



16:11 力压爱尔兰队，获得第九名，取得历史最好排名。

中国队的成绩不如日本队，可能原因一方面是起步较晚，另一方面是群众基础不够。以上大和上财棍网球社团为例，大多数社团成员是进了大学才听说这一运动。而且，棍网球上手有一定难度，这也让很多人望而却步。

上中国际部： 棍网球从青少年抓起

除了上海高校，一些国际学校也开始引入棍网球，上海中学国际部就是其中的佼佼者。

上海中学国际部高中部校长马峰提到棍网球这一小众运动。

“上海中学国际部的体育课程十

上图：上中国际部U16女队（左）参加2025香港棍网球公开赛。

分丰富。早期我去国外学校参访或和国外大学招生官接触的时候，发现人家课程手册上有棍网球这一课程，但国内并不流行。所以我就问了体育组，原来学校就有棍网球社团。”

上海中学国际部初中体育教研组长周艳萍告诉《新民周刊》，2017年，上海中学国际部的一名热爱棍网球的外教作为学校社团的指导老师，但因为后来疫情而暂时中断了，直到2023年9月重启，并从先前社团转为学校校队的建制，吸引更多热爱并愿意投入棍网球这一项目的学生，由教练组提供系统的棍网球培训课程，学校提供场地及人员物资等最大的支持来带出一支完整的队伍。

上中国际部棍网球教练之一

姚赛东，她作为棍网球国家女子代表队现役球员，曾代表中国女队出战过几届棍网球世锦赛，深切感受到国内与国外棍网球训练资源和比赛环境的巨大差距。她希望国内的球员们也都能从小就接受体系化的专业棍网球训练，参与有强度、快节奏的对抗比赛，那么就会拥有不一样的竞争力。

目前，上中国际部棍网球队从每周一天课后活动发展到每周三次校队课后训练以及一次俱乐部活动，学校校队有女队20人、男队15人和预备队30人。

功夫不负有心人。2024年8月，上中国际部棍网球女子联队在全国棍网球锦标赛取得了U15亚军；同年11月，勇夺全国U18组别女子组冠军。而在今年4月的2025香港棍网球公开赛，上中国际部U16女子校队进入八强。

如今，上海愈来愈多的国际学校也开始学习上中国际部的成功经验，纷纷开展棍网球运动。毕竟，除了强身健体和培养体育精神，棍网球在海外高校申请中具有差异化优势。

对于年轻人而言，在一场棍网球比赛中，既能体验到足球的激情，又能体验到冰球的速度和篮球的配合。尤其当棍网球项目纳入2028年洛杉矶奥运会之后，这项运动在上海也有了更多的群众基础。■