

清华体育老师谈冰雪运动价值

清华大学开展冰雪运动，始终坚持“育人为本”的核心，不仅关注学生的竞技能力提升，更注重学生品格的塑造、意志的锤炼与综合素质的培养。通过冰雪运动，让学生学会坚持、懂得协作、勇于挑战、直面挫折，这些宝贵的品质将助力学生们在未来的人生道路上走得更稳、更远。



李成伟谈滑雪



在滑行中锤炼品格、在挑战中突破自我

滑雪作为一项兼具竞技性与观赏性、挑战性与趣味性的运动，不仅能够锻炼学生的身体素质，更能在心理品格、综合素质培养方面发挥重要作用。对于清华学子而言，滑雪运动所蕴含的挑战精神、协作意识、抗压能力，与学校的育人目标高度契合，成为助力学生全面发展的重要载体，让学生在滑行中锤炼品格、在挑战中突破自我，实现身体素质与精神素养的双重提升。

从身体素质层面来看，滑雪是一项全身性的运动，能够有效提升学生的心肺功能、核心力量、平衡感与身体协调性。学生通过肢体的细微调整控制滑行方向与速度，长期训练能够增强肢体反应能力与肌肉控制能力，改善体态与体能。

从心理品格层面来讲，滑雪运动充满了挑战与不确定性，雪道的坡度、雪质的变化、天气的影响，都对选手的心理素质提出了极高的要求。学习滑雪的过程中，需要不断克服对高度、速度的恐惧，直面摔倒与失败，逐步锤炼抗挫折能力、专注力与目标感。每一次从摔倒中爬起、每一次突破自己的滑行极限，都能让学生建立更强的自信心与意志力。

从综合素质层面而言，滑雪运动既注重个人能力的发挥，也强调团队协作与规则意识。在集体训练中，队员们相互指导、相互鼓励，分享技术经验、帮助彼此克服困难，培养了良好的团队协作精神；在比赛中，选手需严格遵守赛事规则，尊重裁判、尊重对手，养成遵守规则、公平竞争的良好习惯。

同时，滑雪运动还能有效缓解学业压力，让学生在大自然中释放情绪、放松身心，实现劳逸结合，以更饱满的状态投入到学习生活中。



李波谈冰雪运动



在“逆境”中克服恐惧，追求“干净”的成功

“上冰入雪”，不仅是为了掌握一项运动技能，更是一堂生动的成长必修课。

首先，冰雪环境本身就是一种“逆境”，面对严寒、摔倒的疼痛和高难度的动作，学生必须克服生理和心理的双重恐惧。“爬冰卧雪”的经历能极大地提升他们的挫折抵抗力，让他们明白成功往往建立在无数次跌倒重来之上。另外，冰雪运动容错率极低，稍有不慎就会失控，迫使学生在高速运动中保持极致专注，培养处变不惊的心理素质。

第二，冰雪运动讲究动作的流畅与优美，能够塑造“审美力”。把这种对美的追求迁移到生活中，有助于养成精益求精、注重细节的习惯；“洁白无瑕”的赛场环境，潜移默化地教育学生要正直、诚信，追求“干净”的成功。

第三，作为无国界的语言，冰雪运动有助于培养学生的开放心态，学会尊重不同文化背景的伙伴，具备国际视野。同时，置身大自然能够让学生深刻

体会自然的壮美与脆弱，理解可持续发展的重要性。

此外，冰雪运动能激发生命力，塑造健康阳光的生活方式。掌握一项冰雪技能可以让学生多了一种与自然对话的方式，能有效缓解学业和工作的压力，有助于对抗“亚健康”与“精神内耗”。



韩聪谈花样滑冰

学会表达力与美，培养抗挫与专注力



花样滑冰是“冰上的芭蕾”，它不仅是力与美的艺术表达，更是锤炼青年心智与品格的生动课堂。在冰面上，运动员既要完成细腻的滑行与优美的编排，又要通过肢体语言传递情感与故事，这要求极强的专注力、控制力与表现力。在高校开展花样滑冰，对学生成长有着独特价值。它不仅能提升心肺功能、身体协调性与核心力量，更能在反复练习中培养抗挫力与专注力。从细腻的步伐控制到流畅的节目演绎，学生在打磨技术的过程中学会直面失误、快速调整心态，同时在集体展示与互动中学会沟通协作、包容理解，培养团队精神与责任担当。说到底，冰雪运动育人的核心，就是让学生在冰上学会坚持、学会面对、学会合作、学会表达。它不只是锻炼身体，更在磨炼心性、塑造品格，让每一个热爱冰雪的年轻人，都能在运动中收获自信、勇气与温度，真正成长为更完整、更优秀的自己。



许诤昊谈冰球

培育抗压能力、协作意识与国际视野



冰球在高校有着丰富且独特的育人价值，其作为风靡欧美的国际化运动，能让学生深入了解多元体育文化与国际规则，搭建跨文化交流的天然桥梁，契合高校培养全球视野人才的需求。冰球快节奏的

赛场节奏，要求参与者时刻保持专注、快速判断决策，能有效锤炼学生的临场应变能力与抗压心智。而规范的身体对抗，既塑造学生勇敢坚韧、直面挫折的意志品质，更让其在竞技中深化规则意识与尊重精神。作为高度依赖协作的集体项目，冰球更能培养学生的责任担当、团队信任与集体荣誉感，让其学会在配合中找准定位、彼此支撑。高校开展冰球教育，核心并非培养专业运动员，而是回归体育育人本质，让学生在运动中强健体魄、塑造健全人格，培育兼具抗压能力、协作意识与国际视野的新时代青年，为其人生发展积淀宝贵的品格力量。



姜馨迪谈冰壶

包容失误、凝聚合力、培养全局观念



冰壶被誉为“冰上国际象棋”，不仅是一项体育运动，更是立德树人、全面育人的优质载体，对学生综合素养提升具有独特价值。冰壶能锤炼学生的抗挫折能力与情绪管理能力。比赛中失误在所难免，它教会学生正视失误、不纠结过往，快速调整心态、及时复盘总结，培养沉着冷静、直面问题的成熟心智，这正是成长中宝贵的心理品质。作为高度依赖配合的团队项目，冰壶能有效培育团队协作与沟通能力。四名队员分工明确、各司其职，需要精准表达、耐心倾听、统一战术，在互动配合中学会理解他人、包容失误、凝聚合力，塑造集体意识与合作精神。同时，冰壶讲究战略布局、走一步看三步，能锻炼学生的逻辑思维与全局观念，提升预判、决策与应变能力。投壶、擦冰等动作，还能增强身体协调性、平衡能力与核心力量，实现身心同练。育人不止于课堂，更在实践之中。冰壶运动让学生在体验与对抗中，把心态、沟通、思维、协作等能力内化于心、外化于行，是促进学生全面发展、塑造健全人格的生动实践。

梦想起航的地方

—— 清华大学北体育馆冰雪中心

清华大学北体育馆由清华大学建筑设计研究院院长庄惟敏院士领衔设计，场馆位于校园东北角，建筑面积 38280 平方米，地上 2 层（局部 3 层）、地下 2 层（局部 4 层），总高度 17.75 米，总室内面积 38280 平方米，相当于 6 个标准足球场。

北体育馆功能丰富，包括冰上运动中心、室内滑雪馆、乒乓球馆、篮球馆、网球馆、击剑馆、壁球馆、健身中心、攀岩墙等体育运动功能；体能与训练康复中心、体育科学研究中心、学生体质测试中心及身体机能评价研究中心、功能用房等教学研究功能，以及荣誉室、咖啡厅、休息室等交往、休息、辅助空间功能。



清华大学冰雪中心由冰上运动中心及室内滑雪馆组成，为全校师生提供完善的冰雪运动体验，同时为推动相关科研和技能的发展做出了应有贡献。



冰上运动中心位于北体育馆 B2 层，为综合性冰上运动场地，由专业板墙防护系统包围，场地尺寸为 61 米 × 30 米，符合国际奥委会要求标准冰场。冰面配有冰球及冰壶比赛规则线，是全北京独一无二的可进行除大道速滑外所有冬奥冰上项目（短道

速滑、花样滑冰、冰壶、冰球）的冰上运动场地。

冰场采用了清华大学建筑学院江亿院士团队的溶液除湿技术，既可有效提高冰场的除湿效果，又能很大程度上降低耗电量。日常冰温维持在 -6°C 左右，场上温度 12°C 左右，湿度 55% 左右，周边温



湿度为15℃和50%左右。

冰场上方配有3块大屏幕及音响系统为日常教学及比赛提供影音播放，并配有冰球比赛计时计分系统。此外，还配备2台浇冰车用于冰面维护。

冰场外围按照国际冰联规范配有主客队队员席、更衣室、裁判席、惩罚区，并在冰场二层配有看台区。

每个学期，冰上运动中心8:00-9:00开设免费场，为学生提供免费的自主练习时段。除冰上教学、训练和比赛外，冰场校内外提供散滑收费服务，免费提供冰鞋、护具和滑冰助手，并配备专业教练，帮

助师生和冰雪爱好者快速掌握冰上运动技术，促进冰上运动项目普及。



室内滑雪馆



室内滑雪馆位于北体育馆B1层，共有两台滑雪机器，每台宽6米、长13米、最大坡度17度，最高速度25千米/时。滑行体验接近真雪，但解决了传统滑雪危险系数大、学习效率低、滑雪周期短、雪场温度低的问题，并且训练容错率低，不仅适用于不同级别的滑雪爱好者，也适合专业竞技选手的训练。摆脱了季节和地域限制，一年四季随时畅滑。对于学生精进滑雪技术，提高平衡协调能力，增强体能和肌肉控制能力都有极大的帮助。