

# 体育之育

“不懂得体育的人，不宜当校长。”中国近代著名教育家张伯苓的话，被72岁的徐阿根作为自己教育生涯的座右铭。

先后担任市北初级中学和新中高级中学校长的徐阿根，曾是上海首位体育特级教师出身的重点高中特级校长。将体教融合纳入学校德育工作，是他这一辈子在干的事。尽管已经退休7年，但新中高级中学的行政楼，依然有他的专属办公室。“徐阿根名师工作室”上海市体育学科骨干教师德育实训基地每周一次的活动热热闹闹，一批批来自沪上各所学校的老师，在他的带领下，探索体教融合之路。

在打排球  
市北初级中学的学生



## 他的学校 主课不能抢体育课

1996年起，徐阿根担任市北初级中学校长。当上校长的第一件事，就是花钱修缮体育场，而第二件事，则是在中午12时半和下午4时半，学校提供体育活动。排球很快成了学校人人参与的特色项目，班班有排球队，每年有排球文化节。

体育搞得轰轰烈烈，学生成绩也格外亮眼。彼时的中考，全市“四大名校”招收4个提前录取的理科班，其中2个班级被市北的毕业生承包了。

2005年，徐阿根调任实验性示范性高中新中高级中学当校长，已经56岁的他，新官上任第一把火，就是主抓体育课。新学期伊始，他从教导处要来课程表，发现每个班每周只有两节体育课，便要求改为每周3节。当时，教导主任面露难色：“我们学校不是

## 他的手里 出了许多优秀选手

前不久，上海女排在全国女排联赛中夺得季军，二传老将卞雨倩的表现牵动着徐阿根的心。他特意下载了APP，在线观看每一场比赛。

谈及卞雨倩，徐阿根想起了当年的一句话：“那时候上海女排成绩一度下滑，一直没有像样的二传手。我就和队员说，你们中间应该出好的二传手。”卞雨倩，是徐阿根在市北初级中学担任校长期间送出的最后一个弟子。

徐阿根的主项原本是田径，由于排球队需要补充师资，徐阿根便被调去排球队。干一行、爱一行，很快徐阿根便在青少年排球方面取得了荣誉。张静、刘振家等一批上海

女排主力队员，都毕业于市北，上海男排的吕宁馨、余国华也都出身于此。

好的苗子，需要精心呵护，徐阿根没少下功夫。上海女排黄金一代成员刘振家，是徐阿根在延长路小菜场发现的好苗子，“我当时正在买菜，看到这个五年级的小姑娘，身高已经1.68米，当场就问她愿不愿意升入市北参加排球训练。”进入市北后，徐阿根跟她约法三章，从零开始学排球很艰苦，但训练之余，功课不能落下。后来，刘振家不仅球打得出色，还在班级里被选为大队委员。

“运动队既满足了一部分体育特长生的发展需要，也同时满足了社会的需要。”这是徐阿根当体育老师期间的感悟，让体育特长生获得和普通学生一样的文化教育，也同时给社会的体育队伍输送人才。

上世纪九十年代，业内一提到上海的青少年排球，就想到市北，排球成了市北的招牌。不止一次，专业队来向市北要人，徐阿根却不放手，坚持要让孩子们读到初中毕业后再进专业队，只有打下了扎实的文化基础，他才放心将他们送出去。

市北中学男排队伍拿到上海市冠军后，新民晚报以《这才是能文能武的高水平运动员》为题，做了一篇详实的报道。那批队伍中的12名成员中，有11名学生最后考入了重点大学，没有靠体育加分。

徐阿根一直认为，运动队的学生，不叫运动员学生，而是学生运动员。“在踏入社会前，你的学生身份是不会变的。”因此，这些排球选手



## 他的眼中 运动员首先是学生

全部编入普通班，和普通学生一起学习生活。

徐阿根给学生运动员们制定了一个学习标准，考试成绩不及格的，直接停训，并定期召开运动员学生家长会，加强沟通。在运动队里，他设立了进步奖和帮教奖，运动成绩大踏步前进的要奖，学习和道德品质方面有长足进步的也要奖。

“有一次，我看到一位女排队员在上学的路上边走边读外语，自行车、助动车穿行在她身边。我看到后赶紧上去叮嘱她，安全第一。”徐阿根回忆道，这批运动员学生的学习精神，也带动了班级其他同学的学习劲头。

徐阿根曾在汇报材料上这样写道：学校办运动队，绝不是就排球而排球，也不仅仅是就选拔和培养优秀体育人才而已，而是要从育人这个根本目的出发。

# 这位校长是体育老师

### 特级校长徐阿根用一辈子探索体教融合

体育教改试点单位，再说课程表已经制作完毕了。”徐阿根反问：“实验性示范性高中的建设，最根本的不是将学生的健康放在第一位吗？”

消息传来，校长室的电话都要被家长打爆了：将那么多时间花在体育上，孩子们的学习怎么办？徐阿根不得不挨个耐心解释：“体育活动不只是活动筋骨，而是能让学生身心俱健。”新学期他重点抓高三，要求主课老师不得抢体育课，体育课半节都不能少，“高三学业负担繁重，必须有张有弛。”徐阿根坦言，当时倡导并践行体育课改是很担风险的，但他毅然决然承担了下来。后来，在他的推动下，各班体育课又改为每天一节。

## 他的弟子 让操场成育德沃土

歌德曾说：“你若喜爱你自己的价值，你就得给世界创造价值。”用歌德的尺子衡量自己，就会感到自己做得还远远不够，一切都还得从头开始。在教育行业扎根的徐阿根，一直这样鞭策自己。

早在上海市第一届体教结合工作会议上，徐阿根就说：“这帮孩子喜欢排球，但书读得不太好，为了营造他们的学习环境，让他们读好书，学校运动队的首要目的是育人。”

关于体教融合、关于青少年训练，他觉得还有很长的路要走。60岁从校长岗位退下来后，徐阿根又留校干到65岁，担任上海市首个体育学科名师工作室和体育学科德育实训基地的牵头人。65岁正式退休后，他依然从事着三年一期的体育学科德育实训基地工作，从中“毕业”的教师们，在各个学校成为骨干，令他自豪的是，不少教师如今都评上了特级教师。

本报记者 陶邢莹



徐阿根(左)与排球名将桂超然

# 中科灵芝 岁末酬宾

优惠截至日期 2020年12月31日 致力于灵芝研究36年

中科创新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)

中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)



### 专 利 组 合

用中科专利技术CO<sub>2</sub>超临界萃取的中科灵芝孢子油  
专利号: ZL 2006 1 0086075.1  
发明名称: 一种富含萜类的灵芝孢子油类制剂加工方法

主要原料: 姬松茸、云芝、灵芝、香菇、虫草菌丝体、灵芝破壁孢子。

## 中科灵芝 2元认购计划

关爱市民健康，“中科灵芝二元认购计划”真情启航。符合条件的市民以2元的价格获得总价值960元的**中科灵芝孢子胶囊2瓶**。因领认购需符合条件，务必电话预约，否则无效！每人终身认购一次！

活动期限：长期不限额。  
领取条件：1、一年内享受过大病医保的（精神类疾病及肾移植除外）

2、本人身份证  
认购步骤：电话预约——《申领表》复核审查通过——按通知时间前往。  
预约专线：**021-35110789**（活动详情请见店内海报或来电进行咨询！）

中科创新牌灵芝孢子油软胶囊：国食健字G20100316 国家市场监督管理总局批准 适宜人群：免疫力低下者 不适宜人群：少年儿童、孕妇、乳母 中科牌爱特胶囊：卫食健字(2000)第0434号 中华人民共和国卫生部批准 适宜人群：免疫力低下者 不适宜人群：少年儿童 中科灵芝孢子胶囊：卫食健字(1999)第133号 中华人民共和国卫生部批准 适宜人群：免疫力低下者 不适宜人群：无 保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病 苏食健广审(文)第220316-00297号

好消息：中科创新牌灵芝孢子油买8送3 买16送7 买24送12 中科牌爱特胶囊10瓶7折 20瓶6折

热线：**021-34010789/64311772**

上海科苑药房地址：**肇嘉浜路526号(近岳阳路)** 南京中科药业有限公司出品