

# 过招武林高手，亮出精气神

## 晚报小记者这堂研学课玩嗨啦



译心研学团  
每周有活动，周周都精彩。

直拳进攻拳拳扬威，蹬腿防守步步生风，一招一式亮出精气神……有机会与国际大赛散打冠军过招，这样的研学体验你羡慕了吗？日前，青岛晚报小记者走进精英散打俱乐部台柳路武馆，跟随馆长周家永学习散打，体验这种实战格斗术多样技击的魅力，同时也进一步领悟中华武术博大精深的精神文化内涵。



小记者们与周家永合影留念。张琰 摄

龄人的精彩表现，小记者们送上热烈的掌声。

### 实战体验 感受酣畅淋漓

中国武术讲究“习武先习德，学艺先学礼”。正式开始研学体验后，周家永首先手把手教给小记者如何施抱拳礼。在他的耐心讲解下，小记者们了解了左掌表示德、智、体、美“四育”齐备，象征高尚情操，而屈指表示不自大、不骄傲；右拳表示勇猛习武；左掌掩右拳相抱，表示要约束、节制的意思。

在散打技法展示环节，小记者们看到周家永行云流水、刚劲有力的招式，深受震撼。随后，大家一起学习了格斗式、直拳、蹬腿、打沙包等动作。全情投入，认真刻苦，不一会儿小记者们已经汗如雨下。随着练习次数的增加，大家的出拳出腿越来越有力量，精气神得到明显提升。

在互动采访环节，小记者们又变身散打冠军的“小粉丝”，争相抛出问题。“参与活动之前，我专门了解了散打的相关知识。”小记者郝一凡“有备而来”，他认真采访了周家永，请周家永讲讲散打有哪些好处。“散打作为中国武术的一部分，体现出中华优秀传统文化的精髓。”周家永感慨地说，练习散打不仅能够强身健体、增益心智，还可以传承弘扬中华优秀传统文化。他勉励小记者们认真练习当天学到的技巧和知识，在散打中积蓄力量、收获成长。

观海新闻/青岛晚报 记者 张琰

小记者 刘小叶 智勇皓 刘逸泓 蒋经纬 郝一凡

### 小记者手记

郝一凡(青岛五十三中):这次小记者研学活动让我感触很深,收获很大。我不仅学习了散打,锻炼了身体,还磨练了意志,修养了心性。文能安邦,武能定国。我要通过不断努力使自己成为文武双全、德才兼备的人。

蒋经纬(青岛市北区实验小学):活动中,周教练指导我们学习了格斗式,我了解了多种步法、拳法,以及如何进行防守、进攻。大家全情投入,打得热火朝天,高兴极了。我不由感慨,中华武术真是博大精深啊,既能强身健体又能自我防卫。

刘逸泓(青岛上清路小学):这次的散打研学活动让我收获满满。在强身健体的同时,我体会到了散打运动带来的快乐和激情,最重要的是我还学习到一股拼搏的劲头,以及面对挫折学会坚强的精神。相信我在不断的运动和成长中,会变得越来越勇敢、自信。

智勇皓(青岛书院路小学):散打运动不但可以让我们的动作更有力量、肌肉更强大,在运动过程中,不管男孩还是女孩,都会学会坚持、努力、拼搏的意义。在这种敢打敢拼的散打精神影响下,青少年应该有的果断、坚韧、自信、勇敢都能得到锻炼。

刘小叶(崂山区实验学校):热身运动以后,馆内的两个“师哥”就给我们进行了演示,还为我们纠正动作,我感到充满力量与激情,一会儿就出了一身大汗。这次研学活动令人难忘,我要争做“文武双全,尚德善美”的好少年!

### 校园资讯

#### 青岛香港路小学 科海筑梦 创见未来



青岛香港路小学学生在科技实验秀中学习气体“炮弹”相关知识。

日前,青岛香港路小学第六届“睿·享”嘉年华科技节在学校操场启幕。本次科技节开幕式涵盖展示与体验两大主题板块。展示板块首先展示的是人工智能机器人舞蹈秀,人工智能机器人“小演员们”为大家带来一支炫酷的舞蹈;随后表演的“变废为宝环保创客服装秀”将科技与艺术和海洋教育完美融合,带来了一场不一样的视觉盛宴;科技实验秀中消失的“保丽龙”、“马德堡半球”拔河赛、气体“炮弹”等让同学们充分感受到科技的魅力。同学们的航天研学展示《自豪中国人 伟大中国梦》、科技社团学生大合唱《国家》将开幕式推向高潮,掌声、欢呼声此起彼伏。

据学校相关负责人介绍,一直以来,青岛香港路小学以“生本立校 幸福成长”的办学思想为引领,以“创新实践、智慧分享”作为科技工作的出发点,积极推进“十个一”项目行动计划的落实,立足“做中学”的实践方式,为全校学生积极营造“爱科学、学科学、用

科学”的氛围,激发学生、家长参与科技创造的热情,引导学生探索科学知识,提升学生的科普素养和科学探究能力。

观海新闻/青岛晚报 记者 张琰 通讯员 张婉

#### 青岛嘉峪关学校 嘉童有爱 书香情浓

日前,青岛嘉峪关学校的同学们来到青岛臻爱儿童卓越发展中心,为这里的“星星的孩子”奉献出了自己的一片心意,他们将一摞摞精心挑选的绘本图书赠送给“星孩”,奉献一份爱心,传递一份真情。

活动前期,学校四年级四班同学们发出倡议,去了解“星孩”的需求。同学们积极响应、踊跃参与其中,相互讨论交流自己知道的相关知识,纷纷挑选出自己心爱的图书,还有的同学在书里夹上了书卡、放上自己心爱的小玩具,写上寄语。

爱心捐赠仪式上,发展中心工作人员介绍了这群“星孩”的情况和中心创办的初衷,并对家长和同学们的爱心之举表达了衷心的感谢。随后,同学们分别参观了中心医疗区、教学区和心理咨询中心等场所,并纷纷表示后续还将更进一步参与到关爱“星孩”活动中。

通过这次爱心捐赠活动,同学们深切地明白,还有一群来自“星星”的伙伴需要大家去关心,他们体会出每个人的不同,也将更加富有爱心、懂得感恩,更加珍惜当前幸福快乐的学习和生活。

观海新闻/青岛晚报 记者 张琰 通讯员 高玲

#### 青岛新世纪学校邀请大咖讲帆船 超越极限 心向大海

“这个世界71%的面积是海洋。当你有了一条船,世界是为你打开的。”大海是勇敢者的舞台,而一



青岛新世纪学校邀请宋坤讲帆船。

颗征服大海的心,需要从童年开始。为贯彻落实《青岛市帆船运动进校园活动五年行动计划(2021—2025年)》,激发青少年关注、参与帆船的热情。6月14日,青岛新世纪学校邀请中国女子帆船环球第一人——宋坤,为学生们带来了一场别开生面的帆船讲座,带学生打开一扇认识世界的大门。

用一条70英尺长的“孤岛”,去对抗5米高的狂暴海浪和肆意的狂风咆哮,船体被狂风猛拽着冲下巨浪,24小时无休无止的嘶吼震耳欲聋……晚报新闻人物宋坤用生动的讲解和精彩的视频,向每一个心向大海的学生讲述环球航行过程中的难忘经历,也激发着每一颗小小的逐浪之心。

帆船是一种文化的交融,代表着对未知的探索和拼搏的精神。“冒险”是本次讲座提到最多的一个词,青岛新世纪学校鼓励学生们在“品艺享体”中坚持不懈,超越自我,享受体育精神,心之所向,梦之所往,无所畏惧,勇闯远方。

此次帆船讲座,不仅是一次帆船教育的普及,更是一次基于学生核心素养的全新主题式学习。一个以海洋为舞台的运动、一颗征服大海的冒险之心、一次世界眼光的开拓……为学生们打开了一个有趣的世界。

观海新闻/青岛晚报 首席记者 张译心