发的营业执照正副本，统一社会信用代码91621102MA720TCT4D声明作废。

提示：省、市级行政审批和政务服务办理事项规定：《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体！

家政清洗



专业地面瓷砖防滑 18109481568

姚大姐家政 擦玻璃、全屋清洁、油烟机、布艺沙发、地毯清洗、钟点工服务
电话：0931-8478293

遗失声明

遗失兰州金通公司，统一社会信用代码91620102MA7250BT6C，营业执照(正副本)、公章(一枚)，特此声明。

兰州晨报分类信息

刊登热线：

4662740 8150592

家电维修



家电维修 冰箱、洗衣机、炉灶
热水器、油烟机、壁挂炉
15193178529

专业疏通



老兵水暖·疏通
修上下水管道
13109366662

挂失柴守君增由兰州佳睦物业管理有限公司开具的兰州城关区九州开发区上层官邸9号楼一单元904装修保证金：3500元收据，特此声明作废

遗失公告



挂失丁海军登记的甘肃卧龙岗园林公墓宝龙台F区8排9座墓地证及相关票据。

挂失白银鑫田农业科技有限公司营业执照正副本，统一社会信用代码91620421767718384N

挂失甘肃州诚拓工贸有限公司营业执照正副本统一社会信用代码91620102351397206N

遗失中国平安人寿保险股份有限公司嘉峪关中心支公司投保单证代码：000000Y27604，流水号：00027000129690、00027000129703-9704、00027000130191、00027000129677、00027000129679共6份单证因遗失，以上单证号段已不再使用，声明自登报之日起以上投保书使用无效，特此声明。

分类广告 0931-4662740

温馨提示：敬请读者核实信息，安享权益 0931-8150592

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办，从未委托任何其它网站、广告公司代办。
西关 13008774749 13919150533 七里河 13893126050
安宁 13119416621 13893228907 东岗 13993138394 13919211748
河口 13993138394 天水 13321386833 临夏州站 18309303681

办理登报业务请致电就近各广告站点。
雁滩 13919364049 13919283848
西固 13893273391 13150019000
18215098861