

服务升级课程上新,高校动足脑筋优化校园“健身” 大学生,还不快点“动”起来

对于当今的大学生来说,“健身”不仅是一种锻炼身体的方式,更是一种重新定义生活方式、重塑自我形象的契机。他们热衷于选择趣味盎然、社交属性强且见效迅速的运动形式,例如团操、舞蹈、飞盘等。这些运动既能锤炼身体素质,又可拓展社交圈子。

为回应大学生日益多元化的运动需求,各所高校也在升级校内体育运动服务。最低只要4元,半小时计费的游泳;体育专业的学长学姐教你玩转飞盘、跳起燃脂操;还有新的体育设施不断升级……这一切,是否足以让运动的DNA激情跃动?

青年报记者 刘昕璐 实习生 高婷杉

实惠的风 吹进游泳馆

运动后大汗淋漓,只想快速冲个澡,却要为一整小时的泳池使用买单?复旦大学以一场意见听取会“推门行动”的春风,吹散了这层烦恼。秋季学期以来,江湾与枫林校区的游泳馆正式率先推出一项令人耳目一新的举措——半小时计费政策,让便捷触手可及。

新政推行后,复旦经院2024级专硕的徐同学特地去体验了一下,“之前上完课,想运动又担心出汗不舒服,但现在可以直接去游泳馆冲个澡,而且价格也很实惠,极大方便了我的生活。”还有很多同学打趣地说,食堂里可打“半份菜”的经济实惠风终究吹到了大学游泳池。

实际上,以更小时间单元的计费方式,不仅让前去游泳的同学能自主选择半小时还是1小时+的游泳时长,更重要的是,参与其他运动项目的师生冲澡小困扰就这样被水灵灵地解决了。

这项政策起源于学生的实际需求:篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球场、健身房、舞蹈房、游泳馆……坐拥各种运动设施的江湾综合体育馆,广受师生喜爱。早在今年4月的一次学校“推门行动”意见听取会上,环境科学与工程系学生代表马诗瑾提出问题:“大家运动完身上黏糊糊的,就想冲个澡。”

这正是许多同学的呼声。运动后希望能方便地使用游泳馆淋浴设施,而不需要支付较高的费用,也不用赶回距离更远的宿舍区。在5月试行后,秋季学期起,复旦江湾和枫林校区的游泳馆已正式将原先的常规1小时起步计费调整为30分钟起步,收费分别降低至4元(师生日场价格)。

“这不仅解决了许多师生运动后只想快速淋浴的问题,也极大地提升了游泳馆本身的使用效率。”复旦大学机关党委常务副书记周晔介绍,通过推进办学治校方面的一批“微改革”,真正落实“师生有所呼,学校必有应”。

另外,江湾校区游泳馆在设施优化方面下功夫,例如新增了更便捷的储物柜、对淋浴系统进行全面升级,并改善水质处理和恒温控制设备,为师生带来更加舒适便捷的运动体验。枫林校区则进一步完善了智能管理系统,通过手环实现了入场计时与储物柜使用的自动化,简化操作流程,为校园运动创造条件,也注入更人性化的服务理念。



交大击剑课上新。



复旦大学游泳馆推出半小时计费。



华师大同学们参与团操健身。本版均为受访者供图

宝藏体育课 集体上线

“上海交通体育大学”美名已获上海交大“官方认证”。继上两个学期陆续开设攀岩、射击、高尔夫、击剑等新项目课程后,匹克球、旱地冰球、自行车等又一批宝藏体育课程已全新上线。

与之呼应的是,校内体育基础设施正越来越完善,体育运动场馆的翻新,增设新兴体育运动场馆设施等都在持续推进,“致远游泳健身馆升级改造即将开工,小轮车、轮滑等极限运动和攀岩场地建设,室外的高尔夫练习场地也即将启动建设了,正在加紧推进规划建设的东区体育馆里未来也会容纳更多的新兴小众体育运动场地,从而吸引师生更多走下网络,走出宿舍,走向运动场所。”上海交通大学体育系党委副书记张仁伟告诉记者。

不久前,华东师范大学也对闵行校区的运动场地进行全面改造,进一步提升师生的运动体验与安全保障。西操场跑道采用新型环保材料重新铺设,不仅显著提升了弹性和耐用性,也更好地满足了跑步和专业训练的要求。操场周边新增的防滑地面设计,有效减少了雨天等特殊天气下的滑倒风险,为户外运动营造了更安全的环境。

同学们还发现,很多变化正在发生。游泳馆升级了水质处理系统,羽毛球馆更换了防滑地板,篮球场更新了篮板和灯光设备,校内所有体育场所的开放时间延长至晚上10点,双休日及节假日也保持正常开放,让运动真正触手可及。

学生用热情和参与推动需求,学校用资源和创新满足期待。这种“双向奔赴”的过程,正为高校校园注入更强的活力,也让更多年轻人以健康积极的方式重新定义自己的大学时光。

专业的人教专业的课

不仅是半小时计算的游泳创新,高校与学生在校园健身领域的互动正迎来全新变革。当下,运动也是一种联结社群、拓展兴趣的方式。

在华东师范大学,有一个活力四射的“公体俱乐部”,通过大力推出丰富的课程选择,为学生打造独具特色的运动体验。这些课程通常由体育学院的专业运动员或体育教育专业的学生教授,涵盖健美操、燃脂操、八段锦等多种选项,既有助于锻炼身体,也兼顾更多同学们的兴趣培养和文化传播。

一些在年轻人中广受欢迎的运动种类也陆续被纳入课程菜单中。例如,融合了橄榄球和足球特点的飞盘运动。作为近年来迅速崛起的潮流运动项目,飞盘强调团队合作与趣味性,迅速成为校园内的新宠。学校还定期举办飞盘嘉年华和体验活动,为初学者提供入门指导,吸

引了大批学生积极参与。

一名华师大在读本科生坦言,在课程之外兼顾体育运动对自己而言原本是件容易忽略的事情,同时每学期有“健步走”打卡的要求,但在公体俱乐部中,可以选择更多元的体育运动,抵消“健步走”次数的时候还可以解锁新技能。

华师大2021级播音与主持专业的晋善美同学曾多次参加公体俱乐部,“我平时喜欢游泳,参加公体俱乐部的游泳项目可以让我一边‘玩’一边锻炼身体,一举两得。还让我免费学到了新的游泳技能——自由泳,我也可以保证一周的锻炼时间,在学习的同时兼顾身体健康。”

公体俱乐部采用“学生主导+教师指导”独特管理模式。在课程运营中,学生不仅是参与者,还是管理者。课程从设计到具体运营,均由体育与健康学院的学生负责,教师则提供专业指

导。学生可以通过助管身份参与到课程中,这种模式既培养了学生的组织能力,还从学生视角出发,提供更加符合同龄人需求的课程。

“助管的职责不仅仅是上课,还包括前期编排课程表、策划活动方案、后期组织课后总结等工作。我们可以根据兴趣选择课程方向,从设计到运营全程参与。”21级体育教育专业的雷雯分享了她作为助管的经历。

在雷雯看来,作为同龄人,助管大学生更了解青年群体的偏好和需求,能够设计出真正吸引人的课程,也让参与者没有过多压力,更容易融入其中。针对时下流行的团操课,助管们就融入了年轻人喜爱的音乐和节奏感较强的动作设计,增加更多趣味性与互动性。这种管理模式,学校对助管学生会支付一定报酬,进一步增加学生工作的动力。

66周岁纪念

2024年12月10日 星期二 农历 甲辰年十一月初十

李入王家好运多
书来开顺年年余
玲慧山歌福满门
喜迎陆陆利伟松

子女祝爸妈:
健康喜乐
福祿相随

李书玲 农历1958.11.10 王开山 农历1958.07.15