

▶ 2019年，在韩国光州举行的世锦赛上，陈芋汐（左）与队友卢为包揽冠军亚军

今天下午，上海姑娘陈芋汐将出战东京奥运。出生于2005年9月的她，还不满16岁。让我们先来看看这位跳水世界冠军的成长故事吧。



乐乐她是个小学霸

吴敏霞学妹陈芋汐的成长故事



“当红旗冉冉升起的时候，作为一名升旗手，我知道我升起的不仅仅是一面旗帜，而是祖国的尊严，英烈的寄托，是十三亿中国人的梦想，也升起了我的梦想……”2016年国庆前夕，上海市徐汇区光启小学的领操台上，一个短发小姑娘在全校师生面前，说出了自己的心声。

三年后，小姑娘的梦想实现了。在韩国光州举行的2019年国际泳联世锦赛上，这个名叫陈芋汐的上海小囡，为中国跳水夺回了一别6年的世锦赛女子单人十米跳台冠军，五星红旗第一次为她而升！

品学兼优中队委

陈芋汐的母校光启小学是一所百年老校，也是不折不扣的“金牌摇篮”，“体教结合”历史悠久。奥运跳水冠军吴敏霞和火亮，著名的跳水姐妹花夏冰清、夏玉洁都来自这个校园。每年，光启小学都会接收上海市第二跳水学校、徐汇区少体校体操队和蹦床队的小队员们在此就读。

“霞姐”是陈芋汐的偶像，校长曹庆明清楚地记得，2016年吴敏霞里约奥运会夺冠后，小跳水队员们接受采访，陈芋汐面对镜头自信地说：“我肯定是第二个吴敏霞。”如今，她和偶像之间的距离，正在通过一场场的国际大赛，拉近。

陈芋汐出身于体操之家，父母都曾是体操运动员，6岁时，她由体操改练跳水，并逐渐展露出天赋，走上竞技体育之路。在学校，这是个讨人喜欢的小姑娘，老师和同学都很少叫她大名，而是习惯亲昵地叫她“乐乐”。在大家看来，人如其名，乐乐话虽不多，却是一个热情且乐于助人的姑娘。身为“两道杠”，班上的学习委员，她觉得自己每天要赶着去训练为班级服务时间不多，就见缝插针为同学们多做事——开学的时候，她总会多买一些包书纸带到班上，分给那些忘记包书的同学；在不用赶着去训练的日子，她就主动留下来打扫卫生。

乐乐的成绩单，是老师们的骄傲——小学五年，“优”占了绝大

多数，成绩始终在全年级名列前茅。别说对一个准专业“体育生”，就是对普通学生来说，这也实属不易。在带了她五年的班主任、语文老师傅琦眼中，乐乐之所以能做到学业和训练两不误，关键在于学习习惯特别好，她还保存着乐乐小学语文书和作业的照片，字迹端正，圈画清楚，“一看就知道这个学生上课很认真。”

一段一年级语文公开课的视频里，乐乐是主动站起来背古诗的那个第一排小姑娘。“她学习很主动，作业也是立刻写完不拖拉，有不懂的就会问老师。而且她自己也有自己的思考，正确率高，手脚特别快。”对于乐乐，傅老师满是赞扬。

再累也要做功课

在光启小学，乐乐和她的队友们所享受到的是老师的“定制辅导”——每天晚上，孩子们在运动队开始晚自修，光启小学就派出语、数、外老师，每天轮流担任志愿者，为孩子们辅导功课，风雨无阻。傅老师家住大虹桥地区，每次轮到她值班，再坐公交车回家，到家都要晚上十点左右，但是，为了孩子们，傅老师和她的同事们从无怨言。

乐乐是最乖巧的孩子之一。晚饭时间紧张，她也不和同学聊天，迅速吃完，赶忙回宿舍拿来书包，开始做作业。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”这是她在的作文中引用最多的一句诗词。白天的训练需要消耗大量体力，乐乐有时写着写着就睡着了，但趴在桌上小憩一下醒来继续写。2016年1月，全国跳水冠军赛前一，乐乐病倒了，脖子上的淋巴结肿大像一串葡萄。可是比赛临近，她瞒着教练偷偷地跑到训练馆给自己安排力量训练。小学5年间，她获得全国各级跳水比赛奖牌19枚。

护着校长上跳台

光启小学位于上海体育场对面，跳水

队的孩子在体育场附近的东亚体育俱乐部训练、住宿。一年四季，无论寒暑，每天清晨五点，“小吴敏霞”“小火亮”“小陈芋汐”们都要在上海体育场绕圈长跑，然后再开始一天的学习和训练生活。

“其实一开始，老师们也有不解，觉得‘体育生’会影响班级成绩，但是，渐渐地，‘体育生’们用实际行动证明，他们身上展现出的体育精神，对师生都是一种激励。”曹庆明说，学校编写了校本教材，引导学生走近跳水运动，学会看比赛，做一名专业的观众。学校迎新联欢会上，小运动员们是舞台上的明星，倒立行走、一字马、连续后空翻……全校师生则用掌声为他们喝彩、鼓劲。在老师们的心中，为国育才，为国争光，是责任，更是荣幸。

曹庆明想感受一下跳水究竟是什么滋味，于是，就请孩子们带去10米跳台看一看。“结果你知道吗，我几乎都不敢站起来，几乎是在孩子们保护下，爬到跳台顶端的。”曹庆明说自己打心眼里佩服这些勇敢又吃得苦的运动小将们。他寻思了一下，作为体育特色学校的一校之长，又当选了上海市跳水协会副会长，自己也不能落后啊！于是，人到中年的他，在孩子们的专业点拨下，在跳水馆的6米深池，学会了“零米跳台”——从岸边跃入泳池。

中国队奥运大名单一出，乐乐所在的2017届五（4）班家长群沸腾了。小小年纪为国出征，这足以让大家骄傲。

首席记者 陆梓华
实习生 王越

陈芋汐小学作文

《开学第一课》观后感（2014年）

9月4日晚上八点，我在电脑前认真地观看了新一期的《开学第一课》。

这次《开学第一课》的主题是“英雄不朽”，其中贯穿了四项内容，分别是“爱国、勇敢、团结和自强”。这四项内容中让我感触最深的是儿童团勇敢智斗日寇的故事，史林山爷爷的二哥把生的机

会留给了史林山爷爷和乡亲们，自己却被日寇杀害，勇敢地牺牲了，听到这里，我也留下了感动的热泪。

勇敢，就是要敢于担当，不怕困难，在平时的学习上，班级里的同学遇到困难，我就应该敢于担当起中队委的责任，主动帮助有困难的同学。在训练和比赛场上，不管是遇到强劲对手，还是在挑战难度动作时，不能悄悄地躲避，而是要积极面对，敢于接受挑战。不朽的英雄是我学习的榜样，继承革命先辈的光荣传统，向着我的目标努力、勇敢地前进。



扫码看视频



陈芋汐用过的小学语文书

陈芋汐在今年全国跳水冠军赛上
本报记者 李铭坤 摄

2020 东京奥运会特别报道

2021年7月27日 星期二
本版编辑 王剑虹
视觉设计 竹建英