

广外新规要求学生“微信运动一万步”

要求每天一万步或在体育场馆锻炼40分钟；
有学生用摇步器刷步数；老师称不影响毕业没必要作弊

据新京报报道，“微信步数每天过万”成了广东外语外贸大学学生这学期的难题。

这源于广外为鼓励学生课外锻炼提出的新要求：每天锻炼步数达一万步（微信运动）以上或当天在装有蓝牙发射器的体育场馆锻炼不少于40分钟；每周锻炼需达标5次，至少有一次在体育场馆练习专项内容不少于40分钟。未完成者扣除体育成绩的10%。

为进行有效管理，该校体育部4月2日启用了基于小程序的“学生课外锻炼管理系统”记录锻炼情况。一个月来，不少学生反映每天一万步有点难，为完成“任务”有同学买“摇步器”刷步数，运动步数排行榜上甚至出现了七八万步的作弊高分。

校方 为促进课外锻炼量身定做

据广外介绍，2015-2016学年起，广外就开始将课外锻炼纳入体育课课程评价，占体育课成绩的10%。当时要求学生每周锻炼三次，每次半小时以上，由各体育课班级将学生分成几个小组，设小组长和微信群。学生将课外锻炼截图、视频上传到微信群，小组长进行考勤。

“我们发现这个方式存在明显漏洞，没有硬性要求的话学生不重视，但当时没有更好的办法去监管。”广外一名体育老师表示。

为对学生课外体育锻炼情况进行有效管理，今年4月2日，广外正式启用“学生课外体育锻炼管理系统”。据介绍，该系统是国内首个针对教育部有关大学生课外体育锻炼要求指标量身定做的应用系统。

“我们希望学生通过两年体育课掌握1-2项技能，养成终身锻炼的习惯。”上述体育老师说，“但调研发现，大学体育课每周一次，一次120分钟，中间还有考试、放假、天气情况、体质测试，真正锻炼的时间不到10周，想让学生掌握一门技能，提高体质太难了，所以把重点放在了课外。”

学生 新系统刺激了摇步器消费

系统启用一个月来收效如何？

“喜欢穿带口袋的衣服了”“起码会走走”“把手机绑腿上，抖腿一万步很简单的”“刺激消费，学校给摇步器做贡献了”……记者采访了8名广外学生，多数学生对新规并不乐观。

要达到每天步数上万并非易事。“广外本身不大，如果当天满课来回宿舍大概有5000步，下雨天操场也不能去”“步数每天顶多就8000多”，一些学生表示每天走一万步有点困难。也有一名女生表示，“课多的话，来回几次教学区还是有一万步”。

因每天一万步的较难达到，随之出现了“消极”的应对措施。有学生表示，这一系统刺激了摇步器的销售，微信步数排行榜甚至出现了七八万步的“选手”；还有学生选择比较原始的手摇或绑在腿上抖腿；再不然就去操场“待”够40分钟。“晚上七点到九点去操场，你会发现很多人坐在那里玩手机。”一名学生告诉记者。

回应 不会影响学业 没必要作弊

针对这些问题，上述体育老师介绍，一万步是根据教育部每天锻炼一小时的的要求来量化的，之前做过实验，并找学生分两批做了调研。“第一批是调取学校各学院共30名学生过去一个月的微信步数，发现学生平均步数为每天8300步；第二批找了20名学生做一周的步数监控，观察学生每天具体活动与步数的关系。”

这名老师表示，一万步和40分钟的课外锻炼本来就不难达到，而且课外锻炼本来就只占课内成绩的10%，不存在直接影响学业的问题，他们也教育学生没必要去作弊。



“学生课外体育锻炼管理系统”登录页面截图



步数和运动时长排行榜页面截图

观点

“中小学体育教育缺失，大学补课困难”

清华大学体育部主任刘波认为，鼓励学生锻炼，单纯采取强制的方式学生会存在逆反心理，需在强制基础之上用新的方式吸引他们。清华大学除用APP督促学生跑步，还通过动漫、体育社团等各种方式给学生提供更好的锻炼条件。

“通过强制和引导结合，能争取更

多学生去锻炼。”刘波说。

此外，刘波表示，大学体育理应在中小学基础上，通过社团、体育课等方式加以提高，但问题在于中小学体育教育缺失，补课困难。

“全国范围来看都是如此，大学上的体育课和中小学没有区别，就是补课来学习中小学没有学到的东西。中小

学基础没打好，学生运动技能缺乏，没有自己擅长的项目，锻炼习惯和健康常识也缺乏，大学只能去做补课的工作。”刘波说，跟以前相比，现在对学生的锻炼越来越重视，教育部也提出每个学生学会至少两项终身受益的体育锻炼项目，最后还需要政府、中小学学校和家长一起联动来落实。

综述

多所高校“出大招”激励学生锻炼

2017年《中国学生体质监测发展历程》显示，我国大学生体质依然呈下降趋势，只是下降速度趋缓。与此同时，肥胖率持续上升，每5年提高2%到3%。2016年，国务院办公厅印发《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》，要求切实保证学生每天一小时校园体育活动落到实处，高等学校要通过多种形式组织学生参加课外体育锻炼。

记者梳理发现，为鼓励大学生进行体育锻炼，广东外语外贸大学的“新招”并非个例。近两年，不少高校都出台了相应激励措施。

今年3月，广州大学要求大一大二

学生从3月19日到6月22日参加课外长跑，每人必须完成25次以上，跑速要求在每千米3分钟至10分钟，这些数据通过一款跑步APP上传。课外长跑占大学体育总评成绩的20%，如学生未按要求完成25次长跑，体育成绩将不予评定。

去年8月，华中农业大学要求选修体育俱乐部的所有本科生（一、二年级学生，还包括三、四年级未修满体育学分或需重修的学生）参加环湖长跑锻炼，锻炼情况纳入每学期体育成绩总评，占30%。环湖长跑路线全程约1500米，路线中间需刷卡，学生须以2米/秒以上的速度跑进，每半程有效时间为6分15秒以内，否则计为无效练习。路线沿途设

监控设备，监控信息直接在体育馆监视器可见。

此外，早在2016年，清华大学、北京师范大学、北京建筑大学、武汉大学等多所高校就曾要求学生“运动打卡”。清华要求学生参加跑步锻炼，并且要“刷脸”3次完成打卡，为配合学生更好地完成锻炼还推出了专门的APP。武汉大学也通过一款APP对本科生环跑进行核算，考核计入体育成绩20%。

值得一提的是，清华大学去年重启老“校规”，从2017级开始，清华学生必须通过入学后游泳测试或参加游泳课学习并达到要求，否则不能获得毕业证书。（王俊）