

刘凯：

教跳绳培养“花样少年”



一根绳子还能跳出花儿来？当第一次听说花样跳绳时，记者就好奇这跳绳是如何“花”的。去年12月23日，记者带着疑问走进了我市实验小学文翰分校刘凯老师的体育课堂。

“听音乐节拍声，前四拍动作双摇接两个单摇……”在学校的活动室里，刘凯正在给学校跳绳队的队员们上课。前后打、间隔交叉跳、提膝跳……动感音乐、绳子翻飞、身姿轻灵，还真是被跳出了花儿。

据介绍，花样跳绳结合音乐、融合舞蹈、武术等元素，动作多变，灵活性高，极富创意，既有竞技性又有表演性，使人在每一次起落间释放身心，感受律动和力量。在2022年发布的体育新课标中，花样跳绳被列为新兴体育运动。正巧，新加入教师队伍不久的刘凯也一直琢磨着，如何把体育课上出“花儿”。在学校的支持下，他将对跳绳感兴趣的学生组织起来，建立

了花样跳绳队。

为了更好地教学生跳绳，从2022年开始，刘凯多次参加全国跳绳推广委员会组织的跳绳教练员和裁判员的培训，考取全国高级教练证书和全国一级裁判员证书。“不想当运动员的教练不是个好裁判。”刘凯幽默地和记者聊起自己2023年参加全省第十六届群众体育赛事获得30秒单摇冠军的经历。“参加比赛是为了检验自己的水平，更是为了给学生做个好榜样。”刘凯这样总结自己的参赛感悟。

走下赛场，刘凯是队员们眼中严厉又暖心的刘教练。训练中的速跳任务必须在规定时间内达到相应的数量，花样跳要现场掌握动作技术要领。每天早晨7点30分进行的训练，更是雷打不动。他不仅对学生严格，对自己更严格，无论工作多忙，他都坚持每天1小时的跳绳训练。只要有新动作教学，他都会每天早晨提前20分钟到校，让自己先反复熟练。花样跳绳的表演是赏心悦目的，但日复一日的训练也不免乏味，为了减少队员们在训练中的枯燥感，他常常让学生挑战自己，和学生进行趣味比赛。同时，还结合时下流行的音乐编创绳舞。“春天跳《上春山》，夏天跳《小城夏天》，冬天跳《热爱105℃的你》……”队员赵奕萱顺口溜似的报起了



训练现场（受访者供图）

自己跳过的音乐。

“看着每天跳绳的他们，就觉得好像小时候的自己，总想带他们去见识更精彩的世界。”刘凯先后带领学生参加了全国、省、市各大比赛。“他们能获得冠军、亚军我很开心，但是参赛的过程更加重要。有的学生把我写进作文里，写下自己因为跳绳变得更加开朗自信的故事，有的学生因

为跳绳生活变得自律了，学习成绩也提高了，我觉得这就我的奖牌。”

没有体育不成教育，体育是有灵魂、有精神、有品质、“育”未来的关键因素。刘凯的愿望是更多的同学加入“花样少年”，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

本报记者 杨榕刘



取钱办事乘车丢了 拾金不昧司机还了

本报讯（记者 双红）“当时家里有急事儿，所以取了5000元现金带着出门。结果不小心给弄丢了，我着急得没办法，还报了警。真的是遇到好人了！当我在出租车公司见到王师傅，看见他拿着我丢失的包在那里等我时，我一下子就哭了。”1月3日下午3时许，市民赵女士向记者讲述了晋BT4628出租车司机王江拾金不昧的暖心事迹，言语间满是感动。

当日上午10点多，赵女士乘坐出租车从平城区红旗街附近前往陈庄村，之

后又返回魏都大道益丰商务大厦。下车后，她才发现手提包不见了。“包里装着刚刚取出来用于办急事的5000元钱，还有多张银行卡。发现丢了后，我整个人都懵了。报完警后，我还去了趟派出所，虽然查到了出租车车牌号，但一时找不到司机的联系方式。”赵女士说，原计划打算再去趟派出所，让民警帮忙找找司机，然而在她搭乘另一辆出租车回家途中，这位热心司机帮忙找到了王江所在出租车公司的电话。当赵女士打车过去

时，得知王江正在将捡到的包送往公司的路上。

“乘客丢了钱肯定特别着急，咱得想法尽快归还。”出租车司机王江说，当他发现赵女士的包遗落在车上后，立刻暂停营运，第一时间将包送回了出租车公司。

王江师傅是市永恒出租汽车有限责任公司的一名普通司机，从事出租车运营已有10多年，每次捡到乘客丢失的财物后，他都会想方设法找到失主，在他看来，这不过是件平常小事。

法院执行解民忧 抵债房产获腾退

本报讯（记者 杨显都）“案件能够顺利执结，我们深知不易，谢谢法院，谢谢执行干警……”大同某公司负责人激动地握着市中院执行局工作人员的手说道。1月6日，市中级人民法院执行局收了一份来自申请执行人的特殊礼物——两面写有“执法如山扶正义 办案廉明为人民”“秉公执法排万难 高效执行解民忧”的锦旗。

据介绍，一个多月前，市中院执行局拟对一起以房抵债房产进行强制腾退。为保障强制腾退工作进行顺利，该局执行团队事先连续几个工作日开展入户调查、走访周围邻居以及与物业管理公司取得联系等准备工作，在全面掌握房屋实地现状后，周密制定了强制腾退执行预案，确保在不影响民生的情况下顺利完成强制

腾退工作。

该局有关负责人说：“这起执行案件看似不大，但却是当事人的揪心事。看到当事人胜诉权益得以兑现那一刻的笑容，我们明白不管案件标的金额大小，也不论案件过去多久，都应当想尽一切办法、穷尽一切手段，全力以赴给当事人一个满意的答案。”

无证无牌还酒驾 回家路上被查处

本报讯（记者 辛雅君）一男子无证酒后驾驶无牌三轮摩托车还载人，全然不顾自己和他人生命安全。近日，浑源县公安局交通管理大队查处了一起集无证无牌、酒后驾驶、三轮车违法载人等多种严重违法交通违法行为于一身的案件。

1月3日中午，浑源县公安局交通管理大队西坊城中队组织警力在县城玄武大道开展“冬季治安大巡防”第一次集中统一行动。14时许，民辅警在张庄村口发现一辆无牌且载人的三轮摩托车驶来，存在极大的交通安全隐患，民

辅警示意靠边停车。在对三轮摩托车例行检查时，该车驾驶人身上有一股酒气扑鼻而来，有酒后驾驶嫌疑，后经呼气式酒精测试仪检测每100毫升血液中酒精含量为60毫克，属于饮酒后驾驶机动车。

当民辅警要求该车驾驶人出示驾驶证时，该车驾驶人支支吾吾，无法出示。民辅警随即对其身份信息和其所驾驶三轮摩托车信息进行了核查，经核查确认该车驾驶人未取得过任何驾驶资质，所驾驶三轮摩托车也未进行过注

册登记。

经询问，该车驾驶人当天中午在附近饭店吃饭时喝了几杯酒后，驾驶三轮摩托车载着叔叔回家，谁知被执勤民辅警当场查获。

随后，民辅警对驾乘人员进行了交通安全教育，并根据《道路交通安全法》的规定依法扣押了该三轮摩托车，对其未取得机动车驾驶证驾驶机动车、未悬挂机动车号牌上路行驶、饮酒后驾驶机动车、违法载人共四项严重违法违法行为作出合并罚款1600元的处罚。

资讯快递

平城区市场监管局

去年为消费者挽回经济损失552.68万元

本报讯（记者 双红）近日，平城区市场监督管理局发布2024年全年消费投诉举报公示。公示显示，该局去年共接收各类投诉举报20196件，其中投诉18132件、举报2064件，共计为消费者挽回经济损失552.68万元，回复消费者咨询2901件。

从全年投诉举报情况来看，较2023年同比增长7.37%。其中，投诉同比增长7.39%，举报同比增涨7.17%。就投诉情况分析，投诉受理量较大的问题主要集中在售后服务、食品安全、质量、预付费侵权、虚假宣传、价格问题。从投诉客体来看，商品类投诉8468件，占总投诉的46.70%，服务类投诉9664件，占总投诉的53.30%。从商品投诉来看，投诉受理量前6位的依次为食品、服装鞋帽、家居用品、通讯产品、家用电器、首饰，占商品类总投诉37类问题的77.20%。从服务投诉来看，投诉受理量较大的服务主要有：餐饮和住宿服务、文化娱乐体育服务、教育培训服务、摄影服务、养生服务、停车服务，占服务类总投诉28类问题的61.63%。

据介绍，为保护消费者的合法权益，2024年，该局坚持咨询解答快、受理申诉快、调查查处快、信息反馈快的工作标准，全力做到有问必答、有诉必接、有假必打、有案必查、有查必果。此外，该局还大力推广线下七日无理由退货活动，规范经营者经营行为，提升产品和服务质量，提高消费者的满意度。