

亲历

这堂体育课有点“野”

编者按 近日,浙江省教育厅启动“活力校园 浙青健行”大学生体质提升专项行动,全面加强高校体育教学、活动、竞赛、文化、保障等关键环节工作,鼓励各地各校积极探索,帮助大学生养成科学锻炼习惯。什么样的体育课能让学生真正“动起来、坚持下去”?我省不少高校已经进行了许多有益的探索。日前,记者走进其中三所高校,亲身体验了三门“有意思”的体育课。从技能传授到人格磨砺,这些一难求的“爆款”体育课,给出了体育育人的另一种答案。

在浙江大学上一堂“国字号”水上运动课
启真湖上 竞速“划水”

■ 本报记者 王雨红

“侣鱼虾而友麋鹿,驾一叶之扁舟,举匏樽以相属。”古人月夜泛舟的乐趣,如今在浙江大学也能亲身体验。

初夏的启真湖畔,岸柳成行。近日,记者跟随浙大30位同学,穿上救生衣,在皮划艇世界冠军、浙江大学副教授许亚萍的指导下,体验每周一次的“划水”之旅。

据悉,该课程开设于2014年,是国内第一个皮划艇通识课,十多年来带动各类水上运动在浙大不断“出圈”。目前浙大已开设皮划艇、桨板、龙舟、公开水域安全与救援等7门综合性水上通识必修课。

13时30分,皮划艇课正式开始,首先是“三个五分钟”模式,由三位学生分别带领展开课堂回顾、知识延展及热身运动。

“知识延展是什么?”我小声问身旁的同学。原来,许亚萍鼓励学生进行跨学科思考。比如自动化专业的学生可以探讨如何用无人驾驶技术保障水上运动的安全,医学专业学生可以分析运动对人体的影响等。

“皮划艇不就划船一样?简单!”一系列准备活动后,我信心十足。紧接着,许亚萍要求大家先“落水”,即跳入水中握着桨自由游,这对于会游泳的我来说,并不难。“游泳是这门课的门槛吗?”上岸后,我不禁好奇地问。许亚萍摇了摇头,她设置这个环节的目的,是想让学生在一次次落水过程中降低恐惧感,因为只有轻松、积极拥抱水域,才能体验到水上运动的魅力。别小看启真湖水深只有1.5米,面对辽阔的湖面,不少同学心里没底。

稍作调整,大家先后登艇入水。没想到最宽处约40厘米、长约5米的休闲皮划艇看着简单,身体用力若稍微不均匀,就容易侧翻。连续“翻船”几次后,我的自信逐渐消失。许亚萍没有上前帮忙,反而给我分享起一件趣事:“我曾经给学生转了2000元,当作平衡性的奖励。”原来,许亚萍会在每个学期的最后一节课向学生发出挑战邀请——第一次接触Kayak艇(专业水上运动比赛中使用的皮划艇),只要顺利坐上,并稳定船身3至5秒,就能得到奖励。

这个奖励最初只是玩笑,但自课程开设至今,已成了一届届学生的固定挑战项目,有上千位学生进行过挑战,目前仅两位成功。还有同学挑战失败后,一学期里仍坚持试了上百次,结果翻了上百次。

“其实奖励什么不重要,重要的是引导学生勇于挑战,面对失败时依然能大声说出‘我行,我可以’。”在许亚萍的鼓励下,我也终于成功登艇。

更大的挑战是水中救援,这也是当天的重点教学内容。我和自动化专业的大三学生袁世美一组,两人互相配合练习自救、他救。袁世美学了几节课,已基本掌握动作要领。她告诉我,落水后要先让两只皮划艇并排,然后双手扶住船头或船尾缓慢爬入艇内。

说说简单,练习过程中我因为紧张把袁世美的皮划艇也抓翻了,导致她也落水。“放轻松,像在陆地上匍匐前进那样,我会帮你扶着。”照着袁世美的话做,慢慢地我开始变得顺手起来,动作也不再僵硬。



王雨红

和浙江海洋大学学生一起上体育选项课
爬坡下水 海岛“求生”

■ 本报记者 沈晏 张亦盈

披荆斩棘,攀爬百米陡坡;破浪前行,搜寻落水假人;安营扎寨,夜宿海边帐篷……这不是特种兵集训,也不是户外探险,而是浙江海洋大学的体育选项课——海岛野外生存,涵盖海岛野外生存技能、野外生活技能、野外安全急救等专业知识教学与应用。

这门课有多火?2006年开设,每学期200个名额,主要面向大一、大二学生,往往一开课几秒钟内就被抢光。课程采用“课堂学习+户外实践”模式,每周一次理论或模拟训练,每学期一次综合性实践。近日,我们跟随学生一起,从清晨到深夜,在海岛“求生”。

清晨7时30分,浙江海洋大学田径场上,200名学生整装待发,每人背着一个统一发放的户外背包。他们被分成18支队伍,队旗迎风招展,写着各自的队名。我们看了下刚领到的户外背包,装着帐篷、睡袋、防潮垫、碗具、绳索等,重约20公斤。

我们所在的“浪里求生队”由10名大二学生组成。首项挑战是海岛穿越——攀登学校后山。“以往实践去庙子湖岛、册子岛等偏远小岛,这几年出于安全考虑,改在学校所在的长峙岛。”该课程负责人、浙江海洋大学体育与军训教育部主任傅纪良说,但学校模拟偏远小岛环境设计了路线,加之海岛的山,树



浙江大学学生学习皮划艇动作要领。受访者供图

许亚萍在一旁为我们竖起大拇指:“保护自己,才能更好地帮助他人。如果以后真的碰上大风大浪,课堂上这些技能在关键时刻能救命。”

45分钟一晃而过,我和同学们一边把救生衣、皮划艇归回原处,一边闲聊了起来。

“这门课对你们最大的吸引力是什么?”

“每完成一项水上挑战任务,我都会克服恐惧,最后甚至会变成乐趣。”软件工程专业本科生赵帅臣说,从小就对皮划艇感兴趣的他终于在浙大圆梦,平日里还会拍照向其他同学“炫耀”。

机械系大二学生刘定邦表示,皮划艇能锻炼人体86%的肌肉群,对于提升平衡、肢体协调等都有很大的帮助。“我学会了如何在不确定和不安中保持冷静。”勇于自我挑战、团队合作,这都是课程带给刘定邦的收获。

“浙大走出了不少水上运动的爱好者,在国际、国内各项赛事中屡获佳绩。”许亚萍加入我们的讨论,语气中透着自豪。

近几年,浙大依托水上运动课,与国家体育总局水上运动管理中心共建浙江大学中国水上运动发展中心,成为中国学生体育联合会大学赛艇与龙舟分会的主席单位,促成全球首个国际级国际体育教育中心落户浙大,并协助带动国内100余所高校面向普通学生开设水上运动项目。

傍晚时分,结束了一天课程的许亚萍终于放松下来,向我道出了开这门课的初衷:“体育,关键在育,我希望培养学生面对困难时不退缩、不畏难的能力,并把‘相互了解、友谊、团结和公平竞争’的奥林匹克精神带到学习、工作中去。”

“不要怕,任何事情都不要怕。”返程路上,我想起许亚萍在课堂上反复说的这句话。或许,它终将会化作学生们破茧成蝶的力量。



浙江农林大学学生进行岩降挑战。通讯员 陈胜伟 朱士玉 摄



浙江海洋大学学生海边搭建帐篷。通讯员 黄锦和 摄

木低矮稠密,荆棘丛生。后山虽海拔不足百米,却不好爬。

队伍绕过宿舍楼,抵达后山。“长袖长裤穿好,拉链拉到底!”大二学生吴秋娥被任命为本次实践的学生总领队。出发前一天,学校发了短信提醒,参加人员须穿长袖防晒衣和荆棘。没爬几步,台阶没了,我们心里犯起嘀咕。藤蔓缠脚,荆棘挡路,大路段要弯腰钻行,有时候更是手脚并用。没过多久,我们已出一身汗,还拉在后面。见我们掉队,队长刘灿灿急了:“草丛里有蝗虫,停下来容易爬上来,快动起来!”我们赶紧加速走过去。一个多小时后,队伍终于翻过山脊。

下午的重头戏是水上救援,地点设在了揽月湖水上运动基地。救援开始前,傅纪良向各队交代了场景设定:一名学生在桨板上发现“落水者”——一个50多公斤的塑料人,立即吹哨。随后,单人皮划艇和最大可乘13人的橡皮艇从码头同时出发。单人皮划艇速度快,先到现场安抚“落水者”;橡皮艇随后抵达,实施救援。

18支队伍每6支一组轮番比拼。人少了划不动,人多又难配合。刘灿灿选择了她认为的最优解——7人。大家麻利地穿上救生衣,依次登艇。划橡皮艇看着简单,我们上手后才知不容易。船桨入水角度稍微偏一点,艇就开始不听使唤。“两边划桨要同步,力量要均匀。”

旁边队员过来帮忙固定,同时示意我们用地钉进行固定。我们用手掌压着地钉使劲往下按,怎么也按不下去。已搭好帐篷的刘灿灿走过来用手指敲了敲地面,然后递来一块石头:“底下比较硬,用这个砸。”

最后一根地钉落定,我们的“窝”总算在风中扎下了根。回头望去,各色帐篷如蘑菇般铺满草坪,笑声与风声搅在一起。“对你来说,这门课最大的收获是什么?”我们问边上的学生吴秋娥。她说:“遇事别慌,跟队友取长补短,合力把事情办成。”

吴秋娥的话,揭示了这门课的意义——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,既是提升职业素养的内在要求,也是筑牢生命防线的重要保障。第二天清晨,我们和学生一起撤营。返程路上,傅纪良给我们道出开课的初衷——不是为了培养探险达人,也不是为了征服大自然,“我们希望学生会如何在困境中保持坚韧,学会如何与他人并肩而行,这才是这门课真正想留下的东西。”



沈晏



张亦盈

跟浙江农林大学学生当一天
“户外特种兵”攀岩爬树
山地越野

■ 本报记者 纪驭亚

攀岩速降,挑战垂直岩壁;穿林越野,穿越荆棘密林;结绳搭帐,方寸之间见真功……这不是户外探险俱乐部的探险活动,也不是特种兵的野外拉练,而是浙江农林大学一门开了20多年的体育课。

从攀树、横渡到山地越野、掷准飞盘,这门山地户外运动课要求学生人人掌握10余项户外技能,被同学们笑称为“没有天花板的体育课”。因为课程内容丰富多彩,每次选课都被“秒杀”,是校园里最火爆的体育课程。

近日,我跟随177名选课学生,走进浙农林大后山近千亩的野外教学实践基地,亲身体验了一场涵盖团队协作、个人技能、体能挑战、户外实操四大类,11个项目的山地户外运动技能综合测试。

9时30分,浙农林大操场上热闹起来。A字架、帐篷、飞盘等器械已就位,操场外的攀岩、攀树、横渡区域,志愿者们也已到位。177名学生根据体测成绩混编成30支队伍,我和几位户外队的同学、浙农林大体育部户外运动队主教练朱士玉组成了第31队。

让我想不到的是,测试的第一关竟是做数独。“这是唯一的非体能项目。”浙农林大体育部副主任周红伟解释,智力和体力都是山地户外运动的必备素养。数独完成速度不同,可以让小队分批错峰出发,避免人员聚集。

我们完成数独时,近半队伍已出发。有的在搭A字架,有的在搭建帐篷。我们团队选择先前往攀树区。“比赛不光考体能,还考验运筹帷幄——怎么规划路线、避开人流,全是学问。”朱士玉说。

攀树区设在操场外的树林里。树干上挂好了专业攀树绳,绳端系着用抓结打成的脚踏环。与传统爬树不同,踩绳结登高靠的是绳索技术和身体配合。对林学专业的同学来说,这也是未来户外作业的实用技能。

我将安全带与主绳连接,双手握住上方绳结,双脚踏进脚踏环。第一步还算顺利,离地半米。第二步就吃力了。教练在边上指导:“把下半身的绳环往上推,再踩稳,双手交替握紧更高的绳结。”我没走几步节奏就乱了,整个人在半空晃荡。此时,后来的同学纷纷超过了我。“你怎么这么厉害?”听到我的问题,同学们笑了,“我们在课上练了很多次,绳结推踩早就很熟练了。别急,用腿发力。”

我调整呼吸,重心往后靠,果然稳了不少。一步、两步……终于爬到了合格高度。好不容易降到地面时,我的腿还在抖。我向四周张望,岩壁上人影攀援,横渡赛道上的同学正滑向对岸。而这,还只是这场“全能挑战”的开始。

10时46分,我们赶到本次测试的重头戏——山地越野项目入口。志愿者告诉我们,9点59分就有第一支队伍进山了。入口处的路仅容一人通过。朱士玉说,去年,浙农林大租下了东湖校区后山近1000亩山林作为天然教学实践基地。他带着学生用镰刀在山林里开辟出了几条爬行路线并实地勘察、标记危险路段。现在这片山林,已成了学生的户外课“大教室”。

我们和其他几支小队一起,沿着小径鱼贯而入。走了不到5分钟,坡度开始变陡,大家的呼吸声明显重了起来。“慢点慢点,这里有个树根。”走在前面的同学回头喊了一声。我低头一看,一根粗壮的树根横在路中间,被落叶半遮着,不仔细看还真容易绊倒。

坡度时缓时陡,好在路面不算滑,踩实了就能上。只是连续爬坡,腿开始发酸,额头的汗顺着脸颊往下流。我大口喘着气,前面的女生脚步也慢了下来,但她没有停,只是放低了身体重心,一步一步往前挪。突然,前方的一位女生被路边的枯枝刮了一下,小腿上划出一道小口子。队友立刻停下来,有人从背包里翻出碘伏和创可贴,蹲下身熟练地帮她处理。“没事没事,皮外伤。”女生处理完伤口就马上起身赶路,不想因为自己耽误团队进度。

队伍再次动起来。这一次,大家似乎比之前还要默契。上下坡时,前后的人会互相伸手拉一把,还有人讲起笑话,队伍里不时传出笑声,消除了不少疲惫。

12时09分,我们终于抵达终点。“我们给这堂课定了个口号:经历一次,回味一生。”看着大家在擦汗放松,朱士玉笑着说,这门课想教会大家的不仅是各种技能,更希望大家未来遇到困难时,能回味起坚持的力量,再给自己鼓鼓劲往前走。

15时,30个小组的测试全部结束。我和同学瘫坐在操场边的台阶上,小腿发酸,但心里却有种意外的充实。“刚刚一边挑战一边骂自己干嘛要抢这门课。可结束后竟有些意犹未尽。”生物技术241班女生吕彤彤的一句话,引得旁边几个同学频频点头。我也突然理解了这门课能持续20多年的原因:它不仅把体育课搬到了户外,而且让体育回归了本质:在真实的困难面前学会咬牙坚持;在疲惫的时候有人拉你一把;在恐惧时找到往前走的勇气。这些感受,是在标准跑道上跑多少圈都换不来的。



纪驭亚