

开发智能管理系统,助力学生爱上长跑;探索俱乐部制教学,引领学生走出寝室 高校体育教学改革,一直在路上

记者 蒋炜宁 通讯员 姚敏明

早上7时,浙江工商职业技术学院大二学生徐杭伟,像往常一样来到学校的绿色小广场,在“阳光长跑”机器上刷完校园卡后,开始了当天的长跑。在他身后,众多同学也陆续赶来,参加篮球、气排球、轮滑、足球等各类体育活动。初冬的校园里,随处可见青春的身影在跃动。

在宁波职业技术学院,“阳光长跑”也成为常态。该校电子信息工程学院大二学生叶勇琪说,每天下课后,在校园里跑上几圈,呼吸着新鲜的空气,感觉浑身充满了活力。

如今,体育运动已经成为甬城高校校园内的一股新风潮,在甬大学生的身体素质也逐年增强。



▲宁大科技学院的趣味定向跑。
(蒋炜宁 宋超 摄)

◀宁波财经学院体育俱乐部的足球课。
(蒋炜宁 王轶群 摄)

▶宁波大学学生在运动场上展现青春活力。
(项旻 摄)

多维度综合性智能评价 精准评估体育教学绩效

浙江工商职业技术学院大一、大二两个年级的学生,今年“阳光长跑”的总里程已达71万公里,相当于绕地球17.8圈。

“阳光长跑”在甬城各高校开展已久,一般以集体晨跑的方式开展。浙江工商职业技术学院体育教研室主任崔世君告诉记者,采用传统方式开展校园跑,学生锻炼自主性差,田径场以外的场地利用率低,人工记录的方式也较为繁重。为此,该校自主开发了“甬商智体”智能管理系统,还成立了智能体育管理中心,为体育教学提供一站式管理服务。

“这个系统最大的特点就是自主化、智能化和科学性。”徐杭伟说,通过预设路线、刷卡点及时间、距离等要素的规定,辅以“一卡通+动态人脸识别”功能,他和同学可以自主选择时间,完成规定次数和运动量的“阳光长跑”。

通过该系统,学生可以查看个人运动记录、预约体质测试、查询体育课安排和体测成绩等;教师可以利用后台数据进行长跑监测、学情分析和体测水平诊断,建立基于大数据的多维度综合性智能评价体系,精准评估体育教学的绩效。

目前,浙江工商职业技术学院大一、大二年级的学生参加“阳光

长跑”的比例达到了100%。该校还把“阳光长跑”的次数按标准折算成体育成绩,以20%的比例计入体育课程评价体系。同时,把学生应完成“阳光长跑”的最低次数作为体育成绩评定和各类评优评优的基本要求,实行一票否决制。每年对各年级“阳光长跑”前十名的学生,按校级优秀学生的规格给予奖励。

本学期男子长跑排名暂列年级第一的申志恒,入校前并没有长跑锻炼的习惯。如今,他不仅爱上了长跑运动,体能也明显增强,跑一次1280米全程的时间从8分多钟缩短至5分钟。借助智能化手段,再加上一定的奖惩机制,使得运动从外在的压力逐渐转化为内在的兴趣,该校学生纷纷表示“以后毕业了也会一直跑下去”。

据了解,目前在甬高校基本用上了智能管理系统,助力学生爱上长跑。

宁波职业技术学院公共教学部主任周晨说,该校的“阳光长跑”已实施3年,学生绕校园4个点跑完全程,总计1.5公里。这两年,该校参加打卡的学生比率逐年提高,去年打卡的学生有4000人,今年有望突破5600人。学生逐渐养成了每周锻炼的好习惯,他们的身体素质逐渐增强。

集“教、学、练、赛”于一体 开启体育俱乐部制教学模式

运球、传球、断球、投篮……队员们个个生龙活虎,呐喊声、加油声此起彼伏,学生社团带来劲歌热舞,还有大型人偶与现场观众“卖萌”合影,整个校园被青春的激情点燃。

最近,浙江工商职业技术学院6个学院的8000多名学生参与了第二十一届校园运动会的场内场外系列活动。

此外,校园足球赛、排球赛、飞盘邀请赛、第八届王者荣耀高校联赛、“疫动青春”健康锻炼系列活动,以及武术、柔力球俱乐部改革项目也接连亮相……这是该校探索体育俱乐部制教学模式改革的开端。

据悉,浙江工商职业技术学院以篮球项目为试点,逐渐扩大到十

几个体育俱乐部项目,以学生自觉自愿结合为基础,把具有体育锻炼共同爱好的学生组织起来,以俱乐部形式开展“课堂+课外”的体育活动,学生体育社团、课外体育锻炼、运动训练、群体竞赛等,都将纳入课程及评价体系,形成集“教、学、练、赛”于一体的体育教学模式。

采访中,数位高校负责人表示,以往,除了参加必修的体育课,学生们大多喜欢“宅”在寝室里。探索体育俱乐部制教学模式,就是为了让学生走出寝室,参加体育活动,让他们在体育锻炼中享受乐趣、增强体质,形成终身锻炼的理念。

宁波财经学院每学期开设17

个俱乐部,涵盖排球、篮球、足球、乒乓球、羽毛球、网球等球类项目,瑜伽、健美操、体育舞蹈等操舞类项目,武术、太极拳、健身跑等传统项目,同时开展定向运动、木球、毽球、气排球等非奥项目,丰富学生体育课堂活动。

浙江万里学院有体育类社团25个,占校内学生社团总数的40%,成为丰富大学生课余生活的重要组织,这些体育类社团参与了校内外很多体育活动和业余比赛的组织和实施。

其中,篮球裁判协会是该校很有特色的一个学生体育社团,至今已累计培养国家三级、二级和一级裁判150人以上。该社团还承接了校内各分院组织的迎新班级篮球赛和校体育文化节篮球赛,每学期有超过3000名大学生参与及相关赛事中。

一直在校园篮球比赛中担任裁判长的夏哲商今年刚上大三,

他认为,参与体育社团,不仅能让大家更积极主动地参与体育锻炼,还可以扩大自己的“朋友圈”,让校园生活变得更加多姿多彩。

宁波职业技术学院开设了18个体育社团,同时开出篮球、排球、足球、乒乓球、网球、羽毛球、武术、健美操、跆拳道、拳击、橄榄球、飞镖等选修课程,保证每个学生都能选上自己喜欢的项目。在该校公共管理部负责人眼里,这不仅能培养学生的组织能力,还有利于养成良好的协作精神,体现了体育应有的魅力和功能。

宁波财经学院有一门必修课——太极拳文化与养生,开课时间在大一第二学期。每节课上,老师根据教学进度布置线上学习内容,每个教学视频都有问答题,学生“一对一”地在线学习,还有老师在线互动。在线下课堂教学中,老师结合学生线上学习情况,重点组织学生提高运动技巧。这门课很受欢迎,每年约有5000名学生报名学习。

加强与推进体育教学改革 实现学生体育锻炼“自主化”

这些年,在甬高校大学生在浙江省大学生健康体质抽测中表现越来越好,体质合格率达到100%。以浙江工商职业技术学院为例,2020年抽测及格率为97.5%以上,去年及格率在99.5%以上,今年的及格率达到100%。

“我们的体育教学改革还在路上。”一名高校负责人说,“如何使课程结构、运行机制和评价体系更加科学,真正实现课内外有机结合、协同管理,还需要在实践中不断调整并优化。”

两年前,国家出台的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件,为全面加强和改进新时代学校体育工作指明了方向、提供了根本遵循。高校体育要培养更多德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人服务。

宁波财经学院从学生的身体素质、兴趣爱好等多方面考虑,在第二课堂教学过程中引入各项裁判法、课程思政和科学健身方法等。同时,建设校级运动队成为该校校园体育运动的重要组成部分。目前,该校共建有12支运动队,90%的体育教师担任教练员。此外,该校还将课外锻

炼纳入教学考核范围,要求学生第一学期累计有效完成60公里(女生50公里)耐力跑、第二学期累计有效完成70公里(女生60公里)耐力跑,对每天的公里数和配速进行合理设置,引导学生开展合理的健身运动。学生们从最开始的“要我跑”逐渐转变为“我要跑”。

考虑到体质弱势群体学生无法正常上体育课,该校开设了体育保健课,编写相应教材,将运动康复、运动损伤预防、慢性疾病的预防及控制等内容纳入课程体系,帮助学生实现运动康复;同时,该校将健身运动处方纳入教学体系,帮助体质弱势群体学生制定健身康复与运动“处方”,实现一人一“处方”,有针对性地指导学生进行体育锻炼,满足多样化需求,这部分学生的体能也在逐年增强。

浙江工商职业技术学院开展了“体育银行”式课内外体育教学管理模式,通过建设“体育银行”,整合现有的体育信息化资源,将阳光体育锻炼系统、体育课程管理系统、体质健康测试管理系统、体育俱乐部教改系统进行“四位一体”的统筹,从根源上实现学生体育锻炼的“自主化”“自助化”和“课内外一体化”的管理目标。

图 示

