

舞动青春展风采 身心健康共呵护

健康中职行——2019年上海市中等职业学校“身心健康专项”系列活动落幕

动感的音乐响彻全场，激情的跃动赏心悦目。6月1日，“健康中职行——2019年上海市中等职业学校‘身心健康专项’系列活动”健康活力操舞风采展示暨颁奖会，在上海市商业学校举行，11支上海中职学校健康活力操舞表演队轮番上场，尽情展示上海中职学生健康活力的形象，为本年度的“健康中职行”画上了圆满的句号。

律动显活力

活力操舞展健康风采

当代社会的快节奏，会给人带来各种压力，尤其是处在青春期的学生，更加需要注重身心健康，保持积极向上的生活态度。健康活力操舞一方面展现了学生健康的体魄，另一方面凸显了学生的精神风貌，是中职学校促进学生身心健康非常好的运动方式，希望更多的学生从中获益。

今年的“健康活力操舞”风采展示分自编啦啦操和自编健身操舞、健身广场舞两部分。共有22所中职学校通过提交视频的方式参加了预评，最终11所学校脱颖而出，参加最后的现场展示环节。展示现场选手们身着统一的服装，在动感音乐的伴奏下，带来风格各异精彩表演。各支队伍在配乐和动作衔接上动足脑筋，规定动作、创意动作挥洒自如，赢得了现场观众的阵阵掌声。

近年来，我国的学生健康操

舞运动具备了较高的水准，已成为上海各中职学校促进学生身心健康的有力抓手，在中职生群体中拥有很高的人气。不少中职学校都开展了啦啦操和健身操舞特色项目。

此次展演中上海市商业学校取得了金奖，但她们的并不是“主场之利”。台上三分种的华丽绽放，需要教练和队员们在台下付出成倍的努力，每一次的改进与提升都是团队表演“更上一层楼”的阶梯。不论是前期人员选拔和动作编排还是每周三次不间断的训练，都倾注了蔡亚萍教练和教练组的智慧与辛勤付出。仅为了让队员们在舞台上时刻保持最佳笑容，教练组就严格要求队员在完成动作时嘴角的形状，时时刻刻提醒队员们在训练中保持美丽的笑容，因为这笑容代表着中职学生积极向上、青春活泼的正能量。



上海戏剧学院附属戏曲学校



上海市城市科技学校

活动接地气

沪中职生享健康红利



“健康行走——了解上海”主题活动



上海市商贸旅游学校



上海市医药学校

“健康中职行——2019年上海市中等职业学校‘身心健康专项’系列活动”是为上海市各中职校量身打造的优质项目，旨在进一步提高学校卫生保健工作水平，提升各有关部门和学校对此项工作重要性的认识，促进学校卫生保健工作的交流与互助，确保学生身心健康发展，让社会更加全面、系统地了解和理解学校卫生保健工作。

据介绍，活动按照中职生的年龄和特点设计，旨在宣传健康的生理、心理知识，帮助中职生进一步了解和关注自身的身心健康，正确面对学业、生活、未来发展等方面可能面临的压力和挫折，营造和谐校园氛围，健康度过人生关键的青春期。

系列活动之一的“中职校教师培训研讨会”最先推出。在上海市科技艺术教育中心，来自全市中职学校的百余名教师聆听了中国中学生体育协会健美操分会副秘书长、啦啦操国际级裁判吕慎的讲座。他结合健康活力操舞相关要求向与会教师进行了说明及现场指导。

同时，今年的知识问答题目也更具针对性，更贴近中职生日常生活。不仅在中职学生中普及了健康知识，也帮助学校有效、准确地了解中职生的身心健康问题。

另外，结合上海解放70周年的契机，活动组委会特别组织了“健康行走——了解上海”主题活动，来自中华职业学校和上海市商贸旅游学校的学生走进上海历史博物馆，了解上海的文脉传承，在四行仓库倾听抗战故事。在行走中，中职学生更加了解上海的过去，发现城市的独特魅力，用脚步丈量上海之美。

健康不止步

努力守护青春的身心

促进青少年身心健康，一直是上海教育领域不懈努力的目标。早在2011年，上海就召开了学生健康促进大会，颁布了学生健康促进工程“八大计划”。其中，与卫生工作紧密相关的内容包括“学校卫生与医教结合推进行动计划”“学生体质健康监测及干预行动计划”“学校生命教育及心理健康教育推进行动计划”等。

学生健康促进工程的推出，显示了上海对学生健康工作的高度重视。中职学校作为中等教育重要组成部分，近年来在提升学生健康工作方面持续发力。同时，连续两年举办的“上海市中等职业学校‘身心健康专项’系列活动”，更是为广大中职学校提供了推进契机和展示平台，并从媒体的



上海市商业学校

角度来为中职学校卫生工作带来新的借鉴。

与健康相约，展中职风采。呵

护中职学生的青春风华，努力永不止步。

(文/袁征)