

和运动在一起 和健康快乐在一起

2008年北京奥运为全民“体育热”点起的一把火早已成燎原之势，运动健身无论在观念或实践上都深入人心。事实上，早在1995年，为全面提高国民体质和健康水平，国务院颁布了《全民健身计划纲要》，经过20余年的努力，我国居民体育健身的情况得到改善。

中大是全民健身计划的积极践行者。学校体育部门的职责不仅是校园体育活动组织者，还是引导者。学校不断完善科学合理的体制机制，搭建资源平台，力倡体育健身观念，以满足不同学科专业、不同身体素质的学生对体育运动的多元化需求。

中大学生的体育生活面貌如何，中大体育建设发展状况如何，又是在承担中大体育建设的工作？为了了解这些问题，我们走进中大一个个体育场馆，对话学校体育部，采访运动队教练，追踪高水平运动员的一天，探寻中大体育的整体图景。

本报记者 杨靖雯 洪妍 卢旆维



中大游泳队风采



中大女子排球队风采



中大击剑队风采



中大武术队风采



中大女子篮球队风采

2015年9月，我校在原教育学院体育教育系的基础上改组成立体育部。体育部作为学校二级单位，下设党政办公室、教学与体测中心、高水平运动队办公室、体育科学研究所、群体工作办公室、对外交流中心、国际体育产业与体育管理研究中心、综合事务办公室等8个职能部门，开

始制定“十三五”体育发展规划，确立教学与科研、群体活动与竞赛的“双重职能”。除教学和科研外，体育部还承担了全校师生的群体活动、高水平运动队及普通运动队的训练和竞赛，学生体质测试，体育社会活动与交流等工作，统筹全校体育发展与建设的方方面面。

换个角度看体测：不是负担是舞台

数读中大体育
参评28669人
及格19119人，良好8128人，优秀689人
总合格率97.34%（2015年数据）

根据教育部《国家学生体质健康标准》有关规定，我校自2013年起对全校本科生进行每年一度的全面体质测试。针对大学生开展全面体测，是了解学生身体素质情况的一个重要途径，还可以帮助学生全面认识自身的体能状况。较之各项体育赛事，体测所涵盖的8个项目更综合地体现学生的身体机能、运动能力、健康程度和体育技能，由此引导学生有针对性地加强自身的体能锻炼，养成健康体魄。换个角度来看，体测是提高和展现学生个人体魄和运动才能的舞台。

记者：近年来我校学生体能测试情况如何？
体育部范振国主任：近几年来，学生参测率、及格率和优秀率都在逐步提高。最近两年，我校学生体质测试的及格率均在95%以上，达到教育部规定的达标标准，2015年参评28669人，及格19119人，良好8128人，优秀689人，总合格率达到97.34%。我校的目标则是在“十三五”结束前，学生参测率达到100%，及格率接近100%。

记者：在严格执行标准以外，还采取了哪些措施推进完善体测工作？
体育部武东海老师：目前我们已利用社交网络平台建立及时沟通的机制，同时，体质测试成绩的数据管理也逐步规范化、信息化。2016年学校首次采用了具有云查询功能的体测成绩数据处理软件，学生在体质测试后可以实时查询各项体测成绩，出现问题可以在系统后台留言，成绩有相应的备份数据。学生运动处方的开具、动态跟踪等方面也在陆续完善中。

此外，我们设置了体能提高班，每年体测开始前，大概有一个月的时间，为体质较差的学生提供专门的、科学有效的体能训练，目前已覆盖中大各

个校区，以自愿参与为原则。这对于学校整体体测成绩及格率的提高也起到了一定的推动作用。

记者：我们一些同学似乎并不能很好地理解体能测试的意义，从学生的角度说，该如何正确看待它呢？

体育部张新萍副主任：体测实际上是了解学生身体素质的一个手段，更关键的作用是引导同学们有意识地提高自身体质，养成健康体魄，这于社会、于个人都是百利而无一害的。从个人幸福上来讲，健康是至关重要的；从国家和民族责任来讲，高校学生作为高素质人才，应当具有良好体魄。‘体质不强，作何栋梁’？”

体育部杨波老师：以前有个“快乐体育”的想法，这其实不完全合理。就体育本身而言，过程是不轻松的。体育不只是好玩，体育的快乐主要在于健康的获得，以及在这个过程中对自我的超越。明白这一点，我们对体育锻炼以及体测就获得了更深的认识。



2016年“康乐杯”学生十大体育赛事之网球赛



中大定向越野队在2016年全国学生定向锦标赛斩获四金

位，和所有体育社团建立密切稳定的联系，自2016年秋季学期开始接手体育社团的管理，相关管理工作已有明显进步，执行团委出台的管理细则，也制定了具体的管理方案，实时跟进。特别是社团中学生的训练情况，我们跟教学与体测办公室合作密切。在社团管理上，将更加规范。

体育部范振国主任：群体工作办公室接手这一工作后开始制定相关的社团管理规定、工作流程和工作目标，并将召开全校体育社团负责人会议，明晰活动开展的具体流程。这些社团将在十大赛事、普通运动队的队员选拔中扮演非常重要的角色。

高水平运动队：左手辉煌右手汗水

数读中大体育
5支高水平运动队，12支普通运动队
133枚奖牌，全国一线

谈到中大体育，不得不提的是高水平运动队的辉煌战绩。目前我校共有游泳、击剑、(男女)排球、田径5支高水平运动队。这5支队伍在全国各项大型赛事上的成绩引人注目：击剑队在去年年底的全国大学生击剑锦标赛上斩获3枚金牌，获团体总分第1名；男排球已获得2017年3月开打的全国排球锦标赛入场券；田径队很有希望在男子短跑项目拿到全国冠军；游泳队已注册专业队，是全国唯一一个能够以高校代表队身份与全国的省队平级参加全国性比赛的高校运动队。据体育部统计，这些运动队获省赛冠军及全国赛前3名共计88项，普通运动队获省赛冠军和全国赛前三名共计45项，我校在全国体育赛场的“显示度”不断提高。

记者：能给我们介绍一下最近学校高水平运动队的成绩吗？

体育部范振国主任：2016年是学校实施“十三五”体育发展规划的关键一年，我们5支高水平队在全国的赛场上取得好成绩：击剑队在全国大学生击剑锦标赛囊括三金，获团体总分第1名；男排球也有不错表现，并肩进入2016年全国锦标赛；田径队的情况也是理想的，比如男子短跑在非专业组里面，是有希望拿到全国冠军的；游泳队作为一个高校代表队，可以和全国的省队平级参加全国性比赛，这是一个很有影响力的事情。学校正在筹建游泳馆，我们有信心在游泳馆建起来后，游泳队一定有更强劲的表现。我们在招生、引进教练方面都下了大功夫，有了突飞猛进的进步。

记者：我们了解到，中大还有一些普通队，能介绍一下相关情况吗？

体育部范振国主任：除了高水平队，我们还有12支普通队。我们鼓励各普通队积极走向全国赛事。去年普通队在全国赛事中成绩突出，定向越野队、武术队、跆拳道队、水上健身操队都拿到4金，其中水上健身操一项不差比赛赛4个项目的金牌都收入囊中，获得全体总分第一。这几支队伍已成为全国一线队伍，队员都是普通学生，不是特殊招收的高水平运动员。这跟学校的支持分不开，学校在教练员引进、经费投入等方面都给予了很大的支持。我们的体育老师和教练员的工作积极性也很高，干劲很足。在2000年以前，我们曾是排在全国前三的队伍，我们有信心三年内可以重回顶尖队伍行列。

采访后记：

如今“我运动，我健康，我快乐”的观念已逐步深入人心。在物质生活的发展高歌猛进的背景下，运动健康作为一种基本生活需求外的更高追求，其重要性得到重新审视和前所未有的深刻理解。

体育是教育的重要组成部分。体育锻炼不仅能够增强体质，磨练人的意志品质，更能教会年轻一代正确对待竞争，遵守规则，积极面对逆境，激发互帮互助的能量。中大正在营造科学、便利、友好的体育运动环境，中大体育在资源更丰富、结构更合理、平台更完善的道路上越走越顺，并通过多种多样的途径向大家传递一个理念：和运动在一起，就是和健康快乐在一起。

与此同时，在我们追踪排球队姑娘们的普通一天里，除了近距离感受到训练的艰辛、队员的坚强刻苦，让我们感受更深的是女排姑娘们乐在其中的心态。她们专注训练的眼神，精神奕奕的脸庞，与队友互帮帮忙穿上负重背心、高台跳下彼此扶助、为好球喝彩的情景让人感动。训练中竭尽全力又乐在其中的女排姑娘，正展现了新一代运动人的美好面貌！

师父领进门：运动从课堂教学开始

数读中大体育
30余个专项课程“四年一贯制”
“兴趣参与、素质锻炼、能力提升”三位一体

公共体育教学是高校体育工作中最基础的一环，也是中大体育部工作的重中之重。公共体育课的特殊地位，来源于它“师父领进门”的作用和意义：一方面以必修课的形式保证学生基本的身体素质(特别是提升心肺耐力的中长跑项目)训练；另一方面通过课堂教学传授运动技能，以“授人以渔”的方式，培养学生参与各类体育活动的 ability 乃至兴趣，最终由强制锻炼转变为主动锻炼，起到为同学们打开一扇通往某项运动大门的作用。

记者：体育教学是高校体育建设的基础，中大体育在教学方面都下了哪些功夫？
体育部张新萍副主任：我们的教学目标是“强体质、重技能、推精品”。

在“强体质”方面，2016年已制定“四年一贯制”教学大纲，把体育教学分为一、二年级和三、四年级两大部分，共设30余项运动项目，组织各专项教师分别撰写针对不同年级的教学大纲。这一举措的初衷是在整体的设计上保证学生们可以从大一到大四连贯地参与体育锻炼，提高他们的体质。

从爱好到竞赛：到群体活动中去

数读中大体育
十大体育赛事，两大品牌赛事
近13000人次参与，占学校总学生人数1/4

学生群体体育活动中大中大体育建设的亮点之一，自2012年起推出“十大体育赛事+两大品牌赛事”系列活动，项目涵盖三大球(足球、篮球、排球)，三小球(乒乓球、羽毛球、网球)，田径、游泳、健美操、武术、定向越野、龙舟赛和马拉松等。系列活动推出以来，参与度不断升高，据体育部统计，2016年的12项赛事总参与学生人数近13000人次，相当于我们在校人数的1/4，并覆盖全校所有院系。群体活动是学生体育锻炼从课内走向课外、从个人爱好走向集体活动、从个体锻炼走向正式竞赛的重要桥梁和平台。学生在课堂

上锻炼了体质、学习了体育技能，在课后自行练习，通过良好的切磋与分享机会，进一步体会体育运动的乐趣。

记者：群体活动方面近期取得了哪些成绩？
体育部范振国主任：我们从2016年开始正式推行学校十大体育赛事和两大品牌赛事，这是我校“十三五”体育发展规划的重要举措之一。从目前的情况来看，推行的情况是非常理想的，参与的学生占全校学生人数1/4，参与比例很可观。我们给多校区的同学搭建了一个共同的体育运动平台，在目前三校区五校园的现实条件下，要把各校园的同学同时调动，共同参与，深入交流，我觉得体育是一个很好的媒介。
体育部仇亚宾老师：我们觉得，群体活动对

校园文化的发展有很大的推动作用，它衔接了课内和课外，也是普通同学显露运动才能、参与选拔进入各普通运动队的一个极好的机会；是人才选拔的绝佳途径，也是体育尖子施展自身才华的平台。此外，竞赛归根结底是体育教育过程的一个部分，是发挥体育教育功能的重要手段。在竞赛过程中，大家要扮演各种各样的角色，包括领导者、参与者、协调者等，还需要有个人付出和团队合作。因而，如果缺乏竞赛这个环节，体育教育其实是不完整的。

记者：上学期学校已将全校体育社团移交给体育部管理，这一举措对学生体育社团有什么影响？
体育部仇亚宾老师：现在体育部作为指导单

作为公共管理专业的一至三年級本科生，她们需要学习包括公选课、英语课、政治课、专业课在内的课程，一周约15个课时。

14:30，没有课程安排的队员回到英东体育馆，开始技术训练。在教练和助教的带领下，队员们进行实战对抗、传球和扣球训练、对抗训练等，来回奔跑在训练场上，接球，传球，扣杀。

18:00，一天的训练结束，队员们三三两两走向食堂，回到宿舍，亮起一盏灯。

“台上一分钟，台下十年功”的俗语不是一句空话，高水平女子排球队主教练李铁鸣说：“体育是关于意志、竞争、逆境、协作的一课。中国女排在里约奥运会克服各种困难和不利因素勇夺冠军，靠的正是团队精神和日复一日、年复一年的付出。女排精神是我们中女排努力奋进的榜样。我们的姑娘们明白自己所肩负的责任——不仅在赛场上为学校增光，还要成为品学兼优的学生，让女排精神在校园得到继承与发扬。”



中大女子排球队