

在2023年全国跳绳联赛总决赛上,平顺县实验小学花样跳绳队表现出色,勇夺金牌7枚、银牌5枚、铜牌5枚、小型表演一等奖奖杯一座。其中两个项目成功入围2024年亚洲跳绳锦标赛选拔!

从校园跳向全国,再从全国跳向亚洲。平顺县实验小学跳绳队的孩子们以手中之绳跳出了“中国之美”和“中国速度”!



平顺县实验小学跳绳队队员比赛中。

小小一根绳,跳出大精彩!

本报记者 杨亚娟

一股精气神儿

“一所学校不能没有歌声、汗水和色彩,有了这些,一所学校才有自己的精气神儿。”平顺县实验小学校长赵彦培说。每天清晨,如果经过平顺县实验小学的校门,就能看到每个孩子身上都帅气地背着一条跳绳,这是实验小学学生的“标配”,是他们的“武器”,更是他们的“精气神儿”。

背着跳绳去上学,是一种小小的仪式感。不仅让学生们了解到跳绳课走过的14年历程,更重要的是让他们深刻地认识到跳绳象征着不怕困难的精神。

赵彦培认为,平顺县实验小学发展跳绳运动,不仅是为了在比赛中取得成绩上的突破,更重要的是,它能增强同学们的身体素质,锻炼他们的意志,培养乐观向上的心态。

“基础教育想要走得长远,不能只盯着语数外几门课程的分。在体育运动中锻炼出的品质,是可以迁移到学习中的。”赵彦培说。这并非夸大其词,跳绳给孩子们带来

的变化是巨大的。翟鼎博是平顺县实验小学跳绳队的队员,曾经的他个子不高,性格内向,在跳绳队每天的训练不仅让他长成了大个子,而且越来越外向,成绩更是稳步提升。他说,每次学习遇到困难时,都会想起参加跳绳训练时的自己。

张少娟是平顺县实验小学跳绳队的教练,几年来她每天陪伴着孩子们度过挥汗如雨的训练,“我深深感受到体育在潜移默化中成为助力孩子成长的一种手段,他们更坚强,更勇敢,更有精气神儿,不仅绳跳得棒,功课学得好,意志品德更佳。这才是小学生该有的样子。”

这个“该有的样子”不仅仅属于跳绳队的孩子们。现在的平顺县实验小学,每天上午大课间的半个小时,全校师生跟着节拍齐练跳绳,每个学生都在跳绳运动中看到了那个更勇敢,更自信的自己,“一定可以”是他们最爱说的话,更是他们坚定的信念。



跳绳队在比赛中收获满满。

一张闪亮名片

鞋子轻轻点地,身体轻盈跃起,伴随着青春激昂的旋律,孩子们手中的彩色跳绳同时划出美丽的弧线,像一道道彩虹。豆大的汗珠从额头滑落,但快乐的笑容却洋溢在脸上。这是平顺县实验小学跳绳队日常训练时的一幕,每天放学后,学校体育馆内总会传来一条条彩绳划过空气的嗖嗖声,这声音已经陪伴了老师和学生14年。

2009年,平顺县实验小学把花样跳绳作为校本课程在全校推广,全方位开展了以跳绳为主要内容的体育活动。如何把跳绳由单一的运动项目,上升为全校师生一起参与的活动?经过不断地思考和实践,学校领导和老师们终于确定了普及与提高并存交错的教学思路。以师生为主体,坚持上好基础性训练课,做到人人能掌握1至2种花样跳绳技能,并利用早操及大课间活动,组织全校师生开展跳绳活动,实现花样跳绳课程化。学校跳绳队以学生为主体,坚持每天一小时的基本功训练,每周一次的提高性训练,争取做到每学期一场展示,每年参加一次全国跳绳锦标赛,力争获取好成绩。

14年的时间,花样跳绳在平顺县实验小学实现了从无到有,从重点培养到全面普及,从外出比赛到承办比赛,从校内发展到向社会延伸,最初的目标与承诺也一一实现。

2017年至2019年,该校连续承办了三届的“山西省学生跳绳联赛·长治站比赛”;2021年和2023年,该校承办了第二届长治市学生跳绳联赛暨全县学生花样跳绳比赛。

2020年8月6日,该校王涵锐、张伊凡等四名同学,代表我省参加了在央视一台播出的“挑战不可能”栏目,他们用团结协作、速度花样展示了平顺县实验小学特色办学成果。同年10月,全国基础教育改革现场会在长治举行,平顺县实验小学作为观摩点,向来自全国各地的专家、学者、同仁展示了500人集体表演的大型绳操表演。

2023年,捷报再传。在全国跳绳联赛总决赛上,平顺县实验小学花样跳绳队夺得金牌7枚、银牌5枚、铜牌5枚、小型表演一等奖奖杯一座。其中两个项目成功入围2024年亚洲跳绳锦标赛选拔!

如今的实验小学,人人会跳绳,班班有花样,年年有比赛。跳绳已经成为平顺县实验小学的一张闪亮名片!



跳绳队日常训练。

一个快乐源泉

“求木之长者,必固其根本;欲流之远者,必浚其泉源。”14年来,一条小小的跳绳逐渐串起了平顺县实验小学德智体美育全科特色课程,学校不断探究跳绳与健康、艺术、学习、生活、劳动、法制、科学等之间的相互关系,紧扣绳文化开发校本课程,把跳绳精神融入学生学习中——与语文学科结合,开展与跳绳有关的作文竞赛,写感想、写体会;与美术学科结合,让学生从花样跳绳中发现美,开展办板报、办手抄报、画画等活动;与音乐舞蹈结合,尝试为集体跳绳表演配乐、尝试跳绳与舞蹈动作有效融合;与卫生健康结合,总结跳绳对健身、益智等方面的益处……小小的跳绳是“百变神器”,更是学生们快乐的源泉。

“近年来,平顺县教育局着力提高学生体质健康水平,大力推进跳绳进校园活动,各学校牢固树立‘以人为本 健康第一’的教育理



跳绳队参加校园文化节。

念,不断挖掘跳绳文化内涵,积极开展丰富多彩的体育活动,校园跳绳运动在全县遍地开花。”校长赵彦培无限感慨地说:“正是乘着这股东风,跳绳运动才能在实验小学普及推广,深入发展,成为孩子们体育技能启蒙和发展的起点。一根跳绳,跳出了‘健康第一’的生动意蕴、跳出了学生的团结与自信,更打造出素质教育和体教融合的靓丽名片。”

(图片由平顺县实验小学提供)