

# 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;创新就是本着结合,将体育课程与孩子玩的天然性结合起来,“玩”出诀窍,“玩”出新意,“玩”出名堂,“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。

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,在百丈漈风景区,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“瀑”。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堂课。”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……

# 人物

第五十六期



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。

孩子们课余玩练,也可用于体育课堂或课外体育活动。一圈跳下来,同学们往往大汗淋漓,意犹未尽。

这是叶海辉的新发明“超级跳房子”。“跳房子”,是民间传统的体育游戏之一,许多人童年都玩过,但像这种规模的设计,却属叶海辉首创。

“现在学校注重设施和场地建设,但是平时行走的过道地面,常常被大家忽略。”叶海辉介绍,“画上这些图案,既不占空间,也不需要大肆动工,但效果很好。”

这条五颜六色、形状各异的游戏路线很快成为孩子们的新宠。一个个“关卡”,瞬间将学校变成了一个闯关游戏。在这座巨大的“城堡”里,每一个孩子都是探险勇士,用体力和智慧去完成每一关难题,最后抵达终点。

有趣、好玩的背后,藏着叶海辉的巧思。他希望通过地面体育游戏,提高孩子们的主体意识和自主能力,培养他们对体育的主动性与积极性。他相信,这些游戏的瞬间,一定会留在“闯关者”心里,对他们今后的人生产生影响。

“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