



清华大学校园马拉松赛活动现场。 新华社发

# 无体育，不清华

## ——一所中国顶尖学府的体育传奇

新华社记者 魏梦佳 郭亚强

近日，在清华大学综合体育馆内，身着迷彩服的3800余名2024级本科新生齐聚一堂，迎来入校以来的“体育第一课”。作为清华学生代表，参加巴黎奥运会的运动员们与新生们分享自己结缘体育、奋斗拼搏的故事。热烈的掌声不时响起，在场同学们听得心神激荡。

体育是清华的一张闪亮名片，“无体育，不清华”深植于一代代清华人心中。新学期伊始，清华传承百余年的体育育人理念和体育教学传统，又开启了新一批清华学子的筑梦之旅，续写着这所中国顶尖学府的体育传奇。



清华大学学生参加2023年新生赤足运动会。 新华社发



清华大学学生庆祝在“马约翰杯”学生田径运动会中获奖。 新华社发

## “马杯”铸就奥运梦想

中国体育代表团在巴黎奥运会上勇夺40枚金牌，这一中国体育的新篇，也留下了清华学子的青春风采。

经管学院2023级本科生张琼月站上女子50米步枪三姿季军领奖台；社科学院2024级硕士生许诺获得女子重剑团体第4名；社科学院2024级博士生夏雨雨在女子马拉松项目中顺利完赛；2012年伦敦奥运会冠军、法学院2014级校友叶诗文再战奥运，在女子200米蛙泳项目中名列第6……

奥运赛场上的清华印记，源于清华体育的百年传承。被戏称为“五道口体校”的清华大学有着深厚的体育传统和历史积淀。浓郁的校园体育氛围，培养了学子们热爱体育、坚持锻炼的生活习惯。校园马拉松、新生赤足运动会、研究生运动会、“紫荆之巅”篮球赛、“临门一脚”足球赛、“排山倒海”排球赛……丰富的课外竞赛活动，已覆盖各院系全体学生。

“学生群体竞赛从每年9月份开始，到次年4月份结束，包括40余个竞赛项目，竞赛活动1000余场，近5万人次参加，有效提高了学生参加课外锻炼的积极性。”清华大学体育部主任刘波说。

多年来，清华在射击、田径等竞

技体育项目方面硕果累累。其中，清华田径获北京市高校田径运动会“十五连冠”；清华男女篮多次获得中国大学生篮球联赛冠军。截至2023年，清华的国际运动健将将达到33人、国家运动健将将达到163人，奥运冠军杨倩、易思玲、世界冠军胡凯、夏雨雨等都是清华学生。

被师生们亲切地称为“马杯”的“马约翰杯”学生大型综合运动会是清华一年一度最重要的体育盛典，至今已有20多年的历史，其中历史最悠久的田径运动会已举办67届。这一赛事实施积分制，贯穿全学年，参赛项目涉及田径、游泳、乒乓球等众多类别。

2006年至2016年10年间，清华环境学院学生陈熹在“马杯”赛场上累计拿下73个单项冠军，其中10次获女子三项全能冠军。这个曾因粉碎性骨折被医生警告不能参加体育运动的女生，创造了“马杯”赛场的运动奇迹。

如今，已成为清华大学环境学院教师的陈熹，再次为学院拿下女子三项全能金牌。陈熹说，最难忘的画面，就是大家在操场上围着“马约翰杯”胜利狂欢，激情澎湃地拥抱、跳跃和哭笑。“这就是我们心目中向往的真实绚烂的人生。”

## 操场成为“终身课堂”

在清华体育馆内的荣誉展板上，我国著名体育教育家马约翰先生的照片格外引人注目。从1914年起，在清华工作52年的马约翰，是清华体育运动最重要的倡导者。一年一度的“马约翰杯”就是纪念他为清华体育作出的杰出贡献。

从马约翰先生的“体育的迁移价值”的教育思想，到蒋南翔校长提出的“争取至少为祖国健康工作五十年”，再到“育人至上、体魄与人格并重”的体育教育观，直至“无体育、不清华”的学子共识……百余年来，一脉相承、历久弥新的体育育人理念，已经成为清华大学的办学特色之一。

马约翰的体育思想中，始终贯穿体育能使身体、心理、人格共同发展完善的理念。他希望学生们“个个身体强健”，经常敦促他们“要好好锻炼身体，不要出去给中国人丢脸”“球可输，运动道德不可输”“我们要把运动家精神带到生活中去，绝不放弃”。他在操场跑道上对奋力拼搏的学生激动高喊“快！快！拼尽全力！”的场景，成为几代清华学子难忘的校园记忆。

清华航天航空学院博士生关凌霄对学校的体育氛围感受颇深：“清晨四五点钟，就有人在校园里晨跑，下午4点半后，操场上更是‘人满

为患’。”

作为清华大学冰球队的队员，关凌霄每次训练结束，无论多晚都会在校园里跑一跑。“通过体育锻炼，意志力和体质都有所增强，精神头更足，学习和做科研时也更游刃有余。”

“我们要把清华的操场，打造成清华学子的‘终身课堂’。”胡凯表示，清华的体育传统，传承至今，不同的时代有不同的内涵，但相同的是强健体魄、磨炼品质，努力争取为国家更长、更好地服务。“这种体育教育可能在无形中对学生的影响已深入骨髓。”

1998年起，体育课上男生测试3000米、女生测试1500米就是清华的特色和基本要求；2014年起，清华恢复新生第一堂体育课；2017年，清华恢复“不会游泳”不能毕业的老校规；开设田径、球类、游泳、武术、跆拳道、艺术体操、击剑、跳水、射击等50余门体育相关课程，多门课程成为校内、北京市和国家级精品课……

近年来，清华更加重视体育教育，不仅将新生“体育第一课”作为入学教育的重要内容，还建立“4+2+2”的体育课教学模式，即4个学期有学分必修、2个学期无学分必修和2个学期选修，使本科4个年级都要上体育课。

## 体育树起教育旗帜

历经百余年的积淀、探索与发展，清华已形成一套特有的体育教育的体系。作为双一流高校，如何在新的历史时期将清华的体育传统发扬光大，同时与时俱进、不断创新，更好地发挥体育育人的作用，成为清华大学体育教育工作者的新课题。

清华统计数据显示，尽管该校男生3000米跑、女生1500米跑和男生引体向上成绩均高于全国平均水平，但与20年前相比仍呈下降趋势。

“这充分体现了体育工作的重要性与紧迫性。”刘波认为，大学体育发挥的作用应是“四位一体”，即“享受

乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”，学校要把体育作为育人的重要组成部分，体育教师要培养全面发展的优秀人才作为初心和使命，学生要把体育作为终身的爱好和习惯。

从学生运动员成为硕博研究生，做辅导员、留校当老师，10多年来，胡凯一直在思考如何将他的专业技能和从清华得到的营养“反哺”给师弟师妹。

在胡凯看来，体育教育更多的是能力培养，最终实现价值塑造，为学生培养正确的三观，塑造健康的体魄和人格。“从体育到教育，这个‘育’是不变的。”