

从背诵武德篇开始 咏春少年这样铸就 “中国心、民族魂”



新华社广东佛山12月14日电（新华社记者周欣、王浩明）“崇德尚武、复兴中华……诚以待人、信以立身、见义勇为、尚武强国！”少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立……”

正在佛山举行的2024年国际咏春拳大赛出现了新鲜的一幕：在由广大中小學生参加的集体咏春拳操和集体咏春拳比赛中，不少队伍在上场后先背诵一段铿锵有力、气势豪迈的武德篇或者《少年中国说》，然后才正式进入比赛环节，施展拳脚功夫。



小选手们在比赛中



赛事仲裁主任、广州中医药大学体育健康学院院长李兆伟接受采访。

本次赛事由国际武术联合会和中国武术协会主办，吸引了来自13个国家（地区）的国际武联协会会员协会、20多个国家（地区）的留学生以及全国各地的代表队，共计2703名运动员参赛。

据赛事仲裁主任李兆伟介绍，这次大赛不仅仅是国际赛事，还是面向广大国内参赛者的段位制和段级比赛，因为广东当地的青少年参赛者众多，背诵武德篇和《少年中国说》是针对青少年赛事的一次创新。

作为广州中医药大学体育健康学院院长，李兆伟表示：“武术在青少年教育中一直发挥着非常重要的作用。武术教师在平时训练中非常注重言传身教，围绕铸就‘中国心、民族魂’的中心，在训练和比赛中让孩子

们把背诵和演练结合在一起，加深‘复兴中华、与国无疆’的爱国信念和武德教育，加强对中国文化和武术内涵的理解认知。”

佛山顺德勒流中学校长赖光明介绍，全校2700余名学生在每天大课间操时都会演练咏春拳操，背诵武德篇和《少年中国说》片段。在他看来，习武之人向来崇德，其外延宽广，契合中华优秀传统文化。“这对青少年深刻理解武术规范准则、精神内涵和价值追求有重要的作用，有利于培养青少年优秀品质，促进身心健康，继承弘扬中华优秀传统文化，增强文化理解认同和民族自豪感。”赖光明说。

大学期间才开始接触咏春拳的张志斌不但自己打比赛，毕业后更是成为佛山弘晨咏春拳馆的一名专职教练。他说：“学功夫的人除了练习拳脚，还追求‘仁义礼智信勇’，这是中华优秀传统文化。我每天都会带着小朋

友一起背诵（武德篇和《少年中国说》），也许他们现在还不是特别理解里面的深层含义，但他们会循序渐进，慢慢理解的。”

11岁的童楷博从7岁起练习咏春拳，最大变化就是“身强力壮”，“但我在学校里绝对不会去欺负其他同学，武德篇里说了要‘恭敬辞让，相敬以礼’。”

不少外国运动员在看了孩子们的背诵和演练后，纷纷表示“中国功夫很有内涵”。学习咏春拳12年的保加利亚选手比泽尔说从翻译那里了解到孩子们背诵的内容，觉得“特别有气势、有力量”。

外交学院体育对外交流研究中心主任周庆杰说：“在面向外国武术爱好者的时候，我们可以多讲解‘阴阳、五行、点到为止、天人合一、师法自然’等理念，在潜移默化中将武术教学与中国文化传播结合起来，使武术文化在世界各地更加生动形象、深入人心。”

邓亚萍的“失败清单”和“以体树人”的意义

新华社浙江湖州12月14日电（记者 李嘉）中国女子乒乓球大满贯得主邓亚萍的职业生涯闪闪发光，但她也有一个“失败清单”，在比赛前会充分考虑到每个会输的可能，然后在过程中想尽一切办法去赢。

14日，邓亚萍在浙江湖州举办的2024以体树人教育研讨会上分享道：“每个运动员都不想输，但要做好输的准备。胜不骄败不馁，说起来特别容易，但是当你面对挫折、质疑的时候，你能扛得住吗？”

她认为，体育带来最大的好处之一是挫折教育，教会人们如何去面对输，“今天

赢了不等于明天能赢，保持敬畏，这是以体树人的意义。”

邓亚萍还分享了她退役后在清华大学和剑桥大学读书深造的经历，正是体育带来的不屈不挠的挫折教育，让她“从零开始”，克服焦虑，挑战自我，完成了学业。

“姚基金”发起人姚明在研讨会上表示，体育虽然不是“灵丹妙药”，但体育在教育中可以发挥非常好的价值。学校体育的目的不是产生一两个体育明星，而是培养一大批健康的、对未来对社会对家庭有益的人，这是体育应该发挥的作用。

体操奥运冠军李宁表示，体育竞技教



会孩子的不仅仅是技能，更是作为一个人自我生存和创造的能力。

本次研讨会上还就体育如何筑牢青

少年心理健康保护屏障以及家长参与体育如何影响青少年的成长等议题进行了探讨。