

从“一课难求”到“人人出彩” 浙江高校体育育人有一套

本报记者 高玲玲

皮划艇世界冠军许亚萍在浙江大学启真湖畔指导学生“勇敢落水”，浙江农林大学的学生在千亩山林间攀岩速降，浙江海洋大学的学子重装穿越荆棘密布的海岛……这些充满动感与力量的场景，并非户外探险俱乐部的活动，而是浙江高校里“一课难求”的体育课。

日前，随着浙江省教育厅“活力校园 浙青健行”大学生体质提升专项行动的启动，这些高校先行探索的经验，正从“一枝独秀”走向“满园春色”。

特色体育课的探索

事实上，在专项行动出台之前，我省不少高校已率先迈开了体育教学自主探索的步伐。从水上运动到山地越野，从海岛生存到职业体能，一批打破传统操场边界的特色体育课程悄然兴起，并迅速成为学生争相选修的“爆款”。

在浙江大学，国内首个皮划艇通识课于2014年开设。十余年来，这门由皮划艇世界冠军许亚萍执教的课程，已发展为涵盖皮划艇、桨板、龙舟等7门课程的水上运动体系。课程中极具特色的“落水挑战”环节，要求学生先跳入水中再登艇划行，实则是为了帮助学生克服对水域的恐惧。“体育，关键在‘育’。”许亚萍说，她希望培养学生面对困难时不退缩、不畏惧的能力。

浙江农林大学则将课堂搬进了后山近千亩的山林。自2002年起，该校率先开设野外生存类课程，成为教育部首批试点高校之一。二十多年来，课程从最初的砍柴生火、烧水做饭，逐步拓展到攀岩、速降、攀树、走扁带、皮划艇等十余个项目，要求学生掌握多项户外技能。去年，学校更是租下后山千亩山林作为天然教学实践基地，将“丛林穿越”纳入全体新生必修体育课程。“我们给这门课定了个口号：经历一次，回味一生。”浙农林大户外运动队主教练朱士玉说，“这门课教会学生的不仅是各种技能，还有在未来遇到困难时坚持的力量。”

在舟山，浙江海洋大学依托海岛区位优势，于2006年开设海岛野外生存课程。每学年200个名额，往往一开课几秒钟内就被抢光。课程涵盖重装徒步、水上救援、安营扎寨等项目，学生需背负约20公斤的装备完成各项挑战。“舟山地处海岛，学校又有涉海专业背景，让学生掌握海岛生存、自救与互救能力，既是职业素养的内在要求，也是筑牢生命防线的重要保障。”课程负责人傅纪良说。

编后

从“一课难求”到“人人出彩”，浙江高校体育育人的生动实践，为我们重新审视新时代的學校体育工作提供了一个个鲜活的样本。

这些“爆款”课程的背后，是高校对学生成长需求的深刻洞察。当体育

课不再局限于操场上的跑跳投，当皮划艇、攀岩、海岛生存等成为大学生的日常，不仅强健了青年学子的体魄，更在潜移默化中塑造着他们坚韧不拔的品格与直面挑战的勇气。

从“校-院-社团”的协同发力，到

搭建全方位协同机制

“校-院-社团”全方位协同机制。校级层面，公共体育与艺术部组织大型赛事；院系层面，各学院组织院级比赛；社团层面，以专项技能训练为主的社团作为基本单元，在丰富校园活动的同时为各级赛事输送队员。在这一机制的推动下，浙江大学推出了浙大夜跑、春季特色运动会、“三好杯”系列竞赛等品牌活动。每年开设体育课班级1500余个，举办各类体育活动上千场次，辐射师生超过10万人次。越来越多的学生从“被动参与”转向“主动投入”。

在浙江师范大学，一项名为“音乐夜跑”的品牌活动已持续开展35期，吸引超过25万人次师生参与。

田径场上，学生们或寝室结伴，或班级组队，在律动的音乐中挥洒汗水。学校还从生命科学学院试点出发，发起BMI健康达标计划，为参与学生提供个性化食谱推荐、体能公开课及心理辅导。实施一个月后，参与

者平均体重下降1.8公斤，超过85%的参与者血脂、血糖指标趋于健康范围。

此外，宁波城市职业技术学院实施“第二课堂”积分制，学生可依据身体状况自选锻炼方案，实现体育锻炼柔性化管理。数字化手段也在加速融入：浙江水利水电学院引入AR眼镜辅助教学；浙大宁波理工学院启用智慧体测中心，为每位学生生成个性化体质评估报告。浙江高校的体育育人体系正不断深化。

浙江师范大学体育研究所所长、博士生导师邵伟德曾主持5项国家级学校体育相关研究课题。他指出：“体育教育的核心并非培养运动员，而是

让每个学生都能找到适合自己的运动方式，在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”他进一步强调，建立“课内外、校内外全方位协同”机制，是推动体育从“课程教学”真正走向“育人体系”的重要举措。“当学生不再为考试而运动，而是出于兴趣和热爱时，体育锻炼的自觉性和持续性才能真正建立起来。”



浙江大学水上运动课程受热捧

特色课程是浙江高校体育教育探索的一个切面。以浙江大学为代表的一批高校，正着力构建覆盖全员、贯穿全程的体育育人体系，让运动成为学生的生活方式。

“你能想到的运动项目，几乎都能在浙大找到。”浙江大学公共体育与艺术部负责人温煦介绍，学校在大一至大三年级开设了篮球、舞龙舞狮、皮划艇等54个专项技能选项，并推出初级、中级、高级三个层级，让学生用三年时间练就一门“绝活”。

值得关注的是，浙江大学构建了

专项行动还明确提出，要借鉴浙BA等赛事成功经验，构建“浙里阳光”大学生体育竞赛体系，高质量开展校园“三大球”联赛和“班超”等学生喜爱的赛事活动。

浙江大学首届“校BA”篮球赛便是一个有益尝试。该赛事不设学院和专业门槛，鼓励男女



浙江海洋大学开设海岛野外生存课



浙江师范大学“音乐夜跑”成学校品牌活动

浙BA经验进校园

同台竞技，500余支队伍、数千名学生参与其中。赛事历时一个多月，从小组赛到淘汰赛再到复活赛，赛制设计让每一支队伍都有“逆袭”的可能。

浙江农林大学则把“比赛”与“考核”有机结合。在近日举行的山地户外运动技能综合测试中，177名学生分成30个小组，参与山地越野、攀岩、速降、绳结搭建等11个项目的比拼。测试采用“教学比赛”形式，将课程考核与赛事体验融为一体。4小时“大比武”结束后，所有学生

按时完赛。“输赢、名次都不是重点，自我超越、相互鼓励、拼尽全力，才是最宝贵的财富。”生物技术241班学生薛家怡说。

从浙江大学的启真湖到浙江农林大学的后山，从浙江海洋大学的海岛到浙江师范大学的田径场，一幅“活力校园”的图景正在浙江高校徐徐展开。随着“活力校园 浙青健行”专项行动的逐渐深入，这些先行经验或将在更大范围内复制推广，让更多大学生在运动中收获健康、磨砺意志、成就更好的自己。

数字化手段的精准赋能；从“音乐夜跑”的活力加盟，到“校BA”赛事的热血沸腾，浙江高校努力让运动成为每一位大学生的生活方式，而非应付考试的短期任务。

“活力校园 浙青健行”专项行动

的启动，让浙江高校的体育育人经验从“一枝独秀”走向“满园春色”。相信随着更多高校加入探索行列，更多创新实践落地生根，将有更多大学生在运动中真正实现“人人出彩”。

(洪 漩)