2026年11月4日 星期三
责任编辑：王勇 编辑：朱贲 版式：熊东燕
十堰晚报

奔走于十堰城区多所幼儿园、中小学，刘可带着孩子们习练武术操、精进武术技艺。深耕少儿武术教学多年，他打磨出获国家版权认证的标准化教学体系。

这位来自山东菏泽的汉子，2005年来十堰求学，自此扎根武当山下，从痴迷武侠的少年，到奔走城乡推广少儿武术的引路人，他以拳脚传承尚武自强精神，让武术之美浸润更多孩子的童年。

■文、图/记者 罗伟

从少年武侠迷到武术引路人

山东汉子扎根十堰推广少儿武术



刘可纠正孩子的动作。

来堰上学结缘武当武术

11月2日一早，刘可首先到张湾区汉江路街道一所幼儿园带练武术操，随后驱车赶往十堰经开区……当日，他辗转三所幼儿园授课。据了解，他和助教一年能走进20余所幼儿园，播撒武术种子。

2005年，19岁的刘可收到湖北工业职业技术学院（原十堰职业技术学院）录取通知书。习武多年的他独立懂事，本打算独自赴堰，父母放心不下，由父亲一路送到这座陌生城市。没想到，这趟求学之旅让他一待就是21年。

入学军训的一个夜晚，训练结束后，刘可看到操场有人排练迎新晚会武术节目，疲惫瞬间消散，不由自主跑上前，趁学长们休息间隙，拿起两把训练刀一气呵成演练一套刀法，力道十足。次日，辅导员在班内征集会武术的学生，刘可举手。全校习武新生筛选，仅他一人入选，随后集中排练是他第一次接触武当武术。大二时，刘可牵头组建学校武术协会。

读书、兼职、成家，刘可慢慢在十堰扎下根。妻子周丽是竹溪人，两个女儿先后出生。武当山下、汉水之滨，昔日外地学子成了名副其实的新十堰人。他说，武当武术文化底蕴深厚，能在这片土地推广武术是件幸事，这条路他会一直走下去。



刘可为徒弟们传授武术。



刘可练功时，两个女儿也在一旁跟着练习。

多年来，深耕少儿武术教学

刘可与武术的缘分，始于童年。黑白电视机的屏幕里，侠客们行侠仗义的故事深深吸引着他。

村里有位老拳师，看出他身上的韧劲，用一口窄深土坑考验他。七八岁的刘可一次次跳进坑里练习起跳，坑越挖越深，直到没过膝盖。后来，老拳师用竹片绑住他腿后侧、限制屈膝，再让他起跳。最后，老拳师看中他肯吃苦，收他为徒，后来又劝他去武校系统修习。

1994年，9岁的刘可在家人护送下踏上习武路：父亲骑车驮着他，母亲背着被褥，奔赴县里一家武馆。

武馆训练严苛，每天清晨5点开始晨训，耐力、爆发力训练不间断；上午上文化课，下午和晚上长时间练功。没有室内场地，就在麦场硬地上练，夏天洒水降温，冬天扫雪踩冰，他和同伴都咬牙坚持，没人叫苦。

勤学苦练换来亮眼成绩，习武不到一年，他从全校两千余名学员中脱颖而出，在县里举行的晚会上表演醉拳。之后，他入选校队，经常随队参加各级各类赛事，其醉拳、地趟拳屡获佳绩，还拿下全能奖项。

2002年，刘可升入高中。虽然学业繁重，但他坚持练功，暑假还回武馆带训。

到十堰求学后，他在一家武术兴趣班兼职教练，正式接触少儿武术教学。

身为十堰市武当武术进校园优秀教练员，刘可遵循低龄儿童身心特点，在实践中反复打磨教学方案。

2026年，他的两项成果取得国家版权登记：适配幼儿分层习武的《精武勇士三阶九级少儿武术标准化晋级教学体系V1.0》，区别于传统门派武术、竞技武术；立足武术康养的《双手剑二十技法康养康复全书》，深挖武术健身价值。一边以武启童智，一边以武惠大众，是他对武术多元价值的持续探索。

两个女儿成武术传承人

在刘可的武术推广路上，家中两个女儿是最特别的小学员。大女儿刘子优今年8岁，4岁那年，因家中无人照顾，刘可把她带到武馆。他给别的孩子上课，刘子优就在一旁看，还跟着模仿，不知不觉打下基础。发现大女儿真心喜欢武术，刘可把她编入武馆初级班。几年坚持下来，刘子优基本功扎实，一招一式沉稳利落，颇有武者风范。

2026国际武当太极节前不久在十堰举办，当时，刘子优学武当太极拳九势仅一个月。即便如此，她沉着上场，一举拿下太极拳九势女子A组冠军。赛前一天她在家备战，母亲随手拍视频发上网意外走红，网友纷纷点赞，有人留言："武当山下，人人会功夫。"

二女儿刘子玥才2岁，长期耳濡目染早已熟悉武术节奏，只要音乐响起，便稳稳扎起马步，跟着节拍抬手、出拳，有模有样。

很多时候，刘可独自练功，两个女儿会主动站到身旁一起比划，武术传承就藏在日复一日的陪伴里。

做孩子们信赖的"刘爸爸"

2019年，刘可在张湾区汉江南路创办精武堂国术馆；2025年，精武堂国术馆十堰火车站分馆开班。如今，武馆常年有30多名学员，多为几岁至十几岁的少年儿童。每到周末，孩子们按基础分入初级班、精英班，系统学习武术套路。

常年和孩子打交道，刘可收获了很多温暖。课堂间隙，常有小朋友顺口喊他"爸爸"，一句无心称呼，是孩子发自内心的信任。"幼儿武术不只是教拳脚，更在传递礼仪、自强精神，这份职业肩上扛着沉甸甸的责任。"刘可说。

生动欢乐的课堂，让孩子们爱上武术，也收获家长认可。多年来，精武堂武术进校园项目累计培训50余万人次，不少孩子从幼儿园小班坚持习武直至小学毕业。2023年十堰市第七届运动会上，精武堂国术馆代表队参赛，集体基本功项目闯入八强，是所有参赛队伍中年龄最小的一支；杨秋晨、胡毅伟、余昊然、李天翊等学员多次外出参赛，斩获一等奖。

从当年痴迷武侠的少年，到扎根十堰深耕少儿武术的教练员，刘可初心不改。如今，他奔走于校园与武馆之间，把勇敢、自律、尚礼的武术精神带给孩童。刘可还有一个心愿：深挖武当武术特色，编排一套适配低龄儿童的武当拳操，持续走进幼儿园、小学校园，惠及更多孩子。