



学校召开务虚会 谋划2020年工作

本报讯(宣传部通讯员) 12月25日,学校在越秀校区第六会议室召开党委(扩大)务虚会,统筹谋划2020年工作。校党委书记黄文秀主持会议,校党政领导班子成员、各学院党政主要负责人、各部门单位主要负责人参加会议。

会上,学校党政领导班子成员和发展规划处、教务处、科技处、人事处等4个单位主要负责人围绕“加强办学顶层设计、深化治理体系改革”等主题作了发言。

校长卢新波针对学校学科建设作出分析,强调要以学科建设为枢纽,实现内涵式发展,提升核心竞争力;要处理好重点与基本的关系,既要根据有所为有所不为的原则突出重点,也要加大

对其他学科的支持力度,不断提升学科建设的整体水平,以开放式的思维进一步完善三级学科建设体系;要处理好顶层设计与抢抓机遇的关系,从科学技术发展趋势、学校办学基础条件、地方经济社会发展需求、应用性建设和错位发展需要出发做好学科及学科方向布局,并在此基础上不断寻找新的学科增长点;要处理好应用性与基础性的关系,科学研究既要服务地方经济社会发展,又要重视基础研究的支撑和辐射;要处理好学科内部发展与学科之间交叉融合的关系,一方面要适应科学技术自身的发展新趋势,另一方面要发挥学科门类较为齐全的优势,通过研究方向引领学科交叉,根据学科逻辑关系推进学科交叉;要处理

好内部论证和外部指导的关系,在学科发展方向上,要在自我论证基础上充分听取学界权威、地方政府和行业等指导意见。

黄文秀指出,2020年是学校发展进程中非常关键的年份,是全面小康社会建成之年,是十三五发展规划收官之年、十四五发展规划制定之年。学校当前正处在历史上最好的发展机遇期,也处在历史上最大的发展挑战期,全校上下要紧紧抓住发展机遇,积极应对挑战,扎实推进方方面面工作,努力提升学校办学水平。就学校改革建设和发展问题,他强调,要进一步统一思想、科学谋划,结合当前实际认真思考“近期三步走”发展战略和“中长期三步走”发展战略,以创新发展、特

色发展、开放发展、协调发展、内涵发展的理念引领学校办学水平的全面提升;要按照确保学校稳定、有利于学校长远发展的思路对学校发展的空间与布局作出研究和部署;要进一步优化学校机构设置、校院两级管理体制、教师管理制度、二级学院考核制度,推进体制机制改革;要进一步大力弘扬红船精神,抓住建党百年和长三角区域一体化发展上升为国家战略的机遇,处理好市校、省校、部校三者关系,强化师资、经费、硬件、安全四大保障,提升组织管理、学习提升、攻坚克难、开拓创新、团结协作五大能力,继续保持学校良好的发展势头,实现可持续发展,以优异成绩向建党百年献礼。



青春之火不熄,理想之光不灭

12月20日晚,嘉兴市首届高校辅导员联盟联谊晚会在嘉兴南湖校区剧场举行。晚上,来自嘉兴市各高校的辅导员施展才艺,为观众奉献了一场视听盛宴。由我校辅导员演绎的教师版话剧《初心》,再现了1921年中国共产党一大在嘉兴南湖“红船”上召开的会议场景,令全场观众深受鼓舞。

王秋鸿 摄

我校与中国社会科学院语言研究所举行战略合作框架协议签约仪式

本报讯(人文社科处、文法学院通讯员) 12月16日上午,我校与中国社会科学院语言研究所(下称“语言所”)战略合作框架协议签约仪式在语言所语言科学博物馆举行。语言所党委书记陈文学、所长刘丹青、副所长白晓丽,我校副校长胡俊云,校党委委员、人文社科处处长富华出席,文法学院负责人、语言所各处室负责人以及教师代表参加签约仪式。签约仪式由语言所副所长李爱军主持。

胡俊云在签约仪式上指出,本次合作是以“资源共享、优势互补、协同创新、合作共赢”为原则开展的校所共建创举,将有力推进双方的党建工作、科学研究、教育教学和人才培养。他强调,嘉兴是中国革命红船的启航地,是红船精神的发祥地,有着丰厚的党建资源。作为党的诞生地的大学,嘉兴学院始终传承红色基因,弘扬红船精神,在红船精神研究和马克思主义理论学科建设上有着较扎实的学术积淀,将为语言所党建工作提供良好的条件和研究资源。他认为,语言所是全国语言

研究的重镇,引领着全国语言研究的方向,对聚合国内外语言研究资源起着重要作用。学校要以本次战略合作为契机,充分依托语言所的学术力量和研究资源,在语言学与应用语言学学科上做好顶层规划,提高学科站位,明确学科方向,聚焦学科重点,培养学术团队,形成学科特色,争取取得高质量的研究成果。

刘丹青在签约仪式上表示,嘉兴是江南文化重镇,自古人文荟萃,英才辈出,是近现代学术思想的重要萌发地,也是吴方言的核心区,有着丰富的思想和语言资源,将对语言所的学术研究提供丰富的学术资源。语言所是全国语言研究的领军团队,研究基础扎实,研究力量雄厚,研究成果丰硕,将依据战略合作内容,助力嘉兴学院学术研究、人才培养和教育教学,共同开展平台建设、课题研究、学术交流 and 重大成果培育,为地方高校的学科建设和人才培养作出自己的贡献。

陈文学在总结讲话中对嘉兴学院在传承红色基因、弘扬革命精神方面所做的工作给

予高度评价,并对本次合作寄予厚望。他要求双方要进一步深入论证框架协议,制定好相关制度,设计好具体项目,建立长效机制。真正把工作做细做实做落地,以期繁荣学术,共同发展,努力开辟所校合作、党建+学术的协同创新新模式。

签约仪式前,胡俊云一行在语言所领导的陪同下,参观了语言博物馆、各类语言实验室和研究工作室等,并与相关研究人员进行了深入座谈。

据悉,本次战略合作经过了八个多月的研讨论证和沟通协商,将合作共建“中国社会科学院语言科学博物馆嘉兴分馆”,并在此基础上展开合作交流,建设“中国社会科学院语言研究所所长三角地区方言调查基地”,设置“中国社会科学院辞书编纂研究中心嘉兴工作站”,合作开展辞书编纂与理论研究;设置“中国社会科学院语言研究所—嘉兴学院联合语音实验工作站”,合作开展方言、地方普通話和留学生汉语等方面的语音实验研究工作等。

本报讯(数信学院通讯员) 12月18日,学校召开国家自然科学基金-企业创新发展联合基金项目“海洋通信信道辨识与模型优化理论及方法”启动会。校长卢新波,中国工程院院士、我校数理与信息工程学院院长杨小牛出席会议,副校长胡俊云主持会议。西安科技大学、中国电子科技集团公司第三十六研究所、我校科技处、数理与信息工程学院负责人及项目组成员参加会议。

杨小牛院士简要介绍了项目的整体情况,并要求各参研单位凝聚合力、协同攻关,按时完成项目研究预期目标。

卢新波代表学校向杨小牛院士和项目组成员表示祝贺和感谢。他指出,学校当前正处在全力以赴建设应用型大学的关键时期,“海洋通信信道辨识与模型优化理论及方法”项目获得立项资助,不仅对学校提高科研水平、加强学科建设、提升人才培养质量等方面起到积极的推动作用,同时也将为学校加快建设应用型大学提供有力的科技支撑。他表示,学校将全力以赴为项目开展研究提供便利条件和科研平台。他希望,杨小牛院士及项目组成员团结协作、攻坚克难,按计划、高质量完成各项研究任务;学校全体教师以杨小牛院士及项目组成员为榜样,积极对接经济社会发展需求,主动服务国家发展战略,切实提升教书育人、科研创新与社会服务能力,为学校发展和社会进步作出更大的贡献。

西安科技大学、中国电子科技集团公司第三十六研究所以及数理与信息工程学院项目相关负责人分别作了表态发言。

启动会结束后,国防科技大学教授魏急波和中国电子科技集团公司第三十六研究所高级工程师陈仕川分别作了题为“网络智能节点自适应理论与方法研究”和“无线信号深度学习基础与应用”的学术报告。

学校召开国家自然科学基金-企业创新发展联合基金项目启动会

一句话新闻

□ 12月18日,校长卢新波一行到梁林校区西扩工程工地调研,实地查看了学生公寓样板房及图书信息中心等楼宇,详细了解了一、二标段实际进展情况、楼宇具体功能布局以及装修工作的重点难点等事宜。

□ 12月23日,2018年度全国高校校报好新闻评比结果揭晓,我校选送的6件作品4件获奖,获二等奖1项,三等奖3项。此前,在浙江省高校校报好新闻评比中,我校选送的15件作品12件获奖,获一等奖1项,二等奖4项,三等奖7项。

□ 12月23日,浙江清华长三角研究院副院长杨向东一行来校交流。双方就高层次人才资源、科研项目、数字图书资源等合作事宜进行了深入探讨。



我校与市经济与信息化局签署协议 共建创意设计研究中心

本报讯(设计学院通讯员) 12月23日下午,我校与嘉兴市经济与信息化局共建“嘉兴市创意设计研究中心”签约仪式在梁林校区举行。校党委书记黄文秀、副校长胡俊云,市经信局党组书记、局长卓卫明,副局长倪英出席仪式。校党委委员、人文社科处处长富华主持仪式。

胡俊云与卓卫明代表双方签订了《嘉兴学院与嘉兴市经济与信息化局合作框架协议》,并为创意设计研究中心揭牌;设计学院院长鲁恒心代表中心与梅花洲、雅莹、新秀箱包等企业签订了产学研基地协议。

黄文秀简要介绍了学校基本情况。他指出,学校自办学以来坚持“立足嘉兴、服务嘉兴、贡献嘉兴”的办学理念,坚定不移地走内涵发展与应用型办学之路,应用型建设获得了长足发展。与市经信局共建创意设计研究

中心,是学校深化校地合作、加强应用型建设的又一成果。中心的成立对于推进学校人才培养链与地方优势产业链对接,助力嘉兴加快建成红色旅游文化标杆城市、国家级服务型制造试点城市都将起到积极的促进作用。他要求,学校要以中心成立为契机,进一步创新合作机制、拓宽合作领域、提升合作实效,不断提高服务地方的能力和贡献度,为嘉兴产业转型升级和高质量发展作出更为积极的贡献。

卓卫明指出,共建创意设计研究中心是培育经济社会发展新动能、驱动嘉兴产业转型升级的现实需要,是嘉兴打造红色文化、培育红色产业、发展红色经济的必然要求,也是深化嘉兴学院校企协同育人模式改革、加强应用型建设的重要举措。市经信局将进一步深化与学校的合作,积极搭建平台、拓宽渠道,为中心全面服务嘉

兴市“八大千亿产业”、特色新兴产业、全面接轨上海等提供有力支撑。

仪式上,设计学院还分别与嘉兴市梦迪进出口有限公司、浙江爵派尔科技发展有限公司签订了百万产学研项目合作协议。

“嘉兴市创意设计研究中心”是由我校牵头、市经信局指导,市委宣传部等相关政府职能部门、行业协会、制造企业与设计机构共同参与搭建的校地共建合作平台。中心集聚了长三角区域政、产、学、研各类社会资源,致力于提升嘉兴市工业设计、时尚设计、文创设计等领域企业的创新能力,助力嘉兴市产业转型升级。

市文产办、市工商联、市文化产业协会、时尚产业协会、工业设计协会代表及学校相关职能部门、二级学院负责人参加签约仪式。

嘉兴地区图书馆联盟在我校成立

本报讯(图书馆通讯员) 12月18日上午,由嘉兴地区高校图书馆联盟和嘉兴市公共系统图书馆共同发起的嘉兴地区图书馆联盟成立大会在我校行政楼第一会议室举行。嘉兴市人民政府副秘书长郭保东、副校长费建文、嘉兴市文化广电旅游局副局长钱永忠等出席大会。嘉兴地区各高校图书馆、公共图书馆馆长参加大会。大会由我校党委委员、人文社科处处长富华主持。

费建文致辞,简要介绍了我校图书馆情报工作的发展历程以及近年来图书馆为嘉兴市文献资源服务所作的工作。他指出,嘉兴地区9所高校图书馆和6所市(县)公共图书馆共同成立嘉兴地区图书馆联盟,不仅对推动嘉

兴地区高校与公共图书馆规模化、一体化发展具有重要的意义,而且对促进嘉兴地区城市品质提升、文化繁荣发展也将产生十分深远的影响。他要求学校作为联盟单位,要以联盟成立为契机,不断深化与嘉兴地区其他图书馆的交流合作,充分发挥学校人员、技术和资源方面的优势,为全市读者提供更加优质的服务。他希望,联盟各成员单位共同努力,促进嘉兴地区图书馆事业发展再上新台阶。

钱永忠介绍了联盟筹备的相关情况。15家联盟单位共同签订了《嘉兴地区图书馆联盟合作共识》。

郭保东充分肯定了嘉兴地区图书馆联盟成立的意

义。他指出,当前嘉兴地区的高校图书馆和公共图书馆在资源建设和服务提供上各有优势和特点,但各图书馆之间的壁垒依然存在。嘉兴地区图书馆联盟的成立,可以有效打通嘉兴高校图书馆和公共图书馆之间的壁垒,实现各图书馆之间资源的共建共享,为推动嘉兴市基本公共文化服务的标准化、均衡化发挥重要的作用。

据悉,嘉兴地区图书馆联盟各成员单位日后将在文献协作机制探索、阅读推广活动联动、特色资源数据共享、学术交流研讨和业务水平提升等方面进一步加强合作,真正实现市校、校校图书馆之间的互联互通。

我校被确立为浙江省“三全育人”综合改革重点支持高校

本报讯(宣传部通讯员) 近日,浙江省教育厅公布了《浙江省全面深化高校“三全育人”综合改革实施方案》(浙教党办〔2019〕7号),全省遴选了部分高校予以重点支持,我校两个项目分别入选“十大育人”体系中的“文化育人”和“网络育人”项目,被确立为浙江省“三全育人”综合改革重点支持高校。

在“文化育人”方面,学校将红船精神融入校园文化建设,围绕“弘扬红船精神,培育青年先锋”这一主线,实

施“精神成人计划”和“实践成才计划”,聚焦以“首创、奋斗、奉献”为内核的三大主题,推进红色信念培育工程、红色校园建设工程、红色文化引领工程、红色创意拓展工程等“四项工程”,努力将学生培养成为具有红船精神特质的时代新人;在网络育人方面,学校坚持以红船精神为引领,结合易班平台特点,围绕“凝聚学生、服务学生、教育学生”的主旨进行了新探索,提出了“易班+思政教育”“易班+教育教学”“易班+精神建

设”的育人模式,全力打造“三新”互动平台,力争将易班建设成为“有趣、有料、有内涵”的育人新阵地。

据悉,2018年10月,我省被确定为第一批“三全育人”综合改革试点省份。今年初,“三全育人”综合改革又被列为2019年浙江省全面深化改革重点任务、省政府工作报告重点工作及民生实事以及教育厅重大改革项目。

是“神仙打架”,更是厚积薄发 ——访我校2019年A类学科竞赛国家级奖项获得者

□文字记者:吉淑奇

“神仙打架”,通常用来形容各领域高手之间的巅峰对决。如果说央视主持人大赛是主持界的舌战群儒,那么A类学科竞赛国家级的比赛便是各大高校学子在专业知识领域的“华山论剑”。本期校报,记者采访了我校2019年A类学科竞赛部分国家级获奖者,走进他们背后的故事。

改变:走出“舒适圈”

获得第十二届“高教杯”全国大学生先进成图技术与产品信息建模创新大赛一等奖的是机械172班钱之豪投入两年时间打磨的结果。大一时,钱之豪因一次偶然的机会报名参加了第十一届全国大学生先进成图技术与产品信息建模创新大赛。但比赛内容对当时刚接触专业课的他来说,难度太大。他空手而归后,决定夯实基础,循序渐进,刻苦钻研,来年再战。

第二年,钱之豪再一次报名参加了比赛。三周的赛前集训,无疑是一场烧脑的运动。上午的手绘训练,下午的三维训练,身体与精神的双重疲劳都考验着他。“每一次看见备赛成果在手中慢慢诞生,心情却是喜悦的。”他微笑着说道。通过大量的赛前训练,他逐渐找到了自信。可即便能成功建模,在全国大赛中如何脱颖而出呢?钱之豪在心中不断追问自己这个问题。思考过后他认为,改变熟悉的建模方式选取更合适更快捷的建模方式是最关键的一环。为此,他与集训的“战友”在练习或讨论中会主动放弃“舒适圈”,在图纸上反复尝试,寻找新的方式建模。最终,钱之豪凭借扎实的专业功底和出色的临场发挥斩获国赛一等奖。

“从不会建模到成功建模的过程,就如同原本我只知道吃饭要用筷子,但我现在自己会用筷子的过程。”

这是钱之豪参加竞赛的收获。他认为,大一的失败,让他意识到要突破自我;大二的努力,让他收获了成长与成功。“竞赛让我与以后从事的专业工作顺利接轨,同时也让我看到了自身在专业领域和其他行业高手之间的差距,从而找到自己下一阶段的目标。”

合作:众人拾柴火焰高

历时半年,完成一项工艺流程模拟,数十台专业设备的设计选型,近百张图纸的绘制,近千页文档的撰写——这些数据见证了化工162班“大黄蜂”参赛团队获全国大学生化工设计竞赛全国二等奖背后的付出。

全国大学生化工设计竞赛是一个团队参赛项目,如何合理分配任务?如何发挥团队中每一个人的长处?如何控制进度?这都是作为队长的赖常义需要考虑的问题。他根据队员的意愿和特长进行分工,带领队员一起探索、研习化工产业最前沿的技术,组织队员进行反复多次计算,精确核算各项操作数据……

在枯燥冗长的准备过程中,有一些团队中途选择了退出,但“大黄蜂团队”支持着他们不断前行。当时,负责厂区平立面图设计的沈路萍正在浙工大夏令营研学。如果不能如期完成平立面图,后续的经济核算和文字撰写工作将会受到影响。为此沈路萍白天上课,夜晚伏案赶工,修改了近百张图纸,最后出色地完成了任务。回忆起这段经历,她说:“感谢队友们的理解、支持和帮助。正是队友间的相互体谅和相互扶持,我们团队才能坚持到最后。”

竞赛是一个“实践、认识,再实践,再认识”不断循环往复的学习过程。在这一过程中,艰辛是必然的,但是众人拾柴火焰高,团队协作,群策群力就能获得成功。“回

首竞赛,只有感谢一词:感谢我们从未放弃,感谢我们努力付出,因为全身心付出,所以才有后来的结果。”队长赖常义感慨地说道。

态度:打破砂锅“查”到底

“全国物流设计大赛有严格的专业标准,参加该赛事可以增长我们的专业知识、开阔眼界。”物流161班的张美威说,“我们团队想利用这次参赛机会,在毕业之前锻炼自己。”

对于参赛学子而言,大赛的要求是精准而苛刻的,为此他们在备赛的过程中下足了功夫。例如备赛过程中做数据分析,需要用到各种商品在不同季节、不同时段的定价等精确的数据,他们为此专门去物价局走访调研;需要搜集金融方面的准确数据,他们就去国家统计局或当地统计局查阅官方数据;需要核对某一地的交通信息,他们便使用高德地图、老虎地图、百度地图等多家APP进行比较,最后确定准确的数据信息。他们的严谨和细致最终使团队收获了国赛三等奖的好成绩。

团队成员们纷纷表示,竞赛过程让他们认识到细节决定成败这一深刻道理。“我们在成果展示的PPT上也尽最大的努力,‘抠’每一个细节,做到精致、规范和美观。”张美威感慨地说道,“精确细致离不开打破砂锅‘查’到底的精神,只有注重细节才能获得成功。”

每一位获奖学子和获奖团队取得的荣誉都离不开他们日复一日的坚持、齐心共济的协作、精益求精的努力……每一场竞赛“神仙打架”的背后,都有一群把刻苦钻研做到“极致”的“普通人”。而每一份“闪耀”的成绩,都深藏着嘉院学子厚积薄发的实力。





打造高效体育课堂 提升学生健康水平

编者按:1952年,毛泽东同志高瞻远瞩提出了“发展体育运动,增强人民体质”的12字方针,为新中国体育事业的发展指明了方向。2015年中共十八届五中全会首次提出健康中国国家战略,尤其是提出了“发展体育事业,推广全民健身,增强人民体质”的18字方针。这足以看出体质健康对人民群众的重要性。大学生如何增强体质、提高健康水平?体育教师如何激发大学生锻炼的主动性与积极性?针对这些问题,我校体育与军训教研部举办“以体质健康为目标的体育课堂有效教学设计”教学沙龙,研讨如何打造高效的体育课堂,提升学生的体质健康水平。

■ 文字记者:任茜 杨柳婵 贺书杰 李艳菁 杨贤

主讲老师:体育与军训教研部教学中心主任 王国飞

问:根据近年来的体测数据,嘉院大学生体质健康的现状是怎样的?

答:从省抽测的数据上看,这几年我校大学生的体质健康水平正值稳步提升阶段。究其原因,可以回溯到2017-2018学年第一学期开始的体育课改革,当时推出了“咕咚跑”,并将其纳入学生期末成绩的最终考核。通过这种方式督促学生走出宿舍,走向操场进行身体锻炼,以达到体测的硬性指标。起初有少数学生不理解这些改革,但是当逐渐体验到运动带来的益处后,都积极参加“咕咚跑”。这让我们体育教师感到很欣慰,我们会不断完善改革,努力让学生的体质健康水平得到更大的提升。

问:以往我们的体育课程设计普遍存在的问题是什么?

答:以前的教学主要围绕基本技术技能展开,课堂上,老师偏重于运动技能的教学。拿自身举例,作为篮球课老师,以

前,我的课堂重点是让学生掌握运球、传球、投篮等专项技能。其他的体育项目也如此,专项性较强,对于身体素质不够强的部分学生来说,很难融入课堂,也很难达到锻炼的目的。所以自国家提倡“全民健身”以来,我们更加重视学生身体素质的提升,在专项技能的培养方面稍微弱化了一些。接下来,如何将专项技能的培养和身体素质的提升有机结合将是我们体育教师要深入研究的问题。

问:以体质健康为目标的体育课堂教学设计的价值和意义是什么?

答:增强学生体质健康已经成为了体育课堂的核心内容和首要目标,从表面上来看,它会让学生的体魄更强,而且运动会促进多巴胺等“益性激素”的分泌,让人心绪放松,使人体各机能互相协调,催生快乐的感觉。从深层次来看,老师通过教学让学生意识到运动和健康的重要性,会潜移默化地改变

学生对体育运动的抵触心理,帮助他们形成坚持运动的好习惯。在提倡全民健身运动中有一句口号:“每天锻炼一小时,健康生活五十年,幸福生活一辈子。”可见健身对一个人的影响是十分深远的。

问:为实现以体质健康为目标的体育课堂,您对体育教师和大学生有什么建议?

答:首先教师要及时俱进,学习先进的教学方法和专业技能。其次要重视与学生之间的沟通,我们与学生有年龄差,在观点上难免会出现分歧,良好的沟通能提高课堂教学效果。再者,我认为不能以偏概全,要根据学生的能力来制定不同的运动方案,争取让每个学生都在课堂上有所收获。就学生而言,我希望他们都能养成锻炼的习惯,放下手中的电子产品离开宿舍,主动奔向操场,享受阳光的沐浴,朝气蓬勃、意气风发才是大学生应该呈现的模样。

教师听众:体育与军训教研部教师 高军

问:参加完此次教学沙龙您有什么感想?

答:学生的体质健康一直是我们的关注点,此次教学沙龙各位老师从自身的教学角度分享了高效的课堂教学经验,让我感想颇多。我认为做好以下三个方面很重要,一是课前教学安排要有可行性,面对身体素质不同的学生,老师要有不同的方案;二是课堂上与学生的交流要有灵活性,要随时发现问题、随时解决问题;三是课后要及时总结与反思,针对自己课堂中出现的以及学生的反馈,及时做出调整和改进。

问:您觉得大学生拥有良好体质的重要性表现在哪些方面?

答:大学生要通过养成良好的运动习惯来增强自身的体质。实践证明,经常到户外活动,可调节人的情绪,使人心情开朗。同时,参加体育运动,能培养积极向上的心态,也利于建立良好的人际关系。拥有良好的体质不仅对心理有着积极的影响,还对日常行为有着潜移默化的作用。大学是人生中最美好的阶段,通过运动能拥有良好的体质,顺利完成自己的学业,为今后的工作生活等各个方面打下良好的基础。

问:您在体育课上会通过怎样的方法来督促学生养成良好的运动习惯?

答:培养学生良好的体育锻炼习惯,教师应坚持“健康第一”的指导思想。良好的身体素质不是通过一堂体育课的锻炼而来的,而是需要长期坚持才能达到。老师要设法转变学生的思想观念,让他们了解体育锻炼的意义,使体育锻炼与锻炼成为学生的自觉行为,促进学生身心健康发展。我会以留作业的方式,指导学生完成一定数量的锻炼来提高身体素质。以“咕咚跑”为例,每周我都会在班级微信群中公布成绩,督促学生进行合理的运动锻炼。

教师听众:体育与军训教研部教师 吕卫东

问:您在本次教学沙龙中最大的收获是什么?

答:此次教学沙龙通过主讲老师理论知识和实战经验的分享,我注意到了自己上课容易忽视的一些问题,通过反思也使我的教学思路变得更为清晰。在和各位老师的经验交流与分享中,我学习到了其他老师的教学办法,吸取百家之长,我将有针对性地运用到我自己的体育课堂中,这对我的体育课程教学工作大有裨益。

问:您对提高大学生体质健康水平的有什么建议?

答:首先,要提高学生锻炼的主动性与积极性,开展丰富多彩的体育活动,鼓励学生积极参与,并设置奖励以提高学生参与的积极性;第二,要充分发挥体育课堂在提高大学生体质健康水平中的重要作用,积极探索体育课堂中的更有力的引导与指导方法,积极探索体育课堂内外相结合的教学模式,提高课堂的有效性;第三,采用多元的体育课堂考核、评价方法,例如通过“咕咚跑”对学生日常锻炼进行监督与考核,切实提升大学生体质健康水平。

问:您觉得实行以体质健康为目标的体育课堂最大的困难在哪里?

答:目前最大的困难主要是学生主动锻炼身体的积极性不高,所以要增加课堂的趣味性以提高学生参与的积极性。作为体育老师,应承担起相应的责任,平时上课时强调锻炼的重要性,坚持不懈地对学生引导,必然会有效果。此外,在大学体育教学过程中也要因人而异,进行有针对性的引导,循序渐进,久而久之,学生的积极性和主动性自然会有所提高。

教师听众:体育与军训教研部教师 刘永杰

问:这次教学沙龙您印象最深刻的是什么?

答:本期沙龙,无论是听课老师还是主讲老师都很认真地分享自己的教学心得并提出好的教学建议,这不仅能促进体育老师之间的交流,而且能互相学习到其它老师体育教学中好的经验,从而在自己的课堂上做出相应的调整和改进。这对于提高我校体育课程教学质量有很大帮助。

问:您觉得以体质健康为目标的体育课堂会给大学生带来怎样的变化?

答:建立新型体育课堂之后,学生在老师的指导下进行各类高效的运动练习,久而久之,学生的体力耐力等各项身体素质都将得到显著的提高。正确的锻炼方式与显著的素质提高将激发学生对于运动的热情与决心。在课后,学生也会更主动地锻炼,发自内心地想去提高自己,雕琢自我,化被动为主动,而不是为了课程任务去运动,这也是我们希望通过课堂传达给学生的理念。总而言之,新课堂的建立将会使学生的身体素质得到明显改善,让学生从生理健康到心理健康两方面均得到实质性的发展。

问:您对大学生提高自身体质有什么建议?

答:第一,运动路漫漫,学生想通过运动使身体素质提高,这需要经过漫长的时间考验,在这条路上,我们最重要的就是坚持,不能因为短期内看不到效果就放弃。第二,学校里有免费的健身器材提供给学生锻炼。比如“卧推”,对于初学者是一个很好的选择。学生也可以通过上网查询或者询问体育老师获得更多适合自己的锻炼方法。第三,我们希望同学们能多和我们体育老师进行互动,及时反馈自己运动时遇到的问题,通过双方共同努力,一起提升学生体质健康水平。





冬日 总想去歌里待些日子

编者按:南方的冬天似乎是一个晚上来到的,虽然还没到哈气成冰的地步,可裹紧棉衣也是必要的了。每当在这寒冷的日子里听到记忆里的那首歌,想起记忆中的你,心里总会涌起一股暖流。本期校报,让我们把视角转向嘉院人心中“独一份”的民谣故事。



朋友,别来无恙

□ 英语 193 杨柳婷

“朋友一生一起走,那些日子不再有……”一阵熟悉的旋律飘入耳边,把我的思绪也拉回那个蝉鸣聒噪的盛夏。

第一次听到这首歌,是在我们小学广播台的大喇叭里。连续几天的循环播放后,每个人都会不自觉地哼唱几句。渐渐地,我爱上了它的旋律,开始拿着妈妈的手机,躲在房间里偷偷地学唱。但当时的我,唱起来总是差了些许味道。

时光荏苒,再次听到这首歌时,已是高考成绩放榜。这天,全班同学从各地赶来,如约相聚在KTV包房,一阵寒暄过后,也许是各怀心事吧,空气似乎突然安静下来,只剩下音乐声。不知是谁点了一首《朋友》,仿佛是跟这稍许压抑的氛围打了个照应,又像是情绪的引子,开始有人把头埋进手心,默默抽泣。“歌王”起头,整个包厢开始了合唱,夹杂着些许哽咽,像是在与我们的高中时光告别。高考这条漫漫长路上,我们相互陪伴,彼此鼓励,一起迷茫过,一起奋斗过。那段时光又怎么能叫人不潸然泪下?在此刻,我才开始明白《朋友》唱的到底是什么……

就像歌手周华健本人说的那样“没有朋友,就没有他。”正是因为有朋友的帮助,才使他度过了成名前艰难的岁月。

细细想来,我们每个人其实都是时光里的流浪者,何其所幸,我们都有一群可亲可爱的铁杆朋友们。他们像一杯温暖的热茶,清香而不寡淡,细品还有些甘甜,为这寒冷的冬日增添了一丝温暖的气息。

“终有梦,终有你,在心中……”时光慢慢,朋友,别来无恙。

同桌的你

□ 汉语言 16 董钰茜

“那时候天总是很蓝,日子总过得太慢。你总说毕业遥遥无期,转眼就各奔东西……”每当响起这段旋律,总是会让我想起小学同桌的淘气,初中同桌的风趣,但我却格外想念高中的那个“你”。

当我在课堂上因开小差回答不出问题时,他会一边嘲笑我,一边在草稿纸上写下正确答案推到我眼前。他向我推荐他最爱的日本轻小说,我总是摆摆手表示不感兴趣,然后在他不注意时偷偷拿一本瞧上两眼后便沉浸其中。我读罢《明朝那些事儿》而推荐给他,两人便在历史课上有了共同的笑点,在班主任讲明朝之事时,我们俩跟打了鸡血似的争相发言。偶有摩擦,我会开始摆起脸

色,他竟会悻悻埋头刷题,后来才知道他是根本不知晓我在生气,可不过半日,两人又会和好如初。

或许是小姑娘喜爱新事物的心理,每当换座位的消息出来,我总会暗暗期待新朋友的加入。或是班主任太懒,我与他的名字总是绑定在一起,每每室友们在寝室里谈起换座位时,看到我总是会神秘一笑,“不用担心,你肯定还是和他坐”。那或是带有幸灾乐祸或是羡慕的口吻,让我在一段时间内心中总会生出无名的烦躁感。可随着时间的推移,我又开始希望自己可以一直和他这个有着有趣灵魂的学霸同桌。幸运的是,这一坐就是两年。

我曾在“百度知道”上看到过

第一次听到《少年锦时》是在高中,一个阳光温柔的午后,坐在后桌的男生轻轻吹着口哨,舒缓悦耳的曲调,悠悠地回荡在教室里。

每每听见,都会出现那个住在歌里的少年。那是春末的清晨,阳光肆意,大段大段的柳絮在大风中纷纷扬扬地飘着,树影下的人正打着盹;黄昏时,钟声阵阵,少年们望着山坡上通向北方的柏油马路,似乎在畅想未来。

这是十几年前人们的青春,如白玉般无瑕,也如宝石般璀璨。随着时光流逝,那个年少轻狂的少年被经历了诸多苦难的“大人”藏了起来,可只要重新听到这首歌,那些阳光灿烂的日子又会映在眼前,又重新给予了“少年们”前行的动力。

在这首歌里我亦看见了曾经的自己。童年时曾无忧无虑地跑过大街小巷,与伙伴嬉戏打闹,清脆的笑声飘荡在弄堂里,坐在门口晒太阳的阿婆们倒也不嫌我们吵闹,爬满岁月的眼角尽是慈祥的笑意。闲暇时,我最爱的还是躺在阳台上,白瓷砖温温凉凉,头顶上风拂过晾晒的衣服咧咧作响。小小的我就在眼前广阔的天地间看晨光微熹,看日落黄昏,看满天星辰,听燕子轻落屋顶砖瓦,嗅随风而来的饭香。

有时听见楼梯口传来“哒哒”的脚步声,我就会一个“鲤鱼打挺”站起来,那是外公没见我,料想我在阳台,找我来了。他总是会上他从前军时的望远镜,带我望向远处高楼林立的城市。他看向远方,缓缓讲起当年的故事,那是一段连母亲也不曾知晓的黑白时光,风拂起他额前的头发,拂过他不再年轻却熠熠生辉的眼睛。恍惚间,我仿佛看到黑白照片上那个隽秀的戎装青年。

不知不觉间,岁月爬上青苔,欢快奔跑的小孩变为埋头苦坐的少年,教室外的夏蝉凄切,阳光透过树隙影影绰绰地洒落窗棂,天上的云波诡谲,心里盘算的是中饭吃什么,暑假什么时候到。

如今已近桃李年华,蓦然回首,时光已改变了太多人。童年时的街头巷口早已被曾向往过的高楼大厦取代,而岁月路过的时候或许正如这首歌吟唱的那般,轻柔舒缓,温柔而残忍地为人们雕刻上荏苒年华的痕迹。

愿你听到这首歌,与当年的那个自己相遇,感怀一笑间瞥见时光的容颜。

儿时

□ 汉语言 193 李昊青

“铁道旁赤脚追晚霞,玻璃珠铁盒英雄卡,玩皮筋迷藏石桥下。姥姥又纳鞋坐院坝。放学路打闹嘻嘻哈哈。”在刘昊霖低沉的吟唱中,我仿佛穿越时空隧道,重回那段最美好,最无暇的时光,遇见了那个儿时的自己。

儿时的世界有无尽的蝉鸣声,淹没了天空,也淹没了我的童年。我们在被夕阳晒得金红的街道上嬉戏奔跑,听见远处传来的轰鸣声,便赶紧捂住耳朵躲在一旁,看着列车疾驰而过,扬起一路尘土。

印象最深的一次便是同小伙伴们一起探索谣传了很久的“鬼屋”。那时候的我们沉迷于《名侦探柯南》,觉得自己看了几集刑侦片,就有了足够的“智慧”去破一切“奇案”,凭借着柯南给我们的勇气和自信,几个孩子偷偷拟订出一份“完整攻略”,瞒着家里人偷偷出发,带着好奇和满腔热血上路。“鬼屋”的正门不知被什么堵住了,只能从房子侧墙边的破洞钻进去,一进去就被到处都是的蜘蛛网撞了个满怀,空气中的灰尘被斜射进来的阳光照射得分外明显,整个屋子被阴森森的氛围围绕着,我们突然就没有了来时的勇气,甚至不敢大声说话,生怕惊动屋里的“妖魔鬼怪”,一群孩子在屋里呆滞好久,动也不是,不动也不是。直到听见一声婴儿哭声,瞬间,我们也吓哭了,叫着抱头逃窜,跑出“鬼屋”几百米……探险最终以回家吃饭告终,那天沮丧的心情似乎现在还存有余味。

长大后再去“鬼屋”,发现那也只不过是一间被废弃的屋子,至于那声疑似婴儿的哭声,只是一声猫叫罢了。

头顶上的风扇吱吱悠悠的转着,电视《名侦探柯南》中的柯南还是照样聪明和勇敢,方便面卡片只差一张就要集齐,手中冰激凌吃了一半,一切似乎都未变,一切似乎又都变了。如今回想起童年,那被夕阳晒得金红的街道,摆脱不掉的蝉鸣以及一张张稚嫩的笑脸,那些一件件看似无关痛痒的瞬间,竟在记忆中占据了惊人的空间……

如今长大的我,不再有儿时集齐方便面卡片那般执着和义无反顾,也不再玩闹一天还神采奕奕的活力。

“五点半大风车动画,晚饭后纳凉星夜下,萤火虫微风弯月牙。我们就一天天长大。”耳机里循环播放着这首歌,闭上眼,我仿佛看见那个在阳光下肆意奔跑的自己,挂在嘴边的笑容,让我忍不住想对她说:“嗨!你好。”

