

『体测』让大学生体质更强健

核心提示

肺活量、50米跑、立定跳远……体测已经成为当代大学生每年的“专属福利”，大学生除了要应对各种课程考试外，还需要在体测上达标。

不少大学生体测前“临时抱佛脚”

根据《学生体质健康标准》的要求，大学生需要完成几项测试，如身高、体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、1000米跑(男)/800米跑(女)、引体向上(男)/一分钟仰卧起坐(女)等。

记者了解到，现在，为了督促学生锻炼，不少高校将体测成绩纳入考核标准，让学生重视。一般情况下各高校体测时间都是在10月、11月进行测试。

自从升到大三，不用再上体育课之后，林小斌便很少出去跑步，每天只是宿舍、教室、餐厅三点一线。“想到要体测，就对自己说每天跑个5公里，但是跑了第一次之后，就发现5公里太累，总是坚持不下去，想着到时候体测应该能过吧。”林小斌笑着告诉记者。

每到体测之前，操场上跑步、运动的人变得格外的多，似乎同学们的运动热情就被点燃了。“其实我也是临时抱佛脚的一员，我相信临时抱佛脚总归是有用的吧。”王同学说，最让他头疼的是引体向上，自己总是做不了几个。

让运动成为习惯

有面对体测临时抱佛脚的学生，自然也有一些大学几年中一直保持锻炼，体测成绩还不错的学生。

在厦门大学嘉庚学院，2020级国际商务专业谢瑞华同学一直保持着良好的体测成绩，她跟记者透露她平常会积极参加体育活动，每周更是会划出不少时间来打自己喜爱的乒乓球。“除了日常锻炼以外，保持健康的生活作息习惯以及摄入均衡的营养也是提高体测成绩的一种方式。”谢瑞华同学补充道。

不少学生清楚，在未来进入职场之后，可能会因为久坐生活不规律等原因出现身体健康问题，不如趁着大学四年，坚持锻炼，这不仅仅是为了完成体测，更

是为自己的身体健康考虑。

每周一到周五的晚上，在闽南师范大学西区操场上，总能看到2019级汉语班的魏光毅同学在操场上夜跑，从大一到大三，魏光毅同学的体测成绩一直不错。“对于我来说，体测成绩自然是越高越好，但我也不是为了体测才练习跑步的。”魏光毅同学补充道，平常喜欢踢球的他，总需要在绿茵场上奔跑，需要足够的耐力和瞬间爆发力，因此他才会有意识地多跑步，以求锻炼自己的体能。

同样在厦门大学嘉庚学院北区操场上，2020级计算机科学与技术专业的詹晓智同学在清晨和夜晚，也都会去跑上几圈。对于他来说，晨跑和夜跑并不是像其他同学那样为了应付体测的临时抱佛脚，是真的热爱长跑。“跑步也许是一件很孤独、很辛苦的事，但也正因如此，抵达终点时的快乐和成就感就显得更为特别。”此外，詹晓智还酷爱健身，喜欢综合性地锻炼身体。詹晓智坦言通过每天的锻炼，可以让他在工作中精力充沛，保持良好的身体状态，面对什么挑战都充满干劲。

老师：体测意在强健体魄

“大学生体测不仅仅是一场体能测试，更是能促进大学生改变懒散的一种方式，并让大学生养成自律的好习惯，引领大学生走向正确积极的生活道路。”谈及体测对于大学生的意义，闽南师范大学体育学院赵楠老师说：“体测不是折磨学生的，每学年一次的体测有助于学生了解自身体质和健康状况的变化，从而提高学生参加体育锻炼的积极性，使其养成坚持锻炼的良好习惯，以达到身心健康、增强体质目的。”

现在部分大学生趋于躺平，并没有在平时就保证充足运动，体测时难免焦虑，担心成绩不过，以至于影响期末成绩、奖学金参评甚至是毕业，因此“临时抱佛脚”的情况更是层出不穷，殊不知体



闽南师范大学学生在同学的帮助下进行仰卧起坐 本报记者 李林 摄

育锻炼是需要日积月累的，这样才能强健体魄，为此，赵楠老师说：“身体是革命的本钱”，对于大学生来讲，保持充足运动有助于实现学生的全面发展。不仅能促进身体健康，保持良好体能，增强免疫力；还能促进心理健康，适当缓解压力，增强人际交往，形成坚强的意志品质并树立正确的价值观。”

不少学生升到大三之后，面临毕业，更加忙碌，体育锻炼往往就会落下。为此，赵楠老师给广大大学生们推荐了几个可以在宿舍内进行的体育锻炼项目：“适合在宿舍内部进行的运动有很多，最便捷的有深蹲、俯卧撑、波比跳、徒手操等。也可自备简单器械，如瑜伽垫，可进行瑜伽、平板支撑、仰卧起坐、卷腹等；哑铃，可对身体不同肌群进行锻炼。”赵楠老师还补充道，如今网络上也有很多运动博主会定期开直播，上传运动视频来指导大家在室内进行运动，学生们也可以在空闲时间打开抖音跟着刘耕宏老师一起跳操。

◎本报记者 刘健宁

体测小贴士

测试开始前，做压腿、压腰、转体、伸肩等活动，将相关的关节、韧带、肌肉都活动开。

800/1000米

前半程不要采用冲刺跑，调整好呼吸节奏，保持两步一呼、两步一吸的匀速频率。紧跟前面的领跑者跑，最后100米咬紧牙关，快速冲刺。

仰卧起坐

仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。上体向前卷缩，腹肌尽量收缩，两肘需要触及或超过双膝。上体向前卷缩时呼气，向后回落时吸气，利用惯性顺利完成动作。

引体向上

准备时掌握正确握杆方式，两

臂直臂垂悬，两腿自然分开，放松下垂。发力时合理掌握发力方式和力度，以便动作完美规范完成。

立定跳远

预摆时，上下肢动作协调配合，摆动时一伸二屈降重心，上体稍前倾。蹬地要快速有力，腿蹬和手摆要协调，待身体完全展开后，收腹屈膝。落地注意把握时机，落地后往前不往后。

坐位体前屈

体前屈考验的是腰腹的柔韧性，测试时先把腿伸直，深吸一口气，腰腹缓缓向前倾，然后用手臂伸直往前推动游标(憋着一口气用力往前推，到了极限再呼气)，切勿用力过猛损伤腰腹。

◎本报记者 刘健宁 整理



篮球场上锣鼓声起，彩带飞扬。 本报记者 李林 摄

两条长龙在“龙珠”的带领下变换队形 本报记者 李林 摄

舞龙舞出“跨界”融合课

本报讯(记者 苏水梅)11月5日上午9时许，一声清脆的集合哨，划破了校园的宁静，200名来自新桥中心小学的同学迅速就位。随着“咚咚咚咚”的锣鼓声响起，只见两条长龙从操场两侧进入中间位置后，不断地变换姿态，不一会儿，又在“龙珠”的带领下，回到操场两侧。两条长龙和156条彩带龙在操场上飘舞，操场顿时沸腾了起来。

“156位同学舞动手中的彩带龙变换队形，组成‘2022中国’的字样，然后又变换成‘奥运五环’的队形。队员们通过手臂摆动、脚步移动、腰部扭动等身体多部位的动作协调配合，舞动出飘逸的龙姿，而舞彩带龙对人体肌肉、韧带、关节能起到较好的锻炼作用，能给人以美的享受。”新桥中心小学老师周黑妹说，“这些孩子是三年级和四年级学生中选拔出来的，将参加本月17日岁城区中小学田径运动会开幕式表演。”

“虽然很累，但是能与同学们一起将龙舞好，是一件值得骄傲的事。”舞龙队学生许扬扬说道。校长韩朝雄告诉记者，2019年，学校把非物质文化遗产舞龙项目引入校园，起初只是社团活动之一，没承想这一接地气的体育项目在校内圈粉无数，在丰富学生课余生活的同时，舞龙特色教育也成为学校的一张名片。

为了让全校学生都能了解舞龙，新桥中心小学还创新传承思路，创编校本教材《舞龙传承》通过图文并茂的形式向学生普及舞龙习俗、民间舞龙种类、舞龙运动技法等知识，并将舞龙元素与体育、美术、音乐等多个学科相结合，用一堂堂“跨界”融合课，开启了学生们对舞龙的兴趣。



科技嘉年华玩出“心跳感”

本报讯(记者 陈慧慧 通讯员 张小莹 文/图)“哇噻！老师‘怒发冲冠’了。”舞台上，老师的头发飞扬起来，引来孩子们一阵欢呼。近日，龙师附小2022年“科技筑梦 创新强国”科技嘉年华活动热闹“开张”。

活动现场，孩子们化身“小小科学家”，瞪圆了眼睛，排起了长队，跃跃欲试各种科技实验，笑声、惊叹声、疑惑声不绝于耳。

“快看！”操场上不时传来阵阵惊呼，原来，一群无人机伴随着动感的音乐升空表演，掀起了全场的第一波热潮。

能把人套住的巨型泡泡，体验过吗？同学们纷纷举起双手，迫不及待地想上台试试。瞧，在老师的指导下，一位同学套进了泡泡里，引得现场一片欢腾，同学们纷纷鼓掌叫好。

你见过机器人跳舞吗？伴随着一首《我和我的祖国》，5个小小机器人在舞台上“唱歌”起舞，灵动协调的舞蹈动作，让全体师生惊叹连连。

随后，全校一至六年级学生分时段、分年级开展“树

叶拓印”“倍力桥”“自制乐器”“趣味拼图”“手脚游戏”等20多个活动项目。据相关教师介绍，每个项目都紧密结合科学学科内容，根据学生不同年龄身心特点设计，形式多样。学生们怀着强烈的好奇心，兴致勃勃地参观着、体验着，不时发出阵阵惊叹声。



学生们跃跃欲试各种科技实验

跟着书本去“探秘”

本报讯(记者 刘健宁 文/供图)近日，漳州市实验小学开展丰富多彩阅读系列活动，全校师生浸润在千书万卷的奥秘之中，探索自然科学的真理。

活动中，一、二年级的同学们不仅徜徉在自然科学的书中，还用交朋友的方式观察记录身边盎然的植物、有趣的动物，并将一处处自然现象用画笔绘成书签，留下读书的痕迹。三、四年级的同学们通过丰富的想象力，将自然界中的事物幻化成一个个童话故事，并用他们的笔写出不少跌宕起伏的故事。五、六年级的同学们大胆地发挥联想与想象，创造性地设计了新颖独特、图文并茂的思维导图，并通过思维导图带领师生们走进一个个

丰富多彩的书中世界，让全校师生领略到语文与自然科学有机融合的无限魅力。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，在阅读之余，漳州市实验小学还组织五、六年级的孩子以小组形式开展自然调查研究并撰写调查报告。一份份内容详实丰富的调查报告，体现了市实小学生们对探究科学自然的认真态度。

此外，漳州市实验小学还为本次阅读节活动评选出一批优秀的书香少年。“我们希望通过阅读节活动，激发同学们的读书热情，体验读书的乐趣，分享读书的成果，养成阅读的习惯。”漳州市实验小学副校长曾永强说道。



学生们正在参观阅读节成果展

本报讯(记者 刘健宁 通讯员 沈平秀)11月3日，南靖县第四实验幼儿园联合南靖县消防救援大队，在园区内开展包括消防疏散逃生演练在内的消防安全教育活动。

在演练活动现场，当“火警”信号统一发出后，全园教职员工迅速按照消防应急预案、方案要求，奔赴各自责任点，开展疏散工作。全体幼儿在教师有序的组织下，用湿毛巾捂住口鼻，弯腰小步地通过逃生通道，安全有序

消防安全体验“零距离”

到达安全位置。演练结束后，消防救援大队消防员通过消防器材展示、授课讲解等方式，寓教于乐、现场互动，向幼儿传授消防安全和应急逃生知识。

在日常教育教学中，南靖县第四实验幼儿园把安全教育放在第一位。“我们希望通过开展消防安全教育活动，让小朋友们更好地掌握逃生技能和自救方式，从小树立消防安全意识，提升自我保护能力。”南靖县第四实验幼儿园教师王莉萍说道。

垃圾分类家校联合

本报讯(记者 刘健宁)为进一步提升垃圾分类走进校园，培养青少年环保理念。近日，闽南师大附小开展生活垃圾分类主题教育系列活动。

活动中，各班班主任用图文并茂的课件对生活垃圾分类知识进行了讲解，同学们从中清晰地了解到生活垃圾的危害、实行垃圾分类的意义、生活垃圾的分类标准、如何实践垃圾分类等知识。随后班主任播放“生态环境破坏的危害”视频，让同学们清楚认识到进行垃圾分类势在必行。

此外，闽南师大附小还组织了垃圾分类“家校联合”实践活动，通过让同学们将在学校学习到的垃圾分类知识学以致用，指导家人正确进行垃圾分类并帮助家人合理投放垃圾，提高学生和家长的垃圾分类知识运用的实践能力。“这样的主题教育活动，能够更好地号召学生积极参与垃圾分类，促进垃圾分类工作的深入开展，增强社区学生及家长的垃圾分类意识，培养学生的垃圾分类能力。”闽南师大附小副校长林敏告诉记者。