

门球进校园焕发青春活力

本报记者 轧学超

“打球时首先身体要站直，球杆与肚脐平齐，握球杆时双手左下右上，球槌落地在双脚平行的空隙中，通过三点一线瞄准前方的球，然后球槌擦地用力将球击打出去……”在上海科学技术职业学院门球场，教练们正在手把手教学生们握杆击球的要领。近年来，在“五育融合”理念下，该校重视体育教育，将门球作为特色体育项目培育，推动校园体育发展，为学生们带来了运动的快乐，也为校园生活增色不少。

“校园门球”开课 畅享运动快乐

门球运动趣味性强、协作要求高且入门门槛低，符合拓宽学生体育选择、培养团队精神的初衷。近年来，体育总局社体中心与中国门球协会以体

教融合视角重点关注校园门球发展，上海科学技术职业学院以此为切入点，在学校内大力推广门球运动，让这项兼具智慧与健康特质的运动迅速在校园“走红”。去年，学校将一块荒芜的草坪投资建成标准化门球场地，并配备了专业草坪、裁判席和观众区，引入智能计分系统，成为全国高校中首个专业门球场。

据了解，学校已将门球设为体育选修课，每学期约300人选修。课程采用“理论+实践+赛事模拟”模式，考核优秀者可加入门球协会并参与赛事。学校特邀门球教练何运建认为，门球不仅能锻炼身体，还能培养决策与抗压能力，契合职业教育人才培养目标。

作为选修课程，门球课深受学生喜爱，选课开启时，甚至被“秒杀”。谈及门球课的选课经历，学生刘豪表示：

“学校官网选课系统刚一开启，我便立刻抢课。仅仅过了1分钟，课程就已满员，许多同学都未能如愿选上。”

“门球+”模式 创新育人实践

今年，上海科学技术职业学院成立了大学生门球协会。协会以“健康门球、快乐无忧”为理念，组织日常训练和赛事，帮助学生掌握门球技能，提升团队协作能力。起初，有不少学生对门球存在误解，有同学说：“以前以为门球是老年人的运动，自己尝试后才发现很有意思。”协会成员崔思宇说：“门球不像篮球、足球那样耗费体力，更考验策略。参与门球后，我学会了冷静思考，还结识许多志同道合的朋友，一起研究战术，比赛，很有成就感。”

学校相关负责人表示，为改变传统体育教学模式单一、难以激发学生兴趣的状况，学校开启体育专项课程

教学改革。改革中，课程设置上大胆创新，开设门球、健美操与瑜伽、花样跳绳、武术、体能能训练等特色课程，满足学生多元需求；教学方法上，采用示范教学、小组竞赛、个性化指导等方式；组织社团活动和比赛，让学生在实战中提升技能。“学校持续聚焦体育教学改革，门球运动就是其中的重要一环。我们希望打破传统体育教学的局限性，所以引入了更多元化、趣味性强且具有长期参与价值的门球项目。”

此外，学校积极构建多元矩阵，不仅多次承办了大型门球赛事，今年还计划举办第一届大学生高校门球联谊赛，以促进学生理论与实践结合。现阶段，学校还正在深化与社区合作，探索“门球+健康管理”模式，为居民提供运动康复指导，联合高校推动“门球进社区”，助力全民健身。



主办方供图

中国全民健身走(跑)大赛(四川·南溪站)开跑

本报讯 日前，“畅跑江湾·律动南溪”2025中国全民健身走(跑)大赛(四川·南溪站)全国城市联动接力赛在南溪仙源广场启幕。全国4800余名参赛选手沿江漫步，在碧波竹影与千年文脉中，感受“产教江城 和美南溪”的生态画卷。

本次赛事分别设置了5公里健身走(跑)体验组赛道和21公里健身走(跑)挑战组赛道。5公里健身走(跑)体验组从仙源广场出发，沿着北滨路前行，途经南溪仙源长江大桥、滨江生态体育公园健身步道，最终回到仙源广场。参赛者在奔跑中欣赏到长江的壮丽风光、感受城市的蓬勃活力。21公里健身走(跑)挑战组的赛道则更为丰富多元，从仙源广场出发后，依次经过南溪仙源长江大桥、滨江绿道、南溪长江大桥，直至万里长江第一湾，再经过长江村、欢乐田园、漂海楼等旅游、文化地标，最后抵达终点。这条赛道将南溪的自然景观与

人文风情完美串联，参赛者在挑战自我的过程中，能够领略到南溪独特的江城风光和历史古韵。

为了给参赛选手加油鼓劲，赛事在沿途设置了多个独具特色的加油站。2.5公里处设有南溪本土元素人偶表演，南溪特色龙虾人偶、白鹤人偶、高粱姐弟人偶、水稻人偶纷纷登场，用憨态可掬的表演为选手加油助威；长江第一湾餐吧处的小火苗腰鼓表演队用激昂的鼓点和热情的舞蹈为选手们呐喊助威；漂海楼前的小火苗民俗表演团队带来精彩的民俗节目，展示了南溪深厚的文化底蕴；21公里组折返点处，和之声艺术团带来优美的民族舞蹈表演，为赛事增添了多元文化色彩。

本次赛事由国家体育总局社会体育指导中心主办，四川省社会体育指导中心、宜宾市南溪区人民政府承办，宜宾市南溪区教育和体育局协办。

(轧学超)

以“毽”为媒 推动国际体育交流

本报讯 日前，百名中外毽球选手齐聚广西南宁，开启了一场以球会友、比拼脚上功夫的论“毽”好戏，此次毽球赛事活动也是庆祝2025年“澜湄周”系列活动之一，除来自当地的选手之外，比赛还吸引了柬埔寨、老挝、缅甸、泰国、越南共12支代表队参赛。

赛事分为公开组和选拔组，设有男子三人、女子三人、混合双人三个项目。比赛期间，各国选手齐聚一堂，身着各具特色的队服，在赛场上充分展现毽球运动的独特魅力。运动员们巧妙传球、凌厉扣杀，高难度攻防动作频出，现场气氛热烈，观众的欢呼声和掌声不断。“这是我第一

次和这么多国家的选手一起在球场上比拼。能参加这次比赛，认识其他国家的球友，我觉得很开心。我现在是广西民族大学的一名留学生，这里的毽球氛围浓厚，我学习到了很多有关毽球的技术。”老挝队队员王昌赛说。

体育交流是增进理解、促进友谊的重要桥梁。此次毽球赛事融入“澜湄周”系列活动，促进了国际间在体育、文化等领域的深度交流，也为各国运动员提供了展现自我的舞台。

本次赛事由国家体育总局社会体育指导中心、中国毽球协会、广西壮族自治区体育局联合主办。

(轧学超)



主办方供图

全国科学健身指导走基层活动启幕

让百姓健身事半功倍

本报记者 轧学超

“您的体脂率偏高，但肌肉耐力不错，建议增加抗阻训练，配合有氧运动……”日前，2025年全国科学健身指导走基层(舟山市)暨舟山市全民健身月·全民体育生活节在浙江省舟山市长峙岛如心广场举行，在国民体质监测环节，参与的群众先后得到了适合自己的“运动处方”。大家纷纷表示：“此次活动把权威专家送到我们身边，让运动爱好者实实在在受益，激发了大家的健身热情。”

此次活动旨在进一步推动全民健身事业发展，普及科学健身理念，提升老百姓的健康素养，助力健康中国战略的实现。活动涵盖了健身指导、公益课堂、体质监测、嘉年华等多个方面，为广大市民准备了量身订制的健身计划，涉及全龄段、多层次的健身需求，活动总计有1000多名群众参加。值得一提的是，当天还有250组参加科学健身走(跑)实践活动的亲子家庭一路欢声笑语，打卡了春天的如心小镇，活动路程3.2公里，与小镇的秀丽风光、滨海岸线与全民健身的蓬勃活力达到了完美融合。“平时工作忙，难得有机会陪孩子参加这样的活动，我们一家都很享受这样的户外亲子时光！”市民张路瑶带着10岁的女儿完成挑战后，对活动赞不绝口。

在如心广场，“YUE动千岛”全民健身流动大篷车化身科学健身大讲堂，国家体育总局运动医学研究所体育医院外科(运动医学)副主任医师李伟及国家级社会体育指导员刘萍、陆兵轮番上台，指导市民如何科学健身，教授健身排舞、毽球等运动要领。在科学健身科普“长廊”，图文并茂的展板和宣传图册、生动有趣的短视频，让市民了解舟山体育发展情况，掌握全年龄段身体活动、体重管理等知识。52岁的市民李雁在接受指导后表示，以前总觉得跑步、健身走抬抬腿就可以了，今天听了专业教练指导才知道，跑步、健身走包含了那么多科学知识，正确热身不仅能避免膝盖受伤，还能达到事半功倍的健身效果，科学锻炼确实不一样。

值得一提的是，新晃滑板、匹克球公益体育课也伴随活动走进了舟山市绿城育华学校，50名学子在时尚运动体验中释放激情。社区党群中心内，国家级社会体育指导员龚岳平一堂“控制体重 促你健康”讲座更是让长峙岛社区居民受益匪浅。

“加油！稳住！”在健身打卡及民俗体验区，“织渔网”“套缆绳”等海味项目引发阵阵喝彩，“十拿九稳”“桌上冰壶”等新兴项目吸引了众多年轻人参与，现场俨然成为全民运动会。另外一边，广华医院、爱尔眼科医院的医疗团队正在为市民提供血压监测、视力筛查等服务。“家门口的健康服务真是太方便了！”住在长峙岛的王钰满意地说。现场还设置了体彩特展、移动图书馆、海洋文创、健康饮品市集。

本次活动由国家体育总局群众体育司指导，国家体育总局社会体育指导中心主办，浙江省社会体育指导中心、舟山市文化和广电旅游体育局、浙江舟山群岛新区新城管理委员会承办。据介绍，作为2025年全国科学健身指导走基层活动的首站城市，舟山充分展示了本地丰富的文化特色和体育资源，探索了差异化的“体育+”融合发展路径，让每一个人都能在家门口享受到科学健身带来的益处。

科学健身+苗侗风情 绘就健康旅游新图景

本报记者 轧学超

日前，湖南靖州国家森林公园排牙山万亩梨花绽放，由国家体育总局群众体育司指导，国家体育总局社会体育指导中心、湖南省体育局联合主办的“梨花相伴 健康同行”2025年全国科学健身指导走基层暨湖南省第二届科学运动与养生旅游大会(靖州站)在此拉开帷幕。

活动以梨花为纽带，融合科学健身、民俗文化与生态旅游，吸引近400名专家学者、行业代表及健身爱好者齐聚苗乡侗寨，共同探索“体旅康养”融合发展新路径。

作为活动核心亮点，主会场设立的“科学健身服务站”引发广泛关注。由社会体育指导员、运动医学专家组成的团队，通过体成分分析仪、心血管机能测试等设备为群众提供免费体质检测，并依据检测结果开具个性化“运动处方”。“跳绳心率控制在120次/分最减肥，专家指导让我健身更科学！”渠阳镇居民张大姐的感慨，道出了群众对精准健身知识的需求。

互动环节中，健身气功·八段锦集体展演成为水杉林间的动人风景。超过200名参与者同步演练，其中不乏银发族的身影。国家级社会体育指导员现场科普：“八段锦能显著改善老年人平衡能力，科学运动无关年龄。”此外，针对办公室人群设计的“脊柱调理操”吸引数百人跟练，动作简单易学，直击久坐腰痛痛点。

靖州县人民政府相关负责人表示，当地正依托生态与民族文化资源，全力建设“湘黔桂健康旅游目的地”。活动巧妙结合地域特色，推出“徒步赏花路线”，沿途设置茯苓药膳、杨梅汁品尝等体验点，让参与者在运动中感受苗侗养生智慧。“健身活动还能学药膳知识，健康消费值回票价！”一位游客的反馈印证了“体育+文旅”模式的吸引力。

开幕式上，蹦床世界冠军陶毅宣读《科学健身倡议书》，呼吁群众践行“每天锻炼一小时，健康工作五十年”理念。国家体育总局社会体育指导中心科学健身指导部主管段新川宣布活动启动后，一场融合苗侗竹竿舞、太极与现代健身操的“梨花纷飞 才艺绽放”表演将气氛推向高潮，展现传统与现代交融的全民健身活力。

本次活动不仅是科学健身的推广平台，更是靖州践行“两山”理论的创新实践。通过飞盘挑战赛、跳绳指导等多元项目，老中青三代同场互动，凸显全民参与的包容性。

在梨花掩映的排牙山万亩梨园，这场扎根苗乡侗寨的盛会成为春日最动人的风景线。随着科学健身理念的普及与健康旅游产业链的延伸，靖州“生态变现”的蓝图日渐清晰，为乡村振兴注入可持续活力。



主办方供图