

编者按:为筑牢儿童青少年视力健康“堤坝”,充分发挥民族传统体育促进视力健康的独特优势,切实服务好新时代儿童青少年近视防控工作,在国家体育总局青少司指导下,总局健身气功管理中心制定了《明目功进校园试点工作实施方案》,采取中小学校自愿报名、省级主管部门推荐、专家评审等形式,在全国遴选61所中小学作为明目功试点学校。目前本项工作已经取得一定进展,明目功也已经成为众多学校提升改善青少年视力的新抓手。

明目功进校园 筑牢青少年视力健康“堤坝”

2023年全国明目功进校园师资培训班举办

日前,2023年全国明目功进校园师资培训班在山东省日照市举办,同时启动全国明目功进校园试点工作。来自全国61所明目功进校园试点学校的骨干老师,以及各省区市推荐的明目功教学骨干,共91名学员参加培训。此次培训由总局气功中心、山东省体育局主办,山东省健身气功管理中心、山东省日照市体育局承办。

总局气功中心副主任陈学兵在开班仪式上表示,儿童青少年是祖国的未来,民族的希望。随着手机、电脑等带电子屏幕产品的普及,用眼过度、用眼不卫生、户外活动不足等原因,导致我国儿童青少年近视率居高不下,近视低龄化、重度化问题已成为影响儿童青少年身心健康的大问题。主动引导孩子广泛参加体育锻炼,积极推广

保护眼睛健康的方法,是有效预防和抑制儿童青少年近视的重要内容。近年来,总局气功中心针对儿童青少年视力健康编创推出的明目功,不仅好学易练、便于推广,而且经相关指标科学测试和部分学生的试验,充分证明在防控儿童青少年近视和促进视力健康方面具有积极作用。

2023年3月,为充分发挥民族传统体育促进视力健康的独特优势,切实服务好新时代儿童青少年近视防控工作,在总局青少司指导下,总局气功中心制定了《明目功进校园试点工作实施方案》,采取中小学校自愿报名、省级主管部门推荐、专家评审等形式,在全国遴选61所中小学作为明目功试点学校。本次培训班的举办,就是为了贯彻落实《明目功进校园试点工作实施

方案》,切实打造一支师德师风好、教学能力精、责任感使命感强的高水平明目功教学骨干队伍,促进明目功进校园试点工作取得实效。

据介绍,明目功具有深厚的中华文化内涵,是中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展的时代结晶。学校组织学生学练明目功,除能有效帮助学生保护眼睛健康外,对于潜移默化提升儿童青少年对中国文化的认同、增强文化自信也有很大帮助;对于塑造学校文化、完成立德树人的根本任务,培养学生积极向上的精神追求和健康文明的生活方式也具有重要意义。

会议指出,希望各级体育部门强化组织领导,发挥系统优势,调动各方资源,科学组织实施。试点学校按照试点方案扎实推进明目功教学等工作,



2023年全国明目功进校园师资培训班

学员把明目功技术和理论真正掌握好,原汁原味传递给每个孩子。只要老师教得规范、学生坚持习练,学校组织有序,明目功进校园试点工作一定能取得好成效。

开班仪式上,还进行了明目功进校园试点学校授牌仪式。

在两天培训中,来自明目功主创团队、中医科学院眼科医院等方面的专家为学员们进行技术动作和理论的授课,同时还安排学校间的经验交流、座谈等活动。



云南开远东城小学:

2500多名学生习练明目功

近日,全国明目功试点学校——云南开远东城小学组织学校环雅校区师生们开展明目功教学,通过传统体育锻炼身心。

学校领导非常重视本次明目功推广试点工作,积极按照明目功试点工作的要求开展工作,分别在7月派出路艳、赵睿杰两位老师参加省级明目功培训,8月派出全小清老师参加国家级明目功培训并接受了总局健身气功管理中心对试点学校的授牌。学校领导班子筹划并带领组织推进试点学校实施步骤,在对全校老师开启了校本培训后,利用大课间、眼保健操、体育课完成对环境校

区2500多名学生的明目功教学。

学校组织学生集体学练明目功,推动了民族体育事业发展的有效形式,有利于提升儿童青少年对中国文化的认同,增强文化自信,培养爱国主义情怀和健康文明的生活方式,从点滴做起为中华优秀传统文化的传承弘扬和健康发展贡献力量。

明目功全套功法共6式,练习时间约8分钟,动作简单易学。该功法中结合六字气诀吐字发音之法,具有整体调节、突出核心的特点,对于保护视力、改善眼部血液循环供应,缓解视疲劳症状有较好的效果。

云南普洱思茅区第四小学:

让明目功服务好师生

日前,云南普洱市思茅区第四小学被总局气功中心选为云南省10所明目功进校园试点学校之一。

新学期开学伊始,普洱市思茅区第四小学分别进行了明目功体育组教师培训活动和全体教师培训活动,为新学期向全校小学生教学明目功培养教师师资。

培训中,培训老师指出:明目功源于“养气健目功”,以祖国医学之“藏象学说、经络学说、五轮学说、气化论”为理论基础,按人眼的生理和病理特点,编制的一套针对青少年近视眼的自我保健、自我调理的功法。明目功通过发

音与五脏配属关系,有针对性调理脏腑气血,进行自我补泻调理,提高脏腑生理功能,疏通经络,使精、气、血、津液上输于目,目得濡养而能视,使视力逐渐恢复。

按照学校统一部署,各班班主任和体育教师将对学生开展明目护眼基本常识和明目功护眼方法的教学指导,各班建立学生视力动态监测记录,通过视力周测、月测、期末测,对学生视力开展过程性测评和爱护护眼方法的再指导,力争通过一个学期的探索实践,让明目功成为师生近视防控的有效手段,让明目功服务好师生。



福建晋江池店镇仕春小学:

明目功让学生“眼前一亮”

福建晋江池店镇仕春小学入选总局气功中心确定的61所明目功进校园试点学校。日前,晋江市池店镇仕春小学江阿婷老师参加了全国明目功进校园试点学校师资培训,顺利通过考评。

随后,全校开展明目功全体教师培训活动,为新学期向全校小学生教学明目功培养教师师资。江阿婷老师从明目功的发音原理和对应的脏腑对眼健康的关系、练习方法、准确穴位的寻找及按摩手法等多方面进行培训教学,让大家对明目功功法的原理、循经导引的运行路线有了整体印象。

在教师完成培训后,各班班主任及辅导员在课上、午托时间再对学生进行系统化的教学,对学生练习过程中出现的不规范动作进行纠



正,同学们认真学练,动作逐渐改进。学生表示做完明目功感觉眼前一亮,要坚持习练,学校逐渐形成了浓厚的明目功学练氛围。

接下来仕春小学将在每日午托时间进行全校练习,全面推广明目功,习练期间安排纠察小队对各班习练情况进行评分,后期将举行全校明目功比赛,这对明目功的习练起到了监督作用,对推广起到促进作用。

河北邢台行知小学:

摘掉“小眼镜” 人人在行动

近年来学生近视率居高不下,“小眼镜”越来越多,随着年龄的增长,近视率也逐年升高。河北邢台行知小学对降低学生近视率一直非常重视,日前开展了明目功全员推广培训活动,全校84名教师全员参加,旨在向学校1700多名小学生推广明目功。

推广培训现场老师们在浓厚的学习氛围中反复练习、比照视频、相互纠

错、改进动作,逐步扣住习练要点,一招一式,行经导引,身体局部的僵硬、不协调及易分心都大大改善,大家基本掌握了明目功的习练要求。

摘掉小眼镜,还孩子一双明亮的眼睛,行知人人在行动!后续,依托班主任对学生进行教授,在全校推广明目功。提高新时代青少年视力健康,行知人,始终在路上。

福建永安第一中学附属学校:

共练八段锦、明目功

日前,福建永安第一中学附属学校面向初一新生开启明目功及八段锦的教学。本次教学活动由健身气功国家级指导员张卫老师和健身气功国家一级指导员邢美香老师以及体育组教师全员组织,旨在新学期向全校600多名初一新生教学明目功和八段锦。

为了学生身心健康成长,增强学生体质,使学生养成终身坚持体育锻炼的好习惯,在初一入学教育期间,体育组组织全体初一学生学习八段锦,并进行展示会操。开学以来,学校始终扎实做好特色大课间

体育活动,全体一附学子坚持练习八段锦。

永安第一中学附属学校历来重视传统文化传承在育人中的价值,成为健身气功特色学校后,该校获批成为首批全国明目功进校园61所中小学试点校之一。

本学期,永安第一中学附属学校也将明目功纳入校本课程。健康的身体、好的心态是学习、生活的根本保证。通过对八段锦及明目功的学习,同学们不但增强了身体的抵抗力,保护了视力,还能够感受到中华优秀传统文化的博大精深。

习练明目功共筑“睛”彩

北京市昌平区平西府中心小学 吴 旭

北京市昌平区平西府中心小学是一校三址的办学模式,所辖“郑各庄小学(中心校)、白庙小学、东沙各庄小学”,现有48个教学班,在校学生1573名,其中随班就读学生7名。教职工125人,高级教师23名,昌平区学科带头人3名,昌平区骨干教师8名。学校长期以来本着“科研引领、内涵发展、特色创新”的办学思想,坚持逐一指导、不落一人的学习方针,在教育科研、教育教学以及学校办学特色等方面都取得了丰硕的成果。

2023年,总局气功中心发布关于开展明目功进校园的通知,充分发挥民族传统体育项目独特优势,致力于全国部分中小 schools 开展青少版明目功进校园试点工作。我校领导高度重视,经过前期调研,在充分与学生家长沟通达成一致意见的基础上,于2023年3月底邀请到首都体育学院茹凯副教授、国家体育总局“明目功”青少版创编人员王骐老师作为指导专家,在我校积极开展明目功学习推广活动。

我校于2023年2月开始接触明目功,通过专家开展的通识性培训,老师们了解了爱眼护眼的重要性,掌握了“明目护眼”的基本常识,提升了教师关注保护师生视力和体质健康的意识。随后,于3月底对班主任和体育教师进行明目功培训,坚持逐一指导、不落一人的学习方针,指导老师掌握功法,掌握“嘘、呼、吹”三字诀,在气息和动作之间,感受眼睛的变化。

在初步掌握功法以后,我校的培训学习依旧没有停歇,除了定期的线下学习和定期考核外,班主任和体育老师还参与到王骐老师组织的线上学习,利用飞书平台与老师进行在线习练,将功法掌握得更加牢固。

在明目功的习练中,我校始终严格要求教师队伍,夯实明目功学练考环节,以考代练,对班主任及体育老师进行一对一指导考核,纠正问题所在,制订个人的习练计划,精准掌握功法。

为了确保学生能够更快地掌握明目功的练习步骤,我校采取由点到面的方式教授学生,高段学生提前学,中低段学生紧随其后,逐步掌握习练的要义和精髓,让学生由形似到扎实。在教授学生练习的同时,我校联合北七家卫生院对全体学生进行视力普查检测,精准记录学生原始视力和视力情况,让学生的习练效果量化。

班主任和体育教师也紧锣密鼓对学生开展“明目护眼”基本常识普及和明目功护眼方法的教学指导,体育老师在课上进行讲授,一对一指导学生,纠正明目功姿势不规范的地方,通过图示演示法、动作演示法等方式帮助学生找准穴位,班主任则利用课后辅导时间继续调整孩子的功法动作、呼吸等,相互配合,教授功法。

通过发放家长告知书,落实明目功培训的重要性,增强传统文化认知,赢得全校家长的一致认可,家校合力,爱护孩子心灵的窗户。与此同时,我校为每个孩子发放视力检测表,晚上居家练习,保障一日两次练习,家长协助做好视力检测,通过视力周测、月测、期末测的方式,对学生视力开展过程性测评和爱眼护眼方法的再指导,力争家校合力,初步形成预防学生近视的有效方法。

习有所得,经过阶段性的习练,学生已经能够独立跟随音乐节奏进行锻炼。为了兼顾常规的眼保健操时间,我校利用学生午餐后的间隙,通过校园广播的方式集中安排全校学生进行明目功的习练,老师辅助指导学生练习,每班设置明目功监督员规范学生的动作要领,让每一次练习都行之有效。

暑假期间,孩子依旧未停下练习的脚步,他们在家播放音乐,练习明目功,偶尔游山玩水,放松自己的眼睛,开阔自己的视野,其中五七班的贾明铭同学,由于用眼过度,视力受到影响,经过练习,他的左眼视力也从5.0提升到了5.1。

这半年来,我们欣喜于明目功给孩子们视力带来的变化,与此同时,我们还有很多工作需要继续扎实推进,确保将明目功的习练落细、落实。