

健康第一 多措并举

龙岗职校打出“体育+”组合拳

龙岗融媒记者 颜志祥 通讯员 林夏婕 文/图

在人生的跑道上,强健的体魄和丰盈的人格,将决定一个人能跑多稳、跑多远。龙岗职业技术学校认真落实“健康第一”的指导思想,积极倡导“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”阳光体育理念,通过体育教学、体育社团、特色活动、赛证辅导等多措并举,引导学生走向操场,走进大自然,走到阳光下,通过体育锻炼促进身心健康和全面发展,提升学校体育教育品质。

分项教学筑牢健康根基

学校采用“常规课堂+分项教学”相结合的模式,基于学生喜好开展三个年级的体育分项教学,共开设足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、健美操、跳绳、毽球、武术、飞盘等多个项目,其中田径是必修项目,飞盘为今年新增项目。教学模式的创新,使学生能够根据爱好和特长自主选择课程内容,提高了参与体育运动的内驱力和自主性。

体育社团激活一池春水

龙岗职校充分发挥第一课堂与第二课堂的联动作用,成立了多个体育社团,如啦啦操队、花式跳绳社、越野排球社、足球社、篮球社、羽毛球社、乒乓球社、田径队等,鼓励学生根据自己的兴趣和特长参加社团活动。在社团活动中,学生不仅能够强身健体,还能结交志同道合的朋友,培养团队精神和协作能力。

值得一提的是,在2023年全国啦啦操联赛中,龙岗职校代表队斩获2金1银1铜的好成绩。同年,啦啦操队参加深圳市中小学生国颁广播操比赛、特色自编操比赛获得冠军。

特色活动构建运动生态

为着力培养学生健全人格、健壮体魄和健康心灵,龙岗职校抓特色,提品质,突亮点,助推“五育融合”工作提质增效。根据“长短结合”的原则,学校合理调配师生作息,灵活安排运动时间,形成了“晨练+跑操+自主运动”常态化模式,确保学生体育锻炼不打折扣。

无论是学校定期举办的“新生杯”篮球赛、“扬帆



龙岗职校丰富多彩的体育运动。

杯”足球赛等球类竞赛,还是各专业部开展的班际活动,如计算机部拔河比赛,财经部跳大绳比赛,艺术部课间操、桌面舞比赛,都让同学们强健了体魄,涵养了不屈不挠、拼搏奋进的体育精神。此外,一年一度的体育艺术节还将“同舟共济”“多人多足”等趣味运动纳入赛程。一道道全力以赴的身影,一份份追云逐月的意气,尽显力与美的较量,也为传统体育注入了无穷活力与青春色彩。

赛证结合拓宽升学渠道

学校成立了各种运动队,队员们在平日里刻苦训练,努力提高自己的身体素质和运动技能,在赛场上奋勇拼搏,为学校争得了无数荣誉。2023年,在广东省中学生三人篮球锦标赛中获中职男子第四名,在深圳市大中小学生排球比赛中获高中组男子第七名,在龙岗区中小学生田径运动会上获高中组

团体总分第四名。

在近三年职教高考的3+X(体育技能证书)招生中,龙岗职校考取体育技能证书的学生共150名,其中通过3+X(体育技能证书)职教高考就读体育专业的有97人。为做好考证宣传工作,体育科组录制专题视频介绍考试内容和备考技巧。为了实施精准化的考证指导,每周体育专业老师制定详细训练计划,组织报考学生分项目进行针对性训练。周一开展以100米和200米项目为主的速度练习,周二开展以负重和铅球项目为主的力量练习,周三回归以400米项目为主的速度练习,周四测试,周五进行身体素质综合练习。

据悉,未来,龙岗职校将继续深化体教融合,通过搭建“体育为本、多元融合”的平台,深化体育育人,让体育的因子更全面、更积极地融入校园,融入学生的生活,为龙职学子托举幸福美好的未来。

“感谢有您,让我上学so easy!”

深圳巴士集团四分公司秀峰车队开通甘李学校上学专线

本报讯(龙岗融媒记者 陈雪英 通讯员 毕宝方)4月8日早上7点30分,伴随着轻快的脚步,甘李学校30多名学生从巴士下来欢快地走向校门。原来,就在当天,龙岗区甘李学校首条学生专项巴士线路正式开通,这条巴士线路将有助于缓解困扰学生及家长多年的上学交通难题。

据了解,甘李学校地处吉华街道甘李路,距附近地铁站、公交车站较远,很多家长采用电动车、拼车、多次转公交等方式接送孩子,既不方便,还存在着极大的安全隐患。深圳巴士集团四分公司秀峰车队调度员在吉华街道了解该情况后主动联系学校,学校高度重视,立即安排专人对接,并于3月27日在该校5楼会议室和秀峰车队党支部召开座谈会。

深圳巴士集团四分公司秀峰车队党支部介绍,公司秉承“无服务,不深巴”的营运服务理念,持续优化校园巴士运营模式,不断提升学生公共出行的安全感、获得感、幸福感,真正解决民生所需。为了保证这项服务的高质量开展,甘李学校积极配合相关工作,着手开展问卷、摸排,整理出学生人数较多的几个站点。

经过前期细致周密的部署,终于在4月8日早上7点开通了三联广场-茵悦之生-上水花园(临时上客点)-丽湖花园-恒通工业区-甘李学校的学生专线巴士,为学生平时乘坐常规巴士上学节约20分钟时间。



学生们从巴士下来欢快地走向校门。龙岗融媒通讯员 赵文龙 摄

“今天我孩子坐了这趟车,比之前自己坐车要方便很多,谢谢你们!”

“非常感谢能开通这趟车,从此不再为学生上学接送烦恼。真的很便捷。”

家长们纷纷在巴士微信沟通群内发表自己的感言。这趟专项巴士的开通,学生们从家门口上车,可以直达学校,极大缓解了上学乘车难以及电动车上学的安全问题。

横岗中心学校开展爱心义卖活动

“义”起行动 播撒爱心

本报讯(龙岗融媒记者 颜志祥 通讯员 毛建飞)“走过路过,不要错过!”“过来瞧一瞧看一看啊,物美价廉!”“爱心抽奖箱,一元就可能抽中神秘大奖!”近日,横岗中心学校一年一度的爱心义卖活动在学校运动场拉开帷幕,足球场上响起了此起彼伏的叫卖声,琳琅满目的义卖品吸引着来往的师生驻足挑选。

爱心义卖活动开始前,各个班级进行了精心策划和紧锣密鼓的筹备,从义卖物品到摊位摆设、海报设计、销售形式,同学们化身成“小掌柜”,积极发挥自己的创意思维,将这场爱心义卖打造出了不一样的精彩。活动结束后,小小销售员们各显神通,有的拿着喇叭大声吆喝,招揽顾客;有的细致地介绍着商品的优点;有的采用打折促销模式,用游戏和抽奖吸引顾客;有的拿着商品,满操场跑着进行推销。同学们游走在各个摊位之间,场面非常火爆。

横岗中心学校本次义卖活动共筹集善款32420.4元,将作为特殊队费、特殊团费,用于广东红领巾基金募集活动、广东扶贫济困日、团市委“手拉手,同成长”捐款、市教育局“慈善一元捐”、团区委“帮困助弱”、区教育局“中小学生帮困助弱专项补助金”等各项慈善助学活动。据学校领导介绍,爱心义卖活动是横岗中心学校一年一次的全校性活动,今年新增设了“特教义卖”摊位,特教班学生将平时制作的手工艺品进行义卖展示,每个学生都力所能及参与。活动提升特教班学生社交能力的同时,也培养他们的实践能力,为他们以后融入社会打下良好的基础。