

普通高校“三全体育”课程体系的构建与实践

余保玲, 吴叶海, 傅旭波, 叶茵茵, 潘雯雯, 潘德运
(浙江大学 公共体育与艺术部, 浙江 杭州 310058)

摘 要: 在全国高校深入学习贯彻落实全国教育大会精神的时代背景下, 提出构建普通高校“三全体育”课程体系, 即建立供需平衡的“全方位”协同育人机制、打造四纵四横“全成员”课程管理体制、实施五位一体“全过程”教育教学路径。从增加课程修读学时和学分、完善课程学习过程考核和评价机制、明确课外体育跑距锻炼要求、实施运动俱乐部管理、创新课外课程载体路径等方面阐述了全方位、全成员、全过程的“三全体育”课程体系的具体实施路径, 继而通过数据对比得出实施“三全体育”课程体系后的成效, 并对完善普通高校“三全体育”课程体系提出建议。

关 键 词: 体育课程; 体育教学; “三全体育”; 普通高校

中图分类号: G807.4 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2020)01-0111-06

The establishment and practice of a “three-all physical education” curriculum system for regular institutions of higher education

YU Bao-ling, WU Ye-hai, FU Xu-bo, YE Yin-yin, PAN Wen-wen, PAN De-yun
(Department of Physical Education and Art, Zhejiang University, Hangzhou 310058, China)

Abstract: Under the times background that the spirit of the national education congress are being learnt and implemented at institutions of higher education all over China, the authors proposed to establish a physical education curriculum with a supply and demand relatively balanced “all-direction” student synergic education mechanism, to build a four-vertical and four-horizontal “all-member” curriculum management system, and to implement a “three-all” curriculum system for regular institutions of higher education, which is provided with new era features and five-in-one “all-process” education teaching paths, systematically expatiated on specific paths for implementing the “three-all (all-direction, all-member and all-process) physical education” curriculum system, starting with such dimensions as increasing course taking hours and credit hours, perfecting the course learning process examination and evaluation mechanism, specifying requirements for running distance exercise in extracurricular sports, implementing sports club management, and innovating on extracurricular course carrier new paths, etc, and then via data comparison, derived the results after implementing the “three-all physical education” curriculum system, and put forward practical proposals for perfecting the “three-all physical education” curriculum system for regular institutions of higher education.

Key words: physical education curriculum; physical education teaching; “three-all physical education”; regular institutions of higher learning

习近平总书记在全国教育大会上明确指出, 坚持中国特色社会主义教育发展道路, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人, 要在增强综合素质上下功夫, 教育引导培养学生培养综合能力, 培养创新

思维; 强调“要树立健康第一的教育理念, 开齐开足体育课, 帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”^[1]。基于新时代教育改革的大背景, 为进一步推进改革做实体育教育, 本研究在综合

收稿日期: 2019-06-14

基金项目: 浙江省高等教育十三五第一批教学改革研究项目(jg20180002)。

作者简介: 余保玲(1963-), 女, 副教授, 研究方向: 学校体育学。E-mail: yb10109@126.com 通讯作者: 吴叶海

国内普通高校公共体育课程改革的基础上,进一步探索和完善普通高校公共体育课程体系,构建具有新时代特色的“三全体育”课程体系,将体育教育工作融入人才培养全过程,在浙江大学实践中取得显然成效。

1 “三全体育”课程体系的理论依据

1.1 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要的要求

教育部于 2002 年印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,对体育课程的理念、目标、性质、功能、设置、评价、资源、管理、建设、价值等作出了具体要求,对推动学校体育教育教学改革发展具有强烈的现实指导意义。

1.2 普通高等学校体育工作基本标准

为落实立德树人根本任务,加强高等学校体育工作,提高高等学校体育教学质量,切实提高学生体质健康水平,促进学生全面发展,2014 年教育部出台了《高等学校体育工作基本标准》,以体育教学、学生体质水平的提高作为高校体育工作的基本点和立足点,将高校体育发展规划、师资力量、资源配置、经费安排、工作管理和工作评价等核心重点都纳入了标准范围。《标准》对必修课时(本科学生不少于 144 学时、专科生不少于 108 学时)、教学班人数(原则上不超过 30 人)、心肺功能(锻炼内容不得少于 30%、考试分数权重不得少于 30%)、体育社团(不少于 20 个)、学生参与运动会比率(达到 50%以上)、毕业年级学生体质测试成绩及格率(须达 95%以上)等都作出了明确规定^[2]。

1.3 普通高等体育改革目标与需要

国务院办公厅《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》指出,普通高等学校体育教育改革以坚持课堂教学与课外活动相衔接、培养兴趣与提高技能相促进、群体活动与运动竞赛相协调、全面推进与分类指导相结合为基本原则,要求从深化学校体育课程改革、完善体育考试评价办法、推进校园足球等学生联赛项目改革发展、促进“教体结合”、加强师资队伍建设和完善学校体育设施建设和资源整合、建立健全督导评估和风险管理机制、加强学校体育工作组织保障等方面强化学校体育教育。到 2020 年实现办学条件总体达到国家标准,体育课时和锻炼时间切实保证,教学、训练与竞赛体系基本完备,体育教学质量明显提高,学生体育锻炼习惯基本养成,运动技能和体质健康水平明显提升,规则意识、合作精神和意志品质显著增强,构建中国特色高校体育发展格局^[3]。

2018 年 9 月 10 日习近平总书记在全国教育大会上对体育教育提出明确要求。根据习近平总书记关于教育的重要论述及新出台的一系列文件精神,新时代

赋予普通高校公共体育课程新的使命。基于此,普通高校公共体育课程体系也要相应作出结构性调整,进一步将高校公共体育教育教学改革落到实处。

2 “三全体育”课程体系的架构

2.1 “三全体育”课程体系的基本目标

1) 强化体育教育改革目标引领。

在体育教育过程中始终围绕“立德树人”宗旨,以“卓越校园体育文化,促进师生身心健康,提升体育竞技实力”为理念,以“增强体质,掌握技能,培育习惯,塑造人格”为目标,以“党建组织育人、体育教学质量、身心健康水平、体育师资队伍、体育运动队、场馆设施服务、文化信息环境”七大工程为主要任务,以学生成长成才作为出发点和落脚点,促进身心健康成长,加强校园体育文化建设,传承民族文化精髓,助力培育有理想、有境界、有品格、有才华、全面发展的时代高才。

2) 挖掘体育课程育人功能。

重新厘定教学大纲、教学内容和教学方法,健全评价体系和激励机制,有效防控运动安全风险;深化课程改革和课堂教学创新,充分挖掘不同运动项目的育人功能,深入弘扬“强体魄,树我邦国”的体育精神,将体育教育教学作为思政教育的重要途径和组成部分,培养学生吃苦精神、团队精神、拼搏精神、民族精神,提高学生思想品德。

3) 回归体育教育教学本源。

在体育教育教学实践过程中,激发学生对体育的兴趣与爱好,增强学生对体育功能与价值的认识,提高学生自觉参与体育锻炼的积极性,传播体育健康与安全知识,传授运动技术与技能及科学锻炼方法,提高体质健康水平,提升学生文化素养。回归体育教育教学本源、驱动教育教学创新实践,使体育教育教学真正达到“强健体魄、塑造人格,养成终身锻炼习惯,掌握终身体育能力”的成效。

2.2 “三全体育”课程体系的根本任务

全面加强和改进学校体育教育,构建新时代“三全体育”课程体系,推行运动俱乐部管理体制,开齐开足体育课,增加体育必修学分和体育课堂教学时数,健全课外体育锻炼 APP 跑距制度,实施每位学生每学期参加校园体育竞赛制度,规范学生体育考试与体质健康测试,实现学生课内体育和课外体育全覆盖。进一步加强校园体育场馆设施建设,以建设“七大工程和七大行动”为主要抓手,持续推进改革创新,全面提升教育教学质量,让广大学生通过在校体育学习与锻炼达到“强身塑心”的育人功能^[4]。

2.3 “三全体育”课程体系的具体内容

1) 建立供需平衡“全方位”协同育人机制。

不断深化体育教学改革, 构筑涵盖第一课堂(专项教学课、专项训练课、专项辅导课)、第二课堂(课外体育锻炼与体测)、第三课堂(校园体育赛事与文化)、第四课堂(国际国内竞赛与交流)为一体的“全方位”协同育人机制(见图 1)。

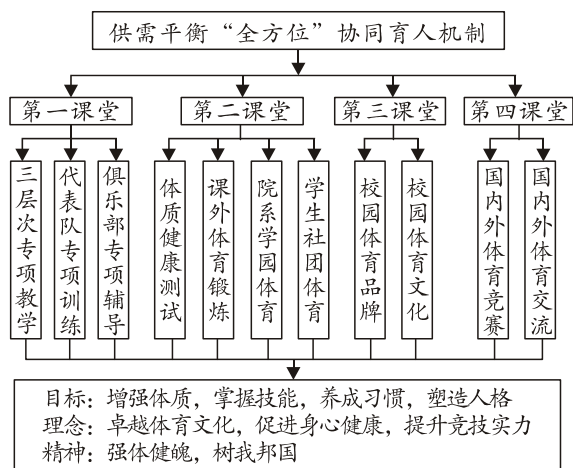


图 1 供需平衡“全方位”协同育人机制

将课内显性课程与课外隐性课程作为一个整体, 有目的、有计划、有组织地将教学与训练、课内与课外、普及与提高、校内与校外有机结合, 形成以教学为核心、群体为基础、竞技为引领, 供给需求相对平衡的“全方位”体育教育教学课程体系新格局^[5], 以竞技体育引领校园群众体育和体育文化发展^[6]。

2) 打造四纵四横“全成员”课程管理体制。

根据体育教学专项特点和课程发展需求, 以打造运动俱乐部会员制模式为抓手, 设置大球、小球、户外、水上、形体、民传等俱乐部, 各运动俱乐部建设 3~6 个专项俱乐部, 实施四纵四横“全成员”课程管理体制。“四纵”为课内教学训练(必修、特长)、课外辅导指导(引导、培育)、校内竞赛活动(品牌、文化)、校外交流竞赛(激励、提升); “四横”为本科生体育教学向研究生、教职工体育和含校友在内的社会体育服务延伸(见图 2)。通过“互联网+体育”利用大数据平台、微信微博、App 平台与会员保持线上联动、线下互动, 实现对体质健康测试、课外体育锻炼、竞赛与交流等的高效管理, 将体育教育教学成效最大化, 促成学生体育生活从强迫、半强迫到主动的积极转变。

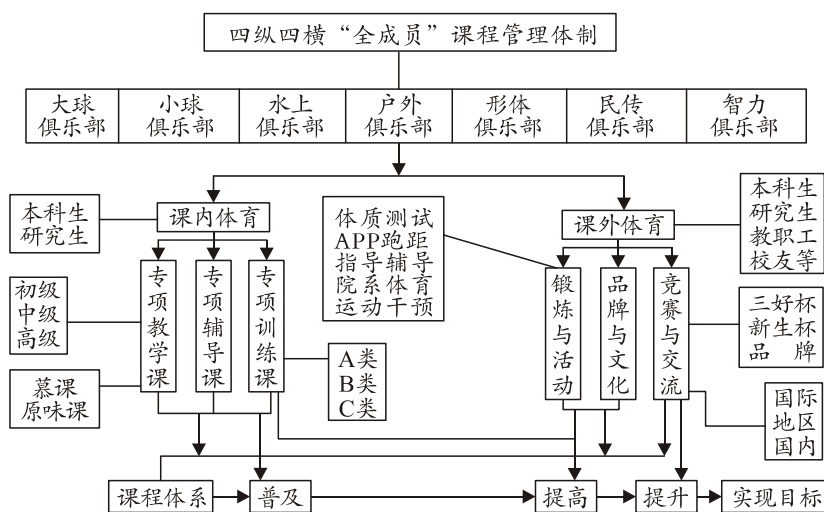


图 2 四纵四横“全成员”课程管理体制

3) 实施五位一体“全过程”教育教学路径。

实施本科生阶段课内和课外体育必修课程全覆盖, 研究生阶段课内体育选修课和课外体育锻炼相结合, 将体育教学贯穿大学全过程(见第 114 页图 3)。通过增加课程修读学分和学时、完善课程学习过程考核和评价机制、设置课外体育、创新课外课程载体等, 实现课内教学、课余训练、体质测试、课外群体、竞赛交流等“五位一体”教育教学路径, 最大限度地满足新时代学生对体育生活的需求, 开拓普通高校体育

“全过程”开环路径新思路。

2.4 “三全体育”课程体系的具体实施路径

1) 增加课程修读学分和学时。

“三全体育”课程实施体育必修课程 4 年全覆盖, 在大学期间须修满课内体育课程和课外体育课程的 6+N 个必修学分方能毕业。体育课程 I、II、III、IV、V、VI(大一、大二、大三修读), 每门课程 1 学分; 体育课程 VII、VIII(大四、大五修读), 每门课程 0.5 学分。其中 I、II 设置专项教学课和专项辅导课, 每学期为

54 学时,即课堂专项教学课 32 学时+课堂专项辅导课 16 学时+体质健康测试 2 学时+运动安全教育和体育理论考试 2 学时+校园体育竞赛 2 学时。Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ、Ⅵ设置专项教学课,每周 1 次体育教学课,每学期为 36 学时。Ⅶ、Ⅷ必修“体测与锻炼”课程每学年 68 学时(其中体测 4 学时、锻炼 64 学时)。学生修读专项训练课,可免修专项教学课、专项辅导课。

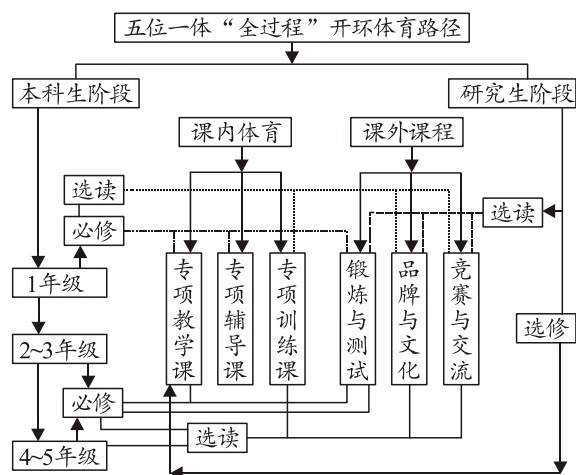


图 3 五位一体“全过程”开环体育路径

2)完善课程学习过程考核和评价机制。

体育课程 I、II、III、IV、V、VI,从运动技能、身体素质、理论知识、行为态度入手,采用百分制记分评价(见表 1),并根据学校有关文件要求计算学分绩点,课程考试总评成绩不足 60 分视为考试成绩不及格,但可提出补考申请,补考内容限定于运动技能和身体素质。体育课程 VII、VIII,从行为态度、体质测试成绩入手,采用合格与不合格评价(见表 2)。

表 1 体育课程 I、II、III、IV、V、VI 评价办法

指标类别	权重	评价指标
运动技能	40%	不同专项、层次,不同考试办法与评分标准,实行教考分离
身体素质	25%	春夏学期:12 min 跑(20%)+50 m 跑(5%);秋冬学期:12 min 跑(20%)+引体向上(男)、仰卧起坐(女)(5%)
体育理论	10%	包括运动与健康知识、专项理论(指定校本教材)、运动安全、体育史等内容,统筹安排时间,实行计算机网络考试
行为态度	25%	其中课堂出勤(10%)、APP 跑(15%)

表 2 体育课程 VII、VIII 评价办法

指标类别	权重	评价指标
行为态度	50%	APP 跑距锻炼合格标准:男生有效距离与次数为 3.5 km×64 次/学年;女生有效距离与次数为 2.5 km×64 次/学年
体质测试	50%	按 2014 年 7 月 18 日教育部公布的最修订的《国家学生体质健康标准》,60 分及以上为合格

根据学生课堂出勤率及学习过程中的积极性、主动性、参与度进行评分。按照规定严格体育课堂考勤,课堂专项教学、专项辅导课、专项训练课无故旷课达 1/5 者,因病或因事缺课达 1/3 者,该学期体育课成绩最高分为 59 分且不安排补考。专项教学课,旷课每次扣 2 分,因病或因事请假每次扣 1 分,迟到早退 3 次按 1 次旷课扣分;专项辅导课和专项训练课,旷课每次扣 1 分,因病或因事请假每次扣 0.5 分,迟到早退 3 次按 1 次旷课扣分。

3)明确课外体育跑距锻炼要求。

在有效时段和时间内完成有效跑距和次数,学生课外 APP 跑锻炼具体实施办法如下:

(1)有效跑距和次数:有效跑距,男生为 3.5 km/次,女生为 2.5 km/次;有效次数,男女生均为 32 次(16 周),每周 2 次),学生课外 APP 跑锻炼评价(见表 3)。

表 3 学生课外 APP 跑锻炼评价

指标类别	APP 跑距锻炼评价指标					
百分制(分)	100	90	80	70	60	0
次数	≥48	47-44	43-40	39-36	35-32	32<
分值	15	13.5	12	10.5	9	0

(2)有效时段和时间:秋(春)学期第 1 周至冬(夏)学期第 8 周周五,上午 6:00~7:30,下午 15:30~18:00,晚上 19:30~22:30;每次有效跑距完成时间为 12~45 min 之间。

(3)锻炼地点:下载浙大体艺 APP,校园和操场都可进行。

(4)特殊天气:如遇雨雪、雾霾等特殊天气周可用其他周补齐。

4)实施运动俱乐部管理新路径。

(1)俱乐部课程:打造课内教学、课外训练“全方位”课程,必修与选修、锻炼与体测“全过程”课程;初级、中级、高级 3 层次专项教学课课程,ABC 3 大类专项训练课课程及机能、本能、功能三历练的辅导课课程。

(2)俱乐部会员:以本科生、研究生、教职工、校

友组成“全成员”会员。本科生在修读专项教学课、专项训练课,即自动成为俱乐部会员,同时修读专项辅导课,参加俱乐部竞赛与活动;根据个人意愿,研究生、教职工自愿注册加盟会员;根据场地资源情况,对校友适度开放和共享。

(3)会员制管理:根据自身基础、水平、状况以及俱乐部课程与制度,本科生、研究生每学期选择一项体育专项修读课程,参与体育锻炼、竞赛与活动;根据场地资源及师资情况,教职工、校友适当参与专项运动俱乐部的锻炼、竞赛活动。

5)创新课外课程载体新路径。

深化“以赛促练、以测促练、运动干预、指导辅导”的内涵式发展,弘扬民族传统文化,培养学生团结协作、奋发图强精神,吸引广大师生参与,形成“人人关注、人人参与、人人受益”的校园体育文化氛围。

(1)以赛促练。构建学校、社团、院系三级联动的校内体育竞赛与活动机制,科学规划全校全年体育竞赛与活动,每年举办课外体育赛事50多项共计上千场次,要求每位学生每学期必须参加1项(次)及以上课外体育竞赛,实现以体育竞赛带动群众体育发展的良好态势。

(2)以测促练。依托体质健康信息系统平台,动态把握学生体质健康水平发展。坚持校体委、体艺部、院系多级督促机制,每学年在确保第一次体质测试的基础上,鼓励学生通过网络多次预约申请,为学生创造更多以锻炼为目的的测试机会。学生体质测试数据实时上传,体质测试成绩实时查询,并严格落实安全措施,确保测试安全有序公正地进行,提高学生体质健康测试水平。

(3)运动干预。开设体质健康提高班,为体质健康测试不及格、平时缺乏锻炼的学生提供专门的“私家”体质教练,以运动干预机制为手段,提高运动困难学生的基本运动能力和身体素质,拓展学生参与体育锻炼的广度与深度。

(4)指导辅导。坚持由体育教师、运动队学生参与的覆盖全校各院系(学园)和学生体育社团的课外指导,坚持开设乒乓球草根王、足球、网球、游泳、皮划艇、太极拳等课外体育辅导站,坚持组织实施普通学生裁判技能培养,为推动院系(学园)体育文化发展和促进学生体育社团建设提供服务与保障。

(5)打造品牌。2013年学校创建以趣味运动项目为主的春季运动会,以校领导领跑为特色的秋季运动会及阳光健身长跑;2014年创建冬季水陆体育嘉年华并纳入学生狂欢节;2015年创建水上运动会、国际校园马拉松赛、“校友杯”系列竞赛;2016年创办足球电

子竞技比赛;2019年整合武术、太极拳、舞龙舞狮等为“民族运动会”,其中龙舟项目2018年被教育部设立为中华优秀传统文化传承基地。通过一系列特色体育竞赛品牌的打造,将培养学生体育爱好、运动兴趣与技能特长相结合,促进校园体育文化建设与发展。

(6)行动计划。实施低年级学生下午第10节以后不排文化课,加强高年级与研究生体育教学,优化高水平运动队学生培养方案,健全体育运动队激励机制,强化校园体育竞赛,激发院、园、系开展阳光体育锻炼,鼓励学生踊跃参加体育竞赛等“七大行动计划”,在时间、空间上保障课内与课外体育活动得到真正落实。

3 “三全体育”课程体系的实施效果

3.1 学生锻炼积极性得以激发

2018年9月浙江大学在实行新课改后,学生参加课外体育锻炼和校内体育竞赛的统计数字显示,2018级与2017级相比,男生参加课外体育锻炼平均次数多6.54次、女生平均多0.29次、男女总体平均多3.67次。参加校内体育竞赛人数2017级男生占36.02%、女生占41.60%、男女总体占38.39%;2018级男生占92.97%、女生占100.00%、男女总体占96.01%。

3.2 学生体质得到有效增强

实行新课改后,浙江大学2018级学生12 min跑平均跑距比2017年级多了77.95 m,其中男生多了81.56 m、女生多了84.70 m。2018年学生体质健康测试优秀率(3.34%)、良好率(30.00%)明显提高,连续5年在浙江省本科院校学生体质健康状况抽测中名列前茅。通过数据对比充分表明,浙江大学全面扎实持续推进体育教学改革,以切实提高学生体质健康水平为目标,建立课外阳光体育锻炼长效机制,已取得显著成效。

3.3 改革举措得到社会肯定并被广泛运用

浙江大学推行的体育教学系列改革与创新举措,被其他院校广泛采纳并运用于实践。以改革实践为内容的《公共体育卓越计划促进学生全面发展》^[7]《积极构建体育工作新格局》^[8]《强化体育育人》^[9]等文章在教育部“一线采风”专栏刊登。

2018年体育课程和APP跑锻炼改革举措,受到社会及媒体的广泛关注。《人民日报》通过官微、官网接连发表报道、评论、视频,赞扬和肯定新政举措,指出“这些名校的改革,选择向运动场开刀,说明教育者已认识到学业诚可贵、身体价更高,文明其精神,也要强健其体魄”,“浙大这项改革,值得高校改革者关注,也值得每一阶段的教育者用心体会”^[10]。新华社、中新社、共青团中央微信公众号和杭州市人民政

府网等媒体都进行了报道,引起了全社会的热烈讨论。

4 完善“三全体育”课程体系的建议

4.1 健全“三全体育”课程体系

根据实际情况不断优化供需相对平衡的“全方位”体育教育教学课程,通过增加体育必修与选修学分、强化课内教学课次与课时、注重学习过程与行为态度、加强组织保障和课程评价,打造更多学生喜爱的校园体育特色项目与品牌活动,建设参与度更高的校内体育竞赛与活动体系,健全课外阳光体育锻炼长效机制,促使学生养成锻炼习惯,将体育教育教学贯穿大学“全过程”,使高校体育教育教学改革不断向纵深推进,满足学生日益增长的体育锻炼需求,开拓普通高校体育课程建设新思路。

4.2 强化现代信息技术在高校体育教学中的应用

人工智能和大数据等前沿技术的发展将极大地推动高校体育教学范式的变革。根据学校体育教育教学专项特点和发展需求,设置运动俱乐部(教学团队),以运动俱乐部会员制管理体制为抓手,将本科生体育教育教学向研究生、教职工体育和含校友在内的社会体育服务延伸,通过教研科研、体育+互联网、体育APP、大数据平台、MOOC、SPOC等使体育教育教学成效最大化,更好地激发学生参与体育活动的积极性,实施体育教育课程“全成员”覆盖的运动俱乐部(模块化)管理新模式,开拓普通高校体育管理体制新思路。

4.3 健全高校体育教育保障机制

深入贯彻落实习总书记关于教育的重要论述,坚持德智体美劳“五育并举”,将全国教育大会关于学校体育的重要部署推向纵深、推出实效,推动思想观念的大转变,建立有效的组织管理体系和基础条件保障。将体育工作经费纳入年度预算并与学校经费同步增长,吸引社会资金支持发展学校体育,多渠道增加学校体育投入。优化评价指标和标准,完善考试与测试制度,激发新动能,把课余训练、课外群体、体质健康测试等纳入学校体育工作范围,加强教师的学习、进修、培养,保障体育教师在职称评聘、评优评先、晋级晋升、福利待遇等方面享受同等待遇。让体育教师的评奖评优、晋级晋升及福利待遇真正“实”起来,让体育课堂和体育锻炼真正“活”起来,让学生的体质健康和运动技能真正“好”起来,切实把普通高校体育教学改革发展做实、做强、做好。

构筑普通高校“三全体育”教育教学生态课程新体系,最大限度地设置与建设体育课程以满足新时代学生对体育生活的需求,最大化地释放时间与空间让学生掌握健康知识、运动技能、享受运动快乐,通过有效活跃与提升校园体育文化把体育运动变成学生学习生活的一部分,促进终身体育良好习惯的养成,提升体育教育“强身塑心”功能,必将成为普通高校体育课程改革的风向标。

参考文献:

- [1] 习近平. 全国教育大会重要讲话:坚持中国特色社会主义教育发展道路 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人[EB/OL]. [2019-05-28]. <http://edu.people.com.cn/n1/2018/0911/c1053-30286253.html>.
- [2] 教育部. 高等学校体育工作基本标准[EB/OL]. [2019-05-28]. <http://old.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s3273/201407/171180.html>.
- [3] 国务院办公厅. 关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见[EB/OL]. [2019-05-28]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-05/06/content_5070778.htm.
- [4] 浙江大学. 浙江大学一流本科教育行动计划[Z]. 浙大发本[2018]173号, 2018-11-26.
- [5] 刘静民,刘波. 全方位大学体育教育的实践——清华大学经验介绍[J]. 体育学刊, 2017, 24(4): 68-71.
- [6] 余保玲,潘雯雯,吴叶海. 普通高校公共体育课内外一体化教学模式的研究[J]. 中国学校体育(高等教育), 2015(11): 48-52.
- [7] 《浙江大学公共体育卓越计划促进学生全面发展》[EB/OL]. [2019-05-28]. <http://old.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s192/201411/178020.html>.
- [8] 《浙江大学积极构建体育工作新格局》[EB/OL]. [2019-05-28]. http://www.moe.edu.cn/jyb_xwfb/s6192/s133/s192/201711/t20171106_318470.html.
- [9] 《浙江大学强化体育育人》[EB/OL]. [2019-05-28]. http://www.moe.edu.cn/jyb_xwfb/s6192/s133/s192/201711/t20171122_319730.html.
- [10] 人民日报. 一学期跑168公里,浙大要培养“跑男”? [EB/OL]. [2019-05-28]. https://www.sohu.com/a/256148054_617281.