

高校开“减脂课” 减多少影响成绩

南京农大首期招收26名“胖子”，学期结束均及格；老师称课程目的在于培养学生运动习惯



周全富

南京农业大学网络工程专业大二学生吴剑文发现，一个多月的时间，自己的体重从90公斤降到了85公斤。他将发生在自己身上的变化，归结于体育课时选择了“减脂课”。

2015年9月，南京农业大学体育教师周全富开设了一门名叫“运动减脂课”的课程，只对超重的学生开放。学生在选课前，需要先称体重，课程结束后，减肥效果也将直接影响到成绩。周全富告诉记者，减肥也需要团队协作，开设“减脂课”，最终是为了帮助超重学生养成运动习惯。

“一、二年级有上千‘胖子’”

从事体育教学21年，周全富有一种强烈的感觉：大学生的体质越来越差了。

“从每年的体能测试数据来看，引体向上、耐力跑这些‘硬指标’，不及格的学生越来越多。”周全富告诉记者，从2000年开始，学生的体能便呈现下滑趋势。“目前南京农业大学本科一、二年级在校生不到一万人，其中超重者就超过一万人，重度肥胖的更是达到了两百多人。”

2015年上半年，周全富将一份“运动减脂课”的开课申请，交到了南京农业大学教务处。在他的构想中，这门课只对超重的学生开放，学生选课前需要称体重。通过运动、饮食的科学安排，帮助学生“瘦身”的同时，培养健康的生活习惯。而在课程成绩的体现上，“减脂”效果将占据很大的比重。

“开课的目的，在于帮助学生养成运动习惯。”周全富说。



南京农大第一期“减脂课”部分学生合影

第一期来了26个学生

周全富曾经一度担心，这门“减脂课”开不成。

南京农业大学的一名工作人员告诉记者，周全富提出了开课申请后，学校体育部、教务处组织了专门人员进行审查。“我们进行了可行性的论证，并且预估了教学效果。”

南京农业大学体育部一名负责人向记者透露，在学校看来，“减脂课”虽然听起来“略显怪异”，但能够满足学生的实际需要，因此最终批准了周全富的申请。

周全富告诉记者，考虑到各个专业学生的课程表并

不一致，学校还特批“减脂课”可以利用晚间和午间灵活开班。

选择“运动减脂课”的学生，需要到学校体育部完成“身体质量指数”测试，确认超重后，才能最终选课成功。为了不耽误学生的正常选课，“运动减脂课”并没有列入南京农业大学的网上选课系统，而是需要学生自行到体育部报名。

“运动减脂课”开设的第一学期，有超过三十名学生报名，“大部分是通过体育馆的海报了解的”，经过筛选，26名学生选课成功。

“瘦子”也将有专属课程

2015年9月，周全富的“运动减脂课”开班了。

在体育科学中，用体重公斤数除以身高米数平方，得出的数据叫作“身体质量指数”，也叫BMI指数。当这一指数高于25时，便属于超重。周全富告诉记者，第一期26名学生的BMI指数全部超过了30。

吴剑文是南京农业大学网络工程专业的大二学生。身高一米七左右的他，体重一度超过90公斤。吴剑文说，自己的体育成绩很差，几乎很少及格。

选择“运动减脂课”课程后，吴剑文除了仰卧起坐、慢跑这些项目外，还有跑紫金山栈道这样的“外景课”。“每个同学都有一本《运动减脂课程日志》，日志中有各类食物卡路里参考数据。我们每天的进食情况都要记录下来，然后自己换算成卡路里。”

周全富介绍课程评价体系，“减脂效果占60%，体能考核占20%，体育理论和考勤占20%。”而所谓的“减脂效果”，就是BMI指数的变化。

6周的课程下来，吴剑文减了5公斤——这是他之前多年瘦身都没有达到的效果。

第一期“减脂课”结束后，26名学生不仅成绩及格，体重或多或少都有降低，BMI指数控制在28左右。

2016年3月，“运动减脂课”第二期开班，报名人数达到50多人，最终录取的新学员也增加到了36人。此外，不少体重并没有超标的学生，也自发前来“蹭课”。

周全富说，未来将面向更多的细分群体，设计出有针对性的课程。“偏瘦的学生、耐力偏差的学生，都将有自己的专属课程。”

对话

“给胖学生开课是鼓励不是歧视”

“减脂课”在网络走红，周全富也成了焦点人物。5月24日，记者与他进行了一次对话。

“减掉多少斤拿多少分”是误读

记者：为什么会专门针对超重的学生设计课程？

周全富：源于我的教学经历。现在肥胖的学生越来越多，但是在体育课程的评价上，所有学生都是一个标准，这既不科学也不公平。久而久之，超重的学生对体育课越来越没有兴趣，学生上课累，我教起来也累。

记者：开课前做了哪些准备？

周全富：我的研究方向是运动人体科学，在开课前，我在学生中做过问卷调查，还把课程中涉及的运动项目都事先进行了教学实验。这些准备工作的结果表明，这门课在学生中是有市场的。

记者：如果想成功选上，需要具备什么条件？

周全富：首先要测体脂率，算出BMI指数。这门课只对超重的学生开放，选课前的体重也会被记录下来，作为日后计算成绩的依

据。

记者：课程内容设计基于什么考虑？

周全富：首先要有效，然后要有趣。所以在课程内，既有校内的仰卧起坐、慢跑，也有“外景课”，就是跑紫金山。除此之外，每个学生都有一份课程日志，帮助他们控制饮食。

记者：网上传说这门课是“减掉多少斤拿多少分”，是这样吗？

周全富：这是一种误读。减脂效果确实是得分的重要依据，但不是全部。在总分里，这部分占到60%，体能考核占20%，体育理论和考勤各占10%。

记者：是不是意味着，越胖越容易拿高分？

周全富：不能这么说。评价体系里，考勤、理论都有侧重，并不完全根据减重的情况计分。相比较而言，减肥空间大的，可能会比较讨巧一点。

“减脂课”对学生更具性价比

记者：有没有人质疑过你开课的动机？

周全富：网上有一些。对我来说，只要学生养成了运动习惯，我的目标就完成了。健身是一件长久的事情，课堂只是一部分。

记者：针对肥胖的学生单独开课，会不会是一种歧视？

周全富：在我看来，减肥不是一个人的事。把超重的学生集中到一起，让大家为了一个共同目标努力，怎么会是歧视呢？不少学生也说，班里的氛围能够帮助自己坚持下去。

记者：有人拿你跟市场上的“减肥班”比，人家一对一教学，方案量身打造。

周全富：我们的课堂提供了一种团队氛围，能够带动你一直坚持下去。按照学校的收费标准，“减脂课”一共一个学分，收费80元。与市面上的“减肥班”相比，“减脂课”虽然不见得是最有效的，但可能是最经济，也最适合普通学生的。

记者：学生的反馈怎么样？

周全富：学生都很欢迎，不少第一期的学员体重已经达标了，第二期还来旁听。最让我高兴的是，很多学生从此养成了运动习惯。

盘点

高校里的“奇葩”课程

记者梳理发现，近年来，类似“减脂课”这样的“奇葩”课程，在高校中并不鲜见。

厦门大学“爬树课”：2012年7月开始，厦门大学的学生可以选修“爬树课”。针对舆论质疑，学校回应称，开设“爬树课”的目的是教会学生逃生，此外，爬树运动也是户外运动项目的一种。

天津大学“恋爱课”：天津大学于2016年春季学期推出《恋爱理论与实践》课程。授课教师称，这门课旨在帮助大学生“从容应对未来人生道路上的困难和曲折”。

广州大学“生死课”：广州大学有一门“生死课”，在这门课上，学生不仅能学到生死哲学，还能学会写遗书。该课教师胡宜安认为，

“讲死是为了更好地讲生”。

中山大学“哈利·波特与遗传学”：“哈利·波特与遗传学”是中山大学医学院2011—2012学年第二学期开设的公选课，要求学生“对哈利·波特小说或电影感兴趣”，被网友评为“神级选修课”，开课的老师自称是个“哈迷”。

(王煜)