

健身视野·服务站

门球动作舒缓、柔和,兼具竞技性与趣味性。如今,各地门球场地持续增多,赛事活动常态化开展。如何打好门球?如何兼顾健身效果与运动安全?一起来听听国际级门球裁判员、河北省香河县第一中学体育教师赵文博的建议。

适宜人群与装备挑选

门球适合全年龄段人群参与,包含中老年健身爱好者、追求轻量户外运动人群,以及喜欢益智协作类集体项目的人群。两类人群需谨慎参与:一是有较严重腰椎间盘突出、肩周炎急性期人群,身体反复扭转、挥槌等动作容易加重身体不适;二是平衡能力较差、易跌倒人群。

如何挑选装备?球槌用于击球,由槌头和槌柄组成,整体呈倒T字形。新手可选择伸缩式球槌,根据身高调整槌柄长度。以整体重量适中、握把防滑舒适为宜,避免球槌过重加重肩腰负担。

打门球时,最好选择平底、防滑橡胶底运动鞋,鞋底不宜过厚,不宜穿皮鞋、拖鞋上场。腰部不适者可佩戴护腰。参赛时,鞋体不得自行加装防滑条、定位块等附加物。

动作规范与常见误区

一、握槌与站姿

两只手一上一下握住槌柄,间距10至15厘米,可根据手臂长短微调。手虎口朝下,中指、无名指、小指自然轻裹槌柄,手臂自然放松,双肩放平,不要耸肩。

入门基础站姿:双脚左右分开与肩同宽,脚尖方向平行于击球方向,膝盖微弯,

门球怎么玩?这份指南请收好

本报记者 史自强

腰背自然向前微躬。此外还有单贴脚、双贴脚等主流比赛站姿:单贴脚站姿为左脚(或右脚)内侧紧贴槌头,双脚前后小幅错开;双贴脚是赛场常用高精度站姿,双脚平行分开,两脚内侧仅留槌头摆动空隙。

二、瞄准与击球

瞄准时,要让目标(他球或球门中心)、自球以及槌头三者处于同一条直线上。击球时,大臂带动小臂向前发力,手腕控制球槌的出手角度、幅度,发力柔和匀速,击球瞬间保持球槌稳定。切勿挥槌过猛,不仅难以控制方向,还易拉伤腰背。

基础练习与进阶技巧

入门阶段,应重点练习挥槌及定点直线击球。距离自球1米至5米摆放目标球,反复瞄准击球,巩固站姿、握槌、瞄准等基本功。做简单的过门练习,近距离对准球门中心送球。

进阶阶段,可加练5至8米长距离击球,把控力度。重点练习送球到位、近距离擦球等技巧。可以邀约球友一起练习,加强球感和配合;增加过门角度练习,斜向过门并控制落球点。单次运动时长最好控制在1小时左右,不宜过度疲劳。



▲正确
挥槌时,身体适度前倾。



▲错误
挥槌时,身体挺直。



▲正确
击球时,槌头离地距离合适,正对球心。



▲错误
击球时,槌头抬起过高,偏离球心。

示意图均为本报记者史自强摄,示范者为赵文博。

小贴士

门球基础规则

赛制:五人制比赛分为红、白两队,每队5人。红球为1、3、5、7、9号,白球为2、4、6、8、10号,按1至10号顺序循环击球,全场计时30分钟。

场地:门球比赛通常在人造草坪、天然草坪等地进行,场地分为比赛区和限制区,比赛区长20米、宽15米。场地内设有一门、二门、三门与中柱,开局需在开球区击球进场。

得分:有效移动球通过一门、二门、三门各得1分,撞中柱得2分。

胜负判定:比赛结束,累加全队总分,分数更高一方获胜。

首届世界田联终极冠军赛

本报北京9月13日电 (记者刘硕阳)当地时间9月11日至13日,首届世界田联终极冠军赛在匈牙利布达佩斯举行,共设28个项目,有65个国家(地区)代表队的381名选手参赛。在女子标枪项目比赛中,中国选手严子怡以68米05的成绩夺得亚军,日本选手、巴黎奥运会冠军北口榛花以68米92的成绩夺冠。

终极冠军赛的女子标枪项目最多有4次试投机会。严子怡第一投发挥出色,投出68米05的成绩大幅领先。此后她受

严子怡夺得女子标枪亚军

脚伤困扰,在第二投后放弃了后续试投机会。北口榛花凭借第二投的68米92后来居上,最终夺得冠军。

终极冠军赛是世界田联新创办的国际顶级赛事,从2026年开始每两年举办一次,只有奥运会冠军、世锦赛冠军、钻石联赛年度总冠军以及每个项目世界排名靠前的选手才有资格参赛。本届终极冠军赛是严子怡本赛季参加的第六场国际赛事。此前,她在比利时布鲁塞尔收获了钻石联赛年度总冠军。

美网青少年组孙心然夺女单冠军

本报北京9月13日电 (记者李硕)当地时间12日,在2026美网青少年组女单决赛中,世界排名第一的16岁中国小将孙心然以6:4、4:6、6:0战胜俄罗斯选手普什卡列娃,首夺大满贯青少年组女单冠军。她也成为吴易昀、王曦雨之后,第三位夺得青少年大满贯单打冠军的中国网协球员。

本赛季,孙心然连续闯入法网、温网大满贯青少年组女单决赛,均获得亚军。本次美网决赛,她终于捧起冠军奖杯。

北京市中小学“三大球”课博会举行

本报北京9月13日电 (记者陶相安)2026年北京市中小学“三大球”课博会近日在北京市第二中学经开区学校举行,800余名相关工作 者齐聚现场,共同交流“三大球”课程教学改革的实践成果。此次课博会以足球、篮球、排球和指向三大球的操控性技能的微课展示为载体,呈现北京市中小学体育课堂“从单项技术教学走向大单元教学、从动作学练走向真实比赛、从技能习得走向完整育人”的阶段性建设成果。自2026年3月“三大球专项”启动以来,北京市有1000余名体育教师开展单元接力授课,共研共创“三大球”课程教学1200节,覆盖全市各区54所实验校。

走向亚运

泳道中,运动员奋力划行,激起水花阵阵;水池边,教练员和保障团队各司其职,确保训练计划高效执行;健身房内,杠铃片层层叠加,见证着运动员体能的不断提升……

爱知一名古屋亚运会游泳比赛将于9月20日至25日在东京水上运动中心举行。中国游泳队44名参赛运动员中,有汪顺、张雨霏、潘展乐等奥运冠军压阵,也有亚洲纪录保持者唐钱婷、余依婷等中坚力量挑梁,还有19人是首次参加亚运会。

杭州亚运会,中国游泳队在全 部41个项目中站上其中39项的领奖台,获得28金21银9铜,创参赛以来最好成绩。“队伍本次的目标是拿道德的金牌、风格的金牌、干净的金牌,力争有含金量的成绩。”中国游泳队有关负责人表示,爱知一名古屋亚运会是2028年洛杉矶奥运会前的“期中考试”,队伍于8月30日在北京集结,抓紧时间查缺补漏,以饱满的状态迎接考验。

本届亚运会,32岁的汪顺将回到5年前东京奥运会自己夺得男子200米个人混合泳金牌的场馆,这也将是他第五次踏上亚运征程。作为队伍中年龄最大的一员,体能恢复和速度提升是他今年的备赛重点。从上半年的两次国内选拔赛到现在,他逐步达到目标成绩,心里踏实了许多。面对激烈竞争,他希望能在该项目游进1分56秒,“争取在赛场升国旗、奏国歌”。

2024年巴黎奥运会后,蝶泳名将张雨霏经历了较长时间的状态起伏。面对压力,她改变训练方式以寻求突破。她将本届亚运会视为通往洛杉矶奥运会的重要节点,希望在比赛中检验训练成果、游出理想成绩。外训归来的潘展乐在心态和技术细节方面有不少收获;覃海洋表示自己正处于今年的最佳状态,将用平常心去面对蛙泳项目的激烈竞争。

今年以来,中国游泳队刷新多项亚洲纪录。徐嘉余打破男子50米仰泳亚洲纪录,唐钱婷两度刷新女子50米蛙泳亚洲纪录。女子200米个人混合泳亚洲纪录保持者余依婷本次参赛项目跨度大,她最近主要弥补转身和到边等细节的不足,调整身体状态以应对密集赛程。

13岁的于子迪是中国游泳队中年龄最小的队员,她在2025年新加坡游泳世锦赛上崭露头角,展现了不俗实力。面对自己的第一次亚运之旅,她满怀期待与激动:“好好训练,把自己的水平展现出来,努力超越自我。”小将张展硕在参加今年8月泛太平洋游泳锦标赛后,看到了自己与世界高水平运动员的差距,这次他将参加多个自由泳项目的比拼,“我会放平心态,以挑战者的姿态冲击金牌。”

本版责编:巩育华 史哲 曹继伟
版式设计:沈亦伶

根植赣鄱 弘教报国
江西师范大学高质量发展结硕果

江西师范大学深耕赣鄱大地,传承红色基因,恪守师范办学职责使命,将“静思笃行、持中秉正”校训贯穿于办学治校全过程。近年来,学校锚定“双一流”建设目标,奋勇争先,推动各项事业取得新成效,学校入选第三届“全国文明校园”,连续4年获评省管高校综合考核“第一等次”。

坚持立德树人,三尺讲台育桃李

学校落实立德树人根本任务,以教育教学综合改革为抓手,构建起具有江西师大特色的人才培养体系。

思政铸魂,统筹一体化建设。依托全国重点马克思主义学院平台,学校创新打造“红色引领、三维贯通、五联驱动”的大中小学思政教育一体化育人模式,获批2025年度红色文化弘扬基地,入选“高校马克思主义学院与新时代文明实践中心共建行动”试点单位。创建“大先生”党建品牌,打造辅导员名师工作室,实施“一院一品”文化品牌培育行动。

专业筑基,抓实课程内涵建设。学校围绕国家战略与江西经济社会发展需求,完成超30%的专业结构调整。累计立项40个国家级一流专业建设点、认定48门国家级一流本科课程,2018年以来,获5项国家级教学成果奖。汇聚一流教学团队、虚拟教研室等资源,教学保障水平居江西省内第一方阵。

拔尖培养,深化科创赛事融合。“十四五”时期,学校获高校青年教师教学竞赛国家级三等奖2项,教师教学创新大赛国家级二等奖6项、三等奖3项。深化拔尖人才与师范人才培养模式改革,围绕“正大”学子3.0建设,设立白鹿书院、先贤书院,构建“书院育人+专业赋能”特色培养体系。2025年,学生在国家级A类竞赛中获最高奖项107项,实现三大国家级科创竞赛奖项全覆盖,连续5届获得中国国际大学生

创新大赛先进集体奖,累计获13项金奖。

开放交流,稳步拓展国际合作。学校主动对接、深度融合高质量共建“一带一路”,与海外高校合作建设3所孔子学院,2026年,招收来自20余个国家和地区的留学生,“江西师范大学新西伯利亚数智学院”获批中外合作办学单位,引入优质国际化教育资源,搭建国际化人才培养新平台。

聚焦创新突破,教学科研攀高峰

学校以“双一流”建设为引领,持续深化科研体制改革,优化学科布局,综合科研实力稳步攀升。

学科建设梯次并进。化学学科排名ESI全球前1.74‰,7个学科稳居ESI全球前1%。25个学科入选“2025软科中国最好学科排名”榜单。“十四五”时期,新增5个一级学科博士点和1个专业学位博士点,博士点总数达15个。

科研立项量质齐升。2026年获批国家自然科学基金项目80项,实现学校青年科学基金项目(A类)零的突破。“十四五”时期,累计获批国家自然科学基金项目379项、国家社会科学基金项目176项,含重大项目10项、重点项目20项;获教育部科学研究优秀成果奖(人文社科类)10项。多项成果发表于《自然》(Nature)、《科学》(Science)、《美国科学院院刊》(PNAS)正刊及子刊、《中国社会科学》等期刊,学术影响力持续提升。

平台聚才,机制释能。学校新增井冈山革命博物馆—江西师范大学国家革命文物协同研究中心等国家级平台,有序推进全连续智造江西省实验室筹建、国家单糖化学合成工程技术研究中心优化重组。深化“揭榜挂帅”“一院一策”改革,组建交叉学科群,激发创新活力。“全国创新争先奖状”实现零的突破。“十四五”时期,国家级人才总量比“十三五”时期

增长近3倍,国家级领军人才自主培养接连取得突破,重点发展学科“大团队”建设成效显著,人才队伍持续壮大。

立足地方需求,扎根赣鄱显担当

学校主动融入区域发展大局,积极发挥办学优势,为地方高质量发展增添动能。

科技成果转化落地生金。2024年以来,学校先后与烟台万华化工、成都奥邦药业、江西富祥药业等企业签订成果转化协议,累计合同经费近4亿元人民币,学校位居2024年度省属高校科技成果转化排行榜榜首。在2025年度江西省科技成果转化转移转化服务体系绩效评价中,获评科研院所类成果转化中心“优秀”等次;“培南类药物全连续流微纳不对称工业合成”“培南类药物全连续流合成工艺及装备开发”入选江西省“2030先锋工程”科技重大专项项目,“智能微纳连续流制造关键技术及系列工艺”入选2025年江西省十大科技成果转化典型案例。

服务基础教育普及水平和质量走在前列。“十四五”时期,学校与南昌、赣州等地合作创办20余所中小学,牵头组建“江西省高校与县域基础教育协同提质联盟”。学校承担全省中小学书记校长、骨干教师等国培任务,承接全省中小学党组织书记校长、骨干教师研修任务,积极参与教育部师范教育协同提质计划,开展跨区域师范院校帮扶共建,成为江西基础教育的“动力引擎”。强化智库建设,先后与新余市等6地达成战略合作,为地方治理提供决策支撑。

奋进“十五五”,江西师范大学将持续深化党建引领与改革创新,全面提升人才培养、科研创新、社会服务能力,为教育强国、教育强省建设贡献力量。

数据来源:江西师范大学



正大坊



校徽校训墙



新师范教育
创新中心大楼



流动化学与工程
研究院