

绍兴高校用“互联网+”记录学生运动数据 一学期60公里,你今天跑步了吗?

在绍兴职业技术学院,跑步几乎成了一项“全民”运动,不论是中午还是下午,都能在校园里看到很多学生跑步的身影,而且都用手机记录着各自的跑步线路和里程。经过去年的试点,今年,绍兴职业技术学院在学生中推广跑步运动,用手机APP记录数据,并有一学期跑完60公里的硬指标,7000多名学生参与,已经有三四成学生完成了这个学期的指标。



浙江8所院校获地掷球“国字号”招牌 青少年培训走在前列、承办高规格比赛夯实基础

近日,中国掷球协会命名全国20个单位为青少年地掷球培训基地,这也是中国掷球协会首批命名的青少年掷球培训基地。其中嘉兴职业技术学院,衢州高级中学,玉环市珠港镇城关中心小学,浙江工贸职业技术学院,开化县池淮镇初级中学,丽水市职业技术学院,绍兴中等专业学校,宁波华茂外国语学校等8所浙江院校名列其中,几乎占全国青少年培训基地的半壁江山。

近年来,我省地掷球基础设施建设取得了很大发展,项目开展更是取得了长足进步。其中掷球裁判队伍持续发展,目前省内已有掷球国际级裁判员1人,国家级裁判13人,王美,胡文亚等多次参加全国全省裁判工作;浙江优秀掷球选手在世界锦标赛,世界运动会上共夺的23个世界冠军,3次打破世界纪录。同时,地掷球基地的国际化建设,促使国际大赛纷纷落户浙江。2006年浙江工贸职业技术学院承办了世界女子大金属球锦标赛;2014年开化成功举办了世界地掷球(塑质球女子团体)锦标赛;2017年11月开化县将再次承办世界小金属球锦标赛;2018年世界女子大金属球将在嘉兴举行。良好的掷球基地建设为成功举办世界大赛提供了场地基础,同时通过大赛举办,又促进了掷球运动在浙江的进一步普及和提高。

(通讯员 张顺全)

一学期60公里 想跑就跑

傍晚6点多,绍兴职业技术学院里,有不少跑步的学生,充满活力。“一学期要跑完60公里,跟体育课成绩挂钩,不跑完的话体育成绩就不及格。”一位正在跑步的学生表示,这个学期到现在,班上好多同学已经跑完60公里了,自己也已经累计完成了50多公里的里程。

和固定时间、固定场地的强制性运动不同,学院利用了一款手机APP,让学生能够随时随地开跑,并记录跑步线路和里程。“之所以制定

一学期60公里的体育成绩硬杠杠,一方面是想让学生动起来,增加日常的运动量,另一方面也想培养学生的习惯,把体育运动作为一种生活方式。”学院体育部主任陈伟说,之前考虑过推广晨跑,但那样会牵涉不少人力精力,要出动很多老师进行管理,在学生中效果不一定理想,而手机APP则解决了这些问题。

陈伟表示,现在的学生日常生活离不开手机,所以就在手机上做文章,利用APP把学生的跑步运动联系

起来,在学生中的接受度也蛮高的,而且基本无需人力投入,老师还可以在后台看到学生的运动数据。

“四五年前就有这个设想,一直在找带有类似功能的APP,联系过好几个开发团队。目前使用的这个APP是去年4月刚推出来的,我也联系了开发团队,根据我们的需求改进了部分功能。”陈伟介绍,APP做出来后,去年挑选了几个班级进行试点,测试方案的可行性和软件的操作性,今年开始在全校推广。

女生比男生更积极 跑完睡得更好

齐州芬是绍兴职业技术学院经贸学院会计班的学生,在他们班上,对待跑步这件事,女生比男生更积极。刚入学的时候,齐州芬和其他学生一样,业余时间除了逛街买东西,大多数时间都留在寝室。

“以前不是很喜欢跑步,开始跑

的时候觉得非常累,喘得很厉害,跑完腿酸,脸色发白。”齐州芬说,这学期下来,现在跑起来很轻松了,尤其傍晚去跑一圈出一身汗,回来冲个澡,睡眠质量会很好。最近天热,她一般选择傍晚5点半到6点之间去跑步。“这学期的60公里,班上80%的同学都已经完成,我们

寝室的4个女生也都完成了。”齐州芬说之所以班上女生跑步比男生积极,是因为女生对减肥瘦身这件事更上心,而男生大多宅在寝室打游戏,有时候约跑步不太叫得动。“一点也没节食,但这学期跑下来瘦了三四斤,身体也更轻盈了。”她说。

不止锻炼身体 “约跑”拓宽社交圈

建筑设计学院的蔡乃栋已经读大二了,虽然这学期没有体育课,但他还是主动参与考核,并早早地跑完了这学期的60公里。

“平时就喜欢运动,羽毛球、篮球一周要打三四次,每项运动都有各自的魅力,跑步也是一样的。”蔡乃栋说,原本自己没把坚持跑步当回事,学校里推出这个软件后,虽然

他们这学期没有体育课,但班上很多同学还是一起装了APP参与考核,也通过APP的跑步数据了解自己的体能水平。

很多学生和蔡乃栋一样,不喜欢早起运动,所以晚上七八点是校园里跑步人最多的时候。“天天坐着上课,回寝室也是坐在电脑前,有这个跑步软件的约束,我出去跑一圈,

回来不管是做功课还是打游戏,都会感觉更轻松。”蔡乃栋笑着说。

而对校园里的男孩子来说,软件的“约跑”功能也拓宽了社交圈。“大多是抽空去跑步,有时候寝室的同学没时间,一个人又不愿意跑,就会在软件上约跑,跑完结束后也会相互认识。”蔡乃栋说。

(通讯员 干政 樊蕾)

校园速递

@建德

本报讯 日前,建德市小学生乒乓球比赛在新安江体育馆落下帷幕。自全市9所小学百名运动员参加角逐,上演300多场精彩赛事。据悉,小学生乒乓球赛是建德市的传统体育赛事。通过比赛,不仅锻炼了青少年的身体素质,还提高了青少年乒乓球运动的竞技水平。

(通讯员 陈启浩)

@上虞

本报讯 近日,绍兴上虞区中小游泳比赛圆满落幕。来自全区中小学9支代表队的100多名运动员参加了本次比赛。比赛设竞技、普通两组,竞技组为上虞区少体校在训学生,普通组为各参赛学校在籍就读学生。

(通讯员 竺建水)



“绳”彩飞扬

日前,德清县乾元镇清溪小学举办父子跳绳比赛,孩子拉着父亲的手齐心跳绳,让父亲仿佛回到了童年时代的快乐时光。

(通讯员 吴叶锋)