

高校体育课 上出新花样

话题主持:本报记者 张炯强 易蓉

如今,大学生知道锻炼身体重要性吗?近期的一项校媒调研显示,93%大学生认可体育运动很重要,近半数认为非常必要。相当一部分的大学生面对体育属于被动应付群体,每一学期的体育运动内容仅包括:体育课、校园跑打卡、期末体测;日常多在宿舍久坐玩手机、打游戏。大三、大四之后,由于没有体育课,部分学生断崖式减少锻炼。怎样让更多的大学生走出宿舍,爱上锻炼?看看上海几所高校的做法:



■ 上理工的腰旗橄榄球队 本版图片由采访对象提供

华东理工大学校园体育正经历着一场深刻的变革。学生其实是热爱体育的,但他们不喜欢体育课。学校的做法是从“体质测试”向“健康第一”的体育教育理念转变,以体育核心素养为导向,融体育运动技能、健康知识、感情发展与文化传承为一体,形成基础普及、专项发展与个性拓展的递进式体育课程体系。

课堂“对味”:传统与新兴并举

为破解“喜欢体育但不喜欢体育课”的矛盾,华东理工大学打造“对味”的课程体系。华理坚持普及传统项目与推广新兴项目相结合,要求人人学会乒乓球、龙舟等学校传统特色项目,高尔夫、匹克球、飞盘等新兴体育课程则上演“抢课大战”,需要“拼手速”。师资队伍也在不断升级,近年来引进多位健将级运动员,教学和训练水平明显提升。如今的体育课不再是一场简单的身体素质 and 体育运动技能的考核,而是一次“自我发现之旅”,大学生开始从“躲体育课”到“追着老师学”,课堂成了他们释放活力、收获快乐的舞台。

课外“燃动”:社团搭起兴趣桥

课堂之外,华东理工大学用多元的体育社团为大学生搭建起挥洒汗水、结交挚友的“兴趣桥”。龙舟社在东海湖上劈波斩浪,乒乓球协会通过“周周赛、月月赛”以球会友,匹克球社团让新兴体育运动风靡校园,SoDance 街舞社用律动点燃青春热情……在华理,同学们总能找到专属的“体育朋友圈”。

更让人兴奋的是,体育明星也常常走进校园。去年“体育明星进校园”活动中,王艺迪、王晓彤走进课堂,分享拼搏心得,现场指导球技。奥运冠军钟天使也走进校园,讲述自己夺冠路上的坚持与拼搏。这样的近距离互动,让校园体育氛围愈发浓厚,也让更多学生从“围观”走向“上场”。

文化“铸魂”:体育节变思政课

在华理,体育早已超越锻炼本身,成为一种文化的滋养和精神的传承。每年五月,华理校园都会被体育热情点燃——体育节是全体师生共同的狂欢,更是一堂生动的“体育大思政课”。“体育工作杰出贡献者”国家荣誉称号获得者张燮林先生走进华理,讲授乒乓精神主题党课。“华理乒乓”“华理龙舟”“华理龙狮”已经成为校园里闪亮的体育品牌。体育精神与校园文化、思政教育深度融合,让每一次奔跑、每一次划桨、每一次挥拍,都有了不一样的分量。在华理,体育正在成为学生爱上校园、热爱生活的一种方式。

数智“赋能”:锻炼数据全记录

作为一所以工科见长的高校,华东理工大学也在用数智技术为体育教学按下“加速键”。智能化体测是第一步。如今,学生可以“随到随测”,不再受固定时间限制,体质测试变得更加便捷、高效。线上课程资源也在不断丰富。无论是龙舟的划桨技巧,还是武术的基本功练习,学生都可以通过平台随时观看教学视频、反复琢磨动作要领。课堂之外,学习仍在继续。更大的想象空间在于数据整合。学校正在打造“智慧健康校园平台”,逐步打通课堂考勤、体质测试、课外锻炼、社团参与等多维数据。不久的将来,每一名华理学生都将拥有属于自己的“个人体育运动健康画像”——哪里是强项,哪里需加强,适合什么体育运动,一目了然。

科技正在让体育教育变得更精准、更个性,也让每一个学生更有底气去遇见更好的自己。从课堂改革到课外拓展,从文化浸润到科技赋能,华东理工大学的校园体育正以多维的视角、创新的举措,不断探索育人的新路径。

从传统的公共体育教学到如今的“现代化大学体育育人中心”,东华大学正通过一系列创新举措,将“每一片操场、每一处体育馆”打造成育人的主阵地,有效解决了大学生“不愿动、不会动”的难题,实现了学生体质健康水平与体育运动兴趣的双提升。

养成日常锻炼习惯

“过去的体育课是‘我开什么课你上什么课’,现在变成了‘你喜欢什么就来学什么’。”这是东华大学学生对体育课改革最直观的感受。学生们通过线上选课系统,可以“抢”到自己心仪的项目,极大地激发了学生参与锻炼的内生动力。东华基础体育课程年均开设课程超过570门次,个性化课程扩展至12门,实现了从“要我练”到“我要练”的根本转变。

让学生不仅爱上体育课更爱日常锻炼,学校体育部给出了“三纵三横三结合”的解决方案。这一荣获上海市优秀教学成果奖一等奖的模式,打通了课内教学与课外锻炼的壁垒。在教学场景上贯通课堂、社团、竞赛的“三纵”联系,在教学主体上发挥教师引领、学生运动员朋辈教育、专业教练提升的“三横”合力作用,同时将校内制度保障、校园体育文化建设与优质校外体育教育资源相结合。

作为传统优势项目,东华大学足球队不仅培养出女足亚洲杯夺冠功臣肖裕仪这样的国脚,更形成了“由普通学生到足球爱好者再到专业运动员”的梯队培养通道。在新兴项目上,学校依托中国大学生攀岩协会主席单位优势,为国家输送了大量人才,学生邓丽娟在2024年巴黎奥运会上夺得银牌,实现了中国攀岩奥运奖牌“零的突破”,极大地鼓舞了在校学生的体育运动热情,纷纷投入体育运动场。

多元传递体育精神

要增强大学生对体育的兴趣,不仅要动起来,还要“美”起来、“潮”起来。东华体育部举办的“体蕴五育 融合育人”沉浸式教学成果展示,将操舞、瑜伽、跳绳与舞台艺术结合,向全校师生展示了体育的力与美。学校目前有注册体育类学生社团32个、教工体育类协会18个,群众体育蓬勃开展,每年举办体育运动会和体育节,组织校级群体活动超过100场,营造“人人参与、人人健康”的浓厚氛围。

依托校内外丰富的体育资源,东华大学还积极开展“冠军进校园”“健康中国大讲坛”等体育思政大课,邀请奥运选手、国家队教练等分享拼搏故事,让体育精神不再是抽象的口号,而是可触摸、可学习的榜样力量。体育已经成为校园文化的一道亮丽风景。

从打破壁垒的体育教学改革,到贯通课内外的体育育人体系,再到营造时尚校园体育文化,东华大学正在走出一条“以体育人”的特色之路。这使得学生体质健康水平显著回升,更为培养德智体美劳全面发展的时代新人注入澎湃动能。

东华大学

喜欢哪个项目就去抢哪门课

东华大学体育部主任 朱江华



■ 东华大学足球队

上海理工大学

找到『加入就不后悔』的归属感

上海理工大学体育教学部主任 朱晓菱

腰旗橄榄球队从“寂寂无名”到“冠军”的热血征程,《健康减脂》课程学员从100公斤到65公斤的华丽蜕变,足球队长带领上海队勇夺全运会银牌的荣耀时刻,健美队员从减脂初心到全国冠军的匠心传承……这些学子的体育运动成长故事是上海理工大学体育育人成果的生动缩影。上理工学子的自豪体验,共同指向一个大学体育育人命题:帮助每个学生找到属于自己的体育运动,并在日复一日的坚持中,收获身体的健康、精神的坚毅与生命的成长。

从“被动参与”到“主动探索”

在大学里,许多学生与某项体育运动结缘始于一次简单的好奇。就像获得健美冠军的管理学院学生黄子怡最初只是为了“科学减脂”,腰旗橄榄球队队员余淼可能只是被体育运动的快节奏吸引。源于本心的“好奇”,是体育教育最宝贵的内驱力。

我们的职责,就是守护并激发这个内驱力。因此,这几年上理工体育课程围绕“提供多元化、可选择、有趣味的体育运动项目”改革,从传统球类到新兴的腰旗橄榄球,从竞技性强的足球队到强调自我管理的《健康减脂》课程,我们力图打造一个丰富的“体育运动超市”。因为只有当学生在体育运动中感受到最初的快乐和成就感,找到那份“加入了就不会后悔”的归属感时,真正的教育才刚刚开始。

从“不断鼓励”到“磨砺坚毅的心”

我们更希望,大学的体育教育不止于“乐趣”。足球队队长周左鲲从大一的青涩新星到大四的全运会亚军队长,中间是无数个在烈日、沙滩、风雨中磨砺的日夜。橄榄球队队员余淼也提到:“从炎夏热季到寒冷冬季,从艳阳高照到灯光亮起……球沾满水滑得快要拿不住,也没有一个人中途退出。”

站在学生身边,体育教师有必须坚持的使命:通往卓越的道路,没有捷径,唯有艰苦。学生们渴望被认可,这非常正常。但在鼓励之后,体育教育必须引导他们直面枯燥的基础训练、高强度的体能消耗、伤病的困扰以及屡败屡战的挫折。黄丰煜老师在指导健美队员时,会讲述自己艰苦奋斗的经历;橄榄球队的队友会一遍遍督促彼此在拔旗时“力度不够”的短板。这种在团队中共同承受、相互督促、克服困难的过程,才是锻造“精神坚毅”的真正熔炉。

从“理解意义”到“体验价值”

坚持的意义,往往在胜利的刹那获得最深刻的感受。当腰旗橄榄球队在全场的尖叫欢呼中赢下硬仗,当健美队员站在冠军领奖台上激动与感恩交织,当足球队在逆境中绝杀对手挺进决赛,这些“高光时刻”就是对所有艰苦付出最有力、最甜蜜的报偿。

正是这种胜利的体验,让学生们完成了从“我在坚持”到“我理解了为何要坚持”的认知飞跃。胜利带来的正向反馈,会内化为一种强大的自我效能感,激励他们在未来的学习、生活和工作中,敢于挑战,追求卓越。

体育是最贴近生命的一种教育。大学体育教育,不应止步于让每个学生掌握一两项体育运动技能,更应致力于构建一个从“激发兴趣”到“引导坚持”,再到“体验胜利、实现自我”的完整育人闭环。

我们希望同学们能走出宿舍,走进操场,融入赛场,以好奇为起点,主动探寻适合自己的体育运动方式;以坚持为底色,在汗水中锤炼体魄、磨砺意志;以热爱为动力,把体育精神内化于心、外化于行。既要在体育运动中收获健康体魄,更要将赛场上的拼搏劲头转化为求学路上的奋进动能。

华东理工大学

课内外联动 点燃学生健身热情

华东理工大学体育科学与工程学院院长 叶心明