



这所学校的学生 用双拳“打”出精气神

记者 刘春霞/文、图

提到拳击运动，很多人的第一印象是激烈、残酷，但其实，奥林匹克拳击是一项绅士运动。在上海，不少学校近年来都开设了拳击社团，而越来越多的学生和家长也对拳击这项运动有了全新认识。学校里是如何开展对抗性如此强的拳击运动的？练拳击会“挨打”吗？记者走进了开展拳击运动已有十多年的嘉定区朱桥学校一探究竟。

身体变壮了 心情变好了

头上戴着头盔，脚下步伐灵活，出拳快如闪电……在朱桥学校体育馆外的一小片场地上，八年级学生钱欣喆和倪威在教练王帮纯的指导下展开对抗。虽然只训练了五年，但钱欣喆已取得了很不错的成绩。去年7月举行的2023年上海市青少年拳击锦标赛中，第一次参赛的他就拿到了男子少儿45公斤级冠军。同年，他代表上海参加了全国U14拳击锦标赛，获得了第五名。

“练了拳击后，我的身体更好了，也更阳光开朗了。”钱欣喆说，拳击训练很累，这五年来自己流了不少汗吃了不少苦，但获得冠军的那一刻内心很喜悦，“练拳击虽然累，但我从来没想过要放弃，我想一直坚持练下去。”在钱欣喆看来，拳击训练反而会

促进自己文化课的学习，“练了拳击后，每次训练完都很精神，写作业思路也会更加清晰。”

“很多人对拳击这项运动有误解，觉得很暴力、很野蛮，但其实，拳击是一项绅士运动，是有规则的。”朱桥学校拳击社团教练王帮纯说，拳击训练、比赛时是有保护的。

“我们练的是奥林匹克拳击，不是商业拳击。练习拳击对孩子的身体机能、言行举止及心理的帮助是显而易见的。”王帮纯说，前几年学校里有位黄同学，因为各种原因出现抑郁倾向，甚至休学了几个月，但练了三个月拳击后，她喜欢上了这项运动，并在短短一年里突飞猛进，在2022年第十七届市运会（青少年组）上拿到了B组52公斤级的金牌，“无论是身体上还是精神状态上，她都有本质的改变。”

11年间学生 已拿了100多块各类比赛金牌

2012年底，朱桥学校正式启动拳击项目，2013年被授予上海拳击后备人才训练基地的称号，同年成立快乐拳击社团。在朱桥学校成为上海首家拳击进校园的布点学校之后，嘉定区体育训练中心教练王帮纯作为专业教练“驻点”，一直“驻守”至今。

要说服家长让孩子练拳击，并不是件



容易的事。刚开始，不少家长一听说拳击，立即就想到“打架”“野蛮”等字眼，王帮纯就专门召开家长会，先给家长普及拳击运动。他告诉家长，就算没有进入专业队，拳击锻炼出的强健身体和坚韧意志也是人生的一大收获。为了打消家长的顾虑，王帮纯还将社团的实战教学设成公开课，家长可以随时来看孩子们的训练状态。

“你若不弃，我必相随。”王帮纯经常跟孩子们这么说。在他和学校的努力下，拳击社团从被动招生变成学生主动报名，经过这些年的“以老带新”，拳击在朱桥学校已成了最受欢迎的运动，很多女生也都愿意来练。

“最初，学校没有拳台，在校长的全力

支持下，仅仅半年后，体育馆就安装了和奥运会一样的标准拳台。”回顾拳击在朱桥学校的发展，王帮纯说，短短一年后，2014年市运会上，拳击项目第一次登上市运会舞台，孩子们一口气拿了10块金牌。

“我们在第十五、十六、十七届市运会上共获得了22块金牌，为市队输送了近20名学生，11年来孩子们已拿了100多块各类比赛的金牌，十几个学生通过拳击走体育单招考上了大学。”更让王帮纯高兴的是，十多年来上海的青少年拳击运动发展也有了质的飞跃，越来越多的孩子开始练习拳击，“传统观念中的四肢发达、头脑简单的概念，已经过时了。拳击是勇敢者的运动，能塑造孩子坚强的性格，这在哪里都是可贵的。”

进才学子打卡红色旅游列车



记者 刘春霞

“1921年7月，中共一大为何会从上海转移至嘉兴开会？为何代表们选择乘坐火

车前往？今天，我们一起在这趟‘穿越百年’的列车上揭开谜底！”近日，一堂别开生面的主题党课在Y701次“南湖·1921”红色旅游列车上开讲，为上海市进才中学470余名高三学子的成人礼和“重走一大路”研学活动拉开序幕。

这个学期，进才中学高三年级又有一批新团员加入团组织。此次活动中，他们有幸在由“周恩来”号机车牵引的复古车厢内参加入团仪式和党课。进才中学历史组余新斌老师作为党员代表为在场的新老团

员上了一堂难忘的党课，通过回顾党的历史，激励团员青年以奋斗姿态激扬青春，厚植五四情怀，传承建党精神。

列车从上海西站发出，驶向浙江嘉兴。途中，学生在“党史读书角”阅读红色书籍，学习党史知识，在“火车邮局”寄一封“写给未来的自己的”明信片。丰富多彩的学习体验活动，引领同学们重温峥嵘岁月，感悟家国情怀。

抵达嘉兴火车站后，进才中学高三学生在该站复建1921站房前举办了成人礼

仪式，并沿着中共一大代表当年的行走线路，寻访革命先辈足迹，参观狮子汇渡口旧址、红船、南湖革命纪念馆等红色景点和场馆。

每年，进才中学都会为高三学生举办成人礼。校长胡杰表示，今年选择“南湖·1921”红色旅游列车作为成人礼活动的载体，组织同学们以情景式研学方式重温红色历史，非常有意义，“相信一定会给孩子们即将起航的美好人生，镌刻下深深的红色烙印。”