# 和球运动简介

和球（Uniball），是中国原创的新兴民族体育项目，传承自中国唐代隔网蹴鞠游戏，又融合了西方现代竞技体育规则，是一项男女混合、隔网对抗、手脚并用、立体攻防、老少皆宜的集体球类运动，好学、好玩、好看、安全且有文化内涵。

和球运动中，淬炼“节制与平衡”的素养：技术动作有控制、情绪释放有节制、暴力与灵巧的平衡、进攻与防守的平衡、个人与团队的平衡。和球文化中，修炼礼、义、智、勇的品德，追求“和于身”、“和于人”、“和于自然”，最终达到“和而乐”的境界。和球实践中，能够培养全面的身体素质、规范的文明礼仪、健康的性别性格、果断的决策能力、良好的竞争意识、坚强的意志品质、正确的胜负观念、钻研的学习习惯、协作的团队精神。

作为一个优质的项目、智者的运动、协作的游戏、文化的载体和社会的模拟，和球运动自2016年推广以来，教育部和体育总局的主管部门开展的全国性比赛和培训已形成传统，有的省区已将和球列入地区运动会正式比赛项目。目前，和球运动已拓展到全国22个省、市、自治区，扎根到400余所高等院校和中小学，培养教练员、裁判员1万余人，运动员3万余人。党政机关、企事业单位、社会团体、体育俱乐部等也开始逐步开展和球运动。



