

编者按

咏春拳、太极推手、缠头裹脑刀……看到这些功夫，你会不会觉得是在哪个武打片的片场？其实，在上海中小学的体育课上就能看到！近年来，越来越多中小学体育课“上新”中华传统武术项目，在帮助孩子们强身健体的同时，也让他们对中国传统文化有了更深理解。5月2日起，本报推出“中华武术进校园”系列报道，带你走进上海中小学的体育课堂，看看学生们都学了哪些“功夫”。

# 咏春进校园 萌娃学打木人桩

看过电影《叶问》的人，都会对影片中叶问打木人桩练习咏春拳的画面印象深刻，而对黄浦区卢湾一中心小学的学生来说，这样的场景并不遥远，因为在学校的体育课上他们就能学咏春、打木人桩！小学生学咏春拳能学哪些招式？是怎么学的？让我们走进卢湾一中心小学的咏春拳课堂看一看。

青年报记者 刘春霞



卢湾一中心小学是首批将咏春拳文化引入校园的学校之一。

青年报记者 吴恺 摄

行抱拳礼，马步开桩，女生出拳，男生撑掌防守……在进行热身、熟悉了动作之后，四年级(1)班的学生们拉开距离开始两两对练“过招”。虽然只是简单的几个动作，但要在对抗中得心应手地使出来并不容易，不但出拳要迅速，防守也要眼明手快，而学生们对于这样的练习显然很感兴趣。

“马步扎好，手要拍准！”专业咏春教练张强不时指导着学生的动作。“过招”练习之后，张强又让学生们戴上护具，进一步“实战”：双方右脚脚背相抵，右手攀掌，用所学的进攻、防守动作，攻击对方的有效部位得分。朱悦瑛和陆伊琳是两个看起来斯文文的小女生，但穿戴好护具后，出拳丝毫不“手软”。“以前看过电影《叶问》，知道咏春拳很厉害，自己也能学感觉很有趣。”朱悦瑛说。

“上海的校园咏春是从黄浦

区起步的，我们学校是首批将咏春拳文化引入校园的学校之一，已经开展四五年了。”卢湾一中心小学体育教研组组长陆倍倍介绍，学校联合上海俊咏堂咏春拳馆开办咏春拳学习班，每周固定定时，由专业教练指导教学，“现在我们的课程设置采取长短课程相结合的方式，短课程是普及性的，利用‘快乐活动日’在四年级全年级普及，专业教练会把咏春拳项目最精华的内容浓缩成四节课，让学生们学习。”陆倍倍说，长课程则是专业教练进入校园，从社团中选拔能力比较出众的学生进行1-2年的强化练习，“这其中又分为基础班和校队班，水平更高的学生还可以进一步提升训练，时间不受限制。”

作为一种实战性很强的拳术，咏春拳用“寸劲”来攻击和防守，拳快而防守紧密，攻守兼备及守攻同期，注重刚柔并济。在四年级(1)班的这堂普及课上，

学生们学的就是咏春拳最精华的招式，而除了两两对练，打木人桩也是必不可少的环节。

“咏春拳强调攻守协调，中小学生学习这样的传统武术项目，除了可以强身健体、更自信外，对于身体协调性开发、脑力开发也是很有帮助的。”在张强看来，中华传统武术文化讲求孝义勇信忠，蕴含着很多优秀品德，中小学生在在学习过程中，也能传承优秀传统文化，“传统武术注重身形、顶天立地，对于学生精神面貌提升也有促进作用。”

陆倍倍也认为，优秀的传统咏春文化凝聚着中华民族自强不息的精神追求和历久弥新的精神财富，将咏春拳文化引进校园，不仅让学生们近距离接触学习传统文化，锤炼品质，成就品德，也为学生们的健康体魄打下基础。“中小学生学习开展传统文化学习，也是建设优秀传统文化传承体系的基础环节。”

## ■ 年轻态

### 服务在线新经济企业青年家长 名校公益大讲堂走进叮咚买菜

青年报记者 郭颖

本报讯 “让孩子们成长得更好”名校公益大讲堂第六季第七期与青年家长分享教育干货啦！此番大讲堂走进了在线新经济企业——叮咚买菜，为网络科技公司中的青年家长送去教育的科学理念和实践经验。由上海市建平中学西校校长赵之浩讲述《与孩子同行——如何更好地教育引导青少年》。

#### 当名校校长遇到在线新经济

当名校校长遇到在线新经济企业青年家长会碰撞出怎样的思想火花？

“有一篇时常被冠以《人民日报》教育改革从家长教育开始’的文章周期性地出现在各种网络媒体特别是自媒体上。这篇文章最初发表于2013年10月31日《人民日报》，前不久还‘疯传’过几天。文章最后说：从世界角度来说，对于培养一个优秀的人，理念、做法其实没有本质的差别，比如付出，比如严格的规范与要求，待人友善、懂得感恩等等。因此，我们不需要动辄讲美国，而是应当先把本民族优秀的教育观念继承下来，把正确的家庭教育理念发扬光大。家长到位，正确的理念到位，中国的教育问题才会有根本性的改变。”赵校长开门见山。

#### 了解孩子变化学做“三种家长”

“当孩子进入少年期，身体形态发生显著变化，身体机能逐步健全，心理也相应地产生变化，一方面充满激情和热情，另一方面又极易受到外界影响，易冲动；初中阶段的学生大部分有积极向上的进取心，这与他们求知欲、自尊心、好胜心强是分不开的，但是他们思考问题不周密，往往带有浓厚的情感色彩去看周围的人和事，冲动行事，事后又后悔，顺利时盲目自满，遇挫折时盲目自卑，泄气，有从

众心理。”赵校长从孩子的变化说起，希望年轻的家长们更了解自己的孩子，并且介绍了小学与初中课程的区别，以及学校要求的变化。

那么，大家应当做一个怎样的家长？赵校长提出，应该做三种家长：“与时俱进的父母”“讲艺术的父母”“榜样父母”。

“与时俱进的父母需要在摒弃唯经验论的基础上，指导孩子提高学习的效率，例如制定一套合理的作息时间表，快速适应初中生活，促进其健康成长；讲艺术的父母需要考虑到孩子的需求，主动改变自己对他们的态度，不再把他们看作儿童，那么向新型平等关系的转变就会比较顺利，比如，批评时就事论事，别翻旧账，不要打骂孩子，父母应‘统一战线’，给孩子一点心理安慰，家长拿自己的孩子跟别人的孩子比较，虽然初衷是好的，但却是最让孩子丧失自信和自尊的方式。”赵校长眼中的“榜样父母”则是：家长努力上进，以身作则，给孩子当优秀的榜样，这才是孩子教育路上最好的起跑线，而给孩子高质量的陪伴，则是孩子成长路上最好的礼物。

“陪伴中的教育行为须根据孩子发展的需要而变化，最核心的意蕴是精神层面的，父母一方面要认真、及时地聆听孩子内心的声音，分享孩子的快乐，体会孩子成长中的各种收获；另一方面要把外部世界的丰富信息通过各种方式告诉孩子，比如阅读是借助书本获取信息，讲故事是通过人物和事件明白道理，立规矩是通过日常生活中行为规范明白做人的道理。”赵校长认为，陪伴的最终目的是为了放手。

“要对孩子进行教育，父母首先要教育自己，父母和孩子共成长的这条路永无止境！”

赵校长用英国教育家斯宾塞的名言作为结语。

一个半小时的讲座，让年轻家长们意犹未尽。



赵之浩校长为青年家长授课。

青年报记者 吴恺 摄