

创
变



学校供图

湖北省襄阳市第四中学党委书记李静并非体育专业出身，但喜欢并受益于体育，在几十年高中教育工作中，她致力于营造良好的体育环境，让学生非功利地爱上体育，提升身体素质，追求健康的生活方式，让学生深刻认识体育运动不是一时之需，而是一门终身必修课。

作为全国人大代表，在今年全国两会上，李静建议，从改变师生和家长的“体育观”出发，让教育部关于体育“教会、勤练、常赛”的基本要求落地落实，通过体育的高质量发展促进中小学生的身心健康。

体育不是一时之需，而是终身必修课

□ 李 静

由于高三学业紧张，不少高中的各种活动主要由高一、高二学生参加，但湖北省襄阳四中不同。

3月31日，襄阳四中高三学生迎来了盼望已久的远足活动，2000名学子雄赳赳、气昂昂地出发了。

一路上，大家欢歌笑语，跨过壮阔的汉江，漫步迷人的绿洲大道。两个小时后，到达了远足活动的目的地——鱼梁洲中央生态公园，在这里开展了“培育英才林，争做栋梁人”主题劳动教育活动。

一时间，中央生态公园里呈现出热火朝天的劳动场景：扶树苗、培土、浇水、施肥、再培土、踩实，学生之间团结协作，一气呵成。一会儿工夫，几百棵树苗便整齐地竖立起来。望着自己的劳动成果，学生心里很有成就感，纷纷拍照留念。行途的疲惫、植树的劳累早已在大家的欢笑声中烟消云散。

“80华里远足”是襄阳四中的标志性活动，2009年至今已连续开展了15届。通过行走，学生锻炼了体魄，磨炼了意志，体验了“走”得更远、“走”得更远、“走”得更踏实……

近年来，襄阳四中为全国各地知名高校输送了大量人才，持续保持在高位运转，经久不衰，背后的原因之一就是——重视体育。

著名教育家蔡元培先生说：“完全人格，首在体育。”没有体育的教育是不完整的，离开教育的体育是不牢固的，青少年体质健康关乎国家和民族的未来。只有充分发挥体育的教育功能，帮助学生在体育锻炼中增强体质、健全人格、享受乐趣、锻炼意志，才能让他们“成就最好的自己，服务祖国和人民”。

如今，“无体育，不四中”这句话已植入每一位师生的心中，成为师生的精神烙印。

可自由选择的社团和体育场馆

“母校变化很大，给我的感觉很奇妙。”作为学校第一届毕业生，时隔近70年，回到母校参观的中科院院士熊有伦仍十分动容。

2020年落成的襄阳四中新校区为学生提供了完备的运动场地。两层楼的综合体育馆内，恒温游泳馆、乒乓球馆、篮球馆、羽毛球馆随时开放。东、西两个运动区的田径场、足球场、排球场、网球场一应俱全。东运动区设有赛事控制中心和体质测试室，配置有专业体质健康测试器材，有标准天然草坪田径场、标准篮球场、标准足球场、沙滩排球馆等，田径区设有投铅球区、跳远区、跳高区等。西运动区设有标准人工草坪田径场、标准人工草坪足球场、标准篮球场、篮球半场、网球场、单双杠等，很好满足了学校体育教学需要。学校还设有健身房，面积达210平方米，内有3台综合智能跑步机、2台动感健身单车、1台组合力量训练器。

完备的教学场地和器材为学生的自由选择提供了条件。学校成立了足球社团、篮球社团、排球社团、羽毛球社团、游泳社团等多个课余体育社团。各个社团注重培养学生运动兴趣，满足学生个性化运动需求。

周末放假，许多学生不愿回家，因为这里除了有吸引他们的图书馆、周

末影院、绿色网吧等，体育场馆也向他们开放，他们可以自由选择适合自己的场所，度过一个充实快乐的周末。

虽然高三学业紧张，但学生小刘已经养成了每周参加足球社团的习惯。

襄阳四中的体育在20世纪90年代曾一度走偏，把很多精力放在了体育特长生的培养上。进入新世纪，学校坚持把面向全体学生的群体活动与培养、选拔优秀体育后备人才有机结合起来，通过课余体育训练、竞赛活动激发学生参加体育锻炼的热情。特别是进入新时代，学校着力进行体育教学改革，上好每一节体育课，教会学生基本体育知识、基本体育技能和专项技能，然后通过“常赛”引导学生“勤练”。

由课余体育社团员组成的学校代表队取得了襄阳市中学生女子篮球联赛冠军、男子篮球联赛亚军、襄阳市校园足球男子联赛冠军等优异成绩。

在襄阳市第二十一届中学生田径运动会上，襄阳四中非体育特长生组成的田径代表队收获了2枚银牌、1枚铜牌、2人第四名、2人第五名、3人第六名、3人第七名、2人第八名的好成绩，其中不乏学习成绩名列前茅的学生，他们在赛场上不畏强手、奋力拼搏、迎难而上，彰显了襄阳四中学生的风采。这些成绩的取得生动诠释了“无体育，不四中”的理念。

在师资配备上，学校从北京体育大学等体育专业院校引进高素质体育人才，充实体育教师队伍，目前学校体育学科室共有专任教师14人，其中拥有高级职称的10人，拥有硕士学历的2人。多名教师曾获湖北省好课堂、湖北省体育教学技能大比武、襄阳市体

育优质课一等奖，在《体育世界》等期刊发表多篇论文。

人人有项目 高三也不例外

襄阳四中开创性举办了各项特色体育竞赛活动，做到班班有比赛、人人参加比赛、自主选择比赛。学业紧张的高三也不例外。

为了给学生减压，学校专门设计了高三特别运动会。开幕式上，有的班级举着写有“10班必胜”等励志语的牌子，有的表演了汉服秀，还有的师生跳起了憨态可掬的小鸡恰恰舞……从铮铮青春誓言到花样百出的表演，高三年级田径运动会的开幕式趣味十足，还有满满的励志味、传统文化味。运动会上，高三学生参加了跑步、跳高、跳远、垒球、铅球等项目的比赛，他们在运动中放松心情，感受团体的力量，对后期复习备考也有很大帮助。

高一、高二每年也会固定举办秋季田径运动会。这一运动会是展示全校师生精神风貌和综合素质的宝贵机会。经过多年积累与完善，襄阳四中秋季田径运动会已形成规模，参赛人数达1500人以上，200余名师生志愿者参与赛事志愿服务活动。学校坚持“艺体融合”，举办特色开幕式入场式，让学生在体验参与体育竞赛魅力的同时发挥综合育人功能，充分展示学生团结奋进、拼搏向上、追求卓越的精神品质，为学校全面发展注入强大的精神动力。

根据学生在校长信箱的反映和学校教学的实际需要，学校进入新校区后，开创性举办了春季“运动嘉年华”系

列活动，包括“奔跑四中”校园迷你马拉松、篮球赛、足球赛、排球赛、乒羽团体赛、跳绳团体赛、趣味运动会等，目标是实现“三大球三小球”全覆盖，全校学生人人有项目。

其中，“奔跑四中”校园迷你马拉松是“运动嘉年华”系列活动中的首推项目，开创了湖北省高中举办校园迷你马拉松的先河。学校每年邀请“奔跑中国”系列马拉松赛事运营商提供技术支持，采用马拉松地毯式系统为比赛准确计时，每名参赛选手佩戴双芯片计时号码布，赛后举办隆重的颁奖仪式，让学生在校园全方位体验马拉松的真正魅力。

从改变师生和家长的“体育观”出发

党的二十大报告指出：“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育与竞技体育全面发展，加快建设体育强国。”

襄阳四中高度重视体育的高质量发展，始终坚持“健康第一”的教育理念，将“全面育人为中心”作为学校体育教学目标，在教学内容、方式和评价体系上紧紧围绕体育核心素养进行改革，促进学生身心健康与学业成绩协同发展，形成了优质的体育育人环境，显示出良好的育人效果。

在开齐开足体育课的前提下，襄阳四中充分利用现有资源，开发丰富多样的特色校本课程供学生选择，在校园体育竞赛活动中设置比赛项目，供个人与班级自主选择参赛，做到班

班有比赛、人人参加比赛，变“要我练”为“我要练”，让学生在轻松欢乐的体育活动中了解自我、悦纳自我，享受锻炼的乐趣，为紧张的学习生活减压、蓄力。

针对学生年龄段和身体发育特点，学校开设网球运动与鉴赏、羽毛球运动基本技战术等特色校本课程，高二学生可以根据自己的兴趣自主选择参加相应的校本课程学习，由专业体育教师进行专项教学。

学校还定期开展体育健康知识大讲堂，培养大健康观、大体育观，为学生终身运动、健康运动打下良好基础。

体育健康知识大讲堂帮助学生认识和预防常见的运动损伤，了解和树立健康的生活方式，包括合理膳食、规律作息、科学运动等，做到体育技能练习与健康知识学习有机融合，全面培养学生核心素养，让学生深刻认识体育运动不是一时之需，而是一门终身必修课，帮助学生摒弃应试思维，在高中阶段树立优秀的成绩和健全的体魄两手抓的思想，让体育的育人价值得到充分体现，更好地为学生健康成长赋能。

多样的体育活动，特色的校本体育课程，将“我运动，我健康，我快乐”的运动理念深植学生内心，吸引广大学生走向操场、走到阳光下，引导学生在体育锻炼中享受乐趣，了解体育锻炼的重要性，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质，既增强了体质又健全了人格，为学生的全面发展奠定体质基础。

建校以来，学校除了涌现出中科院院士熊有伦、经济学家郭道扬、作家梅洁、全国抗疫先进个人朱师达等一大批杰出人才，奥运冠军王宗源、“亚洲蛙王”闫子贝等体育健儿也是从襄阳四中走出去的。襄阳四中输送的运动员黄秋爽、黄洁、林洪曾代表中国多次参加世界大赛，其中黄秋爽在2010年世界体操锦标赛上成功使用“扭扭单臂转体360度”，被国际体联命名为“黄秋爽转体”，成为第23位拥有以自己名字命名动作的中国体操运动员。

体育的价值不仅仅是强身健体，还在于培养青少年的责任感、意志力、吃苦耐劳精神。充分挖掘体育的育人价值，还需要社会各界付出更多的努力。作为全国人大代表，我在今年的全国两会上，提出了《关于加强体育教育高质量发展的建议》，从改变师生和家长的“体育观”出发，希望有关部门出台落实后疫情时代学生体质健康达标、推动高中体育更好发展的举措，让教育部关于体育“教会、勤练、常赛”的基本要求落地落实，让体育的高质量发展促进中小学生的身心健康，倡导中小学校长摒弃功利主义办学思想，让师生、家长树立“无体育不健康，无体育不强国”的理念。

正在北京体育大学读博、曾作为中国代表团科研人员参加北京冬奥会的校友冯鹏，在朋友圈深情表白：“追忆在襄阳四中的往昔，记忆里还是操场上满眼身披‘追求卓越’的身影，还是八十里远足的浩浩荡荡……”

（作者系湖北省襄阳市第四中学党委书记）

黄春谈校园空间②



□ 黄 春

校园里的墙这样“说话”

“让每一堵墙都会说话”，这句话不知道是从什么时候开始流行起来的，其影响深远。墙本不会说话，但谁掌握了往墙上贴字的人才，墙就可以替谁说话。

校园里墙上的话，是校长想说的话吗？未必，至少不全是；也可能是“校园文化公司”说的；校长说的话，就一定对吗？也未必。当然，倒不是说这些话本身有什么错。不过，如果一句话一旦“放之四海而皆准”，贴在哪所学校都合适，大概也就成了“正确的废话”。而且，即使贴的都是正确且合适的话，如果学生并没有看见或者看不懂，那也等于零。

更进一步想，学生有没有话语权？学生有没有公开表达的需要？学生有没有借墙来代言的权利？校园里这么多的墙，哪块是学生可以做主的呢？校园里的墙，一定要替谁说话吗？不说不行？

一所学校里，学生经常在墙边、墙角干什么，基本上可以反映学校的教育水准、文化气质和文明程度。所以，我们要让墙边墙角也承载教育功能，成为教育资源。

墙，无处不在，默默无闻，确实是实施环境教育的最好载体。而环境教育的核心资源是环境所呈现和承载的

各种各样的“优秀”。除了墙本身自带的以审美为主的优秀资源之外，通过墙呈现出的校园里的人的优秀，就是最大的教育资源，正所谓以人育人。因此，学生的优秀状态应该是墙最需要说出来的话。

所以，许多好学校所推行的好教育，会将“优秀的学习过程”呈现在墙上，比如作业、笔记；还会将“优秀的课程资源”呈现在墙上，比如选修课海报、社团活动海报、各种讲座的海报；也可以将“优秀的学习成果”呈现在墙上，比如创作的作品、研究结果等。校园设计中，就要让师生身边的墙都可

以承担这个功能。教室内外、过道、长廊、大厅及各种人流集中的区域，都可以在许多学校，每一个学生都能在墙上找到自己的学习痕迹和成长轨迹。到处贴，也不算很整齐，密密麻麻，层层叠叠，大概这才是一个校园的样子，因为这样的墙在向你讲述学生的成长故事，这些故事相互讲述，互相聆听，彼此借鉴。

另外，一所学校里，学生经常在墙边、墙角干什么，基本上可以反映学校的教育水准、文化气质和文明程度。所以，我们要让墙边墙角也承载教育功能，成为教育资源。诸如学生的自

主自习、阅读，师生的谈话、辅导，一场小演讲，一个小会议，一次小实验，一场小演出，一次小展览……都是墙边和墙角可以呈现的优秀教育资源。这些资源被来来往往的人看见时，最有效的教育就自然而然发生了。

在北京四中房山校区做校长时，我把办公室搬到了楼道里，挨着一堵墙，靠着墙角，面对学校里的人来人往。这堵墙及墙角所构成的空间为这个校园讲述着一位校长的故事——校长的工作状态、学习状态。后来，这个地方成了全校师生演讲、研究、上课的一个“根据地”，师生关系、课程关系在这里一目了然。它不仅解决了楼道安静的管理问题，更让楼道成了校园里的文化精神圣地。

任何时候，人都是最有价值的资源，因为人的好状态具有极强的感染力，尤其在校园里，模仿是学生的学习方式和成长路径。没有什么文化比“优秀让人看见”更具有生命力，反之，

让人看见优秀，就是文化传承和教育生发的原动力。

如果墙是这样“说话”的，其实贴不贴字已经不是最重要的了。最好的资源，不是教育者说了什么，而是教师和学生在一起做了什么。此外，校园里的墙的“高矮胖瘦”、色彩和质地、温度以及人与光的关系，与校园里的每一个人密不可分。

让不同的人在不同时刻都能在校园里的墙边找到自己的精神栖息地，这或许才是真正的校园文化。这么说来，如何对待校园里的墙，真是一件需要校长和建筑师共同努力的大事。

有两句话说得很好，一句是“墙角数枝梅，凌寒独自开”，另一句是“蜂蝶纷纷过墙去，却疑春色在邻家”。校园里的墙，它说不说话其实都无所谓，我们最关心的是，面前这堵墙，它讲述了一个与师生有着什么关联的校园故事。

（作者系北京四中雄安校区执行校长）