

新学期学生手册

健身

□记者 崔晓或

1 蹦蹦跳跳 妞妞累不着

“小姑娘特别可爱，灿烂的笑容经常挂在脸上。她每天蹦蹦跳跳的，不管学习还是劳动，从不喊累，劲头儿特别足！”说起学生张思妍，市实验小学的朱军霞老师赞不绝口。

“其实，舞蹈是张思妍动力十足的源泉。”她的家长说，考虑如今生活条件好，孩子劳动的机会少，与孩子商量后，她把孩子送到了舞蹈班，让孩子利用业余时间进行舞蹈训练。

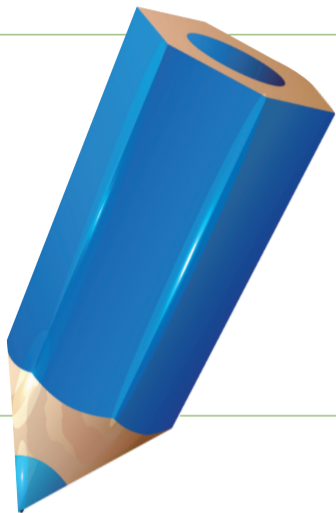
一方面，舞蹈的趣味性比较强，对小学生来说，跳舞容易使其集中注意力，忽略运动的疲劳感；另一方面，舞蹈动作并不要求舞者拥有强大的力量，而是讲究连贯、流畅、整齐、韵律感，对培养孩子的协调性、平衡感、灵巧度以及乐感很有帮助。“长期坚持下来，孩子的体质的确增强了不少。”张思妍的妈妈说道。

“学过舞蹈的孩子和没有学过舞蹈的孩子，气质会有较为明显的差异。”朱军霞说，舞蹈训练能拉长人体肌肉线条，使人体外形更加匀称，体态更加优美，花一定时间学习舞蹈的孩子看上去会更加自信、气质好。

“舞蹈学习对孩子的生理和心理价值都很大。”该校校长潘文武说，张思妍爱笑就和学舞蹈有密切关系。舞蹈被称为

“带着笑容去训练的项目”，如果不是要进行专业艺术学习，在普及性的舞蹈训练中，老师更关注孩子是否愉快和尽兴，动作是否奔放和潇洒。家长如果有意愿的话，可以每周适时带孩子参加两三次舞蹈训练，这样既不影响功课，还能助孩子在紧张的课程学习之外松弛神经，表达自己欢乐的心情，一举多得。

“身体是革命的本钱”，不少学生嘴里说得溜，行动却跟不上趟儿。怎样找适合自己的健身项目，在不影响学习的前提下，充分锻炼身体呢？其实，运动形式多种多样，只要能改善体质，都是好的运动。记者采访了三个热爱运动的学生，请他们介绍自己的“健身经”。



运动很重要，课余别忘练两招儿

身体健康 才能更好地成长

2 常习剑术 精气神十足

刘天羽站到你面前，你很难想到这个小巧玲珑的初三学生竟是市实验中学的“武林高手”，她喜欢剑术，并在去年省里举办的武术比赛中拔得头筹。

让我们看看她的一天是怎么过的：

早上6点多起床后，她先进行舒展运动、跑步，然后吃早饭，开始一天的学习……下午放学后，她赶紧收拾东西，赶到学校训练场，变身“剑客”，认真练习剑术。劈、刺、点、撩、截、抹、穿、挑、提、扫……各式剑法轮番练习，半个小时的训练时间过去后，她稍作修整，回去吃饭、写作业。

平时，她没有多余的时间磨蹭，每天紧凑的安排让她学会了珍惜时间。

“学习、生活都挺充实的，身体也挺结实的。”刘天羽笑着说，她觉得体能好的人才能干好学习这种“费脑筋的活儿”。

市实验中学副校长孙红涛告诉我们，刘天羽的身体素质过硬，成绩名列前茅，充满活力，发展潜力很大。

在学校里，像她这样全面发展的学生有不少，这些孩子为了更好地完成自己安排的各项任务，在学校课程学习方面，会更专心、更讲求效率。在努力完成相应体育项目锻炼的同时，其自豪感和上进心也容易被激发。对于这种愿意培养一定体育特长的学生，学校是鼓励的。

“如果能够明确自己的目标、自觉自律、做好规划并坚持锻炼，孩子一定会受益匪浅。”孙红涛说。

3 练跆拳道 传递正能量

在市十九中，毕业班的高静静算得上是一位名人，班主任陈爱红有话说：“我不在的时候，班里的事都会交给她。”

对此，同学们非但没不服气，反而说：“班长很强，她会传递正能量！”

高静静把正能量的来源归于跆拳道。最初，出于好奇，她学习了跆拳道。平时，在保证完成各科目学习的前提下，她和教练沟通，安排适合自己的训练课程，长期坚持锻炼；到寒、暑假时，再有针对性地对训

练计划进行调整。

说起跆拳道，高静静滔滔不绝：练习时，以腿法为主，拳脚并用；所有动作都以技击格斗为核心，不讲究花架子，要求速度快、力量大、击打效果好，以拳脚击碎木板等作为测试功力的手段；强调呼吸，常以洪亮并带有威慑力的声音来发声扬威，锻炼身体的效果非常好。

目前，她是班里体育科目的领头羊，在今年全市的元旦长跑比赛中，她还闯进了前几名。

此外，她特别强调，在跆拳道练习前后，练习者一定会向对方鞠躬，这是因为虽然练习以双方格斗的形式进行，但无论练习过程怎样激烈，都要求各自内心深处持有向对方表示敬意和学习的心理，因此，练习跆拳道在增强身体耐受力、提高技艺的同时，也磨炼了她的意志。她坚信，想做任何一件事，首先要设定目标，再以持久的忍耐力不断地向目标迈进，才能如愿以偿。

陈爱红说，通过锻炼，高静静身体棒、团队意识强，组织管理能力突出，在班中的影响力大。高静静内外兼修的做法，值得同学们借鉴。

