

浙大将水上桨板瑜伽搬进课堂

学生直呼“这个课程要用人品去刷”

□本报记者 洪璇

近日,一则“别人家的大学!浙大开设水上瑜伽课”的帖子风靡网络,帖子里的照片显示,一群学生在浙江大学紫金港校区启真湖的湖面上舒展身体,做着优美的瑜伽。这一幕可引来广大网友热烈讨论,不少人纷纷跟帖表示这样的选修课太让人羡慕。

记者了解到,这是浙江大学公共体育与艺术部最新开设的“水上桨板瑜伽”通识必修课,又叫桨板瑜伽,顾名思义,就是在桨板上做各种瑜伽动作。本次课程除了由浙大明星课程皮划艇课的许亚萍老师进行授课,还邀请了美国划艇协的伊凡·巴塔前来指教。

为了提高本科教育的国际化程度,浙大本科生院近年来一直在力推海外教师主导的原味课程。“以往都是由校内学生出国交流学习,如今,浙大邀请国外老师,

让学生不出校门就能接触到原汁原味的国际先进教学理念和教学模式,所以称之为原味课程。”许亚萍向记者介绍。

那么,为什么会开设水上桨板瑜伽这门课程?许亚萍笑着说,目前皮划艇课程已经是学校当之无愧最热门的选修课程之一,远远不能满足广大学生渴望上课的需求,急需增加课程项目。考虑到皮划艇项目男生多女生少,为了平衡男女比例,吸引更多的女生参与水上项目,许亚萍便引进了这个集桨板和瑜伽于一体的项目。

“桨板瑜伽结合运动和瑜伽两块内容,动静结合,既要学习桨板在水上的滑行,也要学习做瑜伽的动作,运动形式十分新颖。”许亚萍表示,相比地面上的瑜伽,水上桨板瑜伽能满足更多健身需求,“桨板划到湖面上,需要速度和力量,能锻炼到心肺功能;在桨板上做瑜伽,需要平衡力和柔韧

性,也能练习到核心肌群和小肌肉群。”

如此亲近大自然又新颖的水上项目,一开放自然是受到广大学生的热捧。许亚萍介绍,下学期将会在不同时间段开设水上桨板瑜伽课程,让学生可以换一个时间和角度感受校园的美,体会运动带来的乐趣。“相比热闹激烈的运动项目,水上瑜伽容易让人静下心来,在运动间修行,我觉得对于大学生来说也是十分有利的。”许亚萍说。

许亚萍带领的水上运动课可谓向来是浙大的一道靓丽风景线,学校还流行这么一句话——“到了浙大,如果没有上过许老师的水上运动课,那可就白来了。”每学期选修课系统一经开放,许亚萍的课程总是瞬间被“秒杀”,不少学生直呼“这个课程可是要用人品去刷的啊!”甚至有学生和许亚萍开玩笑说:“为了能选上老师

你的课程,我把我所有的人品都用上了。”

许亚萍告诉记者:“除了专业课外,我希望未来大家提到浙大都会想到皮划艇、桨板、龙舟、水上桨板瑜伽等水上运动项目,这是我们的水上文化。”

除了本校学生的追捧,每次水上运动项目的课程还总吸引众多周边市民前来围观。目前,浙江大学公共体育与艺术部正在进行申请,下一步有望针对想要尝试体验的青少年以及市民朋友,进行部分尝试性的开放。

“有湖的大学不止一个,我们学校能够有探索精神,开设那么多水上项目的课程,得益于浙江大学公共体育与艺术部领导给予的支持。浙大不仅仅在专业领域与国际一流化的学校接轨,我们教师、领导、学校的格局以及开放程度,更加要和国际接轨。”许亚萍笑着说。



战小暑 逐网坛

网球小将学习也很棒

本报讯 日前,2016年浙江省少年儿童短式网球锦标赛在金华武义落幕。单打男甲、女甲、男乙、女乙冠军分别被金华队的陈言朗、宁波队的陈晨、龙灏月、湖州队的王小童摘走。双打男甲、女甲冠军,由金华队与湖州队平分,而男乙、女乙冠军均被宁波队夺走。

本次比赛可谓高手遇高手,好球不断。金华代表队的陈言朗来自武义壶山小学,赛场上他和搭档一起配合默契,虽

说比得依然有些吃力,但两个人一直咬牙坚持。站在二楼走廊看台观战的爷爷、奶奶和妈妈都在为他不停地加油助威。

虽然天气越来越热,但是这闷热的“桑拿天气”并没有阻止这些孩子们的热情。比赛消耗体力是很大的,特别是那些种子选手,既要参加个人单打、双打,又要参加团体比赛,最多的时候,一天10多场,但小选手们咬咬牙都坚持了下来。

值得一提的是,这些网球小将学习

成绩样样不落后。本次比赛之前,小选手们还参加了文化知识测试。据工作人员介绍说,制定文化科目考试的规则目的是促进孩子们要合理分配好学习与锻炼的时间,让智力与体能、技术协同发展,而不是像小猴子一样“捡了玉米丢了桃子”。从卷面看,虽然个体之间有点差异,但总体上正确率都很高,而且书写工整漂亮。

(通讯员 韩增伟)



国外学子 体验畬族文化

近日,来自全国八所高校的14位大学生和志愿者来到畬乡景宁开展社会实践活动,其中有来自西班牙、日本、韩国三国的志愿者,此次社会实践活动开展了武术文化体验活动、了解景宁惠民茶的制作工艺、探讨非物质文化遗产遗址等活动,还体验畬族民俗文化等。

(通讯员 吕恺)

本报讯 在2016年浙江省青少年门球锦标赛上,金华市浦江中余中小的门球代表队一路过关斩将,最终获得团体银奖的好成绩。

中余中小的门球队由王海伟校长带队,教练张雪球指导,小队员们在比赛中不畏强手、尊重对手,抱着向高手学习的心态,最终获得团体银奖的好成绩。

据了解,自2013年9月中余中小组建新的少儿门球队以来,在主教练张雪球老师的带领下,队员们风雨无阻每天坚持训练,即使在酷暑难当的暑假,张老师都坚持为孩子们指导训练,队员们表现得也十分努力,进步迅速。目前,该校还将门球作为学校特色体育项目。

如今,正值盛夏高温天气,参赛的小队员们克服重重困难,在王校长的鼓励和教练的指导下,尽心尽力打好每一场比赛,终于取得了好成绩。看着小队员们捧回的奖杯,张雪球老师表示十分欣慰,直言孩子们都是好样的。

(通讯员 王锦辉)

浦江中余中小：省级门球赛获得银奖