

同学们在紫金山健行  
通讯员供图

# 大学开减脂课,甩掉的“肉肉”变学分

南农开的这门新鲜课,超重才能来;第一学期有学员减了13斤

减肥也能成为大学必修课,还计入学分?没错,千真万确。从上学期开始,南京农业大学体育部开设体育专项必修课“运动减脂课”,这门课只对体重超重的同学开放,所以选课前要称体重。至于这门课能拿到多少分,除了耐力项目、力量练习、考勤等,“大头”是看同学们能减掉多少肉!

通讯员 朱郡怡 赵烨烨 现代快报记者 金凤

## 迈开腿

### 想上课?先称体重再量身高

“这学期有50多人报名,经过筛选,38人选课成功!还有两个同学是来旁听的。”南京农业大学体育部运动人体科学专业周全富老师告诉现代快报记者,要来他的“运动减脂课”,必须先称体重、量身高,筛选BMI即体重(kg)÷身高<sup>2</sup>(m)≥30的学生,才有上减脂课资格。

“运动减脂课”是南农多项体育专项课程之一。一般来说,体育专项课每学期有18次课,

每周一次,“但对肥胖的同学来说,一周一次的活动量达不到减肥效果,所以现在一般每周上3次,持续六周,每次90分钟。”周全富说,90分钟的课,前15分钟是准备活动,做俯卧撑、平板支撑来热身。随后要坚持慢跑、快走等有氧运动满60分钟。最后的15分钟,再做拉伸、慢走等舒缓的运动,促进血液循环。当然,学生们可以根据自己的身体状况适当调节。

### 上课不枯燥,每周一次“外景课”



减脂班的同学们在上课 通讯员供图

跑一个多小时,不会觉得枯燥吗?学生们能坚持吗?周全富想着法子设计多种多样的有氧运动增加趣味性。“每周三,只要没有特殊安排,我都会带学生们去紫金山徒步越野,看着沿路风景,10公里不知不觉就走下来了。”每次出行,周全富都会详细了解天气情况,并设计好有氧运动时间、路线等。

“让我们最兴奋的就是每周一次的‘外景课’了。”首期学员范贤斐告诉记者,这项户外

运动体验,是最受同学们欢迎的减脂环节。参加绿道慢跑、公园漫步、登中山陵等活动,大家呼吸着新鲜空气,领略风景,在一片欢声笑语中,减脂过程也极富“诗情画意”。

去年11月29日,周全富带领运动减脂班的同学们,参加了南京第一届国际马拉松的5公里迷你健身跑。所有同学都坚持了下来,没有人因为体力不支中途弃赛。大家在赛段关门时间之前全部抵达终点。

## 管住嘴

### 上课同时还要记录每天吃了啥



想减肥塑形,仅靠运动远远不够。周全富还给同学们设计了健康的日常饮食指南。他在开课前提前做了精致的《运动减脂课程日志》。现代快报记者看到,日志中有各类食物卡路里参考数据,并有每日“进食记录”。

“老师要求我们每天都在日志上认真填写吃了什么,并换算成卡路里。”减脂班同学吴剑文说。

“运动少,吃得多,脂肪会堆积。除了课上的有氧运动,一定要管住嘴。”周全富说,虽然同学们在大汗淋漓之后,也会想大吃一顿,但换算一下美食的卡路里,“犒劳”自己的想法立马打消了。

每学期课程临近结束时,周老师还会设计近20个“运动减脂理论小论文命题”,让同学们通过查阅相关文献自主完成。命题涉及生理、心理、医学、饮食等各个方面,如:“人体内脂肪的形成与分解过程的分析”“肥胖大学生饮食控制的方法与实践研究”“肥胖大学生日常行为的调查与分析”“关于肥胖大学生运动损伤的调查与研究”等。

## 效果怎么样?

### 试验一学期,有学员减了13斤

周全富的研究方向是运动人体科学,早在几年前,他就萌生了开设“运动减脂课”的想法。4年前,周全富申请了课题,对南京农业大学一、二年级大学生肥胖问题进行调研和分析,发现超重和肥胖学生人数达1061人,其中重度肥胖人数达到200多人,占12.95%。

他发现,“小胖子”中,体育课不达标的学生也越来越多。“例如女生2000米跑、男生2400米跑,只要跑到14分30秒内,就会有成绩,但不少同学根本跑不下来,他们上体育课没有积极性,老师也头疼。”周全富说,这种状况在引体向上等项目中也存在,更严重的

是,肥胖、超重的学生不仅是拿不到体育学分,也越来越没自信。

当时,周全富选取了18名超重和肥胖大学生志愿者,针对性地设计了运动减脂负荷干预的实验方案,证明运动减脂处方有明显功效。这一方法,被他运用到“减脂课”上。

“减脂课”的学分怎么拿?周全富说,“减脂课”最大的诱惑就是,以减肥效果作为评分依据。减肥效果占60%的权重,引体向上、仰卧起坐等力量练习占10%,女生2000米跑、男生2400米跑成绩占10%,理论成绩和考勤分也分别占10%的权重。

#### 减肥效果的计算公式

$$\frac{\text{报名时的体重(kg)} - \text{现在的体重}}{\text{报名时的体重}} \times 100\%$$

上学期,学生只要达到3.5%,减肥效果这项就算满分,也即拿到总成绩中的60分。上学期所有学生都达标了,最多的学员减了13斤。

本学期的减肥效果满分线提高到5%,根据公式计算结果≥5%的,都能拿到这项的满分。达不到5%,每少0.5个百分点,在总分中扣减6分。

## 没有超重的同学也来旁听

一节课90分钟,体力消耗很大,学生们能吃得消吗?周全富说,上课前,他会向学生了解是否有家族病史,如果血脂太高或者有先天性心脏病病的同学,不建议上“减脂课”。上课前,周全富会与学生签订运动减脂体育课程安全免责声明,以示提醒。如今,“减脂课”开设第二学期了,运动减脂班也已经在南农学生中小有口碑,

报名人数达到50多人,正式学员从第一届的26个学员增加到38人,其中包括个别已修过该课程,但仍想减重的学生。还有两个同学并没有超重,申请来旁听。

“同学们在减脂班里不会自卑,因为大家都是相似的身体状况,这种创新的上课方式不仅让我们充分体会到运动的乐趣,更让我们恢复了身材,找回了自信。”吴剑文说。