



## “拳”力出击，“跆拳道”出风格

# 舟山一小北校区有个“跆拳道”社团

□记者 张莉莉

上周四下午，舟山一小北校区的跆拳道教室内，一群四年级的小学生正有模有样地跟着指导老师张尘缘练习着基本腿法。这是学校跆拳道拓展课上的一幕。

从2021年开始，学校开设了跆拳道拓展课，并成立了跆拳道社团。3年多来，在张尘缘的带领下，学生们健身强体的同时，也践行着知礼懂礼、百折不挠的跆拳道精神。



### 学生和跆拳道“双向奔赴”

张尘缘一声集合，孩子们迅速进入状态，提膝、转髋、弹腿，小小的身体做起动作来有板有眼。教室里回荡着孩子们稚嫩而又整齐的喊声。张尘缘则不时地走到孩子们身边，纠正他们的动作。

张尘缘是舟山一小北校区的体育老师，因为自己在跆拳道上有一技之长，在大学时还曾担任过校队队长，因此在学校开设“4+1”课程时，他就发挥所长开设了跆拳道课程。

跆拳道对于小学生来说天然就带着吸引力，不少心怀大侠梦的男孩子通过电视剧已经对看起来酷炫的跆拳道心生向往。

不过，一上课，不少学生对跆拳道的滤镜就“碎”了。去年，社团新招了一批学生。在经过一周的训练，体验了几回实战后，就“逃”走了两名学生。理由是尽管穿上了护具，但被踢到还是有些疼，不想练了。

“所以对于小学生还是以鼓励为主，培养他们对跆拳道的兴趣。”张尘缘会想各种办法来留住学生。有时候训练结束，学生们表现比较优异，他就会发一些小奖励，为了提升学生们的兴趣，也会在课堂上组织2V2或者3V3的趣味对抗。

不过，方法再多，最终还是靠学生喜欢，这也是张尘缘选拔社团成员的首要条件。只有学生和跆拳道实现了“双向奔赴”，才能在一次次的训练中坚持下来。

“每一次感觉到进步，学生们也会很有成就感，会喜欢上跆拳道。”每次训练时，张尘缘偶尔会听到来自学生的抱怨，但还不等他开口，学生又主动回到队伍里训练。

### 融入德育，把跆拳道打出“风格”

张尘缘给社团取名为“跆拳道”。为什么取这样一个名字？他说，希望学生能把跆拳道打出“风格”来。

是的，跆拳道有它的风格和精神。上课时，张尘缘会让孩子口述跆拳道精神——礼义廉耻，忍耐克己，百折不屈。

小学生能理解这十二个字的含义吗？面对记者的提问，张尘缘说：“起初可能无法理解，但通过讲解以及日常训练过程中的实例，慢慢让他们懂得跆拳道精神的含义。”

有些小学生刚学会了几招，就“飘”了，自觉

掌握了跆拳道，甚至还会做出勾勾指的挑衅动作。张尘缘还接到过一些低年级小朋友的“投诉”，称自己被学跆拳道的同学打了。

“学跆拳道并非为了炫耀力量或欺凌弱小。”张尘缘认为，学跆拳道更要懂礼节，学会明辨是非，不沾沾自喜，也不妄自菲薄。这也是他希望跆拳道课程带给学生的收获。

他会在教学中渗透德育，例如教学生要知礼节，从最简单的打招呼开始。在日常训练中，他会让学生在对抗以前相互敬礼，践行跆拳道“以礼始，以礼终”的准则。

既要懂礼仪，也要有勇往直前的坚韧。在训练和比赛时，张尘缘一直鼓励学习跆拳道精神中的坚韧不拔、自强不息，无论面对多大的困难和挑战，绝不退缩。

去年年底，队伍参加2023年舟山市中小学跆拳道比赛。在比赛中，有一名队员在上半场一直领先，中途可能是不小心踢到了身体的某个位置，当场就吐了。趁着打扫间隙，张尘缘赶紧上前查看学生的状态，并劝他放弃，身体要紧。但学生却说，感觉自己可以坚持，想要继续比赛。

尽管那场比赛最终没能获胜，但张尘缘却为这个学生点了一个大大的赞，因为他的行为就是对跆拳道精神最好的诠释。

### 敢于挑战，跆拳道更考验心理素质

跆拳道不光考验技术、力量，其实更加考验战术、心理。“很多学生看到对手很强，就不敢打了，只是一味防守。”张尘缘遇到过很多这样的情况。

在一次课堂实战中，他安排两名学生对抗。其中一名学生一看到对手就退缩了：“张老师，我不想练了，我想回家了。”在张尘缘的追问下，孩子才说出原因：“他腰带颜色比我深，练的时

间比我长，技术肯定比我好，我肯定会输的。”

“既然已经选择参与到这个社团，选择想要去打比赛，那就要勇敢尝试。万一比赛里遇到的对手比这次还要强呢？”在张尘缘的开导下，孩子决定试试，然而一上场，恐惧还是占据了上风，不敢出大力，上半场被打得毫无还手之力。等中场休息的时候，孩子就忍不住哭了：“张老师，我真不想打了，他太强了。”“没关系，就当是种体验。”张尘缘还悄声对孩子说，“等会儿我在旁边指导你，你听我的。”

下半场，张尘缘站到了这个孩子身边，时不时地出声提醒，什么时候该反击了，什么时候该侧身避开。尽管依旧无法挽回颓势，但孩子渐渐能从比赛中得分了。

“你看你也能得分啊，要相信自己。”等到比赛结束，听到张尘缘的鼓励，孩子连连点头，那之后参加对抗就更有自信了，哪怕遇到强手，也不会未战先示弱，而是敢拼敢争。

张尘缘经常在课上组织一些以弱对强的对抗。“人外有人，比赛中不知道会遇到什么样的对手，重要的是控制好自己心态，遇到强者敢于挑战，遇到弱者也不掉以轻心。”跆拳道有道，相比学习过程中掌握的技能，他更希望学生们在课上能够学会百折不屈的体育精神和忍耐克己的生活态度。

