

# 一个跳高1米74的校长，建了一所“运动场小学”

侯明飞是个行动派。端午节假期前，记者第一次联系他的时候，他正在沈阳市浑南区第九小学的校园里。因为疫情原因，孩子们尚未返校。听说记者对学校的体育工作感兴趣，侯校长在空旷的校园里穿梭，把他津津乐道的体育设施拍了个遍，不一会儿一段段视频就传到了记者的手机里。

## 运动无处不在

首先映入记者眼帘的是一个巨大的滑梯，它把二楼2000平方米的运动操场和下面的大操场巧妙地连接起来，像这样6.5米高、16米长的大滑梯在学校里有3个。侯明飞告诉记者，冬天的时候，学生们最喜欢干的一件事，是把各自的外套脱下来垫在屁股下面，从滑梯上滑下去，比试谁更快。

三个大滑梯中的一个通向传说中的“九小梅花桩”。梅花桩由木头和轮胎构成，是孩子们蹲上蹦下的乐园。在操场的另一侧，沿着墙边布置了31根绳索，每根绳索上端固定在墙顶，下端连着轮胎，这就是考验攀援和平衡能力的“31根绳索横渡”，能够从头至尾依次攀援的孩子可以获得“校长奖”。通往食堂的路上，还有另外一长排绳梯，这里也是很多孩子在课间打卡的地方，他们喜欢挂在绳梯上荡来荡去。食堂的屋顶也没有浪费，被改造成了小轮车训练基地。

在浑南九小的操场上，有数不清的汽车轮胎和独轮车。侯明飞说，轮胎既是孩子的学具，也是老师的道具，孩子们可以随意翻滚、玩耍。独轮车则是浑南九小的特色项目，目前在校的1869个学生每人都会骑，随处可见的独轮车让他们可以随时骑、随时练。

孙逊的孩子在北京市海淀区五一小学上学，这是一家足球传统特色校，他们的校队在北京市的校园联赛里名列前茅。“小孙”就是这支队伍的一员，曾在三四年级组的比赛里拿到北京市乙B组组的冠军。

“小孙”3岁练习跆拳道，一路升到红黑带，而在一年级的時候，他主动选择加入足球队，成了一名“足球小子”。

作为父亲，孙逊鼓励儿子选择热爱的足球；作为一家社会足球培训机构的经营者，他感觉孩子们脚下的土壤缺乏足够的养分。

“校园联赛好多比赛安排在周中下午。”孙逊说，“下午的两节课就不上了，孩子挺高兴，但家长有意见。所以到了四五年级后，30人左右的一个队就剩下大约15个人了。”

原来在周六日也有一些小规模邀请赛，但有的赛制不固定，有的密度比较大。在孙逊看来，这样的比赛很难达到锻炼孩子、锻炼队伍的目的，于是萌生了自己组织周末联赛的念头。

李严是“小孙”的教练，外聘在五一小学带队。李严直观地感受到，缺少成体系的常规性赛事不利于教练安排针对性训练。他们只能自发在周末与其他球队约球，比赛质量缺乏保证，也无法形成用比赛检验训练效果、以赛促练的良性循环。

“对想搞青训的教练来说，没有成体系的比赛不行。”李严说，“但凡是做青训的肯定是带着点理想，但三年五年还带不出点成绩就没有动力去干了。没有比赛做支撑，球员也出不来。”

孙逊和李严志同道合，办赛的想法一拍即定。

2019年，两人注册了“狂风之翼体育发展有限公司”，最初受场地和资金限制只能邀请几支球队进行尝试。一年后尽管拥有了两个11人制和四个五人制足球场，但由于疫情，开办的“北部之星”足球联赛只有北京市的八支球队进行单循环比赛。

2021年的清明节，作为“北部之星”系列赛之一，“春芽杯”八人制足球赛邀请了32支来自北京及周边地区的球队，孩子们按照年龄段被分为08-09组、09-10组、10-11组和11-12组，在春芽萌发的季节享受了三天的足球乐趣。但这时候的赛事还没有达到每周赛的理想设计。

有了前两次办赛经验，“狂风之翼”在2021年10月创办了“青少年高水平周末联赛”，简称“青高联赛”。比赛在每个周末举行，沿用了“春芽杯”的分龄方式。因为单场比赛时间充足、参赛队伍水平较高，赛制设置较为

在大操场的跑道边，立着一台造雪机。“冬天的时候我们自己‘下雪’，夏天的时候我们‘下雨’，雾状的，‘雨后’孩子们可以看彩虹。”侯明飞的语气里透着自豪。

从室外到室内，又是一片天地。除了体育馆、柔道教室，教学楼内的空地上还矗立着一堵13.5米高的攀岩墙。教学楼的地下空间被分成两大块。一边是个小型的室内滑雪场，学生一年四季都能练习滑雪。另一边是正在修建的开展专业赛艇训练的荡桨池，等订购的赛艇一到位就可以开练了。

## 以身体发展助推认知发展

侯明飞出生于1975年，身高1米70，是个“喜欢运动的普通人”。在和记者的交流中，他几次提到自己巅峰时期跳高成绩是1米74。

“我属于好动的那伙儿，足球左、右脚都能射门，篮球也能打。现在运动少了，但我受益于运动。”侯明飞说。

侯明飞曾经在沈阳市教育研究院学习科学研究室工作，研究方向是脑科学。2017年浑南九小建校，侯明飞出任校长，这给了他把自己对运动的认知进行实践的机会。

在校园建设和设计的时候，侯明飞就考虑到运动和体育教育功能的实现。教学楼每平方米设计承重为500公斤，二楼的2000平方米的平台成了一个运动场，而五楼顶的平台被改造成了陆地冰球训练场。

“我们学校有这么多的运动设施，和我的运动观有关。身体的发展能助推认知发展，通过运动进阶能够实现能力进阶，运动对人生的一生都有重要影响。”

侯明飞认为，孩子自发地玩是自



▲九小学生在进行攀岩训练。

身发展的逻辑起点，不能缺失。如果自发地玩被剥夺，他（她）的社会发展一定会受到阻碍。

“人有社会属性，始终向社会性发展，没有自发地玩就没有童真，这是第一级呵护。”侯明飞说，“学校创造的运动和玩耍的空间，能给孩子们提供成长的四级保护——自发地玩、有组织的活动、运动、竞技运动，逐步进阶。”

在侯明飞看来，眼下小学教育最大的问题之一是缺少运动，很多时候只有活动和律动，达不到运动的强度。真正的运动是有氧和无氧两种状态，具体体现在心率加快、体温升高，这样的运动才能提高心肺功能和免疫力。

侯明飞的理想，是让运动成为孩子们校园生活的常态。在浑南九小，每天早上有3000米晨跑，每个人都会骑独轮车，其中接近一半可以倒着骑。学校那堵接近奥运规格的攀岩墙，有500多名孩子可以登顶，然后自己攀着绳索荡下来，享受飞的感觉。



▲这是青少年球员们在精英联赛比赛中。

起步，现在的分组还需要通过与教练员沟通来确定。在未来的规划里，所有球队都要打定级赛来确定参赛组别，并且根据上一赛季的成绩进行升降组。

北京汇信足球俱乐部创始人柴文晨认为，“青高联赛”的创新实践很有意义。他说：“我们的训练水平其实还好，但中国青少年太缺乏有强度的比赛了。足球普及之后就需要按球员能力进行分组，周六日必须要把相同水平和能力的孩子放在一起训练、比赛，只有同水平能力的球员在一起踢，才能越踢越好。”

从事足球培训行业多年的柴文晨也感到常规性精英赛事的缺失阻碍了青少年球员的成长，而赛制也要不断研究，做到淡化成绩，让更多孩子参与比赛。

根据孙逊和李严最先的设想，希望在北京市的东、南、西、北都能建立起这样的周末赛事，但受制于疫情和办赛条件等问题，这不是一件容易的事。

“刨除所有的影响，我们能接纳参加比赛的是200支队伍上下，还要打升降级的话，现有的场地已经完全饱和了，而且我们还要有日常经营。”孙逊说，“现在我们也是顶着很多压力，毕竟还是要生存、活下去嘛。如果未来有资本赞助的话，我们想把这个赛事的规模继续做大。”

李严深知办赛的不易。但是，当他看到每个周末的比赛日，家长和孩子们赛后在球场边的公园里野餐、露营，又觉得非常欣慰。他说，在西班牙、英国还有很多地方，足球就是这个样子。他希望，将来有一天孩子们每个周末

通过自发地玩、有组织的活动和运动的进阶，一部分孩子具备了竞技运动的能力。

浑南九小组织小轮车训练，选拔门槛就是独轮车绕着操场倒骑3圈不掉车。学校赛艇队参加浑南区举行的青少年赛艇挑战赛，与多支初、高中校队同场竞技，包揽了二人双桨冠、亚军和四人双桨前三名，学校还逐步形成了独轮车表演、柔道、赛艇、足球等多个项目的高水平校队和社团。

## 既要买保险也要改观念

浑南九小的孩子们运动这么频繁，这么方便，校方不担心出现安全问题家长找学校扯皮吗？

面对这个问题，侯明飞表示，校园体育活动涉及的安全问题既要通过保险等方式予以保障，也要改变观念。他举例说，学校的攀岩墙建好之后，开始设了一个围栏，因为担心孩子们在

都能踢上比赛。“那是足球的节日。”李严说。怎么能让孩子在周末有球可踢，也是江苏省南通市校园足球办公室执行主任、南通二中足球队总教练陆建曾经经常思考的问题。南通二中是一所历史悠久的中学，也是南通市足球项目“市队校办”的重点学校。每年南通市校足办会在市里遴选一批小学中低年级的足球苗子，集中培养。这些孩子一边上学，一边练球，一体化培养，高中阶段都在南通市第二中学就读。

陆建告诉记者，学校很重视足球校队的训练，参赛意愿很高，但以前参赛机会不太多，适合校园球队的省级赛事基本只有“省长杯”青少年校园足球联赛这一项。此外，“省长杯”采用赛会制，在周末由官方组织的常规化赛事则是空白，球队日常训练的效果很难得到及时的检验和反馈。

2019年，江苏省足协在省体育局青少处的指导下对江苏省青少年足球精英联赛进行了改革创新，率先推出了周末主客场赛制，并且改变了以前只面向地市体育局队伍的传统，打破了体校球队、职业俱乐部梯队、社会青训俱乐部队和普通学校球队之间的界限，陆建让球队在周末有球踢的愿望实现了。

“这个比赛最大的创新是在省内举行周末主客场比赛，不占用孩子们的学习时间。而且，职业俱乐部队、体校队、社会青训俱乐部和校园球队都可以参赛，这在以前是没有的。”陆建说，“以前省级青少年比赛只有‘省长杯’和锦标赛，锦标赛还是体育系统内的比赛，青少年精英联赛是一个很好

没人看管的情况下爬上去出危险。但是，后来孩子们玩的热情高，学校研究后把围栏撤掉了，也并没有出现问题。

“安全是孩子需要自己获得的一种能力，也就是自己保护自己的能力和需要通过实践来学习。撤掉围栏后我特意观察过，孩子爬到自己感觉不好控制的时候就自己下来了，他们都很聪明。除了安全意识，还有保护自己的能力和。我们之所以选择独轮车作为人人参与的项目，就因为这是一项高技巧性运动，可以发展孩子的协调性。孩子的协调性好了，在运动中受伤的概率就低很多。很多运动教育是以技能为起点，我们认为应该以培养基本能力为起点。基本能力一个是体能，一个是协调性。孩子运动的基本能力提升了，安全的风风险自然就降低了。”

建校5年以来，浑南九小在体教融合方面的探索和实践赢得了绝大多数家长的支持，学校重视体育运动的名声也带来了意想不到的收获。侯明飞告诉记者，学校的攀岩墙和陆地冰球训练场是由家长和社会人士捐建的，地下两台大型滑雪机是由一个雪场免费提供使用的。由于学校的赛艇项目发展得有声有色，新近在建的荡桨池得到了政府资金的支持。用侯明飞的话说，“有为才能有位”，这些支持是大家对于浑南九小体教融合实践理念的认可。

“孩子们的变化家长都看得见。我们学校学生的肺活量优秀率达到71.55%，学生近视检出率13.88%，远低于国家平均近视率，学生肥胖率不到3%。”

## 努力让孩子每天室外活动3小时

侯明飞说，影响学生视力最重要

的因素是阳光和户外运动。因此保证孩子户外运动的时间就是保护孩子视力的最好办法。在浑南九小，对体育课的重视程度很高。除了体育课之外，学校还设法优化课间时间的统筹利用，保证孩子有两个小时的运动时间。另外，在延至晚上7点的课后服务中，加入了足球、篮球、攀岩、滑雪、赛艇、柔道体育项目。总体算来，孩子们每天的运动时间大约有3个小时。

侯明飞告诉记者，虽然浑南九小的运动设施很丰富，但要满足1800多个孩子的运动需求也非易事。因此，在学校安排课程的时候，操场的使用时间是需要首先排定的。学校把每个学段学生的体育课安排在同一段时间，孩子们可以根据自己的运动能力选择项目，跨班上体育课。

“原有体育课的安排是以老师为中心，强调老师的组织和各个环节衔接的科学性，但是不利于孩子运动素质的提高。我们的理念是对标中小学体质健康标准，盯着学生的核心能力发展。早上有晨跑、跳绳，白天有体育课，还有课间休息整合出来的运动时间，再加上课后延时服务，孩子们的运动时间和运动量就有保证了，这样还有利于孩子们从兴趣出发掌握一项甚至多项体育技能。”侯明飞说。

再次联系侯明飞的时候，浑南九小已经复课了，他又发来了一段视频。在视频里，一位小学高年级的女生一口气完成了11个引体向上。不远处的攀岩墙上，孩子们正在自由地攀爬、玩耍。

（执笔记者：王镜宇、刘阳、张逸飞；参与记者：李嘉、马向菲、韦骅）  
新华社北京6月15日电

统的比赛。“根据省教育厅的政策，即使是职业俱乐部球员，只要有学校学籍，一样可以参加全省教育系统的比赛。因为你首先是一个学生，其次才是个足球专业训练运动员，不能剥夺这类孩子参赛的权利。”

陆建也证实，在江苏13个地级市中，80%左右的市队采用的是像南通二中这样“市队校办”的模式，剩下的一些则是跟社会培训机构联办的。

据刘国祥统计，在2021年进入江苏省青少年足球精英联赛正赛的50支队伍中，有23支把主场设在普通中小学，这对于营造校园足球文化氛围也起到了较好的作用。在2019年还没有新冠疫情的时候，到现场观赛的家长很踊跃，现场氛围更好。最近两年，因为疫情防控的原因，现场观众就比较少。

刘国祥说：“在目前条件下，校园足球要想尽快提高水平，需要把精英球员长期聚到一起。首先，如果分散了，就没有太多优秀教练员来带队，而且平时分散，临时集训中的球队也没有太强战斗力。其次，让球员去上当地的优质学校，运动员家长没有后顾之忧。即使未来踢不到职业队，学生也能通过文化考试上一所不错的大学。第三，学校通过这些精英运动员取得的优秀成绩，可以激发普通学生参与足球的热情，对提升学校足球氛围有帮助。”

对于精英联赛的周末主客场赛制，陆建非常认可，他唯一的担忧在于参赛经费。陆建算过一笔账，拿南通二中的球队来说，如果要去徐州、连云港这样距离较远的城市参加客场比赛，一次比赛的交通、食宿等开销需要一两万元。为了鼓励球队参赛，江苏省足协给一些参赛补贴。尽管如此，有些校园球队的参赛经费还是会比较紧张。

刘国祥表示，精英联赛的办赛经费来源于体育彩票公益金，每年的数额是固定的。2019年赛事刚创办的时候，主办方对主客队都给予一定数额的补贴，基本可以覆盖参赛和办赛费用。随着赛事规模的扩大和队伍的增加，补贴标准有所降低。不过，另一方面，由于赛事的影响力越来越大，去年已经有服装供应商加盟，还有一些较有实力的赞助商也有兴趣加入。相信随着疫情得到更好的控制，精英联赛会有更好的发展，周末主客场的赛制应该会继续下去。（记者：季嘉东、王镜宇、王恒志）  
新华社北京电