

推进大学生体育运动俱乐部制度、增加体育必修课…… 浙江大学发布《通识教育白皮书》—— 创新“6+N”政策，体育教学改革亮“浙大模式”

本报记者 朱郑远

这几天，参加完高考的杭州考生王颖，重新拿起了运动装备，开始体育锻炼：“浙江大学是我的目标学校，但要想上浙大有体育方面的要求。所以得提前准备起来。”原来，从2019年级本科生起，浙江大学将实施体育必修课全覆盖，创新6+N政策，修不完体育学分将影响学业，这让像王颖这样的考生有了些危机感。“高中阶段很少有时间锻炼，大学阶段我可不想让自己的弱项体育拖了后腿。”

王颖口中的“6+N”到底是什么政策？记者了解到，在浙江大学近日发布的《通识教育白皮书》中，在公共体育教学改革方面推出了6+N政策，“6”是指课内体育课程，每学期1学分，共6个学分，要求本科一至三年级修读完成；“N”是指高年级课外体育课程，即本科四年级（及五年级）每学年必修“体测与锻炼”0.5学分。

浙江大学公共体育与艺术部主任吴叶海告诉记者，推出6+N政策的初衷，是针对当下大学院校中存在的一些问题：“体育教学、学生课外体育活动、训练、竞赛等相互脱节；学校体育管理乏力；学生爱体育而不爱体育

课……这些痼疾必须进行有的放矢的改革。”在增加体育课程时，推进大学生体育运动俱乐部制度，新增高年级体育必修课等基础上，强化版的“6+N”政策则进行了具体的量化规则制定。

6个学分里囊括了该阶段学生的所有体育成绩，包含了课内的专项技术、课外体育锻炼等多方面的综合成绩。那么，这个学分的获取难度又如何？吴叶海也为记者进行了解答：“基本上认真上课，多参加运动的学生均可以拿够分数。”此外，记者了解到即便有突发情况在本学期体育课程成绩没有达标，在下一年乃至四年级（及五

年级）的学年中可以选修两门体育课程，补回学分。

在吴叶海看来，这也是推动浙江大学体育教学“四纵四横”立体化课程的有效措施，“通过将‘6+N’必修体育课程与在《通识教育白皮书》提到了推进大学生体育运动俱乐部制度相结合，将课内体育课程、课外体育课程、校内体育竞赛、校外体育竞赛这‘四纵四横’更好的结合起来，学校也希望通过这样的变化，鼓励学生参与学校的各项体育赛事，认真提高身体素质，培养出浙大学生自觉锻炼的好习惯，真正让体育活动成为学生学习生活的一部分。”

针对研究生阶段，浙江大学也设置体育选修课与课外体育，并通过体育教研、体育大数据平台、线上线下课程等实现对学生体质健康测试、课外阳光体育锻炼与活动、竞赛与交流的管理，使体育教育教学成效最大化。

记者了解到，近年来浙江大学一直致力于加强公共体育课建设，如将每天下午4点45至5点30期间的“第十节课”设置为体育活动时间，专门推出App“监督”学生课外长跑锻炼。运动App上记录了学生每次运动的时间、时长、距离等数据。想要拿到满分，学生必须在规定时间内，以有效跑步距离和跑步时长进行运动。”



你来我“网”

日前，绍兴市第九届运动会青少年部短式网球比赛在上虞区华通体育馆落幕。来自绍兴市越城区、柯桥区、上虞区、嵊州市4支代表队共34名选手参赛。

（绍体）

下一个“孙杨”在这里 省青少年儿童游泳 分站赛嘉兴开赛

本报讯 六月初夏，播种希望，夏季游泳正当时。日前，2019年浙江省青少年儿童游泳分站赛（第三站）在嘉兴少体校游泳馆举行。

据悉，本次比赛共有来自省、市、县（市、区）游泳队、游泳俱乐部共51支代表队共736名运动员、领队、教练员参与。

本次比赛中，省队集训适龄运动员在当年全国比赛中取得的200米混合泳、400米和800米自由泳成绩达到6级标准者可计入达级名单（根据全国赛取得成绩的时间确定计入“夏季冠军赛”或“迎春杯锦标赛”达级名单）。

所以，每年的浙江省青少年儿童游泳分站赛是一场又一场的达标赛，而这其实也是“不得已而为之”。“‘全国游泳看浙江’，浙江游泳游得好的苗子太多了，导致每年的冠军赛和锦标赛参赛人数都爆棚，所以要设置门槛。”本次比赛相关负责人表示，这个达标的标准也是逐年在提高，从训练大纲的8级，提高到7级，接着又到了6级，从这也可以看出浙江省青少年儿童游泳水平之高。

“大家的实力都很强，我还要继续努力。”来自温州的李书书表示，虽然以往在队伍里成绩还算可以，但是这次都没能进入前八名。“游泳是我省的优势项目，每年的省青少年儿童游泳分站赛都会涌现出一大批优秀的青少年选手，足见我省强大的后备人才培养力度。”李书书的教练表示，接下来他们还要将眼光放更加长远，而不能拘泥于一地，这样在未来才会有竞争力。

据悉，嘉兴市游泳体育事业也将进一步把游泳课程做大做强，促进学生全面而有个性发展，给浙江游泳后备力量的培养和挖掘创造良好的平台。

（嘉体）

在建德体验最美绿道 千名大学生吹响趣味毅行集结号

本报讯 日前，2019国际大学生“浙江最美绿道”趣味毅行暨建德全民健身徒步大会在建德江南秘境—七里扬帆景区姚坞码头举行。

据了解，本次活动以绿道为主线，途经姚坞码头—乌石滩—富家坞—竹雨轩—溪西畈—乾潭驿站，全程约12公里，吸引了来自全国1000余名高校大学生、200余名国际大学生，以及各地徒步爱好者共计3000人参加。

值得一提的是，本次活动综合了全民健身、户外运动、团队组织和时尚潮流等多方元素，大学生乐队驻演、校园社团助阵、运动系萌妹现场热舞、动漫COSPLAY以及跆拳道表演等精彩纷呈的节目，增加了活动的氛围，也调动了参与者的热情。“很有意思，这儿很漂亮。”来自英国的Edward用不标准的中文述说着对建德美景的喜爱，“这跟我的家乡有着不同的风味，我都很喜欢。”

通过参与者的双脚丈量中国最美绿道，一起探秘江南秘境国际旅游度假区—七里扬帆景区，一路感受建德最原生态的山水风光，观赏美丽经济所结下的累累硕果。江南秘境依托这片长三角地区保存最为完好的原生态自然山水，以富春江22公里的水道为轴，围绕“自然、艺术、生活”这三个核心理念，将江南秘境打造成为“江屿漫村”国际生态旅游目的地。

活动负责人表示，徒步建德绿道，打卡江南秘境，享受健康生活，不仅是建德本地市民的热门选择，还越发受到外地游客的青睐与追捧。这两年，这条绿道相继举办了绿道万人徒步大会、汉服毅行等活动，进一步宣传展示了建德绿道的独特魅力。“这次举办国际大学生趣味毅行暨建德全民健身徒步大会，就是希望能够与更多国内

外的朋友，分享建德的好山、好水、好生态、好产品，共享建德生态建设和旅游产业发展的丰硕成果，全面推进全民健身运动。”

（通讯员 陈启浩）

