

不用节食暴汗 一学期瘦20公斤

这门特色体重管理课走红校园

“一学期瘦了大约20公斤,不用节食、不用高强度暴汗,跟着课堂知识调整饮食和作息,整个人轻盈了不少。”宁波城市职业技术学院2025级学生解善西颇有收获。

近日,该校本学期体重管理课顺利结课,不少学生实现大幅减重,成为校园里人气颇高的特色课程。

□现代金报 | 甬派
见习记者 沈嘉宁



课堂教学。学校供图

宁大科院10组作品 入围全国大学生 美术作品展复评

近日,第三届全国大学生美术作品展览复评名单正式公布,宁波大学科学技术学院共有10组作品入围。根据公布名单,本次宁波地区入围复评的作品全部来自宁大科院,充分彰显了该校在美术创作、艺术设计与人才培养方面的成效。

□现代金报 | 甬派
记者 吴正彬
通讯员 宋超 李珍燕

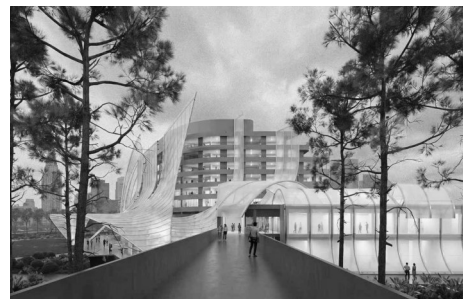
全国大学生美术作品展由中国美术家协会主办,是国内面向青年美术群体的高规格国家级学术展览。本届展览覆盖本科、硕士、博士全学历层次,吸引了全国300余所高校参评,其中不乏清华大学、中央美术学院等名校,竞争激烈。

从海洋文化到非遗活化,从材料实验到装置表达,宁大科院入围的10组作品既有对地域文化的深入观察,也有对当代生活、个体心理与艺术语言的持续探索。

来自建筑空间景观设计工作室的作品《湾屿集·基于混合功能的海洋运动聚落改造设计》成功入围艺术设计(建筑设计)类别,学生团队将研究对象锁定为象山大目湾核心区的闲置烂尾楼宇。主创团队表示,项目以闲置建筑为载体,探索海洋运动复合型聚落的更新路径。创作过程中,他们多次实地走访,反复推演平面布局与建筑结构,也经历了数次方案推翻与重构。这段漫长而扎实的打磨经历,让他们更加深刻地理解到:设计必须扎根场地,回应真实需求,并在自然、产业与人居之间寻找平衡。

来自漆艺工作室的装置作品《次第》入围工艺美术类别,学生魏多多依托纸张折叠逻辑进行创作,于二维平面和三维立体空间之间搭建出直观可感的秩序美感。谈及创作心得,魏多多坦言:“我的创作首先来自真实感受,在创作过程中,我习惯倾听他人的看法,一个人的视角总有局限,来自不同观看者的感受,常常能帮助我发现作品中被忽略的部分。”

此次10组作品集体入围全国级高规格展览,既是宁大科院学子专业素养与创新能力的集中展现,也是该校长期坚守艺术教育规律、推行工作室制办学模式的生动实践。宁大科院设计艺术学院副院长张彤表示,学院始终以作品为导向,实现师生同频共进,让课堂对接展厅、让作业对接赛事,在实战锤炼中培育真正适应行业需求的高素质设计人才。



《湾屿集·基于混合功能的海洋运动聚落改造设计》景观设计图。学校供图

A 这门体重管理课 吃喝睡觉全都教

在大多数人的印象里,普通体育课内容大多是球类、跑跳等,侧重比拼运动能力,而这门体重管理课全方位覆盖饮食、运动、作息指导。

据任课老师夏盈盈介绍,这门课程在开设过程中,得到了学校后勤部门和街道卫生院的支持。学校食堂专设减脂窗口,老师教大家怎么吃健康餐;街道卫生院为学生免费做体脂

率检测。

“我们每周课外加一次晨练、一次晚训;每天晚上,我会提醒他们‘该睡觉了,保持早睡习惯’。”夏盈盈补充道,“我是反对节食、突击高强度运动这样伤身的速成减肥法的,这门课的目的是养成健康的生活习惯。”她希望,即使在课程结束后,同学们也能自主管理好饮食和运动。

回看学校近年新生体质数

据,需要科学减重的超重、肥胖学生人数不少:2023级超重学生1107人,占新生总数26.8%;2024级超重学生990人,占比23.1%,略有下降;2025级超重1084人,占比28.1%,较明显上升。越来越多新生存在体重超标问题,这也让这门针对性极强的体重管理选修课受到学生欢迎——数据显示,近80%的受访学生认为应增加减脂课程。

B 从气喘乏力到活力满满 减重收获自信

2025级学生解善西入学时体重110公斤,平日久坐编程,经常喝奶茶、吃宵夜,稍活动便膝盖酸痛,普通体育课难以跟上。选修体重管理课后,他坚持低脂饮食打卡,练习不伤膝的低冲击运动,一学期减重20公斤,超额完成减重15公斤的目标。

“以前走几步路就气喘,现在慢跑半小时也不累,腰腹赘肉少了很多。”解善西笑着说,瘦下来之后,上课久坐腰酸的毛病明显缓解,学习专注力、社交自信都大幅提升。

同期选修这门体重管理课的同学也有喜人蜕变,夏盈盈告诉记者,选修班23名学生体重都有

所下降,大约65%的学生减重5公斤以上。信息学院的章子俊减重7.5公斤,他摸索出“力量训练搭配有氧运动”的高效减脂模式,训练后再去打球,体能耐力肉眼可见地提升。谢京博减重5公斤,还把学到的健康知识分享给家人,带动全家调整作息习惯。

C 直面学生发胖难题 科学开课筑牢校园健康根基

“开设这门课,一方面是回应学生多元化的选课需求,另一方面则是以实际行动落实国家‘体重管理年’的工作部署。”该校基础课教学部主任叶绿美介绍道,

“当下许多大学生存在久坐少动、高油高糖饮食、作息不规律等问题,身体素质有待提升。这门课程正是学校聚焦学生健康开展的一次育人创新实践。”

下一步,学校将持续深化健康校园建设,推进学生体质提升专项行动,打造多元体育特色课程,常态化向学生普及科学健康的生活方式。

抢抓数字文创风口

宁财院开设免费AI漫剧创作班

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 赵烨 通讯员 张友军)近日,宁波财经学院艺术设计学院暑期AI漫剧创作培训班开班。

当下,AI漫剧、数字短视频产业快速崛起,兼具艺术创作与AI技术应用能力的复合型人才缺口持续扩大。

为推动人工智能与艺术设计、影视创作深度融合,破解学生学习前沿AI工具成本高、缺少真实商业项目实训场景等痛点,该学院整合校内师资、影视行业企业、一线导演资源,在暑期开设AI专项培训班,不收取任何费用,为在校学

生提供零门槛接触数字文创前沿技术的学习平台。

培训按照理论学习、技能训练、团队分组、项目实操、成果产出的节奏有序推进,依托校内专业教师、企业运营负责人、一线导演三方导师团队,以真实商业项目驱动教学。参训学生将独立完成原创AI漫剧完整作品,优秀成果将同步推荐至合作企业孵化,为学生实习、就业、创业积累核心作品集。

“数字内容行业已全面进入AI生产时代,本次公益培训跳出传统课堂局限,完整复刻企业项目运作模式,希望学生用好免费实训

资源,主动钻研AI创作工具,找准自身专业发展新赛道,在新技术浪潮中构筑差异化就业竞争力。”该校艺术设计学院执行院长刘岚说,区别于短期体验课,培训完整覆盖AI漫剧创作全产业链技能,配套校内专业教室、AI设备、素材资源,全程无任何收费项目,切实减轻学生技能学习成本。

后续学院将持续推出常态化免费AI技能实训课程,紧扣文创产业人才需求,持续为艺术专业学生搭建低成本、高含金量的前沿技术学习平台,培育更多适配数字经济发展的复合型文创人才。