

我的锻炼我做主

□记者 李书平

近日,由国家体育总局和中国空手道协会主办的“2012年中国体育彩票杯”全国空手道公开赛在安徽合肥举行,首次代表洛阳参加此次比赛的洛阳国际学校代表队的9名运动员中,有8人取得名次,其中初一(1)班的钱威威同学夺得少年男子组70公斤级冠军,初一(1)班的孟子涵同学获得了“最佳表演奖”。



爱好空手道的学生在训练。

1 体育项目丰富多彩

据了解,该校在抓好正常教学的同时,组建了学科延伸拓展平台、自我兴趣爱好平台、个人特长发展平台和社会实践教育平台。特别是自我兴趣爱好平台,除传统的美术、音乐、舞蹈和手工制做外,单体育项目就有近20个。

该校拓展项目总教练王琳娜告诉记者,近20个体育项目可供不同的学生自由选择。除传统项目外,学校还增设了空手道、街舞、拉丁舞、健身操等10多个锻炼项目。

2 老师教得很起劲儿

10月26日下午,在该校空手道训练馆里,记者看到,不同年级的百余名学生,在教练王海防的指导下,正在练习空手道的基本动作。他们时而攻击、时而防守,一招一式都很认真。对于个别动作做不到位的学生,王教练会走上前给予纠正。

王海防介绍,学校组建空手道队时,曾有500多名学生报名参加。“现在每天来练习空手道的学生有一二百人之多。”王海防说。

锻炼项目。

为保证学生“想锻炼有项目,锻炼时有场地”,学校除了建起近千平方米的空手道馆外,还从综合办公楼里腾出30多个房间,作为专门的训练场地。为了让不同年级的学生都能参与锻炼,学校规定,每周四、周日下午由中学部组织锻炼;每周一、周二和周三下午由小学部组织锻炼。锻炼时,学生可以根据自己的爱好选择不同的项目。

在街舞训练室里,伴随音乐的节拍,在教练王汝磊的带领下,数十名学生模仿教练的动作,摇头、摆肩、倒立、旋转。尽管大幅度的训练动作让他们一个个累得气喘吁吁,但大家劲头十足。

教练王汝磊说,街舞的动作难度比较大,常常要一个动作一个动作地辅导学生进行练习。

另外,在学校的操场上,打球的、跑步的、跳远的……每一个学生都兴致勃勃。

3 学生练得很得劲儿

针对学校开展的近20个体育项目,每一个参与训练的学生都觉得非常得劲儿。

曾获得全国空手道冠军的钱威威说:“我从小就喜欢空手道训练,现在每天完成学习任务后,我都要抽出时间来进行训练,感觉非常棒。”

校街舞队队员张倍瑜说,上小学时他就喜欢跳街舞,可惜当时学校没有街舞训练班。据了解,正是听说洛阳国际学校有街舞队,他才报考了这所学校。

参加健美操训练的李晨静告诉记者,除参加健美操训练外,她还参加了爵士舞和拉丁舞训练。她说:“把身体锻炼好了,才有精力学习。”

在市实验中学
在课外
网址:lysyzx.com
电话:63228959 63228963

希望 我的漫画能出版



马雨蒙

□记者 崔宏远 学通社记者 王丹阳 通讯员 郭晶丽 文/图

小巷深处,矗立着一个名为怪魂学院的夸张建筑,在这里,9名具有变身能力的学生,尽自己所能同来自外太空的侵略者战斗,保护地球和全人类……这本由她独立创作完成的漫画绘本,“笔墨没干”就已经被同学争相抢阅了。

她是羞涩的马雨蒙,市二十三中初二(8)班的学生。从小喜欢涂涂画画的她,一直怀着一个绚丽的梦,她说:“我想当一个漫画家,希望我的作品能走向世界……”

感谢:宽松的成长环境

“和很多顽皮的孩子一样,我从小就喜欢到处画。”马雨蒙说,小时候,家里的墙、桌子甚至窗户都是她“画布”,她用过的画笔也“不拘一格”。“只要是家里有的,能留下痕迹的,我照单全收。”马雨蒙说。

马雨蒙笑着告诉记者,她到处涂鸦时,父母并没有严厉地训斥她,也没有在画画的内容和形式上刻意要求她,“我在纸上画第一幅画时,父母还奖励我一颗糖呢,那味道真甜”。宽松的成长环境让雨蒙坚持自己的爱好至今。

画画:为想象插上翅膀

雨蒙现场给记者露了一手。只见她气定神闲,在速写本上挥笔,专心勾画,短短几十秒,一个清秀的美少女形象就跃然纸上。

“画漫画用到的线条和颜色,能为想象插上翅膀。”雨蒙说,她现在已经满足于简单地画一幅漫画,而是想创作绘本,画出与众不同的故事。“《怪魂学院》是我的第一个原创绘本,我已经基本完成了线稿创作,正在为其上色,争取在今年年底完成整个作品。”马雨蒙说。

“要是能有出版社帮我把它变成真正的漫画书就好了。”雨蒙语气中带着渴望。

希望:以后当一个漫画家

“画漫画,尤其是画有完整故事情节的绘本,这可是兼导演、编剧、美工、道具等多重角色于一身啊。这要善于观察生活,还要敢于想象。尤其是要有自己的思想,想要画好可不容易。”马雨蒙说。

雨蒙表示,她希望以后可以当一个漫画家,或者从事与漫画有关的工作。“如果我的作品被大家认可,能够出版,那我就太开心了。”马雨蒙说。

学吧教育 让他爱上高中学习

前段时间,我市各学校都进行了月考,高一年级的冯俊(化名)因成绩不理想而闷闷不乐。数学满分150分,他只考了62分,其他科目相较之前都有明显下滑。用他的话说“初中的成绩优异、现在的成绩惨不忍睹,成绩反差之大,让自己没了方向和动力”,甚至产生了厌学情绪。在朋友的介绍下,冯俊的妈妈向学吧教育求助,请教如何改变孩子现状。

学吧资深学科分析师翟老师认为,冯俊学习上存在的问题:一是综合学习能力较差,习惯不好,方法欠佳,仍然按照初中的方式学习高中课程;二是没能迅速适应高中学习,以

为高中的学习还如初中一样轻松,殊不知,掉队往往是因为一两次课程内容没有吃透。同时,高中学习难度大、科目多,老师放手式教学等诸多因素导致冯俊跟不上节奏。

学吧教学团队制订了有针对性个辅方案,匹配了适合的教师,从习惯方法入手,重点突破,精讲精练,讲练结合,以学为主,以教为辅,举一反三,确保融会贯通。

经过一段时间,冯俊适应了高中学习,提升了学习能力,信心满满地期待着下一次考试。

西工:62275091
涧西:60610802
老城:62277952



真风采

市东方第二中学(协办)
(原拖二中)
地址:中州西路226号 电话:64967285