

# 爆款网红体育课:带你爬树跋山涉水

“女生戴安全头盔要把头发塞进帽子里,防止攀树时头发和绳子绞在一起;安全带的松紧度在腰部以能伸入一个手掌的厚度为佳……”

近日,在四川大学江安校区校园一隅的一片树林里,身着运动服的体育老师邓维向学生们传授爬树前的装备穿戴使用方法。树林下的空地上,摆放着安全带、头盔、安全绳、滑轮、树皮保护器等攀树工具。

这门攀树课自2019年开设以来,每到新学期选课时,以秒光的“战绩”在校内“火出了圈”。课程共计32个学时,采取小班化教学,虽然规定学生名额不超过20人,但挡不住每学期都有一些户外运动爱好者悄悄来蹭课。

几时有偷偷爬树经历的计算机学院男生陈孟卓,很幸运“抢到”了攀树课。几堂课后,他感到这门课并不是“玩一玩”这么简单,从认识各种装备、判断树木是否可爬,到利用工具零件组装攀树系统、抛豆袋找树上支点、打绳结,最后完成攀树任务,有各种技巧、安全知识需要掌握。

在邓维看来,让学生们学会保护树木、体会生态环保的重要性与掌握安全爬树技能同样重要,“每学期的攀树实践课会选在校内不同场地上课,使用设备专门配置了树皮保护器,防止对树木造成伤害”。

“当克服恐惧,攀上绳索在树林里自由地上升、

下降、荡漾,感受到身上迸发出不断向上挑战的勇气。”陈孟卓说。

像这样的“爆款体育课”还有很多,四川大学体育课“菜单”里,有击剑、桨板、攀岩、射箭、普拉提等40余类体育项目供学生选择,年均课程达900门次。其中,《野外生存技能》《形体舞蹈》等课程,深受学生好评。

《野外生存技能》融入了体育学、地质学、运动医学等多门学科,通过急救、水上运动、野外生存的知识讲解和实践,培养学生“水陆两栖”基本生存技能、自救互救能力,以及坚忍不拔的品格和团队精神。

“遇到水灾等自然灾害,光学会游泳还不够,我们教学生如何使用桨板、皮划艇求生,演示船翻了后如何自救,以及在水上遇到一些突发情况的应对方法,让学生了解该如何更有效、迅速地自救。”邓维说道。

陆上生存技能则教学生山地识图、露营选址、野外生火等户外生存,以及自救与他救等基本方法技能。在课程中,老师还会对某项技能训练让学生进行发散性思考,例如当洪水来了,如何利用身边的日常生活物品逃生;没有安全带时可以用什么代替等等。

今年五一节前,上《野外生存技能》课的小伙伴们背着帐篷、睡袋、干粮,在老师带领下来到雅安市爬大相岭,完成两天一夜的露营爬山。两天,每人负重三四十斤,徒步爬山20多公里,在海拔3000多米的高山雪地露宿,考验着同学们的耐力和协作力。

“上山时,遇到了雨雪天气,每个人都满身泥泞。有的同学脚磨出血泡,有的女生体力不支,大家互相帮忙,一起克服困难。”谈起这段经历,让土木工程专业大四男生徐安明最难忘的是,在山上宿营大家一起看满天繁星、日出云海,内心充满感动,觉得一切辛苦都值得。

据介绍,为确保学生生命安全,老师们已提前对规划的爬山路线勘察“踩点”,梳理出风险因素,对露营地、水源地、以及路上可能会发生危险的地方,都在地图上——标出,并制定了应急预案。

在课后评教中,同学们给这门课很高的评价:“实用!关键时刻能保命。”“很棒的选修课,内容丰富又有趣,让我感受大自然的美好,更加珍爱生命。”

“近年来学校在体育教学中加强大学生生命安全教育,改革教学内容,丰富运动项目,提升学生自我保护技能,让学生尊重生命、珍惜生命、敬畏生命。比如《野外生存技能》课自2013年开设以来,不断完善课程体系,目前正筹备开设滑翔伞项目,实现水陆空项目的全覆盖。”四川大学体育学院副院长韩海军说道。

重视体育运动是四川大学的历史传统。韩海军说,学校体育育人目标是“一二三四”计划,即所有学生都会游泳,并掌握两项运动技能,每个学生每周锻炼三次,毕业前参加四次各类体育比赛,让同学们养成爱运动、乐运动的终身体育习惯。

## 吉林部分农村见闻:从家门到村部全程无障碍

记者在吉林省部分农村看到,各种无障碍设施逐渐丰富起来,从残疾人家中的炕头扶手、门前坡道到村部的无障碍设施,一条条“暖心之路”正在铺就。

“来来来,快请坐!”在长春市双阳区太平镇贺家村,60岁的张功财将记者迎进门。他的家门口没有台阶,而是一条水泥坡道,两侧还有钢管扶手。“有了这些,我就不怕走路摔跟头了。”张功财说。

2014年,由于突发脑出血,张功财落下了半身不遂的后遗症。此后,双阳区残联为他配备了康复器材、拐杖和轮椅。他指着墙上挂着的上肢锻炼器材说:“每天有时间,我就用它锻炼三五十下,几年下来,恢复得还不错。”他现在说话吐字清晰,可以蹒跚走路。

2021年夏天,一队工人来到他家,在征求了他的意见后,为他安装了炕头的把手、门口的坡道和扶手。

“过去出门上台阶总摔跟头,现在有了坡道,我每天都在院子里溜达几圈,方便多了。”张功财说。

吉林省为乡村残疾人进行的家庭无障碍改造,会根据每个家庭的具体需求进行个性化设计。

在双阳区山河街道东升村,赵艳华家的无障碍设施是安装在门斗里的助行扶手。半身不遂的赵艳华可以在门斗里扶着扶手来回散步。“这是去年残联上门加装的,也是按照我的要求。”赵艳华说。

不仅如此,东升村的村部也进行了无障碍改造,门口台阶两侧修建了坡道和扶手。风和日暖的天气,赵艳华的老伴儿会用轮椅推着她一路到村部参加活动或者义诊。“现在从家到村部都有了无障碍设施,一路过来都很顺畅。”赵艳华说。

据介绍,2021至2022年,吉林省共为3290个村子实施无障碍改造。2023年还将利用彩票公益金为全省1.5万余户困难残疾人家庭和1200个村级残疾人服务场所实施无障碍改造。

## 鹤舞羚奔 三江源生物多样性保护能力持续提升

近年来,随着保护力度加大,中国对三江源地区生物多样性的保护能力持续提升。

作为长江、黄河、澜沧江的发源地,青海是世界上高海拔地区生物多样性最集中的地区之一,也是青藏高原重要的生态与物种宝库。野牦牛、藏野驴、雪豹、喜马拉雅旱獭、岩羊等为青藏高原特有物种。

青海隆宝国家级自然保护区位于青海省玉树藏族自治州玉树市隆宝镇,平均海拔超过4200米,是世界上海拔最高的高原湿地之一,也是中国建立的第一个以黑颈鹤及其繁殖地为主要保护对象的保护区。

近日记者在这里看到,一对对黑颈鹤在湿地中翩翩起舞,一群群斑头雁、赤麻鸭等鸟类自由飞翔。据了解,自1984年建站以来,保护区鸟类从起初的12目20科30种增加到17目39科138种。

隆宝国家级自然保护区管理站站长巴桑才仁说,保护区内的黑颈鹤从最初的几十只增加到200多只,斑头雁数量最多时超万只。今年,这里成功入选国际重要湿地,生态系统和生物多样性将得到全面系统保护。

可可西里地处三江源国家公园核心区,眼下进入藏羚羊一年一度的迁徙季。可可西里国家级自然保护区内的藏羚羊种群数量也从保护初期的不足2万只恢复至7万多只。

青海省林业和草原局总工程师田剑说,目前,青海85%的野生动物栖息地已纳入自然保护地管理,珍稀濒危野生动物种群明显增加。

青海省玉树州杂多县位于三江源国家公园澜沧江源园区,目前杂多县昂桑乡监测到雪豹个体达80多只,它们与金钱豹、猓猫、白唇鹿等野生动物共享一片栖息地,澜沧江源头已成为动物乐园。

青海省植物资源也得到有效保护。青海省林业和草原局野生动植物保护处处长张毓介绍,近年来,青海珍稀濒危野生植物保护和研究取得显著成效。通过推进以国家公园为主体的自然保护地体系建设,青海省75%以上的野生植物得到有效保护,助力青藏高原野生生物遗传资源国家基因库建设。



这是在青海省玉树藏族自治州曲麻莱县曲麻河乡昂拉村拍摄的藏羚羊。

本版摘自新华社

## 北京:中考要考体育与健康知识

“崴脚以后用冷水还是热水敷?”“消毒酒精最适合的浓度是多少?”在北京一所中学的体育课堂上,同学们正在积极准备将首次开考的中考体育备考。

根据2021年发布的《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》,北京中考体育考试将在八年级加设10分的体育与健康知识考核。首次考试即将于今年5月25日至31日以计算机化考试(机考)形式进行。

据了解,体育与健康知识考核并没有专门的教材。“主要考查学生基本常识和体育运动中的积累。题目的表述也是基于常识和感受,不会用学术语言。”北京市教委相关负责人表示。

记者近日走访部分中学了解到,学校在备考过程中充分准备,围绕健康教育、体育文化、体育精神等方面提高学生的知识储备。北京市广渠门中学初二体育学科备课组长朱博介绍,学校围绕体育精神、竞赛规则、自我保护、健康常识等方面组织学生备考,并通过App小程序开设“体育与健康知识”模块方便日常练习。

“我们学校自己编写了一套复习资料,包括运动受伤后正确的处理方法等健康知识和奥林匹克体育精神与体育文化知识等。”北京市西城区一位考生介绍,在学习体育知识的同时也学到营养膳食等内容,感到特别有收获。

受访教师表示,与之前体育课讲解技术、动作要领不同,体育与健康考试增加了知识性的考察。在备考的过程中,发现学生对于运动损伤处理、急救、逃生等实用知识兴趣很高,也纠正了日常锻炼中的一些误区。

“我们以前也常提醒孩子要减少饮料、零食的摄入,但实际效果不佳。现在系统地学习了健康知识后,孩子更加主动地控制饮食。”一位学生家长表示,希望孩子通过学习体育与健康知识,不仅可以顺利迎考,更收获受益终生的生活与运动习惯。

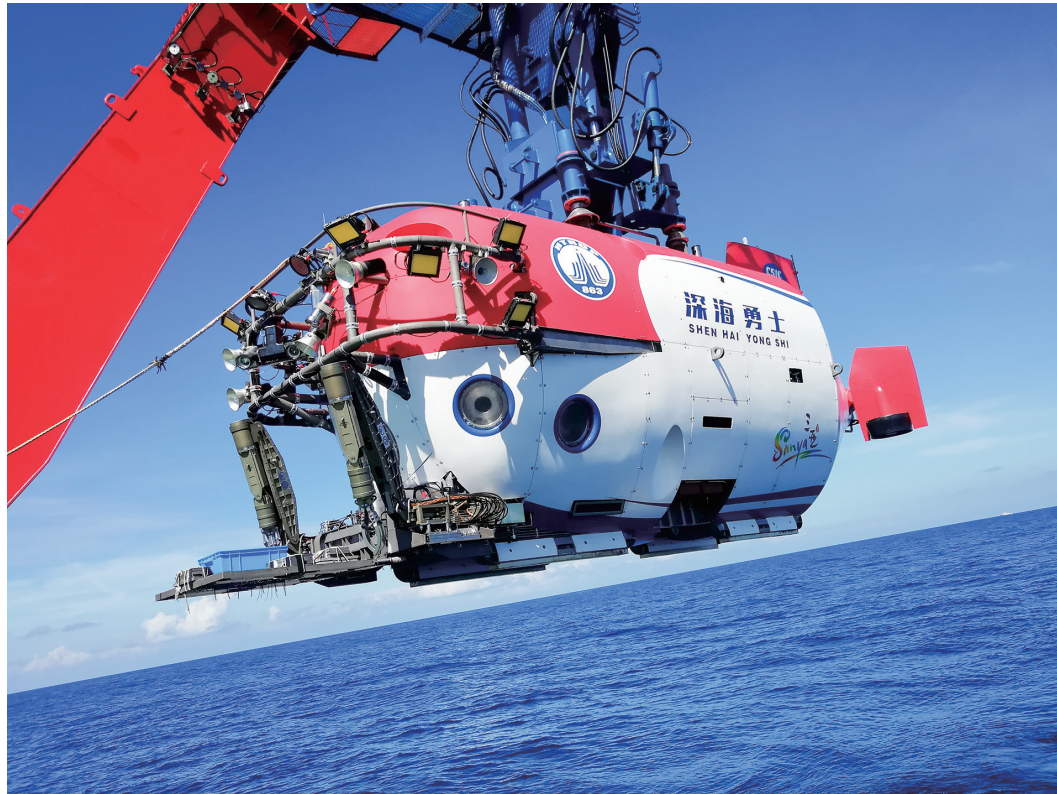
## 2023年全国帆船锦标赛在河北秦皇岛开赛

22日,2023年全国帆船锦标赛(ILCA6级&ILCA7级)暨ILCA6&7级杭州亚运会选拔赛在河北省秦皇岛北戴河新区扬帆开赛,共有来自福建、广东、江苏、上海、山东等地的78名运动员参赛。

本次比赛由中国帆船帆板运动协会、河北省体育局、秦皇岛市人民政府主办。比赛设奥运级别项目、青年级别项目和ILCA级团体项目,其中奥运级别项目设男子ILCA7级场地赛和长距离赛、女子ILCA6级场地赛和长距离赛,青年级别项目分为男子ILCA7级U21场地赛和长距离赛、女子ILCA6级U21场地赛和长距离赛。

中国帆船帆板运动协会竞赛部部长王佳鑫介绍,全国帆船锦标赛是国内最高水平的单项赛事,本次比赛汇集了国内顶尖的运动员,不仅能检验运动员的训练成果,还将选拔出杭州亚运会的参赛选手。

据介绍,秦皇岛市近年来与中国帆船帆板运动协会深度合作,承办、举办全国帆船锦标赛、全国帆船锦标赛、国家家庭帆船赛等40余项国家、省、市级水上运动赛事。



“深海勇士”号开展下潜前的布放作业。

## 我国深海装备技术水平持续提升 为南海沉船遗址考古研究提供科技支撑

国家文物局日前宣布,我国在南海海域发现两处古代沉船遗址,未来将分阶段开展考古调查工作。记者从中国科学院获悉,我国深海装备技术水平持续提升,在此次考古发现中发挥了关键作用,并将为后续考古调查工作提供有力支撑。

据悉,2022年10月,中科院深海科学与工程研究所在我国南海海域执行中科院战略性先导科技专项科学考察和深潜作业时,于南海西北陆坡约1500米深度海域发现两处大型海底沉船遗址,并及时通报国家和地方有关部门。之后,两处沉船分别定名为南海西北陆坡一号沉船和南海西北陆坡二号沉船。

“近年来,中科院先导专项等自主部署研发的船载多波束系统、应急救援打捞作业工具、水下无人探测平台等系列技术和装备,为深海文物水下发现打捞奠定了坚实基础。”中科院深海科学与工程研究所科学部副主任陈传绪说。

经国家文物局批准,国家文物局考古研究中

心、中科院深海科学与工程研究所、中国(海南)南海博物馆将用1年左右时间,分3个阶段实施一号、二号沉船遗址考古调查工作。这是中国水下考古工作者首次运用考古学的理论与方法,严格按照水下考古工作规程要求,借助深潜技术与装备,对位于水下千米级深度的古代沉船遗址开展系统、科学的考古调查、记录与研究。

陈传绪介绍,针对文物现场观察和文物提取的特殊要求,中科院深海科学与工程研究所将利用载人/无人潜水器,配合使用新型力反馈柔性机械手、潜载吹沙清理装置等,对海底文物进行无损的保护性提取,对被沉积物覆盖的关键文物进行水下清理,方便考古学家进行原位观测。

“我们将充分利用已有的平台技术装备,包括‘探索一号’‘探索二号’科考船,‘深海勇士’号,‘奋斗者’号载人潜水器,‘狮子鱼一号’遥控水下机器人等,同时开展深海考古关键技术攻关和专用装备研发,为深海考古工作提供有力支撑。”陈传绪说。

## 山东沾化:冬枣芽变身增收“金叶子”

每年五月份,正是冬枣树冒嫩芽的季节。在山东省滨州市沾化区,几个乡镇提前进入了“农忙时期”。

在沾化区下洼镇曹家庙村的枣芽茶加工厂,三十多个工人正忙着掐冬枣芽。抹芽、晾晒、揉捻、炒茶、包装……一片片枣芽经过多道工序,“化身”为一罐罐枣芽茶。加工车间内,伴随着机器的阵阵声响,浓浓的茶香扑面而来。

“每到此时,村民们采下的枣芽会被农业合作社统一收购,制成冬枣芽茶。”滨州市沾化区长孙富晒二代水果种植农民专业合作社负责人魏学凤说。

早在2003年,当地就有村民开始制作枣芽茶。彼时由于技术不成熟,采摘下来的枣芽只能运到外地制作。“长途运输不仅让枣芽丧失了营养价值,更增加了制茶成本,制作出的枣芽茶品相不佳,效益不高。”下洼镇党委书记魏书柱说。

2019年,山东省派乡村振兴服务队来到曹家庙村,他们引进了先进的制茶工艺,又聘请技术人员手把手教村民如何操作机械设备。慢慢地,枣芽茶

摆脱了此前单一的粗加工模式,开始向全链条加工转变。

“你看,从采摘到包装,我们现在建立了完整的生产线,产业发展也逐步走上了正轨。”魏学凤对记者说,为了提高枣芽茶的品质,他还特意从福建请来了专业的炒茶师傅“助阵”。

如今,合作社每年能生产枣芽茶2000斤左右。枣芽茶的价值被重新挖掘,也带动周边乡镇的村民实现家门口就业。

近年来,当地高度重视冬枣产业的融合发展,依托枣花节、黄河大集等活动,积极组织冬枣深加工产品的推介会,鼓励特色农产品走出去,进一步强化“沾化冬枣”的品牌效应。

从“单一卖枣”升级到“全身变宝”,不起眼的枣芽成为了一片片致富的“金叶子”。“我们将持续做大、做强、做优冬枣产业深加工文章,强化区域品牌宣传推介,提升产品附加值,推动冬枣产业高质量发展。”沾化区冬枣产业发展中心主任刘登枝说。