

# 高校开设“减肥课” 甩肉能赚学分

## 开课教师：希望学生养成健康生活方式、树立人生自信心

### ■年轻态

### 杨浦建设双创人才“生态最优区”

一边减肥一边还能够赚学分，运气好的话，还能拿到A。没错，这就在华东政法大学，过完春节的今年3月，这门新晋网红课就要正式迎来首秀。开出“运动营养与科学减肥”这门全校公选课的青年体育老师阮卫国告诉记者，他的初衷是希望学生通过课程学习养成健康生活方式、锻炼意志品质并树立人生自信心。

青年报记者 刘昕璐

本报讯 记者 范彦萍 如果说“春晖杯”是一把钥匙，打开回国创业的大门。那么，之后的交流会则是为创业项目插上腾飞的翅膀。日前，第十二届“春晖杯”创新创业大赛的69名获奖留学人员在杨浦区委、区政府和教育留学服务中心的精心组织下，参与了区情宣讲、政策推介、创业交流、项目展示和对接洽谈等系列活动。据悉，此次杨浦首设“世界500强企业暨重点企业技术需求洽谈对接”，通过“资本+技术”双重对接模式，提高获奖项目落地转化生产力的成功率。

此次活动突破了政策推介、园区考察及资本对接等传统形式，设计了杨浦“宜居宜游宜业宜学”人文生态环境考察环节，邀请获奖者参观了杨浦湾谷科技园、新江湾国际社区的公共设施（图书馆和文化中心等）以及杨浦人才公寓，希望获奖者可以走进杨浦，创业在杨浦，生活在杨浦。

同时杨浦首设“世界500强企业暨重点企业技术需求洽谈对接”，通过“资本+技术”双重对接模式，提高获奖项目落地转化生产力的成功率。本次活动共集结了多达60多项国际前沿技术、创新项目与商业模式。

当天，从与会69个留学创业团队中选拔而出的26个项目参与了路演，与区域内15家园区和孵化器、7家投资机构、7家国家级大学科技园以及相关机构进行了交流与接洽，众多项目得到了各类需求单位的关注，项目对接工作取得了初步成果。

据介绍，为了使具备一定技术优势且具有到杨浦创业强烈意愿的项目参与者能够获得更多机遇和更广阔的创业平台，此次路演展示采取项目报名与企业风投双向选择方式，精心设计与安排各项环节，希望聚焦杨浦“双创”急需紧缺的重点发展行业领域人才，促成海外人才、技术、项目与国内政策、环境、资本的有效对接，鼓励留学人员成为“双创”生力军。

### 建桥学院举办新年“一带一路”时装秀

本报讯 记者 刘昕璐 一场以“丝绸之路，教育先行”为主题的新年时装秀新近在上海建桥学院新闻演播厅上演。中外学生模特在T台上秀出自我，共同展示100余套风格迥异的服饰作品。

此次时装周作品均由上海建桥国际设计学院的外籍学生设计师自行设计并制作，这也是学院自2016年4月起举办的第五次时装周活动。该学院的学生设计师主要来自“一带一路”沿线国家，包括俄罗斯、罗马尼亚、巴西等地，“ESSE”即为“Education Specialty to Silk road Economic belt”缩写，即“丝绸之路，教育先行”的缩写。

据悉，这所外籍学生为主的设计学院规模虽然不大，仅为60余人，但他们都是俄罗斯、哈萨克斯坦、印尼、韩国、美国等地顶尖学府的精英学生，学院目前已与80余所国外高校及百余所知名企业建立合作，这批学生未来也将成为两国间的纽带和桥梁。



周培骏 绘

### 24人小班课程超3倍人选课

“拯救肥胖群体的爆款减肥课来了！”华政人的朋友圈最近被学生们互相之间的奔走相告而刷屏。选课同学大多对这门选课抱以十足的好奇心，“学校终于开始拯救肥胖星人了”。

有意思的是，这门课有一定的门槛，必须符合一定的体重要求，切实有减肥的需要，那些瘦子以及标准身材的人就别凑热闹了。即便如此，在第一轮选课中，24人小班课程有超3倍的同学选。

“真的超出了我的预期。”阮卫国是华政体育部的一名青年教师，从事篮球教学工作，研究方向主要包括体育文化、篮球教学与训练。为了新学期的公选课，他放了一个大招。他默默地统计发现，学校每年延长学籍的同学中，除了英语四级、计算机未通过之外，体育课不合格竟是重要原因。

“每个班级都会有一两位身体超重的同学，他们因体重过重，体测和期末考试的成绩都很差。”在阮卫国看来，这不仅影响奖学金的评定、总成绩点的构成，还在人生自信心和健康上埋下了“定时炸弹”。

他举了去年3月初的一个真实

个案，作为监考老师，他目睹了一位已延长学籍体重超重的同学因1000米跑和立定跳远成绩不合格，将再次不能毕业时的情绪失控。该生当面质问老师：“为何学校录取的时候不告诉我。身体肥胖的同学不适合报考华政，我一直努力练习跑步，可是我就是这么胖，我身体健康，又不能申请保健班，让我如何毕业？”

这部分同学的出路在哪里？这促使阮卫国想到通过开设体育选修课，帮助这部分同学顺利减肥、顺利毕业。

### 减肥成效记入最后成绩

阮卫国说，这门课将通过理论与实践相结合的方式进行授课，包括膳食营养、运动营养、减肥原理、运动处方、运动训练、运动生理等。其中室外课会出现力量训练、有氧耐力训练、灵敏性训练、协调性训练。

总评成绩计划按照平时30%、每月测试数据30%、期末40%的比例给出期末成绩。可见，期末成绩里，减肥的成效成为了打分关键。

“我会通过对每位学生期末测试数据与学期初数据的对比，按照一定的量表给出分数。众所周知，一位体重160斤的同学减去10斤要比体重

190斤的同学减去10斤要困难很多，因此，依据的数据将比较复杂。如同大家的传言，体重减少的越多期末成绩越高基本还是正确的，毕竟减肥课的一个主要教学目标就是帮助同学们减轻体重。”阮卫国对于自己的考评体系显然做了较为精心的设计。

他坦言，这门课不仅是要帮助同学们减肥，更主要的是希望锻炼同学们的意志，帮助同学们树立自信，养成健康的生活方式，在体育运动中体验运动的乐趣和成功的感受。“这样新体育的尝试也更能激发同学们对体育的兴趣，让体育变成一种热爱，让自律成为一种精神。”

阮卫国甚至提前放风，让已经选修到该课程的同学，在寒假期间就可以奋斗起来了。他提醒，大家可以抽空查阅减肥的相关理论，课堂上会有讨论课，谈谈自己对减肥的认识、减肥案例、合理饮食等内容。

对于大部分秒杀课程未果的同学，阮卫国建议可以继续关注开课情况，以后将逐步增加选修人数和上课次数，以满足大家的需求。

至于未来会不会教一些体重超轻的学生适当增重，阮卫国说，一切都有待探索和实践，眼前的，他只想好好备课，不辜负选课学生们的期待。

### 如何测试肥胖

腰围可以大致测出脂肪在体内的分布状况，可以检测出是否患有中心性肥胖。腰围的测量指标分为世界卫生组织标准和中国指标，世界卫生组织的指标是男性腰围应小于95厘米，女性腰围应小于80厘米；中国的指标是男性腰围应小于85厘米，女性应小于80厘米，超过这个范围则为肥胖。

#### ◆标准体重

标准体重是用身高的身高(CM)-105=公斤数，如果超过10%，

则为超重；如果超过20%，则为肥胖；如果超过20-30%。则为轻度肥胖；如果超过30-40，为中度肥胖；如果超过50%，为重度肥胖。体重处于标准的正负10%均匀正常。

#### ◆体脂肪率

体脂肪率是最精确的测量指标，要用专业仪器来测量，测出的值男性超过20%为轻度肥胖，超过25%为中度肥胖，超过30%为重度肥胖；女性超过30%为轻度肥胖，超过35%为中度肥胖，超过40为中度肥胖。

### [链接]

对于是否肥胖，阮卫国给出几点判断方法——

**BMI值**（老师选课要求的测量方式）

国际通用指标是BMI值，BMI值的算法为：体重(公斤)/身高(米)的平方，比如某人的身高1.7米，体重为65公斤，那么BMI值为：65/(1.7×1.7)=22.5，BMI值小于18.5为偏瘦，18.5-23.9为正常，24-27.9为超重，大于28就属于肥胖了

#### ◆腰围