

特别报道·学校体育



▲江苏徐州市大学路实验学校学生在进行橄榄球训练。

新华社发

『如果有来生，要做一个瘦子，没有胖子的忧伤……』

一个孩子曾经的来世梦想

新华社记者马邦杰、高鹏

“如果有来生，要做一个瘦子，没有胖子的忧伤……”

这些文字的作者名叫李宇翔，江苏徐州市大学路实验学校的初二学生。他小学毕业时体重已经达到260多斤。对于今生瘦身，他一度绝望。

李宇翔来自一个普通的工薪家庭。从小和周边孩子不同的是，他先天得了一种怪病，让他与体育活动绝缘，在失落、胆怯和自卑中度过本该无忧无虑的快乐时光，直到一缕阳光投射进这个孩子充满阴郁的人生，让他脱胎换骨，憧憬未来。

他的怪病是在6岁时被发现的。“有一天，他突然心脏狂跳不止，脸色煞白，我和他爸都被吓坏了。”李宇翔的妈妈刘海燕回忆说，“我们带他接连去了好几家医院，医生都束手无策。一家医院甚至认为他已经濒临死亡，给我们下了病危通知。”

经医院检查发现，李宇翔的心脏多了一条交叉神经，患有“室上速”，其实是一种常见的心律失常疾病。

在学校里，体育老师不敢冒险让李宇翔参加任何体育活动。有一次，学校组织春游，他特别希望能够参加，但被老师善意劝止，只能落寞地留在家中。

于是，李宇翔的身体不可遏制地胖了起来。他个子长得也快，小学毕业时已达1米76，看上去根本不像个小学生，更像个成年人。

“有时候，我和儿子一起在街上走，会有人问他在哪里工作。这让我儿子很难过。”刘海燕说，“我们一家人出去吃饭，他也不敢多吃，怕被人笑话。我怕他吃不饱，经常要带他连吃几家饭馆。每次坐公共汽车，他上车就往后面站，怕被别人用异样的眼光看他。”

李宇翔幼小的心灵里积淀的郁闷，在他笔下流淌出来，变作一首诗：“如果有来生，要做一个瘦子，没有胖子的忧伤，可以在操场上飞翔……”这首诗，他的很多同学都能背诵，他们中不少人也比较胖。

李宇翔是多么希望能够到操场上飞翔！幸运的是，他的梦想竟然就实现了。

2018年8月，徐州市大学路实验学校决定要成立美式橄榄球队。李宇翔报名参加，结果第一个就被选中了。他的人生道路由此开始发生转变。

有良知有担当的校长

李宇翔之所以能和美式橄榄球结缘，其中有很多偶然因素，比如他的学校校长偶然向一位体育专家请教，对方恰好想把美式橄榄球引进到国内中小学；也有许多必然因素，其中之一是一些校长体育理念的转变。

记者在北京、河北、江苏、湖北和甘肃等地调研时发现，现在理解体育、重视体育的校长大有增加。这对亿万中国孩子来说，是莫大的福音。

比如，南京力学小学金地自在城分校校长秦金和。三年前，他来学校担任校长，9月1日参加学校开学升旗仪式，被一个惨不忍睹的场面震惊。“升旗仪式也就半个小时，结果很多孩子坚持不下来，大片大片地晕倒。真的是成片成片地晕倒啊，场面非常吓人。”

9月1日，被一位校长称为“全国小学生晕倒日”。业内人士都知道，近些年来，每到这天，在开学升旗仪式上，就会有不少孩子晕倒。

秦金和于是采取断然措施，把体育列为全校最重要的学科，下大力气提升学生的身体素质。“在我们学校，体育毫无疑问是最重要的。期末考试前一个月，其他学科都可以停课，但体育绝对不能停。”他说。

北京平谷靠山集中心小学校长孟朝阳也极端重视体育。“开足开齐体育课”是他的最低要求。靠山集中心小学既是足球特色学校，也是和一家名为“达阵棒球俱乐部”合作的棒球特色学校。平谷历史上第一个棒球全垒打就是他的学生打出来的。

“我们这一代人身体可能不够健康，但我绝不允许我的孩子们身体不健康。”孟朝阳说。

在河北滦平县某幼儿园，记者看到了在全国小学近乎绝迹的单杠。那里的孩子正在老师的鼓励和帮助下练习攀爬单杠的动作。“我还要孩子学习爬树呢，这在城里也是一项快绝迹的技能了。”园长王秋杰说，“我们要让孩子尽量多地参加体育活动，从小打好健康底子。”

在南京岱山实验小学小学，记者发现有个老师手把手领着一个孩子参加大课间体育活动。校长郭卫星说，那是一个患有自闭症的孩子。他确保学校里的每一个学生都参加体育活动。郭卫星还仔细研究《运动改造大脑》等相关书籍，把大课间活动提到学校每天正式上课之前举行。

“体育是个良心工程。只要认识到位，说真的，要做到我这水平很容易。关键要看校长的良知与担当。”郭卫星说。知是行之始。中国教育科学研究院体育卫生艺术教育研究所所长吴键说，对于体育的内涵认识不够，过去是困扰中国学校体育的最大障碍。他说：“体育不仅仅能强身健体，还能培养规则意识、塑造人格等，能提升人力资源质量，是国计民生工程。如果学校体育搞不好，就无从谈起建设体育强国。”

“可喜的是，现在对大体育概念有较深认识的校长越来越多了。”吴键说。

徐州市大学路实验学校校长田玉龙，就是近来涌现出的对体育内涵有较



▲李宇翔(站前排者)和同学们在进行橄榄球训练。

新华社发

深理解的校长中的一位。他说：“体育是实现素质教育的重要手段，文明其精神，野蛮其体魄，对学生的心理健康、品格提升、智力发展和适应社会等，都有不可取代的作用。”

田玉龙希望能引进一个能够减少校园“娘炮”的新式体育项目。他向北京师范大学前体育学院院长毛振明请教，对方告诉他：你们就搞美式橄榄球吧。

锤炼人格的体育

学校要成立美式橄榄球队的消息，在徐州市大学路实验学校传开了。

李宇翔想去报名参加。此前，他经过检查，发现自己心脏内那根多余的交叉神经已经萎缩，不会再发作“室上速”了。他很想去参与到体育活动中去。但他妈妈刘海燕不相信他能入选：“人家要你这个胖子做什么？”

大学路实验学校的美式橄榄球教练是来自北京第二外国语学院体育教师王骁。他要挑选40个学生，利用暑假对他们进行为期一周的专业训练。同时，他还将对大学路实验学校的体育老师进行培训，确保在他离开后他们能够继续训练球队。在众多报名参选的孩子里，他第一个挑中了李宇翔。

“他块头大，美式橄榄球的有些位置需要块头大的选手。”王骁说，“另外，我还发现他的眼神里有一种渴望。这样的孩子训练起来往往更加投入。”

一向向往能在操场上飞翔的李宇翔，发疯一样投入到美式橄榄球的训练中。他块头大，学校统一购置的头盔对他有些小。每次训练前，他都要同同学用拳头连砸加压，生生把头盔套到脑袋上。训练结束后，同学再帮他把脑袋从头盔里拽出来。他的两颊和腮帮子上留下一道暗黑色的血印。

他的妈妈刘海燕看着心痛。“我问他痛吗？他说痛，但没办法，学校统一买的头盔，装备这么贵，学校不可能给他单买一套。我说不戴行吗？他说不行，球队的规定就是规定，必须遵守。我觉得他把球队放在了第一位。他喜欢橄榄球，到了这种程度。”刘海燕说。

美式橄榄球的训练非常艰苦。刘海燕说，他们家就住在学校隔壁，但她只看过两次孩子的训练。

“他们训练我不敢去看，受不了。有些动作，别的孩子做起来比较容易，我们家小胖做起来就比较辛苦。比如单腿跳，他跳起来可真吃力啊。他从小没受过这种苦啊。看着他训练，我心里有种说不出的滋味，哭不出来也笑不出来，既心疼又兴奋。”她说。

有一次，刘海燕问儿子：训练这么辛苦，摔得浑身是伤，能不能停两天？李宇翔回答说：“不能，别人都没倒下，我怎么能倒下？”

“这句话是教练教你们的吗？”

“不是。是我自己说的。”

刘海燕说，那一刻，她突然发现自己的孩子长大了。“听他说那句话的时候，我心猛跳了一下。经过一段时间的橄榄球训练，我感觉他从一个比较‘娘’的孩子变成了刚毅的男子汉。”

“我认为训练对他是一种折磨，但他自己觉得是种享受。”刘海燕说。

三个月的辛苦训练，李宇翔咬牙坚持下来，减重30斤。从孩提时代积累下来的脂肪，很多随着汗水挥发在了训练场上。他在操场上飞翔的目标实现了。

“我感觉我奔驰在球场上，轻如鸿雁，我骄傲，我自豪。”他说，“在所有的球类运动中，只有橄榄球适合我。好不容易王教练选中了我，我一定要咬牙坚持，不给王教练丢人，同时也是对自己的体重有一个交代。我可以灵活地进攻、防守。这也是对我自己的肯定。橄榄球让我找到了自信。”

体育有改变世界的力量，体育更有改变人生的力量。三个月的美式橄榄球训练，不仅改善了李宇翔的体质，更提升了他的心理。从美式橄榄球中，李宇翔收获健康、快乐、自信和品格。

刘海燕说，李宇翔一直是懂事的孩子，“但个性有点‘娘’”，美式橄榄球训练给他柔弱的个性中注入了刚毅和自信。刘海燕发现，现在出门坐公共汽车，儿子上车后也不再往车后面贴了。“有一次，我叫他到车后排坐下。他说，他就站在中间。他什么也不怕。”

学校体育“四位一体”的功能——享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，在李宇翔身上闪现出耀眼光芒。

教练式的体育老师

2018年9月份召开的全国教育大会，发出了“要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的号召。学校体育，被提升到了一个新的高度，由此也面临从内容到形式方面的改革。

记者在调研中发现，在开齐开足体育课的基础上，提升体育课教学质量，保证学生掌握一到两项体育运动技能，是学校体育教学改革的一个关键。

“如果学生不能掌握技能，就谈不上享受乐趣。掌握技能是第一位的。这需要更多的专业体育老师。”武汉一位小学校长对记者说。

李宇翔之所以能够掌握美式橄榄球的技能、进而喜欢上这项体育，并给自己的身心健康带来极大改善，除了他自身充足的内动力之外，主要得益于他有幸碰到了一位优秀的专业体育老师，一位教练式的体育老师。

王骁的教学方法更像一名球队教练，而非传统意义上的学校体育老师。他有专业知识，有科学的训练计划，知道如何训练李宇翔和他的队友们。

一个学生在训练心得中这样评价王骁：“他对工作认真负责。每次热身时，总有一些调皮、动作不准确的，他都会一个一个地教会。对调皮的孩子，就罚20个蹲起。在基本动作上，他也跟我们做好几次例子，直到做会做对为止……会弄好冰块给我们受伤的同学敷冰。”

学生们在王骁身上看到一位能够激发他们的热情与斗志、一位能够让他们喜欢上美式橄榄球队的教练式体育老师。

“在我心里，王教练犹如老爸，甚至比老爸更亲。”李宇翔说，“我可以和他畅快地玩耍拥抱，可以坐下来无距离地聊天说地。他教给了我男子汉的坚强，给了我纯爷们的气质……我要成为王教练那样的真男人。”

我们的学校体育普遍存在一个现象：学生喜欢体育，但不喜欢上体育课。原因何在？对此，教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰说：“在我看来一个很重要的原因，体育课没有立足于教会学生运动技能。你让他们在操场上跑圈，他肯定不愿意，但是给他一个足球，让他场上踢球，他就开心啦。踢球可能跑得更多，但是他开心的不得了。社会上的培训机构，就是立足要教会你。这本来就应该学校体育的题中之意，只不过我们没有把它发挥出来。”

全国学校体育联盟(教学改革)主席毛振明每谈及此，必定痛心疾首：“我们大多数学生上了12年乃至15年体育课，但没能掌握任何一项运动技能。”

毛振明目前正在带领他的团队在北京及周边地区推行“一校一品”工程，参与学校已由三年前的38所扩至158所。他说，“一校一品”的核心内涵是终生体育和健康中国。“让孩子们掌握一门能够伴随终生的体育技能，将为健康中国和体育强国奠定根本的基础。”

王登峰认为，去年召开的全国教育大会提出的学校体育“四位一体”的目标，同时也规定了学校体育的内容，“就是要教会运动技能，要勤赛、常练。”

他说：“我们之前学校体育的定位基本是保障体质健康。保障体质健康，也就意味着学生不一定会运动技能，学生不用参加竞赛，只要每天活动就行，跑步、做操、健步，只要是能够保障体质健康就行。”

学校体育“教会运动技能”的要求，需要更多像王骁这样的教练式体育老师。他们现在也是最紧俏的体育老师。在南京铁心桥小学，记者看到一位专业田径老师在训练爱好田径的学生起跑“压枪”技术。她以前是南京某田径专业队教练，现应聘到铁心桥小学当体育老师。学校领导表示，学生非常喜欢这位教练转行的体育老师，一旦她通过相关的考试，学校将把她转为正式教职工。

眼下，困扰中国学校体育的严重问题不仅是缺乏专项体育老师，连基本的全科体育老师也存在较为严重的缺编问题。据王登峰介绍，现在全国体育老师编制存在大约20万缺口。

缺编必然导致体育老师工作量增大。敦煌某学校的体育老师向记者透露，他学校每堂体育课都有60多个学生，老师根本照顾不过来。一堂体育课说完，体育老师总是否敢厚焦。他们衣兜里和办公室的抽屉里经常放着润喉药。

现在，很多学校体育老师不仅课内超量工作，还要负责课外社团等学校活动，额外工作也很多。多劳是否能够多得，因而成为体育老师关注的问题。武汉一小体育老师表示：现在中小学体育教师从事课余的一些活动，但没有一个很合理的计算他们工作量的方式。我们现在采用的还是1986年国家制定的一个工作量的计算方法。可以设想一下，如果一个体育老师下课之后，还要去搞社团的活动，他还去带运动员。这个工作量是很大的。因此，在工作量的计算方法上面一定要拿出一个合理的计算方案，否则便无法考核体育老师的工作绩效。

显然，中国学校体育在改革转型，体育教师队伍的建设与转型还需要做大量的工作。

不校闹的家长

李宇翔在橄榄球训练中曾因碰撞而遭受轻微骨折。如果他妈妈刘海燕因此去学校索赔，学校为了息事宁人，会停止他的训练，他现在或许还是以前那个样子。

“可我为什么要去学校无理取闹呢？

虽然我不懂体育，但我知道，既然是训练，就难免受伤。”刘海燕说。

但是，并非所有家长都像刘海燕这样理解和支持学校体育。

现在有些学校体育课倾向“三无七不”——“无强度、无难度、无对抗，不出汗、不脏衣、不喘气、不摔跤、不擦皮、不扭伤、不长跑”。究其原因，是为了确保绝对安全，不给“校闹”创造任何理由。

记者在调研中发现，所有的小学校长无论多么重视体育，都把“安全”放在首位。“我们一定要确保万无一失，因为‘一失万无’。安全是重中之重。”一位南京小学校长说。

一位北京的小学体育老师告诉记者：“我们上课首先要保证安全，有强度、有难度和有对抗的活动尽量不让学生做。保证学生的安全，也是保证学校和我们体育老师的安全。否则，一旦发生‘校闹’，学校和体育老师都承担很大压力和麻烦。”

这位体育老师认为，“校闹”是全国所有中小学面临的问题。不解决，学校体育难有质的提升。

北师大教授毛振明团队去年推出的“三精准”工程，把部分家长变成了课外体育老师，为解决这个问题提供了一条新的思路。

毛振明认为，我们中小学生体质常年积弱不振的一个重要原因在于精准干预不够。“一个学生如果耐力不够，你却要让他跟着其他同学练习跳高，肯定效果不佳。”他说，“我们需要精准摸清每个学生的体质问题，进行精准分析，进而进行精准干预。”

北京羊坊店中心小学是首批加入“三精准”工程的试点学校。毛振明团队对这所学校的每个学生进行体质检测，采集大数据进行分析，并对每个学生都开出了一个运动处方。学校校长、班主任、体育老师和学生家长都能拿到一份学生体质分析报告以及专家开出的“处方”，从而可以对症下药，有的放矢。

羊坊店小学是所足球特色校，曾被评为“国际田联少儿田径示范学校”“北京2008奥林匹克教育示范学校”和“北京市健康促进校”等，学校体育一直成绩斐然。引进“三精准”工程之后，为他们进一步提升学生体质健康指明了方向。

羊坊店小学校长张卫东表示，“三精准”工程为学校老师和学生家长提供了高倍显微镜，让他们清晰地看到了每个学生存在的体质问题。

“不过，解决这个问题单靠我们学校的力量是远远不够的。”他说，“要对每个学生的问题进行精准干预，这涉及大量的工作。我们把家长也调动起来了，他们是主力。”

记者在羊坊店小学“三精准”检测分析报告中发现，一个五年级的男生去年10月体检成绩是61.95分，刚刚及格。今年4月，他的体检成绩却攀升为80.95分。该校体育老师对记者说：“这主要是他父母的功劳。他们在拿到孩子的精准分析报告后，根据专家提出的解决方案，课后对孩子进行体育辅导。这个学生的弱项是50米跑，于是他们就在晚上带着孩子去家附近的公园跑步。半年之后，他的50米跑的成绩从原先的10分提升到了60分，总成绩也大有提升。”“三精准”项目具体负责人侯莉娟博士透露，根据他们采集到的数据分析，现在小学生依然存在超重和肥胖的趋势，尤其是男生。她说：“有些小学四五年级的男生肥胖比例比较高，其实从三年级开始就有明显的苗头了，有的学校三年级男生的超重比例达到了19%。”

她认为，每个孩子存在不同的体质问题，干预不能一刀切，必须需要家长积极参与进来。

失去橄榄球的孩子

去年11月23日，徐州大学路实验学校举行了一场美式橄榄球汇报演出活动。从那以后，橄榄球就渐渐淡出了李宇

翔生活，他变成了一个每天都要拼命学习的孩子。

李宇翔想打橄榄球，但没人和他玩了。他的同学队友都在紧张地上课、上各种课外补习班，唯独没有体育补习班。他像洪流里的一根稻草，没法把握自我，只能随波逐流，和别的孩子一样拼命学习。

“那次橄榄球汇报演出之后，孩子的学习突然紧张起来。有一段时间，他被迫早上五点起床，晚上九点才能回家。”刘海燕说，“今年暑假他也没闲着，要去上各种各样的补习班。”

“没有橄榄球的日子太难过了！什么时候我能够重新回到球场去打球啊？”李宇翔经常在家里大声发问。

刘海燕说：“那是他在发泄内心的郁闷。”

中考，像一张迎面撒过来的大网，时间越近，勒得越紧。刚上初二的李宇翔，已经被这张大网紧紧勒住。将来，他还要面对一张更大更紧的网——高考。

去年的暑假，那个他在球场奔跑碰撞的暑假，可能是他上大学之前能享受到的最愉快、最轻松的假期了。

李宇翔明年初三时，学校肯定还会进行体育突击，准备中考，但不会练习橄榄球，因为那不是中考项目。“中考考什么，学生就要被训练什么，这哪里谈得上享受乐趣啊？我觉得这是挺悲哀的一件事。”一位南京初中校长对记者说。

记者到敦煌某初中调研时，走进学校大门，迎面看到教室墙壁上的电子屏幕闪烁着一行大字：2019届毕业生冲刺60日誓师大会。

教室后面的操场上，一位老师正带着一群学生在单杠前面排队练习引体向上。这是体育中考必考项目。很多孩子做起来咻牙咧嘴，异常吃力。由于小学里单杠多数被拆除，中国孩子普遍缺乏引体向上的运动能力，很多孩子甚至连一个都做不了。

不过，中考体育对于改善学生体质效果却很显著。有数据显示，学生升入高中后，体质状况普遍不错，但到了高二就急转直下。

一位武汉高中体育老师告诉记者，他们学校高一的女生800米跑大多都能合格，但到了高二、高三，能跑下来的寥寥无几了。

“高考不考体育，学校就不下力气抓体育了。全国高中大都如此。”他说，“其实同学们还是想锻炼的。我们学校中午12点下课，下午一点上课，中间就一个小时的时间吃饭休息。很多学生都是匆匆忙忙吃饭，抓紧时间去操场上锻炼几十分钟。晚自习课间15分钟，操场也全都是跑步的学生。只可惜，学习任务太重，留给他们的锻炼时间太少了。”

如何拯救学习重压之下缺少时间进行体育活动的孩子，是将来学校体育改革的一个重要课题。这涉及评价体系的重建，短时间内难以见效。

一位教育部的官员说：“初中这一块中考有体育，但它毕竟分值少，而且临时练一练也就差不多了，区分度并不是很高。高中则是根本就不鼓励练，学校不鼓励练，家长不鼓励练，孩子也没有兴趣。好多家长都跟我讲，说你讲的道理都对，但是我们少一分，排名那就掉一大截。”

除非出现意外，李宇翔未来几年怕是很难进行像样的橄榄球训练了。

现在，由于忙于学习，缺少体育活动，他的体重又回到了260多斤。

但李宇翔已经不再是以前那个自卑的孩子，橄榄球训练改变了他，让他敢去憧憬未来，敢去梦想：将来一定要能打橄榄球的学校。

我们建设体育强国的道路上，也应该承载着他这个珍贵的梦想。

(参与记者：王恒志、张睿、杨帆)

新华社北京11月28日电