

■一周时报观察

不出汗的体育课不是好的体育课

体能练习、运动技能、运动负荷铸就“中国健康体育课程模式”

时报记者...胡思华.....

“不出汗的体育课不是好的体育课，不掌握运动技能的体育课不是合格的体育课。每堂体育课不仅要有运动负荷，还要有体能练习和运动技能的学习。”这是华东师范大学教授季浏对于新时代体育课的界定。

近日，由上海市学校体育领军后备人才培养基地华东师范大学季浏教授基地和华东师范大学体育与健康学院主办、民办中学承办的“中国健康体育课程模式”公开课展示观摩活动在民立中学举行。来自民立中学、光明中学、青浦区第一中学、封浜高级中学、比乐中学、建平香梅中学的6位教师围绕“中国健康体育课程模式”的运动负荷、体能练习和运动技能三个关键点，展示了4堂高中体育课和2堂初中体育课。

这6堂体育课均采用现场大屏幕同步显示学生即刻心率，向与会教师直观展示体育课的运动强度。按照“中国健康体育课程模式”的理念，授课教师们采用全面、多样化的体能练习，结构化的知识与技能学练，以及各种复杂情

境的创设，高密度、高强度下热烈活泼的课堂氛围，给观摩者带来新的启发。

随着体育课越来越受重视，人们开始对体育课存在的问题进行反思：为什么学生不喜欢上体育课？体育课为什么不能很好地解决学生体能下降的问题？学生为什么不能通过体育课掌握运动技能？在季浏看来，传统的体育课对运动技能着眼于单个技术的碎片化学习，而不注重运动技能的结构化学习，这不仅让学生难以掌握运动技能，也使体育学习变得枯燥。若体育课没有体能练习、运动负荷的要求，学生也就很难提高体能素质。

为此，季浏教授基地自2017年下半年起，从课程学习、专家引领、实践教学、科研提升等方面带领学员们开展了频繁且扎实有效的学习。季浏主持探索的“中国健康体育课程模式”也使体育课程标准变得具体可操作。“符合中国健康体育要求的体育课，必须要让学生通过体能练习以及一定的运动负荷，提高体能素质；同时，通过结构化的运动技能学习，学生才能至少掌握一项运动技能，从而喜欢上体育课。”

发挥支部先锋模范作用

上理研究生党建工作有良策

时报记者...臧莺.....

如何把高校思政与支部党建工作结合起来？与过去相比，当下研究生党建工作遇到了哪些新挑战，对于学生党支部书记又提出了哪些新要求？近日，上海理工大学举办了首届研究生党支部书记论坛，同济大学、东华大学、上海外国语大学等兄弟高校的优秀研究生党支部书记代表、上理工全体研究生党支部书记共计100余人前来参加。

本次论坛以“激活基层党建‘细胞’，助力学校高水平建设”为主题，旨在以纪念新中国成立70周年为契机，积极探索巩固上理研究生基层党建工作的成效的新机制，共谋学生基层党建发展良策。

论坛上，上理研究生党支部书记联合会会长韩梦莹围绕“新时代合力构建研究生‘党建+’工作新模式”展开汇报。为让党建工作更具成效，上理的支部书记们在创新性上下足工夫，推出“时政微课堂”，围绕“95后”“00后”大学生的群体特征，结合学校专业学科特色，聚焦当下热点、时代大势，借助网络及新媒体打造师生思想对话的平台，使其与“第一课堂”主渠道相得益彰。同时，学校还推出“红色12月”校园电影放映节，先后放映了《习近平治国理政：中国这五年》《风声》《东京审判》《红海行动》等多部爱国主义电影，深受学生好评。在“最是一抹上理红”红色主题墙面艺

术创作大赛上，上理还收到校外50余幅作品，这些都提升了当代大学生的家国情怀，将爱党爱国之情注入青年行动中，推进了校园文化的和谐发展。

随后，上理2017-2018学年研究生先进党支部代表和入选“全国百个研究生样板党支部”创建名单的外语学院英语语言文学党支部依次作了党建工作风采展示。沪上高校优秀研究生党支部书记代表、同济大学学生党支部书记联合会宋佳泽也作了党建工作经验交流。

上理党委副书记、校长丁晓东强调，研究生基层党建工作是学校党建工作的重要组成部分，研究生党支部书记要在树牢“四个意识”、坚定“四个自信”、推进“四个伟大”中发挥更大作用。“新时代对学生党支部书记们提出了新的要求，由于如今的学生专业素养更高、思想更为多样、成长经历更加丰富、自我中心意识更强，这就要求学生党支部书记们具备更高素养，党建与科研两不误，这样才能以理服人；与此同时，学生党支部书记也要继续加强政治理论学习，同时发挥支部先锋作用，善于把支部打造成政治堡垒，为广大学生群众解决实际困难。”

研究生党支部书记们纷纷表示，研究生党支部不能唱“独角戏”，而要唱好“主角戏”，充分发挥核心引领作用，把优秀前辈、师长、典范的力量紧紧团结在党的周围，形成组织育人效应的最大化。

千余名外国留学生龙舟竞渡



端午至，赛龙舟。日前，第12届上海高校外国留学生龙舟赛在华东理工大学奉贤校区通海湖畔举行，来自沪上29所高校的千余名国际留学生相聚于此，参与龙舟竞渡，体验中国传统文化。经过激烈角逐，上海对外经贸大学代表队摘得桂冠，华东师范大学代表队、东华大学代表队分获第二、第三名。

和舟共楫穿涛谷，金鼓齐鸣逐浪头。比赛现场，留学生们挥桨斩浪、激情澎湃，不但在训练比赛中锻炼了体

魄，增强了团队精神，结识了来自不同国家的伙伴，也加深了对中华传统文化的理解。据悉，自2008年以来，由市教委、上海高校外国留学生教育研究会联合举办的龙舟赛，有着丰富的文化内涵，承载着同舟共济、奋勇争先的人文精神，深受外国留学生的欢迎和喜爱，现已成为上海高校校园文化生活的一项经典活动。图为外国留学生在龙舟赛上奋勇拼搏，努力争先。

文/臧莺 图片由学校提供

中国中学举行南京研学展示会

为学生解思想困惑

时报记者...魏小灏.....

“在民族危亡的背景下，建造中山陵是否是一种浪费？”“参观完南京大屠杀纪念馆后，心里很难受，我是否该继续执行留学日本的计划？”……近日，中国中学开展了“青春中国”纪念五四运动100周年南京研学活动展示会，师生们开展了一次对话，就南京研学中遇到的困惑和问题进行讨论。

据了解，南京研学活动是中国中学的传统德育课程。每年学校都要组织高一年级学生赴南京开展红色革命之旅，参观中山陵、雨花台烈士陵园以及南京大屠杀遇难同胞纪念馆。“如何避免走马观花式的游览，让学生将历史和现实生活联系起来？”学校特别举办了研学活动总结会，通过原创诗歌朗诵、师生对话等形式，把学生思想深

处的困惑和矛盾展现出来。高一年级组长蒋凌雪说：“对话的过程不仅仅是答疑解惑，更是对学生开展的又一堂思政教育课。”

回答“修建中山陵是否是一种浪费”的问题时，历史教师毕仕敏说：“当时我们在物质上很匮乏，但更匮乏的是民族精神，建造中山陵是为了建立一种精神象征，让广大仁人志士继续走民主革命之路。”面对“是否留学日本”的困惑，英语教师王淼珍建议，应更加坚定地实现这一目标，通过自己的努力，让更多人了解历史真相。

学校校长兼党总支书记郑敏芳认为，这正是开展德育工作的契机，学校通过主题班会、课题展示及项目活动展示等形式，对学生开展思想工作，让他们和祖国同频共振，实现立德树人的教育目标。

案例简介(一)

上海大学



上海大学五代导师共话研究生培养

项目名称:“弘扬科学精神，倡导创新文化”研究生“洋池言学”系列活动
举办时间:2014年至今
参与对象:上海大学研究生师生

项目简介:
2014年开始，上海大学以“弘扬科学精神，倡导创新文化”为宗旨，积极培育研究生“洋池言学”学术活动品牌。以“教授建桥梁、学院搭平台、学校树品牌”为运行模式，以“全覆盖、制度化、重实效”为目标要求，整合校内外学术资源，共建师生学术共同体，把科学道德与学风教育贯穿研究生培养全过程，形成“草莽品格、臻至科研”的全员全程全方位学术育人软环境。

“洋池言学”品牌共六个版块：一是“学术精神”，侧重为研究生做学术道德、

规范、精神的解读与宣讲教育；二是“学术人物”，邀请“我心目中的好导师”“学术启明星”等校内研途榜样进行分享；三是“学术前沿”，侧重对科技前沿和科技方法的学术介绍；四是“学术牛耳”，邀请学术界高端荣誉获得者如诺贝尔奖、图灵奖得主等与研究生面对面交流；五是“学术火花”，由研究生自主开展交叉学科的学术交流研讨；六是“学术展示”，搭建学术评优促建平台，连续16年选树研究生学术标杆。

近五年上海大学已举行各类学术活动1300余场次，邀请校外嘉宾1530余人，覆盖研究生近10万人次，广受校内外好评。中国大学生在线网、《中国研究生》杂志、《东方教育时报》、青春上海、东方网等多家媒体作了报道。

上海师范大学

项目名称:学术诚信“四重奏”——上海师范大学研究生科学道德和学风建设系列活动
举办时间:全年
参与对象:上海师范大学全体研究生

项目简介:
上海师范大学始终积极搭建宣讲平台，丰富学习内容，通过开展研究生学术诚信“四重奏”，有力地推动学校科学道德和学风建设宣讲教育活动，以学术诚信引领研究生校园文化建设。

一、千人集体诚信宣誓仪式

学校每年都向全体新生发起《遵守科学道德，推进学风建设》的倡议书，同时，由校研究生会主席领誓，举行千名新生集体诚信宣誓仪式。新生们庄严许下承诺：做高尚学术道德的践行者，做优良学术风气的引领者！

二、“享·听”研究生学术路演
“享·听”研究生学术路演，采用TED式演讲的形式，为在校研究生打造互动式的交流学习平台。同时发布在微



上海师范大学“享·听”研究生学术路演现场

信、微博等新媒体公众平台中，赢得了超高的人气。研究生学子在一个个充满魅力的人物和故事中感受榜样的力量，感悟自己的学术人生。

三、研究生学术演讲大赛
为提高研究生的学术科研水平，培养研究生的学术探索精神，锻炼研究生的学术表达能力，学校每年都举行“师道杯”研究生学术演讲大赛，有力提升研究生的学术品格。

上海海事大学



上海海事大学学术道德知识竞赛总决赛现场

项目名称:以竞赛模式推动研究生科学道德与学术规范教育
举办时间:每年4月
参与对象:上海海事大学全体研究生新生

项目简介:
为深入贯彻落实《关于进一步加强科研诚信建设的若干意见》精神，积极推进研究生科学道德与学风建设，营造风清气正、求真务实的学术氛围，上海海事大学2019年举办了主题为“弘扬学术精神，恪守学术道德”的研究生学术道德知识竞赛系列活动。活动分为校内选拔赛和知识竞赛决赛两个部分。

一、全员参与选拔赛
2018级全体研究生采用闭卷考试的形式同时同步参与，研究生院组织人员

集中阅卷，并根据成绩排名遴选出各学院前八名，代表学院出征校研究生学术道德知识竞赛总决赛。

二、优中选优进决赛
进决赛者更加深入学习“学术道德与学术规范”知识，备战总决赛。决赛共分为三轮，第一轮为两两PK环节；第二轮为限时作答环节；第三轮为团队抢答环节。决赛穿插观众互动环节，提高同学们的参与度，增强比赛的趣味性。

上海海事大学举办的学术道德知识竞赛让每一位研究生新生都参与其中，全方位、多角度推进研究生科学道德与学术规范教育，希望广大研究生同学在未来科研之路上严格遵守学术规范，恪守学术道德，做高尚学术道德和良好学术风气的维护者、践行者、引领者。

上海工程技术大学



上海工程技术大学学风宣讲教育活动现场

项目名称:基于工科研究生的学术道德和学风建设引领计划
举办时间:每年9月
参与对象:上海工程技术大学全体研究生

项目简介:
上海工程技术大学多年来积极探索创新研究生科学道德和学风建设教育形式，组织实施研究生学术道德和学风建设引领计划，以打造“三个教育主阵地”为着力点，形成专业横向到边、年级纵向到底的全覆盖教育网格，引领研究生树立正确的学术道德观。

一、以重大活动为阵地，挖掘教育内涵
在开学典礼上，开展“校长第一课”、新生科研诚信宣誓等教育活动；在研究生毕业典礼上，研究生导师们为毕业生

上最后一堂科学道德课；遴选知名专家教授形成宣讲团，依托“交通中国”系列思政课程，面向全校开展宣讲教育活动。

二、以主题教育为阵地，打造教育品牌
依托学术道德与学风建设月平台，开展“稷下”学术论坛，邀请专家学者与研究生就学术道德、学术规范等问题进行交流；通过研究生学术节、“学术之星”评选、“论道启真”辩论赛等校级品牌活动激发榜样教育和自我教育的内驱力。

三、以学院教育为阵地，创新教育特色
学院结合研究生思想政治教育工作内容，根据学院学科专业特点，探索创新教育模式，把科学道德与学风建设教育内容融入到“导师微讲堂”“研究生讲堂”、朋辈交流会、特色主题党日等活动中。