

动感节拍



# 1分钟跳跃258次!

## “十人同步跳”冠军这样炼成

海南日报全媒体记者 刘杰

三亚崖州湾科技城寰岛实验中学跳绳队近年屡获佳绩。学校供图

### 缤纷校园

## 班主任定制「明星海报」 学生为老师定制「明星海报」

海南日报全媒体记者 刘冀冀

日前,一段2026年海南省中小学生跳绳比赛的视频在社交平台走红。视频里,队员们默契十足,每一次起跳都步调一致,网友们直呼“太快了”“绳子快甩得没影了”。

这段视频的主人公是三亚崖州湾科技城寰岛实验中学跳绳队。在当天的比赛中,该跳绳队以1分钟跳跃258次的优异成绩摘得“十人同步跳”项目桂冠。

### 夺冠:唯一的交换脚跳法

在2026年海南省中小学生跳绳比赛现场,一根长绳翻飞如影,少年们身姿齐整、默契同心。

1分钟258次跳跃!当计时员按下停止键的瞬间,三亚崖州湾科技城寰岛实验中学跳绳队的带队教练和队员紧紧相拥,全场沸腾。该队是此次比赛中唯一采用交换脚跳法的参赛队伍。

“我们是第一名!”带队教练王梓旭激动不已,“太不容易了,孩子们好样的!”

据了解,传统跳法并脚跳稳妥但提速有限。交换脚跳法在保证同步性的同时大幅提升频率。但是,风险与机遇并存。交换脚跳法对队员们的协调性、节奏感和体能要求极高,10人之中稍有偏差便可能出现失误。

另一位带队教练周羽补充道,开场时队员因状态未调至最佳,出现过一次卡顿,但很快就调整过来了,“平时最好的训练成绩是1分钟跳265次左右”。

据介绍,该跳绳队从2025年下半年起开始练习交换脚跳法,刚开始训练时会使用重一点的绳子,稳住速度后再换成细绳,从而进一步提高速度。

“刚开始换跳法时,我觉得难以适应,这么多人短时间内不可能做到同步。”该校跳绳队队员、初三学生杨浩宇说,“一次训练时,我们连续失误了20多次,但大家一直在坚持。”正是这样的坚持,让队员们逐渐培养出深厚的默契。

### 逐梦:日复一日的坚持与热爱

近日,记者在该校跳绳训练场看到,队员们正在教练指导下,伴着节拍轻盈跳跃。绳影翻飞间,藏着他们对这项运动的坚持和热爱。

跳绳运动,不需要过多器械和资金投入,只需要一块小场地与一根跳绳就能开展,十分方便。2023年,学校开始尝试推广这项运动。

“学校起初推广跳绳这个项目时,大部分学生并不‘感冒’。”王梓旭回忆道,很多男孩不愿意参加,觉得跳绳是女孩专属运动。此外,日常训练挺辛苦,有些孩子进队后没多久就退出了。

2024年,三亚举办全市中小学校跳绳比赛,三亚崖州湾科技城寰岛实验中学临时组队参赛,获得集体跳绳项目第三名。

“这给了我们很大信心,觉得可以在校园进一步推广这项运动。”王梓旭说,2024年,该校正式组建跳绳队,并成立跳绳推广与技术研究所。

当时,王梓旭和周羽都没有系统研究过跳绳运动。为了尽快熟悉这个运动项目,那段时间他们每天都在网上查阅资料和观看跳绳视频,“我们一边学习,一边带领孩子们练习”。

“刚开始时,每天固定训练45分钟。日复一日,队员们也在茁壮成长。”王梓旭介绍,学校对学生参加跳绳运动给予大力支持。他们先后到河北、广东、广西、甘肃等地参加全国跳绳比赛,以赛代练,在学习交流中不断提升跳绳水平。

“后来,在队员体能提升的基础上,学校将每天固定训练时间增至1.5个小时。”王梓旭说,日复一日刻苦训练,不断增进了队员之间的默契。

除了日常训练外,他们周末还经常聚在一起讨论跳绳技巧,彼此相处如同家人一般。“杨浩宇说,‘跳绳已经成为我生活里不可或缺的部分,我热爱这项运动。能代表学校参赛,我感到很自豪。’”

### 未来:向更高水平赛事迈进

凭借学生们对跳绳运动的热爱和坚持,

# 四朵“金花”齐绽放 这个寝室“研”值拉满

海南日报全媒体记者 邱江华

临近毕业季,海南大学椰风书院24栋232宿舍传来喜讯:该校药学专业学生张瑛、张誉、罗晶晶、黄春阳全员考研、保研成功,集体圆梦。

其中,张瑛被浙江大学录取,张誉、罗晶晶双双圆梦中山大学,黄春阳考上海南医科大学。“所有收获都是日积月累、水到渠成的结果。”接受采访时,张瑛等4名女生说。这间宿舍,并没有很多人想象的紧绷、内卷,她们以各自的节奏踏实前行,彼此扶持,共同书写一段励志的青春故事。

### 校园达人

#### 各自奔跑 同向而行

对于药学专业的学子来说,继续深造是深耕专业、提升科研能力、奔赴更广阔平台的重要途径。从踏入海南大学那天起,“考研深造”的种子便在张瑛等4名女生心中悄然扎根。

张瑛的保研故事,是一场漂亮的“逆袭”。入学之初,她的专业排名仅位列第38名,与保研目标相去甚远。

“那时候,我觉得保研是遥不可及的事,但我不想还没有努力就认输。”张瑛回忆道。大学期间,她从未轻言放弃,而是在学业上深耕细作,紧盯绩点稳步提升,同时兼顾科研实践、志愿服务等综合能力培养,一步一个脚印缩小与目标的差距,最终成功拿到浙江大学研究生院“入场券”。

张誉是全宿舍公认的“自律担当”。大学四年,她始终保持优良的学习习惯,专业基础扎实,最终以3.87分的高绩点位居年级第5名,顺利获得中山大学保研资格。

“我们都有上进心、目标一致,自然而然形成了携手奋进的宿舍氛围。”张誉说,这种氛围无须刻意营造,是每个人默默努力自然凝聚而成的。

罗晶晶始终坚持提前规划、稳步推进的备考方式。大三时,她便将中山大学视为目标,合理制定学习计划,步步为营向这所理想院校靠近。“我不喜欢临时抱佛脚,将大任务拆成小碎步,做起来就不那么累了。”她这样总结自己的备考心得。

#### “一群人才能走得更远”

备考之路并非一帆风顺,焦虑与压力时常如影随形。4名女生认为,正是彼此包容、相互支持的宿舍氛围,让她们在困境中重拾力量、在前行中彼此成就。

备考期间,她们始终把室友当成队友而非对手。大家共享学习资料,共同探讨重点难点问题,毫无保留分享复习经验。复试前夕,她们一起开展模拟面试,互相打磨简历;遇到晦涩难懂的专业知识点,一起梳理逻辑、总结方法,携手攻克难关。

张瑛还记得,在保研冲刺阶段,她曾因缺少竞赛加分、未获得夏令营入营资格而陷入深深的焦虑。与室友谈心后,她逐渐释怀:“人生的容错率很高,条条大路通罗马,只要坚持下去就有希望。”在室友们的鼓励下,她重新调整心态、全力冲刺,最终成功圆梦。

张誉在科研竞赛与保研面试中承受了很大压力。那段时间,室友主动与她分享备考经验、提醒报考关键信息、结伴参加



罗晶晶、张誉、张瑛、黄春阳(从左到右)合影。受访者供图

面试,为她提供有力支持。“我们希望彼此都能收获好结果。这种互相托举的温暖,是我们前行时最大的底气。”张誉感慨道。

在232宿舍,4名女生尊重彼此的学习节奏,不攀比进度、不制造内耗、不计较得失。有人遇到情绪低落时,大家一起聊天谈心、疏导压力;遇到困难挫折时,大家一起分析问题、寻找对策。“我们从不把室友当作竞争对手,反而

认为全员圆梦才是圆满。”罗晶晶笑着说。

232宿舍的4名女生用真诚与包容,营造积极向上、互助共进的宿舍氛围,也让一切水到渠成。“一个人可以走得很快,但一群人才能走得更远。”4名女生表示,未来,她们将带着大学4年的成长与收获,继续在药学领域深耕钻研、潜心科研,以更坚定的脚步奔赴人生新征程。

### 快言快语

## 毕业论文审核,不能过度依赖AI

武江民

临近毕业季,不少高校学生在社交平台上吐槽,论文AI率检测陷入了“怪圈”。“明明是亲手写的内容,却被判定AI率过高”“为了降低AI率,被迫删减论文中逻辑强的内容”“AI率是降了,论文却被改得面目全非”……

为避免学生对AI的过分依赖,一些高校借助技术手段筛查论文的AI率。但当前的AI率检测,并不能判断“用没用AI”,只能判断“哪些内容有AI味”。AI检测工具只能分析文章的写作特征、结构安排和逻辑连贯性,在分析判断复杂、专业或混合语言的学术文本时表现有限。如此背景下,原创论文频频被误判,不足为奇。

更值得警惕的是,有高校把原本仅供参考的AI率检测,变成论文通过的“硬门槛”。这种做法容易导致论文审核过度依赖技术、唯检测数据,却忽视论文本身的内容与质量,消磨学生的创造力。

防止学术不端的底线必须坚守,但若审核要求过于机械,则可能异化为对学生创新思维的束缚,进而消解其科研探索的内驱力。

学术评价应回归教育本心,少一点算法,多一点耐心,把重心放在论文观点创新、逻辑论证、实地调研上。AI检测可做疑点筛查,但不能作为最终判决书。如此,才能既堵住学术投机者的漏洞,又避免误伤认真原创的学生,让毕业论文审核真正回归它应有的意义。

(据新华社电)