

中国女排前队长李国君今成重点高中副校长，她寄语学子做好人、读好书、打好球——

郎平接班人培养祖国接班人

65 体育之育

“做好人、读好书、打好球”，这是李国君给学生的九字箴言。没有拿到奥运冠军，是中国女排前队长李国君的遗憾，如今在上海市进才中学担任副校长，她延续着自己的梦想。

体育人担任实验性示范性高中的副校长，并不多见，体育

育人的理念，在进才中学绽放二十余年。“在九年制义务教育和高中校园开展体教融合，需要有顶层设计，这样体教融合的道路才会越走越宽。”李国君说。

暴力主攻手梦想当老师

小时候，李国君的梦想就是成为一名人民教师。如今，梦想实现，将心爱的排球和钟爱的职业相结合，是她最大的幸福。

李国君被认为是郎平在中国女排的第一位接班人，在“铁榔头”80年代中期淡出后，李国君正好进入国家队，成为中国女排又一位重炮手，成为一名“暴力”主攻，后来担任中国女排队长。遗憾的是，1990年世锦赛和1991年世界杯，中国女排距离冠军仅一步之遥，但李国君被国际排联评为

最佳运动员。最苦涩的回忆，莫过于巴塞罗那奥运会，比赛中她不慎受伤，为了继续打比赛，她要求队医连续给自己打了11针止痛药，但最后上场时才发现前锯肌骨断了，只能含泪挥别赛场。

小时候体重较重、天赋一般，连跳山羊都不敢跳的她，将排球赛场的成绩全都归功于自己“每球必争”的努力和勤奋。“只要功夫深、铁杵磨成针”，这是李国君当运动员时的执念，也是她后来传递给学生的理念。

学生本科录取百分之百

1993年，李国君创办国君精英女子排球俱乐部，与此同时，她重回课堂，在上海市体育学院深造，成为硕士研究生，向着当人民教师的梦想继续前行。

“开车上下班的路上，经过一所新建成的漂亮的学校，我心想，这所学校我一定要进去看看。经多方打听，才知道这是一所全新的中学，叫进才。我多么希望，人生的下半篇章能在漂亮的校园里度过。”李国君至今记得，经朋友介绍，她和校长见了面，一听她的教学理念，双方一拍即合——体育是最好的教育。1996年，李国君的排球俱乐部入驻进才。除了培育专业的排球苗子，从1997年开始，进才中学的校园排球运动也轰轰烈烈发展起来。

“我的性格，通俗点说，就是一根筋，想要做的事，就一定要做好。”李国君笑言。在浦东新区社会事业发展局（现为浦东新区教育局、浦东新区文化体育和旅游局）的支持下，排球俱乐部从全市各地招收的学生，汇聚到浦东，除了训练，他们得以在小学、初中和高中寄宿就读，“一条龙”的升学方案，解决了学训矛盾，让李国君工作起来得心应手。此后，俱乐部进一步扩大，开始招生男排。

“当年我进少体校，就算想读书、读书再好，为了打球都得放弃。现在的孩子不能再走这条路，现在不光要打排球，更要接受教育。”

上海男排、中国男排主力戴卿尧便是李国君一手栽培的。“我三年级转学到浦东新区第二中心小学，李老师就像妈妈一样陪伴我度过了整个少年时代。之前我从没打过排球，当父母把我交给李老师的时候，他们却很放心，认准了李国君这块金字招牌。”由于浦东的英语教材用的是牛津英语，戴卿尧刚转学时有点跟不上，为此，每天晚上李国君都会亲自辅导戴卿尧，必须当着他的面背完课本才能睡觉。“教育为我后来的发展打好了基础。”进入市队之后，戴卿尧没有放松学习，今年，他领到了上海大学本科学位证书。

“你是一个排球疯子。”李国君很喜欢朋友们送给她的这句话。将家搬到学校附近的李国君，几乎每晚都要陪伴那批孩子到晚上八九点，兼任生活老师、辅导老师，直到他们熄灯睡觉。从俱乐部输送到上海队、国家队的排球人才，源源不断，更值得一提的是，大学本科录取率100%。



女排精神照亮学子生活

2015年10月28日，李国君担任进才中学副校长，到今年是第五年。她也曾收到过各种橄榄枝，比如在专业体育领域担任职务，但都被她婉拒了。“我只想要下沉到学校里，当一名学生的德育老师。”

进才教育集团的育才理念，同李国君的教育理念一致——“分数是一时的，德育是一辈子的。”1997年至今，进才中学做到班班有排球队，年年有排球赛。在上海市校园排球联盟比赛中，进才高中的男女排队伍、专业和业余队伍，都取得了名列前茅的成绩。

回忆起排球场上的那道青春火焰，2002届毕业生季晨说，排球运动培养了自己坚韧不拔的人生态度。“我是体育委员，高二时我们班女排取得了年级第一名的成绩，在同学们看来这是一个很光荣的成绩。打排球的经历不是很多女生都有的，前不久和几个男性朋友一起打沙滩排球，我的发球让他们都很吃惊。”当初填报志愿时，选择进才，季晨看中的就是学校健康开放的氛围，“在进才不仅有高质量教学，还能体验各种运动，相当酷。”不只是高中校园，进才教育集团下属的其他几所学校，也都将排球列为特色课程，一批批非专业排球训练出身的学生们，在教育和

体育相融合的道路上，茁壮成长。

担任副校长的五年里，李国君见证了学校体育百花齐放的局面。游泳、高尔夫、桥牌运动也走进了校园，这其中诞生了不少热爱体育的“小学霸”。这几天，王子凡正在参加全国青少年高尔夫比赛，全校师生正盼望着他凯旋归来，而他本人也丝毫不担心落下的课程，进才的老师将全力帮助他补上学业。

“在体育里，排球只是一个小项目，各类体育运动的全面开展，有助于学生的身心健康培育。”分管学校德育工作的李国君常常强调：“挫折教育很必要，我希望家长、学校合力，将孩子德智体美劳全面发展的培养，放在第一位。”上周市教育局召开的“体教结合一条龙”会议上，李国君在发言中说道：“体教融合的先行先试，在浦东新区、进才中学已收获硕果。让高中领衔，和九年义务教育衔接，需要顶层设计，体教融合的道路才能越走越宽。”

并不是每个学生都能成为冠军，也不是每个学生都能考到第一名，但通过体育教育，将“永不放弃”的女排精神融入生活，必将对学生的品格塑造大有裨益。

本报记者 陶邢莹

场外音

李老师

你的数学是体育老师教的吗？一部电视剧里的调侃台词，背后隐藏的，是体育老师和体育在校园中的尴尬地位。

事实上，体育老师在上大学时学习多元化课程足以造就一个一专多能的优秀人才。体育特长生习惯叫李国君“李指导”，而李国君更喜欢学生们叫她“李老师”。李老师在大学本科和研究生阶段学习的课程，包含心理学、社会学、哲学、美学等等，“学生将来踏入社会，需要的是综合能力，而我认为，体育、艺术和德育，一个都不能少，甚至可能比分数更重要。”

说起体育教育，李国君提起前辈徐阿根，他曾任新中高级中学校长，从事体育教育40余年，是上海唯一一名担任过体育老师的特级校长。“当好孩子健康的守护神”，是他在体育教育领域里的一句名言。在他看来，学生读好书的前提，必须先培养强健的体魄、成熟的心智。

令人可喜的是，在《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》出台前，体育教师队伍中涌现出了不少名师、特级教师，体育特色课程在各所学校呈百花齐放之势，而学生们在阳光体育的沐浴下，向着复合型人才培养之路前行。

除了排球特色课程在进才发展20余年，“人人学游泳”的理念也已在上各所学校全面铺开，而中国篮球协会主席姚明多年来推行的“篮球进校园”正呈良好发展态势。更多的体育人、体育教师正在成为学生健全人格、塑造性格的领路人。

陶邢莹



扫码看详情

让孩子们跑起来!



新民图表 制图 叶聆