

学校体育: 育人为本,运动在先

□戴福祥

日前,常熟理工学院第十五届体育运动会胜利闭幕。回顾近些年学校体育工作的开展与成效,我深有感触。

今年是四年一届的省运会年,江苏省第十九届运动会9月份在扬州闭幕。我校男子排球队、健美操队、龙舟队、网球队、羽毛球队、田径队、游泳队、乒乓球队等项目的代表队参加了高校部(本科组)大学生比赛,战果丰硕。其中游泳队的尹子祥同学喜获50米蝶泳、100米自由泳两块金牌和100米蝶泳的银牌,田径队的林嘉伟同学荣获男子三级跳远第一名、曹琪同学荣获男子跳高第二名,这是学校省运会历史上个人单项取得的最佳成绩;此外,学校龙舟队获得团体第二名、男子乒乓球队获得团体第三名,这也是学校省运会历史上集体项目取得的又一优异成绩。

我校有着优良的体育运动传统,我校领导也一直高度重视学校体育工作的组织与开展,始终把体育运动作为学校培养“应用型”高素质人才不可或缺的内容与手段,始终坚持把体育舞蹈、龙舟、乒乓球等运动项目的业余训练作为“校本”特色项目来加强建设。三年来学校有千余人次学生代表学校参加了近30项各级各类的体育比赛,在省运会以外的校外体育竞赛中也取得了优异的成绩。如学校龙舟队在2017年中华龙舟大赛长沙站比赛中获100米第四名;学校体育舞蹈队在江苏省第十一届学校体育舞蹈锦标赛上《恰恰舞(操)》和《健身广场舞》荣获大学组两个一等奖,并第十次蝉

联大学团体金奖。我们的学生运动员平时训练勤奋刻苦、磨练意志,参加比赛更是“胜不骄,败不馁”,奋勇拼搏,积极展示我们常理工莘莘学子激情洋溢的时代气质和精神风貌。

成绩的背后,我也有些许隐忧:如今大学生身体运动素质和体质健康状况令人堪忧,不少学生对身体健康状况及生活方式缺少正确的认识,沉迷网络、足不出户现象较为普遍,身体缺乏锻炼或是运动不足现象更是十分严重。为了破解这一工作难题,这些年来我校体育工作在大力发展“校本”特色项目、坚持校外体育竞赛的同时,也始终强调让更多的学生“在运动中强健体魄、增进健康,在运动中学会做事、学会做人”,始终坚持“育人为本,运动在先”这一工作理念,在引导学生“学会运动、爱好运动”方面也是“做足了文章,下够了功夫”。

首先是强化体育课程,大一开设体育基础课,大二开设体育选项课。一方面把身体素质练习的内容融入到体育课堂,并作为体育考核的主要内容,占比达到30%以上;另一方面开设二十多项体育选项课,尽可能满足学生体育学习需求、掌握1-2项体育健身的运动技能。其次是强化课外体育锻炼,把学生课外体育锻炼作为体育课堂学习、考核的重要组成部分,占比达到20%。一是坚持早锻炼、课外健身辅导的“刷卡”考勤,注重平时表现看态度,鼓励学生学会坚持、学会生活。二是以项目为载体繁荣体育社团,强调“自主健身”的考勤奖励,鼓励学生学会沟通、学会做事。三是以竞赛为抓手,突出“以赛带练、以赛促练”,制定课外体育竞赛考勤奖励办法,鼓励学生学会合作,学会做人。

经过这几年实践与努力,全校范围内组织的早锻炼、健身辅导、体育社团(单项协会)等健身活动以及全校范围内举办体育运动会、体育文化节、冬季三项比赛等竞赛活动,已不仅成为我校学生积极参加课外体育锻炼的基本途径,而且也形成了有效组织开展课外体育工作的传统和特色。由此,我校在2013年获评“江苏省体育工作先进学校”,在2017年10月更是荣获国家体育总局颁发的“全国群众体育先进单位”称号。

心海晨曲

上学期毕业季,学校公众号上应景地推出了很多回忆大学美好时光的文章,学长学姐们诉说着各自精彩的大学生活。当然,回忆里美好与遗憾总是相伴出现的。我同样在很多地方看到了诸如“大学遗憾排行榜”的文章。

大家的遗憾事不少,文章内容大多以“后悔没有干嘛干嘛”的句式为开头。

孔子(一说子夏)说“死生有命,富贵在天”。他认为有一种神秘的力量支配着自然界和人类生命的变化,因而他非常注重人,他认为人的生死富贵、成功失败皆由天决定,所以他鼓励学生尽力做应做的事。

虽然这句话没有摆脱宗教唯心主义的束缚,但我在某种程度上赞同这句话。我高中历史老师在介绍一位伟人(我记不清是谁了)思想的时候,他说,我们每个人最后都要归于坟墓,那我们活着的意义是什么?我被问住了。有天刷牙的时候,我突然想明白了,活着当然不是冲着最后那个大家都心知肚明的结果去的啊,是为了把现在过得更精彩。

我对精彩的定义是尝试和挑战。要说为什么挑战?最值得一说

趁年轻,去挑战

□朱叶(秘书162)

的原因就是怕遗憾。

我妈特别爱我,她特别希望我安安稳稳毕业,然后找份安稳的工作,她对收入要求不高,最好离家近,她天天能看到我,她不奢求我有多大理想。

可我才二十几岁啊,张爱玲说“对于二十几岁的人而言,三年五年就是一生一世。”我们正值血气方刚的时候,不知道未来怎样,现实也确实残酷。可我不想才二十几岁就过上一眼望到八十岁的日子。也许我到了她的年纪,就想要在“家门口”找个安稳的工作,图个安稳。但那不是现在,我还想挑战很多东西,血气方刚才是这个年纪的人该有的样子。不然,我会遗憾。“挑战”这个词的宾语可以有太多,难度也有大有小。我们不一定上来就要拯救世界,挑战可以是一项院活动、一个校比赛,或者养成一个好习惯,都算。

很多时候,我们不去尝试,无非是怕失败。可是有谁规定不可以失败呢?用失败来评判一件事,本身就太过随意。

很多时候,我们不去尝试,无非是觉得自己不够格,没有条件,不能承受付出带来的身心俱疲。

15岁的时候,你觉得游泳难,放弃游泳。到18岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳,你只好说“我不会耶”。

18岁的时候,你觉得英语难,放弃英语。到24岁遇到一份非常好的也很适合你的工作,但要求会英语,你只好说“我不会耶”。

要挑战的事可能时间比较长,可能反馈比较慢,可是每一天都是在以秒为进度,慢慢逝去,在一去不复返的时间里,增加它的重量,不比让它直接流逝更有意义吗?不要怕失败,我们遭遇的经历都是我们能承受得起的,这句话很有意味。

当我们挑战一个短期出成果的事,会发现,原来自己可以。

当我们挑战一个长期出成果的事,而每天做一些小的持续性的变化时,会发现,把它们更容易地坚持下来,原来自己可以。

这些可能都和巨大又疯狂的事无关。但你会变得喜欢挑战自己,越来越自信,越来越了解自己,每一次挑战都在给你的人生加经验。

趁这样一个大好的年纪,去挑战吧,趁我们还经得起失败。



Chen Qu

红叶芳华

吴春年 摄

青年论坛

国庆佳

节,我怀着满腔热情参观了黄桥新四军战役纪念馆。馆藏历史文物4000多件,历史照片2500多幅,新四军老战士字画题词3000多幅,珍贵的文物及大量的文字再现了黄桥战役的历史风云,歌颂了战场上奋勇杀敌热血豪情的铁血男儿。馆内陈毅粟裕塑像栩栩如生,令人百感交集,肃然起敬。

由此回顾历史的变迁,镜头中几多风云变幻,沧海桑田。川流清澈,山峦翠绿,五谷丰登,瓜果香甜,城乡巨变,山河秀丽。历史的长河,积淀了璀璨的传统文化,伟大的民族,孕育了5000多年的文明历史。我们伴着祖国一路风雨一路行。

遥想大唐盛世,人才济济,疆域辽阔,国防巩固,民族和睦,通往国都长安直抵地中海沿岸的丝绸之路,将古老而灿烂的中华文明传播四海,

我是中国人

□王依婷(网络工程18嵌入式)

东方的崛起,东方的苏醒,使之成为冲天腾飞的巨龙,叱咤时代的风云。

但是,我们不会忘记中华民族也曾经几经沧桑几经痛苦,我们的祖国母亲也经受欺凌和侮辱。“男儿何不带吴钩,收取关山五十州”“北极朝廷终不改,西山寇盗莫相侵”“但使龙城飞将在,不教胡马度阴山”,多少爱国诗人抒发心中的呐喊,一朝的繁盛转身化作过眼云烟,留下了数不尽的战乱,断壁残垣,硝烟弥漫,尸横遍野,血流成河。

回顾100多年前,中华民族饱受列强的欺凌压迫和剥削。《南京条约》《北京条约》《马关条约》《辛丑条约》,揭示了清政府的腐败与懦弱,中华沦

为半殖民地半封建社会。圆明园的火光直射天际,南疆大屠杀的鲜血染红了大江,大地在呻吟,黄河在哭泣,百姓苦不堪言,但即便如此,中国人民也永远不会被压垮。

“国家兴亡,匹夫有责”,太平天国的旗帜,戊戌变法的惊雷,义和团的大刀,辛亥革命的枪声,注释着中华民族的血性。五四运动的呐喊,中国共产党的成立,似惊雷划破死寂般的夜空,人民的军队用小米加步枪打出了一个辉煌的新中国,东方巨人又站起来了。

历经站起来、富起来、强起来,作为祖国未来的建设者和接班人,我们肩负起时代赋予的重任——为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。我们要用激情点燃希望之火,用汗水浇灌成功之花。身为中国人,我们应该怀揣梦想,顽强拼搏,不忘初心,砥砺前行。