

执行“最严体育校规”的大学开了 11 门爆款体育选修课 云大本科生减肥成功也能算学分

如果你的大学开设了最新、最酷、最潮的体育课，你会选修么？

今年秋季学期，云南大学新开了 11 门体育选修课，课程涵盖各种时尚项目：有 2028 年洛杉矶奥运会新增项目“腰旗橄榄球”，有年轻人喜爱的飞盘，有减重就算学分的“健体与塑身”，有教你野外生存的拓展训练……

抢课

网速与手速都重要

新课一上线，立马引发全校轰动，加上之前的足篮排、乒羽网等传统课程，该校的本科生有了 22 门体育选修课，热门课甚至几分钟被抢完。有同学为此总结了抢课攻略：必须用电脑抢，提前 10 分钟进入页面，网速与手速都重要……

11 月 18 日的昆明晴空万里，临近中午，烈日当空，正在上迷你马拉松课的学生先完成了体质健康测试，紧接着又绕湖进行 3.5 公里跑。下课的瞬间，大家一起冲向食堂。

体育老师卢贵平没想到“迷你马拉松”会成爆款：“可能是路跑的流行风吹进了校园，大家觉得跑马是件很酷的事。”

更让卢贵平意外的是，练了大半个学期马拉松，学生的身体素质明显提升：“这项运动不仅练耐力，还练手脚协同配合，不少男生刚入校时一个引体向上都拉不了，现在最差的也能拉六七下了；女生也不再害怕 800 米，有的还报名了校运会 5000 米。”

上课

跳了几个月绳人瘦了

变瘦就能算学分？是的，只要选修“健体与塑身”课，期末成功掉秤，就能算到平时分中。在田径场，学生们正在上健体与塑身课，伴随着轻快的哈尼族音乐，大家变化着跳绳花样，令人目不暇接。大一学生王韬说：“这门课很有趣，它会教最新的花式跳绳，BGM（背景音乐）是少数民族音乐，过去自己一换季就感冒，跳了几个月绳，身体好了人也瘦了。”体育老师汤炫说，现在大学生开始意识到身材管理的重要性，“报名这门课的不只有女生，还有男生”。

体育老师汤炫介绍课程考核标准：“体质测试占 40%，期中期末考（跳绳组合）占 50%，平时分占 10%，减重也算平时分。”

在拓展训练课堂，老师王帅在教打水手结，他的考试内容也很有趣——陡坡下降与渡河。“年轻人很喜欢户外运动，开这门课是想教他们野外求生技巧与自救方法。比如遇到失温怎么办；如何在模拟的 U 形谷，以两棵树做锚点，建一个保护站。”王帅说。

成果

体测合格率将达 92.5%

说起开设这 11 门体育课的初衷，云南大学体育学院院长王宗平表示，这是学校施行“最严体育校规”的结果。

2021 年，云南大学开始推行“体质测试不合格，拿不到毕业证”，此举曾登上热搜，爆火网络。

“校规执行三年来，学校在体育场馆设施增加、开齐开足体育课、体育活动广泛开展、体育师资力量改善后，学生的体

质健康水平明显提升。”王宗平说。

数据为证：2018 年至 2023 年，云南大学学生体测合格率从 68.6% 提高到 92.0%，预计 2024 年合格率将达 92.5%。

但慢慢地，王宗平意识到，单调的体测已无法满足学生需求，“是时候在体育课花样上做文章了”。

2024 年暑假，针对学生喜欢哪些体育项目，年轻的体育老师开始调研，他们通过自身运动迁移，发挥主观能动性，开设了 11 门新兴体育课，像练网球的王帅开了匹克球课，练体育舞蹈的舒可开了健身舞龙课，练篮球的王艺涵开了腰旗橄榄球课……

未来

体育选修课将增开到 40 门

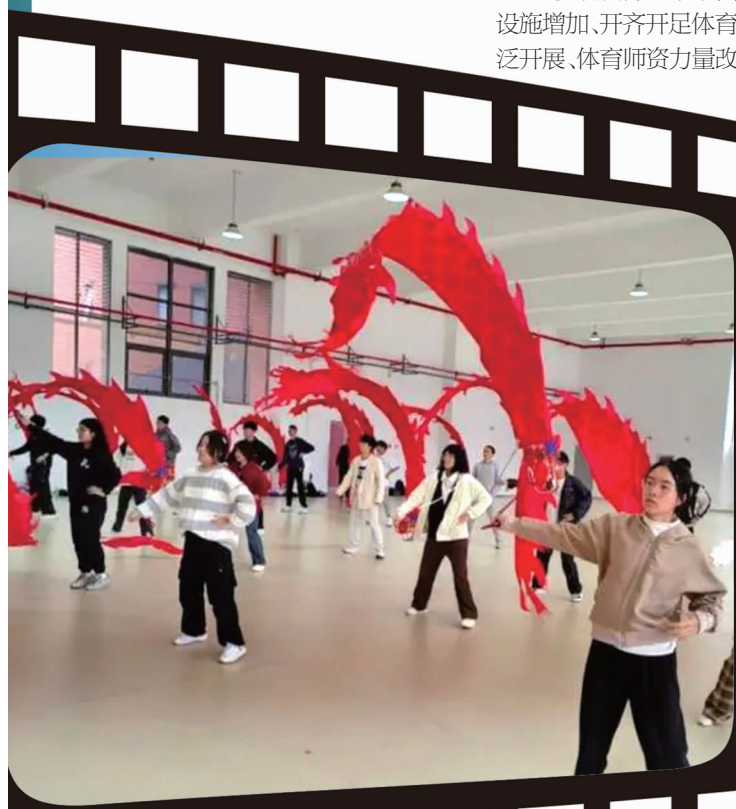
“我必须尽快提升自己，才能教学生。”整个暑假，王艺涵都在学腰旗橄榄球。新学期开课后，他觉得自己有了底气，大半个学期下来，学生的反响更让他欣喜：“学生们不仅爱上了这项运动，还有人打听哪里可以参加比赛了。”

在学生口中，大家都不吝对新体育课的喜爱：“我在这项运动中找到了自信”“学习之外得到了放松”“我喜欢冲过终点的感觉”“假期我要带父母一起练”……

听到学生的反馈，王宗平很欣慰，他认为，除了强身健体外，体育课自带育人功能。他说：“这说明我们多开体育选修课是对的，不管孩子们选什么，只要坚持下去，都能收获育人效果，而学会两三门运动技能，养成终身锻炼的习惯，或许是他们大学阶段最好的体育记忆。”

据悉，云南大学未来将把体育选修课增开到 40 门，并将在校园内设计一条标准的“半程马拉松”赛道，举办全国乃至世界的“云大半马”赛事。

据新华社



云大学生体验新的体育选修课 云南大学微博截图