



2023年海口市中小學生跳繩比賽近期在海口市長彤學校舉行。 主辦方供图

我省中小學校園掀起跳繩熱

關注

快樂起跳 繩采飛揚

■ 本報記者 張琬茜

繩子在空中描畫出一個又一個圓，學生們輕盈地從中穿過，如蝶舞般將這圓分開……日前，2023年海口市中小學生跳繩比賽在海口市長彤學校舉行，現場喝彩聲不斷。

這是一次學生間的同場競技，也是跳繩運動进校园的生動體現。近兩年來，我省中小學校大力推廣跳繩運動，逐漸形成了“人人會跳繩，班班有隊伍”的可喜局面。海南日報記者近日對此進行了採訪。

從小眾到普及 校園掀起跳繩熱

11月2日下午5時許，海口市第十一小學，下課鈴聲剛響，不少學生就迫不及待地奔出教室，手裡還攥著顏色各異的跳繩。不一會兒，學生們三五成群地聚集在教學樓前的空地上，有的組隊跳繩，有的練習單人跳。“由於校園面積較小，需要較多運動空間的體育項目難以開展，我們便大力推廣跳繩運動。學生只需一根繩、一塊空地就可以隨時開跳。”海口市第十一小學體育組組長吳清華告訴海南日報記者。

“除了不受場地大小限制外，跳繩運動對場地的其他要求也較低，在小區的架空層、學校的操場等平整空地上即可練習。”海口市教育研究培訓院體育教研員王芬表示，跳繩也易於購買和攜帶，靈活又便捷。

跳繩是我國大眾熟知的體育項目，上至中老年人，下至孩童，對這項運動都不陌生。但是，入門快、門檻低等特点，也使其容易被忽視。海口家長劉女士說，“似乎誰都能跳兩下，過去許多家長不會讓孩子專門去系統學習。”

2022年，海南中考體育考試首次將一分鐘跳繩項目納入選考範圍。王芬介紹，體育中考新政實施後，不少校園面積較小的學校，會優先推薦學生選考跳繩。為了提前打好基礎，許多學校從小學階段就開始在校內開展跳繩運動，並將跳繩比賽列為校園常態化比賽項目，參與跳繩教學培訓的教師也比以往有所增多。

回歸到運動本身，王芬認為，少年兒童處於快速成長期，經常練習跳繩，能加快人體血液循環，大力提升身體的協調性、耐力和爆發力等。

從操場到賽場 趣味性、競技性兼而有之

隨著比賽哨聲響起，一個個小健將應聲起跳，繩子飛快地動起來。“1，2，3……”繩子從腳下飛快穿過，看似

眼花缭亂，實則井然有序。

“我們10人一組，2人搖繩8人跳，3分鐘能跳80次，一次都沒失誤！”11月3日上午，海口市三江中學的學生們一邊向海南日報記者展示比賽視頻，一邊激動地說。在2023年海口市中小學生跳繩比賽中，該校獲得中學組團體總積分第二名、10人長繩“8”字跳第一名、花樣繩操規定套路第二名等佳績。

單腳跳、并腿跳、交叉跳、繞“8”字集體跳……隨著跳繩運動在我省中小學校園的推廣和普及，跳繩運動的跳法、花樣也越來越豐富，逐漸從單人跳拓展到雙人跳、集體跳等花樣跳繩方式。“以前只知道最簡單的單人并腿跳，深入學習後才發現還有許多新跳法，很有意思。”海口市第十一小學五年級學生郭琬琬說。

“興趣是最好的老師。”王芬認為，當孩子們從跳繩中領略到運動趣味後，對體育鍛煉的自覺性和主動性也會增強。雙人和集體跳繩項目，考驗學生之間的默契度，能增強他們的集體意識、交往與合作意識。她建議，小學一二年級學生，無須過度關注跳繩技巧，應通過跳繩培養運動興趣，養成鍛煉身體的好習慣。

2022年，海口市舉辦首屆中小學生跳繩比賽，旨在以賽促練，讓更多學生從教室走向運動場。今年的跳繩比賽參賽人數增多，內容和難度也有所增加。

“今年的比賽項目增加了30秒交換跳

項目，比賽結果悬念更大，趣味性和競技性兼而有之。”海口市長彤學校校長陳世璋表示。

“有挑戰性的體育運動，能培養學生敢於拼搏、勇於爭先的精神，不斷提升學生的日常訓練動力和抗挫能力。”王芬認為。

從“小白”到嫺熟 跳出自信與活力

操場上，加油聲、吶喊聲、歡笑聲此起彼伏。隨著一道道弧線起落、一個個身影躍起，加入跳繩運動的學生越來越多，構成了海南中小學校園一道靚麗的風景線。

“以前，我跑400米都累得喘。練習跳繩後，心肺功能明顯增強，現在跑800米都不在話下。”海口市三江中學學生葛至雅告訴海南日報記者，跳繩運動，不僅幫助她增強了個人身體素質，也提升了團隊合作意識。

在海口市三江中學體育教師吳海的手機里，保存著許多學生平時練習跳繩的視頻。“從訓練第一天到比賽結束，學生們的變化還是很明顯的。”吳海說，學生小曾就是明顯的例子。

“跳繩是集體項目，既要有會跳繩的人，也要有會搖繩的人。繩子搖得好不好，直接影響到跳繩的人能否順利完成動作。”吳海表示，小曾搖繩的姿勢、力度都不錯。在老師的指導和鼓勵下，他搖繩的技巧明顯增強。

“搖繩時要稍微彎腰，注視跳繩同學的腳，給他們喊口號，讓他們注意節奏。”小曾自豪地說，“現在我們出去比賽，都由我來喊口號。”參加跳繩運動，讓他變得更加自信和朝氣蓬勃。



海口市第十一小學學生進行跳繩前的腰腹力量訓練。
本報記者 封煥 攝

觀點

少兒舞蹈學習 不可急功近利

■ 曹灿辉

據媒體報道，6歲的瑤瑤愛跳舞，却因為一堂舞蹈課失去了笑容。她練習下腰時受傷，確診為無骨折脫位型脊髓損傷、截癱。瑤瑤在漫長的求醫與康復過程中，遇到不少同樣病症的小伙伴，他們的受傷情況大多也是練習下腰所致。

當下，校外學科類培訓減少，藝術、體育類培訓有所增加。在此背景下，校外學習舞蹈的孩子越來越多，遭遇“下腰癱”的風險也在增加。華中科技大學同濟醫學院附屬協和醫院骨科教授郭曉東團隊近年公布的一項數據顯示，2005年至2022年，我國因下腰導致癱瘓的孩子超過1000人。

令人遺憾的是，舞蹈下腰訓練可能導致孩子的脊髓損傷甚至癱瘓，這種潛在的危險並沒有被廣大家長所熟知。特別是“下腰癱”的治療是世界難題，這種傷害幾乎是不可逆的。一旦不幸發生，對於孩子及其家庭都是無比沉重的打擊。有專業醫師表示，兒童下腰損傷後果極其嚴重，後期可能會出現嚴重的脊柱側彎和關節脫位。這需要引起社會各界的廣泛關注。

事實上，下腰動作有可能導致“下腰癱”，早已被業內人士所關注。為了避免“下腰癱”發生，一些醫學專家指出，少年兒童應禁止在舞蹈訓練中練習下腰這類動作。可是，不幸的事件還是頻頻發生，其背後有舞蹈培訓行業從師資培養到行業准入，以及家長認知誤區在內的重重隱疾。有的培訓教師是“半路出家”，未經過舞蹈專業的系統訓練，沒有形成專業的教学體系。同時，藝術培訓的師資入行門檻較低，“無證上崗”現象並不鮮見。一些家長和培訓機構存在某種功利心理，助長了超前訓練現象的發生。培訓機構教師往往想盡快讓孩子家長看到教學成果，以保證孩子持續報班學習。家長往往把下腰劈叉等有一定難度的動作視為學習成果。雙方這種一致的需求，無形中置孩子於風險之中。

重視孩子的興趣發掘、審美培養本是一件好事，但不能因此不顧孩子的安全。警惕“下腰癱”，舞蹈培訓不能急功近利。相關部門必須對校外舞蹈培訓出臺操作性更強的規範措施，嚴格管理，強調可能存在的風險。同時，完善校外舞蹈培訓師資准入機制，提升准入門檻。特別要有针对性地督促舞蹈教師全面防范孩子下腰劈叉等風險，也要對孩子家長進行相關風險提示，共同形成預防合力。

校外舞蹈培訓機構和教師要有專業的素養和能力，對學生的安全負責，循序漸進展開教學，不要急於求成。如果真要让孩子練習下腰劈叉等高難度動作，則要精心做好輔導和保護，在孩子身體負荷的範圍內盡力而行，特別要集中精神，萬萬不可因粗心大意等導致意外發生。

孩子家長也要提升安全 and 質量意識，為孩子選擇正規的校外舞蹈培訓機構，選擇有資質的專業教師，並根據孩子的身體特點和發育規律科學訓練。切莫盲目攀比、虛榮、追求進度，尤其要避免做一些超出孩子能力範圍的動作，盡最大可能保護好孩子的健康。

（據《中國教育報》）

資訊

五部門發文

關注困境兒童心理健康

記者近日從民政部获悉，民政部、教育部、國家衛生健康委、共青團中央、全國妇联五部門近日專門印發指導意見，要求加強困境兒童心理健康關愛服務工作。

當前，一些困境兒童由於受成長環境等多重因素影響，面臨心理健康問題，其中，一些留守兒童、流動兒童，由於缺乏陪伴或難以適應流入地生活等原因，更容易出現心理健康問題。意見從加強心理健康教育、開展心理健康監測、及早開展有效關愛等6個方面對加強困境兒童心理健康關愛服務工作提出要求。

意見要求，各地教育、民政等部門在開展學生心理健康教育時，要重點研究困境兒童面臨的特殊困難和心理問題，重點關注困境兒童心理需求，提出有针对性的措施。鼓勵學校為有需求的困境兒童選配有愛心有經驗的心理教師或思政課教師作為成長導師，安排品學兼優的學生結為互助伙伴。兒童福利機構、未成年人救助保護機構要通過引入專業社會力量等多種途徑，針對機構內兒童身心特點開展心理健康教育。

意見明確，學校要引導有需要的困境兒童主動接受心理健康測評，掌握心理健康測評情況，加強關心關愛。兒童福利機構、未成年人救助保護機構要定期對機構內兒童進行心理健康測評，並加強對測評結果的分析。兒童督導員和兒童主任結合日常工作，可以通過定期家訪、談心談話、問卷調查等方式，重點關注兒童面臨學業壓力、經濟困難、家庭變故、合法權益受到侵害等情況，發現困境兒童心理異常的，及時與兒童父母或其他監護人溝通。

（據新華社電 記者高蕾）

惠君

（作者系海南省心理健康教育特級教師）

父母愛“掃興”，子女怎麼辦？

惠君信箱

hnhljun@126.com

惠君老師：

您好！很長一段時間以來，我與父母的交流常常陷入“死循環”中。與他們溝通時，常常遭遇一盆兜頭冷水，讓人心塞。例如，父母生日時送禮物，沒討得他們的歡心，反被埋怨“亂花錢”；跟他們吐槽工作中的煩惱，他們會長篇大論不停指責說教。父母愛“掃興”，儿女應該如何應對？請老師支支招，謝謝！

——苦惱的讀者

苦惱的讀者：

你信中提到的“掃興式”父母，近期成為網絡熱詞。由於和父母溝通不暢，一些年輕人感到很困擾。我認為，家庭關係的改變，應該先從學習

能力更強、更有改變動力的年輕人入手，這也是子女走向獨立自主、學會與年長的父母和諧共處的重要功課。

有媒體分析，一些父母喜歡用“掃興”的方式和孩子相處，原因是多方面的。有的父母成長時物質匱乏，對生活品質並不重視。當子女努力追求生活品質時，他們看到的是“浪費錢財”；有些父母在“掃興”的養育方式中長大，與孩子溝通時也繼續沿用這種方式；有些父母同理心和共情能力較弱，不重視孩子給自己的積極反饋等。

在認知上，子女要看到父母“掃興”言行背後的本意與初心：一要認識到父母言語的特點與局限，明白他們的不足，理解他們的初心與善意；二要

認識到和諧的談話需要良好的情緒環境支持。子女應用平和的態度和善意的語言，感染父母共創和諧的家庭情緒環境；三要學習相互作用分析理論（又稱人格結構分析理論）。該理論認為，每個人的格裡都有P（Parent 父母狀態）、A（Adult 成人狀態）、C（Child 兒童狀態）三種狀態。人际交往時，不同的狀態會導致不同的互動方式。與父母交流時，應根據具體情境，靈活調整自己與對方互動的角色狀態。日常生活中，不妨多用“成人的理性”和“兒童的示弱”，回應父母的“掃興”言行；四要意識到每個人都自己情緒和行為的第一責任人。學會將自己的情緒與父母的“掃興”進行分

割，建立強大、獨立、自治的認知和情緒體系，減少被父母“掃興”言語影響的幾率。

在情感上，子女應多体谅父母的不易，要理解年長的父母對尊重和權威感的渴望，以及儿女長大後出現的失落感。每個人都希望被肯定、被尊重。父母“掃興”言行的背後，大多出自對尊重的渴望以及害怕失去權威感的恐懼心理。子女平時不妨多用一些“彩虹屁”營造輕鬆和諧的家庭氛圍，喚起父母的積極情緒。比如，用“點贊”獲得父母積極回應，用賣萌撒嬌、插科打諢調動父母的積極情緒、消除對立情緒等。

在行為上，針對學習能力強、愿

意和子女共成長的父母，子女可以引領他們積極學習非暴力溝通方式，在日常生活中不斷發現并經常夸贊對方的優點，建立彼此尊重、互相欣賞的親子共處模式。如果父母依然固執己見，子女也無須因為父母的“掃興”言行而煩惱，而是應該慢慢滲透尊重彼此邊界的意識。

最後，我想與你分享威爾·鮑溫在《不抱怨的世界》中的一句話：“關係是人生的一部分。你處於關係之中，是關係的一方。所以，你變了，關係自然會變。”

惠君

（作者系海南省心理健康教育特級教師）