

唱歌如何让音色优美,跳芭蕾如何勾绷脚…… 100节公益“艺”微课等你来

《唱歌小白一定要学会的基本功——“打嘟”练习》《古典舞身韵中的双晃手元素》《如何让声音“动”起来》《维吾尔族舞蹈之体态、手形、手位训练》……这些课对你有吸引力吗?宁波素质教育“五中心”之一的文艺教育指导中心正在推出100节“艺”微课,目前已有9节课上线,这些课短小精悍,不仅适合在校学生学习,也是文艺青年、中年甚至老年们“学一招”的很好网课。

□现代金报 | 甬上教育 记者 俞素梅 林涵茜



《芭蕾基本功》“艺”微课(截屏)

“我们先来讲舞蹈的坐姿:眼睛目视前方,下巴微微抬起,把漂亮的脖子露出来;肩胛骨往下集中,但不能挺肩,要平的往下收;腹肌也往里收紧;后背上方的大脊椎从下往上有一种往上‘拎’的感觉,一直‘拎’到头顶心……”在3月9日上线的《芭蕾基本功之勾

绷脚训练》课中,宁波外事学校舞蹈教研组组长程益君老师,带着学生讲解并示范了芭蕾舞的基本功训练,看得人跃跃欲试,芭蕾舞优美的舞姿原来是这样练出来的。

除了勾绷脚训练,程老师还讲了腹肌训练和背肌训练。这些

“艺”微课每节约10分钟,已上线的9节课中,有声乐和舞蹈基本功训练,其中舞蹈有蒙古舞、古典舞、东北秧歌、芭蕾舞等多个舞蹈种类的基本动作讲解。设在宁波外事学校的文艺教育指导中心计划推出100节“艺”微课,接下来将持续推出傣族舞、维吾尔族舞蹈和声乐基础、戏剧表演基础等系列教学,以及古筝、琵琶等器乐演奏的系列教学。讲课的老师都是来自宁波外事学校、李惠利中学等学校的专业教师,其中不乏周明亮、江琦、王磊蕾、罗洁等摘得各类奖项的佼佼者。

这些“艺”微课都在甬上APP,纯公益,全免费。感兴趣的读者可以随时随地打开甬上APP,点“教育”页面,会看到“四明云课堂”专题,点击进入,一堂堂“艺”微课就在眼前了。

余姚教育 启动专项行动 织密校园安全网



会议现场。通讯员供图

本报讯(现代金报 | 甬上教育 记者 樊莹 通讯员 方旭东)学校安全是一切工作的前提,近日,余姚市教育局召开校园安全风险研判分析会议,针对当前校园安全存在风险,提出具体工作建议,部署下步工作任务。

过去一段时间,电信网络诈骗犯罪呈多发、高发态势,诈骗手段不断翻新,令人防不胜防。尤其是在校学生,对电信网络诈骗的防范能力较弱,很容易落入诈骗分子的圈套。

会上透露,2021年余姚市受理的电信网络诈骗案件占到全年全部刑管案件的50%,其中有的是在校师生被骗案例,涉及诈骗类型主要为刷单返利类、冒充客服类诈骗、网络游戏产品虚假交易诈骗、冒充领导熟人。

去年,余姚相继出台了《余姚市教育局、余姚市公安局关于持续安装国家反诈中心APP和金钟罩反诈小程序工作的通知》《全市“开学季”反诈宣传教育工作实施方案》等文件,同时建立健全了教育系统发案通报机制,并进校园开展各类反诈宣讲讲座20余次、在各学校内张贴反诈宣传警示牌,取得了一定成效。

面对依旧严峻的形势,接下来余姚教育系统将通过专项行动,着力构建完善内部反诈宣防体系,形成常态化宣防机制,加强对孩子们的正面引导和实时监督,提高家长和孩子们的自防意识和甄别能力,助力推进形成“社会协同、全民参与”的全社会反诈新局面。

同时,持续推进“护校安园”专项工作。各学校根据实际情况建立具体执行的工作机制,完善公安民警、警务辅助人员、学校保卫人员、教职员工和群防群治力量共同参与的护学机制。

会上还同步启动了余姚市校园及周边治安综合治理专项整治(自查)行动,清单覆盖了工作机制建设、周边安全隐患、食品安全治理、校车安全监管、校园“三防”建设、深化安全教育等六个方面,确保校园安全“无死角”,让学生家长社会放心。

市技能大赛职业生涯规划赛项上 凉山学生斩获一等奖

本报讯(现代金报 | 甬上教育 记者 王伟 通讯员 张玉菲)2022年宁波市技能大赛已落下帷幕,本次大赛参赛人数多,除了本地选手,还有贵州、新疆、凉山、西藏帮扶生50人参加多个赛项。其中,在职业生涯规划赛项中,来自宁波市职教中心学校的凉山州学生木从伍各木喜获一等奖。

职业生涯规划赛项的赛程由初赛的文本选拔和决赛的现场展示组成。比赛共收到学生职业生涯规划作品129件,仅有39件通过初赛评入选入围决赛,在决赛阶段通过选手现场陈述、答辩最终决出15项一等奖,木从伍各木就是其中之一。

说起木从伍各木的参赛经历,还有点曲折。

上个学期,学校指导老师忻洁琳就对木从伍各木进行了职业生涯规划一对一指导,从其生活

背景、生活状态、生活经历指导她分析个人条件、认识发展环境、确立职业目标、构建发展阶段、制定实现措施及调整发展路径。

寒假里,木从伍各木同学因为家里原因本想放弃学业,年后已经外出打工,经学校积极努力和她的结对教师周亚波副校长的耐心动员下,终于回归校园。

在最后的冲刺阶段,木从伍各木在忻老师的指导下克服种种困难,取得了一等奖的好成绩。背后,师生都付出了很多。对此,木从伍各木感慨:“刚打完工回学校的我一度以为自己不能参赛了,但是老师没有放弃我,让我变得勇敢起来,自信起来。感谢周校长、感谢忻老师、感谢我的班主任王老师,让我做到更好的自己。我很幸运能从遥远的凉山来到东海之滨——宁波求学,此行于我而言,是求学之旅,更是通向更广阔世界的旅程!”



木从伍各木

兴业银行宁波分行开展“3·5学雷锋”活动

为有效防范金融风险,提高居民防诈意识,学习“雷锋精神”,兴业银行宁波分行北仑支行携手黄鹂社区参与“雷锋精神代代传,志愿服务党旗红”主题活动,于3月5日在黄鹂社区中心广场开展金融宣传进社区活动。

随着金融产品对居民生活的影响越来越大,非法集资、电信诈骗的手段也是层出不穷,稍不注意就容易上当受骗。为了让社区居民增强防诈防骗意识,尤其是中老年群体,该支行志愿者现场普及电信诈骗的套路,通过一个个生动的案例解说,提醒广大金融消费者要提高防范电信网络诈骗安全意识,守住自己的钱袋子,保护自身合法权益,

同时发放宣传手册进一步提升防骗意识。在现场,志愿者与居民积极互动,详细解答大家提出的疑问。“很多不懂的地方都给我们讲清楚了,非常好”,“对我们老年人有很大的帮助,以后收到陌生的信息我心里有数了。”经过详细的宣讲,现场居民纷纷表示有所收获,同时为兴业银行宁波分行暖心的金融知识宣传服务点赞。

本次活动兴业银行宁波分行积极响应“我为群众办实事”号召,践行以群众为中心的服务宗旨,不仅为社区居民带去了便利温馨的金融服务,提高了社区居民打击金融诈骗的积极性和主动性。未来,兴业银行宁波分行将进一步开展宣传引导、特色服务等各类活动,切实服务社区群众。林袁晓

基金一览

过往业绩不代表未来表现,不等于产品实际收益 投资有风险 入市须谨慎

上投摩根孙芳彰显投资中的“她力量”

近期受国内外多重因素影响,A股市场近期波动加大,不少投资人对此心生迷茫。对此,上投摩根副总经理兼投资副总监孙芳指出,2022年投资相较于前两年挑战变得较大,投资上应坚守价值投资的本源,寻找具有中长期成长确定性的企业并在安全的价格投入。

作为市场上稀缺的穿越牛熊的老将,孙芳拥有超18年的投研经验,超10年的基金管理经验,并且长期业绩优异。银河证券数据显示,截至2022年2月底,孙芳的代表作上投摩根核心优选混合型证券投资基金(A类)自2012年11月28日任职以来,累计回报率达521.46%,年化回报率达21.82%。

黄杰