

聚焦内涵发展 培育时代新人

推出轻食餐、减脂课、晨跑早餐补贴等——

多所高校掀起“健康管理”新风尚

■本报记者 殷樱



四川长江职业学院体育老师指导学生进行体能训练。(图片由学校提供)

以其欢快的节奏和动感的舞姿,让学生在享受音乐的同时达到减脂效果。

“每门课程32课时,历时一学期,每课配备体育健身指导教师授课,他们当中不乏现代五项国际级裁判、国家级裁判和高级健康管理师、高级公共营养师,我们的老师和课程都非常受欢迎,公选课一放出来,秒被抢完。”陈雪倩说。

以体育人

从“健康管理”到“校园文化”

高校的健康行动不是“一时热潮”,不少学校正推动健康管理从“周期性活动”升华为“可持续文化”,让运动基因融入青年成长血脉,培养拥有强健体魄和健全人格的社会主义建设者。

绵阳师范学院将健康管理纳入第二课堂学分体系,开设“卡路里与健康:教你如何科学减脂”“运动营养学”等特色课程,并与三甲医院携手开展主题宣教活动、公益健康讲座。校团委书记马啸表示:“我们要让健康意识成为学生的终生财富。”

四川化工职业技术学院积极打造“课程+科技+文化”三维赋能体系,将体重管理深度融入育人全过程。学校体育育人工作室负责人刘权表示,学校将跑步与思政教育结合,在奔跑中厚植家国情怀。在校内打造“四史”教育跑道“校史微纪录片”“名人纪录片”等活动,学生每完成5公里跑步,就解锁一个历史事件纪录片,获得“运动健康积分”,积分可以到超市或“易班”兑换礼品,同时积分可用于参选“年跑冠军”“健康形象大使”等。

四川化工职业技术学院积极打造“课程+科技+文化”三维赋能体系,将体重管理深度融入育人全过程。学校体育育人工作室负责人刘权表示,学校将跑步与思政教育结合,在奔跑中厚植家国情怀。在校内打造“四史”教育跑道“校史微纪录片”“名人纪录片”等活动,学生每完成5公里跑步,就解锁一个历史事件纪录片,获得“运动健康积分”,积分可以到超市或“易班”兑换礼品,同时积分可用于参选“年跑冠军”“健康形象大使”等。将跑步与学科进行融合,让运动成为跨学科实践平台。开发“运动经济学模拟系统”,学生输入跑步里程、体脂变化等数据,系统自动生成“健康投资回报率”报告;开发“跑步语音课”,学生在跑步中收听四六级听力训练,专业核心知识语音课等。学校正加快建设“大学生健康素养实训中心”,推动“体育育人”向“生命教育”升级。

教学视频。通过一系列场景化干预,该校学生规律运动率提升41%,深夜高热量饮食率下降28%。

减脂课被“秒抢”

从“三高”凸显到“科学减重”

“同学们!呼气,肩膀放松,下侧腿伸直,脚尖蹬地,大腿抬起与髋关节同高……”在四川长江职业学院健身房里,100余名学生一起练瑜伽。“以前学习瑜伽,要么要交昂贵的费用到校外健身机构,要么一个人不能坚持之恒。现在,大家在学校一起练瑜伽,既免费塑形,又有同学陪伴减肥,一举两得,真的太好了!”来自学前教育专业的学生胡琳琳开心地谈道。

以前,下了课或放了学,一些学生要么窝在寝室打游戏,要么处于“躺平”状态,导致肥胖程度越来越严重,“三高”问题在校园逐渐凸显。四川长江职业学院针对大学生群体日益增长的体重管理与改善需求,通过开设跆拳道、普拉提、瑜伽、有氧运动等减脂公选课帮助学生科学减重,拥抱健康生活。

据学校体育部部长陈雪倩介绍,这些课程结合了高强度有氧运动与趣味性,既能有效燃脂塑形,又提升了身体协调性和灵活性。例如,跆拳道课程以其独特的踢腿动作和快速移动,成为众多学生减脂塑形的首选;健身课程则

每周三、周日晚8点半,绵阳师范学院双校区田径场变身“星光跑道”。由绵阳师范学院校团委发起的星光夜跑活动聚焦“强健学生体魄”目标,构建“科学运动+素质拓展”赋能体系:专业人员全程提供热身指导与安全防护,双校区联动保障常态化集体夜跑;创新设置低配速与自由跑双跑道,满足差异化运动需求。

夜跑中,学生们佩戴荧光手环,在“星光签名墙”上挥笔写下“征服5公里”“甩掉卡路里”等热血宣言。“过去跑步是孤独的坚持,现在成了全校联动的‘星空派对’。”大三学生孙梦瑶与同学共同踏上跑道,完成夜跑后,还在“星光拱门”前兑换了暖心礼品。据悉,绵阳师范学院校团委通过打造“三走”主题活动,使“走下网络、走出宿舍、走向操场”成为校园新风尚。

为了鼓励学生参与跑步运动,四川化工职业技术学院推出了晨跑早餐补贴计划。学生完成晨跑打卡,可通过“易班”APP领取3元早餐券,连续21天打卡者升级为“晨跑VIP”,可享受蛋白质加餐、免费体测等服务。同时,学校还创新打造碎片化训练微课堂,在午餐时段,食堂电视轮播3分钟碎片化训练“5分钟肩颈放松操”;在教室走廊张贴“课间运动二维码”,学生扫码即可获取针对久坐人群的拉伸

星辰点亮校园跑道,轻食窗口排起长队,运动场上的呐喊声此起彼伏……近日,在“健康中国2030”与“体重管理年”行动的引领下,我省多所高校掀起了一场“可感知、能参与、有温度”的健康校园新风尚。通过“星光夜跑”“科学轻食”“减脂课”等行动,将健康管理融入学生日常生活,探索兼具科学性、青年特色的校园健康新路径。

吃出“轻盈”

从“高油高盐”到“轻食低脂”

走进绵阳师范学院兰香苑食堂,“轻食菜品”专区格外醒目。富含膳食纤维、高蛋白、维生素的30余种低热量菜品依次排列,8-16元阶梯定价的3款套餐满足不同需求,荞麦面、鸡胸肉、虾等单品日均销量突破600份。

“轻食食品少油少盐低脂,富含丰富的高纤维和谷类物质,现在比较受年轻人欢迎。学校饮食中心在组织师生座谈的时候,有人提出开设轻食窗口,食堂有必要满足这一部分人员的需求。”兰香苑一楼食堂经理胡友明介绍道。

四川长江职业学院开设了运动营养、营养学等课程。课程通过科学讲解营养搭配原则、减脂餐的制作原理及食材选择技巧,引导学生根据自己的身体状况和运动需求,制订个性化的减脂饮食计划。课程不仅仅是理论,还增设制作美味又健康的减脂餐实训课。“课上了,肥减了,美食吃了,这样的课我很喜欢!”正在上减脂餐制作课的教育与设计学院学生杨浩感慨道。

跑出“健康”

从“宅在宿舍”到“走向操场”

除了推出轻食减脂餐外,不少高校还通过“校园晨跑”“星光夜跑”等方式,还增设制作美味又健康的减脂餐实训课。“课上了,肥减了,美食吃了,这样的课我很喜欢!”正在上减脂餐制作课的教育与设计学院学生杨浩感慨道。

春耕画卷正在“天府粮仓”由南向北铺展。

近日,“天府粮仓”核心地带、眉山市东坡区大定桥村种粮大户巫志祥忙着播下今年的第一批水稻种子,为之后的插秧做准备。

“流水线播种速度大约每小时600盘,播种量要控制在每盘53克左右。”巫志祥身边站着来自四川农业大学、眉山职业技术学院的育种、栽培、植保和土壤修复等不同领域的专家。他们正在指导巫志祥调试新型精量条播机,确保条播机用上经过试验验证的最佳参数。

这一幕,正是四川农业大学(以下简称“四川农大”)构建“科技推广人才矩阵”服务春耕,加速推动农业科技走进生产一线的生动注脚。

“农业科技推广面临着‘最后一公里’的难题,涉农高校或科研院所单枪匹马地进行推广转化,力量十分薄弱。”四川农大乡村振兴学院院长周伦理介绍,为打破这一局面,学校近年来积极探索构建四川农大加多所地方院校的“1+N”科技服务生态体系,构建“策源地+本地化”因地制宜模式。凭借自身科技人才优势,四川农大作为创新策源地负责核心技术的研发与集成,联合其他地方院校进一步缩短科技成果转化周期,形成加速科技推广的强大合力。

绘就『天府粮仓』新丰景

四川农大联合地方院校探索构建科技服务生态体系

山职业技术学院、西昌学院、西藏农牧学院等地方院校建立或加深了合作关系,合作涉及水稻、玉米、马铃薯、茶等多种四川主要粮食、经济作物。

在眉山,四川农大与眉山职业技术学院两校团队,共同承担“成都平原原稻—菜(药)高产高效生产技术集成示范与推广”项目。在水稻新品种、新技术中试研发平台永丰村基地,四川农大教授均团队集成多年来研发的“杂交稻精准条播插秧技术”“杂交稻缓追速机械化施肥技术”“水肥耦合高产高效技术”3项主推技术,在5000亩核心示范基地中试的结果十分可喜;水稻平均产量增加22.4%,蔬菜、中药材亩产值超过8000元,增收30%以上。

2024年,四川省围绕主要粮食作物大面积单产提升,启动“天府粮仓·百县千片”建设行动。四川农大团队联合眉山职业技术学院专家,共同为东坡区水稻大面积单产提升提供技术指导。首届“粮王”获得者巫志祥实施的千亩展片平均亩产达到818.87公斤。他实施的超级稻认定万亩示范方经农业农村部测产验收,最高亩产达到了896.91公斤。

科技成果快速落地,应用于生产一线,让农民实实在在的得到了实惠。“马均教授团队的新成果今年中试成功,第二年就能在我这儿用上。不管哪个环节遇到问题,保管随时找得到专家。”巫志祥从事农业生产10多年,经历了最初泥浆育秧、人工插秧到现在全程机械化的变化。“靠科技种田,保质保量,越种越轻松,越种越有信心。”巫志祥说。

就在巫志祥播种的这一天,四川农大与西昌学院、眉山职业技术学院又分别签署对共建协议,将围绕包括科研成果转化在内的多个方面深化合作,进一步探索加速农业科技推广新机制。

“我们通过构建‘主体协同化—服务精准化—资源集约化’三维联动机制,形成具有四川农大特色的社会服务新范式,为乡村振兴提供全链条智力支撑。”周伦理说,农业现代化的核心是科技,而科技落地需要机制创新。从实验室到田间地头,从单点突破到系统协同,四川农大深耕社会服务,联合地方院校“攥指成拳”,正为“天府粮仓”建设注入强劲的动能。

跨界融合创新路 联合培养育英才

——电子科技大学成都学院积极探索联合学士学位人才培养之路

随着高等教育的普及,高校专业建设逐渐成为公众关注的热门话题,“选个好学校,不如选个好专业”已经逐渐成为很多家长的共识。然而,什么样的专业才是好专业?除了传统名校的“王牌专业”外,“联合培养”这种新兴的专业建设方式进入了大众视野。

“当今经济社会的发展日新月异,具有跨学科背景的复合型人才越发受到青睐,跨校联合学士学位培养项目将分属于不同门类的学科交叉融合,实现学科交叉基础上的差异化、特色化人才培养,充分发挥各院校的专业优势。”电子科技大学成都学院副院长张明善说,“我们和西南财经大学天府学院一拍即合,决定将各自的优势专业结合起来,尝试‘1+1’联合培养。”

2023年,电子科技大学成都学院和西南财经大学天府学院利用各自优势专业,联合开办的“计算机科学与技术+金融学”联合学士学位项目正式招生,这也是四川省内首个省属高校联合学士学位项目。

如今,这个联合学士学位项目的招生已经进入了第二个学年,两校“强强联合”有没有达到预期的效果?学生在跨界融合中获得了怎样的成长力?让我们走进电子科技大学成都学院,实地探访这个项目。

府学院则充分利用其金融专业方面的学科优势,主要负责宏观经济学、公司金融、金融法务、商业银行经营学等金融类课程。

为了体现学科的融合性,两校在人才培养中既有“分头行动”,更有“跨界融合”。据介绍,除常规课程外,两校结合各自学科特色,共同开发大数据金融、区块链应用、大数据风控、智能投顾等极具市场前景性和应用性的特色核心课程,从而打破学生在单一领域的知识界限,产生更多创新点和突破。

“强强联合,并不只是两校牵手这么简单,而是聚焦跨学科、跨校的‘新工科+新商科’深度交叉融合新模式。”张明善介绍说。

通过课程共建、师生互派、交叉融

合等模式,创新班所培养的学生将具备扎实的数学基础、计算机软件技术与系统开发能力,同时还能掌握现代金融理论和数据科学算法。学生毕业后,将具备较强的综合能力及就业竞争力。

“一键解锁”两校“王牌”资源

同是联合学位“智能金融专业”的大二学生,但王星懿的学籍所在学校是西南财经大学天府学院。2024年9月,她和同班同学一起,住进了电子科技大学成都学院,开始了他们期盼已久的大二学年。

按照“1+1+1+1”培养方案,他们将和学籍在电子科技大学成都学院的36位学生一起,共同度过“智能金融专业”二年级,然后一起回到西南财经大

学天府学院,共同度过二年级。

“大二主要学习的是计算机基础课程,和大一通识课为主的教學很不同,课程难度虽有所增加,但电子科技大学成都学院的老师和同学非常好,对我们的帮助很大。”王星懿说。

据介绍,创新班的学生在这4年学习期间,将同时享受到两所学校的教学资源。师资上,两校都派出了“王牌战队”,主力师资不乏教授、副教授级别的专业教师授课。在具体安排上,两校发挥各自优势,二年级侧重计算机专业课程,三年级侧重金融学专业课程。

“这种教学上的侧重不是截然分开的,在教学设计上也存在很多交叉和融合。因为两校授课教师的研究方向,大多数都涉及‘互联网+金融’。”西南财经大学天府学院智能金融学院执行院长唐黎说道。

比如电子科技大学成都学院的彭光辉教授,主要研究方向是信息安全、人工智能与大模型应用;西南财经大学天府学院的王恺明教授,是管理科学与工程博士,研究方向是金融工程和宏观经济学的随机动态一般均衡……

另外,两校校企资源的互通,也是亮点之一。

一般来说,很多学校会在大三开始组织学生走访企业,但创新班的学生入校仅3个月,就已经前往知名企业进行深度探访。活动当中,两校学生自由分组,与企业面对面沟通,了解行业现状、用人需求等,从而尽快树立职

业目标。

电子科技大学成都学院计算机学院常务副院长彭光辉说:“这类校企活动,每学期都常态化开展,等学生拥有一定学科能力和实践能力后,学校还会让学生亲自参与企业项目。”

“一键解锁”两所学校,让学生体验两校不一样的校园文化,享受两所学校的教学资源。当两所学校都毫不吝嗇地拿出自己的“王牌”专业,并将彼此的专业优势进行深度交叉融合,将释放出“1+1>2”的育人实效。

“科技+金融”培养复合型人才

据悉,2023年“智能金融创新班”首批招生72人,两校各36人。毕业时,毕业生将被授予“工学”和“金融学”两个学位,均在证书中予以注明。两个学位具有同等效力,不分主修和辅修。

创新班授课采用“学业+行业”“双导师”制,小班化教学,对学生进行校内专业学习指导和职业规划指导。每年还会外聘客座教授、行业专家等行业导师对学生进行实务指导。

这一创新实践收获了业界的赞誉,也获得了高考学生和家长的欢迎。2024年,“智能金融创新班”第二批招生,数据翻了一番,两校各72人,总数144人。

“两批学生对专业的认同度很强,每次上课全部出勤,大家在课堂上也非常认真,学习兴趣很高。”电子科技大学成都学院“智能金融创新班”辅导

员叶蓓说。

课堂上,教师除了用大量的实际案例、热点话题来激发学生的思维积极性,还会以PBL项目导向的方式,设计课堂小项目,通过课前自查资料、课上讨论、课后总结等方式,让学生用书本上的内容去解决现实当中的问题。

如今,不管是对计算机小有研究的学生龚新茂,还是从来没有Python基础的学生王星懿,都可以熟练地利用Python从网页上获取数据,并进行基础的数据处理。

可以说,无论是学科上的交叉,还是学校之间的联合,其目的都是为了培养系统掌握金融理论知识,能够运用计算机科学与技术解决金融领域中各类问题的应用型金融科技人才。

这样的人才,将更加符合未来社会对复合型人才的需求,毕业后,就业覆盖面更广,如银行、券商、投资平台、保险公司等金融机构以及企事业单位和科技公司,金融数据挖掘分析、量化交易、大数据分析、战略决策分析等相关工作,均可涉猎。

“问渠那得清如许,为有源头活水来。”开办联合学士学位培养项目,跨界培养复合型人才,只是电子科技大学成都学院深化教学改革和创新人才培养模式的缩影。近年来,电子科技大学成都学院紧跟国家战略发展和地方经济社会所需,立足自身在电子信息与计算机类专业方面的优势,积极深化教学改革,不断完善学科专业设置调整机制和人才培养模式,先后结合物联网的应用、人工智能的发展等,

开设了人工智能、智能科学与技术、机器人工程、智能网联技术等专业,并在全校推进实施“项目制”“现代学徒制”“专业交叉融合”“就业—招生—培养联动”等人才培养模式改革,大力培养满足国家发展新质生产力和社会需要,具备跨专业集成知识,能独立完成项目与创新解决问题的应用型科技人才。随着高等教育改革的不断深化,电子科技大学成都学院将继续在人才培养方面改革创新,努力为强国建设和民族复兴培养更多的高素质应用型人才。

(白翎 苏文)



智能金融联合学士学位创新班学生合影。(图片由学校提供)