

2020年11月9日



第1240期

国内统一连续出版物号CN31-0038

联系邮箱: xueshengdb2014@163.com

# 榜样的力量 上海两位“00”后摘取全国荣誉

1 0月27日,中央文明办、教育部、共青团中央、全国妇联、中国关工委在北京联合发布36名“新时代好少年”先进事迹,宝山区高境镇第三中学学生黄俊凯和闵行区文来初中学生施源榜上有名。两位“00”后为何能摘取这项全国荣誉,今天跟着记者来探究一下他们背后的故事。

记者 朱筱丽

## “电动小马达”苦练“零失误”



早在就读于高境二小(现高境科创实验小学)时,黄俊凯就已小有名气了,在2016年上海国际交互绳大奖赛上的出色表现,使他获得了一个“电动小马达”的称号。

2017年11月19日,在央视热播的《挑战不可能》栏目中,黄俊凯和他的金牌搭档姜大礼、金振宇三人组合成功击败了来自日本的30秒交互绳速度保持者和来自澳大利亚的2016年世界锦标赛冠军队,以30秒133跳的交互绳速度打破了吉尼斯世界纪录,并成功刷新了一项世界锦标赛1分钟交互绳速度耐力纪录。

2018年11月18日,在第五届上海国际交互绳大奖赛上,黄俊凯在30秒交互绳速度赛中,获得该项赛事的连冠,并以30秒136跳(即30秒内,他的右脚接触地面136次,每秒左右脚共接触地面9次)这一难以想象的绝佳成绩再次打破了由他自己在一年前刷新的30秒交互绳速度吉尼斯世界纪录。

如今的他,经过了在高境三中的训练和磨砺,拥有了更强体能,掌握了更多技巧,累积了更多经验,在各类

比赛中多次包揽速度和表演的双料冠军。

训练的时光是无比艰苦的,每天重复着这些花样动作、交互绳、车轮跳……哪里失误了再连续跳5遍,直到成功为止,体能指标、速度要求无一不考验着这些少年的意志。然而黄俊凯从没有想过放弃,看见教练把体操融入到花样跳绳中时,他无惧技术上的困难,苦练侧手翻、前手翻、俯卧撑……

多年来,在老师和教练的带领下,他成长着、进步着、收获着,终于攀上了速跳领域的最高峰,中国少年在世界的舞台上一次又一次地超越了自己。

训练场之外,黄俊凯还是一位小“学霸”。黄俊凯曾说过,跳绳是他最大爱好,他在学校的花样跳绳特色课程中充分展示了自己的最佳表现,跳绳并没有影响他的学习,反而使他从中找到了快乐与价值,彰显了自我风采。正是这份自信和执着使他在学校的基础课程学习中取得了同样优异的成绩。

阅读和书法,是黄俊凯的另外两个爱好。闲暇时间,他书卷从不离手,一年下来,黄俊凯能阅读四五十本书籍,在各类征文大赛中,他纷纷崭露头角。此外,他已拿到中国书法九级证书。跳绳训练再忙,他仍旧坚持每天练习书法1小时。这样的坚持也使得他在2016年“全球华人少年书法”大赛、第十六届青少年优秀艺术新人选拔赛、第二十一届“艺苑杯”当代少儿书画艺术大奖赛等多项比赛中获得佳绩。



## 创意来源于生活,解决问题为民谋福利

革性改良则是“腰封”从最初撕拉型变成粘贴型,这也优化了使用体验并使得垃圾袋能够重复利用。目前,“白菜拉拉袋”已进化到4.0版本,一台机器一天能量产7.2万个。

热爱发明创造,用创意便捷生活,用实际行动传播环保理念、倡导垃圾分类。施源同学的事迹先后被中央电视台、上海电视台等20余家主流媒体宣传报道。“白菜拉拉袋”的创意入选上海市生活垃圾分类示范优秀案例,在第35届上海市青少年科技创新大赛中获一等奖,并申请了专利。除此之外,施源同学还热心公益,连续多年在上海南站参加春运志愿服务。疫情防控期间,参与为困难独居老人配送新鲜蔬菜、口罩分发预约登记等社区防疫志愿服务。

“新时代好少年”是一项荣誉,更是一份责任。施源是我们身边的好榜样,他用自己的力量在引领和感召身边的每一位少年,用自己的平凡故事诠释道德风尚,践行社会主义核心价值观的深刻内涵。

希望上海的同学们以黄俊凯和施源同学为榜样,见贤思齐、崇德向善,练就过硬本领,锤炼品德修养,从自己做起,从点滴做起,“系好人生第一粒扣子”,努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。

## 精彩导读

- 2版 从配角到主角,  
创客生涯让自己蜕变  
8版 这一季,为你改变