

当古老“五禽戏”走进现代校园

上海中医药大学附属闵行晶城中学的课间操火了！

“

上海中医药大学附属闵行晶城中学基于办学特色，立足弘扬传统文化，作为基础教育率先在全国推进“五禽戏”，2019 年被教育部授牌为“优秀文化‘五禽戏’传承基地”。

“五禽戏”由东汉名医华佗创编。每天上午 10 点多的课间操时间，在上海中医药大学附属闵行晶城中学的操场上，你都能看到全校学生一起操练“五禽戏”的身影，虎扑、鹿奔、熊晃、鸟飞、猿摘，一招一式，学生们都做得模有样。

（东方教育时报 魏小潭）

”



学生在练习五禽戏

1

“五禽戏”引入校园 传统文化再放光彩

作为上海中医药大学的一所附属初中，晶城中学在 2019 年将中国传统文化“五禽戏”引入校园，据学校德育中心主任刘鹏老师介绍，之所以选择“五禽戏”这个项目进校园，是基于学校的办学理念和立足弘扬中国传统文化。

“五禽戏”是中医药文化的重要组成部分，在上海中医药大学附属闵行晶城中学，“五禽戏”的开展依托三类课程——“一课、一团、一队”，从而扎实推进“五禽戏”教学的实施。

学校在六年级专门开设了一节“五禽戏”基础性课程，与“4+1”体育课紧密结合，面向全体学生。针对具有浓厚兴趣和一定基础的学生，开设了“五禽戏”社团课，来作为拓展性课程。而对于一些以技术见长，发自内心喜欢，愿意钻研和担当传承的学生，学校则为他们组成了“五禽戏”校队，作为探究性课程来发展学生特长。

六年级的覃祺深同学非常喜欢“五禽戏”，今年秋季入学当得知要学习这个课程时，他和小伙伴们都兴致盎然。同学们在老师的带领下学习一招一式，目前已学习了两个多月，基本已经掌握了虎、鹿、熊、鸟四种动物的动作，正在学习猿的动作，而在每日课间操时间，他们和七、八、九级的大哥哥、大姐姐都会一起在操场上练习巩固。“拿熊戏来说，有 12 个动作，招式相对简单，考验身体的柔韧性，上手学起来挺快。”覃祺深说道，“而虎戏会有‘扑’的动作，配合声音，显得很有气势。”



“五禽戏”课程深受学生喜爱

2

推广射箭传统项目 让学生变得更专注

除了“五禽戏”，晶城学校还在学生中开展中华传统射箭项目的推广，同学们从六年级开始学习射箭，几个学期下来，不仅在体育技能上有进步，不知不觉中也带来了一些意想不到的改变。

八年级的双胞胎兄弟徐永琪和徐康琪，是这一过程的受益者。徐妈妈说，男孩子总有顽皮、焦躁的毛病，自从学了射箭以后，兄弟俩渐渐变得沉稳、细心，专注力增强，听课、写作业的效率都有提升，学习成绩也上来了。而这样的例子在晶城中学并不少。



开设射箭课程

3

专业师资，家校共同参与 积极推广，发挥辐射作用

为了确保“五禽戏”的顺利开展，晶城中学曾派出四位老师到上海中医药大学参加“五禽戏”培训，并拿到结业证书，为学校开展“五禽戏”教学提供了师资保证。

除了学生们喜欢，学校教师也积极参与，课间操期间，在工会的组织下，教师们也一起投入到“五禽戏”的练习中，舒展筋骨、强身健体。与此同时，学校也向家长推广“五禽戏”，形成“教师、学生、家长”三主体共同参与，这种丰富的体育锻炼形式也让家长觉得新鲜、有趣。

不仅如此，晶城中学还向区域内的梅陇小初教育联盟成员校推广“五禽戏”，发挥辐射作用，让这一具有中医药特色文化的项目在更大范围内传承与推广。在 2019 年 12 月举行的教育部中华优秀传统文化传承基地“五禽戏”传承学校签约仪式上，上海中医药大学附属闵行晶城中学和上海市浦东新区观澜小学、上海市浦东新区福山外国语小学、上海市浦东新区东荷小学等共同被评为“教育部优秀传统文化‘五禽戏’传承基地”。

4

学校里藏有一间“思邈馆” 探秘中医药文化

在上海中医药大学附属闵行晶城中学校园中，处处能看到中国传统元素和中医药特色，茶水间叫“扁鹊坊”“时珍泉”“华佗坊”和“仲景阁”，教学楼走廊间古色古香的装饰，都让人感觉特色鲜明。

学校的四幢楼与中药材同名，综合楼叫“厚朴”，厚朴是一味止痛平喘、明目益气的中药，寓意不薄不奢，朴实无华；学校的教学楼命名为“远志楼”，“远志”这味中药能养心安神，教导学生立下志向，静心读书。“佩兰”气温芳香、提神醒脑，这是学校的实验楼楼名，象征求实谨慎，诚信笃行。而耐寒耐旱、活血化痰的“凌霄”则是体育楼的名称，象征顽强刻苦，坚韧不拔。

更有趣的是，学校打造了一间中医药特色教学和实践的实验室——“思邈馆”。馆名取自古代著名中医药大家“药王”孙思邈，寓意思高远，习超卓。馆里设有中草药药房、药膳坊等，放置着针灸包、灸盒、艾绒、探针棒等，居然还馆藏了人参、黄芪、当归等中草药 310 味，还有针灸发光模型、数字化脉象模型等先进用具。

一到“中医药本草探秘”课，思邈馆里就热闹起来。学生们在这里称量、碾磨中草药，也学习脉诊、辨识草药、认识针灸灸法；在传统节日之时，一起动手做香囊，既可预防疾病，又可作美观装饰之用。

覃祺深同学就在拓展课中选修了这门课，覃妈妈说，每周上完课回来，覃同学会滔滔不绝地给家长说道课上的收获。知晓了《本草纲目》所记载的数千种中草药，其中有些还对治疗新冠肺炎病毒有



中医药特色实验室——“思邈馆”



学生接触学习中药材



学生学习体验“望闻问切”

效用；在本草园种植了中草药，有水培、土培、皿培三种栽培方法，其中，皿培适用抢救濒临灭绝的中草药品种。“他如数家珍地说个不停，我们就知道他真的学到了。”覃妈妈高兴地说道。

据德育中心主任刘鹏老师介绍，学校将中医药课程与活动紧密结合，让同学们在活动中参与、在参与中感动，在感动中成长；六年级学知识，七年级掌握技能，八年级同学则可以探索研究，立项课题，这两年，同学们所做的“神农百草”“再见了，流感君”等课题都在市区级获得奖项。



学校开设特色中医药课程