

两年上热搜的“最严体育校规”执行怎样了？

体测成绩确实好了

11月底一个阳光明媚的午后，在云南大学田径场，本科生正在进行体质健康测试。记者观看了几个测试项目——男子1000米跑和引体向上、女子800米跑和仰卧起坐。与两年前记者调研情况不同的是，90%的学生都能及格，部分学生还能达到优秀。

大二某班的男子1000米跑，除了一人因为没吃午饭，身体不适跑了6分钟，申请补测外，其余男生都跑进了及格线（4分32秒）以内，最快的是3分19秒（满分：3分17秒）。

引体向上的成绩较为参差，最多的能拉20个（满分：19个），最少的一个也拉不起来（及格：10个）。

大二某班的女生跑800米，全部跑进了及格线（4分34秒）内，而在两年前，能及格的不到八成。女生一分钟仰卧起坐的成绩亮眼，不仅全部达标，最多的做了63个（满分：56个）。

云南大学体育老师宣红波说，体测成绩与毕业证挂钩后，学生的锻炼主动性提高，从两年成绩看，学生们每学期都有进步。

从整体数据看，2018年至2022年，云南大学体测合格率在大幅提升，从68.6%提高到90.3%。2021年体育新校规施行后，合格率达到91.9%。2022年底由于疫情提前放假，测试成绩受到影响，但仍然达到90.3%。2023年预计合格率能达到92%。

“体质测试不合格，拿不到毕业证”曾在2021年登上热搜，爆火网络。如今，距云南大学出台这一“最严体育校规”已逾两年，学校执行情况如何，学生体质有何变化？带着疑问，记者近日到该校做了回访调查。

“善意的强制”起效了

2021年，云南大学出台了“最严体育校规”——从2021年秋季入学的大一新生开始，若哪个学年体质测试不及格，将拿不到毕业证。

校规还要求，本科所有年级均开设体育必修课，其中大一、大二为144学时，大三48学时，大四8学时，总计200学时（注：国家要求为144学时）。不仅课时增加，每学期体育课考试内容也变成：50%运动技能+40%体质测试+10%平时成绩。此外，学校创建了校园APP，要求每学期男生跑120公里、女生100公里。

云南大学表示，“体测不及格不发毕业证”并非首创，而是在严格执行教育部规定。该校下决心和力气推动这一举措，就是想发挥考试的正向指挥棒作用，让学生真正动起来，通过锻炼造就健康体魄。

“研究表明，一个习惯的养成只要21天，如果能让孩子养成锻炼的习惯，学校愿花四年帮他们养成。”云南大学体育学院院长王宗平说。

正如学校所愿，两年时间，不少学生已悄然变化，在宿舍宅着不出门，打游戏追剧之风，渐渐让位于锻炼。“一天不走个一两公里，或跟同学打会球，会觉得生活少点什么。”大二女生王嫣然说。

大二男生吴显东坦言，刚入校时，确实不理解这一校规，但当感受到自己身体素质提升，才明白了学校的用意。“校规是为了更好地督促我们锻炼，现在每天饭后散步或慢跑已成为习惯。”

体育校规会继续“严”下去

说起两年前设计这一体育校规的初衷，校方表示，主要是基于三十多年来，我国大学生体质下滑的事实。

“《国家学生体质健康标准》经过了五次修订，每修订一次，标准就下降一次。”王宗平以男子1000米为例，1989年的体测合格标准是3分55秒，而2014年是4分32秒，降低了37秒，“换句话说，现在的男生，如果跟当年他的父亲一起测试1000米，他爸已经跑到了终点，儿子才跑到800米处。”

2021年9月教育部举行新闻发布会，公布了第八次全国学生体质与健康调研结果，其中就提到大学生身体素质下滑问题严峻，肥胖、耐力不足等问题突出。

“体测看似枯燥，但它却是各种体育技能的基础。速度、耐力、协调、平衡、力量、柔韧等素质，都能在50米、800米、1000米、立定跳远、引体向上、仰卧起坐、坐位体前屈上体现。体测成绩提高，身体素质自然会上升。”王宗平说。

为了把这一“严格”的体育校规执行好，云南大学还出台了配套政策，如：创建男女合班选项体育课，帮助学生掌握2项以上运动技能；每次体育课都含体测项目；增加体测次数和补测机会；建成了近10万平方米的学校体育中心；按照本科生300:1配备体育老师；提高体育老师薪酬待遇等。

“虽然我们的体测合格率大幅提升，但优秀率、良好率一直处在较低水平。今后，我们还将继续严下去，希望学生能理解这种善意的强制。”王宗平说。

晚上9点，冷风刺骨，云南大学的田径场依然灯火通明，跑道上有慢跑的、散步的，草坪上有拉引体向上的、做俯卧撑的，“与过去的冷清比，现在的田径场可是最热闹的地方。”宣红波感慨地说。

新华社昆明12月6日电
新华社记者岳冉冉



云南大学女子仰卧起坐测试。



云南大学男子引体向上测试。



云南大学在进行男子1000米体测。新华社记者 岳冉冉 摄