

追冰逐雪：冰雪运动在清华

▶ 本刊记者 朱芙蓉

一踏进清华大学北体育馆，便能看到近15米高的文化墙上醒目的七个大字——体育的迁移价值。今年距马约翰教授提出该理念已整整一百年。

冰上运动中心位于北体育馆地下二层，拥有1800平方米的专业冰场。2025年寒假，每天来练习滑冰、花滑的人络绎不绝，晚上还有专门的时间段用于冰球队训练，学期内“冰时”则更加紧张。

基于北体育馆良好的冰上运动设施，2023年春季学期起，清华大学相继开设了四门冰上体育课，逐步积累冰雪运动群众基础。2024年学校举办冰上趣味运动会，激发学生参与冰雪运动的热情。2025年冬季，清华举办首届冰雪运动会，宣告了冰雪运动在清华已从“星星之火”渐成“燎原之势”，与“带动三亿人参与冰雪运动”的号召同频共振，持续为清华体育注入新的时代内涵。



冰上赛龙舟



冰上自行车接力赛



冰球比赛



冰壶比赛

在冰雪里撒欢：别开生面的清华冰雪运动会

2025年12月7日上午，清华大学冰雪运动会开幕。运动会涵盖冰球、冰壶、冰上趣味赛、滑雪和雪合战5个项目，报名规模达500人次。

为期一周的冰球比赛吸引了全校各院系19支冰球队队伍上场角逐。冰刀与冰面摩擦的锐响，球杆猛烈撞击的清脆，与场边观众的阵阵欢呼交织在一起，点燃了冬日清华园。

来自全校各院系的14支代表队参与了冰壶项目角逐。比赛采用标准冰壶场半场，集竞技性与趣味性于一体，包括四人团体比赛和趣味冰壶比赛。每一次精准投



滑雪比赛



雪合战比赛



冰雪运动会高山大回转比赛

壶都是对判断力的考验，每一次默契刷冰都是团队凝聚力的彰显。

冰上自行车接力赛、冰上双人协作接力赛、冰上赛龙舟三个冰上趣味项目，吸引了来自16个院系的30支队伍，同学们全心投入，享受冰雪运动带来的快乐。

滑雪比赛在拥有冬奥级赛道的延庆国家高山滑雪中心举行，来自全校34个院系的82名选手报名参赛。选手们高山大回转与单板大回转两个项目中展开激烈角逐。在赛前公开训练日，所有参赛选手前往比赛场地进行适应性训练，教练团队与裁判组现场开展技术指导，帮助选手在熟悉旗门路线的同时，积极调整身体机能，为次日的正式比赛蓄力。赛事还专门设置了校友组，吸引了众多毕业校友报名参与。

雪合战比赛预赛在北体育馆

室外篮球场举行，半决赛和决赛在国家高山滑雪中心进行，来自12个院系的13支队伍，共计100余名选手参赛。同学们在规定时间内制作90个雪球，在进攻和防守之间找到平衡，制定出合理的战术，展现了出色的团队合作与竞技精神。

12月15日，清华大学冰雪运动会圆满落幕，同学们在这片冰天雪地中感受到了快乐、收获了友谊、磨炼了意志，以更加饱满的精神投入到学习和生活中。

百年传承：续写清华体育的冰雪篇章

百年清华，冰雪运动亦可追溯到建校之初。

老校友陶葆楷先生之子陶中源在《清华大学冰球运动史》*一文中提到，“早期清华学校沿用

美国教育，很多课程直接照搬，包括冰上课，美国教师教授滑冰和冰球课。1918年1月10日《清华周刊》报道，清华学校在外操场造一滑冰场。1923年《清华年刊》记载，滑冰会于1922年某日晚7点半在荷池冰场上开第一次俱乐大会，荷池上彩灯高挂，会员到者40人，6位老师。……1932年清华大学已有‘排网棒冰’各种球队。1935年，清华年刊刊



1956年清华大学冰球队获北京市冰球联赛冠军

* 该文发表于《清华校友通讯丛书 校友文稿资料选编·第16辑》P188-P192

登冰球队照片。”“解放后，清华大学冰球队于1952年再次建队……从1952年到1972年，先后有60多人加入清华大学冰球队打球……上世纪五六十年代，清华大学冰球队多次出赛并屡创佳绩……1972年清华大学冰球队最后一次参加北京市冰球赛。由于国家体委决定北京市不开展冰雪运动，所以清华大学冰球队到1972年就结束了。”

清华冰上运动开展并未就此停止。夏天师生可以在陆地练习轮滑，组队打轮滑球，熟悉滑行和技术动作，冬天则上冰开展冰球训练和比赛。1995年以前，为期16周的体育课程结束后，第17周到第19周，学校在清华荷塘开设冰上体育课，冻冰的荷塘经过平整，可满足室外上冰条件。随着全球气候变化，北京冬季温度较之往年明显升高，荷塘冰面厚度逐年下降，直至不具备基本教学环境，冰上体育课也从1995年起宣告结束。

时光荏苒，在清华大学112周年校庆之际，北体育馆落成。地下二层的冰上运动中心，可同时容纳160人参与多种类型冰上运动。“一年四季能跑步，一年四季能打球，一年四季能游泳，一年四季能滑冰”的期许，在清华园终于变成现实。

素质精良的体育教师资源是保障清华冰上课程质量的基础。

彼时的清华体育部，只有讲授轮滑课20余年的李波老师可承担冰上课程教学。2022年，清华苏世民书院毕业生、前中国国家U18男子冰球队队员许詠昊入职体育部，他曾在北京冬奥会担任冰球竞赛主任助理。2023年，北京冬奥会花样滑冰双人滑冠军韩聪、中国女子冰壶队队员姜馨迪加入清华体育部，冰上教师自此全部就位。冰场布置和冰上运动装备采购工作随之有序开展，学校为选课的学生免费提供全部冰上运动装备。

2023年秋季学期，滑冰课、冰球课率先开课，2024年春季和秋季学期，先后开设了花样滑冰和冰壶课。四门冰上课程主要面向大二、大三年级的学生，部分课程研究生也可选上，每门课程容量26-30人不等。截至2025年秋季学期，冰上课程总选课人数已达800-1000人次，冰上运动在校园里得到快速普及，这也为清华冰雪运动会得以规模化举办提供了良好的群众基础。冰雪运动会有望在不久的将来纳入清华“大马杯”“小马杯”赛事，正式写就“无体育不清华”的冰雪篇章。

冰上体育课：开综合性高校之先河

一直以来，清华体育重视课程、学生运动协会、体育代表队“三位一体”发展，为学生提供

不同目标、不同训练程度的参与体育运动的机会。通过系统化的体育课程，培养学生运动基础，扩大普及面积；通过学生运动协会，凝聚一大批兴趣浓厚的学生，提升活跃度；通过体育代表队，提升专业度，为选拔和培养高水平运动员创造条件。清华体育代表队分成A、B、C三类，冰球队、冰壶队均已纳入学校C类体育代表队管理体系。

清华冰上体育课程的系统化开展，开创了国内综合性高校的先河。滑冰课开设数量最多，李波、许詠昊和韩聪均有授课；冰球课由李波、许詠昊授课；韩聪承担花样滑冰课程教学，姜馨迪承担冰壶课程教学。

老师们从正确穿戴和使用装备开始教起。如，冰鞋鞋带要系紧以避免崴脚；冰球面罩和护具要戴全以防止运动撞击等。到了冰面上，则要帮助学生尽快消除畏难和恐惧心理。“与小孩子相比，成年人更害怕摔跤，首先要让学生知道如何正确地摔跤。”李波说，身体接触冰面，在冰上“摸爬滚打”，可以消除学生畏难心理，松弛过于紧张的自我保护机制，之后再通过一些冰上游戏来激发学习兴趣。

李波在四位教师中教龄最长，也最熟悉大学生起步学滑冰的心理顾虑。他曾是清华篮球队教练，后担任轮滑和轮滑球课程教学，



大二男生冰球课上，李波为学生演示如何安全地摔倒



大二女生冰壶课，姜馨迪教学生使用助滑器模拟冰壶滑行动作，为后续提高滑行稳定性做准备

40岁后从轮滑球课转到冰球课教学。正是有了亲身的“轮转冰”体验，他能够客观分析零基础大学生们穿着冰鞋站在冰面时面临的心理和身体双重困难，并设计针对性课程。对许詠昊而言，冰上的肌肉记忆早已融入身体的本能反应，但他上课时依然从零开始，循序渐进地讲解和演示，理解并帮助学生克服“脑子学会了，身体学不会”的状况。

清华冰上课程教学安排务实且丰富。以大二学生的冰球课程为例，16周课程共分成三个阶段：第一阶段（第1-4周）教授基础理论与技巧学习，学生要了解冰球基础知识，以及滑行、停球、传球、射门等基础技巧训练；第二阶段（第5-12周）教授技能提升，开展实战演练，学习防守技巧、进攻配合、战术演练等高级技巧，还要进行实战演练。第三阶段（第13-16周）开展身体素质测试与冰球专项测试和评估。

选课的学生运动基础、身体素质各不相同，老师们边上课边复盘，开展针对性教学和指导。如，女生普遍对冰球“对抗性”存在畏难心理，课程就从“游戏化+分层教学”破局，前期通过“冰上接力赛”“趣味射门游戏”降低门槛，逐步引入传接球、控球、简单攻防配合，后期通过2v2、3v3小场地比赛强化实战应用，最终实现100%学生完成“基础冰球技术组合十动作”，60%做到在比赛中主动观察队友位置并传球。如学生有滑冰或冰球基础，则可以作为课程助教，为同学们演示和讲解动作，并在学习过程中提升速度、打磨高级技巧或提升实战水平。

北京冬奥会后，冰壶运行进入大众视野。冰壶项目展现动静之美，是体能与脑力的考验，被誉为冰上的“国际象棋”。清华同学青睐冰壶课，28人满班的课程，往往有七八十人选课，需抽

签决定去留。冰壶运动利用擦扫冰面以及冰壶落位等方法和战术做出一定的团队配合，姜馨迪将每4个学生分成一个小组，“不规定具体打什么位置，希望他们全面接触冰壶不同位置的技术特点”，随着课程进行，同学们往往能根据个人意愿和擅长自行分配角色，完成课程考核。

冰上课程选课竞争激烈，没选上的同学可以参加相关协会。2023年秋季学期，学生花样滑冰协会的零基础招新海报上，主打“与世界冠军面对面”“指导教师韩聪”，配有韩聪身着红衣、手持冰鞋、自信微笑的照片，格外引人注目，协会以此吸纳了不少花滑爱好者，如今会员规模突破千人。2024年，花滑协会获评清华大学最佳兴趣类学生社团，韩聪获评最佳个人（指导老师）。韩聪介绍，花滑协会采用1-5级分级教学，学期内每周有团体课、寒暑假集中训练，无论是零基础，



花滑协会 2024 年第一次冰演后合影（二排左 4 为韩聪）



李成伟（中）在冰雪运动会雪合战现场讲解比赛规则

还是有一定经验的同学，只要坚持训练都能获得提升。此外，有意进一步发展冰球、冰壶技术的同学，可以加入冰球队和冰壶队，获得更多训练和比赛机会。

为了满足课后练习的需要，北体育馆尽可能为学生提供“冰时”保障。如，每个学期内，冰上中心早 8 点到 9 点开设免费场，时间便利的同学可前来自主练滑；每周一、周四晚上 8 点半以后，冰球队的队员在冰上以赛代练，巩固竞技水平等。

清华体育不仅关注学生的能力提升和知识传授，更强调价值塑造和育人功能。通过课堂上的互动答疑，学生能获得超越运动本身的思考和启迪。冰壶课上，有的学生想努力控制环境变量以最大限度控制冰壶线路变化，姜馨迪告诉他们，冰壶项目受场地温度、湿度的影响，不仅比赛场地与训练场地的数据不同，不同

季节和时间段，同一块场地的数据也会不同，“不变的只有自己，要学会根据场地变化来调整技术，不要追求完美，要专注于比赛过程”。

而青年教师们也通过与学生的交流，不停学习和迭代认知获得成长。冰球课上，材料系学生会询问冰刀不同材质对运动效果能带来哪些影响，力学系学生想知道按照生物力学如何计算出最佳冰上转弯角度等，面对这些跨领域的专业问题，许詠昊运用前沿技术查阅中外资料和同学探索跨领域问题。

清华滑雪：从协会到运动队的竞技提升

李成伟曾是国家跳水队员，世界冠军。在先后完成清华经管学院本科、人文社会科学学院运动训练学硕士后，留校担任体育老师，主要教授游泳课、跳水课，

并一直担任清华大学滑雪队教练和清华大学学生滑雪协会指导老师，现为体育部副主任，体育场馆中心主任。他笑称，自己的职业都与水有关，不同的只有水的形态是液态还是固态。

“从水转雪”来自多年前的一次偶然滑雪。第一次滑雪，他就站上了“高级道”，只滑了两次，便凭借极佳的身体素质和悟性，掌握了雪上动作，自此爱上滑雪，并成为资深滑雪爱好者。在李成伟的推动下，2010 年 3 月 29 日清华大学学生滑雪协会成立，成为国内高校中较早成立的滑雪社团之一；2011 年 11 月清华大学滑雪队正式成立，纳入学校 C 类体育代表队管理体系。

清华雪协最初是一个只有几十人的小团体。成立之初，就提出“推广滑雪运动、传递冰雪热情、凝聚爱好者群体”的宗旨，如今已累计注册会员超 13000 人，

覆盖本科生、研究生、博士生及部分校友群体，成为目前全国规模领先、影响力广泛的高校滑雪社团。

李成伟说，“社团普及—一队伍选拔—竞技提升”的人才培养闭环，在滑雪队得到了充分展现。凭借滑雪协会的群众基础与滑雪队的竞技引领，滑雪项目逐步形成了“普及与提升并重、校园与社会联动”的发展格局，既为学生提供了接触滑雪运动的平台，也为学校培养了一批较高水平滑雪竞技人才。滑雪队队员均从雪协骨干成员中选拔产生。在各类赛事中稳步突破，建队初期曾连续五次斩获北京大学生高山滑雪团体总冠军，多次包揽单项冠亚军，展现了在首都高校中的强劲实力。

为了兼顾队员的训练效果与学业安排，滑雪队建立了“四季常态化、分阶段针对性”的训练体系。每年4月至11月的“非雪季”，队伍以基础体能训练和技术模拟训练为主，每周至少安排2次固定训练，地点集中在北体育馆模拟滑雪馆及校内体能训练馆。每年12月至次年3月的雪季，是专项训练与赛事的核心阶段，队员要在真实雪道环境中锤炼技术，每月至少会组织2次上雪训练，地点主要对接张家口崇礼滑雪场、北京延庆国家高山滑雪中心、密云南山滑雪场、乔波室内滑雪场等专业场地。训练内容围



学校提供冰上课程全套装备和护具，图为冰球课前同学们在穿戴护具

绕赛事项目展开，包括高山滑雪大回转、小回转、单板等专项技术训练，以及战术配合、比赛节奏把控、应急处理等实战化训练。

学校为滑雪队提供了充足的训练保障，不仅配备了专业的滑雪装备、护具，还为队员提供训练费用减免、对接了装备和资金方面的赞助等支持，同时协调课程安排，确保队员能够平衡学业与训练的关系。此外，教练团队还会根据队员的身体素质、技术水平、项目特长制定个性化训练计划，实现“因材施教、精准提升”。

众多校友在离开校园后，依然坚守着对滑雪运动的热爱，通过多种方式参与滑雪运动。近年来，登山滑雪、直升机滑雪、长距离滑雪等小众滑雪项目在校友群体中开展起来。有的校友带着家人、朋友参与滑雪运动，成为冰雪运动的推广者，部分校友投身冰雪产业，成为滑雪场运营、冰雪装备研发、冰雪赛事组织等领域的骨干力量。

展望：冰雪为媒，逐梦而行

以冰雪之名，铸体育之魂，清华人正在奋力书写属于自己的冰雪篇章。

2026年2月18日，清华新雅书院2023级本科生苏翊鸣生日当天，他在米兰-科尔蒂纳冬奥会单板滑雪男子坡面障碍技巧决赛中获得冠军，为中国队摘得本届冬奥会首枚金牌，也成为他送给自己最好的生日礼物。

韩聪老师是平昌冬奥会亚军、北京冬奥会冠军和两届世锦赛金牌得主，他和搭档隋文静在米兰冬奥会前临危受命，用不到半年时间恢复训练，站上米兰冬奥会冰场。两人在花样滑冰双人滑自由滑比赛中以总分208.64分创造复出以来最好成绩，获得第5名。

近年来，随着清华大学冰上课程、滑雪运动和冰雪运动会的开展，以及韩聪、苏翊鸣等冠军榜样的示范带动，不少清华学子从零开始接触和学习冰雪运动，持续打磨和精进技术，意在将其发展为可终身从事的运动爱好。毕业离开清华园后，很多人继续从事冰雪运动，从中获得挑战自我、净化心灵的乐趣。正如李成伟所言，冰雪运动能够培养学生在战冰斗雪中学会坚持、懂得协作、勇于挑战、直面挫折，这些宝贵品质将助力他们在未来的人生道路上走得更稳、更远。