

# 快乐体育

黄保才

这个题目，或者也可以叫作“体育快乐”。

回想整个学生时代，从小学到中学，再到大学，印象最深刻的莫过于体育课了。不下雨的日子，体育课一般都在室外上，成天待在教室里的孩子，冲上操场沐浴灿烂阳光，呼吸新鲜空气，可以张开肢体，释放心情，做各自喜爱的运动，简直就是放飞自我。

体育老师就是学生心目中的明星，因为他们总是给大家带来轻松、快乐。这也许是三四十年过去了，我一直记得每一个教过自己的体育老师的原因，从名字到容貌，如此真切，一辈子不忘怀。

“师者，所以传道授业解惑也”，这是古人对老师的定位解读，在我看来，因为有了体育课，老师的职能，还有“赋乐”，赋予学生快乐，让学生快乐学习，茁壮成长。反正至少对于像我这样爱好体育课的学生来说，就是这样的。

比我小1岁的叶海辉是个纯粹的体育老师，近30年扎根海岛玉环，有形无形的教学成果无数，桃李遍天下。他对中小学体育教育事业的贡献，在于他“术业有专攻”的专业，在于他因地制宜的创新，在于他坚持不懈的体育教学情结，在于他父兄般的爱生情怀。当然，更在于他是一名退伍军人，部队生活的历练，为他成长为一名杰出的体育教师，打下了坚实的基础。

他自制体育器材80余种4200多件，获国家专利8项；他创办专业网站“中国体育老师网”，注册者21万人，点击者1.4亿人次。除了学校里的课程教学、课余活动设置，他还自主制定《中小学生居家体育锻炼指南》，上网后让数以万计的孩子受惠。他上的体育课，没有学生不喜爱的，以致课后学生们还围着他不转，于是他干脆大开办公室的门，让孩子们玩个够——只要有时间，不影响他们的学习。

我总是感慨，做叶海辉的学生是有福的。有时候痴想，余生也早，做不了这位叶老师的学生，真是人生的一大遗憾。

叶海辉荣誉满身，不胜枚举。全国优秀教师、全国五一劳动奖章获得者、“中国好人”、第四批国家“万人计划”教学名师中唯一中小学体育教师、2021年全国十大教书育人楷模之一。所有这些，对他来说，都是日积月累、水到渠成的结果，且实至名归。特别后两者，我觉得这还是时代进步的体现，一介中小学体育教师，能跻身全国如此高的荣誉榜，折射基础教育从应试教育切实向素质教育的转变，至少在国家层面已引起高度重视。

但叶海辉对这些荣誉淡然处之，荣誉证书随意堆放在家里的柜子上，倒是体育方面的书籍、器具，视若至宝，呵护有加。他的生命，已然与体育教育融为一体、密不可分，我想象不出，叶海辉离开他现在的岗位，离开与他朝夕相处的孩子们，会是什么样子。他一定与我感觉的那样，喜欢“体育器材发明家”“体育课上的游戏大王”“体育课魔法师”“孩子王”，这些在同事、学生间口口相传的称谓。因为别人发自内心的叫出的“外号”，正是叶海辉寓教于乐的真情写照。

体育就是要让人快乐，解放人的天性。体育是一种生产快乐的活动，体育因快乐陪伴人的一生。当体育老师的叶海辉，似乎一开始就深悟这个道理，因而能够一以贯之地守正创新，“守正”就是秉持体育课是“中小学生的体能加油站”的功能；创新就是本着让体育课程与孩子玩的天然天性结合起来，“玩”出诀窍，“玩”出新意，“玩”出课堂，“玩”出规则，“玩”出团队精神。这种“叶氏体育教学法”，不仅让喜爱体育课的孩子沉迷，也使得貌似不爱体育的孩子欲罢不能。这是叶海辉当体育老师最成功的地方。

一切缘于叶海辉对体育的理解：体育两字，拆开就是“人本”和“云月”，寓意“天人合一”。体育不只是强身健体，也是锤炼意志，使得一个人内心变得强大的路径，体育涵盖团结与竞争、理解与宽容、规则与自律、自信与勇敢、坚持与胜利，以及如何面对失败。概而言之，体育直抵人的本质。人的本质是什么？用马克思的话说，就是“一切社会关系的总和”，因此体育是素质教育的基石和支柱。

“德智体美劳，体育正处于C位”，我相信，这不是叶海辉信口玩笑说说的，而是当真的，事实上，他平时会将“让”掉的体育课要回来补上的。其实每一个学校、每一个老师都应该可以学学叶海辉，将体育课摆到“C”位。

叶海辉说：“现在最火的音乐是什么，你知道吗？”没等记者反应过来，他拍着记者的肩膀大笑道：“当然是那首《爱如火》了，小学生都喜欢。”

说罢，他打开音响，播放起这首网络“神曲”，吹响哨子，敏捷地冲进场中。

“德智体美劳，你看体育处于正中间，这是C位。”对于体育，叶海辉有着自身的理解，一句玩笑话背后，是他近30年的思考。

对叶海辉来说，体育从来都是主课之一，不应让学生们因课业丧失活动的时间。这一点，他执拗无比。刚到海都小学时，他任教高年级，有些学科的课程比较紧张，老师会来找他“借”课。叶海辉也不拒绝，但过一阵子，他又会把课“要回来”。渐渐地，老师们都打消了再“借”的念头。

叶海辉的课堂，不仅仅培养学生的体能，更注重培养他们的反应、协作、交流、品格、意志和逻辑。他抓住学生们“好玩”的心态，用游戏去刺激他们的潜能，促进他们的身心同步成长。“你看，体育的体、人和本，以人为本；体育的育、云和月，自然和宇宙。体育是人的学科，是天人合一的学科。”叶海辉说。

教学相长，教学成果其实在叶海辉自己身上极为明显。无论行动上还是思想上，他的反应都可谓迅速。与人沟通时，他满脸微笑，热情亲和。这种亲和很容易打破边界感，和他在一起时，往往会有下一刻被他带着跑动起来的感觉。

正如他的同事陈照所说：“你在他身上感受不到任何客套和虚伪，只有溢出来的真诚和靠谱，遇到问题，只要他在，我们就放心了。”

近十年，叶海辉面对的孩子越来越小，因为他对自己的这套教育体系越来越笃定，相信能够对孩子产生更加深远而正向的影响。但另一方面，他的教学也从学校往外延伸，开始触碰“社会体育”范畴。他始终认为，体育是对生命本质的关怀，不该只局限于一隅。

他远赴湖南、江西、西藏、青海参与“红粉笔”乡村支教活动，给当地学校的孩子上体育课，帮学校改善体育教学的环境。

“我们穿着颜色鲜艳的公益服装，站在他们面前，给他们讲平时不一样的新鲜知识。”叶海辉说，“时间不久，但至少让他们能一窥外面世界的光影，给他们的心灵栽下一颗出发的种子。”

后来，他开始关注老年人健康。起因是母亲的一次住院，病床旁，一位老婆婆讲自己前些天病重，原本以为时日无多，谁知生命坚韧，她挺了过来，“现在的生活太美好，能多活几年也是好的”。

这让叶海辉很是触动。他创编出符合老年人身心特征的活动项目，利用节假日带领团队义务到敬老院、村社、老年大学开展活动。他自己编的兔子舞，由于可以坐着运动，深受老年人欢迎。有时，他会带上学生，孩子们往往惹得老人们哈哈大笑。他还编著书籍，像《老年人“阳光历奇”教育读本》等。这些书被送到玉环各个街道、村居（社区），供老年人运动参考。如今，《老年人体育游戏》一书，也即将付梓。

新冠疫情期间，他又自创了一套宅家运动指南，制作了40多节《中小学生居家体育锻炼指南》微课，16节微课登上央视和“学习强国”，被全国众多学校用于线上教学，点击量高达3000多万次。

叶海辉的手头，总是有着各种各样的体育学科课题，哪怕研究体育游戏和上课已很繁忙，还是要抽出时间去完成其他工作。同事们周末有事来学校，看到他几乎都在。他在尝试着将这些年的体育游戏、教学理念传播给更多的人。

忙碌最后转化为各种成绩，奖状和证书拿了一摞又一摞，但他似乎并不在意，只是将它们随意堆放在家里的柜子上。

“学生总会走向社会，而体育可以一直陪伴他们。”叶海辉微笑着说，眼里透出他的那股子真，“作为老师，理应为学生的未来作些准备。”

的办公室里堆满书籍，其中许多都是游戏书籍，其余的甚为庞杂，他从各种学科中吸收灵感。他也总是留心观察，走在大街上，日用百货，行当手艺，冷不丁都会成为他的研究对象。

2018年，他去温州文成县休养，在百丈瀑风景区，导游指着飞流直下的瀑布科普，落差非常高的瀑布叫做“湫”，水量特别大的瀑布叫做“泄”，落差和水量都大的瀑布叫“潦”。叶海辉如被当头棒喝，豁然开朗。

“明明是一样东西，但当体量、姿势、方向、距离、节奏发生改变时，就会出现不同的形态。”至今讲起当时的反思，叶海辉还是激动无比，“放在体育游戏上，不也正是如此吗？”

那之后，叶海辉总结出一套体育游戏创编的函数公式—— $y=kx$ ， $x$ 为变量，即游戏中可以改变的参数。参数改变了，游戏的形态就改变了，他管这叫“变化法”。比方常见的滚铁圈，他将铁圈做得无比巨大，从中可以过人，实际活动中，除了滚动，学生们还可以做穿过的运动。又如拔河比赛，通常只有双方，他却会将之调整为三方、四方，甚至可以变为坐地拔河、接力拔河，由此给学生带来更多乐趣。

叶海辉的体育课常常被学生“拖堂”。孩子们往往玩得乐不亦乐乎，从而忘记了时间。结束，还有人意犹未尽：“叶老师，下次体育课什么时候啊？”

在叶海辉看来，给学生们上课，在于是否能用上他们听得懂的“语言”。为了保持职业状态，年轻人对什么感兴趣，他就会去接触。他早早将手表替换成电子手环，刷抖音，用手机拍照、拍短视频，对新潮的事物都很了解。与学生为伍多年，他的身上有一种成熟的童真。

采访当天下午，叶海辉组织学生进行“赶小猪”活动（一种带球绕杆体育游戏）。开始前，他问记者：“现在最火的音乐是什么，你知道吗？”

没等记者反应过来，他拍着记者的肩膀大笑道：“当然是那首《爱如火》了，小学生都喜欢。”

说罢，他打开音响，播放起这首网络“神曲”，吹响哨子，敏捷地冲进场中。

“德智体美劳，你看体育处于正中间，这是C位。”对于体育，叶海辉有着自身的理解，一句玩笑话背后，是他近30年的思考。

对叶海辉来说，体育从来都是主课之一，不应让学生们因课业丧失活动的时间。这一点，他执拗无比。刚到海都小学时，他任教高年级，有些学科的课程比较紧张，老师会来找他“借”课。叶海辉也不拒绝，但过一阵子，他又会把课“要回来”。渐渐地，老师们都打消了再“借”的念头。

叶海辉的课堂，不仅仅培养学生的体能，更注重培养他们的反应、协作、交流、品格、意志和逻辑。他抓住学生们“好玩”的心态，用游戏去刺激他们的潜能，促进他们的身心同步成长。“你看，体育的体、人和本，以人为本；体育的育、云和月，自然和宇宙。体育是人的学科，是天人合一的学科。”叶海辉说。

教学相长，教学成果其实在叶海辉自己身上极为明显。无论行动上还是思想上，他的反应都可谓迅速。与人沟通时，他满脸微笑，热情亲和。这种亲和很容易打破边界感，和他在一起时，往往会有下一刻被他带着跑动起来的感觉。

正如他的同事陈照所说：“你在他身上感受不到任何客套和虚伪，只有溢出来的真诚和靠谱，遇到问题，只要他在，我们就放心了。”

近十年，叶海辉面对的孩子越来越小，因为他对自己的这套教育体系越来越笃定，相信能够对孩子产生更加深远而正向的影响。但另一方面，他的教学也从学校往外延伸，开始触碰“社会体育”范畴。他始终认为，体育是对生命本质的关怀，不该只局限于一隅。

他远赴湖南、江西、西藏、青海参与“红粉笔”乡村支教活动，给当地学校的孩子上体育课，帮学校改善体育教学的环境。

“我们穿着颜色鲜艳的公益服装，站在他们面前，给他们讲平时不一样的新鲜知识。”叶海辉说，“时间不久，但至少让他们能一窥外面世界的光影，给他们的心灵栽下一颗出发的种子。”

后来，他开始关注老年人健康。起因是母亲的一次住院，病床旁，一位老婆婆讲自己前些天病重，原本以为时日无多，谁知生命坚韧，她挺了过来，“现在的生活太美好，能多活几年也是好的”。

这让叶海辉很是触动。他创编出符合老年人身心特征的活动项目，利用节假日带领团队义务到敬老院、村社、老年大学开展活动。他自己编的兔子舞，由于可以坐着运动，深受老年人欢迎。有时，他会带上学生，孩子们往往惹得老人们哈哈大笑。他还编著书籍，像《老年人“阳光历奇”教育读本》等。这些书被送到玉环各个街道、村居（社区），供老年人运动参考。如今，《老年人体育游戏》一书，也即将付梓。

新冠疫情期间，他又自创了一套宅家运动指南，制作了40多节《中小学生居家体育锻炼指南》微课，16节微课登上央视和“学习强国”，被全国众多学校用于线上教学，点击量高达3000多万次。

叶海辉的手头，总是有着各种各样的体育学科课题，哪怕研究体育游戏和上课已很繁忙，还是要抽出时间去完成其他工作。同事们周末有事来学校，看到他几乎都在。他在尝试着将这些年的体育游戏、教学理念传播给更多的人。

忙碌最后转化为各种成绩，奖状和证书拿了一摞又一摞，但他似乎并不在意，只是将它们随意堆放在家里的柜子上。

“学生总会走向社会，而体育可以一直陪伴他们。”叶海辉微笑着说，眼里透出他的那股子真，“作为老师，理应为学生的未来作些准备。”

“元素”都利用了个遍。自制的“软式飞盘”，自己接了电子设备的发声踏板，旧报纸塞棉花做的软排球，可以钻人的大铁圈，100个学生用来拔河的绳子……80余种发明，4200多件体育器材，几乎都是他亲手制作。这些教材为学校节省近4万元经费，其中8项器材获国家实用新型专利。

独特的教具，形成叶海辉独特的上课风格。

“在玉环，甚至是台州，你很难找到一个人像他这样上体育课了。”同校的体育老师陈照说。他是90后，但来海都小学比叶海辉早。科班出身，陈照原本习惯于常规的体育课教授方式，直到叶海辉到来，彻底打破了他的观念。

叶海辉的课堂好像有一种魔力，通过他的那些游戏，孩子们的兴趣总被充分调动，全情投入各种环节。“他的花样太多了，最基础的‘石头剪刀布’都能有三四十种玩法。”陈照笑道。

但最关键的还是叶海辉这个人。在同事们看来，叶海辉和孩子们打成一片的能力近乎天赋。

一般的体育老师，性格再活泼，多少还是不能完全放下成年人的样子。但叶海辉不是这样，如果你有机会观摩他上课，就会发现他与孩子们之间的边界感是模糊的。尽管他是一个“引领者”，但在鼓励孩子们“动起来”的瞬间，他的表情、肢体、声音、舒展、热情、天真、敏捷，仔细看，他与学生们年轻的活力是对等的，在同一频率上。

来校没多久，叶海辉就人气“爆表”，迅速成为学校里的“明星”。走到哪里，都有学生跟他打招呼，就连午饭时，他的身边都围满了孩子。

“我模仿过他的上课方式，但发现可能我要先去电影学院，进修一下天性解放这节课。”陈照感叹。

叶海辉出身农村，学生时代练体育。他回忆，其实自己年少时性格内向，甚至沉默寡言。很难想象，这个全市知名的“游戏大王”，校园里的“孩子王”，被业内同事称为“上篮都微笑着上”的男人，曾经也有那种时候。

变化始于从军。1991年，叶海辉高考落榜。1992年，他参军入伍，开始了一段激情岁月。

他是坦克兵，所在的坦克连，是团里的标杆，训练尤为艰苦。至今午夜梦回，他的耳边还会响起62式轻坦的巨大轰鸣声，拉练时战友们的放歌声。坦克车内近50℃的高温，在他的皮肤上犹有余热。

军队是个大熔炉，将年轻的叶海辉敲碎重铸。当兵第二年，他就光荣入党，成了坦克车长。入伍前，他说话还有些唯唯诺诺，眼睛不敢看人，但23岁退伍时，他已腰杆笔直，声如洪钟，像一把经历淬炼的宝剑正要出鞘。

1995年，叶海辉回到玉环，进入坎门中学，成为一名体育代课老师。1997年，他以玉环第一名的成绩通过转正考试。

起初，叶海辉上课也按照教材，一板一眼。但习惯了部队训练的丰富性，他并不满足于当时单调的授课方式。“那时体育课就是传统的跑啊跳啊，学生们也觉得枯燥。”叶海辉回忆，“孩子们的天性是爱玩，是寻求新奇，我就想有没有什么办法，可以寓教于乐。”

这时，他想起了部队里的“万能盆”。当兵时，人手一个黄脸盆，说是脸盆，其实洗脚、洗衣、洗菜、盛饭等日常活动，也全靠它。队伍有任务要出发，班长就会吹哨：“所有人，带脸盆集合！”叶海辉甚至还拿盆子捡过垃圾、挖过鱼塘。这让他早早意识到，凡事只要转换视角和思维方式，就会有不一样的收获。

“万能盆”对叶海辉的启发还有二：借助道具器材，体育课可以有更多变化；器材可以取自日常，且可以一物多用。

其实，体育器材短缺，是当时全国中小学普遍存在的问题。而叶海辉的这个想法，无意中另辟蹊径，解决了这个难题。

之后，叶海辉开始冥思苦想，挖空心思制作各种教学器材。第一批成果被他称为“废球重生”计划：原本已经破损的篮球、足球，重新制作成球式哑铃、卷吊球、沙包球、教练排球、橄榄球，比之原来更加丰富。他又开发一些日常物品的体育课使用方式，比如一根普通的绳子，他能用来让学生们做绳操、夹抛绳、投掷物、绳梯、抓尾巴、踩蛇尾、拼图案等游戏。

器材的加入，学生们的乐趣明显被激发起来。一开始，叶海辉还没有形成完整的课程体系，道具只作辅助之用。到2002年，他的发明越来越多，那时正流行一句广告语“我的地盘我做主”，叶海辉心有触动，萌生了一个大胆的想法：“为什么我的课不能按照自己的方式来呢？”

之后，叶海辉的体育课越来越具备个人色彩。他开始借助这些自制道具，编排出一个个大胆创新的体育游戏。

在海都小学，叶海辉原本有一间小仓库，摆放着那些道具，后来塞得满满当当，又添了间大的。房间里有一张加工台，上面刨子、榔头、老虎钳、螺丝刀等工具一应俱全，他按照自己的思路制作道具，得心应手。

“没有条件，创造条件也要上”，这是部队里常说的话。”叶海辉说，“点子就在生活中，身边处处都是宝。”

学校的课桌椅老旧要替换了，他赶紧“淘金”，从中挑选木板；透明胶带粘合旧报纸，做出大大小小的纸球，安全耐用；羽毛球筒和松紧带，经他一加工，马上成了可以锻炼手眼能力的取球器……

当然，器材是为课程服务的，怎么玩，又是一门深奥的课程。为了让器材的设计更加科学合理，他拜“中国游戏大王”——吴纪安为师，跟着他学习如何创编游戏。他

两个孩子熟门熟路地钻进叶海辉的办公室，捡起地上的特制超大号骰子玩了起来。掷一次，朝上的一面标着“开合跳20次”，小男生开跳，一旁的伙伴乐不可支。

在玉环市坎门海都小学，体育老师叶海辉的办公室算个特例。每天课间，学生往来不断，他们的大门永远敞开。他欢迎每一个进来的孩子，甚至主动邀请他们互动。

对孩子们来说，叶老师的办公室里，有着各式各样的玩具，层出不穷的游戏。这里是属于他们的“秘密花园”，而叶海辉，有点像故事里的机器猫，总能从“口袋”里掏出一个又一个惊喜，给他们带来欢乐。

“体育就是要让人快乐，解放人的天性。”陪着孩子们蹦蹦跳跳了一会儿，叶海辉转过头说。52岁的他，说话语调活泼，身形精瘦灵活，眼睛明亮有神，浑身由内而外散发着年轻劲头，精气神十足。

近些年，每隔一阵子，叶海辉会将自己教学对象的年龄往下降一些。从中学到小学，从高年级到如今的二年级，教学手段越来越成熟，但他对于体育教育的追求，却愈发回归于“人的本质”，即一切社会关系的总和。

“超级跳房子”是虚拟与现实结合的创意，并非凭空诞生。从中，既能看到传统地面游戏的拓展，又能看到一些电子游戏“打怪、闯关”的因素，同时又与最近几年热起来的AR游戏有着异曲同工之妙。叶海辉将这些解构、糅合、嫁接到体育活动中，在许多同行看来，这是“天才”的构想。

地面体育游戏，是叶海辉的又一次创新。此前，他已经差不多将身边可以利用的



叶海辉，1971年出生于玉环，退伍军人，浙江省特级教师，中国体育科学学会会员，现在玉环市坎门海都小学任教体育。他扎根海岛教育29年，先后被授予台州市劳模、浙江省首届最美退役军人和全国优秀教师等荣誉称号，获浙江省农村教师突出贡献奖、全国五一劳动奖章，入选第四批国家“万人计划”教学名师、2021年“中国好人榜”和2021年全国十大教书育人楷模。

## “孩子王”叶海辉

台州传媒记者陶子骞 / 文 李洲洋 / 摄



▲体育课上，孩子们正在“赶小猪”。

两个孩子熟门熟路地钻进叶海辉的办公室，捡起地上的特制超大号骰子玩了起来。掷一次，朝上的一面标着“开合跳20次”，小男生开跳，一旁的伙伴乐不可支。

在玉环市坎门海都小学，体育老师叶海辉的办公室算个特例。每天课间，学生往来不断，他们的大门永远敞开。他欢迎每一个进来的孩子，甚至主动邀请他们互动。

对孩子们来说，叶老师的办公室里，有着各式各样的玩具，层出不穷的游戏。这里是属于他们的“秘密花园”，而叶海辉，有点像故事里的机器猫，总能从“口袋”里掏出一个又一个惊喜，给他们带来欢乐。

“体育就是要让人快乐，解放人的天性。”陪着孩子们蹦蹦跳跳了一会儿，叶海辉转过头说。52岁的他，说话语调活泼，身形精瘦灵活，眼睛明亮有神，浑身由内而外散发着年轻劲头，精气神十足。

近些年，每隔一阵子，叶海辉会将自己教学对象的年龄往下降一些。从中学到小学，从高年级到如今的二年级，教学手段越来越成熟，但他对于体育教育的追求，却愈发回归于“人的本质”，即一切社会关系的总和。

“超级跳房子”是虚拟与现实结合的创意，并非凭空诞生。从中，既能看到传统地面游戏的拓展，又能看到一些电子游戏“打怪、闯关”的因素，同时又与最近几年热起来的AR游戏有着异曲同工之妙。叶海辉将这些解构、糅合、嫁接到体育活动中，在许多同行看来，这是“天才”的构想。

地面体育游戏，是叶海辉的又一次创新。此前，他已经差不多将身边可以利用的

