



松江七中训练和学习两手抓，切实为孩子铺实升学道路。



在松江七中，学校一直坚持“天天有体育课、周周有体育赛、班班有特色体育项目”。
摄影/应琛

“双跟双育”，消除学训矛盾

“一条龙”模式提倡“两条腿走路”，训练和学习两手抓，也切实为孩子铺平了升学道路。

今年中考，松江七中 56 名优秀体育学生中有 15 人考入市实验性示范性高中，全体升学率高达 92%。同时，2021 年全校学生体质健康测试达标率为 97%，近年来优良率提高至 60% 以上。

在松江七中，体教融合鼓励“人人走进运动场”。

下午 4 点 05 分下课铃响过，松江区第七中学的操场上立即热闹了起来：操场的一边，普通学生和老师一起练起了啦啦操、八段锦、跳绳等，而另外一边，各体育项目训练的学生则开始了当天的训练。

今年初三的林璿存在刚结束的市运会柔道 B 组男子 -90 公斤级的比赛中赢得冠军。此时的他也已经换上柔道服，和队友一起在不远处的教学楼三楼，开始了柔道技术动作的训练。

尽管学习与训练并不冲突，但林璿存表示，初三的他还是会以学业为重，“肯定还是先要考上理想的高中，但柔道我也不会放弃，进高中后也会继续训练”。

松江七中建校于 1987 年。在体教结合的背景下，学校 2003 年与区少体校合并，现为松江区规模最大的一所公办初级中学。

“当时国家也是为了解决运动员的出路，不想让从事体育的孩子过早的定型。”松江七中副校长沈利在接受《新民周刊》采访时坦言，“培养精英体育生，向上输送体育人才肯定是我们的目标，但这部分的学生往往只占到 10%，另外的 90% 我们也要培养好。”

自 2012 年起，松江七中副校长沈利开始推行“双跟双育”制度，即针对优秀体育学生的品行教育和学习习惯教育，联合教练员和学科老师，深入发掘体育的教育功能。所谓“双跟”，是指教师跟训，教练跟课。文化课教师要走进训练场，让他们看到学生在训练场上完全不同的一面。教练则每周至少进教室听一次自己所带每个学生的文化课，观察学生的课堂状态，发现问题后及时与班主任、家长进行沟通。

“教练要转变观念，全面配合文化课老师。如果学生的文化课成绩达不到要求，则会被停训，直到成绩达标为止。”沈利强调，运动员首先是学生，学习肯定是第一位的。

“双育”则是由教师、教练共同承担对学生教育的工作，确保学生训练、文化学习和思想道德工作的实效性。学校在每学期开学前的教练员、文化课老师联席会议中，要为体育特长生制订学习计划，开学后通过文化课老师与教练员的全程跟踪了解，发现问题及时解决并进行思想教育，期末阶段进行总结。

“如此一来，优秀体育学生的文化课和体育课都不会落下。”沈利表示，这一举措，既消除了家长对孩子练体育耽误学习的顾虑，更重要的是，这一做法也彻底消除了体教结合下仍容易存在的学训矛盾。

2020 年国家提出体教融合后，松江七中又进行了新的尝试——打破了以往体育生单独编班的传统，将新入校的，彼时还被称为“体育特长生”的学生按项目、分层级相对集中的方式，分别编入常规班级。

沈利表示：“我们希望用‘鲑鱼效应’带动全校师生，让读书人爱运动、让运动员好读书。”在松江七中，学校一直坚持“天天有体育课、周周有体育赛、班班有特色体育项目”。同时，