

我省高校频出“硬招”改善大学生体质

高校体育课，让大学生“动起来”

■ 本报记者 陈卓斌



海南大学学生参加赛跑。受访者供图

关注

3月的海南大学花开烂漫，该校大一学生许凡静却无心观景，只顾加快脚步向校外走去。“我现在要去学游泳。”许凡静边走边对海南日报记者说。

据了解，海南大学学生大一时都要参加游泳考核，通过考核才能顺利毕业。许凡静想在本学期游泳课开课前，让擅长游泳的同学先给自己补补课。

启动游泳课“一票否决”制，利用APP(手机软件)督促学生跑步，加大体育课密度……近年来，为改善大学生体质，让大学生“动起来”，我省多所高校在体育课上频出“硬招”。

上网太忙“没空”锻炼 大学生体质令人忧

白天吃外卖、刷微博，夜里玩网游、看美剧……如今，许多大学生常常被贴上作息不规律、饮食不健康的“标签”。

“如今，只要点点手机，外卖就能直接送到宿舍楼；外出时，也无需再步行去挤公交，用拼车软件就能顺利打到车。”许凡静说，互联网在

给大学生们带来便利的同时，也潜移默化地改变了许多人的生活习惯，让他们“迈开腿”变得越来越难。

此外，由于电子产品不断占据日常时间，许多大学生都“没空”进行体育锻炼，肥胖成为不少人的“老大难”问题。

2017年发布的《中国学生体质

监测发展历程》显示，我国大学生体质呈下降趋势，肥胖率以每5年提高2%到3%的速度持续上升。海南师范大学体育学院副院长、教授张庭华告诉海南日报记者，从1985年至今，我国总共进行了6次全国学生体质健康调查，结果令人担忧。

“在应试教育的大背景下，许多

地区和学校追逐分数、成绩，学校体育常常变成‘说起来重要，忙起来次要，做起来不要’的一项工作。”张庭华指出，部分中小学校为了避免运动事故的发生因噎废食、“谈跑色变”。许多学生在高考前没有养成良好的运动习惯和掌握运动技能，在大学体能测试时难以达标。

运用APP督促学生跑步 多所高校出“硬招”

点开APP、迈开步子，加入“跑步大军”……在三亚学院，这已成为许多大学生课后锻炼新风尚。他们三五成群，跑过绿树成荫的“几何小径”，途经椰影婆娑的湖边栈道，尽情享受运动带来的愉悦心情。

2015年，三亚学院便开始尝试运用运动APP督促学生跑步，到2016年全校大一、大二学生都加入了“跑步大军”。学生们定期在微信群里上传“战果”：一张张APP截图，记录着他们每次跑步的里程、配

速等信息。

“学校运用运动APP的初衷，是想激发学生们的锻炼兴趣，帮助他们强化体质。”三亚学院体育学院教师胡兴黎介绍，学校体育老师会根据各自教学情况，对大一、大二学生提出一定的硬性要求，“比如每周跑几次，每次跑几圈，在多长时间跑完等。跑步情况计入体育课平时成绩，但不会导致学生‘挂科’。”

胡兴黎发现，启用运动APP后，大学生们锻炼的积极性明显提高，

身体素质也在慢慢发生变化。从2015年至2018年，三亚学院学生体质测试达标率从70%提升至81%。

“体质测试主要是检测学生的心肺功能和肌肉力量。学生们通过运动APP养成跑步习惯后，心肺功能得到提升。”胡兴黎说。

在海南大学，许凡静等大一学生面临的头道体育关卡是游泳。海南日报记者从海南大学体育部获悉，该校开设游泳课已将近21年。大一第一学期，新生们要统一接受

游泳技能入校测验；第二学期，学校会专门开设游泳课，重点帮助不会游泳的学生掌握游泳技能。

海南大学体育部副主任洪家云表示，该校给每位新生都提供了10张免费的“游泳卡”，鼓励他们课后到游泳池多学多练。学校今年还计划新建一座游泳池，为学生们提供更充足的训练场地。此外，还专门请人录制了游泳教学视频，本学期将运用到教学中。此举可以让学生们在课后随时随地查阅分解动作，尽快学会游泳。

走下网络走向操场 体育锻炼正当时

90分钟的体育课中，用30分钟进行体能练习，学生的运动负荷比往年增大。这是海南师范大学今年试行体育教学改革的部分要求。

张庭华还记得，过去学校上体育课时，许多学生排着长队慵懒地往一个个篮筐投篮，许多人穿着裙子、牛仔褲和皮鞋。张庭华说，这暴露出一种态度，“在他们眼里，上体

育课就像在玩游戏。”

据了解，海南师范大学体育教学改革主要参照中国健康体育课程模式进行，这种模式强调三个关键点：运动负荷、体能练习和运动技能。“每节体育课都要求学生进行体能练习，体能练习、技能学习时间需占课程总时间的75%。”张庭华说，这些规则让学生在“大负荷、高密度”的

运动中提升心肺功能和肌肉力量。

同时，海南师范大学体育课也在变革。传统教学中，一节课只教单个技术，现在更强调传授结构化的知识和技能。张庭华举例说，在开展篮球教学时，教师除了要教学生们投篮，还要传授相关的运球、传球、上篮等系统技能，并结合对抗练习，解决学生在技能应用中遇到的

实际问题。

“大学生体育锻炼要先有量，再有质。”张庭华认为，大学期间，大学生摆脱了高考压力又未面临工作压力，此时加强体育锻炼至关重要。

洪家云表示，本科时期是大学生们强健体魄、为将来步入社会打好身体基础的绝佳时机，学校要引导学生走下网络，走出宿舍，走向操场。

精彩课堂

2016年秋季开学后，《道德与法治》教材开始取代原来的《思想品德》教材，进入中小学课堂。与旧教材相比，新教材最大的特点是内容上更加强调对中小学生的法治教育，课堂组织上更加强调对学生学习行为的改进。为了贯彻落实新课程设置的两大特色内容，在法治教育教学实践中，我尝试探索出集“读、讲、看、说、演”于一体的课堂五部曲。

读

首先是读教材。上课前，我会提前一周安排学生预习课文。预习课文重点解决两个问题：一是通读课文，突出文章的重点；二是查阅资料，初步解决课本预习问题。上课后，我先让学生齐声诵读课文，为接下来的课堂教学做好准备，为课堂教学营造学习氛围。

其次是读法治读本。为了配合教材的学习，拓展学生的阅读面，我建议学生购买《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》《中华人民共和国刑法》读本，以周为单位，科学安排每周的阅读量。

最后是读重点。课堂上，对于

一些重要的知识点，我会让学生齐声朗读，进一步加深印象。

讲

在学生充分预习的基础上，我开始对教材进行讲解。我充分发挥学校集体备课的优势，加大备课力度，深入研读教材，充分了解知识点，对学生进行讲解。

“讲”是教师的基本功，是教师的看家本领。为了掌握法治课堂“讲”的艺术，提高法治课堂“讲”的实效，我向经验丰富的教师虚心请教，并在课堂上大胆实践。首先，要注意“讲”的包装，语言幽默风趣可以在第一时间吸引学生；其次，注意“讲”的内容，语言要简洁明了，让学生听得清楚听得明白；再次，要注意“讲”的时机，让学生充分参与课堂讨论，确保学生在课堂上的主体地位。

看

教育心理学研究成果表明，视频学习资料更能吸引学生的注意力，教学效果更好。有鉴于此，我很重视视频资料在法治课堂上的运用。首先，选取视频资料时，内容要“经典”，切不可随手拈来、敷衍塞



责。平时我除了关注时事外，还会借助“优酷客户端”等选取能体现教学知识点的视频。其次，视频资料的呈现要“适时”，切不可目的不明、毫无章法，更不能一味迎合学生喜好，以看视频代替课堂教学。视频资料可以用于开始的导入环节，以埋下伏笔，营造氛围；也可以与知识点的教学同步，进一步升华情感。

例如，针对教材中提到的“滥用职权罪”“玩忽职守罪”“贪污受贿罪”等犯罪行为，我在备课过程中搜集了“遵义市委原书记廖少华被判16年”等4个短视频，配合知识点的教学在课堂上同步播放。

说

教学中，让学生当众阐述自己的看法，有时比被动听教师的讲解更有效，法治课堂不能缺少学生的声音。学生的“说”可以体现在师生

互动、学生与学生的互动上，可以是对某个法治问题的回答，也可以是对法治思想的阐述。然而，教学实践中一个比较棘手的问题是，相当一部分学生不愿在课堂上“说”。为了解决这一难题，我创新教学思路，在学习小组之间引进竞争机制，并以学期为单位做好阶段性评价。对于表现突出的小组和个人，除了在班级内部给予奖励之外，还会在家长群中予以表扬。这些做法都大大激发了学生学习的积极性。

演

为了获得法治教育效果的最大化，我尝试在班级里组织丰富多彩的主题活动，让学生积极参与，在表演中提升学习效果，提升法治素养。

上个学期，我联合学科组在八年级先后组织了“文明守信伴我成长”主题演讲和“法治教育情景剧展演”等大型主题活动。这个学期，我们还将根据教材内容的设置，开展“模拟法庭”“法治手抄报”等两项法治教育活动，让这些活动在法治课堂中展现出独特的魅力。

（作者系北京师范大学万宁附属中学教师）

师说心语

掌握学习方法 告别“哑巴英语”

■ 吴中庆

我很喜欢学习英语，年轻时学完《新概念英语》1至4册，又学习了《高级英语》(上下册)。与此同时，大量听读各种英语材料，包括英语广播、报刊、书籍等。我将自己的外语学习方法总结为：学习外语课本，从初级水平、中级水平一直学到高级水平，然后围绕听说读写译，进行大量练习直至技能娴熟。这是我作为视觉型学习者的外语学习方法，听觉型学习者可以从听说入手，不断提高外语水平。但是，无论您使用哪种外语学习方法，外语发音(通过国际音标来学习)、外语词汇和外语语法是学习的基础，是决定外语学习成败的关键。

除了能听能读，还要学习说和写。上世纪八九十年代，我就热衷于参加各种英语角，刚开始参加非英语母语者主讲的英语角，然后再参加英语母语者主讲的英语角和英语沙龙。我从高一开始学习英语，那时就开始用英语记日记。

学习外语时，多读多听是关键，这两者被语言学者称为“输入”(Input)；没有输入或输入的质量不够，何来“输出”(Output，即说和写)。英语听读太少，你的说写就会言之无物。难怪一些人会抱怨，跟老外有什么好谈的？阅读英语国家的报刊和书籍是学习英语良好的助推器。那些优秀的书刊，例如《经济学者人》(the Economist)、《卫报》(the Guardian)、《纽约时报》(New York Times)、《纽约客》(the New Yorker)等，英国企鹅出版社的“企鹅经典丛书”(Penguin Classics)，牛津大学出版社的牛津世界经典丛书(The World's Classics)，美国班特姆图书公司的班特姆经典丛书(The Bantam Classics)等，都是很好的英语阅读材料。

学习外语时，说写的能力最能体现学习者的外语水平。很多国内的外语学习者羞于说外语，缺乏与母语者的交流，这样就导致“哑巴外语”的盛行。国内的外语课堂也缺乏听说外语的环境与机会，这让“哑巴外语”的现象更加严重。其实，说话是人的一种本能，说外语并不难，说外语的过程就是不断造句，并与人交流的过程。学说外语，可以从模仿跟读开始，逐步进入会话阶段。与英语母语者交流500小时以上，是达到流利英语的基本条件。

学习外语时，写作是非常重要的一个技能。外语写作可以从模仿开始。多读几遍你喜欢的散文、议论文或短篇小说后，开始进行模仿写作练习，逐渐再过渡到独立写作。完成外语写作之后，若能请母语者进行修改，并从这些改稿当中学习，就能不断提高外语写作水平。

学习外语要付出努力坚持不懈。学习者不能懒惰，因为懒惰是学习外语的第一大敌。遵循正确的学习方法，对外语学习具有浓厚的兴趣，再加上个人的努力，就能学好外语。

(作者系海南经贸职业技术学院英语讲师)



习作

忙乱的早晨

■ 杨鑫鑫

晨曦徐徐拉开了帷幕，又是一个绚丽的早晨。

开学第一天，“叮铃铃、叮铃铃……”闹钟准时响起，打破了我的美梦。“困死了，再睡一会吧！”我心想。等我慢吞吞爬起来时，我才发现自己快迟到了。我马上刷牙、洗脸、吃早饭，然后又急急忙忙换衣服。

“我的袜子去哪了？”我喊着。妈妈把房间翻了个底朝天，也没有找到，我急得像热锅上的蚂蚁团团转。妈妈说：“你再去柜子里拿一双袜子吧！”我跑到柜子前，一弯腰，才发现袜子已经穿在脚上了。我忍不住笑了起来，妈妈也笑了。我赶紧背起书包，打开大门冲向学校。到了学校，我才松了一口气。至此，早晨忙乱的“交响曲”告一段落，我又开始陷入学业大战之中。

(作者系海口海天学校四一班学生)

教育周刊

广告联系：
17899883967
投稿邮箱：
2996130659@qq.com



教育周刊二维码