

校园明目功为青少年视力“松绑”

本报记者 顾 宁

“正身端坐，双目微闭，意念在眼部……双手向上托举，吸气，感受身体被拉伸……”每日大课间，山东省日照市实验中学的教室里，悠扬舒缓的音乐都会准时响起，学生们全身心投入练习健身气功·明目功。一呼一吸放轻松，一按一揉护眼睛，一节一动双眸亮……切实体会练习明目功带来的放松和快乐。

当下，青少年近视问题愈发严峻，呈现出高发、低龄化的趋势。明目功为守护青少年的“心灵之窗”积极助力，日照市便是其中的典型代表。“学校探索组织学生练习明目功来改善视力，今年学生的近视率较去年同期下降了3%，视力健康水平较去年同期有了明显提升，眼部疲劳症状得到有效缓解。”日照市实验中学党总支书记尹力群说，“我们学校为了把明目功切实推广好，专门邀请了国家级社会体育指导员、学校明目功总教练王允林，给师生举办教学讲座。王老师用人体经络穴位模型让学生们更形象地理解明目功的动作要领，像‘双手托天理三焦’，

手臂伸直往上举，掌心朝上时，能恰到好处地牵拉眼部周边筋膜，如同给紧张的睫状肌来了个放松按摩。通过边讲边示范，学生们一下就明白了，原来每个招式里，都藏着护眼的科学门道。”

学校也打造了一支由体育教师组成的专业教练团队，王允林老师对每位团队成员逐个指导，严格考核，保证每个教练都能透彻把握功法核心。教学时，教练团队采用“以点带面”的办法，先选拔各班的学生代表，对他们着重指导，耐心引导这些学生代表反复练习，从一开始只做到形似，慢慢到动作标准、精准到位。等这些学生代表熟练了，再回到班级里，领着全班同学一起练。

2024年2月，国家体育总局健身气功管理中心批准日照市为全国明目功进校园区域性试点城市。目前，全市共有183所学校开展明目功进校园工作，视力不良率较去年同期有所下降，学生视力明显改善。日照市体育局相关负责人介绍，日照探索“三个融合”的实施路径，即融入教育教学，将明目功纳入体育课程，如东港区海曲小学每周设5课时教学，后村镇中心小学举办“明目功绘画比赛”深化认知；融入

培训及区县专项培训，培育王允林等优秀指导教师，确保教学专业性；融入日常活动，利用课间操、课后服务组织练习，莒县各校设“推广小达人”，日照实验中学办班级对抗赛，激发学生参与热情。

同时，日照市注重家校协同与成果拓展。通过公众号、家长群普及明目功知识，开展“小手牵大手”共练活动，举办教育局、工人文化宫公益培训，扩大功法影响力。如今，试点成效显著——2024年日照市学生近视率降至53.6%，较2023年下降1.44个百分点，29所学校近视率改善，学生眼部疲劳减轻、专注力提升，“一拳一尺一寸”读写习惯逐步养成，同时，在练习中接触中医理论、经络学说，增强文化自信。

在北京市昌平区平西府中心小学，2023年初便开启了明目功推广之路，通过专家通识培训，教师们加深了护眼意识，扩充了专业储备。在功法传授进程中，学校采用高年级先行学习、中低年级紧跟其后的策略。并且，联合当地卫生院对学生视力进行动态普查，建立视力变化档案。

内蒙古呼和浩特市赛罕区作为全国首批近视防控试点区，锡林南路小学引入了内蒙古师范大学于玲玲教授的《健身气功·明目功》课程。学校保障学生每天综合锻炼时长超2小时，为明目功的护眼效果提



日照市体育局供图

供助力。研究显示，青少年版明目功在抑制学生视力下滑、增强眼睛调节能力、优化眼部供血等方面作用突出，参与干预的学生6个月内近视率下降了2.13%。

山东省郯城县的归昌乡中心小学和马头镇中心小学多次派出教师参加全国性明目功师资培训班，学成回校后大力推广。现在，每到课间操时间，两所学校的学生就会在教室内整齐习练明目功，据学校定期视力检测数据显示，学生近视率逐步走低，眼健康水平稳步上升。

如今，在很多地方的校园里，每天大课间练习明

目功已成为惯例。学生们动作规范、流畅，眼神中透着对护眼行动的重视。“以前我看书、写作业时间一长，眼睛就又酸又胀，特别难受。坚持练了几个月明目功，现在眼睛舒服多了，看黑板上的字也更清楚了。”学生吴彤分享自己的切身感受。

本 报 讯

近日，湖南省体育局、省委编办、省教育厅、省人力资源社会保障厅四部门联合印发《湖南省学校设置教练员岗位实施办法》(以下简称“《办法》”)，旨在贯彻落实国家体教融合相关部署，进一步加强学校体育工作，提升青少年运动员技能水平，为湖南体育、教育事业融入“三高四新”美好蓝图注入新动能。

据悉，《办法》的出台源于2023年1月国家体育总局等四部委联合发布的《关于在学校设置教练员岗位的实施意见》。为落地国家政策要求，湖南省体育局牵头起草该《办法》，联合多部门印发，其核心目标是拓宽优秀运动队退役运动员职业转型通道，为高校运动训练专业毕业生提供就业机会，同时充实学校体育专业人才力量，推动业余训练与学校体育深度融合，助力青少年身心健康全面发展。

《办法》内容涵盖八大关键领域：在总体要求上，明确了学校教练员岗位设置的指导思想与出台意义；适用范围覆盖全省义务教育阶段学校、普通高中、中等职业学校及普通高等学校；岗位设置方面，细化了原则与数量要求；岗位职责清晰界定了教练员的工作范畴；职称体系遵循相关规定明确层级与评价标准；任职条件分别对优秀退役运动员、高校运动训练专业毕业生等群体作出具体要求；岗位聘用明确了原则与方式；保障措施则强调各部门需分工协作，确保政策落地。

在保障机制上，《办法》明确省级人社、教育、体育部门统筹一级及以上运动员技术等级退役运动员的校园招聘工作。其中，体育部门负责退役运动员转型培训，可推荐优秀退役运动员担任不超过一年的实习教练员；教育部门牵头制定招聘工作机制与考核评价体系，强化教练员思政、职业道德及教学能力培训；人社部门支持用人单位在常设岗位空缺时通过特设岗位聘用，同时鼓励市(州)、县(市、区)将相关岗位纳入人才引进政策范围。

《办法》的施行，将进一步打通体教融合“最后一公里”，通过专业教练员进校园，不仅能提升学生身体素质与运动技能，更能为湖南竞技体育后备人才培养搭建稳固平台，为湖南体育强省、教育强省建设提供有力支撑。

(顾 宁)

湖南印发《学校设置教练员岗位实施办法》



主办方供图

足球百队杯扩大“朋友圈”

本 报 讯 日前，第42届滴滴百队杯足球赛总决赛(京津冀+湘青新)在河北雄安新区安新县大健康体育公园落下帷幕。相比往届，今年百队杯的“朋友圈”再扩大，除京津冀地区的队伍外，还吸引了湖南、青海、新疆的选手踊跃参赛。

绿茵场上，来自北京市八一学校、天津市足协、河北唐山君贤、河北雄安恒冠、湖南省青训中心、长沙市长塘里小学、青海玉树、新疆和田的8支U12精英队伍，用汗水和拼搏展现了足球运动的魅力。

赛事主办方负责人表示，百队杯的赛事意义远

不止计分板上的数字，场上是对手，场下是朋友，每一次赛后的握手、每一次真诚的鼓励，都让体育的精神在孩子们心中扎下了更深的根，深刻诠释了“百队杯不止是足球”的丰富内涵。

赛事主办方还精心安排相关活动，将百队杯的育人理念延伸到绿茵场之外。组委会组织所有小球员走进雄安新区规划馆，让他们在追逐足球梦想的同时，感受国家日新月异的发展。当孩子们站在巨大的规划沙盘前，聆听“未来之城”的故事，眼中闪烁的光芒，是对未来的向往。这次独特的研学之旅，为“不止是足球”写下了最生动的注脚。

在雄安的三天时间，足球是孩子们共同的语言。来自不同地域的少年们，通过足球相识相知，他们交流经验，分享家乡故事，结下了跨越海海的深厚友谊。这正是“百队杯”以足球为载体，促进文化交流，开阔青少年视野，塑造完整人格的理念。

本届赛事由北京市足球运动协会主办。

(顾 宁)

中国大学生桥牌锦标赛举行

本 报 讯 近日，2025年中国大学生桥牌锦标赛暨第17届中国高校“校长杯”桥牌邀请赛在浙江省湖州市举行。赛事由中国学生体育联合会和中国桥牌协会共同主办，中国学生体育联合会大学桥牌分会执行，湖州市体育局承办，旨在展现桥牌运动的智力魅力与高校师生的精神风貌。

本次比赛吸引了来自全国多所高校的师生踊跃参与，各组选手发挥巧思，为荣誉而战。最终，上海立信会计金融学院的刘浩成、夏奕杰获得公开双人赛南北方向冠军；福州大学的官瑜、饶凯辰获得公开双人赛东西方向冠军；江西水利水电大学的万珊珊、徐茹萍获得女子双人赛南北方向冠军；吉林财经大学的王研硕、唐江美获得女子双人赛东西方向冠军；女子团体赛冠军归属江西水利电力大学；公开团体赛冠军归属清华大学。

锦标赛结束后，第17届中国高校“校长杯”桥牌邀请赛的赛果陆续出炉：来自乐山职业技术学院的蹇路、肖旭，湖北工程职业技术学院张忠海、艾旭和教育部的刘桔、邵燕红分获南北方向前三名。东西方向前三名归属为：湖北医药学院的严世荣、胡正飞(冠军)，宁波财经学院的王云儿、王晓云(亚军)，青岛科技大学的王文哲、郑世清(季军)。优胜奖由戴柳、单柏松、孙海鸣、杜富华获得。

中国学生体育联合会项目负责人表示，两项赛事在美丽的太湖之滨湖州市举办，期间组织有序、比赛竞争激烈、整体氛围友好，充分体现了“以牌会友、智趣交融”的办赛理念，“不仅为大学生和高校领导干部提供了同台竞技、交流互鉴的平台，也进一步推动了桥牌运动在高校中的普及与发展。”

(张博宸)

体教融合赋能海南青少年成长与经济社会发展

本报记者 顾 宁

近年来，海南以“奔跑吧·少年”活动为载体，深度融合体育教育与青少年成长，形成“赛事+教育+旅游”的创新模式。去年，该活动覆盖全省19个市县80所学校，开展300余场赛事活动，吸引80万人次青少年及家庭参与，推动青少年体育锻炼常态化。海南通过举办1场国际青少年体育比赛、13场全国级比赛、24场省级比赛，以及开展形式多样的进校园、进社区体育活动，涵盖击剑、跆拳道、武术等13个运动项目，构建起“周周有活动、月月有赛事”的全周期赛事活动体系，既激发了青少年运动热情，也培养了他们的体育精神与团队协作能力。

在赛事活动蓬勃开展的基础上，海南更着力于体教融合机制的创新，以“体育+教育”双轮驱动打通资源壁垒，推动体育资源进校园。联合教育部门在学校设立体育特色课程，引入专业教练员指导，将传统体育项目与现代竞技运动相结合。通过开展武术进校园活动和举办武术赛事，把武术文化融入日常教学，既传承中华优秀传统文化，又提升学生体质健康水平。举办街舞公开赛、滑板比赛、轮滑挑战赛等特色赛事，吸引青少年参与潮流运动，培养

创新精神和竞争意识。

除了深耕体教融合的育人价值，海南还依托自身资源优势，将体育赛事的影响力向经济领域延伸，探索“体育+旅游”的新业态。通过举办庆“六一”主题健身活动、青少年体育嘉年华等品牌赛事，将赛事活动与景区、商圈、街区联动，形成“赛事引流、消费留量”的经济转化模式。

基于现有实践成果，海南对体教融合及相关产业的发展有了更清晰的长远规划。未来，海南将持续推进“酷酷的海南站”IP建设，让赛事活动以不同形式覆盖全省各市县，做到“周周有活动、月月有赛事、全年不断线”，通过创新性、互动性的赛事活动促进广大青少年广泛参与体育活动；践行体育赛事活动“三进”政策，组织开展集趣味性、竞技性、运动性于一体的赛事活动，带旺景区、街区和商圈，将赛事“流量”转换为消费“能量”和区域经济“增量”，带动体育旅游消费；引入高水平、高消费、高影响力的国家级青少年体育赛事活动，结合“跟着赛事去旅行”活动，全方位、多角度宣传推广各市县独特旅游资源，加强与免税、餐饮、酒店和景区等的深度合作，促进体旅融合发展；打造海南省青少年体育俱乐部系列赛，引导协会、俱乐部市场化办赛，突出体育的普及性和全民性，打造市民和游客喜闻乐见的青少年品牌赛事；深化国际交流，定向邀请韩国、马来西亚等国家青少年来琼参加赛事和交流活动，加强海南省青少年体育对外交流。