



七彩花绳舞出精彩童年

——花样跳绳走进嵊州市逸夫小学

□见习记者 许伊雯

800多名学生同时舞动七彩花绳,炫酷的花样变化,会带来怎样震撼的视觉效果?在嵊州市逸夫小学校园内,孩子们上下翻飞的敏捷身影为冬日的校园更添了一份热情和活力,全新的体育特色项目提升了学生的体质。一分钟竞速跳、单摇、双摇、连续跳、交叉跳……花样跳绳以强大的吸引力获得逸夫小学每个孩子的关注。



运动场地受限

花样跳绳成最佳选择

“花样跳绳能够进入我们学校,源于‘一切为了孩子’的校园宗旨。”校长马东贤说。

要想提高孩子的体质,首先要提升孩子对一项体育运动的兴趣和积极性,且要有充足的锻炼场所,然而逸夫小学地处市

中心,运动面积很有限。在这有限的资源条件下,如何承载起学生体质提升的重任?学校在这方面做了很多探索。马东贤回忆,从去年4月份开始,通过联系教体局、教师研讨、问计于学生、外出考察等一

系列的动作后,考虑到小学生的运动特点,基于学校并不宽裕的场地局限,以及师资及后勤等保障问题,最终选择了简单易学、灵活机动、场地要求不高的体育项目——花样跳绳。

向专业人士取经

学校场地成体育大舞台

“谋定而后动”,在确定下跳绳项目后,去年7月,学校体育老师丁亚旦主动揽下这一重任,与体育组其他老师商量后决定前往上海,向“中国跳绳第一乐团”跃动·上海花样跳绳队取经。新学期一开始,该项目就在寄宿学生中进行试水推广,通过社团培养种子选手、学生结对等多种方式,花样跳绳受到众多学生热情追捧。

学校还调整了阳光体育大课间的项目设置,将花样跳绳加入其中。另外,体育组的老师们还发动“头脑风暴”,通过分析学生现有的性格特点和跳绳基础,结合专业的花样跳绳技术,创编了适合学生的跳绳动作,成功吸引了孩子们学习跳绳的兴趣。

为了确保孩子们跳绳动作的规范和质量,学校特意聘请跃动·上海花样跳绳

队定期来学校对教师和学生进行教学辅导和技巧训练。去年10月,他们来到逸夫小学,向全校师生展示了绝活:单人跳绳技艺精湛,双人跳绳花样百出,三人跳绳的难度让所有观众瞠目结舌,充分向孩子们展示了花样跳绳的技巧、动感和魅力。“结束之后,孩子们都围着他们不肯走,我们就更加有信心推广这个项目了。”马校长说。

跳绳不再枯燥

学生体质和自信心得到提升

花样跳绳摒弃了传统跳绳的枯燥无味,加入了许多新兴的元素,如:街舞、武术、杂技、体操等,对学生的体质和身体协调性都有很大的帮助。在丁亚旦老师的带领下,逸夫小学的孩子已将跳绳化为兴趣爱好,不管是下课还是放学路上,一有机会会有打开绳索跳起来……

四年级的李佳乐小朋友是个体型瘦弱的小男孩,但他不仅在个人跳绳能力上

很出色,在团体表演中同样格外抢眼。他可以先跳着普通的短绳,接着跳进两旁孩子摇着的长绳里面,娴熟的技巧令他轻盈的身体看起来像“飞起来”一样。相比场上的自信,李佳乐私下是个害羞的孩子,和人交谈的时候,他的话不多,但是反复表示自己“喜欢这个运动”。“跳绳让佳乐变得自信了。他的协调性很好,每个动作都是第一个学会的。以前他是个不爱运

动的孩子,自从练习花样跳绳后,整天精神抖擞。”丁亚旦说。

花样跳绳进入学校才一个学期,却给学生们带来了实实在在体质上的改变和自信心的提升。“前期在寄宿学生中推广反响很好,很多非寄宿学生都非常羡慕,拉着我们的老师表示也想学。接下去我们将以班级结对的方式进行全校普及。”马东贤表示。

短消息

■嵊州 高中女生逐鹿绿茵场

本报讯 日前,嵊州市中小学校园足球比赛高中女子组落幕,爱德学校铿锵玫瑰队以2:1的比分击败黄泽中学代表队斩获桂冠。

据悉,本次校园足球比赛历时一个多星期,来自全市共24所学校的32支队伍参与竞争。大赛不仅增强了校际之间的交流,促进了校际之间的友谊,也展露了该市中小学生在足球运动上的风采。

(嵊体)

■上虞 120名小选手争相博弈

本报讯 为促增进全区学校、幼儿园少儿棋艺的相互交流,加快少儿围棋项目的发展,近日,上虞区第四届少儿业余围棋升级、定段赛举行。来自全区城区、乡镇学校幼儿园的120名小棋手参赛。

本次比赛由区围棋协会主办,绿洲棋院、绿洲文化艺术培训学校承办。旨在通过比赛增强孩子们对围棋的兴趣,提升围棋运动在学校的影响力。

(虞体)

■越城 城北小学跳绳合格率99.58%

本报讯 为广泛开展学校阳光体育活动,日前,城北小学在全校组织开展了1分钟跳绳达标比赛。参加学生总合格率达到99.58%,总优秀率达到93.33%,有21个班级荣获跳绳“优秀达标班级”。

据悉,比赛除特殊体质学生外全员参与。这样的达标比赛,学校每年都会作为常规赛组织开展,既锻炼学生的身体,又确保学生在校每天锻炼一小时的宗旨,丰富了学生的课余活动,提升了学生的身体素质水平。

(越体)

寻找爸妈 童年的游戏

日前,上虞区鹤琴小学操场上热闹非凡,学校正在举行4-6年级的拔河比赛。现场气氛异常激烈,队员们个个斗志昂扬,围观的啦啦队也激情四溢,加油声震耳欲聋。

据悉,打沙包、跳房子、跳长绳、抬轿子、编花篮等传统游戏在鹤琴校园里悄然回归。学校通过“寻找爸爸妈妈童年的游戏”等活动,丰富学生的课间活动,也给冬日的校园增添了一抹亮丽的色彩。

通讯员 杨伟萍 文/摄

