

燃烧卡路里,浙大体育锻炼再加码

2018级起“第十节”不排课,每学期男生要跑满168公里,女生也须120公里

通讯员 柯溢能 李 灵 本报记者 华雨晨

最近,各大高校相继开学,一条消息在朋友圈“刷屏”——浙江大学紫金港校区东操场惊现“跑步大军”。从现场图片来看,若大的操场在晚间并不冷清,而是被浩浩荡荡的学生占满,不管是男生还是女生,都在认真跑步,更夸张的还有下雨天撑伞长跑。

原来,浙江大学于近日对2018级起的本科生体育课程教学实施改革,其中强调加强课外体育锻炼。

为了更好地督促学生进行体育锻炼,浙大体艺部还推出了一款APP用作技术支持,并将此纳入体育课的评分标准。APP跑距想要得满分,每学期男生要跑满168公里,女生也须120公里。而要想在跑距上获得有效

的锻炼记录,必须同时满足最少经过的距离大于等于2.5公里(男生大于等于3.5公里),运动时长在12—45分钟内等条件。

根据改革要求,2018级起学生每周一至周五的“第十节”不排课,设置为体育活动时间,并通过新增专项辅导课指导学生进行有效的体育活动,保证体育锻炼的质量。

浙江大学本科生院教务处处长胡吉明介绍,对浙大而言,这次课程调整的力度非常大,直观表现为将原来五个时段的课程设置调整成了四个时段,关系到专业课程的重新编排:“为了这次体育课程改革,学校本科生院和公共体育与艺术部克服了不少困难。学校将在后续进一步优

化排课时段安排,统筹协调后续系列重要教学改革。”

改革后的浙江大学本科体育教育教学课程更具体系化,由课内体育、课外体育两部分构成。课内体育包括专项教学课、专项辅导课、专项训练课,课外体育包括课外阳光体育锻炼与活动、校园体育品牌与文化、国际国内竞赛与交流。

据悉,专项教学课分长学期专项教学课与短学期专项教学课,长学期专项教学课为一、二年级学生必修课,目前共开设篮球、排球、足球等36个专项,初级、中级、高级60个课程。同时,专项辅导课也是一、二年级学生必修课,拟设8个以上运动俱乐部,拟开设30个以上专项课程。

改革后,学生的体育成绩占比也更高,除了课内的专项技术占40%外,身体素质、体育理论、学习过程分占25%、10%、10%。此外,课外体育锻炼占到15%的比例。

目前,浙江大学的课外体育包括锻炼与活动、品牌与文化、竞赛与交流。锻炼与活动包括浙大体艺APP跑距锻炼、院系(学团)体育活动、学生体育社团活动等。

浙江大学公共体育与艺术部主任吴叶海表示,在调研中发现现在大学生能够养成体育锻炼习惯的并不多,因此他认为需要通过课外体育培养学生自觉锻炼的良好习惯,为其终身从事体育锻炼打下坚实的基础。

跑过风景拥抱爱,彰显玄奘之路精神

南华杯第六届西湖戈友接力赛开跑

本报讯 上周六,南华杯·第6届西湖戈友接力赛暨“湖6”无障碍融合乐跑在风景如画的杭州湘湖鸣枪起跑,来自浙江大学管理学院、中欧国际工商学院、复旦大学管理学院EMBA、厦门大学管理学院、长江商学院等国内顶尖商学院和赞助商代表共50支精英团队参加比赛。

据了解,该赛事旨在为全球华语商学院的戈友和准戈友们提供一个无边界跨院校的精品赛事,彰显

其理想、行动、坚持、超越的玄奘之路精神。今年,“湖6”来到了风景秀丽的湘湖,赛道依湖而设,风光秀美,尤其是独特的彩虹跑道更是别具一格。

尽管一场突如其来的大雨侵袭比赛现场,但雨水并没有浇灭参赛者的热情。上午11点,随着裁判长扣响发令枪,比赛正式开始。首先出发的是融合乐跑组,由戈二代和无障碍人士组成。该组别无竞技属性,以跑步

的形式传递“平等、尊重、无障碍”的理念。12点,接力赛组雨中准时起跑。接力赛采用6小时不间断接力的赛制,每组6名成员保持2名选手同时上场并肩奔跑,赛道单圈7.5km,跑完一个或多个整圈方可换人接力,最终以6小时团队合计跑完的里程排名,里程多者为胜。独特的赛制不仅体现了戈友坚持不懈永无止境的精神,同时对参赛团队的意志力和团结度也是一种考验。

最终,经过6小时的激烈比拼,来自上海交通大学安泰经济与管理学院的两支队伍“交大蛟龙队”和“交大安泰1112联队”摘得整场比赛的冠亚军,来自厦门大学管理学院的“厦大一队”获得第三名。观摩组第一名被“miss宋VS hope 厚朴队”摘得,而来自上海交通大学上海高级金融学院的“壁虎蜗牛组合队”以其独特的团队风范征服了全场,荣获“最美风景奖”。

(通讯员 张俊生)



杭州滨江整治健身行业建“模范店”

本报讯 近日,滨江区市场监管局和滨江区消保委联合杭州市体育休闲行业协会滨江分会,在健身行业推出“放心消费”活动,通过创建示范体育健身场所,助力信用社会建设。据了解,首批两家健身房已通过4个月考核期,拿到了“放心消费示范健身房”的称号,投诉率下降了70%。

近年来,随着人们健身意识的增强,健身产业迅速兴起,目前滨江区有300多家健身场所,但部分商家经营并不规范,有的卷款跑路、有的卖高年限年卡、有的拒绝退卡,严重伤

害了消费者利益。

滨江区消保委秘书长潘杰说,体育健身行业的预付款消费,一直是消费维权的焦点和难点。因此,滨江选取健身行业作为首个试点,推进信用社会建设。

今年5月,“放心消费示范体育健身场所”创建活动开始申报,直至9月,滨江两家健身房入选。期间,滨江消保委还联合第三方机构,派出“神秘顾客”进行现场办卡、退卡体验,对承诺服务项目进行测试。

潘杰介绍,在这两家店,消费者

不仅可以在七天内无理由退款,还可以直接按照比例退余额、不收违约金。“如果年卡用了半年不想继续使用,无需任何理由,即可退还剩余一半的费用。”截至目前,商家均能按照承诺进行退卡退款,4个月内的投诉率下降了70%。

“这是对健身行业的一次尝试,也是想为行业立下服务标杆”,潘杰还说,如在后续经营过程中存在违背承诺的行为,消保委将予以“摘牌”,联合市场监管部门对其投诉,并向社会公示。

(通讯员 马赛洁)



短消息

@西湖区

本报讯 在26日晚的省运会闭幕式上,西湖区以人才输送和成材效益综合评定排名全省第一的骄人战绩,被评为“2014—2017周期浙江省竞技体育突出贡献区(县、市)”。西湖区区长刘颖上台领奖。

(通讯员 徐少华)

@上城区

本报讯 日前,“体彩杯”第二届老年体育达人公益课走进杭州市上城区社区学院,获得省老年体育达人称号的傅建陈利用一根小小皮筋,给大家上了一堂别出心裁的力量训练课。

(通讯员 蒋升 李文瑶)

@下城区

本报讯 近日,杭州市军休一中心在下城区体育馆举办为期两天的市门球邀请赛,共有28支队伍200多名老年人参加。场上的队员个个精神饱满、热情十足,充分展现了老年人的精神活力。最终,军休一中心门球队、拱墅区门球队等7支队伍赢得了小组第一名。

(通讯员 马巨泽)

@建德市

本报讯 近日,杭州市第十五届乒乓球比赛在新安江体育馆落幕。本次赛事汇聚杭州各县市区13个代表队23支队伍150余名乒乓球精英同台比拼。最终,东道主建德市乒乓球健儿不负众望,勇夺B组男女团体双冠。

(通讯员 陈启浩)