

“抱拳、蹬腿，猛力蹬出，上体保持正直，目视前方。”5月14日下午，闵行区莘城学校体育馆里拳风阵阵，由116名8年级学生组成的武术表演方阵正在进行武术教学成果展示。

引人关注的是，给同学们做指导的是世界武术锦标赛女子南拳冠军汤露。作为闵行输送至国家队的武术运动员，汤露在退役后成为一名教练员，再次回到闵行校园，亲身示范指导，同学们一招一式丝毫不亚于专业选手，与同学们分享自己在武术事业中的成长经历。



舞枪弄棒又飒又燃

世界冠军来莘城学校“打拳”，让学生感受中华武术的魅力

登上世界武术锦标赛开幕式

2019年举行的第十五届世界武术锦标赛开幕式上，一段学生集体武术表演引起了关注。这群虎虎生威的武术队员们，全部来自闵行区莘城学校的学生。一所学校的学生为何能登上武术世锦赛开幕式，这得益于莘城学校创设并多年坚持的武术进校园课程。

据莘城学校负责体育教学的老师介绍，自2008年多元武术课程进校园以来，除了学校武术教师不断去开发校本体育课程内容外，还引进了校外武术优秀的教学资源。学校在武术教学中引导青少年对中华武术有了清晰、理性的认识，准确地把握新时期体育教学的课程改革，提高青少年学习武术的兴趣和

积极性，着力改变“青少年喜欢武术，但不喜欢上武术课”的现状，将学生感兴趣的武术成为他们的爱好。现在，以武育人已成为莘城学校武术特色教育的办学理念。

2014年莘城学校校武术队成立后，学生们勤学苦练，成绩斐然。其中2015年5月，任佳轩同学获得闵行区2015年中小学武术比赛初中男子组少年连环拳、初级长拳、刀术各第一名；李云天同学获得小学男子组五步拳第一名；在2015年12月上海市中小学生武术套路锦标赛中，任佳轩同学再次获得了初中组男子刀术个人第一名、初中组集体武术健身操第一名。

“2019年闵行区中小学职校武术比赛”由莘城学校承办，在莘城校园里举行。来自闵行区50多所学校、300多名运动员参赛。上场的运动员们连环拳虎虎生风、长拳节奏分明、太极拳柔绵而有力、长器械虚实变换、刀术刚劲有力、气势逼人，剑术轻快敏捷、潇洒飘逸，个人的拳术、枪术、刀术也相当精彩，刚劲有力，势如破竹。经过激烈角逐，莘城学校唐芸荣获太极拳初中女子组第一名；胡智鑫荣获初中男子剑术第三名、连环拳第三名；戴溱柔荣获初中女子组太极拳第六名；何永途荣获小学男子B组基本功第一名、五步拳第一名；周政宇荣获小学男子B组五步拳第三



名；舒雨涵荣获小学女子B组五步拳第一名。莘城学校也由此荣获优秀组织奖。

敢为自己树立人生目标

“有一天学校老师要让大家写下‘人生目标’，比如长大以后你想当什么？不同于其他人写的职业，我写了一篇我要当世界冠军，我要站在领奖台上升国旗奏国歌。”在学校小剧场里，汤露与现场的320名同学分享了自己从6岁开始习武走过的点点滴滴。她说，武术的文化教育功能对培养孩子讲文明、讲纪律、讲理想和爱国主义思想打下了很好的基础。她鼓励同学们，人生第一步就是你要敢想，敢为自己树立人生目标。

在11岁那年，汤露由闵行区少体校输送至上海武术院，进入了更高、更专业的平台训练学习。经过漫长的刻苦训练，14岁在马来西亚取得了人生中第一个世界青少年冠军。然而，之后的运动生涯没有像剧本里

所描绘的少年成名、一帆风顺，当她第二次站上国际赛场时已经24岁了。汤露回忆，10年的时间里面对了不同程度的困难和挑战，有一年她妈妈发生车祸，而她正在进行一场重要比赛，医院下了病危通知书，但全家上下瞒着我，可能是出于血缘之间的感应，那场比赛魂不守舍的，比得一塌糊涂。

“每一份职业都有肩负的责任，运动员的天职是获得金牌，我的教练从始至终都没有放弃对我鼓励。”汤露说，面对伤病的困扰，年轻选手的冲击，在振作自己重新出发的过程中锻炼自己的意志品质和心性，她一直坚信，磨练和考验，沉淀和积累都会是我达到更高目标最好的奠基。

2016至2019年这四年，在国内层层选



拔的机制下，凭借优异的成绩，汤露在雅加达为中国代表团争得亚运会金牌。而在2019年上海举办的武术世锦赛上，她又冲击个人武术事业的最高顶点，摘得金牌，完成了每一名武术运动员的梦想。

时间会成为努力的尺子

作为一名武术运动员，除了参加比赛这部分，更多的要为武术走向世界扛起一份义务与责任。汤露介绍，她随国家队出访过十几个国家，参加过春晚，也站到过维也纳联合国的国际舞台，到达过最偏远的地方叫“瓦努阿图”。一场接一场的专场演出，震惊众人，感受到中国传统文化的魅力和熏陶，中华武术的文化精粹令世界各国的爱好者为之赞叹。“以武会友，情谊更深，武术文化在各国蔓延，如今我可以很自豪的说出‘武术属于中国，源于世界’。”

“每个人在不同的阶段肩负不同的身份，会有不同的责任，更有必须要做的事

情。”汤露用自己16年的职业运动生涯告诉现场的同学，作为一名运动员，训练、生活、管理三方面必须做到高效自律化，没有自律性就达不到运动员所想要完成的任何事情，同时作为一名武者更当切入三观：人生观、价值观、世界观，把人生格局引入到武德作风做派中，时刻鞭策自己成为更宽广的人。

如今，汤露已经成为一名教练员，她说，要传承与引领更多的优秀青年，继往开来，为上海体育事业，为上海武术的发展不断前进。她还将自己特别喜欢的一句话送给了现场的同学。“时间会成为我们努力的尺子，丈量着每一寸你用心坚持和付出”。



链接

汤露武术世界冠军主要成绩与荣誉

- 武术项目国际赛事大满贯获得者
- 2006年首届世界青少年武术锦标赛女子初级刀术冠军
- 2013年第十二届全运会女子南拳全能项目季军
- 2016年第九届亚洲武术锦标赛女子南棍冠军
- 2018年第18届雅加达亚运会女子南拳-南刀全能冠军
- 2019年第十五届世界武术锦标赛女子南拳冠军