

近日，全国妇联揭晓2023年全国最美家庭，1000户入选，其中广州市有3户入选，他们分别是来自花都区赖宣治家庭、越秀区的叶伟平家庭、番禺区的黎艳芬家庭。他们为什么能入选？新快报记者采访发现，广州这3户家庭其实都是平凡人，他们自己也总说“我们只是平凡的家庭”，但他们在平凡的生活中做着不平凡的事，坚持善良，让他们变美好。

■采写：新快报记者 林翠珍 毛毛雨 ■摄影：新快报记者 左百村 实习生 陈芝冕 受访者供图

赖宣治家庭：一根跳绳改变了农村小学生们

被体育改变的学生，成长为体育老师

如今的赖宣治是一位成功的体育老师，可很少人知道，赖宣治在高中阶段曾经是很多人眼里的“问题少年”，他成绩垫底、思想不上进，好在体育老师发现了他的特长，在一次篮球比赛中，他作为替补上场，在进球时获得全场欢呼。那一刻，他忽然醒悟：“自己成为‘灌篮高手’，好像并非一无是处。”他说，他从此重拾信心，铆足了劲考上理想的大学。

从那时起，赖宣治立志要做一名体育老师。

2010年从武汉体育学院毕业后，赖宣治来到学生以留守儿童和外来务工人员子女为主的花都区花东镇七星小学任教，成为这所农村小学建校55年来首位大学生专业体育教师。回忆当初，赖宣治说，印象最深的是破败的校舍、参差不齐的队伍和自己满腔的热情。

体育赋予孩子们自信，实现其梦想

七星小学条件有限，不能开展“高大尚”的体育项目，赖宣治根据学生情况选择了对运动场所和器械要求不太高的跳绳，于是第一堂跳绳课就在学校的老榕树下开启了。

“体育最大的魅力，是它不仅让孩子们体魄强健，更赋予孩子们自信。”是体育老师改变了赖宣治的一生，自己当上体育老师后，他也立志要通过体育给学生们带来自信，带着学生们奔向更广阔的世界。

“他在我心里是最完美的老师。”有同学告诉新快报记者，赖老师在训练时很严厉，让人害怕，但私下里会给同学们买好吃的，和他们谈心。

赖宣治心中也有许多挥之不去的难忘瞬间：比赛获奖后，此前从不主动和自己说话的腼腆女学生，把自己的金牌戴到他的颈上；在他三十出头的年纪，一群十一二岁的少年用一个月省吃俭用的钱给他买生日蛋糕，而此前他还从没吃过生日蛋糕……这就是赖老师与学生的“双向奔赴”。

36名世界跳绳冠军、打破11项世界跳绳纪



▲赖宣治一家。

录、荣获奖牌数超1000枚……这是赖宣治这些年来和学生们共同取得的成就，这所山区小学因为一根绳子发生了翻天覆地的变化。

今天，学校的大榕树上挂满了五颜六色的跳绳，学生们亲切地称之为“绳树”，这成为了他们的传统和办学特色。

教师夫妻相互扶持，把学生当儿女

赖宣治和妻子李美曾经是高中同学，一个是体育委员，一个是班长。2013年，他们步入婚姻殿堂。现在，一个是七星小学体育教师，一个是花东镇中心小学数学老师，多年担任班主任。10年来，他们相互扶持，多次被评为优秀党员、优秀教师、爱岗敬业能手。

赖宣治和李美育有一子一女，他们把四小家庭称为“奋斗小家庭”。十多年来，赖宣治能一直坚持带领学生们跳绳，离不开家人的支

持。李美把老人的生活、孩子的教育、家庭照顾得井井有条。“我亏欠老婆很多，大部分时间没有陪伴在她和孩子身边。”赖宣治说，自己明白这么多年来妻子的付出，只能尽力弥补。

有一次，李美出车祸，两条腿都受伤，不能动弹，反复发烧。赖宣治当时正带着学生们在国外参加集训，直到比赛结束后，两个人才通了第一个电话。

后来，李美渐渐理解了赖宣治，他们把学生们当成了自己的儿女。他们先后多次用自己的工资帮助困难学生，用爱心和最真诚，携手走过人生的风风雨雨。

赖宣治10岁的儿子也在七星小学的跳绳队中，赖宣治并没有过分要求儿子出成绩，只是希望儿子通过体育运动来磨炼意志力。一家人能够互相支持并“开心过好每一天”就是赖宣治心目中最美好的家庭。

“一年可能有360天在带队训练和比赛。”这就是赖宣治平日工作的写照。
10年前，赖宣治与李美结婚，两人投身于教育事业，育有两孩，以勤劳和奋斗传承家训。长年累月进行跳绳教学，赖宣治带出了许多跳绳冠军，但他也有遗憾：妻子承担了生活重担的大部分，他觉得委屈了妻子。



▲七星小学的学生正在参加国际比赛。

◀七星小学的“绳树”。