

# 清华附中探索“不肤浅”的体育教育

新华社北京11月15日电(记者王镜宇)10月下旬,清华大学附属中学校长王殿军突然成了“网红”。一段短视频在朋友圈被很多人转发、点赞,视频的标题是:“清华附中校长王殿军:90%的人都把对孩子的体育教育想肤浅了”。

在不到两分钟的视频里,王殿军金句频出。“我认为许多校长和教育工作者对体育的理解特别肤浅!”“身体好,难道就不要搞体育了?”“体育充满了偶然性,比赛结果既反映实力也会受到偶然因素的影响,怎么面对比赛结果,背后反映的是一个人的成败观和规则意识。”

王殿军告诉记者,这段视频原本是他在8月下旬参加一个活动时接受采访的内容片段,没想到过了两个月引起了这么大的反响。他说:“清华附中一直在挖掘体育的育人价值,在这方面我也一直在思考,那次采访是有感而发。”

“体育本身是教育,体育具有重要的育人功能,体育锻炼可以提高身体素质、增强体质健康、提升运动技能;体育在培养一个人的道德情操中具有独特的作用,隐含着天然的德育;体育还能激发多感官协调发展,促进大脑发育;此外,体育运动让人释放压

力,可以调节情绪,促进心理健康发展。”王殿军说。

清华附中经常在不经意间因体育元素而引发社会关注。在今天夏天举行的东京奥运会上,为中国军团斩获首金的射击运动员杨倩就来自清华附中的马约翰体育特长班(以下简称“马班”)。高中时期,杨倩因为运动成绩突出从宁波体育运动学校转入清华附中。在清华附中,她一边接受专业的射击训练,一边跟普通学生一样完成学业,后来通过高水平运动员招生考入清华大学经济管理学院。

在东京奥运会中国代表团阵容中,出自清华附中的不只杨倩一人。夺得两枚跳水金牌的施廷懋、中国女篮内线大将韩旭、跳高名将王宇等,也是“马班”通过体教融合方式培养出来的优秀运动员。

据不完全统计,自1986年创办至今,“马班”已培养了八名国际健将、34名运动健将、329名一级运动员,为包括清华大学、北京大学在内的高校高水平运动队输送了645名学生运动员。此外,清华附中代表队还曾获得世界中学生篮球锦标赛冠军、世界中学生三对三篮球锦标赛男女队冠军,清华附中男篮在中国高中篮球联赛中

14次摘得全国总冠军,学校被列为“国家体育总局篮球/射击后备人才基地”“国家级体育项目传统校”“国家级校园足球特色学校”。

在采用体教融合方式培养高水平运动员的实践中,清华附中始终把文化课学习放在重要位置。在教学内容方面,统一执行教育主管部门规定的教学大纲。“马班”对初中阶段学生实行混班制,高中阶段则是独立编班与分层分班教学相结合,注重学生综合素质的全面提升和发展。

王殿军说:“‘马班’的理念是不让有体育天赋的孩子过早离开正常学习环境。体育是个小世界,而人生不能太单调。如果太单一,对孩子的身心成长不利。”

“马班”这个“金字塔尖”的成功实践让王殿军感到欣慰,而更让他自豪的是面向全体学生的“人人体育”。清华附中的体育活动非常丰富,除了教育部门规定的体育课程和每天一小时的体育活动之外,这里每年还会举办春季趣味运动会、秋季田径运动会、校园足球嘉年华、班级足球联赛、年级篮球联赛、广播操比赛、集体大绳跳绳比赛、拔河比赛、圆明园长跑、远足探险等各式各样的体育活动,在学生中传播“无体育,不清华”的

体育精神。

对于那些对体育有更多热情和兴趣的学生,清华附中努力为他们提供进一步发展的空间。学校充分利用现有师资和软硬件条件,开设了多门体育类校本课程,包括足球、篮球、羽毛球、乒乓球、啦啦操、攀岩、橄榄球等。此外,学校还有各种各样的体育类社团,比如轮滑社、定向越野社、紫荆篮球社、足球社、乒乓球社、腰旗橄榄球社、网球社等等,满足学生们的个性化需求。

“体育中考只是一个基本要求,我们的很多学生对体育有更高的追求。清华附中有十多门体育选修课,方便学生们培养一两项受益终身的爱好和体育项目。”王殿军说。

最近两年,《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》等文件先后出台,外界对学校体育工作的关注和重视日渐提升。王殿军说,希望全社会还有教育界的同行们一起努力,进一步挖掘体育的育人功能。

“体育塑造人格、品格的价值很高,是人才培养的基石。学校体育,既关乎全民健康,也是发现苗子的机会。体教融合,我们大有可为。”

1972年2月6日,札幌冬奥会跳台滑雪决赛中,日本队包揽了这个项目的前三名,笠谷幸生也成为亚洲历史上第一位冬奥会冠军。在札幌以北100多公里外一个叫小平町的村子里,6岁的阿部雅司在电视机前观看了比赛直播,他决心将来像笠谷幸生一样在高空飞翔。

“当时日本的孩子大多喜欢棒球,如果没有观看冬奥会比赛,我可能会从事棒球等夏季项目。”49年后,作为札幌奥林匹克博物馆名誉馆长的阿部雅司告诉新华社记者。

受到同胞夺冠的激励,阿部雅司上小学后就开始学习滑雪,小学三年级就开始参加跳台滑雪比赛,19岁入选国家队,之后他连续三次参加冬奥会,并终于在1994年的利勒哈默尔冬奥会上,赢得北欧两项冠军,不仅实现了飞翔的愿望,还和笠谷幸生一样赢得了奥运金牌。

## 人人会滑雪

阿部雅司只是受到影响和激励的千万人中的一个。冬奥会的举办让札幌冰雪运动得以广泛开展,并从此成为人们生活的一部分。札幌申办冬奥会成功后,当地政府就将滑雪课列入小学课程。

阿部雅司说,因为冬奥会的关系,他的家乡——偏僻的小平町有了滑雪场,滑雪成为小学的必修课,跳台滑雪的人口大大增加。

札幌市体育局申办推进部协调课长北川雄次郎告诉记者:“现在札幌几乎每个人都会滑雪。”

出生于1968年的北川说:“我哥哥出生于1962年,他在上小学的时候札幌市就有滑雪课。札幌市现在共有200多所小学,小学6个年级都有滑雪课,其中一二年级在小范围内接触滑雪,三年级以后就要到市内的滑雪场正规学习。”

## 冬奥会使札幌成为世界城市

札幌冬奥会是第一届在欧美之外举办的冬奥会,日本的重视程度可想而知。原本存在感一直不强的札幌也立刻成为日本知名城市。

从硬件上来说,札幌建起了地铁,大楼也多了。“奥运会带来了札幌的现代化。”阿部雅司说。

北川雄次郎甚至告诉记者,没有冬奥会,札幌这50年不可能发展到现在的水平。

他说:“1972年时,札幌的人口大约是100万人,现在已经增加到大约200万人。札幌市这50年的发展,就是以冬奥会为非常重要的契机开始的。札幌市内的地铁就是1972年开通的,千岁机场到札幌市内的高速公路也是1972年开通的,市内的地下商业街也是冬奥会举办时开始营业的。冬奥会的举办对札幌的开发具有非常重要的意义,札幌一下成了一个世界城市。”

## 冬奥会成为滑雪业招牌

借助冬奥会,札幌成为全球的滑雪胜地,当年举办冬奥会的滑雪场,每年吸引大量的滑雪爱好者,滑雪成为札幌重要的支柱产业。

手稻滑雪场至今仍然保留着当年奥运会举办的运动员餐厅和火炬台,餐厅建筑已经非常陈旧,顶端的五环标志很容易让人联想到50年前冬奥会时的景象,每年滑雪季时,餐厅依旧会营业。火炬台高耸立在一条雪道上方,成为雪场的标志之一。

滑雪场负责营销和宣传的宫川卓也说,新冠疫情之前,每个滑雪季,这里的顾客可以达到30万人次,其中包括大量的中国游客,很多人都因为它当年是冬奥会场馆慕名而来。

宫川卓也十几年前来滑雪场时,负责销售工作,他说冬奥会一直是雪场销售时最大的招牌。

## 瞄准2030年冬奥会举办权

再过不到100天就是札幌冬奥会开幕50周年纪念日,全市将举行一系列纪念活动。更重要的是,札幌希望借纪念1972年冬奥会的机会,为2030年冬奥会的申办助威。

阿部雅司说,札幌奥林匹克博物馆正在以举办2030年冬奥会为目标,组织很多活动,其中最重要的就是提高札幌市民对于奥运会的热情。“作为一名前奥运会选手,这是我的使命。”他说。

从四年前开始,札幌市政府就专门拨款,组织全市的小学生到博物馆参观体验,现在前往参观的小学生每天上下午各有一批,阿部雅司每天邀请一名前奥运选手给学生们讲课,让他们全方位了解奥运会的内涵。

2019年,手稻滑雪场建成了新的奥林匹克滑雪中心,宫川卓也希望2030年冬奥会能够给雪场带来更多的曝光机会,给雪场带来更大的经济效益。阿部雅司和北川雄次郎则对札幌再次举办冬奥会有更高的期待:改善环境、人文关怀和多样化。

(记者王子江、杨汀、杨光)  
新华社日本札幌电

# 滑雪成为小学必修课,冬奥会如何改变了札幌

## 国家高山滑雪中心启动北京冬奥会造雪工作

新华社北京11月15日电(记者张晓、李春宇)随着气象条件和硬件设施达到工作要求,国家高山滑雪中心15日正式启动冬造雪工作,预计明年1月中旬完成。

延庆赛区建设单位北控京奥场馆运行分公司国家高山滑雪中心山地运行经理吴高胜介绍,造雪将从场馆山顶出发区、竞速训练道和技术道路的山顶区域开始,逐步向山间结束区推进;造雪团队由20名中外人员组成,分两个班次24小时持续作业,预计投用造雪设备170台。

为确保竞赛选手达到每小时130公里左右的滑行时速,且不同出发顺序的选手使用的雪道状态相对一致,造雪团队将按国际雪联要求制作“冰状雪”赛道。“冰状雪”赛道硬度近似冰面,通过减少雪板和雪道之间的摩擦,保证竞技性和公平性。

北京市重大项目办延庆场馆建设处处长刘利锋介绍,国家高山滑雪中心今年6月底竣工后全面具备办赛条件。

场馆共建设七条赛道,赛时将承担高山滑雪滑降、超级大回转、大回转、回转等11个小项的比赛,共计产生11块金牌;七条赛道全长9.2公里,最大垂直落差可达900米,是中国第一座符合冬奥会标准的高山滑雪竞赛场馆。

右图:11月15日,造雪机在张家口赛区国家越野滑雪中心进行造雪作业(无人机照片)。近日,利用自然降雪的有利时机,2022年北京冬奥会张家口赛区国家越野滑雪中心进行人工造雪。 新华社发(武殿森摄)



## 他是新中国第一代滑雪运动员,83岁仍未“退役”

新华社长春11月15日电(记者王昊飞、周万鹏、王帆、许畅)生于吉林通化的单兆鉴,是新中国第一代滑雪运动员,新中国第一位全国滑雪冠军。今年83岁的他被誉为“中国滑雪之父”,但他更习惯自谦为“不退役的老兵”。

自16岁加入专业集训队开始,单兆鉴仿佛一部助力中国冰雪事业发展的“永动机”。他的发现,助推崇礼从默默无闻的小城变为滑雪胜地;他的探寻,为人类滑雪起源找到了新的答案。

在北京冬奥会开幕倒计时80天之际,单兆鉴在接受新华社记者采访时表示,期待中国冰雪在世界舞台荣耀绽放。

推广冰雪源自乐享冰雪。通化市地处长白山区,凛冬时节,林海雪原美不胜收。20世纪40年代,单兆鉴便驰骋在这片原生态雪野间。当时,他的装备不是雪板、雪杖,而是破旧的铁质洗脸盆、浇水结冰后的草鞋。“草鞋底磨破了会冻脚,但还是照旧玩。那时对雪有一种说不出来的喜爱。”他回忆道。

1954年,为响应当时国家体委在东北三省临山有雪地区要“广泛开展冰雪运动”的号召,通化等地组建滑雪集训队,16岁的单兆鉴成为第一批滑雪运动员。虽然彼时物质匮乏到运动员训练必须自制滑雪木板,晚上睡觉要集体挤在平房大炕,但单兆鉴对此并不抱怨,笃定心志要闯出名堂。

三年后,单兆鉴穿着一条厚秋裤夺得



2018年国际滑雪历史协会授亜兆鉴“世界滑雪历史研究终身成就奖”。(资料照片)

新中国首个滑雪冠军。1957年2月,第一届全国滑雪运动会在通化举行。当时,每名运动员报项上限为三个。19岁的单兆鉴一举将越野滑雪男子5公里、10公里和团体

接力三个项目冠军收入囊中。他说,当时穿厚秋裤主要是为了减轻身体负担,而赢得比赛冠军进一步激励了他开拓冰雪人生的斗志。

两年后的冬奥会上单兆鉴再度斩获越野滑雪项目的两枚金牌,还尝试过跳台滑雪,成为国内北欧两项运动的“探路者”。然而,缺乏专业“滋养”的他很快品尝到透支的苦楚。接连的伤病,让他24岁时被迫告别运动员生涯。

“我是一个滑雪运动员,吃过苦,断过骨,我都不后悔。”单兆鉴说,告别运动员生涯并不意味着梦想退役。他执起教鞭,带出了一批滑雪健将。之后又相继担任中国滑雪协会秘书长、中国滑雪队领队、亚洲冬季两项滑雪联盟技术部主任等职务,把中国冰雪运动和冰雪文化的火种向更广的领域、更多的人群中传递。

1995年,57岁的单兆鉴在崇礼的群山峻岭间有了一个“重大发现”。“雪量很大,一次降雪就有20多厘米厚,且山体坡度良好,非常适合开展雪上运动。”他说,滑雪运动需要市场,而崇礼距离北京城区不到300公里。在他的推动下,崇礼首家滑雪场应运而生,这里的大众滑雪市场也在其星火效应下逐步壮大。崇礼向滑雪目的地的转变,成为北京成功申办冬奥会的有利条件。

退休后,单兆鉴依然没有选择“退役”,他将绝大部分精力倾注在滑雪历史文化的

研究上,他要向世界讲述中国独特的冰雪故事。

从首都到西北边陲,单兆鉴开启了十余年的调研之路,撰写了《中国新疆阿勒泰地区是人类滑雪最早起源地的研究历程纪实》。2015年,挪威、瑞典、芬兰等18个国家和地区的30余位滑雪历史研究专家共同发表《阿勒泰宣言》,认为阿勒泰是世界上最古老的滑雪地域。

那一年,也是国际奥委会宣布2022年冬奥会落户北京的那一年。从边疆回到首都的单兆鉴,又多了一个不“退役”的理由——继续推广冰雪运动,推广冬奥文化。

2018年,单兆鉴被国际滑雪历史协会(ISHA)授予“世界滑雪历史研究终身成就奖”,成为中国乃至亚洲获此殊荣的第一人。

开展冰雪知识讲堂、投身校园冰雪公益……如今,已过耄耋之年的单兆鉴依然活跃在中国冰雪事业一线。他为自己制定了一个“八五计划”,就是在80岁到85岁之间继续为中国滑雪文化传承和发展倾注能量。

“带动三亿人参与冰雪运动”不是数学上的绝对值。我们要通过冬奥会的举办,带动更多的人参与到冰雪运动中来。”单兆鉴说,期待北京冬奥会成功举办之后,中国的冰雪文化、冰雪运动、冰雪设备、冰雪产业等各个领域遍地开花,中国冰雪能够在世界舞台上荣耀绽放。

(记者王子江、杨汀、杨光)  
新华社日本札幌电