

## 精武武术走进虹口区复兴实验小学

## 习武强身 助力少年健康成长

本报记者 丁荣

抱拳行礼、一招一式、刚柔并济……6月9日一大早,在虹口区复兴实验小学的操场上,全校635名学生精神焕发地展演起精武武术,共同参与“复兴学子心向党 精武文化润校园”庆祝中国共产党成立100周年暨非遗精武武术文化进校园主题活动。

本次活动由上海市武术协会、上海市精武体育总会指导,虹口区复兴实验小学主办。上海市武术协会会长俞凯丰、上海精武体育总会副会长薛海荣、虹口区教育局副局长马振敏、虹口区教育局体卫艺科科长张复伯、上海精武体育总会秘书长刘黎平、虹口区少先队总辅导员金浩良、虹口区小学体育教研员朱建华、虹口区少先队教研员吴安石、虹口区督学单天雄等领导和嘉宾出席活动。

精武武术操、精武功力拳、传统舞龙……一群群身着习武服的“功夫少年”在操场上展演精武武术,一个个强健有力的动作,一声声激情昂扬的口号,气与力、意与形协调配合,将少年学生的“精气神”展现得淋漓尽致。值得一提的是,虹口区复兴实验小学一到四年级的全体学生都参与了此次活动,学校还特别邀请了家长在操场上观摩。孩子们精彩的表现吸引家长们纷纷拿出手机拍摄照片和视频。

为进一步推动精武武术进校园工作,2017年,上海精武体育总会委派专业武术教练曹志豪到虹口区复兴实验小学进行武术教学,以兴趣培养为主,逐步将精武武术融合进了学校体育课,让全校学生都能够习武强身。近两年来,学校在开展精武武术普及的同时,还进一步在校内通过剪纸课、

宣传展板等方式向青少年展示丰富多彩的精武文化,帮助学生“文武兼修”,茁壮成长。

少年强则中国强。前不久,教育部中国武术教育指导委员会正式成立,将积极贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》要求,进一步传承发展中华优秀传统文化,丰富拓展校园文化,推进中国武术进校园、进课堂。学校如何开展好武术教学,越来越得到重视。武术在学生群体中普及,帮助青少年强身健体,展现出越来越强的生命力。

因此,上海精武体育总会积极响应,在教育部门的支持下,积极推动精武武术走进校园,帮助青少年通过习武增强体质,更好地投入到学习生活之中。上海精武体育总会副会长薛海荣表示:“在中国的汉字里,一个‘人’再加上一个‘木’,就是一个‘体’字,因此人最根本的就是身体健康。近年来,青少年人群的体质健康越来越成为社会关注的热点。上海精武体育总会积极推动精武武术和文化走进校园,帮助青少年‘文明其精神,野蛮其体魄’,好好学习,天天向上,未来成为社会有用之才。”

上海武术协会会长俞凯丰表示:“武术是中国的国粹,在武术进校园方面,上海精武体育总会做出了积极的贡献。我们希望通过本次活动,进一步推动武术进学校,培养学生健康的体魄,同时培养学生更加爱国、爱党、更全面成长,成为国家的栋梁。”下一步,上海市武术协会将大力推动“武术六进”工作,帮助更多市民强身健体,更好地投入到工作与生活中。



本版摄影 本报记者 李一平

## 体育教学传承精武武术文化 促进学生身心健康、体魄强健

本报记者 李一平

虹口区复兴实验小学是一所新建校,从2017年9月创办不久后,学校就决定将武术项目引入学校,作为学校的体育活动课,以加强校园的体育教学。虹口区复兴实验小学校长司徒琮表示:“当时刚建校时,我们一个年级三个班的孩子只有一个体育老师,在体育教学力有不逮的情况下,我们与上海精武体育总会取得联系,他们也希望在小学阶段推广精武武术文化,于是我们一拍即合。”

尝试将精武武术作为学校体育特色后,校方发现,通过武术教学除了能丰富体育课程,提升学生体质外,上海精武体育总会的“爱国、修身、正义、助人”的精武精神与学校“求真、向善、健体、怡情”的培养目标十分契合。习练武术对小学阶段的青少年的三观确

立、身心健康有着良好的促进作用。

经过4年的发展,如今虹口区复兴实验小学也从最早的一名体育教师发展到了四名体育教师的学校体育教研组。在上海精武体育总会武术教练曹志豪带领下,其中三名原本没有武术基础的体育教师也逐渐爱上了武术这项传统体育运动,并通过自学逐渐能承担武术体育课的教学任务。

王孝蕾就是其中一名体育教师,2019年进入学校工作后就开始在曹教练的指导下,学习精武武术操和功力拳。如今,她每周定期在体育课上进行武术教学,教学生习武强身。“精武武术操不仅有动作还有音乐和歌词,在教学学生武术动作的同时,通过歌曲里的歌词,还能帮助学生理解歌词的意义,更好地掌握精武精神。”通过教学,王孝蕾发现,学生对于精武武术的热情很高。

由她带教的三(五)班的学生还主动要建立微信群,让王孝蕾通过微信视频为他们进行指导。经过武术教学,孩子们的柔韧性有了明显的提高,体测的坐位体前屈项目提升明显。在谈大学时,王孝蕾就知道上海精武体育总会的大名,如今能够在校园体育教师的岗位上学习、教学精武武术让她感到非常高兴,她也给自己定了个小目标:“下一步要学好迷踪拳,争取考一个武术段位。”

虹口区复兴实验小学校长司徒琮介绍,未来学校还将进一步扩大精武武术文化在校园中的推广普及力度。“原本我们还是主要以年级为单位,开展大范围的武术普及。而从下学期开始,学校可能会尝试进一步与上海精武体育总会密切合作,通过邀请专业的教练员执教,每周再增加一节以班级为单位的武术课。”



## 拳、剑、扇各色武术展演齐至 上海报人用武术庆祝建党百年

本报记者 李一平

为进一步打造上海武术活动品牌,近日,上海武术协会在全市开展了庆祝建党100周年系列活动暨上海市百场万人武术交流展示活动。6月9日,拳、剑、扇等精彩的武术展演活动在上海报业集团大楼亮相,上海市静安区武术协会、上海报业集团精武辅导站一同用行动庆祝建党百年。

“一方面是因为上报集团的武术锻炼氛围很浓,大家都非常热爱武术;另一方面上海报业集团也是静安区开展武术推广活动最好的企业之一。”静安区武术协会秘书长、静安区体育馆副馆长刘震华介绍了选择上海报业集团作为活动开展地点的原因。

上海报业集团工会职工文体俱乐部太极拳小组成立于2016年4月,2017年在上海精武体育总会的支持下,还成立了上报精武辅导站。在上海精武体育总会派遣的专家和名师的辅导下,上海报业集团太极拳小组的职工爱好者们的技艺越来越娴熟,并通过习武达到了强身健体的效果。经过为期五年的坚持,上海报业集团工会职工文体俱乐部太极拳小组已经从普及阶段上升到了提高阶段。

静安区作为上海的办公楼宇集聚区之一,拥有大量的白领人群,武术运动近年来因场地要求低、能显著改善体质健康等原因深受白领群体的喜爱。目前,静安区武术协会也在积极推进武术运动走进静安区的机关、企业,推动更多白领人群从武

运动中受益。上海市武术协会会长俞凯丰介绍,上海武术协会从5月底开始,在全市推动举办上海武术庆祝建党百年“百场万人”的系列展示活动,截至17日已走进上海14个区,进行武术展演场次46场,约7500人参加了展演活动。

接下来,展演活动还将继续走进各区红色地标、社区、楼宇,传承传统武术文化,发扬武术精神,为上海武术庆祝建党百年系列活动增光添彩。“我们希望借此机会,进一步引导上海武术人学党史、悟思想,激励一代又一代武术人热爱党,学习我们党永葆青春活力,展示上海武术人的骄傲和自豪,在新时代的发展中以更加健康的体魄和昂扬的斗志来迎接挑战。”



“上报集团的武术锻炼氛围很浓,大家都非常热爱武术,上海报业集团也是静安区开展武术推广活动最好的企业之一。”

——静安区武术协会秘书长、静安区体育馆副馆长刘震华