

编者按:“健康第一”是一群人的身体力行。本期“我的老师爱体育”专题,呈现了3位在运动中活出生命质感的教师:世界冠军傅园慧转身成为大学体育教师,用快乐教学为年轻人撑起一把伞;中学语文教师费志萍的讲台也在岩壁上,她用攀岩告诉学生“真正的勇敢是明知害怕也坚持下去”;小学校长章时杰把运动会办成人人上场,让每个学生都能找到属于自己的赛道。当一位教师热爱运动,整个校园都能感受到那份热气腾腾的生命力。



扫码看视频

# 我的老师爱体育

## 浙江大学教师傅园慧:切换新“泳道”,快乐是准则



关键词:快乐

□本报记者 许淑瑶

2016年里约奥运会上,游泳运动员傅园慧因可爱夸张的表情和一句“我已经用了洪荒之力了”而被人熟知。彼时,一群小学生并不会想到,将来他们会在浙江大学的校园里,与这位“洪荒少女”相逢。

2025年1月,傅园慧入职浙江大学,成为一位体育教师。近30年的竞技体育浸润,让她能够第一时间体察到学生的恐惧和焦虑,而她选择以一种四两拨千斤的方式应对——“彩虹屁教育法”。当然,并非“无脑吹捧”,而是“有的放矢”的快乐教学。当一个特别畏惧游泳的学生,在彼此的努力之下,终于能够勇敢游出去的那一刻,傅园慧说自己“像是获得史诗级突破一样激动”。相比站上世界级领奖台,这种激动绵长、持久又纯粹。

傅园慧的课堂,为一群不断追求卓越的学生提供了一个松弛解压的空间,也让他们在人生的“泳道”里找到出发的勇气。这位青年教师始终怀揣着一颗通透明亮的

初心:在竞技体育之外,运动和人生都应该是快乐的。

“有老师在,你不必独自面对全世界”

傅园慧把近30年的人生交付给了泳道。退役时,面对十字路口,她对教练这份工作并未多加考虑。向世界展露过自己的锋芒后,傅园慧渴望学习新鲜事物,与更多的人打交道,大学教师便成了一个水到渠成的选择。

“洪荒少女”的吸引力非同一般。傅园慧听学生说过,自己的课特别难抢。第一节课上,学生们按捺不住激动的心情,场面堪比明星见面会。傅园慧努力控制住大家的情绪,毕竟上课是件严肃的事。社交平台上,每个学期都有学生发布诸如“上世界冠军傅园慧的游泳课是怎样的体验”的帖子,点赞量颇高。“世界冠军”,是人们眼中的“光环”,而对傅园慧来说,它是塑造自己教学风格的底色。

职业运动员这段经历带来的影响,复杂而深远。它让傅园慧的情绪更稳定,不再那么容易放大自己的快乐和痛苦;它让傅园慧淬炼出强大的抗挫折能力,以至于现在很少有挫折能够“挫”得动她了;最重要的是,它让傅园慧懂得了师生关系的要义。

在傅园慧的记忆中,作为运动员的她总是独自前行,一个人面对全世界。成为教师后,她决定要为学生“撑伞”。凭借与生俱来的共情能力,傅园慧可以迅速察觉到学生遇到的困境。泳道被赋予了新的意义——疏解压力,寻找快乐。

“不管你做得怎么样,我都可以夸到你”

“不用害怕,要勇敢。”“不要

急,保持冷静。”这是傅园慧在课堂上说得最多的几句话。

在初级班,傅园慧教的是蛙泳,不少学生是零基础的游泳小白,难免害怕。但每个人恐惧的点并不一样,有的是单纯怕水,有的是不自信。傅园慧需要从不同的方向去引导学生克服恐惧。“勇敢”既是游泳课的主题,更是人生的课题。

对于单纯怕水的学生,傅园慧首先让他们感知到,自己的肺部自带一个“救生圈”,能让身体在水中产生浮力。学生适应了水中的浮力之后,会发现“好像在池底‘淹死’自己也没那么容易”,接下来再去尝试在水中舒展自己的身体。这样步步引导,学生慢慢走出了恐惧。

面对有心理障碍的学生,则更棘手一些。有的学生看到自己落后于班上其他人,内心会很着急,但又不肯下水。此时,傅园慧会给予学生充分的鼓励,不管做得好不好,只要愿意把头埋下去一次,她都会大声地夸奖“太厉害了”“太棒了”“非常勇敢”。

拥有勇气是所有事情迈出第一步的关键,傅园慧把游泳比作小时候蹒跚学步,身体失去平衡、摇摇晃晃都很正常。她努力传递给每个学生,错误并不可怕,它是每个人的必经之路,也是积累经验的重要方式。

在学生韦安然的印象中,傅园慧的课堂轻松却不松散,她很会调动大家的状态,让大家卸下紧张感。讲解动作时,她总是亲自下水示范。韦安然也注意到,傅园慧关注每个人的差异,不会用一个标准去要求所有人。在傅园慧的游泳课上,韦安然不只是学会了某些游泳动作,也意识到体育是一个认识自己、建立自信的过程。

初级班,学生面临的困境是如何找到勇气。到了中级班,傅园慧更多的是帮助学生突破技术难题。中级班教授的是自由泳,换气时身体需要侧转过来,有的学生不熟练,容易翻过头,就会产生畏难的情绪。傅园慧跟学生开玩笑说,翻过头等于“无痛学会了仰泳”。学生意识到自己的错误反而是一件好事,就有信心了。

“找到让你感到快乐的运动”

成为教师后,傅园慧下水的时间变少了,她在更丰富的运动世界里徜徉。按照当初的设想,她在浙江大学“蹭”了跆拳道、拳击、武术、舞龙、舞蹈、瑜伽等课程,用身体去感受各种新奇的运动体验。

但不是所有运动都适合所有人。“如果一项运动让你感到痛苦,那就是‘运’错了,你应该换一项运动。”运动的种类繁多,有的人适合爆发型,有的人适合耐力型。傅园慧强调,“找到让你感到快乐的运动,而非勉强自己。好的运动,应当是你运动结束后,身体有点微微的疲劳,但精神是亢奋和愉悦的”。

与运动同等重要的是好好睡觉。当过运动员,傅园慧深知神经的重要性。保护神经的有效方式,除了打太极拳、慢走等养生运动,还有睡觉。“睡觉绝对不是浪费时间,你只要困了,就一定要好好睡觉。有什么能比命重要?大家一定要珍爱生命。”

傅园慧的人生哲学,始终围绕着“快乐”二字。她看到,在这个“内卷”严重的时代,很多人“卷”得很痛苦,即便成功也并不意味着快乐。而真正能守住初心、守住快乐的人,永远充满朝气,眼里有光。

关键词:热爱

□本报记者 王楠

下午4点的阳光给岩壁镀上了一层温润的光,一个女生正挂在15米高的攀岩墙上进退两难。她叫郑佳怡,是绍兴市柯桥区华舍中学攀岩队的一员。这条鸟道的跨度对她来说太大,已经失败了20多次。教练费志萍站在下方仰头看着她,没有催促。郑佳怡焦躁不安的心渐渐平复,右脚猛地用力,像一只学飞的雏鹰展开翅膀,稳稳地抓住了上方的岩点。顷刻间,11名队友的掌声齐齐响起。

费志萍还有另一个身份——华舍中学的语文老师。平日里,她带着学生读诗写文。在讲解《登上地球之巅》这篇课文时,费志萍告诉学生:“真正的勇敢是明知害怕也坚持下去。”

费志萍对攀岩的热爱始于童年爬爬山爬树时那种一点点征服高度的成就感。在第一次接触攀岩后,她便一发不可收地爱上了这项运动,至今已坚持了18年。早些年绍兴没有攀岩馆,她便每周往返杭州训练,后来觉得这样太过折腾,干脆在家里装了一面抱石墙。

2022年,杭州亚运会攀岩场馆落户柯桥。借着亚运热潮,华舍中学顺势组建校攀岩队。场地、设备一应俱全,唯独缺教练,校领导第一个想到了费志萍。不仅因为费志萍热爱运动,常带动身边亲友一起锻炼,连副校长康建标都在她的“忽悠”下跑起了马拉松;更因为她已经拿下了攀岩项目国家一级裁判员证和社会体育(攀岩)指导员证。这些证考下来并不容易,要学习理论、技术和急救知识。费志萍没有体育专业背景,全靠工作之余一点一点“啃”下来。

队伍组建起来了,挑战却刚刚开始。“最初是想挖掘学生的天赋,帮他们培养一项运动特长。”费志萍说。由于队员都是零基础,她得从踩点、转移重心、读线等最基础的攀爬姿势教起。同样的线路要反复爬,同样的动作要反复练,很快,就有学生坚持不下去了。费志萍既不劝说也不批评,只是每天准时出现在岩壁上,自己先爬几趟。她的动作干净利落,每一次发力都恰到好处,与课堂上那位温柔亲切的语文老师判若两人。队员们渐渐被这种专注与从容吸引,原本想放弃的悄悄留了下来,原本只是来“玩玩”的也开始认真对待每一次训练。

攀岩改变了一些学生。最早一批队员中的陶全友,原本是大家眼中“调皮”的学生,他看见费志萍攀岩时的帅气模样,眼睛都亮了。从那以后,他开始刻苦训练,爬了摔,摔了再爬。回家第一件事不再是打游戏,而是做俯卧撑。如今,他准备通过单招单招成为一名职业运动员。费志萍说:“热爱不是教出来的,是做给学生看。”

在费志萍看来,语文和体育本质上都是在教学生如何面对人生的“高处”。课文传递的勇气,在岩壁上被学生接住了。每一次向上攀爬,都让他们对“真正的勇敢是明知害怕也坚持下去”有了最深切的领悟。

费志萍常跟学生说,学习要拼,但身体更要硬;成绩重要,但热爱生活同样重要。学生们看到的她永远精力充沛、笑容爽朗,也被这份“热气腾腾”深深感染。

凭着这份热爱与坚持,2023年,费志萍入选第二届健康浙江行动“健康达人”,全省仅20人。如今,建队仅4年的华舍中学攀岩队已走出9名各级赛事的冠军选手,其中一人入选国青队。

一位语文老师怎么就成了“冠军教练”?费志萍觉得答案很简单,就是热爱。除了攀岩,她还跑马拉松、玩越野跑、参加斯巴达勇士赛,最近又喜欢上了柔术。热爱运动对她来说,更像是一种生活态度和不认输、不设限的新女性姿态。

夕阳西下,训练场渐渐沉寂。费志萍收拾好装备,结束一天的工作。费志萍没有急着把学生推向高处,而是等他们自己找到那一步,再一步步站到比他们想象中更高的地方。而她,永远是那个仰着头静静等待的人。

绍兴市柯桥区华舍中学教师费志萍:讲台在岩壁上



## 杭州市竞舟小学校长章时杰:让每个学生都上场

关键词:参与

□本报实习记者 高岩

杭州市竞舟小学的午间是沸腾的,操场上哨声刚停,几个满头是汗的学生便朝场边跑来。“章校长,我踢进球了!”“我跑步又快了两秒!”章时杰站在一旁,俯下身听学生们争先恐后地“报成绩”,笑容满面。

从体育教师到校长,章时杰始终站在离操场很近的地方。

2000年,从杭州师范大学体育教育专业毕业后,章时杰来到刚创办第二年的竞舟小学。走上工作岗位后,章时杰明白了体育带给一个人的,不只是强健的体魄,更是一种“拼搏不服输”的精神。年轻的他成为体育教研组组长,担起了不少责任——上课、带队、做教研,很有干劲。天黑了,

操场上还有师生训练的身影。很快,学校的体育迈入了西湖区优秀行列。

后来,章时杰调任西湖区教育局分管体艺科技工作,这段经历让他对“体育”和“教育”有了更完整的理解。在他看来,体育运动有3个层面的意义:第一层是抬高底部,提高学生整体的身体素质;第二层是培养拔尖的苗子;第三层是重视教师群体的健康。“健康第一”是他反复提及的,但健康不只是体质检测表上的数字,它还关乎学生的心理状态,关乎他们有没有自主支配的时间和舒展身心的空间。

回到竞舟小学任校长后,章时杰一直在想方设法给学生更多时间和更多空间。他坚持了竞舟特色的“午后一小时”——午饭后的一个小时是留给学生的自由时间,让他们去活动、看书、聊天。他还开辟了新的笼式足球场,增加了“童乐园”等运动空间,把更多的体育项目装进了这一个小时。足球、

篮球、长绳、街舞、跆拳道……学生们自由选择喜欢的运动,甚至还会自发地举行班级间球赛。

章时杰还把运动会办成了全员参与。竞舟小学的全员运动会已经办了3年,原则很明确:不办少数人的竞技场,要办全体学生的嘉年华。“以前开运动会,都是同一拨体育尖子生在比赛,大多数孩子就坐在旁边看。现在不行,人人都有项目,人人都是赛场主角。”章时杰说。他相信,那些平时不太运动的学生,说不定就会因为新的体验而喜欢上运动。至于人太多怎么办?他的回答很干脆:“所有人参加有什么关系?时间搞长一点嘛。”

工作之外,章时杰依然保持着一个体育人的生活方式。出差时,他的包里常放着乒乓球拍、运动鞋和跑鞋。到了一个地方,只要有机会,就会找人打一场比赛。乒乓球是章时杰最爱的运动,他在小学时就常常拿乒乓球赛第一名。这块球拍一直没有放下来过,他曾获得杭



州市运会男子单打第七名。2024年,他获得了全国首届中小学“校长杯”乒乓球比赛团体第二名。他也爱跑步,组织了“西湖教育跑团”,带动了许多同事一起运动,把健康的理念传递给更多人。

海量的事务、紧凑的工作节奏是校长岗位的常态。但章时杰身上始终有体育人的劲头:认准方向,坚持向前。他也始终记得,教育的终点不是把少数人送上领奖台,而是让每个学生都奔跑在属于自己的赛道上,更舒展、更自信、更有力量。

