

清华人的体育精神

“无体育，不清华”

——专访清华大学体育部主任刘波

本刊记者 朱芙蓉

2011年百年校庆后，清华开启“新百年”征程。新时期，被网友戏称为“五道口体校”的清华大学，在“以体育人”方面呈现出哪些新的“清华特色”？如何通过大学体育教育帮助学生把体育锻炼变成终身习惯，进而实现“争取至少为祖国健康工作五十年”的目标？带着上述问题，本刊记者专访了清华大学体育部主任刘波。

记者 百年校庆以来，清华的体育事业发展有哪些新的特点？呈现出哪些鲜明的清华特色？

刘波 “新百年”以来，在建设世界一流大学的征程中，清华大学确立了价值塑造、能力培养、知识传授“三位一体”的教育理念，而加强体育就是实现价值塑造最直接、最有效的方式。这与马约翰先

刘波，清华大学体育部主任，兼任教育部全国高等学校体育教育指导委员会公体组副组长、中国体育科学学会体育社会科学分会副主任委员、中国大学生体育协会田径分会秘书长。



生提出的“体育的迁移价值”一脉相承。

2011年，清华率先在自主招生中增加体质测试环节，对引导社会重视青少年体育起到了良好的示范作用。2014年，清华大学恢复了大一新生上“第一堂体育课”的传统，2017年恢复了“不会游泳不能毕业”的老校规，使学生对于清华体育传统的认识更加深刻。

2021年4月19日，清华大学建校110周年校庆日来临之际，习近平总书记来到清华大学考察，再次强调清华要总结出“可复制、可推广”的经验。清华逐渐形成了全方位体育教学体系和体育文化，可以称之为“清华模式”，概括为“五个有”，即有理论、有理念、有目标、有口号、有实践。其中，“有理论”指的是马约翰先生提出的“体育的



北体育馆的“体育的迁移价值”主题墙

迁移价值”理论，它是清华开展体育工作的理论基础，证明了体育具有育人作用，是体育在培养学生方面除了强身健体外，能够培养人的性格作用的基本证明，也是清华能够重视体育的根本原因。

“有理念”指的是时任清华大学党委常务副书记陈希提出的“育人至上、体魄与人格并重”的新时期体育教育观，重视学生的全面发展。

“有目标”指的是蒋南翔校长提出的“争取至少为祖国健康工作五十年”，是每一个清华人都为之努力奋斗的目标。

“有口号”指的是清华学生自发喊出的“无体育，不清华”，是具有时代特征的办学特色。

“有实践”指的是现在体育部工作的最主要的五大职能，包括教学、群体、代表队、学科和场馆管理五个方面。每个方面都有清华自己的特色。

记者 体育是培养全面发展的创新型人才的重要组成部分。在清华体育教育过程中，如何做到“以体育人”，逐步帮助学生了解运动、热爱运动？

刘波 大学是学校体育的最后阶段，对于青少年体育观、终身体育意识以及体育精神等的塑造都起到关键性作用。体育不仅仅是教学，它本身就是教育，包括了道德、精神、性格、态度等方面的教育功能。

从清华体育教学来讲，2010年以来，学校对体育课程体系进行了调整，确立了“4+2+2”体育课教学模式，从2010-2011学年度体育课程开始实施。“4”是指一至二年级有四个学期的必修课，第一个“2”是指三年级共两个学期的限选课、第二个



蒋南翔校长提出“争取至少为祖国健康工作五十年”，其缩减版“为祖国健康工作五十年”镌刻在东大操场西侧看台外墙上



2024年大学新生第一堂体育课



2017级新生游泳测试



新生“健康始于足下”赤足运动会毛毛虫赛跑



激烈的新生赤足运动会比赛现场



“马约翰杯”学生运动会接力比赛



大一新生东操场留影

“2”是指四年级共两个学期的选修课。

目前，本科体育课程体系趋于完善，每个年级的体育教学任务都很明确。一年级体育课以全面提高身体素质为主，兼带部分专项课，重点培养学生体育活动意识，让学生掌握体育健康方法和运动技能。二年级时，因材施教，培养学生专项爱好，提高技能和战术水平。三四年级时，使学生能够较全面地掌握一个专项运动，养成自觉锻炼的习惯。在校四年，希望学生最终能掌握1-2个运动项目，养成终身运动的习惯。

清华在运动技术课程设置上不断创新，最大限度地开设不同类型的课程以满足学生需求。学校已

开设50余门不同课程——除了常见的足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球外，还有武术、击剑、棒球、垒球、毽球、游泳、跳水、射击、野外生存、桥牌、艺术体操、体育舞蹈等等，几乎涵盖了校内能开展的所有体育运动。随着2023年底北体育馆投入使用，冰球、冰壶、滑冰、壁球等课程也开设起来，很快还将开设匹克球课程，给学生们更多选择空间。

考虑到有些学生患有慢性病或处于手术恢复期、身体康复期等情况，清华大学还专门开设了体疗课程，通过运动处方恢复学生健康水平。2021年，学校对体疗课进行了改革，教学内容包括专项技术训练和基础理论两部分。其中，专项技术训练以健

身气功为主，包括太极拳、八段锦、五禽戏和易筋经四种，基础理论包括健康、运动、有氧运动、训练方法四大主题。在实践中帮助很多身体状况不佳的同学恢复信心，走向健康之路，成为栋梁之才。

记者 除体育课堂教学外，清华还有哪些方式来普及体育运动，促进学生进一步参与体育活动，开展体育锻炼？

刘波 重视体育是清华大学的光荣传统。清华大学群体竞赛工作已经形成以竞赛为龙头，以“马约翰杯”比赛为主线，以清华传统项目、体育课所开设的项目和单项体育协会为主要竞赛内容，包含新生运动会、校园马拉松和研究生运动会在内的，贯穿全年的竞赛体系。每年覆盖全体师生的竞赛项目有40余个、1000多场，各种体育比赛几乎每天都有，组织比赛、参加比赛和观看比赛已经成为学生生活的重要组成部分，有效地提高了学生参加课外锻炼的积极性。

“马约翰杯”是学校群众体育的精髓，经过岁月的洗礼，已成为清华大学校园文化的重要组成部分。“马约翰杯”比赛项目的入选原则，包括清华传统项目、体育教学覆盖面较大的项目、单项体育协会的项目、具有导向作用的项目、易于普通学生参与的项目以及锻炼效果较大的项目，目前共有45个子项目。竞赛体系包括“大马杯”和“小马杯”，所谓“大马杯”指的是贯穿全年的“马约翰杯”学生运动会，“小马杯”指的是每年4月底校庆期间举办的“马约翰杯”学生田径运动会。“马约翰杯”让学生的体育爱好和体育特长有了用武之地，“夺取马约翰杯”也是各院系学生工作水平、凝聚力、院系综合实力的全面衡量。同时，比赛还鼓励毕业三年以上的校友、在校教职工积极参加。

新生入学后，给每个大一新生配备“清华体育成就卡”，上面直观、生动、详细地介绍了清华大



2023年“下午四点半”体育锻炼周系列活动启动仪式后，清华大学冰球队带来精彩的冰球表演赛

学的数十处体育设施和使用方法，各种体育项目挑战以及体育社团和体育代表队。通过召开新生赤足运动会，让同学们在竞赛中收获健康、快乐和友谊，以饱满的热情开启大学生活，展现青春力量。从1997年开始的新生赤足运动会，除了长跑项目全部赤足进行比赛。2024年新生赤足运动会共有33个院系的139个参赛队、2108人次参加，共设置比赛项目23项，今年新加入了毛毛虫赛跑、绕杆射门等趣味竞赛项目，满足了同学们对体育运动的不同需求，在竞技体育外兼顾合作和乐趣。

体育社团是清华大学第二课堂的重要组成部分，目前校内在册的体育社团有55个。体育社团挂靠在校团委，独立于各院系。体育部老师通常担任体育社团训练的指导老师，帮助社团更具专业性。有些新兴社团，比如板球协会、极限飞盘协会等社团，承担了推广新兴运动的责任。一些



2016 清华大学校园马拉松



学生体验射箭运动



▲ 清华女子垒球队比赛现场

◆ 清华男篮勇夺 CUBAL “五冠王” 现场，队员们祝体育代表队 70 岁生日快乐

规模较大、组织成熟的社团，成为“马约翰杯”赛的重要补充。

马拉松比赛是清华开展群体体育的典型赛事之一，北京马拉松最多参与人数达 6000 人。由于马拉松参赛人员越来越多，清华学生报名参赛越来越困难，2015 年开始，清华组织了校园马拉松赛，包括半程和 10 公里两个组别，满足了同学和校友参加马拉松的愿望，清华体育开始了以校园马拉松带动群体竞赛开展的新阶段。

清华大学研究生会曾经面向全校研究生进行综合调研发现，有一半同学缺乏有效的锻炼，体质状况总体不佳。2012 年春季学期，首次提出并建立了全校性的研究生体育俱乐部制度，为每一位研究生提出“三个一”最终目标，即“参加一个俱乐部，掌握一项体育技能，养成一种锻炼习惯”。每个院系都有自己规范的体育俱乐部，很多院系还拥有多

个体育俱乐部。每学年在全校范围内综合评定最多十个优秀体育俱乐部进行表彰，起到激励和示范作用。

考虑到研究生科研压力大、体育锻炼时间少的实际情况，学校尝试将“长跑”以适宜群体参与的新形式引入到研究生运动会，2014 年 9 月，在研究生运动会上第一次开展“彩跑”活动，不强调竞技性，而是突出趣味性。首届“彩跑”活动全程 2014 米，吸引了 2500 多名师生参加，更多同学享受运动带来的快乐。

此外，学校为在校学生科学运动提供指导。健身中心配备了先进的健身设备，有专业的健身教练指导学生科学健身；各院系的体育俱乐部都配备教练团。可以说，清华学生只要有兴趣、有时间，都可以得到直接、专业的运动指导。



2024年校庆日，校友返校参加113圈接力跑

记者 在清华体育特色的形成过程中，竞技体育与普及运动相辅相成，在发展上互相促进。请您具体谈谈竞技体育的后备人才如何促进体育在清华普通学生中的普及。

刘波 清华竞技体育的发展的确非常出色。2013年全运会，张培萌、王宇为北京队获得三枚金牌后，清华自主培养高水平运动员的模式逐渐引起关注，这里的“清华模式”主要指竞技体育后备人才培养，也就是“体教融合”。

今年是清华大学体育代表队成立70周年，目前学校共有60支代表队，涉及45个项目，运动员人数超过1300人，是全国高校中规模最大的学校体育代表队。这其中既有采取“体教融合”模式培养出来的A类项目的运动员，包括杨倩、易思玲、胡凯等十几名奥运冠军、世界大学生运动会冠军和全运会冠军等，也有以普通学生为主，注重全面发展的B类、C类项目运动员。

体育代表队取得的优异成绩一方面激励和带动了普通学生的锻炼热情，另一方面他们也利用自身的运动优势，给予普通同学面对面的专业指导和培训，主要是通过马杯教练团和班级训练营两种方式，

发挥了重要的带动作用。正是蒋南翔校长提出的“在提高的指导下普及”理念的具体体现，以至于广大网友亲切地戏称清华大学为“五道口体校”。

记者 清华教职工、清华校友的体育发展情况如何？

刘波 教职工体育活动的开展主要由清华大学工会负责，践行“争取至少为祖国健康工作五十年”这一清华文化精髓的传承和发展。校工会依托各分工会，每年组织动员全校一万多名教职工积极参加全校性体育比赛和全民健身活动，营造“强化日常”的体育锻炼氛围。同时，支持鼓励教职工体育协会参与承办校级体育活动，如登山、羽毛球、网球、棋牌等项目，举办太极拳、健美操、瑜伽等培训班，满足广大教职工的体育活动需求。据统计，每年参加各类体育活动的教职工人数达2万多人次。

学校面向校友开展了形式多样的竞赛活动，特别是鼓励校友校庆日回母校参加“校友杯”比赛。每年校庆，来自四面八方的校友齐聚一堂，谈工作、谈生活、谈体育，“校友杯”成为凝聚清华精神的盛会，大家对体育锻炼的感情，已经上升到对国家的责任感和培养完整人格的目标上了。📍