“魔性”舞步 减压又欢乐

磐安二中这段“课间操”被百万网友点赞

“雪洁老师，快看，你们班3名同学跳操的视频火了，上了抖音热搜，点赞量已经破百万。”金华市磐安县第二中学一位任课老师激动的点出抖音视频说。

只见视频中班级最后排的3名同学充分领悟了“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”的真谛，在踏步整理放松环节，上演了魔性舞步。

摇摆、甩头、跳动，脚步富于节奏感，忘我地投入到音乐的律动中，释放自我，激情四溢。

网友们直呼“课间操跳出了蹦迪的感觉”“总有王者出现在后排”“后排男生的力量不容小觑”“最靓的仔就在你身后”“多好的年纪，致青春”“后悔当初没这课间操，不然我也可能是舞林高手了”……

据了解，视频中教室后排激情跳舞的3名同学是磐安县第二中学高三(11)班的孔宇航、马振杰、陈杰。

该段13秒视频是班主任吕雪洁发布在抖音个人号上的，后被多家网络媒体转发与评论，目前全网播放的点赞量已超过110万，登上热搜。事实上，这也是该校“奔涌吧，后浪”阳光大课间活动登上“学习强国”后的又一波热浪。

吕雪洁说：“近阶段高三学生的学习已经到了炙热焦灼的状态，我拍摄视频的初心是想传达给同学们一种阳光开朗乐观的心态，同时为他们做一组高三生活学习的记录，留住一些青春记忆。他们3人这学期成绩进步快，特别是孔宇航英语成绩优异。我想让他们知道，在学习之余，保有一颗有趣的灵魂也很重要。”

孔宇航乐呵呵地说：“非常喜欢学校的课间操安排，之前高一高二大课间开始跳创意绳操时，我们就已经摩拳擦掌，跃跃欲试了。”

陈杰一拍手，马上抢过话，眉飞色舞地说：“我们体育组的老师们编排了室内活动操。我们犹如野马脱缰，羁鸟归林，找到了自由的领地和心灵的归属。”

马振杰说：“每次跳完我们都大汗淋漓，身心得到了充分放松，第四节课的学习效率就提高了很多。”

该校体育组组长韩莉介绍：“本次高三年级室内操，由曾获浙江省体育技能大赛一等奖的教师徐晨露创意编排，各个体育组教师落实教学，目的是通过20分钟放松活动增强非常时期的体质，确保高三紧张学习的体力，并起到提神的作用，从而增强学习效率。11班的这3位同非常自信阳光，他们还到其他班做示范，帮助活跃气氛，一点不怯场。”

本次高三年级室内操，是该校“奔涌吧，后浪”阳光大课间的组成部分。一到大课间时间，律动的音乐响起，放翁楼前、桃李亭后、梅园诗苑里，角角落落都有学生锻炼身体的跳跃身影。各班主任也跟着跳绳、做操，其乐融融。

此外，学校还搭建了各种平台，给予同学们更多表达自身情绪、培育阳光心态的机会，如喊楼、涂鸦墙、体艺展示舞台等，从而达到释放身心、培育个性、激发潜能的教育效果。

（通讯员 吕 娟 陈 甜 傅颖杰）

体育进校园 健康伴成长

少年强则中国强，为了让每一个孩子德智体美劳全面发展、健康快乐成长，不少学校目前正在开展各类体育项目进校园活动，让孩子们文明其精神，野蛮其体魄。

镇海 武术进校园 弘扬传统文化

近日，由镇海区骆驼实验学校主办，宁波镇海帅可武术承办的镇海区骆驼实验学校武术体能测试考核赛在学校田径场举行。这是骆驼实验学校推行“武术进校园”活动后，举办的首届武术体能测试考核赛。

全校共有16支代表队参加了考核赛，考核内容为抱拳礼、原地冲拳(6次)、马步冲拳(6次)、手型拳掌勾(2次)、五步拳(整套)。

比赛现场，虽然天气比较闷热，但并没有影响考核的顺利进行。参赛的孩子们坚毅的眼神和有力的一招一式，充分诠释了武术能“野蛮其体魄，文明其精神”的内涵。作为孩子们的教练，北京奥运会冠军、校园武术推广大使张帅可也出现在活动现场。

“学校一直来高度重视青少年的身体健康。目前，我们和帅可武术合作，开展‘武术进校园’活动，将每周四节体育课中的其中一节设为专门的武术课，有专业的教练进行授课。教练中还有北京奥运会冠军呢，孩子们真是太幸运了！”骆驼实验学校副校长张文英介绍道。

上虞 木球进校园 推广特色运动

6月15日下午，绍兴市“木球进校园”推广活动启动仪式在上虞区丰惠镇中心小学举行，浙江省木球协会副会长、绍兴市木球运动协会执行会长厉苗军带领团队为丰惠镇中心小学师生作专题讲座和技能指导。

据悉，这是上虞区第一所小学开展“木球进校园”活动，并被授予授予“绍兴市木球定点训练基地”，后续还有绍兴市“木球进乡村”“木球进公园”“木球进社区”活动。

为了进一步加深小朋友对木球知识的掌握程度，在专业教练杜森的带领下，还进行木球现场实践操作技能培训，让学生们基本掌握了木球运动的规则和技巧，并且对木球运动产生了更加浓厚的兴趣。

据悉木球是一项新兴的全民健身项目，被誉为“大众高尔夫”。上虞区自2016年引入木球运动项目，发展迅速。此次通过开展“木球进校园”活动有利于进一步增进学校师生对木球运动的了解，积极储备年轻力量，扩大上虞木球知名度。

（通讯员 朱 恒 魏海涛）

运动嗨翻天

6月15日，在建德市洋安中心学校的操场，小学生们正在激情欢快地参与袋鼠跳、呼啦圈、跳大绳、推小车等大课间体育健身运动活动。今年复学复课以来，该校将具有趣味性、参与性强的运动项目融入到大课间体育健身锻炼活动中。

通讯员 宁文武