

双脚几乎没有离地
一分钟内跳208次

宁波男孩女孩 双人跳绳火了!

□现代金报 | 甬上教育 记者 马亭亭 通讯员 邓欢



这两天,一条宁波小学生双人跳绳的短视频火了,引来无数人的点赞。视频中,随着比赛一声哨响,小男孩飞快且有节律地摇动跳绳,小女孩的双手轻轻拉着小男孩的衣角,两名小学生配合默契,轻松又淡定,不仔细看感觉双脚几乎没有离地,一分钟内跳了208次。

原来,这是11月1日在宁波市惠贞书院小学部发生的一幕,视频中的两个孩子是该校206班的学生,男孩叫潘霄宇,女孩叫姚祉妤。当时学校正在举行校运会,一位在现场做志愿服务的家长用手机记录下,于11月11日发在社交媒体平台上,引发了网友热议,截至发稿时,该视频已有680万的浏览量,近18万点赞。

为什么能跳得这么好、配合得这么默契?经过采访,记者了解到,这两个孩子练习了将近一年的时间。

在一年级上学期,孩子们就知道了学校要开校运会,各个班级开始进行选拔,这两个孩子以个人跳绳一分钟近两百下的成绩在班级里名列前茅,班主任老师安排两个孩子合作参加校运会中的男女混合跳绳,两个孩子很开心,一心想着好好练习,为班级争光。

在老师的鼓励和家長的支持配合下,两个孩子常常相约放学后在学校操场、附近空地里练习,由于家住同一小区,

周末也相约公园、小区里勤加练习。跳绳的节奏很重要,因为小男孩甩绳的力度、速度一直比较优秀,所以在两人的配合中,由小男孩来甩绳。

姚祉妤同学的妈妈介绍:“刚开始的时候两个人的练习并不顺利,经常中断,互相责备也是常有的事。后来他们开始找原因,思考是因为绳子打结,还是绳太长或太短,把这些问题一一解决。练习的过程让孩子知道,如果在比赛过程中中断了可以怎么做,锻炼了临场的应变能力,而且两个孩子也更加懂得了合作的关键是心齐,在一次次练习中找到了默契。”

在一年级运动会时,两个孩子跳了199下,那次比赛给了两人很大的鼓励。

因为疫情,一年级下学期的春季运动会延迟到了二年级上学期,但两个孩子一直在坚持每周3-5次练习跳绳,每次练习至少要完成7组,最高成绩曾达到1分钟220下。老师会指导一些双人跳绳的小窍门,例如小女孩拉着小男孩的衣角。放学后,家长也会和孩子们一起跳绳,亲身示范指导。两个孩子在小区里、公园边跳绳的时候,引来不少围观,还有一位路人看到后,也跟着跳了起来。

“两个孩子都非常坚持,哪怕一开始遇到不顺利从没有气馁过。不管刮风下雨,都坚持每周3-5

次的练习,天气好或周末就到户外练,练完跳绳继续骑车。”潘霄宇同学的妈妈说,缘于跳绳,两个家庭也结下了友谊。

功夫不负有心人,两个孩子最终以1分钟208下的成绩获得了学校第26届校运会男女混合跳绳冠军。

据介绍,为了促进青少年健康成长,宁波市惠贞书院小学部一直重视学生们的体育锻炼。每天设置了60分钟的大课间锻炼,要求各班每周利用午休时间组织学生进行2次以上的阳光活动,为学生们提供体育运动、游戏玩耍的放松时间和场地。学校每年举行校运会,还设立各项趣味运动,例如:一、二年级羊角球、双人跳绳、旋风跑等,通过运动竞赛的方式培养学生们坚持锻炼、热爱运动的习惯和团队合作能力。

两个孩子平时练习。通讯员供图

扶起在公交车站 摔倒的老人 奉化这两位少年 好样的!

本报讯(现代金报 | 甬上教育记者 王冬晓 通讯员 吴姗姗)近日,奉化70多岁的楼老太,来到奉化区莼湖中学,紧紧握着两个少年的手。“你们都是好孩子,太好了,太感谢了,也感谢学校培养出这样优秀的孩子……”楼老太白发苍苍,言辞恳切。

原来,一个多星期前,莼湖中学的忻俊宇、蔡子翔两名同学在等公交车时,搀扶了摔倒在地上的楼老太。两位同学认为这是举手之劳,不值一提,可楼老太一定要当面感谢两个少年。

11月8日早上六点多,楼老太在楼隘停靠站等283路公交车。“等车的人多,把我挤倒了。”楼老太回想当时的场景,有点害怕。“年龄大了,摔一跤容易骨折,就算没受伤,人来人往的,看到我一个头发花白的老太太摔在地上,想伸手扶一把也会思量下。”楼老太说,很快,两个男生奔过来,一人搀着一条胳膊把她扶起来。

“他们问我有没有受伤,然后把我搀扶到公交车上,给我找了个位子。我刚坐定,就找不到人了。”楼老太说,连一句“谢谢”也没当面讲出来,她心里过意不去,产生寻找两个少年的心思。

“早上六点多,孩子穿着校服去读书,看个头像初中生。”楼老太把寻人的范围缩小到当地的莼湖中学,之后她先到学校向保安打听,之后又找到在莼湖中学教书的村邻,希望能帮忙找到两个好少年。

这两个做好事不留名的少年,再也藏不住了。本周一,一场国旗下的讲话拉开了全校寻找好少年的活动。很快,初三(1)班的忻俊宇,初一(1)班的蔡子翔在学校“出名”了。

“周一校长在国旗下讲话,说要找到搀扶老人的同学。我还在家长群里寻人了,忻俊宇连他爸爸妈妈都没讲,还是同学跟我讲,是他做的好事。”初三(1)班班主任王维赞说,忻俊宇就是传说中“别人家的孩子”,人非常热情开朗。

而“暖男”蔡子翔的出名,也在班主任庄开训的意料之中。“平常这个小男生就很热情,看到别人做事情,都会上去帮一把。不管这是你的,还是我的事情都会出手相帮,很温暖。”庄老师说。

忻俊宇觉得这事不值一提。他说:“老师教育我们要力所能及帮助别人,我相信我们莼湖中学每位同学碰到这事,都会上去扶一把,从没想过得到表扬。”

秋意渐浓,忻俊宇和蔡子翔同学的善举温暖了这个秋日,也让每个莼湖中学学子感念到“善良的力量”。



楼老太专程到学校表示感谢。

通讯员供图