

武术散打在校园推广是否安全？

上海这场学生比赛给出了答案

4月26日，春日的阳光洒满上海市竹园中学，学校体育馆内观众的喝彩声与队员的呐喊声此起彼伏。2026“竹园杯”中小学武术散打邀请赛在这里火热开赛。来自浦东新区12所学校的近100名“武林少年”齐聚一堂，在擂台上展开激烈角逐。这不仅是一场体育竞技的盛宴，更标志着武术散打这一传统体育项目在浦东校园内正式“生根发芽”，成为素质教育的一道独特风景线。 专题撰稿 本报记者 丁荣

三年耕耘播撒种子 校际联动推广项目

本次邀请赛由浦东新区教育局指导，上海市竹园中学主办，上海巨龙培训学校有限公司协办。上海市竹园中学、上海市张江集团中学、上海中医药大学附属浦东实验中学三校校长张军杰、上海精武武术总教练、中国武术十大名教授、中国武术九段王培银，上海精武体育总会资深武术名家及教授、中国武术九段曾美英，以及散打国际级裁判长郑忠等嘉宾出席，共同见证了这一属于校园武术的高光时刻。

回溯武术散打走进校园的历程，张军杰校长感慨万千。三年前，竹园中学、张江集团中学、上海中医药大学附属浦东实验中学三所学校不仅同时引进了武术散打项目，更将其融入了大课间和课后延时服务中。如今，每所学校都组建了专业的校队，每学期末的校际散打比赛已成为三校学生期



待的传统赛事。

“引进散打的初衷，绝不仅仅是为了竞技。”张军杰校长在接受采访时坦言，“我们希望学生通过练习散打，在汗水中锤炼体质，在对抗中提升意志力。更重要的是，武术是中华优秀传统文化的载体，孩子们在出拳踢腿间，能更深刻地理解‘止戈为武’的哲理，增强文化自信。”而此次举办更大范围的邀请赛，正是为了将这一项目在浦东新区的校园内进一步推广，让更多中学生走进、了解并爱上中华武术。

名家视角破解顾虑 科学推广筑牢屏障

武术散打对抗性强，让不少家长心存顾虑：这项运动适合校园开展

吗？安全吗？面对这一现实拷问，担任本次比赛技术专家的王培银给出了掷地有声的回答：“只要科学开展，武术散打进校园不仅安全，而且益处多多。”

王培银教授指出，从40年前散打项目设立之初，关于安全的议论就从未停止。但40年的实践经验证明，风险完全可控。他从三个维度进行了专业解读：**首先是认知层面。**教学之初便强调“习武识武”，明确习武是为强身健体和正当防卫，绝非好勇斗狠。同时，训练中会重点教授地上技术和防摔技术，让学生学会保护自己和对

手。
其次是装备层面。校园散打严格要求穿戴全套护具，头盔、护胸、护腿

等装备能有效保护身体关键部位，极大降低了受伤风险。

最后是执裁层面。比赛中配备专业裁判员，一旦出现风险苗头或实力悬殊过大，裁判会立即介入终止比赛并做出判罚。

“学生技术提升了，教练水平高了，规则意识强了，受伤概率反而会降低。”王培银教授坚信，在规范的体系下，武术散打是校园体育中一项安全且极具教育意义的项目。

少年擂台有含金量 体教融合成才通道

虽然本次比赛定位为普及性的邀请赛，但在王培银教授眼中，这场比赛的“含金量”极高。“十几所学校参与，

组织得有模有样；参赛学生精神面貌极佳，全部完赛无一人中途退赛；拳、腿、摔等技术动作在实战中运用自如，对抗性很强。”王培银评价道，“这充分说明散打项目在这些学校普及得非常好，已经从‘引进来’变成了‘扎下根’。”

赛场上，选手们的表现印证了专家的观点。来自上海市竹园中学初一学生华言煦便是其中的佼佼者。练习散打已满两年的他，如今是校队的主力，每周一、周五都会坚持训练。他擦着汗兴奋地说：“练习散打后，我的体能和敏捷性大幅提升，感冒都少了，遇到困难也更能坚持了。”华言煦的变化，正是武术散打育人价值的缩影。

对于未来的人才培养，王培银教授充满信心。他认为，专业武术散打运动员完全有望从校园走出来。“关键在于持之以恒。”他举例说，许多著名运动员都是从小学、初中开始业余训练，一步步走向专业队乃至国家队。

随着终场哨声响起，2026“竹园杯”中小学武术散打邀请赛圆满落幕。这不仅是一次技艺的切磋，更是一次文化的传承。当少年的拳头在空中挥舞，中华武术正在新一代的血脉中奔涌流淌。



上海精武武术总教练、中国武术十大名教授、中国武术九段王培银

第二届长三角青少年篮球赛总决赛落幕 上海久事获得男子组亚军

本报记者 丁荣

4月12日，“角逐未来”第二届长三角青少年篮球联赛总决赛在镇江市体育会展中心体育馆顺利落下帷幕。经过数日的激烈角逐，长三角三省一市的顶尖青少年篮球劲旅在此上演了巅峰对决，共同谱写了一曲青春与梦想的赞歌。

作为长三角体育一体化发展的标杆赛事，本届联赛由沪苏浙皖三省一市体育局联合主办，江苏省体育局担任轮值东道主，江苏省篮球运动管理中心、江苏省篮球协会及镇江市体育局共同承办。赛事自3月6日启动以来，秉持“资源共享、信息互通、赛事联办”的协作理念，分别在江苏、浙江、安徽、上海四地举办分站赛。来自三省一市的16支劲旅、286名青少年球员在多轮次比赛中挥洒汗水，最终男子组江苏省体校男篮、上海久事、浙江海亮外语、浙江体职院及女子组浙江温州中学、浙江杭十四中、江苏省体校女篮、安徽马鞍山体校共八支队伍突出重围，晋级总决赛，向赛事最高荣誉“梦之杯”发起冲击。

总决赛现场，热血与激情成为主旋律。赛场上，青少年球员们身姿矫



健、步伐迅捷，展现了极高的竞技水平。男子组比赛中，强强对话火花四溅，默契的传球、凌厉的突破、沉稳的投篮以及坚韧的防守，一招一式都尽显扎实的篮球功底；女子组比赛同样精彩纷呈，巾帼不让须眉，比分交替上升，悬念迭起。球员们在逆境中永不言弃的拼搏精神，赢得了现场观众的阵阵喝彩，充分展现了长三角青少年昂扬向上的青春风采。

经过最后的激烈比拼，各组别名次尘埃落定。男子组方面，江苏省体校男篮凭借出色的团队配合摘得桂

冠，上海久事和浙江海亮外语分获第二、第三名；女子组竞争同样激烈，浙江温州中学荣获冠军，浙江杭十四中和江苏省体校女篮紧随其后，分列第二、第三名。

长三角青少年篮球联赛不仅是一场体育竞技的盛宴，更是深化区域体育协同发展、加速青少年篮球后备人才培养的重要实践。随着第二届联赛的圆满收官，这一赛事平台必将为长三角体育一体化注入强劲活力，助力更多篮球少年从这里走向更广阔的未来。

体操精英赛打响首站 上海二线体能测试 科学筑牢选材基石

本报记者 李一平

2026年上海市青少年体育精英系列赛体操比赛第一站暨上海市体操二线体能测试赛分别于4月16日、18日在上海市竞技体育训练管理中心体操馆、上海市虹口区青少年体育运动学校体操馆举行。

本次赛事由上海市体育局主办，上海市虹口区体育局、上海市竞技体育训练管理中心体操运动中心、上海市体操协会、上海悦享冠骏体育文化传播有限公司联合承办，上海市虹口区青少年体育运动学校、上海市虹口区青少年体育训练中心协办。

作为上海体操人才储备体系的重要环节，测试赛共有来自全市10个区的417名注册运动员参与。赛事采用标准化评估模型，为人才梯队建设提供科学、客观的选拔依据。

本次测试赛共设五个年龄组，测试内容包含“专项体能”与“一般

素质”两大模块，旨在更全面、精准地评估青少年体操运动员的专项能力与身体素质，发掘更多优秀体操后备人才。

测试赛的测试标准既体现竞技体育选拔的严苛性，也充分考虑了青少年运动员发展规律。通过这样的设置，旨在引导各区加强运动员的身体素质和专项体能基础训练，提高整体竞技水平。上海市体操二线体能测试赛作为本市二线运动员选拔的重要赛事，同时也是本年度市级青少年体育精英系列赛体操比赛、上海市第十八届运动会体操比赛的重要参赛条件之一。

伴随着体操二线体能测试赛的落幕，今年市级青少年体育精英系列赛以及重中之重的上海市第十八届运动会的备战已进入倒计时阶段。我们期待见证更多体操小将展露锋芒，展现青春风采，共同为上海竞技体育培养更多新生力量。