

◆传统文化进校园系列报道

高境四中让传统太极走进校园

校园里实现了“功夫梦”

“谁说只有老爷爷、老奶奶们可以练太极，中学生也可以。”宝山区高境镇第四中学从2006年开始推广太极拳，如今已经持续了10年。由学校自编自创的青少年太极拳已形成该校的校本教材。去年，学校新建成太极文化馆和武术馆，展示太极拳的起源、大师言武等，让中学生更多了解太极文化。

记者 朱筱丽



因“功夫梦”与太极结缘

学生邵杰因有一个当功夫明星的梦想，与太极拳结缘。时至今日，他对第一节太极课上武术老师展示的擒拿动作仍记忆犹新。“那几个擒拿动作让我终于相信太极能够‘四两拨千斤’。”

“自从学了太极拳之后，感觉身体的柔韧性、平衡力，尤其是腿部力量明

显增强了。”学生徐嘉雯自信地告诉记者，也因为练了太极拳，她收获了上海市“精英杯”太极拳比赛的第二名。

增强学生的体质、形成锻炼的习惯，这正是学校开展太极拳运动的初衷。学校负责人告诉记者，为了保证学生每天一小时体育锻炼时间，高境四中的大课间活动打破了传统的课

间操活动形式，组织学生进行太极拳“学练”活动。

为此，学校自编了一套青少年太极拳，“让血气方刚的学生们领略打太极拳的奇妙感受，增强学生的体质，培养学生的心理素质和道德素质，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。”

“学武术、做中国人”

在全校普及的基础上，“周易太极社”应运而生，选拔精英进一步练习太极拳。

学校将太极拳形成校本教材，与此同时，积极与上体武术学院联动，结合中国武术千百年发展的历史经验和近代以来武术教育实践，开展“一校一拳”的教改探索。

去年，高境四中新建成太极文化馆和武术馆两个太极拳的专用场

馆。太极文化馆主要从太极拳的起源、学校十年发展之路、大师言武等板块进行陈列展示；武术馆主要开展太极拳训练及举办相关武术赛事等。

为了将太极文化渗透在校园文化的每一个角落，学校操场上竖立起几尊太极拳的雕塑，并围绕“两馆一节”开展一系列校园文化活动。

“武术不是简单的跑跑跳跳，更蕴含着中国人对于身体的独特理

解，追求身心和谐状态。习武过程也是中国人文化价值观的浸润过程。”学校负责人说，“武术一招一式讲究动作规范，就是让孩子们知道，社会是充满规范的，要做一个懂规矩的人；武术锻炼强调拳不离手，这有益于培养精益求精的工匠精神；武术锻炼时机选择的‘冬练三九、夏练三伏’，其实是中国人勤劳、顽强、坚韧精神的集中体现……”

■延伸阅读

国粹进校园 文化润人心

文武并重，刚柔并济。在戏曲进校园、民乐进校园的同时，中国传统体育竞技活动，也在上海的学校遍地开花。2015年6月，上海市教委启动实施上海市“中华传统体育项目进校园”系列活动，确定武术、棋类、射艺、舞龙舞狮、龙舟、毽球等作为首批推广项目，80所学校

成为本市“中华传统体育项目进校园”首批试点学校。

新学期已经来临，市教委相关负责人表示，上海坚持将中华优秀传统文化教育渗透到学生思想认识之中，落实到学生言行举止之上，着力将中华优秀传统文化融入每一门课

程，以优秀传统文化涵养社会主义核心价值观。通过“进教材、进课堂、进课外、进网络、进队伍建设、进评价体系”，一体化构建大中小学社会主义核心价值观、中华优秀传统文化教育的内容体系和实践体系，促进学生健康全面发展。

■资讯

开展安全教育活动 师生提高自护能力

记者 朱筱丽

近日，方泰中学开展了内容丰富的“安全教育月”系列活动。

在“安全教育月”活动中，学校组织全体班主任观看关于《校园伤害事故预防与处理》专家讲座视频，切实提高班主任的危机应对意识。

在校园安全教育主题班会上，学校组织观看有关安全教育的视频，围绕视频，同学们分别就社会、学校、自身三个方面如何预防校园安全事故的发生展开了热烈的学习与讨论。

为了让同学们懂得一些急救包扎知识，掌握基本现场急救知识和基本操作技能，校卫生室邀请了安亭镇红十字会的专业老师，为七八年级的民防社团的同学和体育老师，进行了一次识险避险、自救互救技能培训。

校总务处、政教处组织了火灾应急疏散演练，希望通过此次疏散演练，进一步增强同学们的消防安全意识。