



2023年海口市中小学生跳绳比赛近期在海口市长彤学校举行。主办方供图

我省中小学校园掀起跳绳热 快乐起跳 绳采飞扬

■ 本报记者 张琬茜

绳子在空中描画出一个又一个圆，学生们轻盈地从中穿过，如蝶舞般将这圆分开……日前，2023年海口市中小学生跳绳比赛在海口市长彤学校举行，现场喝彩声不断。

这是一次学生间的同场竞技，也是跳绳运动进校园的生动体现。近两年来，我省中小学校大力推广跳绳运动，逐渐形成了“人人会跳绳，班班有队伍”的可喜局面。海南日报记者近日对此进行了采访。

从小众到普及 校园掀起跳绳热

11月2日下午5时许，海口市第十一小学，下课铃声刚响，不少学生就迫不及待地奔出教室，手里还攥着颜色各异的跳绳。

不一会儿，学生们三五成群地聚集在教学楼前的空地上，有的组队跳绳，有的练习单人跳。“由于校园面积较小，需要较多运动空间的体育项目难以开展，我们便大力推广跳绳运动。学生只需一根绳、一块空地就可以随时开跳。”海口市第十一小学体育组组长吴清华告诉海南日报记者。

“除了不受场地大小限制外，跳绳运动对场地的其他要求也较低，在小区的架空层、学校的操场等平整空地上即可练习。”海口市教育研究培训院体育教研员王芬表示，跳绳也易于购买和携带，灵活便捷。

跳绳是我国大众熟知的体育项目，上至中老年人，下至孩童，对这项运动都不陌生。但是，入门快、门槛低等特点，也使其容易被忽视。海口家长刘女士说，“似乎谁都能跳两下，过去许多家长不会让孩子专门去系统学习。”

2022年，海南中考体育考试首次将一分钟跳绳项目纳入选考范围。王芬介绍，体育中考新政实施后，不少校园面积较小的学校，会优先推荐学生选考跳绳。为了提前打好基础，许多学校从小学阶段就开始在校内开展跳绳运动，并将跳绳比赛列为校园常态化比赛项目，参与跳绳教学培训的教师也比以往有所增多。

回归到运动本身，王芬认为，少年儿童处于快速成长期，经常练习跳绳，能加快人体血液循环，大力提升身体的协调性、耐力和爆发力等。

从操场到赛场 趣味性、竞技性兼而有之

随着比赛哨声响起，一个个小健将应声起跳，绳子飞快地甩动起来。“1,2,3……”绳子从脚下飞快穿过，看似

眼花缭乱，实则井然有序。

“我们10人一组，2人摇绳8人跳，3分钟能跳80次，一次都没失误！”11月3日上午，海口市三江中学的学生们一边向海南日报记者展示比赛视频，一边激动地说。在2023年海口市中小学生跳绳比赛中，该校获得中学组团体总积分第二名，10人长绳“8”字跳第一名、花样绳操规定套路第二名等佳绩。

单脚跳、并腿跳、交叉跳、绕“8”字集体跳……随着跳绳运动在我省中小学校的推广和普及，跳绳运动的跳法、花样也越来越丰富，逐渐从单人跳跃拓展到双人跳、集体跳等花样跳绳方式。“以前只知道最简单的单人并腿跳，深入学习后才发现还有许多新跳法，很有意思。”海口市第十一小学五年级学生郭琬星说。

“兴趣是最好的老师。”王芬认为，当孩子从跳绳中领略到运动趣味后，对体育锻炼的自觉性和主动性也会增强。双人和集体跳绳项目，考验学生之间的默契度，能增强他们的集体意识、交往与合作意识。她建议，小学一二年级学生，无须过度关注跳绳技巧，应通过跳绳培养运动兴趣，养成锻炼身体的好习惯。

2022年，海口市举办首届中小学生跳绳比赛，旨在以赛促练，让更多学生从教室走向运动场。今年的跳绳比赛参赛人数增多，内容和难度也有所增加。

“今年的比赛项目增加了30秒交换跳

项目，比赛结果悬念更大，趣味性和竞技性兼而有之。”海口市长彤学校校长陈世琼表示。

“有挑战性的体育运动，能培养学生敢于拼搏、勇于争先的精神，不断提升学生的日常训练动力和抗挫能力。”王芬认为。

从“小白”到娴熟 跳出自信与活力

操场上，加油声、呐喊声、欢笑声此起彼伏。随着一道道弧线起落，一个个身影跃起，加入跳绳运动的学生越来越多，构成了海南中小学校园一道靓丽的风景线。

“以前，我跑400米都累得够呛。练习跳绳后，心肺功能明显增强，现在跑800米都不在话下。”海口市三江中学学生葛至雅告诉海南日报记者，跳绳运动，不仅帮助她增强了个人身体素质，也提升了团队合作意识。

在海口市三江中学体育教师吴涛的手机里，保存着许多学生平时练习跳绳的视频。“从训练第一天到比赛结束，学生们的变化还是很明显的。”吴涛说，学生小曾就是明显的例子。

“跳绳是集体项目，既要有会跳绳的人，也要有会摇绳的人。绳子摇得好不好，直接影响到跳绳的人能否顺利完成动作。”吴涛表示，小曾摇绳的姿势、力度都不错。在老师的指导和鼓励下，他摇绳的技巧明显增强。

“摇绳时要稍微弯腰，注视跳绳同学的脚，给他们喊口号，让他们注意节奏。”小曾自豪地说，“现在我们出去比赛，都由我来喊口号。”参加跳绳运动，让他变得更加自信和朝气蓬勃。



海口市第十一小学学生进行跳绳前的腰腹力量训练。
本报记者 封烁 摄

父母爱“扫兴”，子女怎么办？

能力更强、更有改变动力的年轻人入手，这也是子女走向独立自主、学会与年长的父母和谐共处的重要功课。

有媒体分析，一些父母喜欢用“扫兴”的方式和孩子相处，原因是多方面的。有的父母成长时物质匮乏，对生活品质并不重视。当子女努力追求生活品质时，他们看到的是“浪费钱财”；有些父母在“扫兴”的养育方式中长大，与孩子沟通时也继续沿用这种方式；有些父母同情心和共情能力较弱，不重视孩子给自己的积极反馈等。

在认知上，子女要看到父母“扫兴”言行背后的本意与初心：一要认识到父母言语的特点与局限，明白他们的不足，理解他们的初心与善意；二要将自己的情绪与父母的“扫兴”进行分

割，建立强大、独立、自信的认知和情绪体系，减少被父母“扫兴”言语影响的几率。

在情感上，子女应多体谅父母的不易，要理解年长的父母对尊重和权威感的渴望，以及儿女长大后出现的失落感。每个人都希望被肯定、被尊重。父母“扫兴”言行的背后，大多出自对尊重的渴望以及害怕失去权威感的恐惧心理。子女平时不妨多用一些“彩虹屁”营造轻松和谐的家庭氛围，唤起父母的积极情绪。比如，用“点赞”获得父母积极回应，用卖萌撒娇、插科打诨调动父母的积极情绪、消除对立情绪等。

在行为上，针对学习能力强、愿意和子女共成长的父母，子女可以引领他们积极学习非暴力沟通方式，在日常生活中不断发现并经常夸赞对方的优点，建立彼此尊重、互相欣赏的亲子共处模式。如果父母依然固执己见，子女也无须因为父母的“扫兴”言行而烦恼，而是应该慢慢渗透尊重彼此边界的意识。

最后，我想与你分享威尔·鲍温在《不抱怨的世界》中的一句话：“关系是人生的一部分。你处于关系之中，是关系的一方。所以，你变了，关系自然会变。”

惠君
(作者系海南省心理健康教育特级教师)

HK 观点

少儿舞蹈学习不可急功近利

■ 曹灿辉

据媒体报道，6岁的瑶瑶爱跳舞，却因为一堂舞蹈课失去了笑容。她练习下腰时受伤，确诊为无骨折脱位型脊髓损伤、截瘫。瑶瑶在漫长的求医与康复过程中，遇到不少同样病症的小伙伴，他们的受伤情况大多也是练习下腰所致。

当下，校外学科类培训减少，艺术、体育类培训有所增加。在此背景下，校外学习舞蹈的孩子越来越多，遭遇“下腰瘫”的风险也在增加。华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科教授郭晓东团队近年公布的一项数据显示，2005年至2022年，我国因下腰导致瘫痪的孩子超过1000人。

令人遗憾的是，舞蹈下腰训练可能导致孩子的脊髓损伤甚至瘫痪，这种潜在的危险并没有被广大家长所熟知。特别是“下腰瘫”的治疗是世界难题，这种伤害几乎是不可逆的。一旦不幸发生，对于孩子及其家庭都是无比沉重的打击。有专业医生表示，儿童下腰损伤后果极其严重，后期可能会出现严重的脊柱侧弯和髋关节脱位。这需要引起社会各界的广泛关注。

事实上，下腰动作有可能导致“下腰瘫”，早已被业内人士所关注。为了避免“下腰瘫”发生，一些医学专家指出，少年儿童应禁止在舞蹈训练中练习下腰这类动作。可是，不幸的事件还是频频发生，其背后有舞蹈培训行业从师资培养到行业准入，以及家长认知误区在内的重重隐疾。有的培训教师是“半路出家”，未经过舞蹈专业的系统训练，没有形成专业的教学体系。同时，艺体培训的师资入门门槛较低，“无证上岗”现象并不鲜见。一些家长和培训机构存在某种功利心理，助长了超前训练现象的发生。培训机构教师往往想尽快让孩子家长看到教学成果，以保证孩子持续报班学习。家长往往把下腰劈叉等有一定难度的动作视为学习成果。双方这种一致的需求，无形中置孩子于风险之中。

重视孩子的兴趣发掘、审美培养本是一件好事，但不能因此不顾孩子的安全。警惕“下腰瘫”，舞蹈培训不能急功近利。相关部门必须对校外舞蹈培训出台操作性更强的规范措施，严格管理，强调可能存在的风险。同时，完善校外舞蹈培训师资准入机制，提升准入门槛。特别要有针对性地督促舞蹈教师全面防范孩子下腰劈叉等风险，也要对孩子家长进行相关风险提示，共同形成预防合力。

校外舞蹈培训机构和教师要有专业的素养和能力，对学生的安全负责，循序渐进展开教学，不要急于求成。如果真要让孩子练习下腰劈叉等高难度动作，则要精心做好辅导和保护，在孩子身体负荷的范围内量力而行，特别要集中精神，万勿因粗心大意等导致意外发生。

孩子家长也要提升安全和质量意识，为孩子选择正规的校外舞蹈培训机构，选择有资质的专业教师，并根据孩子的身体特点和发育规律科学训练。切莫盲目攀比、虚荣、追求进度，尤其要避免做一些超出孩子能力范围的动作，尽最大可能保护好孩子的健康。

(据《中国教育报》)

HK 资讯

五部门发文 关注困境儿童心理健康

记者近日从民政部获悉，民政部、教育部、国家卫生健康委、共青团中央、全国妇联五部门近日专门印发指导意见，要求加强困境儿童心理健康关爱服务工作。

当前，一些困境儿童由于受成长环境等多重因素影响，面临心理健康问题，其中，一些留守儿童、流动儿童，由于缺乏陪伴或难以适应流入地生活等原因，更容易出现心理健康问题。意见从加强心理健康教育、开展心理健康监测、及早开展有效关爱等6个方面对加强困境儿童心理健康关爱服务工作提出要求。

意见要求，各地教育、民政等部门在开展学生心理健康教育时，要重点研究困境儿童面临的特殊困难和心理问题，重点关注困境儿童心理需求，提出有针对性的措施。鼓励学校为有需求的困境儿童选配有爱心有经验的心理教师或思政课教师作为成长导师，安排品学兼优的学生结为互助伙伴。儿童福利机构、未成年人救助保护机构要通过引入专业社会力量等多种途径，针对机构内儿童身心特点开展心理健康教育。

意见明确，学校要引导有需要的困境儿童主动接受心理健康测评，掌握心理健康测评情况，加强关心关爱。儿童福利机构、未成年人救助保护机构要定期对机构内儿童进行心理健康测评，并加强对测评结果的分析。儿童督导员和儿童主任结合日常工作，可以通过定期家访、谈心谈话、问卷调查等方式，重点关注儿童面临学业压力、经济困难、家庭变故、合法权益受到侵害等情况，发现困境儿童心理异常的，及时与儿童父母或其他监护人沟通。

(据新华社电 记者高蕾)

惠君信箱

hnjh@126.com

惠君老师：

您好！很长一段时间以来，我与父母的交流常常陷入“死循环”中。与他们沟通时，常常遭遇一盆兜头冷水，让人心塞。例如，父母生日时送礼物，没讨得他们的欢心，反被埋怨“乱花钱”；跟他们吐槽工作中的烦恼，他们会长篇大论不停地指责说教。父母爱“扫兴”，儿女应该如何应对？请老师支招，谢谢！

——苦恼的读者

你信中提到的“扫兴式”父母，近期成为网络热词。由于和父母沟通不畅，一些年轻人感到很困扰。我认为，家庭关系的改变，应该先从学习

