



奖章背后的故事

这个体育教师“文武双全”

——记北京市一零一中学体育教研组长丁玉山

□本报记者 任洁

“胸前挂哨，嘴里喊号，每天蹦蹦跳跳，不会说说道道”，这是很多人对体育老师的固有印象。而在北京市第一零一中学，体育教研组长、体育正高级教师丁玉山却以“文武双全”著称。他张口就能一串一串排比句，写过20多篇获奖论文，带出市级体育竞赛第一名80余人次。同行评价他：“听丁老师的课，胜读十年书。”

20多篇论文获得全国、市区级奖项

丁玉山1982年7月参加工作，1988年进入一零一中学工作，上个月22日刚度过60岁生日。已是花甲之年，但他脸色红润，说起话来底气十足，思维敏捷，神采奕奕，没有丝毫老态。

与人们印象中的体育老师只会带学生跑跑跳跳不同，他极为注重教育理论的学习，坚持实践与理论两手抓。一零一中学体育教研组历史上名家荟萃，涌现出朴士敏、王伯英、王寿生等多位名师，历届毕业生的体质状况和健康水平明显优于北京市和全国水平。在这样的环境里工作，他暗下决心，要在专业领域里留下自己的足迹，当就要当一名好教师。

他认为，走名师之路，应该培养独立的思想、健全的人格，有创意的教学理念，进行脚踏实地的实践。为了弥补理论的不足，参加工作之初，他就一头扎进专业书籍、教学参考资料、报刊杂志里，学习现代教育理论，继而指导教学实践，再总结工作经验，把它上升到一定的理论高度，形成良性循环。

他的书架上，有苏霍姆林斯基、赞可夫、魏书生、李镇西等中外著名教育家和教育改革开拓者的著作，他们的思想启发他形成对学校体育改革的思考和观点。每个假期，他都要要求自己至少阅读1-2部专著，撰写1-2篇论文。他先后有20多篇论文在全



丁玉山（中）和2017年全国中田赛男子甲组铅球冠军郭彬然、女子乙组铁饼冠军张壬喆合影。

国、市区级论文报告会上获奖，著书立说4部，参与教材编写5（本）套，承担了国家、市区级科研课题10余项。

他把新课改理念融入教学，打造高效课堂，把体育课组织得新颖活泼，富有趣味性。他手持小木棒，不仅让学生完成各种定位、拉伸和柔韧练习，还用来做接龙数字游戏；做牵手钻山洞游戏，也可以被他演变成形式多样的穿越活动；上小体操垫课，他能推导出发展上肢、腰腹、下肢、跳跃等内容丰富的身体素质练习。为了缓解选修课开课数量不足、民族传统体育教学相对薄弱的问题，他利用业余时间自学了太极刀、八段锦等民族传统体育教材，再教给学生。

上课像演说家 爱说“心灵鸡汤”

他的课堂有一大特点，就是以“真诚的语言、亲切的语调、夸张的言辞、期待的目光、宽容

的态度”来有效调控教学过程。他说，埋怨学生难教往往是因为方法太少，要多改变自己，少埋怨他人和环境。“如果学生为教师的娴熟公式推导、优美展示、潇洒背诵和深邃的思想所折服，就会对教师产生敬畏感，进而转化为对知识、技能学习的渴求。”他强调，微笑和鼓励多一点，让学生表现和施展才能的面宽一点。

高二学生小张瘦高白净，怕苦怕累不爱锻炼，觉得“60分万岁”。丁玉山担心小张的身体素质，更忧虑他的意志品质，想到年轻人崇拜英雄，就借助伦敦奥运会契机，从运动员成长经历聊起，告诉小张普通人在危急时刻能够产生巨大力量，分析他们“小宇宙爆发”的原因，期望他战胜自己。几次深谈后，小张观念改变，练习态度认真了，对篮球运动产生浓厚兴趣。在高二第二学期的篮球比赛中，他带领班级男生夺得第二名，自己则当选“最佳中锋”。

课堂上的丁玉山，特别像是

一名演说家。他告诉学生，“胜利者，已没有时间陶醉于光荣；失败者，也不必久久地唉声叹气；这终点，也是新的起点！”“奋斗中，生命才是一首欢乐的歌”……他还会即兴朗诵一段名人名言：“莎士比亚说：人是一件多么杰出的作品……宇宙的精华！万物的灵长！”“南非总统说：生命本身就是最绚丽的花朵、最亮丽的色彩，是传奇和壮丽的诗篇……”

他的体育课不是全程苦练，而是穿插了各种项目知识和“心灵鸡汤”。比如铅球课，他会侃侃而谈铅球的来龙去脉，“1340年前后欧洲出现炮兵，他们搬起相当于炮弹重量的石头进行掷远比赛，逐步演变为铅球运动。铅球比赛曾采用过按体重分级比赛的做法，后来发现体重较轻的运动员也可以通过发挥全身力量、速度创造好成绩，便取消了这一规定……”他的旁征博引、口若悬河让学生时而大笑，时而点头，时而深思，这样特别的课堂自然引发学生的注意和学习热情。一个高一女生元旦时给他送了一张贺卡，上面写道：“您是我见过最可爱的体育老师！我觉得您的文学特别棒！”

学生体育会考成绩稳居海淀前三名

上一两次这样的课不难，难的是长期坚持，不烦吗？丁玉山摇摇头，“重复、单调、乏味的工作容易造成职业倦怠。只有不断学习，从工作中感受到快乐，才能激发激情、活力和创造性，及时有效地排解压力。”

他习惯每天早来晚走，除了上体育课外，还要承担全校课间操、课外体育锻炼等活动，周末和寒暑假则带领学生进行训练，就连春节也经常不休。针对“小胖墩”、营养不良和身体孱弱导致体育不达标的困难生，体育教研组成立补差班、减脂班、体能提高班，提高这些学生的体质。在他和同事们的努力下，一零一

中的学生体育锻炼达标率常年保持在93%以上，高中体育会考成绩一直居海淀区前三名，中考体育成绩居海淀区前五名。

经过他个人辅导、培养的田径队学生有1人被评为国家级运动健将，4人被评为国家级一级运动员，60余人次被评为国家级二级运动员；打破全国中学生田径运动会最高纪录2项次，北京市中学生最高纪录4项次，海淀区中学生田径运动会最高纪录5项次；获得全国中学生体育竞赛第一名3人次，第二名7人次，第三名10余人次，市级体育竞赛第一名80余人次。

“听您的课有胜读十年书的感觉”

随着名气远扬，丁玉山经常受邀作公开课、办讲座、开研讨会，指导同事同行备课、进修、科研和写作，还担任了北京市中小学体育运动协会专家委员会委员，被评为体育正高级教师、体育特级教师、首都基础教育名师、北京教育学院兼职教授等，获得过北京市优秀教师、北京市普教系统先进工作者、第二届中国青少年社会教育银杏奖“特别贡献奖”等奖项。

他的课堂不仅赢得学生的爱，也博得业内的一致好评。立新学校体育教师李朝红给他发来短信，“听完您的课，特别佩服您的学识和文化底蕴。如果我们体育老师都能爱读书爱学习，做到文武双全，我们的学科必会让人刮目相看。”平谷区教师杨晓清在听课后感慨道：“听丁老师的课，很有胜读十年书的感觉。”

北京师范大学体育与健康学院院长毛振明这样评价他：文武双全是他的特色，丰硕的著述和科研课题成就他的教育思想，操场上的摸爬滚打使他的教学和训练都有了辉煌成就。这就是丁玉山，一位被业界公认的研究型、学者式体育老师。

■首都工会人



投资300万元建设职工之家

——记海绵城市投资股份有限公司工会主席徐秀兰

□本报记者 余翠平 文/摄

几百平方米的健身房里，十多个跑步机一字排开。崭新的健身器材上很多职工正在锻炼身体，一旁还有教练在仔细指导……近日，记者走进海绵城市投资股份有限公司，立刻被“规格颇高”的健身房所吸引。

“这些健身器材都是给职工用的。他们平时工作很忙，希望他们能有更多锻炼身体的时间，毕竟身体是革命的本钱嘛！看到有职工来健身，我们很欣慰！”海绵城市投资股份有限公司工会主席徐秀兰说。

2015年8月，海绵城市投资

股份有限公司在丰台区长辛店镇成立，由中运建设股份、江苏省国裕建设、江西基业科技等12家法人单位和一些行业内领军人才共同发起设立的集规划设计、咨询服务、投资建设、运营管理于一体的环保型企业。

“在公司刚落户长辛店时，长辛店镇总工会的工作人员就来给我们发了很多工会的宣传材料，我们才了解到工会是为企业和职工服务的。我们希望职工能更有保障，这样企业才会得到更好发展，于是在人才招聘完成后，我们就主动找到长辛店镇总工会，在他们的协助下，公司独

立建会。”做行政管理工作多年的徐秀兰，也当选为公司的工会主席。

48岁的徐秀兰坦言，第一次干工会主席她内心也十分忐忑，在跟着工会工作人员了解了工会方面的知识和内容后，她开始着手建设“职工之家”。

“在建设职工之家时，我们广泛征求了职工的意见，听他们提了很多建议，大多集中在文体活动设施的丰富上，于是，我们建设了乒乓球室、台球室、健身房、动感单车室、职工书屋，还开辟了一间屋子专门给职工瑜伽用。”徐秀兰介绍。

在徐秀兰的引领下，记者挨个转了乒乓球室、台球室、健身房、动感单车室、职工书屋……宽敞的空间，崭新的设施，职工运动时脸上洋溢着的微笑，都给记者留下深刻的印象。为进一步完善公司职工之家的建设，公司还设立了职工学习室和职工减压室。据徐秀兰介绍，整个职工之家建设面积达到2000多平方米，投入资金300多万元。

“希望职工不仅工作上能力出众，在生活态度上也积极向上，我相信健康的生活和体魄有助于提高职工的工作热情和能力。愿职工在公司不仅可以得到展示能力的舞台，还能获得归属感和幸福感。”徐秀兰说。

徐秀兰介绍，公司目前有50多名工会会员，作为一名工会新人，她一定会努力学习工会专业知识，以更大的热忱、更优质的服务，让职工体会到工会大家庭的温暖。