



特色体育助成长 老校焕发新生机

常州市雕庄中心小学多措并举创建学生绿色场域

作为常州市首批深化学校体育改革实验学校,常州市雕庄中心小学立足已有基础,多措并举创建“共筑学生绿色健康”为主题的学生绿色场域,让百年老校焕发新生机。

增设室内课间操:以体健身,以乐养人。党员老师带领校音乐老师利用暑假,根据学生身体发育特点,以锻炼头腰腿等身体部位为目标,科学编排出包含体操、戏曲等元素的室内课间操,简单易学且富有趣味。

开发PE私人定制:七彩选修,走班健身。我校在体育必修课外自主研发拓展类课程,设置球类、田径、传统体育项目、新兴体育项目等七种可选择课程,学生依据兴趣爱好选修走班上课,实现体育课程



同学们在大课间活动做游戏 学校供图

私人定制,既满足学生个性发展需求,又激发学生参与体育的兴趣,促进学生全面发展。

改版活力大课间:缤纷绚丽,

欢快无穷。为优化大课间时间、空间、形式、内容和结构,使学生乐于参加,主动掌握健身方法,自觉锻炼,力求以活动励德、辅智、健

体、塑美、促劳。我校进行了大课间活动的改版升级。一、足球盛宴:1300多名学生手拿足球,随着音乐进行各种球型练习;二、花式体能训练:先做一分钟跳绳、原地快速跑、高抬腿跑等多种体能练习,随后分散进行多样趣味体能游戏;三、综合体育项目:风火轮、呼啦圈、篮球、跳长绳、踢毽、跳皮筋,每个年级都有一个特色体育项目。

在“以体育课为主阵地、以校园足球为主打、以综合体育课程和各类体育活动为补充,以特色鲜明、多元融合的体育文化浸润学生生命成长,丰富学生的精神世界,守护学生健康体魄”特色基础上,雕庄中心小学创三“新”,成就学校体育工作新面貌。

雕庄中心小学 供稿

投稿选登

寻访家乡美食——鳝丝面

鳝丝面是孟河人喜欢的美食之一。寒假里,我们开展了一次主题为“孟河鳝丝面”的研究性学习。我们走访了很多面馆和邻居。通过走访,我发现无论是从材料的选择,还是面条的制作,都蕴含了大大的学问,这些都让我受益匪浅。

面馆的师傅告诉我们,想要做出一碗美味的鳝丝面,除了要有劲道的面条以外,还需要配上经过特殊处理的鳝丝。首先要选择新鲜的黄鳝。由于黄鳝身体表面有一层黏液,所以很滑,不方便切。因此,要先将黄鳝焯水处理,然后再用冷水冲洗,就容易洗掉黏液,然后再去掉主骨切丝。接着放入葱、姜、蒜等调料翻炒,闻到香味后,再加入切好的鳝丝,加入调味料,增香提味,这样,美味的浇头就制作完成了。在享用鳝丝面的时候,如果加入一点胡椒粉,那味道真是绝了!

通过本次寻访活动,我不仅了解了鳝丝面的制作过程及营养价值,还对家乡文化有了更加深刻的了解。孟河大街小巷里有很多面馆,每天早晨来吃面的顾客络绎不绝。他们见证了鳝丝面的历史与发展。

小小的一碗面,承载了深厚的家乡文化。我们要共同努力,将这道美食传承下去,走得更远!

孟河中心小学五(1)班 徐子懿
指导老师 秦亚

村晚

初春来了,嫩绿可爱的青草长满了池岸,微风轻轻拂过,池岸中的水起了些波纹,漫到了岸边,池中的草像开了场盛大的舞会。

池边的垂柳,将一头柔顺的长发洒入水中,小鸟们的翅膀轻轻掠过水面,太阳半挂在山腰,像是被那连绵起伏的青山咬住了,映红了如翡翠般碧绿的河水,也让小草换了一身火红的衣裳,就如熊熊火焰在水中燃烧。这时,从小路来了一个牧童,他正要回家去哩。瞧,他多么悠闲,骑着二郎腿,横坐在牛背上。他也很快乐,拿着短笛,没调地吹着乐曲,牛享受地眯着眼,跟着节奏摇尾巴。那落日也把他的脸照红了。鸟儿在天空自由地飞翔,小溪潺潺地流过石头,片片花瓣飘入水中,泛起了无数小涟漪。啊!乡村的傍晚就是那么美!

芙蓉小学五(2)班 马珂焱
指导老师 单银娥

心中有法,做守法小公民

春意盎然的下午,我怀着激动的心情和无比的敬意,来到了天宁区法院。我心里暗暗吃了一惊,法院是一个非常严肃的地方,作为一名小学生能来参观真是太荣幸了!

法院的工作人员带领我们来到了今天的庭审现场。工作人员引导我们在最后面的旁听席入座,并宣讲了旁听纪律。坐在我们正对面的是审判长,她穿了一件藏青色的西服外套,她的座椅和椅背是今天所有在座的人中最高的,象征着权威。今天被告是由于非法买卖身份证件被起诉,当法官准备判刑的时候,被告人说:“我的妻子得了肺癌刚做完手术;我自己因为大腿骨断裂,终生只能在轮椅上度过;我还有一个年幼的儿子需要抚养。”希望以此能得到减刑,听着听着,我也觉得他说的有道理,可是审判长驳回他的请求。这让我明白了,作为公民就要做到遵纪守法。

博爱小学五(11)班 谢雨桐
指导老师 许婷婷

学生作文

老师一声令下,同学们就像脱缰的野马一般,笑着、推着跑去了操场。只见一条大粗绳子压在操场当中的两条白线上,绳子中间扎着一根红布条,四周被一群同学围得水泄不通,有的在议论谁可以获得这次比赛的胜利,有的在鼓足气准备为自己的班级加油,还有的在为比赛的同学分析对方的弱点。老师把全班同学分为两队,同学们个个摩拳擦掌,想试试自己的力气。

“预备……”裁判大喊一声,双方队员以迅雷不及掩耳之势抓起绳子,紧紧抓在手里,眼睛死死盯着裁判,咬紧牙关,脚挨着脚鼓足力气,只要裁判一吹哨就使出全力往后拉。“嘟……”哨声一响,让人惊心动魄的比赛便开始了,双方互不相让,都使尽了全身的力气向后拉,只见我们班的人脸上红得像一个火红的太阳。

四(5)班 杨嘉怡

随着铃声的响起,这节全校师生万众瞩目的大课间开始了!

在那片绿色的场地上,活泼的孩子们都在尽情释放着自己的天性:他们有的在足球场上奋勇“拼杀”,有的在篮球场上挥洒汗水,有的在田径场上比拼速度,那你可能会问:咦?那你的班级在干什么呢?你看,那就是——

在五颜六色的环形宽布中站着六七位同学,就像坦克的履带,

他们在干什么呢?如你所想,这就是“坦克的履带”,只不过款式不一样,而且把里面的机械齿轮换成走动的同学,这种游戏的名字就叫“车轮滚滚”,玩法也与履带原理一样,里面的“齿轮”带着外围的“履带”一起走。

俗话说:“友谊第一,比赛第二。”重要的不是结果,而是通向结果的过程中的收获,这也让我明白了:无论做什么事都要团结一致,要掌握技巧,才能取得胜利。

六(3)班 张梓恒

“中间窄来两头宽,转动起来声翩翩;老人孩子齐玩耍,中华玩具美名传。”这说的就是中国传统游戏抖空竹。

我们学校五年级每周有一节体育的走班课,我选择了空竹这个游戏项目。因为我们大多数人没玩过空竹,所以老师先做示范。只见她把空竹放到地上,双手各握一根抖杆,右手轻轻一提,空竹就离地而起;然后双手上下不停地抖动,空竹在空中高速旋转,精彩绝伦。接下来老师又给我们演示了“鸡上架”“满天飞”“仙人跳”……这些动作老师做起来都是灵巧敏捷,干净利落,我们看得目瞪口呆,直呼厉害。

学会了基础动作之后,我想学习一些有难度的了,如高抛。于是我开始不停地向上抛空竹,总希望

能够成功接住一次。开始我不懂技巧,所以感觉空竹不听我的话。渐渐地,我明白了,接空竹时要把握线拉直才能接得住。

抖空竹不仅给了我乐趣,还提高了我的灵敏度。更让我懂得了:做事情一定要坚持不懈才有可能成功。

五(1)班 黄梦洁 指导老师 白静亚

我们学校的大课间有一项有趣的游戏项目——摸石过河。同学们都很喜欢!

它的游戏规则是,用三块泡沫砖(相当于石头)交替放在草坪上(相当于河),人踩着它们从这边到那边。如果脚踏到绿色草坪上了,就算掉到河里了,就输了;如果踩在石头上到了对面,就算上岸了,说明胜利了。是不是很有意思呢?

伴随着一阵阵欢笑声,终于轮到我了。我兴奋地拿起一块砖,放了下去。接着,我跨了一步,“天啊,我要掉下去啦!”由于我的身体没有保持平衡,差那么一点就要跌入“河”中。我左右晃动,居然稳住了身体,真是惊险极了!可是,旁边一组的刘欣园没控制好,掉了“河”,幸好我没有被波及到。我在心中默默祈祷:千万要小心,一定要跨过去啊!终于,我顺利到了对岸,不禁长舒一口气,说道:“我的平衡力还是不错的嘛。”

轻快的音乐响起,大课间结束

五(4)班 徐苗可

校园新闻

常州市新北区小河中心小学“亲子课堂”开课

新学期新气象,常州市新北区小河中心小学“亲子课堂”在第二周准时开课啦!

围观顶流“冰墩墩”

快看,冬奥顶流“冰墩墩”来啦!二(4)班的潘戎妈妈精心准备了手工制作课,带领孩子们用废弃的塑料瓶改造出可爱的冰墩墩灯笼。在潘戎妈妈耐心细致的讲解和示范下,孩子们个个变身巧手小荷娃,看着自己手里的冰墩墩,个个喜笑颜开。

大开眼界“吹墨画”

什么?吸管也能吹出一幅画来?二(5)班储铭洋的妈妈带来的吹墨画让同学们大开眼界。看着纸上的墨汁像个小精灵一样舞出了一棵梅花树的样子,同学们满是欢喜。

小河中心小学 供稿

笛声悠扬进课堂

哪里传来的笛声?走进四(4)班的教室,印心爸爸将自己的拿手才艺带进了课堂。这位家长老师细致地带领着同学们认识竖笛的结构,摸清每个音孔的发音。同学们拿着自己手中早已准备好的竖笛跃跃欲试,看来又有一批小竖笛家要诞生啦!

一个小时的亲子课堂精彩纷呈,韵律悠长的诗歌吟诵,注重习惯养成的礼仪课堂,关注情绪表达的心理教育,热血精彩的动漫之旅,深植家国情怀的家乡历史课……家长们充分发挥自己的特长,展示自己的兴趣爱好,融入自己对孩子们的美好期望,为孩子们成长尽情地散发着自己的光和热。



“亲子课堂”活动现场 学校供图