

腾飞20年

TENGFEI 20 NIAN

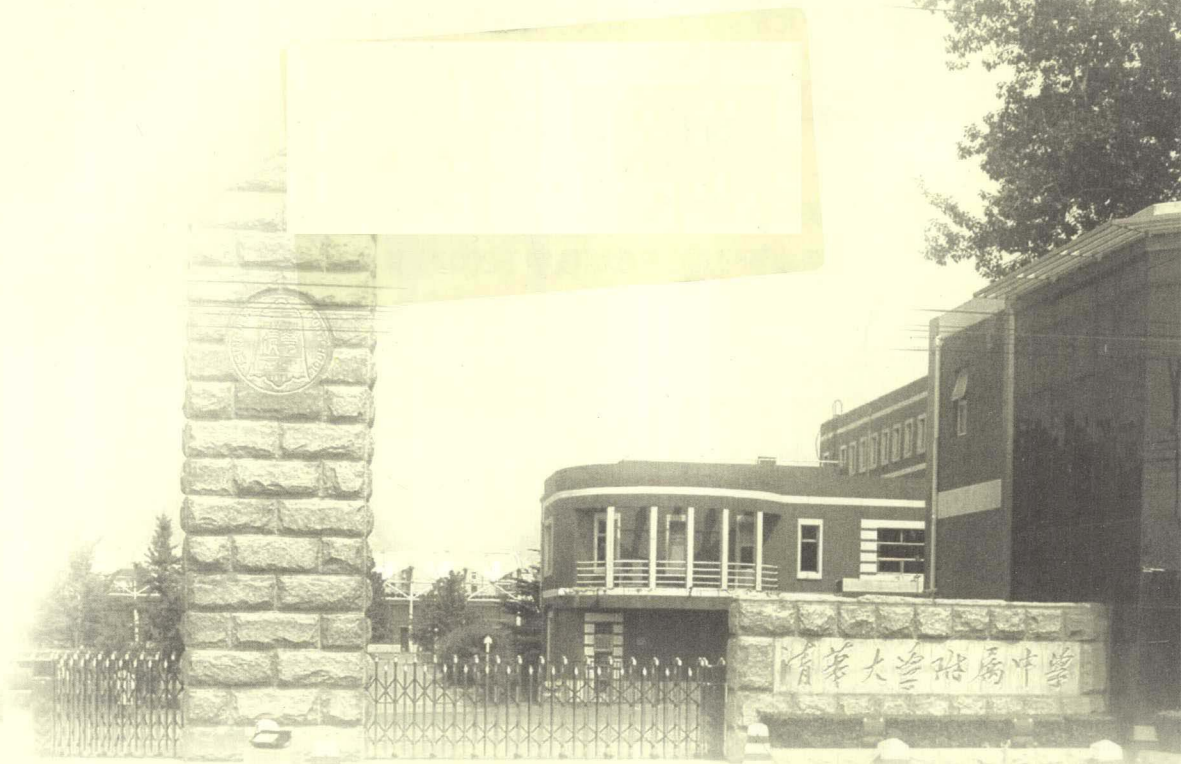
——清华大学马约翰体育特长班
20年成长脉络



北京体育大学出版社

腾飞20年

——清华大学马约翰体育特长班20年成长脉络



北京体育大学出版社

策划编辑：董英双

审稿编辑：李 飞

责任编辑：董英双

责任校对：金 润

责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

腾飞20年：清华附中马约翰体育特长班成长脉络/

《腾飞20年：清华附中马约翰体育特长班成长脉络》编委会编。——北京：北京体育大学出版社，2007.10

ISBN 978-7-81100-803-6

I. 腾… II. 腾… III. 纪实文学—中国—当代

IV. 125 中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第131203号

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京中关村北大街

邮 编：100084

印 刷：北京世艺印刷有限公司

印 张：7.5

定 价：35元

序

清华大学是拥有优良体育传统的世界名校，马约翰先生作为中国著名的体育家，更是清华大学优良体育传统的创造者和实践者，他和老一代的清华体育人始终坚持这一优良体育传统，对新中国学校体育的发展做出了贡献。

去年，清华附中开展奥林匹克教育，邀请我给师生作有关奥林匹克的讲座。我对清华大学及清华附中的浓厚体育氛围有所耳闻，作为体育工作者，当然很高兴，所以欣然前往。在与清华附中师生短暂交流中，校领导介绍了他们“以育人为中心，以学生为主体”的教育思想和办学传统，努力构建教书、管理、服务、环境四位一体的育人体系，开设“马约翰体育特长班”等多种特长班，不断强化素质教育，为学生个性发展提供广阔空间。我感觉这是非常有思想、有创新的举措。

今天清华大学“马约翰体育特长班”已走过20年风雨历程，由当初的田径特长班，发展成篮球、射击、游泳等多项目体育特长班。我了解到“马班”的学生在运动场上刻苦训练，养成了良好的意志品质；在赛场上摘金夺银，不断取得佳绩；回到课堂他们又能潜心学习，严于律己。一届又一届的“马班”学生从清华附中走向清华、北大，走进辉煌的高等学府，桃李满天下。我似乎看到了一条中国培养优秀运动员的新路，可以肯定地说这是“体教结合”的成功范例。

为了纪念清华大学“马约翰体育特长班”开办20年，总结办班经验，清华附中编辑了这本《腾飞20年——清华大学马约翰体育特长班20年成长脉络》，总结“马班”20年的办学经验，邀我作序。有感于马班创办和探索的艰辛，更欣喜于马班的硕果累累和成功，故乐为之序。

何振梁

编委会

顾 问：宋尽贤 赵庆刚

主 编：王殿军

副 主 编：徐重远 方 妍

编 委：(按姓氏笔画排序)

王殿军 方 妍 刘 芳 吴跃键 吴小五

李伟明 李金平 陈伟强 张 蕾 杨 朴

扬 帆 林冬梅 罗 健 赵庆刚 孟庆浩

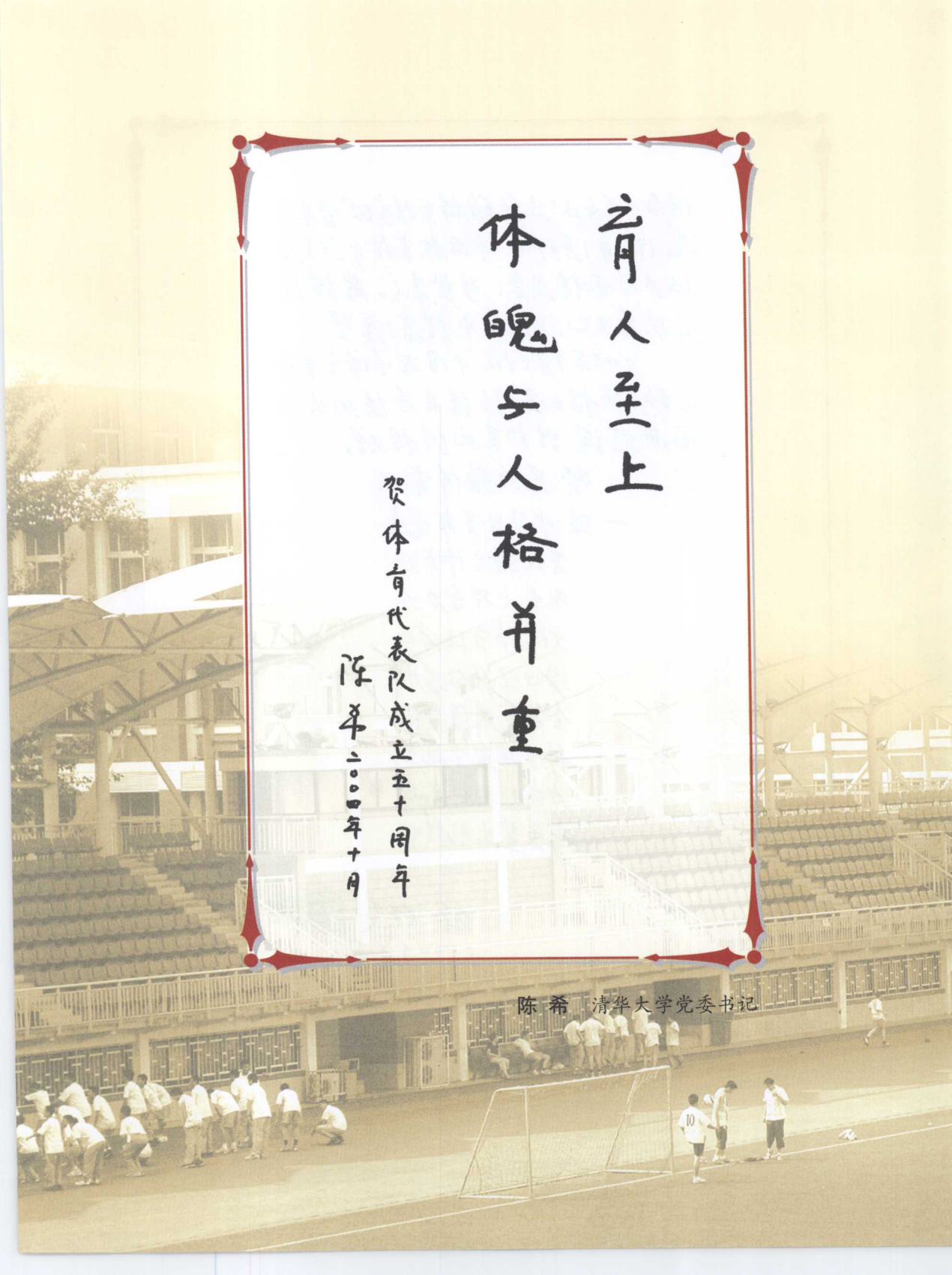
徐重远 袁守龙

育人至上
体魄与人格并重

贺体育代表队成立五十周年

陈希 二〇〇四年十月

陈希 清华大学党委书记



附中中学合办“马约翰体育特长班”曾采访
我。1993年1月27日，中国教育报介绍了该
班办学取得成果，形势喜人。我读报
后兴奋不已，即赋小诗寄予厚望。

2003年9月24日，中国学生体育联合
会秘书长杨立国同志请我为该班出版
画册题词，特抄录此诗相赠。

赞马约翰体育班

一读中国教育报有感

马约翰名体育班
附中大学合力办
文化体育课同步
潜心实验勿畏难
全面发展德智体
科学施教守规范
力戒短视针长磨
新秀辈出航程宽

邹时炎 撰诗
(1993年1月)

邹时炎 原国家教委副主任

二〇〇五年十一月一日

育人至上
健康第一

题赠清华附中
何振梁

何振梁 中国奥委会名誉主席
曾任国际奥委会副主席 国家体委副主任

弘扬马约翰先生倡导的体育
精神，培养优秀体育后备人才。

宋尽贤

2003年10月

宋尽贤 原教育部体卫艺司司长

精心育人，再创佳绩。

杨立国

2003.9.26

杨立国 现任教育部学生体协联合秘书处秘书长

前言

马约翰体育特长班(简称“马班”)是经国家教委和北京市人民政府批准,于1986年创办的。它以我国杰出的体育家、教育家、原清华大学体育教研室主任马约翰先生命名。“马班”由清华大学和清华附中合办。招生的对象是有体育特长、有培养前途的中学生。开办“马班”的目的是想探索一条具有中国特色的课余体育训练新路,培养具有较高文化素质的高水平运动员,为高校高水平运动队提供优秀生源。

“马班”自成立至今,已走过了20年的风雨历程。回顾20年来,它在培养优秀体育后备人材上,利用清华大学的名牌效应和优秀教练员的资源优势,走出了一条适应和推动清华附中不断发展的成功之路。“马班”秉承了马老先生的体育精神,坚持以“育人为中心、突出学生个性、发展学生特长和潜能”的办学理念,给在体育方面有天赋的学生的个性发展提供了广阔空间,形成了初中、高中、大学“一条龙”的办学特色。“马班”已经成为各高校优秀体育后备人材育苗的沃土和成长的摇篮。自创办至今,它已为清华大学等高等院校输送了273名优秀的学生运动员,其中有36人攻读了硕士研究生。46人次获得北京市金帆、银帆奖。在中学阶段共培养了3名国际健将、18名运动健将、81名一级运动员。在参加国内乃至国际的一系列比赛中屡创佳绩。1992年“马班”学生左铭旺获得了泛太平洋中学生运动会男子铁饼比赛的第一个国际比赛冠军。2000年“马班”学生李光明作为中学生的代表,夺得全国田径锦标赛总决赛男子800米冠军,开创了中学生运动员获得全国最高级别赛事桂冠的先河。2001年“马班”首次参加世界中学生田径锦标赛,王颖等4人一举获得个人比赛的四项冠军。2002年“马班”学生孙鑫获得世界杯射击比赛青年组第二名,成为“马班”培养的第一个国际健将。2006年“马班”学生马乐以16.59米的优异成绩打破北京市三级跳远最高记录。2006年清华附中女子篮球队获得2005-2006年中国高中女子篮

球联赛总决赛第二名，2007清华附中男子篮球队获得2006-2007年中国高中男子篮球联赛总决赛冠军和2007年五洲中学生篮球锦标赛冠军。这些年来，在亚洲青少年运动会、亚洲青年射击锦标赛、世界青年射击锦标赛、泛太平洋中学生运动会、世界中学生田径锦标赛、世界中学生运动会等国际赛场，共获得30枚金牌、15枚银牌、8枚铜牌。“马班”学生为学校添了彩，为国家赢得了荣誉。

更可喜的是，经过“马班”培养的学生运动员进入大学后运动成绩又得到了长足的进步和提高。如李光明多次获得全国锦标赛冠军；2005年李翔宇获全运会800米冠军；同年，王颖又获得了世界大学生运动会女子三级跳金牌；2006年刘天佑获得了第十五届多哈亚运会男子10米气步枪冠军，为中国代表团获得首枚金牌。“马班”学生为国争了光。

俗话说：“严师出高徒”。虽然进“马班”的同学，原来的基础比较好，但是，“响鼓也得重捶敲”。“严”，不仅体现在体育训练上和文化学习中，在管理方面，也要严格要求。“马班”管理人员始终本着对学校负责、对家长负责、对学生负责的工作态度，坚持“爱”字为本、“严”字当头，把盼望他们成材的殷切期望，融化在对每一位学生的严格管理之中。为此，学校制定了《清华附中马约翰体育特长班管理规定》《宿舍管理规定》《外出训练的管理规定》以及违反管理规定的《扣分细则》等，做到管理有序、严格有据、疏导有情，以形成了一套较为完整的管理体系。

我们的国家以它的繁荣昌盛，屹立在世界民族之林。

我国的建设以它的持续高速的发展，引起全世界的瞩目。

我国的体育事业，也和其它各条战线一样，正在腾飞。我们一定会以更加辉煌的成绩，向全世界展示中华民族优秀儿女的志气与风采。

我们期盼着！

我们探索着！

我们拼搏着！

王殿军
2007年9月

1 初创篇	1
1.1 清华大学悠久的体育传统和浓厚的体育氛围	2
1.2 马约翰老先生生平及其体育思想	2
1.2.1 马约翰先生生平及其与清华大学的故事	2
1.2.2 马约翰先生体育思想	7
1.3 “马约翰”体育特长班办班初衷及其创始人	10
2 发展篇	13
2.1 “马班”的组织机构	14
2.1.1 清华附中历任校长名录	14
2.1.2 清华附中“马班”办公室主任名录	15
2.1.3 自马约翰体育特长班成立以来社会 各级领导对“马班”的支持	15
2.1.4 组织机构	17
2.2 培养目标	18
2.2.1 办学规模和项目设置的演变	19
2.3 办学模式	20
2.3.1 招生标准及招生办法	20
2.4 教学工作	21
2.4.1 教学要求	21
2.4.2 授课方式	22
2.4.3 教师配备	22
2.4.4 学时安排	22
2.4.5 教学效果	22

2.5 训练工作	24
2.5.1 训练方法的变化	24
2.5.2 教练员队伍	25
2.5.3 训练时间	26
2.5.4 奖励政策	26
2.6 管理工作	27
2.6.1 德育管理	28
2.6.2 生活管理	31
2.7 成功经验与未来展望	32
2.7.1 体教结合	32
2.7.2 竞争与合作	34
2.7.3 冲击奥运	34
3 成果篇	35
3.1 学校在体育方面获得的荣誉	36
3.2 学生所取得的成绩	36
3.2.1 “马班”学生获得的荣誉	37
3.2.2 “马班”学生取得的运动成绩	39
3.2.3 带动清华附中学校体育活动的蓬勃开展	40
3.2.4 “马班”所培养的运动员在毕业后所取得的优异成绩	41
4 管理篇	43
4.1 “马约翰”体育特长班管理概述	44
4.2 管理制度	49

5 访谈录	55
5.1 领导	57
5.1.1 宋尽贤司长采访记录	57
5.1.2 赵庆刚采访记录	61
5.1.3 杨朴副教授采访记录	62
5.1.4 高策理校长采访记录	65
5.1.5 徐重远副校长采访记录	70
5.1.6 陈伟强主任采访记录	74
5.1.7 李伟明主任采访记录	76
5.2 教练员和老师	78
5.2.1 吴小五采访记录	78
5.2.2 曹振水、李翔宇采访记录	83
5.3 学生	88
5.3.1 “马班”毕业生王懿采访记录	88
5.3.2 “马班”毕业生王颖采访记录	91
5.3.3 在读“马班”学生采访记录	94
5.3.4	96
后记	98



第一篇

初 创 篇

清华大学是一所具有优良体育传统的学校，几十年来学校领导一贯重视体育，“为祖国健康工作五十年”的口号熏陶了一代代清华学子。马约翰、夏翔等一批杰出的、全国知名的体育家、教育家，为中国近代体育做出了贡献。为弘扬清华大学的优良体育传统，纪念老一辈体育家，探索具有中国特色的课余体育训练新路，培养具有较高文化素质的高水平运动员，清华大学和清华附中于1986年合办了“马约翰体育特长班”。





1.1 清华大学悠久的体育传统和浓厚的体育氛围

清华大学是一所具有优良体育传统的学校，几十年来学校领导一贯重视体育，“为祖国健康工作五十年”的口号熏陶了一代代清华学子。马约翰、夏翔等一批杰出的、全国知名的体育家、教育家，为中国近代体育做出了贡献。现任校领导更是把体育作为培养学生的重要方面，亲自筹划学校体育的远景，制定学校体育的发展规划，把学校体育纳入学科建设的轨道，努力使学校体育在学校人才培养中发挥更大作用，使学校体育的水平与学校创建世界一流大学相适应。

有田径、赛艇、跳水、射击、篮球等26个体育项目的代表队，有500多名学生运动员，在全国乃至世界的各类比赛中都取得了非常优异的成绩。

1.2 马约翰先生生平及其体育思想

1.2.1 马约翰先生生平及其与清华大学的故事

1883年，马约翰出生于福建厦门鼓浪屿。鼓浪屿四周都是大海的自然条件提供了独特的活动空间，他在少年时代就养成了良好的运动习惯，游泳、跑步、投掷成了他的日常爱好。1900年，马约翰到上海读书，先在明强中学读了4年，后又考入圣约翰大学整整读了7年。马约翰学的是理科，最后一年学了医科，对文科也有所涉猎，英语更是

重要的必修课。在校读书期间他仍然爱好体育运动，并且运动成绩突出，他当时的中距离跑的成绩实际上就是全国纪录。

1914年，马约翰应聘到清华大学任教，从此他就一直留在清华，献身于清华的体育教育事业长达53年。马约翰到清华学堂任教初始，并不教体育而是教化学。但他特别关心学校的体育教学，还主动向校长周诒春建议应该积极发展学校体育教育。当时他的想法也很简单：清华每年要送100名学生去美国学习，被送的学生在身体方面也



马约翰

应该像样一点，总不能把帝国主义蔑视中国人的所谓“东亚病夫”送去吧。马约翰的建议受到了学校当局的重视，在体育设施方面很快就有了很大的改进。例如清华的体育馆1919年就在全国高校中率先建设起来了。马约翰本人也受聘为学校的“体育帮教”，从此开始了他的体育生涯。当时，马约翰动员学生重视体育的目的，还仍然停留在朴素的爱国主义层面。他说：“从我来说，我主要是考虑到祖国的荣誉问题，怕学生出国受欺侮，被人说中国人就是弱，就是‘东亚病夫’。因此，我常向学生们说，你们要好好锻炼身体，要勇敢，不要怕，要有劲，要去干，别人打棒球，踢足球，你也要去打、去踢，他们能玩儿什么，你们也要能玩儿什么；不要给中国人丢脸，不要人家一推你，你就倒；别人一发狠，你就怕；别人一瞪眼，你就哆嗦。中国学生，在外国念书是好样的，因此我想到学生在体育方面，也不要落人后，要求大家不仅念书要好，体育也要棒，身体也要棒。”