2026年11月6日 星期五
第4390号 今日8版
国内统一连续出版物号:CN33-0017
邮发代号:31-27
浙江教育报刊总社 主管主办

浙江教育报

新闻热线:0571-87778090
广告热线:0571-87771128

减掉的是体重,收获的是成长

——浙江农林大学把体重管理做成育人课题

□本报记者 朱郑远
通讯员 陈胜伟



图为学生在运动会开幕式上做广播操。

内脏脂肪比例较高的学生,需增加有氧运动时间,同时控制饮食;入学前没有运动习惯的学生,第一学期应以调整饮食与培养运动习惯为主……连日来,浙江农林大学体育军训部教师正忙着完善体重管理课程。他们将依据体能测试结果和身体质量指数(BMI),为有需要的新生定制课程。

课程定制的背后,是学校落实“健康第一”教育理念的系统布局。浙农林大以学生体重管理为抓手,组建运动训练、营养健康、体质监测等多领域教师团队,通过开设减脂类体育课程、开展校园体育活动、加强膳食结构管理等方式,将体重管理嵌入体育教学与校园生活。“这不是简单的体重管理,而是以健康为支点的成长赋能。”学校体育军训部主任周红伟说。

精准,是这套体系的关键词。学校依据体能测试结果与身体质量指数将学生分层编组,面向肥胖学生开设“健美健身”特色课程,每学期32课时,涵盖健身健美理论、器械与徒手力量训练、减脂塑形训练,基本实现“一人一处方”。同时,推行营养与运动协同干预,建立体质测试跟踪档案,动态评估身体素质提升成效。

“一开始真的很难坚持,但看到体重一点点下降、身体越来越健康,就有了坚持下去的动力。”农学专业学生陈文道选修这门课后,不仅在一年多时间里成功减重10余公斤,还养成了运动和健康饮食的习惯。自2023年开课至今,“健美健身”特色课程已帮助百余名学生有效管理体重、提升身体素质。

课程之外,活动跟进。学校打出“体育课堂提质+特色活动增效”组合拳:一方面,学校依托校内设施开设健身操、舞龙、足球等特色课程,通过分层教学帮助零基础学生逐步提升专项能力,为不同爱好的学生定制个性化锻炼方案;另一方面,打破传统体育课的边界,把绿水青山作为天然的育人场所,面向全体大一学生开设必修体育课程“丛林穿越”,涵盖背包装填、山地穿越、野外保护站设置等多个项目,每年有近2000人次参与课程学习。

赛事活动同样丰富多彩。“体艺农林,舞动之夜”这项比赛,不设置任何门槛,学生只要报名便可上场,参与学生还能获得第二课堂学分。学校健美操队教练顾静霞介绍,每周四晚进行的有氧健身操是最受学生欢迎的运动之一,每次报名人数都在2500人以上。

通过创新课程体系,重塑赛事活动等,浙农林大“人人有项目、周周有活动、月月有赛事”的校园体育生态渐次成形。

体重管理不能止于操场。学校餐饮中心在多个食堂推出“健康窗口”,醒目列出餐品营养成分表,制定套餐搭配方案;菜品秉持低油低盐原则,采用清蒸、白灼、炖煮等烹饪方式,每个套餐整体热量不超过500千卡。“推出减脂餐,不仅是为了满足学生对健康饮食的需求,更是为了促进学生养成健康的生活方式。”餐饮中心相关负责人表示。

教学、餐饮、医务多方联动,营养与运动协同干预,构建起体重管理的完整闭环。浙农林大的实践指向一个朴素道理:健康育人,需要把科学方法教给学生,把选择权还给学生,让每一次奔跑、每一餐饭都成为成长的一部分。



图为大一学生参与必修体育课程“丛林穿越”。



图为学生在食堂“健康窗口”买减脂餐。

扫码观看
更多精彩

“健康第一”在“浙”里

把“健康第一”“种”进校园生活

□尧 甜

高校落实“健康第一”教育理念,构建健康校园新生态,难点在于让学生真正养成可持续的健康习惯。

浙江农林大学的体重管理课程不追求极端节食、不搞短期突击,而是以陪伴式教学、过程性评价,让学生在循序渐进中找到适合自己的节奏;“健康窗口”把营养搭配好、把热量标清楚,让学生在食堂就能轻松作出健康选择;各类赛事不设门槛、人人可上,让每个学生都能在运动中找到归属感。这样的陪伴式健康引导,比单纯的制度约束更有力量。

落实“健康第一”要有长期的眼光。一学期减掉10余公斤当然值得肯定,但更有价值的是,这些学生走出校园后依然记得科学饮食的原则、保持运动的习惯。浙农林大户外运动课程持续20余年,校园生态马拉松已举办10届,背后正是对教育规律的尊重:健康习惯的养成是慢功夫,急不得,也装不得。只有把健康融入校园文化的肌理,让运动成为一种生活方式,“健康第一”才能真正落地生根。

落实“健康第一”,既需要学校层面的系统设计,后勤、学工等多部门协同发力;也需要教育者的温情与耐心,把学生放在心上,让健康成为一种可感可及可持续的日常。当健康变成校园生活的一部分,而不是一项任务,学生自然会愿意动起来。

(作者系浙江农林大学新闻中心主管)

让老人练得踏实、练得放心

衢州学院专业运动康复服务下沉社区

□本报通讯员 郑 晨 刘莹莹

日前,在衢州市柯城区荷花街道荷北苑社区“邻礼汇”民生综合体三楼露台上,20余位老人正跟着节拍缓缓抬手、转身。队伍前方,衢州学院体育工作部研究生姜信舟不时停下动作,逐一纠正姿势:“膝盖不要超过脚尖,呼吸要跟上动作。”

此类专业公益健身课堂,每周固定两次在柯城区多个社区常态化开展。今年6月,衢州市正式启动“医康养护助”一体化改革,开展社区“医康养护助驿站”试点工作。衢州学院积极发挥高校专业优势,为试点工作提供专业师资力量。

衢州市柯城区信安街道斗潭社区为试点社区之一。斗潭社区与衢州学院签订运动健康促进服务合作框架协议:社区提供场地,学校派出研究生团队每周两次下沉授课。课程内容包括八段锦、太极拳、防摔健身操,一年40周、80次课,居民免费参与。“专业力量下沉,老人可以练得踏实、练得放心。”斗潭社区党委书记李雯介绍,社区老年人口多,老龄化程度排在全区前列,过去社区里不乏自发打太极拳、练八段锦的老人,但缺专业指导,动作不够规范,不少人曾因姿势不当拉伤筋骨。

“我们选派的是体育教学和运动康复方向的研究生,他们具备运动解剖学、运动生理学基础,能针对不同身体状况的老人开展分级训练。”衢州学院体育工作部部长董贵俊说。在具体教学中,团队会根据老人的体能差异调整难度:肌力好的老人,动作幅度可以大一些;年纪偏大的老人,就让他们先控制呼吸、尽量把动作做标准。

为让公益公堂常态化、长效化、实效化运营,团队不仅将课程内容设置得贴合老年群体需求,还组建微信群以发布排课信息、摸排老人诉求等。在荷北苑社区,姜信舟建的“医康养护助”微信群已有70余人。“都是街坊邻里互相推荐的,社区干部都没出面发动。”姜信舟说。课程时间原定晚上6:30,有居民反映老年人晚饭吃得早,团队便按多数人的意见调整到6:00;有老人想学太极拳,团队也顺势穿插安排。

荷北苑社区72岁的朱阿姨坚持锻炼两个月,变化显著。“以前我体力差,需要服药调理;现在体力好了很多,腿脚也更有力。每天爬楼梯,腿脚不颤了,信心也足了,每节课我都会准时参加。”“以前在家自己瞎练,或者跟着所谓的‘专家’练,动作对不对心里没底。现在衢州学院的老师手把手教,练完浑身舒坦,晚上睡觉都香了。”斗潭社区居民郦美英说。

而探索,并未止步于普惠课程。衢州学院还为处于半失能状态、出行不便的老人,上门提供运动康复指导。团队为每位参与老人建立健康档案,记录基础疾病、运动能力等信息。例如,衢州市柯城区白云街道白云社区现已摸排到5名半失能老人,均已启动上门康复服务。服务重点为带老人活动关节、进行肌肉力量训练,同时教会家属如何做好康养辅助。“我们做的事,是在老人失能之前进行干预,这比失能后再去治疗更有意义。”姜信舟说。

三年培训两百万人次
浙江启动人工智能专项培训行动

本报讯(通讯员 蒋欣如)近日,省人力资源和社会保障厅、省教育厅等七部门联合印发通知,在全省启动“技能照亮前程”人工智能专项培训行动。目标是到2028年年底,全省开展人工智能专项培训200万人次以上,培育数字技术工程师6000名、人工智能技能人才10万名以上。

此次行动通过七大工程精准滴灌不同群体。其中,企业职工作为培训“大头”,计划3年培训100万人次以上,面向易受人工智能冲击的行业在岗职工,重点开展岗位嵌入式培训;面向首席技师、非遗传承人等各级工匠,重点开展“产业+人工智能”专项赋能培训。同时,全省技工院校将全面推进人工智能通识教育,到2028年开设相关专业30个以上,建成人工智能实训基地20个。

针对求职与创业群体,培训重在打通就业链路。高校学生可参加实操课,享受配套就业推荐;面向再就业青年、新就业形态青年,按个人情况定制培训项目,探索开设再就业青年技师班;针对社会创客,推出人工智能训练师、提示词工程、人工智能电商运营、人工智能视频剪辑、具身智能机器人维修等就业导向课程;农村转移劳动力、失业人员等重点群体则可免费入读技能夜校、假期课堂,依托“一人一档”数字画像获取精准岗位推送。

参加培训并取得人工智能领域职业(工种)目录内证书的,可按规定享受职业培训补贴,有条件的地方可发放培训消费券。相关补贴项目将统一纳入省职业能力一体化工作平台,实行全过程监管。劳动者可通过各地人力社保部门或支付宝“浙里淘技能”入口动态查询、自主报名。

舟山推行
学生资助“免申即享”改革

本报讯(通讯员 朱丽媛 桑震凯)“以前办理学生资助手续烦琐,备齐各类材料往往就要两三天。”舟山家长程女士坦言,读高中的儿子自尊心比较强,提交资助申请对他来说是不小的心理负担。随着“免申即享”落地,一笔帮扶资金最近悄无声息送到该家庭,让资助既有速度,更有温度。

今年秋季学期开始,作为全省学生资助领域唯一全域同步试点地市,舟山全域推行学生资助“免申即享”改革。本次改革深耕学生资助数字化建设,依托跨部门数据共享、精准身份核验与业务流程再造,通过大数据比对筛选符合资助条件的学生,取消个人申报环节,经复核确认后直接拨付资助资金,有效减轻学校、家长办事压力,不断增强群众获得感。

据介绍,新模式带来三大积极转变。资助服务从“人找政策”转向“政策找人”,由被动受理变为主动服务,困难学生和家长全程“零操作”就可以拿到资助。同时,这种静默式资助兼顾帮扶实效与学生尊严,守住“不漏一人、应助尽助”的底线。审批效率也大幅提升,学校认定周期由原来的20天压缩至5天。截至目前,已有2267名困难学生享受到这项数字化惠民新政。

“健康副校长”上岗记

□本报记者 金 澜

10月的最后一个星期一,杭州市夏衍第二小学升旗仪式后,国旗下讲话多了一个环节——“健康副校长”小课堂。杭州市妇女儿童医疗集团临床营养科负责人汪旭虹拿起话筒:“大家要多吃蔬果补充水分、维生素和膳食纤维,拒绝大吃大喝、盲目贴秋膘。”台下,学生仰头听着。

被聘为该校“健康副校长”以来,汪旭虹每月都进校园。去年,为让专业医疗力量下沉学校,教育、卫健部门当起了为学校和专家牵线的“红娘”。面对多所学校抛来的橄榄枝,她最终选择了3所小学。“12岁以前是个体成长的关键期,小学阶段介入更科学。”她说。

6月1日首次进校,汪旭虹拉着校领导、校医开小会,翻看体检体测结果和食堂菜谱。很快,她交出第一份“作业”——召开体重超重和肥胖学生家长会。6月8日,她举例子、列数据,让一些坚信“白白胖胖就是好”的家长开始转变。6月18日,她联合专家开展矮小症筛查和义诊。

今年暑假,汪旭虹办起了儿童体重管理夏令营,夏衍小学和夏衍二小多名学生报名。科学膳食、适度锻炼,这批学生一个月平均减重2.6公斤。9月开学典礼上,学校把成功减脂的“小勇士”请上主席台分享心得。

汪旭虹还常去食堂把关。“体重不理想,跟吃有很大的关系。”她说,本学期计划在夏衍二小推出减脂餐,帮助超重和肥胖学生控制体重。

据了解,杭州市上城区“健康副校长”项目已全域推行,以“专科+全科”双配置完善“学校—社卫中心—市级医院”三级健康防控体系,校园专业健康力量100%覆盖。自去年试点以来,该区已开展入校服务308场。

在一线