

“小众”体育课成为校园的一道亮丽风景线



飞盘、瑜伽、咏春、武术兵道、高尔夫等看似“小众”的体育课正悄然成为复旦园里具有活力的风景线。体育课程正以多元形式响应国家“学生体质强健计划”的号召，将“健康第一”的理念融入校园生活，让每个同学都能找到属于自己的运动方式。

高尔夫：打破滤镜，优雅挥杆

挥杆，转身……白色小球在空中划出抛物线，击中靶点。2022年起，学校正式将《高尔夫》设为独立的体育课程。

课程虽新，却吸引不少学生“抢课”。授课教师孙建冰表示，课程并非培养专业选手，而是通过专项教学，打破高尔夫“高端神秘”的刻板印象，让更多学生了解这项运动。“作为一项休闲运动，高尔夫既能提升身体协调性，也为学生未来社交拓展可能。”

他回忆，早在十多年前，高尔夫内容就已纳入在《综合体育》课程中，但因场地与器材限制未能充分展开。随着校园体育设施的扩建，为高尔夫课程开设打下基础。

本学期课程重点学习挥杆技巧，从空挥热身开始，到上杆蓄力、转身挥。孙建冰示范动作细节，并强调要以腰部为轴心，用核心力量带动肩臂，而非单纯用手腕“甩”出球杆。

“不能用蛮力，要学会用身体对话。”25级经济学院的赵卓然一边调整握杆姿势一边说，“高尔夫是一套需要全身协调的科学发力系统，是可被拆解、学习的身体技术。”

咏春拳：在招式中学会思考

“摊手、膀手、伏手……”在正大体育馆，《咏春拳》课程授课教师孔繁辉正指导同学们练习咏春经典手法。

“我在佛山长大，黄飞鸿、叶问的故事从小耳濡目染。”24级经济学院的唐海棠作为武术爱好者，已在十几周的学习中熟悉了木人桩基础与咏春小套路，并开始探索招式背后的思维逻辑：“咏春追求极近距离的快速制敌，因此策略上强调‘连消带打’，节奏密集，技巧侧重中线攻防与触觉反应。”

孔繁辉出身北派武术，系统掌握近十种传统拳械，却特意引入咏春这一南派代表，是“希望让学生了解传统武术的多元面貌和

文化内涵。”课程设计遵循“理法并重，身心兼修”的理念，从二字箝羊马、摊手、膀手等基础架构，到“小念头”套路与黉手应对，层层递进地引导学生“筑基、明理、致用”。

“我们不追求动作的高难度，更重规范与文化感知。”学期考核虽只有一段小套路和木人桩，教学中却融入了武德礼仪、传统哲学与发力原理的讲解。在唐海棠看来，这种慢进度反而适合入门。

极限飞盘：玩起来是核心

体育场上，一群学生手握飞盘，抛接传递。《极限飞盘》课程自去年九月开设后，吸引了大批同学选课，尝试这门看似“小众”运动。

高兴是课程的授课教师。“飞盘运动在近些年逐渐流行，它兼具趣味性和休闲性，又没有身体对抗，互动性强，氛围轻松，非常适合学生。”课程设计与“玩起来”为核心，从最基础的正反手直线传盘，到接盘技巧、跑位练习，再到简单的防守与假动作，让学生们在16周的课程中逐步入门。

“我在社交媒体上偶然刷到有同学推荐这门课，”24级新闻学院常家泰回忆，“之前从没玩过。”半个学期后，他和同学们从零基础起步，掌握了基础的接盘技巧。

每节课的最后15到20分钟，是学生们最期待的分组比赛，也成为培养团队默契的最佳场域。“比想象中累，但也更有趣。”常家泰补充道，“这项运动特别考验团队配合，一节课下来就能认识不少新朋友，尤其是在比赛中和队友打配合，那种默契感特别棒。”

武术兵道：短兵相接，以礼始以礼终

几声清脆的兵器交击声响起，两名学生身着护甲，手持短兵，正在一场攻防中你来我往。这不是古装剧拍摄，而是自2024年起开设的《武术兵道》课程。

“选课时以为学棍法剑法，后来发现是短兵。”计算机与智能创新学院的留程程坦言，尽管与预期不同，她很快被这门课的“实用性”打动。“这些技巧在现实中能用于防身，学起来特别踏实。”

课程的开设，旨在对中华传统武术文化“创造性转化”的探索。主讲教师史有为介绍，“武术短兵与长兵，自近代中国武术体系化以来，便是其核心竞技项目，与国术整体共生发展、一脉相

承。我校率先引入这一项目。”

课程并非传统意义上的搏杀术，而是融合传统武术文化与现代体育理念的体系化、安全化竞技项目。每次对战开始与结束时，抱兵礼为首要环节。“尊重裁判、尊重对手。我们既崇尚礼仪，也注重实用。”

从基本功入门，到持兵练习。学生逐步掌握“力劈华山、石破天惊、苍龙探爪、仙人点画”四种核心进攻技法，以及“力顶华山”“左右逢源”等防御动作。每一招一式都源自传统拳谱，名称中也藏着中国武术的文化密码。

课上，同学们穿戴全套护甲与头盔进行组队练习，留程程笑称：“头盔里很闷，但那种沉浸感，像回到古代比武场。”而在高强度对练中，学生的体能、反应与力量也显著提升，“手更有劲了，步伐也灵活了。”

瑜伽：从呼吸开始改变

“注意感受呼吸的节奏，让气息深入到腹部。”轻敲引磬，清脆的声音在教室里回荡。二十余名学生平躺在垫子上，闭目调息，仿佛与外界的喧嚣隔绝。

这门两学期前开出的《瑜伽》课程，本学期已扩展到四个爆满的教学班。“我希望通过这门课，把学生的脊柱‘敲立正’，把骨盆‘调端正’。”授课教师孙自俭笑着说。在他眼中，瑜伽很适合解决当代学生因久坐、压力大导致的体态失衡问题。

课程从呼吸调控、基础站姿入手，逐步推进至“拜日式”串联及各类前屈、后伸与扭转体式。每节课以调息静心开始，以“休息术”收尾，其间辅以清脆的引磬唤醒学生意识，形成“动——静——醒”的完整闭环。

24级临床医学5年制的何坤挚每周专程从枫林校区来上课，不仅因为瑜伽运动“不需要搭子”、可独立完成，更因为他感受到自己的变化，“我个子高，有点驼背，膝盖还受过伤，现在体态和足弓发力都有改善，膝关节的负担明显减轻。”

孙自俭还教给同学们“正方形呼吸法”，“吸气四秒、屏息四秒、呼气四秒，特别适合考试前缓解焦虑。”他期待，通过一学年的系统学习，学生不仅能矫正体态，更能将健康的动作模式与呼吸意识融入日常，在呼吸之间找回属于自己的平衡。

本报记者 赵天润
本报记者 戚心茹摄

他带领国讲团撒播复旦精神

在一所小学教室里，孩子们的目光追随着讲台上的学长——化学系2023级本科生严仲毅。他正借着《神奇校车》里的故事，绘声绘色地讲述自己的学习经验。台下，孩子们全神贯注，不时爆发出热烈掌声。严仲毅用三本书串联起自己成长的三个关键词：学习、友好与善意。“‘挫折本身无法选择，但我们可以选择如何面对挫折’，学长的这句话点亮了我，激励我以积极的心态直面挑战。”一位小朋友在讲座后说道。

这场别开生面的讲座是学校“国奖学子宣讲团”（以下简称“国讲团”）组织的一次校园宣讲。

“我对化学的兴趣，始于复旦第一届周末先修学堂。”中学时期复旦教授的启蒙，大学里师长们的悉心引导……严仲毅始终铭记那些照亮自己复旦生涯的温暖时刻。这些收获与成长，构成了他心中复旦印象的重要底色。国讲团一成立，严仲毅入选首批成员，选择将这份光传递下去，“加入国

讲团后，我更侧重分享大学期间支教志愿服务的体验，希望从另一个维度打开了解复旦生活的窗口”。

自大一寒假开始，严仲毅先后奔赴海南、云南、福建等六省的山川城乡，投身多个支教项目，累计开设《化学+X》《诗中英语》《生物圈2号探秘》等12门课程。在校期间，他课余在上海中小学和博物馆等地开展科普活动。在诸多志愿活动中实现自我提升的同时，他获得了国家奖学金、钟扬教授基金、“瑞清”教育基金新生奖等。

新学期国讲团组建时，他当选团长，致力于将国讲团建设为“内外兼修”的育人平台。

日前，国讲团第二期训练营开营。严仲毅将带领这支由86名国奖学子组成的团队走进更多中小学课堂，把“博学而笃志，切问而近思”的复旦精神传播到更广阔的青春舞台。

实习记者 葛近文
本报记者 章佩林

2025年第6期发展对象培训班结业

校党委党校2025年第6期发展对象培训班12月2日圆满结业。本期培训班自11月18日开班以来，通过系统理论学习、专题研讨、联组交流与服务实践等形式，引导学员在学思践悟中坚定理想信念、锤炼党性修养、强化使命担当，为早日成为一名合格的共产党员奠定了坚实的思想和行动基础。

在为期半个月的培训中，学员们通过集中授课、小组讨论、实

践服务等多种形式，系统学习了党的创新理论、党章党规党纪、党的历史与优良传统等内容。培训班重点围绕习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神、习近平总书重要讲话及贺信回信精神开展教学。

为进一步端正入党动机、践行为人民服务宗旨，学员们主动走出课堂，积极投身校内外志愿服务。

通讯员 周艺洋 冯城妮 施长飞

图片新闻

三连冠



我校代表队在近日收官的第六届上海市大学生实验室安全素养交流活动、第三届长三角大学生实验室安全素养交流活动中，再夺双特等奖。以扎实的安全知识储备和良好的团队协作能力，充分展现了过硬的综合安全素养。活动自9月启动以来，吸引了51所上海高校、27所江苏高校、19所安徽高校和7所浙江高校共约11万人次大学生参与个人展示，40所高校组织团体展示。

来源：实验室安全管理中心