

长跑怎么了?

——一场关于大学生体质的讨论

□记者 王晓慧

11月27日,东华大学大三学生小缪在完成体能测试后,一头栽倒在跑道上,再也没有醒来。比这早9天,两名年轻大学生在广州马拉松比赛中体力透支而猝死。在更早的时候,华中科技大学取消了运动会中3000米及5000米长跑项目。

这些新闻让人心痛,但同时不免发出这样的疑问:长跑怎么了?大学生的体质怎么了?

宅男宅女运动少

上周日,记者在松江大学城随机采访了十位大学生。对于小缪因长跑意外过世的消息,大家都表示非常同情。而对于体能测试的态度,虽然十名同学都有抵触情绪,但都表示“不畏惧。”

“平时不太运动,都宅在寝室里玩电脑,室友也都是这样子。学校有这种体能测试的要求,对我来说是一种督促作用,这样我会有意识地去锻炼身体。”对外贸学院的小叶说,她过的是教室、寝室、食堂“三点一线”的生活,平时难得运动。相比小叶,工大学生小钟运动的时间还要多一些。“每周都会和同学打一

两次篮球。其他时间,可能就在寝室玩玩游戏,或者去图书馆自习了。”

网络的黏力太大,把很多大学生都“粘”成了宅男宅女,生活用品可以网购,一日三餐可以叫外卖。饮食不规律、作息不规律,再加上运动的时间少,都是导致大学生体质下降的原因。

自己要有度量衡

“长跑运动考验的是个人的心肺功能,如果本身心肺功能弱,或存在一些隐患,可能会在运动中造成心肺系统的过度负荷,严重的话就有可能发生意外。”区中心医院一急诊科医生告诉记者。

每个人的身体素质不同,因此,在运动时,专家建议,个人对自己的体质一定要有一个比较明确的认知。长期不运动的人,在从事运动时,要先排除一些细微的身体隐患,然后再进行系统锻炼,不要盲目运动。锻炼时,也不要一时贪急贪快,体质的提升是一个循序渐进的过程。

因噎废食不可取

东华大学规定,体能测试是本科生必须完

成的考核科目,体能测试中,男生和女生分别要完成1000米、800米计时跑。松江大学城其他高校也有类似的体能测试要求。在小缪发生意外后,东华大学校方迅速成立了意外事件处理小组,为安全还暂停了原定本周举行的“冬季三公里跑”。

一时间,大学生体质问题成为舆论焦点。

“每天锻炼一小时,健康生活五十年,幸福生活一辈子。”这样的标语曾出现在很多学校的运动场边。梁启超说少年强则国强,因此有人说,如果我们的大学生连完成1000米的体质都不具备了,又哪里去谈“少年强”,更谈不上“国强”。而一些高校和大众,却都为大学生体质“考虑”,建议将体能测试、长跑项目取消。

但笔者认为,体能测试本是为了检验学生的身体素质,督促学生参加体育锻炼,所以测试并不是目的,谈取消、保留没有意义,特别是对于现在的宅男宅女来说,突然一次测试,结果也并不说明问题,更谈不上“国强”,如果是真心为学生体质考虑,那就应该考虑如何循序渐进地锻炼学生的身体,逐渐增强学生的体质,让学生的体质达到“富国强兵”的需要。

因特网是历史上最具破坏力的代名词 新媒体大师费若杰 在复旦视觉开讲

本报讯(记者 王晓慧) 1981年一篇题为《平板电脑:未来的眼光》论文影响了当时的苹果、三星等公司,甚至可以说这篇论文的影响力一直影响到如今的智能手机、平板电脑的发展。而这篇论文的作者——费若杰(Roger Fidler),现在已经是密苏里哥伦比亚大学新闻学院的研究院主任。近日,费若杰做客复旦大学上海视觉艺术学院,为师生解开“虚拟空间”的发展历程。

费若杰以中国文化开场,引出了当今世界不断融合化的趋势。“正如我们五大洲不断的融合,人们的交流也逐渐融合,这就产生了所谓的‘虚拟空间’。”他以谷歌为例,将互联网诞生、社会革新等一系列深刻、快速的变化展现出来。在他看来,“因特网无疑是人类历史上最具破坏力的、最具变化的代名词。”

除了在大学任职外,费若杰还是美国最大的数字出版联盟的创始人和现任主席、全美报纸设计学会(SND)的创始人,更是国际公认的电子出版的预言家和先行者,新媒体领域的先驱和极具远见的人物。

叶榭学校《草龙舞》获 百校擂台赛一等奖

本报讯(记者 贾佳) 日前,由市教委、上海教育报刊社主办的“上海歌谣”2012百校风采擂台赛决赛落幕。叶榭学校选送的特色节目《草龙飞舞颂和谐》,获得初中组一等奖,让“草龙滚灯”这一非遗文化在青少年群体中增加了影响。

据悉,经过2个多月的精心设计和紧张排练,16名学生在指导教师带领下,顺利闯过了100进60的网络初赛大关,60进30的现场复赛大关,晋级30强总决赛,最终以初中组全市第5名的成绩荣获一等奖。与此同时,在广大网友支持下,更以27162票的成绩获评“网络人气奖”,四位指导老师分获“指导一等奖”。为了准备本次比赛,叶榭学校老师对节目设计、编排、舞美效果等环节反复推敲,让“叶榭草龙”的特色风采充分地展现了出来。

上外成立伊朗学中心

本报讯(记者 王晓慧 通讯员 廖迅) 上海外国语大学伊朗学中心揭牌仪式近日举行。上外校长曹德明教授和伊朗驻上海总领事馆总领事索布哈尼,共同为上外伊朗学中心揭牌。上外伊朗学中心的相关设备与资料文献,由伊朗驻上海总领事馆文化处捐赠。

多年来,伊朗驻上海总领事馆和上外一直保持着良好的互动关系,上外及上外波斯语专业师生也为增进中伊两国语言文化交流付出了努力。

正在上外访问的伊朗霍梅尼国际大学校长阿布叶博士出席揭牌仪式,并向上外波斯语专业教研室赠送了波斯语教学书籍、教学音像资料和霍梅尼国际大学网络教学数据库资料。

立信三个专业研究生 基地项目获批

本报讯(记者 王晓慧) 近日,上海市专业学位研究生实践基地建设项目评审工作全部结束,立信会计学院申报的浦东审计局实践基地、立信会计产学研基地和陆家嘴人才金港实践基地等3个项目成功获批。

上海市专业学位研究生实践基地建设项目,是由市学位办面向全市专业学位研究生培养高校设立的,其目的是为了进一步加强专业学位研究生专业实践教育教学,推动高校更好地适应经济社会发展对高层次应用型人才需求,鼓励行业、企事业单位等社会力量积极参与专业学位研究生培养,构建专业学位教育发展的良好环境。首批市级专业学位研究生实践基地建设项目申报工作于2012年10月启动。

申报工作启动后,立信学院按照《上海市专业学位研究生实践基地建设实施办法》要求,面向审计硕士专业学位研究生培养要求与行业需求,结合本校的优势与特色,组织实务界专家反复论证,认真编写申报材料。最终,申报项目全部顺利通过审批。获批的三个实践基地将在专业学位研究生培养中发挥积极作用。

我区青少年科技 创意设计水平了得 四件设计作品获一、二等奖

本报讯(记者 王裔君) 12月1日,第三届“赛复创智杯”市青少年科技创意设计大赛入围作品终审展示活动,在杨浦区上海创智天地园区举行。本届大赛自2012年6月启动,经初赛、复赛,共选出88件优秀作品进入终审展示。我区有四件学生作品入围。

在本次终审展示活动中,区第二实验小学高易的《防火灾的手机充电安全守护神》和中山永丰实验学校沈靓的《多功能指路牌》荣获市级一等奖,其余2件作品荣获市级二等奖。高易在颁奖典礼的特等奖的评选环节中还获得了市级特等奖。区青少年活动中心获组织奖。

据了解,本次“赛复创智杯”大赛是由市科技艺术教育中心、杨浦区教育局和上海科普教育发展基金会等联合主办的一项市青少年科技竞赛活动。该活动旨在培育具有创意潜力和实践能力的科技后备人才,促使广大青少年关注当代科技发展和身边的科学问题,不拘泥于现有实验条件等方面的限制,充分发挥想象力和创造力,就自己发现的问题和解决途径进行创意设计。

明年市高中学业水平考细则公布

考试成绩可作为期末考试成绩

本报讯(记者 王裔君) 近日,《上海市教育考试院关于2013年上海市普通高中学业水平考试高三、高二年级各4门科目考试的实施意见》正式公布,详细说明了2013年市普通高中学业水平考试高三、高二年级4门科目、高二年级4门科目考试细则。本次普通高中学业水平考试高三、高二年级相应科目的考试成绩可以作为该科目本学期的期末考试成绩。

据了解,2013年高中学业水平考试高三、高二年级科目设定为:语文、数学、外语、思想政治;高二年级科目设定为:历史、物理、化学和生命科学。其中,语文、数学、思想政治、历史以书面笔试形式进行;物理、化学和生命科学含书面笔试和技能操作测试;外语含书面笔试(包括听力测

试)和口语测试,口语测试单独组织。语文考试时间为120分钟,其他科目书面笔试时间均为90分钟,技能操作测试时间均为15分钟,外语口语测试时间为20分钟。

各科目书面笔试成绩分“合格”、“不合格”两类;“合格”成绩再分为A、B、C、D等四个等第,A等约占20%,B等约占30%,C等约占25%;“不合格”以卷面成绩60分以下或者约占2%。外语口语测试、物理、化学、生命科学技能操作测试成绩分“合格”、“不合格”两类;“合格”成绩再分为A、B、C、D等四个等第。

据悉,第一门考试英语口语测试将于2013年1月9日开考。多数科目考试时间安排在明年3月份和6月份。

2013年香港大学内地招生300人

本报讯(记者 王裔君) 2013年,香港大学将继续参加内地自主招生,通过自主招生的考生,可获得指定专业最多加30分的优惠录取。

据了解,2013年港大计划在内地招生300人左右,招生在全国统一进行,每个省份没有分数线和名额限制,而是按照学生的高考成绩和面试成绩综合排名。录取时还是要看高考成绩和面试成绩,但这些考生可申请免于6月底举行的“高考后面试”。

除了参加自主招生,考生也可以自己申请,通过高考成绩也可获面试资格。学校将参考当地的重点线,邀请报考学生参加面试。然后,再考虑考生的高考成绩、面试表现,以及其他综合素质决定是否录取。港大将根据考生的综合表现发放奖学金,每年最高额度可达17.5万港元,包括全部的学费和生活费。港大一年的学费为13.5万港元。“国际生”无需高考成绩,但申请时要提交SAT、IB或A-level课程成绩,单独的托福或者雅思成绩,则不能申请。

新疆内地高中班预科教材收录了《渔家傲》一词,这首范仲淹首创的边塞词,既直道将士思归的感伤情绪,也表现了抵御外患、报国立功的壮烈情怀。

要讲清词作的主旨及情景关系并非难事。问题在于,西夏是党项人建立的政权,党项是羌族一支,羌人为西北游牧民族,活动范围大致包括今宁夏,甘肃,新疆、青海、内蒙古以及陕西的部分地区,如何让来自新疆的少数民族学生从情感上真正认可、接受词作的爱国情怀,则是本课的教学难点所在。

这一难题不容含糊回避,生硬灌输也难以奏效。我的教学策略是:坦诚交流,激发思考,晓之以理,进而引发共鸣。为此我提出这样一个问题:

在座的同学都来自“塞外”,而这些地方今天都属中华民族的版图,那么范仲淹在本词中表达的爱国情怀是否还值得肯定呢?

同学们都陷入沉思中,他们无法回答,或不愿正面作答。于是我将这一问题暂时按下不表,而顺势引出有关屈原的另一话题。

屈原是战国末期楚国大臣,主张“联齐抗

如何理解边塞诗的爱国情怀

——新疆内地高中班学生《渔家傲》教学示例

秦”。但楚怀王却听信谗言,流放屈原,并与秦国订立“黄棘之盟”。后来齐、韩、魏三国以楚背弃列国与秦和亲为由联合攻楚,再后来秦国大将白起带兵攻破楚国国都。屈原虽有心报国,却无力回天,只得以身殉国。

讲完屈原的故事后,我便提出了以下问题:秦国击败楚国消除了吞灭六国的一大障碍。而秦始皇夺取天下后采取统一文字、货币和度量衡等一系列举措,使得社会不断进步,奠定了今日中国版图的基本格局,可以说是顺应了历史发展的趋势。而如果屈原的主张得以实施,天下统一的进程可能会因此延缓,中国的历史也有可能改写。那么屈原还称得上是爱国、还值得纪念吗?

这个问题激发了大家极大的兴趣,一个叫米斯兰的维吾尔族男生主动要求发言。他认为,屈

原的爱国行为值得肯定,他爱自己的国家并不惜献出生命,这种精神令人崇敬;“联齐抗秦”是在秦统一之前,如果统一之后在国家取得进步的情况下还执意抗秦,那就另当别论了。

他的发言理性、成熟。至此,火候已至,我自然引回《渔家傲》的话题。同理可见,在当时天下纷争的历史背景下,范仲淹的抵御外患,戍边报国值得崇敬;而如果多民族国家形成之后仍制造民族争斗与对立,那就应当反对了。所以,对待历史人物及文学作品,要将其放在特定的历史条件与背景下去分析评价,不可用当下的标准去衡量。

松江一中 唐建国

课文解析

