

## 把体育课上成“海岛求生”

——浙海大这门课火了20年

□本报记者 邵焕荣

重装徒步,穿越海岛密林;结绳搭帐,模拟野外生存;水上救援,营救落水假人……这些场面,既非户外俱乐部的探险游戏,也非特种兵的野外拉练,而是一门在浙江海洋大学开设了整整20年的体育课。

2006年,浙海大依托海岛区位优势,创新开设了体育选修课——“海岛野外生存”。课程涵盖了海岛野外生存技能、野外生活技能及野外安全急救等专业知识的教学与实际应用,采用“课堂学习+户外实践”的教学模式,每周开展一次理论学习或模拟训练,每学期组织一次综合性野外实践。

“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。”课程负责人、浙海大体育与军训教育部主任傅纪良介绍。日前,本报记者走进浙海大,与学生一起全程体验了一场别开生面的“海岛野外生存”课程实践活动。

既好玩,又出汗

早晨7点半,浙海大体育场上,200名学生整装待发。他们被分成18支队伍,每人背着一个统一发放的户外背包,里面装有帐篷、睡袋、防潮垫等生存装备,总重约20公斤。

“很期待,又有点紧张。”记者所在的“海岛小队”由11名大二学生组成,队员王玉茹一边清点物资,一边笑着说,“我从小就是个‘荒野求生’迷,选这门课就是冲着最后一次野外实践来的。虽然之前在课上已经学过搭帐篷、划皮划艇等技能,但真到‘实战’时,还是怕自己掉链子”。

这份激动与忐忑交织的心情,并非王玉茹独有。在浙海大,“海岛野外生存”早已成为校园“爆款”课程,每年仅有200个名额,往往开放报名几分钟内便被一抢而空。

8点整,18支队伍准时出发,首项挑战便是海岛穿越,即负重攀登学校

后山。“以往野外实践都是去庙子湖岛、册子岛等偏远小岛,近几年出于安全考虑,活动改在了学校所在的长峙岛。”傅纪良介绍,为确保安全有序,学校提前一个月便开始筹备:实地勘查路线,精准标记沿途危险路段,模拟偏远小岛环境设计行进路线,反复打磨并制定了详尽的活动方案与安全预案。活动启动前,还组织全体领队开展专题研讨,围绕组织分工、安全要点、应急处置等内容进行系统培训,力争做到万无一失。

即便如此,这座海拔不足百米的后山也不好爬。海岛的山,树木又低又密,到处是荆棘。大半路段都需要弯腰钻行,陡峭处更得手脚并用。加上气温升到20多摄氏度,没过多久,每个人都出了一身汗,不少体力稍差的队员渐渐落在了后面。

“草丛里有蚊虫,停下来的话,虫子容易爬上来,快动起来!”见有人掉队,队长徐奇乐主动承担起“断后”任务。在他的鼓励下,队员重新振奋精神,一个多小时后队伍终于翻过了山脊。“虽然很累,但很开心。”王玉茹擦了擦额头的汗水,脸上却挂着满足的笑容,“这种又好玩又出汗的野外实践,再来10次我也愿意”。

在“实战”中练就真本领

下午的重头戏是水上救援,地点设在了学校揽月湖水上运动基地。远远望去,距码头200多米的水面上,工作人员正在布设一个重达50多千克的假人,模拟“落水者”。

哨声一响,救援正式开始。队员莫羽鑫率先乘单人桨板下水。站在桨板上视野开阔,她很快发现了目标,随即吹响哨子——三短、三长、三短,这是国际通用的求救信号。

几乎同时,两艘单人皮划艇和一艘可乘13人的橡皮艇从码头出发,驶向“事发”水域。单人皮划艇速度更快,率先抵达假人身旁。两名队员一边稳住艇身,一边大声安抚“落水者”,为后续救援争取时间。

橡皮艇随即赶到现场。“这时候是最难的,比如如何控制方向、如何保持稳定。”为此,徐奇乐专门安排了6名队员负责划船,他和另一名男队员则因力气大,承担救援重任。两人同时抓住假人的手臂与腰部,一齐发力,“哗啦”一声,“落水者”便被顺利拖上橡皮艇,整个过程不过十几秒。“能这么快,全靠平时课上没少练。划橡皮艇,稳住船身、转向配合,我们早都练熟了。”橡皮艇靠岸后,徐奇乐一边解开救生衣,一边说道。

“这就是训练的意义。真碰上险情,平时练的这些,立马就能派上用场。”傅纪良介绍,“海岛野外生存”课尤其重视“实战”,总共64个课时,其中实践课就有56个。近年来,为进一步提高实践教学效果,学校还专门在校内建设了陆上拓展基地、水上拓展基地、高空拓展基地、心理拓展中心和体质测试中心,作为常规实训场所;同时,在校外相继开发了东极岛海岛原生态实践基地等设施完备、内容丰富的教育实践基地。

扎实的训练与完善的保障,换来了实打实的成果。据了解,仅本学年,200名学生的实用游泳技能达标率就超过了95%,大部分学生都已掌握水上逃生、自救与互救的能力。

藏在细节里的育人课

海岛穿越环节,“海岛小队”队员们互相搀扶前行,体力稍差的队员也咬紧牙关,紧紧跟上;营地生存环节,大家各司其职,协同合作,张琪莉负责洗菜、切菜,金星兰生火做饭,吴海红则专心烧烤;活动全部结束后,队员们不仅主动清理自己产生的垃圾,看到别人留下的也顺手带走……整场野外实践中,这些看似并不起眼的细节,让记者眼前一亮。

“我们开设‘海岛野外生存’这门课程,不光是进行体能训练、教会学生海岛生存技能,更重要的是,让象牙塔里的学生在实践中磨砺心志,学会在困境中保持坚韧,学会如何与他人并

肩而行。”傅纪良说。这些年,浙海大积极探索“体育+思政”融合育人,将海防教育、海岛人文、团队意识、海洋生态文明等思政元素潜移默化地融入了课堂教学与实践,实现了润物无声的育人效果。

“我骨子里其实挺胆小的,一开始都不敢下水。但在老师和团队的鼓励下,我开始试着把自己交出去,去挑战、去尝试、去突破。”学生胡宸嘉告诉记者,上了这门课后他才明白,真正的勇敢不是不害怕,而是学会直面恐惧。吴秋娥则说,这门课给她最大的收获就是:“遇事别慌,跟队友取长补短,合力把事情办成。”

20年来,“海岛野外生存”一直深受学生喜爱。截至目前,通过课程教学直接受益的学生近7000人次,通过课程实践与相关活动间接受益的人数超过12万人次。该课程还入选了首批国家级一流本科课程,配套教材入选“十二五”国家级规划教材,相关成果多次获浙江省高等教育教学成果奖,并入选全国学校体育教学、训练、竞赛及条件保障体系建设优秀改革成果名单。

据悉,今后,浙海大将继续践行“健康第一”教育理念,将“海岛野外生存”全力打造为融知识、技能、素养于一体的品牌金课,并以此为依托,进一步做强“浪尖上的体育”特色育人品牌,真正培养出一批批“敢下海、能远航、善协作”的新时代海洋人才。



扫码观看更多精彩



## 货车旁的安全课

为帮助学生直观认清重型货车视觉盲区隐患,切实筑牢校园交通安全防线,6月4日,青田县实验小学教育集团鹤城西路校区联合青田县公安局交警大队鹤城中队,开展以“大货车盲区多,远离才稳妥”为主题的实景交通安全课,把交通安全课堂搬到重型货车旁,让学生实景学习避险知识。

(本报通讯员 罗列 摄)

杭职大新安江校区  
打造产教融合新样板

本报讯(记者 朱郑远)6月10日,距离杭州职业技术大学新安江校区正式投用不足3个月,记者走进这座位于建德市新安江畔的现代化校园,实地探访建设进展与办学规划,深入了解学校以新校区为支点推动校地合作、产教融合的创新实践。

作为浙江省“千项万亿”工程重大项目,杭职大新安江校区规划总用地面积约957亩,其中一期项目占地约630亩,总投资超11亿元(不含征地拆迁及土地费),建成后容纳5000名学生。

记者在学生宿舍楼看到,相关设施已于3月全部安装到位。杭职大相关负责人介绍:“在9月投用前,学校将对各建筑进行3轮检测,确保环境等指标合格。”目前,教学实训楼、行政楼、师生餐厅、图书馆、风雨操场、学生宿舍等22幢单体建筑已全面完工,正进行最后的验收调试。

2026年,新安江校区计划招收本专科生近1300人。面向浙江省及部分外省普高生源,开设3个本科专业、6个专科专业;面向浙江省单独考试(计算机类、财会类、医学护理类等)生源,开设11个专科专业。本科招生专业包括智慧农业技术、物联网工程技术、机械电子工程技术;专科涵盖无人机应用技术、护理、数智营销等,形成本专科协同发展、服务地方经济的专业布局。加上前期已招录的高职提前招生、中高职一体化转段升学学生,首批入驻新生总规模将超过1600人。

在人才培养方面,学校已与新安江职业学校开展数控技术、会计事务、园林技术、电梯安装与维修等4个专业的中高职一体化培养合作,构建起“中高贯通”培养链条。同时,学校积极推动优势专业资源下沉到县域,将智慧农业技术、园林技术等特色专业力量直接导入建德乡村一线,通过技术指导、人才培训和项目合作,服务乡村振兴战略,助力共同富裕先行区建设。

此外,学校还与新安江街道共建杭职大双创园。作为校地协同、产教融合的核心载体,双创园建成后常态化开展创业辅导、赛事培育、成果转化等活动,重点吸纳师生科创团队及优质创业项目入驻,着力构建“教学—实践—孵化”一体化的青年创新创业培育体系,让学生在真实商业场景中锤炼技能,在具体项目中完成成果转化。

新安江校区今年9月正式投用后,杭职大将形成钱塘区与建德市隔江相望的“一校两地、一江相连、一脉相承、东西呼应”办学新格局。这也是学校升格为职业院校本科大学后,优化区域教育资源布局、深化校地协同发展的关键一步。

## 义乌全域推动数智循证教研

本报讯(通讯员 成佳梁)近日,义乌市正式发布《数智循证教研教师指导手册》。该手册由义乌市教育研究院历时8个月编制而成,旨在进一步推进区域教研数字化转型,提升全市中小学、幼儿园教师的数字素养,为数智教研提供系统指引。

手册立足课堂真实场景,基于人工智能与大数据赋能教研的现实需求,系统梳理数智循证教研的理念、方法、工具与典型案例。全书内容务实、贴近教学,清晰构建“定义问题—采集数据—智能分析—反思改进”的循证教研闭环,明确将证据支撑与教学改进作为核心导向。

在内容结构上,手册完整覆盖理念认知、教师素养、技术工具、实施流程、实践案例、推进策略、伦理规范等七大模块,收录覆盖全学段的真实课例,并提供语音转录、视频标注、课堂观察、自然语言处理(NLP)分析等实用工具的操作指引,可直接应用于日常教研活动。

义乌市教育研究院相关负责人介绍,在手册编制过程中始终坚持问题导向,注重实践验证与迭代完善,广泛吸纳一线教师的真实反馈。同时,手册强调数据安全与隐私保护,明确提出“不唯技术、不唯数据”的原则,引导教师理性、合规地运用技术手段服务于教学改进。

## 杭州医学院大学生科创项目服务2000余名居民

## 小小“AI戒指”化身社区“健康哨兵”

□本报通讯员 陆英飞 杨馨怡

在杭州市临安区锦城街道西瓜社区党群服务中心,杭州医学院大三学生吕林龙正耐心指导居民使用一款新设备。只需佩戴上这枚“AI戒指”,30秒的时间便能测出居民的心率、血氧及基础代谢数据,并将其同步到手机上生成健康建议。

这套让居民好奇不已的设备,是杭州医学院大学生创新创业项目“身析智能”的落地成果。这个由药专业学生余楠和康复治疗学专业学生吕林龙领衔的项目,已在临安区的2个村和3个社区服务了2000余名居民。

余楠的创业想法源于一次社会实践。她当时目睹一个高血压患者因未能及时监测血压波动而突发脑卒中,深受触动。“能不能开发一款便

捷的工具,让居民在家门口就能实现常态化健康管理?”这个想法与曾当过义务兵卫生员的吕林龙不谋而合。退伍返校后,吕林龙在社区志愿服务中发现,许多居民不愿为小毛病去医院,社区医生也难以掌握居民的健康动态。“如果能有一个24小时‘站岗’的健康管家,就可以帮助居民预警疾病,及时反馈给社区医生。”两人一拍即合,走访了12个社区卫生服务站,发放近千份问卷,最终明确了项目方向:以智能戒指为载体,整合无创检测与AI大数据分析技术,提供全天候的在线健康管理服务。“戒指体积小、佩戴方便,对老年人尤其友好,操作简单。”余楠解释道。

作为技术核心,吕林龙负责数据监测与AI模型优化。在学院导师指导下,团队依托学校医学源数据库构

建基础评估模型,随后通过社区试点的真实数据不断优化算法。实际试用中,设备也遇到过问题。有人反映戒指戴着不舒服,老年人不会操作手机查看报告。“我们立刻调整了戒指材质,选用更轻便的树脂材料,优化程序并增加了大字显示功能。”吕林龙说。为了让AI模型更贴合社区居民的健康特征,他们收集了不同年龄段、不同病史居民的健康数据,反复训练模型。

余楠则发挥药专业优势,负责健康数据库整合与健康方案设计。她将常见慢性病的诊疗标准融入AI评估体系。“比如高血压患者,戒指实时监测血压变化,AI会根据用药情况和饮食偏好,给出个性化控压建议。”目前,数据库已涵盖200余种常见健康问题的评估标准,形成从筛查、预警到干预的全链条服务。

短短3个多月的试点中,已有30余名居民通过“AI戒指”检测发现问题并及时治疗。一名居民多次检测血糖偏高,某天突然发现数值大幅降低,社区医生一问才知是降糖药服用过量,随即开展进一步检查。西瓜社区党委书记陆琦飞说:“我们社区常住人口有7000多人,离医院较远。设备投放以来,每天都有不少居民来检测,有的甚至天天来。在家门口就能做基础体检,非常方便。”

谈及未来,余楠和吕林龙最大的心愿是让这款小小的智能戒指成为扎根社区的“健康哨兵”,帮助更多基层居民守住日常健康防线。接下来,团队还将深化与社区医院的合作,将健康数据与家庭医生签约服务、慢性病管理深度融合,打造更全面的基层健康管理体系。



6月10日,仙居县第五小学举行“品民俗,迎端午”活动,让学生在包粽子、制香囊、品粽子的过程中感受传统文化的魅力。图为学生在教师指导下学习包粽子。

(本报通讯员 王华斌 摄)