



## 出汗的青春更精彩

### 浙江大学“三全体育”助力学生高质量运动

□本报记者 蒋亦丰  
通讯员 徐梓洋 袁华瑾

启真湖上,波光粼粼。化学系2025级直博生代皓文脚踩滑板,双手握桨,正逆风划行。板头划开水面,激起细碎浪花。再过两个月,他将参加2026年浙江大学“三好杯”水上运动会,这已是他第3次站在这项赛事的起点线上。

5年前,代皓文刚进浙大时,并没有展现出这方面的特长。正是在浙大“三全体育”的浸润下,代皓文找到了自己的热爱,让水上运动成为自己校园生活不可或缺的一部分。

#### 覆盖全年段,人人有“绝活”

“三全体育”具体来说,就是“全年段”课程、“全过程”平台和“全方位”机制。

代皓文进校第一天,“全年段课程”就令他耳目一新。学校在大一阶段开设了专项技能课和身体素质课,分别为每周两课时和一课时。专项技能课共有篮球、舞龙舞狮、皮划艇等54个选项。

“几乎只要是你能想到的,都能在菜单中找到。”更令代皓文兴奋的是,专项技能课将持续开展到大三,意味着有足足3年的工夫让他练出一门“绝活”。

最初学习桨板遇到挺多困难,站立不稳,掉头吃力,划一小段手臂就酸痛僵硬,但代皓文就爱“在水面上”的感觉。每学期选课,他都会填满“水上运动”。5年间,一次次下水、一点点琢磨,从在桨板上稳稳站立,到轻松完成各种技巧动作,到带领团队夺冠。

代皓文告诉记者,除了兴趣支撑

着他,学校还为专项技能水平进阶搭建课程“脚手架”,推出初级、中级、高级3个班,学生可“对号入座”,也可中途“改换门庭”。“对有特殊运动需求的学生,我们视报名人数和师资储备适时提供新选项。”浙大公共体育与艺术部负责人温煦说,近些年学校就开设了极限飞盘、匹克球等新兴运动项目。

大四面临就业和升学压力,专项技能课告一段落,但运动不能停。取而代之的,是每周的体测与锻炼必修课。如此一来,浙大本科生4年的体育总学时约280分,相比2018年之前翻了一倍。

#### 全程有平台,运动成自然

每日的“第十节课”上,总能看到材料科学与工程学院2021级本科生陈凯峰奔跑的身影。“跑步大概就是有时痛苦,常常治愈,总是热爱。”陈凯峰感慨道。

“第十节课”,是浙大为本科生开辟的每日专属体育活动时间。该时段原则上不安排文化课,学生可自主选择锻炼项目,一学期内完成48次以上方可考评“优秀”。

表面上看似“放羊式”的课程设计,其背后是浙大精心架构的全过程管理平台。

例如长跑项目,浙大依托自主开发的“浙大体艺”App,设置了“跑距”功能。学生点击“开始跑步”即可自动记录运动轨迹、距离、时间与配速等数据。系统会通过GPS定位对运动路线进行实时监测,跑步结束后生成运动记录并同步至个人运动档案。

有了这些数据后,学校会形成针对性锻炼方案,及时推送给学生。如

果监测到学生在某个项目上“老大难”,学校会定期开设专项辅导站给学生“开小灶”。去年,为响应国家“体重管理年”的号召,学校就推出“21天体重管理训练营”,对学生进行了为期3周的辅导。结营时,学生人均减重6.5斤,最高的达13斤。

到了期末评价环节,“综合”的导向一目了然。在100分的总分中,专项技能占40%,身体素质占30%,其余为理论考试、学习过程、课外锻炼等。

“专项技能不是老师教什么就考什么,而是看学生的综合运用能力。”啦啦操教师郭虹举例说,一学期她会根据班级学生的整体水平教多套示范动作,期末考试时学生可自行进行串编,在一致性基础上更追求表现的多样性和艺术性,更注重运动的基础素质和贯通能力。

#### 全方位协同,激情“燃”校园

“体育的魅力,不仅在于强健体魄,更在于凝聚人心、培育团队精神。”温煦说。

浙大的创新,就在于构建了“校—院—社团”全方位协同机制。公共体育与艺术部组建校级活动,各院系相对应地组织院级比赛,以专项技能训练为主的社团作为最基本的单位,在丰富校园活动的同时,也为各级赛事输送队员。

在此架构下,浙大近些年推出了浙大夜跑、春季特色运动会、“三好杯”系列竞赛等特色品牌,一些赛事更是突破三级协同,直接打通从“草根”到“冠军”的通道。

就在去年,浙大举办首届“校BA”篮球赛,规定学生可自由4人组队,进行7球制或12分钟的3人制比

赛。没有学院门槛,不问专业年级,鼓励男女同台竞技,赛事迅速燃动了整个校园。“爱会消失对不队”仅有3名队员,一路从淘汰到复活,打得异常艰辛。

“篮球的魅力不在于输赢,更在于从中挥洒下的汗水与拼搏奋斗的过程。”凭借这股子“干劲”,他们历时一个多月赛程,从500多支队伍中脱颖而出登上了领奖台。

还有更多的协同保障在日常。学校专门制定《体育场馆“十五五”建设规划》,对30余个体育场馆设施进行智慧化管理,实现“数据多跑路,师生少跑腿”。陆续引进王懿律、傅园慧等体坛名将,培育“冠军工作室”,引领打造高素质、专业化体育教师队伍。建设国家级一流本科课程“运动安全与健康”,制定《全面普及运动安全教育及预防伤害事故的实施意见》,全方位护航学生运动安全。

在“健康第一”理念引领下,浙大的“三全体育”正让体育回归教育本真。如今,学校每年开设体育课班级1500余个,举办各类体育活动上千场次,辐射师生超过10万人次。越来越多的学生从“被动参与”转向“主动热爱”,一些天赋型选手从普通爱好者成长为校园冠军,甚至走向更高的世界舞台。代表中国大学生首次登上Chatta Jack 31赛事领奖台的梅龙飞、胡越,就是活生生的例子。

“学校将持续加强体育资源的高质量供给,推动体育教育从‘课程教学’向‘育人体系’转变。”浙江大学党委副书记朱慧表示,学校将深入挖掘中华体育精神的时代内涵,让体育成为传承求是文脉、砥砺意志品格、促进身心健康的重要载体,为未来的人生发展奠定坚实基础。

## 2026年全省反诈宣防百日攻坚行动开展

本报讯(记者 朱郑远 通讯员 郑小婷 张范)近日,2026反诈宣防百日攻坚行动暨“校园无诈·守护前程”主题宣讲活动在浙江大学紫金港校区正式启动。副省长、省公安厅厅长、省打击治理电信网络诈骗工作协调机制(“131”机制)组长杨青玖讲话。省委教育工委副书记,省教育厅党组书记、厅长陈春雷出席。

“青年是国家的未来,是浙江现代化建设的重要力量。守护校园安全,就是守护青年成长,就是守护千家万户的希望。”杨青玖强调,教育部门和学校要把反诈教育融入日常教学管理,用好“校警驿站”、法治副校长等载体,围绕求职实习、出国留学、网络交友等重点场景,开展针对性宣传提醒和警示教育,不断增强学生识诈防诈拒诈能力。

本次活动以“沉浸互动+启动仪式+主题宣讲+传播转化”为主线,分为外场互动与内场宣讲。在月牙楼前的“反诈充电站”互动区,游园集章、答题互动等边玩边学的活动吸引了大批师生驻足参与,寓教于乐的宣传方式让反诈知识“活”起来,更入脑入心;别出心裁的沉浸式情景剧《反诈思政课》把大家引入主题宣讲环节,通过“校警联动·校园骗局全透视”“红线勿触·拒做电诈工具人”等4个篇章,深度揭示诈骗手段,让学生在故事中看清骗局、筑牢防线。

现场还设置了一个颇具警示意义的互动环节——模拟“签到加学分”的引流骗局,短短数秒内便有317人扫码、19人被精准锁定。这不仅真实还原了诈骗分子的诱导路径,也引发了全场师生的深度思考,是反诈宣传的一次传播创新。

启动仪式上,百支反诈宣防青年志愿者队伍、反诈宣防进百所学校名单相继发布。接下来,省反诈中心将联动百所学校和百支队伍,持续推动反诈宣传进校园、进课堂、进头脑。

## 中国研究生创新实践系列大赛在杭开幕

本报讯(记者 朱郑远 通讯员 范怡梦)5月15日,中国研究生创新实践系列大赛年度启动大会暨研究生创新实践人才成果交流会在杭州举行。省委教育工委副书记,省教育厅党组书记、厅长陈春雷出席大会。

大会现场,中国学位与研究生教育学会与杭州市委人才办签署战略合作协议。下一步,双方将围绕协同办赛,成果转化等方面深化合作,推动赛事平台与区域产业深度融合,持续完善青年人才“引育留用”良好生态。在全场的见证下,2026年中国研究生创新实践系列大赛正式启动,大赛全新宣传片、新版官方网站及IP形象也于当日首次亮相。

成果交流展采用线上线下联动方式进行。线上集中展示2022至2025年各主题赛事获奖作品3000余项;线下重点展示2025年各赛事冠军作品20项,以及近三年与杭州重点产业方向高度契合、具有孵化潜力的百余个项目,涵盖北京大学、清华大学、浙江大学等40余所高校,集中呈现了研究生创新实践系列大赛中涌现出的优秀项目与团队成果。

据悉,中国研究生创新实践系列大赛创办于2013年,已先后创设举办20项主题赛事,累计为700余家研究生培养单位、超过160万名研究生师生提供创新实践平台。

## 2026年浙江省职业教育活动周在衢启动

本报讯(通讯员 欧阳洪萍)5月15日,2026年浙江省暨衢州市职业教育活动周展示研讨活动在衢州启动。省教育厅总督学张悦出席启动仪式。

张悦表示,过去一年,我省出台了一系列推动职业教育高质量发展的政策举措,为“十五五”职业教育发展指明方向和路径,面对新形势新要求,各地各职业学校要从坚持立德树人、突出实战实效、强化内涵建设、强化协同联动等方面发力,培养市场急需的高技能人才,为浙江高质量发展建设共同富裕示范区提供人才保障。

今年的职业教育活动周以“一技在手,一生无忧”为主题。职业教育活动周期间,全省各地、各职业学校将聚焦“七天主题活动日”要求,精心组织特色活动,创新开展常规活动,充分利用智能数字化平台或人工智能技术,采用主题网站、云上展厅、开放资源等形式举办“云上活动周”“线上逛校园”“网上开放日”等活动,多渠道展示职业教育办学成果及办学特色。

活动现场进行了校企合作签约、“冠军之路——技能大赛冠军选手访谈”、区域统筹与产教融合赋能高质量发展分享等活动。此外,还举行了浙江省职教成果展示、四省九市教育局代表职业教育共建共享研讨等活动,集中展示了职业教育服务经济社会发展的丰硕成果和开辟人生多元成长通道的先进典型,全景呈现职业教育赋能个体成长与区域发展的生动实践。



### 趣味运动会 种下国防梦

5月13日,德清县武康中学举办首届国防教育趣味运动会,通过激光精准打靶、手榴弹精准投掷、单人匍匐前进接力、蛇形接力跑等趣味竞技项目,增强学生国防意识、团队协作能力和身体素质。图为激光精准打靶项目比赛现场。

(本报通讯员 谢尚国 摄)

## 全省2026届高校毕业生就业工作推进会召开

本报讯(记者 顾俊丽)5月15日,全省2026届高校毕业生就业工作推进会召开。会议深入贯彻落实全国高校毕业生等青年就业创业工作视频会议精神,分析研判2026届高校毕业生就业形势,对全力促进毕业生高质量充分就业作出部署。省教育厅党组成员、副厅长陈峰出席会议并讲话。

会议指出,高校毕业生就业是家事更是国事,是讲政治、保民生、促发展的重要工作。去年9月以来,全省高校积极行动、主动作为,广泛深入地开展了“浙里有才”2026届高校毕

业生就业扩容提质行动,总体上就业工作进展顺利。要深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神,贯彻落实党中央、国务院和省委省政府决策部署,牢固树立和践行正确政绩观,以更加积极态度、务实作风、有力举措,促进高校毕业生等青年高质量充分就业。

会议强调,要紧紧抓住毕业生离校前的最后窗口期,以冲刺的状态积极主动地做好毕业生就业服务工作。一是积极访企拓岗。要继续深化访企拓岗,重点面向规上企业、专精特新企业、校友企业,争取增加

招录毕业生就业。各地要加强与相关部门的沟通协同,充分挖掘用人单位潜力,积极完成吸纳毕业生任务。二是优化校园招聘。要继续择优组织好校园招聘活动,为毕业生与用人单位精准有效对接创造条件 and 机会,加强校园招聘活动审核把关和规范管理,严格审查用人单位资质真实性、薪酬合理性等关键信息。三是多方助力赋能。要通过加强就业创业指导和培训,加快“微专业”和职业能力培训课程建设,加强困难学生关爱、学生权益保护等举措,提升毕业生就业创业能力和市场竞争力。四

是确保数据真实。要压实数据录入“第一责任人”的责任,严格审核毕业生就业材料和去向落实信息,严防统计数据造假,加强对就业指导服务人员的教育管理,确保就业数据真实、准确。五是夯实育人基础。要从就业角度入手,加强学科专业调整优化、教育教学组织管理、新技术新工具应用,提升人才培养的适配度、实效性和时代感,着力提高广大学生“就业力”。

会上,省教育厅高教处负责人通报就业工作进展情况,宁波大学、金华职业技术大学作交流发言。



扫码关注  
「浙江教育」  
学习强国号