

# 文昌锦山中学跳绳队世锦赛夺得1金1银 海南这所乡镇中学 用一根绳子逆袭

在椰乡文昌，一所乡镇中学的跳绳队正以破竹之势“跳”上国际舞台。2025年7月27日，在日本川崎举行的世界跳绳锦标赛系列赛中，文昌市锦山中学跳绳队斩获1金1银。这支成立仅4年的队伍，已累计获得4个国际级奖项、16个国家级比赛冠军、20多个省级奖项，成为海南体教融合的标杆。其成功背后，是科学训练、团队精神、文化传承与教育创新的深度融合，更是乡村教育破局的生动实践。

□南国都市报记者 吴岳文



锦山中学跳绳队蒋忠雄(右)、陈紫茵(左)在两人车轮花样16-18组摘金。



锦山中学跳绳队日常训练。

磨合练就了“零误差”的默契。

锦山中学将本土文化融入跳绳训练，创编了不少舞蹈，队员们手持彩色跳绳，在动听的旋律中变换队形，融入文昌传统舞蹈元素。2024年6月28日晚，在2024年“九九杯”海南(文昌)乡镇排球联赛上，锦山中学跳绳队12名队员，为现场观众呈现了一场精彩开场舞——《绳彩飞扬》，高难度花式跳绳表演惊艳全场，成为当晚最亮眼的节目之一。这种“传统+现代”的创新，让跳绳不仅是竞技项目，更成为传播乡土文化的载体。

在上海国际交互绳大奖赛中，锦山中学跳绳队的表演服融入海南黎锦元素，红白相间的几何图案与翻飞的彩绳交相辉映，成为赛场亮点。林芳俞说：“跳绳不仅是速度与力量的较量，更是美的展示。当孩子们穿着融入家乡文化的服装站上国际舞台，他们传递的是中国乡村教育的自信。”

## 体教融合 一根小绳子牵动乡镇大教育

锦山中学校长彭业伟介绍，在跳绳领域，学校倾注了大量心血，不仅组建了由资深教练领衔的专业团队，构建系统化的训练和管理机制，将跳绳纳入“一校一品”特色建设，为队员开辟“绿色通道”：调整课程表保障每天2小时训练时间，投入资金改造室内训练馆，配备专业跳绳器材和运动康复设备，定期邀请国际级教练来校指导，推动训练体系与国际接轨，还将跳绳运动纳入课后服务，吸引众多学生参与。

锦山中学跳绳队一次次在国内外大赛中夺冠，它的意义早已超越了一枚枚奖牌的范畴。对文昌、对海南，乃至对更广阔的乡土教育图景，这支来自基层的跳绳冠军队伍，以其非凡的成就，投下了一枚充满启示的石子。它证明了，场地大小、器材贵贱并非决定体育教育成败的唯一因素。一根几十元的跳绳，一片平整的场地，一群心怀热爱的师生，同样能孕育出令人瞩目的体育硕果。

文昌市教育局体卫艺科负责人对此深有感触：“‘锦山模式’的可贵之处在于其强大的可复制性。它像一颗种子，告诉我们即使在乡土的土壤里，只要有合适的培育，体育的参天大树一样可以茁壮成长。”

当一根小小的跳绳，既能让乡村孩子站上世界领奖台，又能反哺本土文化、激活教育生态，它便超越了竞技本身，成为撬动乡村振兴的支点。正如林芳俞所说：“教育的本质不是装满水桶，而是点燃火焰。而跳绳，就是那把点燃乡村少年梦想的火炬。”

这几年，林芳俞以“以绳促德、以绳启智、以绳健体、以绳育美、以绳益劳”的教学理念打造精英跳绳队，带领学生走出乡村，走向国际舞台。她的愿景是：“让每一个乡村孩子都能握住一根跳绳，跳出健康、跳出自信、跳出更广阔的天地。”

如今，文昌市教育局正把“锦山模式”向全市各学校普及。

## 闪亮的名片

### 锦山中学跳绳队闪耀国际赛场

如今，跳绳已成为锦山中学的一张闪亮名片。在日本举办的2025年世界跳绳锦标赛系列赛现场，锦山中学跳绳队的运动员身轻如燕，动作灵活敏捷，在绳索与地面的敲击声中尽情展现青春风采。蒋忠雄、陈紫茵在两人车轮花样16-18组摘得金牌，韩仙宝、韩建定等4人在19+男子组4×30秒交互速度项目中获得银牌。

锦山中学跳绳队教练林芳俞告诉记者：“这次孩子们到日本比赛，能取得这些荣誉，我感到很高兴，用孩子们的话来说就是所有的艰苦付出都是值得的！”

赛后，锦山中学跳绳队队员陈紫茵告诉记者：“我在这次比赛中拿了金牌，能为学校争光，我感到很自豪。”

近年来，在国内外各大赛事中，锦山中学跳绳队频频摘金夺银，赢得了社会各界的广泛赞誉。锦山中学跳绳队的辉煌，绝非仅靠教练和队员的孤勇奋战，其背后是一个深深植根于乡土、具有顽强生命力的特色培养体系——“锦山模式”。



蒋忠雄(右)、陈紫茵(左)日常训练中。(本版图片均为学校供图)

## “锦山模式” 打造乡村少年的“冠军摇篮”

锦山中学跳绳队的训练体系堪称“乡村版冠军工厂”。教练团队将队员分为初级、中级、高级三个梯队，制定个性化训练方案，每周两次个人技巧训练、两次团队合练。

“跳绳看似简单，其实不然，良好的体能素质是基础，跳得好离不开速度和力量。”锦山中学的田径教练叶世清告诉记者，他会通过跑步、跳远、跨栏等项目的培训，不断提高跳绳队队员的体能，形成“技术+体能”双驱动模式。队员们还要在课余时间自主训练，通过反复练习和磨炼，逐渐形成自己的风格和特色。

林芳俞原本是音乐老师，为了教学生们跳绳，就转为了体育老师。她敢于创新，打破传统体育教学模式，将音乐、小鼓、瑜伽等元素融入训练。例如，在练习交互绳规定套路时，队员们跟随音乐节节奏变换队形，既增强节奏感，又提升表演张力。

2023年11月，第七届上海国际交互绳大奖赛吸引来自中国、法国、韩国、日本、澳大利亚等全球8个国家和地区的60支代表队近700名选手参赛。这是锦山中学跳绳队首次参加国际比赛，队员们都比较紧张。“你们就当来学习取经，不要想着名次。”教练引导队员专注于“减少失误”而非追求速度。在众多高水平的参赛队伍中，锦山中学跳绳队克服心理压力，在交互绳规定套路A、交

互绳规定套路B中凭借出色发挥均荣获一等奖。这种“抗压能力”的培养，源于队员们日常训练中的“模拟实战”：每周安排一次“压力测试”，模拟国际赛事的灯光、音效与观众氛围，让队员在反复淬炼中练就“大心脏”。

## 蜕变的“舞台” 从叛逆少年到海南跳绳冠军

锦山中学跳绳队中，不少队员曾是教师眼中的“问题学生”，但在教练的耐心引导下，他们找到了属于自己的“舞台”。

队员韩仙宝，曾因叛逆差点辍学，加入跳绳队后，教练通过“小奖励、定目标”等方式激发他的斗志，成为队里的主力，他还担任学校志愿者和班级体育委员，在2025年海南省中小学生跳绳比赛中一人独揽三块金牌。林芳俞说：“跳绳是最好的黏合剂，它让孩子们学会倾听、协作与担当。”

在训练场上，锦山中学跳绳队的队员们自发形成“传帮带”机制：老队员手把手纠正新队员的摇绳姿势，文化课成绩优异的队员主动为队友辅导功课。2025年海南省中小学生跳绳比赛中，队员在赛前磨合战术，在赛场上精妙配合，最终夺得团体总分第一。这种“一荣俱荣”的团队精神，在国际赛场上展现得淋漓尽致——交互绳比赛中，摇绳队员需精准把握节奏，跳绳队员则要在方寸之间完成腾挪跳跃，任何一个环节的失误都会影响全局，而锦山队员们用数万次