



成果评价意见

青岛城市学院近年来在公共体育课程领域开展了一系列以俱乐部教学模式为核心的改革与应用实践。通过多年的理论与实践探索，该模式在教学成果方面取得了显著进展。改革内容涵盖了课程体系、课程思政、课堂教学、产教融合、评价制度以及管理模式等多个关键领域。目前，该校已成功开设了 23 个体育俱乐部，创建了“学生四自主”选课模式，构建了以“大思政”理念为引领的课程体系。此外，学校还建立了学生助教团队，实现了课堂反哺机制，并成功打通了“体育职业认证-实践-就业”的完整链条，形成了“思政引领-产教融合-职业发展”三位一体的育人新格局。

该成果提升了育人效果，突破了体育教育教学实践中的诸多瓶颈问题，获得了人民日报、中国体育报等权威媒体的报道和各高校及社会各界广泛认同。



专家评价意见

青岛城市学院公共体育课俱乐部教学模式改革成果，是在该校多年理论研究与实践探索的基础上形成的。该成果紧密围绕新时代学校体育教育的发展需求，从课程体系、课程思政、课堂教学、产教融合、评价制度、管理模式等多个关键领域入手，进行了系统的综合改革实践。目前，该校已成功开设 23 个体育俱乐部，建立了“学生四自主”选课模式，构建了“大思政”引领的课程体系，以学生助教团队进行课堂反哺，打通了“体育职业认证—实践—就业”链条，实现了“思政引领—产教融合—职业发展”三位一体育人新格局。

该成果的创新性、示范性获得了人民日报、中国体育报媒体等权威媒体的报道，获得高校及社会各界广泛认同。成果突破了传统体育教育教学实践的瓶颈，提升了育人效果。通过该模式的实施，学校培养出了一批具有扎实体育专业知识、突出运动技能、较强体育教学能力的优秀人才，为学校体育教育事业的发展注入了新的活力。作为经过实践检验且符合新时代学校体育目标任务的优秀成果，为高校公共体育教育改革与发展提供了优良的范式，值得在山东省各高校乃至更广泛的范围内进行学习与推广。

刘浪

清华大学体育部主任 教授 博士生导师
全国高等学校体育教学指导委员会公共体育组副组长
中国体育科学学会体育社会科学分会副主任委员
中国学生体育联合会大学田径分会秘书长

青岛高校体育协会

评价意见

近年来，青岛城市学院对该校公共体育课进行俱乐部教学模式的改革与应用，该模式经过多年理论研究和实践探索取得了重要教学成果。该成果从课程体系、课程思政、课堂教学、产教融合、评价制度、管理模式等方面进行综合改革，目前已经开设了23个体育俱乐部，创建了“学生四自主”选课模式，构建了“大思政”引领的课程体系，建立学生助教团队进行课堂反哺，打通了“体育职业认证-实践-就业”链条，实现了“思政引领-产教融合-职业发展”三位一体精准育人新格局。

该成果创新了以体育人的理论，突破了体育教育教学实践的瓶颈，提升了育人效果，具有独创性、新颖性、实用性，协会将陆续组织专题汇报推广会，推广青岛城市学院体育俱乐部模式改革成功经验，组织青岛市各高校集中进行讨论学习。



鲁 东 大 学

采 用 证 明

青岛城市学院《公共体育课俱乐部教学模式的改革与实践》
教学成果，构建了以“大思政”理念为引领的课程体系，搭建
了“体育职业认证-实践-就业”完整链条，形成了“思政引领
-产教融合-职业发展”三位一体的育人新模式，为高校体育教
学改革提供了宝贵经验。

我校体育课程教学积极借鉴并采用了青岛城市学院的俱
乐部教学模式，在学生培养过程中注重差异化、个性化，强化
德育与体育实践能力，对学生的体育素养和综合素质提升发挥
了积极作用。

特此证明。



2025 年 6 月 12 日

教学成果应用及效果证明

我校在体育教学改革过程中主动引入青岛城市学院“公共体育俱乐部教学模式的改革与实践”成果，并结合本校实际情况加以应用。这一体育教学模式以“健康第一”为核心理念，借助“一体两翼”实践体系和智慧体育平台，成功推动体育教学从单纯技能传授向健康生活方式培养转变。

通过构建多样化体育运动俱乐部体系、优化选课机制、革新评价方式以及加快设施升级，我校大幅提升了体育课程的吸引力与适配性，增强了学生参与体育锻炼的积极性、持久性和实际效果。该模式对学生养成运动习惯和提升健康水平起到了积极作用，展现出重要的实践意义与推广价值。

特此证明。





山西农业大学体育部

采用证明

青岛城市学院《公共体育课俱乐部教学模式的改革与实践》教学成果，以“健康第一”为指导思想，构建了“一体两翼”实践体系和智慧体育平台，实现了体育教学从技能传授向生活融合与生态赋能的转变，有效提升了学生体育参与度和综合素养。

我校体育部积极借鉴并采用了该俱乐部教学模式，在课程设置、数字化管理及活动组织等方面进行实践应用，显著增强了学生体育锻炼的主动性、持续性和实效性，对学生运动习惯养成和健康水平提升产生了积极影响。

特此证明。

山西农业大学体育部（公章）

2025年9月1日



教学成果应用及效果证明

我校在体育教学改革中，积极引入青岛城市学院“公共体育课俱乐部教学模式的改革与实践”成果，紧密结合本校实际进行应用。该模式以“健康第一”为指导思想，依托“一体两翼”实践体系与智慧体育平台，有效推动体育教学从技能传授向健康生活方式培养转型。

通过建立多元俱乐部体系、完善选课机制、创新评价方式及推进设施升级，我校显著增强了体育课程的吸引力和适应性，提高了学生体育锻炼的主动性、持续性和实效性。该模式对促进学生运动习惯养成和健康水平提升产生了积极影响，具有重要的实践价值和推广意义。

特此证明。

青岛滨海学院（公章）

2025年7月2日

教学成果应用及效果证明

我校在推进体育教学改革过程中，参考并引入了青岛城市学院《公共体育课俱乐部教学模式的改革与实践》这一优秀成果。该模式坚持以“健康第一”为指导思想，依托“一体两翼”实践体系和智慧体育平台，实现了体育教学从单纯技能传授向健康行为培养的有效转变。

结合我校体育教学实际情况，重点从课程建设、评价机制、设施改善及体育活动组织等方面进行了具体实践。通过建立多样化体育俱乐部、优化选课方式、完善过程性评价体系及加强体育场地智慧化管理，显著提高了学生参与体育锻炼的积极性和持续性，对学生养成运动习惯、提升健康水平起到了明显的促进作用。该模式的应用为我校体育教学改革提供了扎实支撑，具有较强的推广价值。

特此证明。



高校体育课花样翻新

健身视野

高校体育课花样翻新——新技术让课堂更“智慧”、体育俱乐部让选项更丰富、科学指导让锻炼更高效……种种创新举措催生“爆款”，得到众多师生的好评，更推动了高校体育教育不断迈向高质量发展。

——编者

北京大学——

体育课更“智慧”了

本报记者 闫伊乔

北京大学邵逸馆体育馆的智慧健康驿站内，一场充满趣味味的数字体育课正在进行。“加油呀，超过他！”伴随着呼喊声，北大光华管理学院学生李皓夫与3名同学正进行划船机比赛。教室前方的大屏幕实时显示着4艘“小船”的运动轨迹，画面中的划手仿佛也在催促他们加速冲刺。

动感单车、划船机、滑雪机、登山机……不到200平方米的空间里，摆放着多种智能运动设备。“借助虚拟现实等数字技术，我们不出校门就能体验各种户外运动。”说完，李皓夫和同学们又兴冲冲地站上滑雪机，拿起雪杖，戴上智能眼镜，在“雪道”上驰骋。

在人工智能、大数据、虚拟现实等数字技术快速发展的今天，引入新兴技术成为改进高校体育教育的重要方向。北京大学体育教研部主任钱俊伟介绍，开设数字体育课是学校数字体育“十个一工程”建设的关键环节。积极推进智慧场馆、健康驿站等项目建设，为数字体育课的开展提供了保障。

2024年春季学期，北京大学正式推出全国高校首例使用虚拟现实等技术的数字体育课，一经推出便被抢报一空。“课程涵盖体育器械、体育科学、人工智能、数据分析和健康管理等内容，依托智慧设施，让学生在模拟竞技中提升运动兴趣，培养综合能力。”钱俊伟说。

“我今天已经消耗了200多卡路里！”谈及数字体育课，新闻与传播学院学生宋逸菲表示，课堂更有趣了，运动更科学了。学生们在课前领取配套手环，心率等实时数据会显示在屏幕上。“这些数据让我们直观了解自己的运动效果，老师也会根据数据评估我们的身体状态。”宋逸菲说。

“有些学生心率上升过快，我们会及时提醒他们调整节奏。”在教师吴定峰看来，数字体育课非常智能化，“过去，学生的训练效果不好量化，如今老师能清晰掌握学生的锻炼进度，并为每名同学量身定制健身方案，有助于提升大学生的体质健康水平。”在他看来，数字体育课是改进体育教学的有益尝试。

此外，吴定峰在课程中加入项目管理、产品设计等模块，与同学们分享优秀的体育数字化项目。“操场可以升级成智能跑道吗？”“社区里的智慧健身设备能否接入医疗系统？”……同学们热烈讨论着数字体育的未来应用。

云南大学——

学生爱“上”体育课

本报记者 杨文明

“没想到，被调剂的课程反而成了最爱。”晚上7点，茶映杰仍在网球场上挥拍。

一年前，这名云南大学马克思主义学院的大一新生因羽毛球课满员而被调剂到网球课。抱着“混学分”的心态，他不情不愿地来到球场，甚至一度因挫败感申请换课。直到一次练习中他突然开窍，小球在空中划出一道漂亮的弧线，那份成就感让他爱上了网球课。他意识到，热爱如火种也许就藏在不断尝试后的突破之中。

按照云南大学2021年出台的新规定，体测不达标的学生将无法拿到毕业证。云南大学细化了体育教学要求：每次体育课都包含体测项目练习环节，强化基础体能，引导常态化锻炼；增加体测次数，让不同年级学生根据自身情况选择测试时段；连续几年补考引进公共体育老师，还为不适合开展运动的学生开设保健课，为身患重大疾病或伤病的同学开通免测通道。

茶映杰曾经运动能力较差，长跑不达标，引体向上很难完成，但为了完成每学期120公里的校园长跑任务，他不得不每天跑上几公里。渐渐地，茶映杰的长跑成绩提高了，以前跑两圈就开始喘气，现在跑1000米全程都不觉得疲惫。“当我们在体育课中感受到快乐，那些流汗的瞬间，突破自我的时刻，都会转化为追求更大进步的动能。”茶映杰说。

“体测标准其实‘严而不苛’，我体重较重，但多加锻炼也能顺利通过。”工商管理与管理学院学生汪震说。数据显示，2018年时，云南大学学生体测合格率不足七成，2023年和2024年合格率均已超过九成。

当越来越多学生因体测而养成运动习惯，云南大学又开始在丰富体育课程内容上下功夫。云南大学体育学院院长王宗平介绍，网球专项的王帅老师开设了匹克球课，体育舞蹈出身的舒可老师推出健身舞课，篮球教练王艺萌则开发了太极拳球课，还有飞盘课、拓展训练，以及减重就靠学分的“健体与塑形”……这些新开设的体育选修课，一推出就被抢光。在王宗平看来，日益丰富的体育课程帮助学生收获健康与快乐。

“与过去的冷清相比，现在的操场越来越热闹啦！”茶映杰说。

青岛城市学院——

这里有间“体育超市”

本报记者 孙龙飞

绿茵场上，飞盘俱乐部的学生奔跑传球；湖面上，皮划艇队员跟随教练口号奋力划桨；攀岩墙上，同学们“飞檐走壁”向顶峰冲刺……走进青岛城市学院，运动身影随处可见。

该校以俱乐部形式开展体育教学，不仅涵盖足球、排球、羽毛球、游泳等常见项目，还引入飞盘、瑜伽、搏击等新项目，满足学生的个性化健身需求。“就像逛‘体育超市’，选自己喜欢的项目，练起来更有动力了。”计算机工程学院学生陈佳乐说。这学期，她加入击剑俱乐部，训练很辛苦，但心情很愉悦。

自2008年设立首个体育俱乐部，到2017年正式纳入教学体系，青岛城市学院目前已成立23个体育俱乐部。学校征集学生意见并进行论证开设课程，打破了传统体育课的局限性，构建起以学生为中心、兴趣为导向、能力培养为目标的体育教学新模式。

为保证俱乐部高质量发展，学校引进专业人才担任指导教师，根据学生运动水平进行分层教学。目前，全校学生体育参与率达97%，每年体测成绩稳步提升。

会计与金融学院学生跳绳俱乐部加入台球俱乐部，经过一学期的学习，不仅掌握技能，还成为台球裁判。俱乐部成员分工明确：有的负责面试招新、活动拓展，有的负责器材维护。“俱乐部老师鼓励大家‘一专多能’，引导我们学习修习、执裁或参与管理，这些都是宝贵经验。”外国语学院学生刘锦涛说。

此外，学校鼓励学生参与各类体育比赛的志愿服务、执裁等活动，近两年约200名学生获得体育（执）业资格，增加了人生的可能性。

看到学生从俱乐部走向广阔舞台，该校校长助理寇耀很欣慰。“我们将继续挖掘体育的多元价值，实现以体育人的教育目标，让学生拥有更灿烂的未来。”

图①：云南大学学生在体育课上热身。

汪 震摄

图②：青岛城市学院学生在练习划船机。

青岛城市学院供图

图③：北京大学学生在数字体育课上体验智能单车。

邱子奇 翟玉峰摄影报道

让「身体倍儿棒」成为大学生标配

赵晓曦

国体坛观澜

今年毕业季起，云南全省92所高校将推行“大学生体质健康优良证书”制度，每年体质健康测试在80分以上的学生，毕业时可领取“大学生体质健康优良证书”，网友生动地称其为“身体倍儿棒”证书。

近年来，“脆皮大学生”等戏谑称呼引发人们对大学生体质问题的关注。去年7月，云南省首个职业院校试点发放“身体倍儿棒”证书，此次推行到全省高校，彰显了“健康第一”的教育理念，也说明健康的体魄日益成为衡量人才的重要标准。

如何实现“身体倍儿棒”？高校纷纷推出各项举措。云南大学出台“最严体育校规”，毕业证与体测成绩挂钩。南京邮电大学综合每日早晚成绩、体育课成绩、体质测试成绩，为达到优秀的前10%学生发放“健康奖学金”；南方科技大学连续5年举办重量级比赛……这些做法，既有助于增强学生体质，也提升了他们自我管理的能力，锻炼意志力。

提升大学生身体素质，要在校内形成良好的运动氛围。不少高校以体育课为抓手，依托地域条件，学校特点创新课程内容和形式，以体验式、互动式课程提升学生兴趣。安徽农业大学的舞龙课每学期有近300人选修，长期参训人数超百人；南京农业大学为体重超标的学生开设减脂课，课程结束后仍继续为学生提供健康管理指导；北京大学开设数字体育课，学生借助智能设备，足不出户就可体验滑雪、划船、登山等运动……

让参与体育锻炼成为校园里蔚然成风，还要因地制宜地拓展、完善体育场地设施。有的学校在教学楼、图书馆、宿舍周边增设自重训练架、太极推手桩等设施，将微型健身区延伸到学生的日常生活场景中；有的盘活校园闲置资源，将校舍屋顶改造为多功能运动空间，加装安全围栏与遮阳棚，让学生不论晴雨天气，都有运动去处。如今，不少学校的操场上点起了太阳能路灯，方便学生夜跑。和煦晚风里，大学生们在灯光球场上挥洒汗水，洋溢着青春的活力。

当体育锻炼在大学生中成为风尚，“强体魄、健身心”自然水到渠成。政策引导和“内生动力”相互作用，久久为功，“身体倍儿棒”将拥有一日将成为大学生标配。

中国队首夺飞碟多向混团世界杯冠军

本报北京5月14日电（记者李芳）2025年国际射联飞碟世界杯在塞浦路斯结束了全部5个项目的争夺，中国队组合齐迎/张紫宸在飞碟多向混合团体金牌赛中战胜波兰队组合夺冠，这是中国队首次获得该项目世界冠军。

资格赛中，中国队组合经过加时决胜，以排名第二进入金牌赛。第一组射击，两队都打出8中。两组射击过后，波兰队暂时领先。第三组射击成为本场比赛的转折点，中国队只有一枪脱靶，打出9中，而波兰队只打出7中，中国队组合将比分反超。随后，中国队一直保持领先优势，最终获得胜利。这也是19岁小将张紫宸职业生涯首次获得世界杯金牌。

此前，齐迎在飞碟女子双向比赛中夺得铜牌。最终，中国队以1金1铜结束本站世界杯赛。

2027男篮世界杯预选赛抽签结果出炉

本报北京5月14日电（记者范佳元）14日，2027国际篮联男篮世界杯预选赛分组抽签仪式在卡塔尔多哈举行，中国队与日本队、韩国队和中国台北队分在B组。

世界杯预选赛共有16支球队参赛，分为两个阶段进行。东道主卡塔尔队直接晋级世界杯正赛阶段，但仍将参加预选赛。第一阶段16支球队分为4组，每组4支球队，进行主客场双循环赛。各组前三名晋级第二阶段。晋级第二阶段的球队将重新分为两个小组，各队与同组末在第一阶段交手的球队进行主客场较量，第一阶段比赛结果将带入第二阶段。第二阶段结束后，各组前三名和成绩最好的第四名获得参加2027年男篮世界杯的资格。

预选赛将从2025年11月持续到2027年3月，预计设有6个窗口期。2027年男篮世界杯共有32支参赛球队，将在2027年8月27日至9月12日在卡塔尔举行。

我国青少年攀岩运动技能划分等级

本报北京5月14日电（记者曹华峰）为落实国家体教融合政策，鼓励青少年掌握1—2项运动技能，推动攀岩项目持续发展，中国登山协会13日发布《青少年攀岩运动技能等级划分及标准》（试行）和《青少年攀岩运动技能等级评定办法》（试行）。

青少年攀岩运动技能等级的划分整体采用4等十级制，从低到高依次为入门级（一至三级）、提高级（四级至六级）、专业级（七级至九级）、精英级（十级）。其中，入门级不区分项目，入门级以上区分难度项目、攀岩项目和速度项目。

本评定标准适用于6—16岁青少年，按年龄分为6—8岁、9—10岁、11—14岁、15—16岁4个阶段。攀岩运动技能的等级评定，不同年龄段的青少年可评项目不同，如10岁及以下的青少年不可参评四级至六级的攀岩项目和七级及以上等级的所有项目。

2025年全国体操锦标赛将在南宁举行

本报南宁5月14日电（记者唐基平）记者从广西壮族自治区体育局获悉：2025年全国体操锦标赛暨第十五届全国运动会体操成年组资格赛将于5月15日至22日在广西南宁举行，张博恒、兰星宇等体操名将将参赛。

本次赛事是全国最高级别的体操赛事，不仅是对运动员训练成果的检验，更是各省市体操健儿争夺全运会入场券的舞台。赛事设置男子项目：团体、单团团体6项（自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠）、个人全能、鞍马吊环双杠全能、单项（自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠）共15项；女子项目为团体、单团团体4项（跳马、高低杠、平衡木、自由体操）、个人全能、单项（跳马、高低杠、平衡木、自由体操）共10项。

北京发布「中小学生身心健康二十条」

本报北京5月14日电（记者闫伊乔）北京市委教育工委、北京市教委日前印发《关于促进中小学生身心健康发展的若干意见》，即“中小学生身心健康二十条”。20项具体措施聚焦五育融合、学校主导、家庭育人、社会参与、组织保障5个方面，首次对学生身心健康进行一体谋划部署。

意见强调要在运动锻炼中实现身体和心理同步成长。发挥体育教育育人的重要作用，课内、课外、课后服务一体化设计，工作重点放在培养学生体育兴趣和运动内驱力上，强化体育运动对学生身体素质、心理韧性、抗挫能力和团队协作精神的培育。

意见明确了学校、家庭、社会3个层面的任务。据悉，北京市将促进身心健康素养培育融入校园生活全场景，鼓励在学校公共区域打造心理角、互动墙、减压装置

等，推动形成积极向上、开放包容的校园文化；支持专业社工、志愿者等开展学生身心健康服务，形成“大健康”教育格局；落实政府、企业、学校、家庭、社会保护责任，共同加强学生使用网络社交平台管理；鼓励学生和家長共同参与“息屏行动”，减少对电子产品过度依赖……协同家校社资源搭建全域护航机制，更好支持和促进学生健康成长、全面发展。

此外，北京市率先构建市、区、校三级身心健康评价指标体系，结合学生健康数据变化趋势，提出体质健康、近视、肥胖、脊柱侧弯、心理健康等方面评价指标，将其作为落实身心健康改革任务的重要抓手。坚持以数据说话，各区、学校深度挖掘和分析学生身心健康数据，聚焦突出问题，有针对性地调整预防干预策略，切实提升工作科学性和实效性。

举重亚锦赛两项世界纪录创造者廖桂芳——

“把比赛当作一堂普通的训练课”

本报记者 李 硕

“能在两个世界纪录栏留下自己的名字，我很高兴。”胸前挂着3枚金牌的中国举重运动员廖桂芳笑着说。

5月13日，在浙江江山举行的举重亚锦赛女子76公斤级比赛中，廖桂芳以抓举125公斤、挺举154公斤，总成绩279公斤的成绩揽获3金，并刷新抓举和总成绩两项世界纪录。

本次亚锦赛是洛杉矶奥运会周期新级别实行前的最后一次国际比赛，因此创造的世界纪录将被长久保持。这驱使着运动员们在比赛中竭尽全力挑战极限。

“赛前就把破纪录当作目标。”廖桂芳目标明确，但也心态平稳。“就把比赛当作一堂普通的训练课，不要想太多。”

新的世界纪录。第三次试举她挑战157公斤的新世界纪录，虽然遗憾失利，但展现出在该级别的强大实力。

“挺举第三把有点松，重心有点偏前了。”廖桂芳遗憾地说。廖桂芳期待未来能在新级别上继续挑战极限，“要在训练中继续提升实力，把自己做到最好。”

本次亚锦赛，不仅廖桂芳有所突破，中国举重队其他选手也收获颇丰。杨秋霞以122公斤刷新女子71公斤级抓举世界纪录，收获抓举金牌、挺举和总成绩两枚银牌。吴艳以抓举116公斤、挺举147公斤，总成绩263公斤包揽女子81公斤级比赛的3枚金牌。在男子102公斤级比赛中，奥运冠军刘焕华以抓举180公斤、挺举230公斤，总成绩410公斤获得抓举银牌、挺举和总成绩两枚金牌。在女子87公斤级比赛中，田东翠以抓举118公斤、挺举141公斤，总成绩259公斤，包揽抓举、挺举和总成绩3枚金牌。姜雨佳获得抓举、挺举和总成绩3枚银牌。



毕业季 大学生们身体倍儿棒吗？高...



content-static.cctvnews.cctv.com



毕业季 大学生们身体倍儿棒吗？高校 创新体育运动形式 让大学生们动起来

央视网 2025-07-12 13:35:05 647795次观看



央视新闻
我用心你放心

5

热门推荐

中国公民接连在日遇袭 我使
馆严正交涉要求日方切实保护

8月2日 11:08

水利部：全国7条河流发生超

我来说两句

快讯



央视新闻
我用心你放心

打开



中共中央国务院举行春节团拜会 习近平发表讲话

以蛇行千里的劲头,共同书写中国式现代化新篇章

只要我们坚定信念信心不动摇,直面矛盾问题不回避,应对风险挑战不退缩,就一定能够打开改革发展新天地



1月27日,中共中央、国务院在北京人民大会堂举行2025年春节团拜会。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表讲话。



1月27日,中共中央、国务院在北京人民大会堂举行2025年春节团拜会。党和国家领导人习近平、李强、赵乐际、王沪宁、李强、韩正等同各界人士欢聚一堂,共迎佳节。

在二〇二五年春节团拜会上的讲话

(二〇二五年一月二十七日,上午)

习近平

同志们、朋友们:

乙巳蛇年春节即将到来,我们在这里欢聚一堂,共迎新春。首先,我代表党中央和国务院,向全国各族干部群众致以节日的热烈祝贺!向全国各族干部群众致以节日的热烈祝贺!向全国各族干部群众致以节日的热烈祝贺!

即将过去的甲辰龙年,是我们振奋龙马精神、历经风雨彩虹的一年。一年来,面对复杂严峻形势,我们沉着应变、综合施策,攻坚克难、砥砺奋进,中国式现代化迈出新的重要步伐。

我们扎实推进高质量发展,有效落实各项政策,加大科技投入,推动经济企稳向好。科技创新和产业升级取得重大突破,新质生产力稳步发展。区域协调发展,城乡融合发展取得积极进展。民生保障和改善民生取得重大进展,民生保障和改善民生取得重大进展。

我们注重各项事业协调发展,扎实推进法治建设,文化事业、民生建设取得积极进展。国防和军队建设取得积极进展,隆重庆祝新中国成立75周年,召开党的二十届三中全会,推动进一步全面深化改革,着力保障和改善民生,经济社会发展取得重大进展。

我们坚持以党的自我革命引领社会革命,一以贯之推进全面从严治党,扎实开展党纪学习教育,持续加大反腐败力度,党的领导力、执行力、公信力得到有力彰显,全面从严治党取得重大进展。

我们坚持以人民为中心的发展思想,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕。

我们坚持以党的自我革命引领社会革命,一以贯之推进全面从严治党,扎实开展党纪学习教育,持续加大反腐败力度,党的领导力、执行力、公信力得到有力彰显,全面从严治党取得重大进展。

我们坚持以人民为中心的发展思想,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕。

我们坚持以党的自我革命引领社会革命,一以贯之推进全面从严治党,扎实开展党纪学习教育,持续加大反腐败力度,党的领导力、执行力、公信力得到有力彰显,全面从严治党取得重大进展。

我们坚持以人民为中心的发展思想,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕,扎实推进共同富裕。

■即将过去的甲辰龙年,是我们振奋龙马精神、历经风雨彩虹的一年。一年来,面对复杂严峻形势,我们沉着应变、综合施策,攻坚克难、砥砺奋进,中国式现代化迈出新的重要步伐。

■一年来的发展历程很不平凡,成绩令人鼓舞。我们用拼搏奋斗再次证明,任何艰难险阻都挡不住中国人民追求美好生活的奋进步伐,都挡不住我们推进强国建设、民族复兴的历史进程。只要我们坚定信念信心不动摇,直面矛盾问题不回避,应对风险挑战不退缩,就一定能够打开改革发展新天地。

■2025年是“十四五”规划收官之年。我们要坚持以新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神,坚持稳中求进工作总基调,坚持发展立足点放在高质量发展上,完整准确全面贯彻新发展理念,加快构建新发展格局,进一步全面深化改革,扩大高水平对外开放,防范化解重点领域风险和外部冲击,推动经济持续回升向好,保持社会和谐稳定,纵深推进全面从严治党。我们将制定“十五五”规划建议,向着宏伟目标接续奋进。

■在中华文化里,蛇是灵性、智慧和生命力的象征,寓意着丰收、吉祥和福瑞。乙巳蛇年,希望全国各族人民以蛇行千里的劲头,坚定信心、满怀希望,开拓进取、顽强奋斗,共同书写中国式现代化新篇章。

新华社北京1月27日电 中共中央、国务院27日上午在人民大会堂举行2025年春节团拜会。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表讲话,向全国各族干部群众致以节日的热烈祝贺,向全国各族干部群众致以节日的热烈祝贺,向全国各族干部群众致以节日的热烈祝贺!

习近平强调,即将过去的甲辰龙年,是我们振奋龙马精神、历经风雨彩虹的一年。一年来,面对复杂严峻形势,我们沉着应变、综合施策,攻坚克难、砥砺奋进,中国式现代化迈出新的重要步伐。

李强主持团拜会。赵乐际、王沪宁、李强、韩正等出席。

人民大会堂宴会厅灯火璀璨,暖意融融。各界人士2000多人欢聚一堂,共迎佳节。现场洋溢着欢乐祥和的节日气氛。

上午10时,在欢快的乐曲声中,习近平等党和国家领导人步入大厅,向大家致以问候,向大家致以问候,向大家致以问候。

周乃翔在济南调研并看望慰问一线工作人员

记者 袁海 杨成 报道
本报济南1月27日电 在农历蛇年春节来临之际,今天上午,省委副书记、省长周乃翔在济南调研慰问,实地了解保障等工作,看望慰问一线工作人员。

周乃翔来到省交通物流集团调度中心,听取有关工作情况介绍,详细查看春运保障和应急准备情况。他指出,春运事关人民群众切身利益,事关经济社会发展大局,要科学谋划、精心组织,确保春运安全、有序、畅通。

习近平在讲话中指出,过去一年,我们扎实推进高质量发展,有效落实各项政策,加大科技投入,推动经济企稳向好。科技创新和产业升级取得重大突破,新质生产力稳步发展。区域协调发展,城乡融合发展取得积极进展。民生保障和改善民生取得重大进展。

习近平强调,即将过去的甲辰龙年,是我们振奋龙马精神、历经风雨彩虹的一年。一年来,面对复杂严峻形势,我们沉着应变、综合施策,攻坚克难、砥砺奋进,中国式现代化迈出新的重要步伐。

李强主持团拜会。赵乐际、王沪宁、李强、韩正等出席。

人民大会堂宴会厅灯火璀璨,暖意融融。各界人士2000多人欢聚一堂,共迎佳节。现场洋溢着欢乐祥和的节日气氛。

上午10时,在欢快的乐曲声中,习近平等党和国家领导人步入大厅,向大家致以问候,向大家致以问候,向大家致以问候。

周乃翔在济南调研并看望慰问一线工作人员

记者 袁海 杨成 报道
本报济南1月27日电 在农历蛇年春节来临之际,今天上午,省委副书记、省长周乃翔在济南调研慰问,实地了解保障等工作,看望慰问一线工作人员。

周乃翔来到省交通物流集团调度中心,听取有关工作情况介绍,详细查看春运保障和应急准备情况。他指出,春运事关人民群众切身利益,事关经济社会发展大局,要科学谋划、精心组织,确保春运安全、有序、畅通。

“一带一路”走深走实,为维护世界和平稳定、促进人类发展进步注入更多正能量。我们一以贯之推进全面从严治党,扎实开展党纪学习教育,持续加大反腐败力度,党的领导力、执行力、公信力得到有力彰显,全面从严治党取得重大进展。

习近平强调,即将过去的甲辰龙年,是我们振奋龙马精神、历经风雨彩虹的一年。一年来,面对复杂严峻形势,我们沉着应变、综合施策,攻坚克难、砥砺奋进,中国式现代化迈出新的重要步伐。

李强主持团拜会。赵乐际、王沪宁、李强、韩正等出席。

人民大会堂宴会厅灯火璀璨,暖意融融。各界人士2000多人欢聚一堂,共迎佳节。现场洋溢着欢乐祥和的节日气氛。

上午10时,在欢快的乐曲声中,习近平等党和国家领导人步入大厅,向大家致以问候,向大家致以问候,向大家致以问候。

周乃翔在济南调研并看望慰问一线工作人员

记者 袁海 杨成 报道
本报济南1月27日电 在农历蛇年春节来临之际,今天上午,省委副书记、省长周乃翔在济南调研慰问,实地了解保障等工作,看望慰问一线工作人员。

周乃翔来到省交通物流集团调度中心,听取有关工作情况介绍,详细查看春运保障和应急准备情况。他指出,春运事关人民群众切身利益,事关经济社会发展大局,要科学谋划、精心组织,确保春运安全、有序、畅通。

保持社会和谐稳定,纵深推进全面从严治党。我们将制定“十五五”规划建议,向着宏伟目标接续奋进。

习近平强调,即将过去的甲辰龙年,是我们振奋龙马精神、历经风雨彩虹的一年。一年来,面对复杂严峻形势,我们沉着应变、综合施策,攻坚克难、砥砺奋进,中国式现代化迈出新的重要步伐。

李强主持团拜会。赵乐际、王沪宁、李强、韩正等出席。

人民大会堂宴会厅灯火璀璨,暖意融融。各界人士2000多人欢聚一堂,共迎佳节。现场洋溢着欢乐祥和的节日气氛。

上午10时,在欢快的乐曲声中,习近平等党和国家领导人步入大厅,向大家致以问候,向大家致以问候,向大家致以问候。

周乃翔在济南调研并看望慰问一线工作人员

记者 袁海 杨成 报道
本报济南1月27日电 在农历蛇年春节来临之际,今天上午,省委副书记、省长周乃翔在济南调研慰问,实地了解保障等工作,看望慰问一线工作人员。

周乃翔来到省交通物流集团调度中心,听取有关工作情况介绍,详细查看春运保障和应急准备情况。他指出,春运事关人民群众切身利益,事关经济社会发展大局,要科学谋划、精心组织,确保春运安全、有序、畅通。

青岛加快建设世界一流国际航运中心

□记者 白晓 报道

本报青岛讯 日前，青岛市政府新闻办召开“平遥当关 勇挑大梁 青岛走在前”主题系列新闻发布会第四场，介绍了2024年青岛国际航运中心建设进展及2025年物流降本增效助力经济高质量发展的创新举措。

物流业是实体经济的“筋络”，有效降低社会物流成本对于经济社会高质量发展意义重大。青岛国际航运中心党组书记、局长王军介绍，围绕实现“人享其行、物畅其流”美好愿景，青岛国际航运中心将坚持“低空、低地、低耗”发展理念，持续提升港口、航线、物流、贸易、金融、信息、人才、服务、政策、环境等十大要素，加快建设交通强国山东示范区青岛先行区，有力服务了全市经济社会高质量发展大局。2024年，全市物流业增加值预计突破1700亿元，成为助力实体经济发展的支柱产业之一。

2024年，青岛国际航运中心国际航运中心建设有序推进，出台《青岛国际航运中心建设三年行动方案（2024—2026年）》，

编制五年规划和2035年远景规划，制定重点项目建设“四张清单”，推动总投资超200亿元的45个重点项目加快建设。航运中心综合竞争力排名全球第15位，国际“丝路海运”向海图强，不断提升全球航运版图。新开辟外贸集装箱航线18条，全球航线230条，数量密度稳居北方港口首位。《青岛港总体规划（2035年）》获批，为高质量发展扩容，扩大港口投资创造了宝贵条件。董家口港区12万吨级油品码头等4个项目竣工投用。

今年，青岛国际航运中心将坚持“低空、低地、低耗”发展理念，持续提升港口、航线、物流、贸易、金融、信息、人才、服务、政策、环境等十大要素，加快建设交通强国山东示范区青岛先行区，有力服务了全市经济社会高质量发展大局。2024年，全市物流业增加值预计突破1700亿元，成为助力实体经济发展的支柱产业之一。

今年，青岛国际航运中心将坚持“低空、低地、低耗”发展理念，持续提升港口、航线、物流、贸易、金融、信息、人才、服务、政策、环境等十大要素，加快建设交通强国山东示范区青岛先行区，有力服务了全市经济社会高质量发展大局。2024年，全市物流业增加值预计突破1700亿元，成为助力实体经济发展的支柱产业之一。

今年，青岛国际航运中心将坚持“低空、低地、低耗”发展理念，持续提升港口、航线、物流、贸易、金融、信息、人才、服务、政策、环境等十大要素，加快建设交通强国山东示范区青岛先行区，有力服务了全市经济社会高质量发展大局。2024年，全市物流业增加值预计突破1700亿元，成为助力实体经济发展的支柱产业之一。

□本报记者 张德凯

青岛出台十条措施促进科技成果转化

近日，青岛市政府新闻办召开新闻发布会，解读近期出台的《青岛市科技成果转化促进条例》（以下简称《条例》）。《条例》共10条，旨在通过一系列措施，促进科技成果转化，提升科技创新能力，推动经济高质量发展。

《条例》明确，科技成果转化是指将具有自主知识产权的科技成果，通过许可、转让、作价入股等方式，转化为现实生产力的过程。《条例》规定，科技成果转化应遵循市场导向、政府引导、企业主体、产学研协同的原则。

《条例》提出，要建立健全科技成果转化激励机制，完善科技成果转化收益分配机制，鼓励科技人员创新创业。《条例》还规定，要加强对科技成果转化的监督管理，建立健全科技成果转化风险防控机制。

青岛高新区畅通科技成果转化路径

□本报记者 李捷 本报通讯员 孙玲

“通过青岛国际航运中心创新孵化平台，可以便捷地对接到各类资源，为企业发展提供有力支持。”青岛国际航运中心党组书记、局长王军表示，中心将充分发挥平台优势，为企业发展提供全方位服务。

青岛国际航运中心创新孵化平台，是中心为支持企业创新发展而设立的平台。该平台汇聚了航运、物流、贸易、金融、信息、人才、服务、政策、环境等十大要素，为企业发展提供全方位支持。

中心表示，将充分发挥平台优势，为企业发展提供全方位服务。中心将充分发挥平台优势，为企业发展提供全方位服务。

青岛国际航运中心创新孵化平台，是中心为支持企业创新发展而设立的平台。该平台汇聚了航运、物流、贸易、金融、信息、人才、服务、政策、环境等十大要素，为企业发展提供全方位支持。

青岛国际航运中心创新孵化平台，是中心为支持企业创新发展而设立的平台。该平台汇聚了航运、物流、贸易、金融、信息、人才、服务、政策、环境等十大要素，为企业发展提供全方位支持。

青岛国际航运中心创新孵化平台，是中心为支持企业创新发展而设立的平台。该平台汇聚了航运、物流、贸易、金融、信息、人才、服务、政策、环境等十大要素，为企业发展提供全方位支持。

“莱西有礼”年货丰

□记者 姜九国 报道

近日，2025“莱西有礼”莱西年货节在莱西市莱西国际中心启动。年货节期间，将推出年货大礼包、年货大集、年货展销等活动，为市民提供丰富多样的年货选择。

莱西市莱西国际中心表示，年货节期间，将推出年货大礼包、年货大集、年货展销等活动，为市民提供丰富多样的年货选择。



“一壶茶”化解村民烦心事

□本报记者 张德凯

随着“雨前茶”茶馆的启用，这里逐渐成为村民解决矛盾纠纷、化解烦心事的好去处。茶馆负责人表示，将通过“一壶茶”化解村民烦心事，促进社会和谐。

茶馆负责人表示，将通过“一壶茶”化解村民烦心事，促进社会和谐。

茶馆负责人表示，将通过“一壶茶”化解村民烦心事，促进社会和谐。

青岛粮食储备承储企业 规范化管理均达良好以上

□记者 张德凯 报道

本报青岛讯 1月15日，记者从青岛市粮食流通监管工作会议上了解到，2024年，青岛市地方粮食储备承储企业规范化管理均达良好以上，全市粮食储备承储企业规范化管理均达良好以上。

青岛市粮食流通监管工作会议上了解到，2024年，青岛市地方粮食储备承储企业规范化管理均达良好以上，全市粮食储备承储企业规范化管理均达良好以上。

青岛城市学院设立23个特色体育俱乐部

□本报记者 杨国恩

“左、右、左、右……”前不久，青岛城市学院操场上，一群学生在老师的指导下，进行着体能训练。青岛城市学院为促进学生主动健身，享受体育乐趣，特设立23个特色体育俱乐部。

青岛城市学院为促进学生主动健身，享受体育乐趣，特设立23个特色体育俱乐部。

青岛城市学院为促进学生主动健身，享受体育乐趣，特设立23个特色体育俱乐部。

青岛城市学院为促进学生主动健身，享受体育乐趣，特设立23个特色体育俱乐部。

青岛城市学院为促进学生主动健身，享受体育乐趣，特设立23个特色体育俱乐部。

青岛北站综合运输服务 全面升级

□记者 白晓 报道

本报青岛讯 近日，青岛北站综合运输服务全面升级，为旅客提供更加便捷、舒适的出行体验。青岛北站综合运输服务全面升级，为旅客提供更加便捷、舒适的出行体验。

青岛北站综合运输服务全面升级，为旅客提供更加便捷、舒适的出行体验。

【记者观察】青岛一高校为学生开设“体育超市”

中国青少年体育 2025年04月10日 10:48 北京

“让孩子们跑起来”

在素质教育稳步推进、体育教育愈发受重视的当下，青岛城市学院积极探索创新公共体育课程模式，以“体育教学俱乐部制”为突破口，构建起独具特色且成效显著的体育教学体系，为学生带来全新体育学习体验的同时，也为高校体育教学改革提供了宝贵经验。



俱乐部制让体育课“活”起来

“如今，我们学院学生的体育参与度高达97%，体测水平也在稳步提升。”青岛城市学院校长助理、体育教学部部长寇燎原介绍学校的体育情况时满是自豪，“除了日常赛事活动，最近我们还举办了首届校园马拉松赛，报名非常踊跃，大家都想在赛场上展风采。”



首页 > 院校新闻 > 高等教育 > 正文

“无死角”俱乐部制教学 青岛理工大学琴岛学院体育课太嗨了！

发布时间：2019-07-02 17:12 来源：山东教育新闻网 作者：孙荣光 徐芊 赵岩

A- A+

分享



山东教育新闻网讯（记者 孙荣光 通讯员 徐芊 赵岩）“虽然要毕业了，但我舍不得离开琴岛学院田径队这个大家庭。在大家的鼓励和帮助下，我一次次突破自己。尤其是在受伤的时候，这种温馨的感觉让我没有放弃。”李想是青岛理工大学琴岛学院计算机工程系的应届毕业生，毕业临行前，最让他依依不舍的，是田径队的这帮“老伙计”。



权威发布

更多

【部委】修满2个学分方能毕业！教育部印发《高等...

【院校】临沂职业学院：职继融通赋能沂蒙乡村振兴

【院校】青岛：推进集团化办学（联盟办园）改革 ...

【院校】潍坊科技学院：推进现代产业学院建设 激...

【院校】枣庄学院“一生一策”把就业帮扶覆盖到...

构建全环境立德树人新格局

学校

家庭

社会

网络

心理

图说

更多



运动

A24



让体育锻炼成 大学生生活新时尚

青岛理工大学琴岛学院创体育俱乐部教学模式，学生争相走出宿舍网吧塑造健康体魄

□文/半岛全媒体记者 杜金城
图/受访者提供

体育课在大部分综合类大学内设置都枯燥无味，无法让大学生们心甘情愿地走上体育场。可每年的大学生身体健康普查结果又实实在在地向每一个人敲响警钟——大学生加强体育锻炼已刻不容缓。青岛理工大学琴岛学院用体育俱乐部取代了原本固有的体育课，在学校内成立了18个体育俱乐部，吸引了校内六成多的同学参与到体育锻炼中来。这样的体育教学创新模式的确值得思考借鉴。

把学生从宿舍网吧中拉出来

“我们的理念就是要用快乐有趣的体育运动把同学们从宿舍和网吧中拉出来！”说这话的是曾在青岛理工大学琴岛学院做过十多年党总支书记的王菁华。可美好的愿望容易设立，真正让体育运动和网络游戏以及舒适的宿舍生活来“抢”孩子，一般教育工作者可真没这个信心。2008年，琴岛学院成立了第一个体育俱乐部。此后，修建专业场馆、吸纳专业老师、设置专业课程、让同学自由选择。10年间，足球、篮球、武术、瑜伽、健身、游泳、台球、跆拳道、攀岩等项目陆续成立俱乐部。同学们“足不出户”在校内就能享受到“花样”运动带来的快乐。

如今，选择体育俱乐部寻找自己喜欢的运动，这已经成为琴岛学院在校生的必修课。学院内有18个体育俱乐部，1.6万多名在校生将自己60%以上的课余时间“泡”在体育俱乐部当中。“如果说上网有瘾的话，我觉得体育锻炼也会让人上瘾，现在在我们学校，体育锻炼是学生们必不可少的新时尚。”王菁华说道。

“其实最开始我是陪着室友来参加瑜伽俱乐部的，刚来的时候什么都不懂，可是慢慢地却通过每天练瑜伽而爱上了这项运动，现在一天不练，感觉好像缺点什么一样，很高兴自己终于有了一项喜欢的运动。”会计系的李婷同学大一时加入了学院的瑜伽俱乐部，现在每天来俱乐部练瑜伽已经成为她的生活习惯。

课程设置用心场馆投入大

如何能把孩子吸引到体育场，琴岛学院的老师们为了实现这个目标，确实是煞费苦心。当然，更应该称道的是学院的领

导为了体育项目的慷慨投入。因为体育场馆多而且修建得用心，曾有学生家长笑称，自己是把孩子送进了体育学院。

走进琴岛学院，各种健身运动场馆随处可见。几年间，学校领导投入巨资建设了一批体育场馆，包括室内标准篮球馆、室内羽毛球馆、4770平方米的综合性健身房，学院还建了标准田径场、足球场及两块标准7人制足球场、10块室外塑胶篮球场、10块室外塑胶网球场、6块室外塑胶排球场、室内游泳馆和室外攀岩设施等。

各种体育场馆和设施的建设为琴岛学院大学生体育俱乐部提供了活动空间，山东省散打冠军、专业瑜伽教练、专业游泳教练等雄厚的师资也保证了体育教学的专业性。据学院体育部主任李永军介绍，目前学院内共有47名体育老师，“这40多名老师都是各个项目的专业老师。”李永军介绍道。而能够花重金建体育场馆，吸纳如此多的体育教师，琴岛学院在体育教育上的投入在全国民办独立学院中算不得首屈一指，也绝对是名列前茅。

从2017年开始，琴岛学院已经将体育俱乐部全部纳入到教学当中。这打破了在其他高校，俱乐部只是作为业余锻炼或是教学补充的现状。可以说，在体育教学的步伐上，琴岛学院走在了同等院校的前列。在课程内容上，学院体育部按照科学选择的原则，在遵循体育教育规律和体质健康发展规律的基础上，结合学生身心发育特点，科学设置课程内容，使教学内容丰富，设置安排合理。学生必须根据个人的兴趣爱好和自身锻炼的需要，选择合适的体育项目，把以前“拼盘式”的修读方式变成了“完全自助”的修读方式，很大程度上改变了以往学生喜欢体育但不喜欢体育课的现象。

俱乐部培养出一批冠军

十年俱乐部教学为青岛理工大学琴岛学院培养出一大批水平很高的体育人才。他们在很多省市赛事甚至是全国赛事中摘金夺银，为学校争得荣誉的同时，也坚定了学校将体育俱乐部教学这种模式持续走下去的决心。说起俱乐部教学这些年，青岛理工大学琴岛学院的同学们到底拿到了多少大赛的冠军，作为体育部主任的李永军已经无法统计。“真的太多了，从最初几年拿到一个青岛市冠军，我们都会激动很长时间，到如今组队出去打比赛，不拿几块金牌回来就像没完成任务，这其中的变化确实很大。”

就以去年的青岛市高校田径运动会为例。青岛理工大学琴岛学院派出的20名运动员在各自参加的项目中均取得前六名的成绩。男子团体和女子团体分别以132分和156分获得丁组第一名，并以288分的总成绩获得该组团体总分第一名。个人成绩方面，学员拿到了男子800米第一名、跳高第一名、女子跳远第一名、铅球第一名。另有两名同学获得了大赛优秀运动员称号。要知道，青岛市高校田径运动会的很多参赛队伍均为专业运动员，他们长期从事专业训练、参加专业比赛，而琴岛学院的参赛学生均来自本校体育俱乐部的普通学生，大伙利用业余时间，在俱乐部进行训练，最终却能以压倒性优势战胜专业选手，着实不易。

同样是在去年，青岛理工大学琴岛学院足球队在“华融杯”绿茵之星全国大学生足球赛总决赛中拿到了季军的好成绩。这项赛事共有40支来自全国各地的球队参加。琴岛学院队是参赛队伍中唯一一支代表独立学院参赛的队伍，而且他们是以青岛赛区冠军的身份挺进全国决赛的。

“终身体育”增加就业机会

在锻炼学生身体素质的同时也能提升与人合作能力以及独立思考的能力，为学生个性充分展现创造了理想的环境和条件。记者采访时，体育部副主任寇燎原手头上正好有两份资料，已经毕业的土木工程尹德祥和陈紫明现在分别就职于江苏某私教工作室和广州某健身俱乐部，在大学期间他们就在健美健身邀请赛中取得过优异成绩。“从兴趣爱好到取得大赛成绩，再到成为职业，可以说都是兴趣使然。”寇主任说。

王伟是琴岛学院2013级土木工程专业的大学生，刚入学不久便加入了学校的攀岩俱乐部，2016年获得山东省全民健身运动会攀岩比赛男子速度赛冠军。“现在已经有好几家私教工作室跟我联系了”，面对即将开始的职业生涯，王伟显得有点兴奋。“多亏学校的攀岩俱乐部帮了忙，让我有更多的筹码去应对毕业。”

“以体育俱乐部为平台，使课堂教学与课外、校外体育活动有机结合，把有目的、有计划、有组织的体育选修课、课外体育活动、课余训练竞赛等纳入体育俱乐部，形成课内外有机联系的体育俱乐部结构，实现体育教学课内外一体化和校园文化的有机融合是我们体育部一直在用心、努力做的事。”李永军主任说。

半岛都市报体育产业
工作室战略合作伙伴

前方体育

SC 运动·概念
SPORTS CONCEPT



青岛恒联中老年
文体艺术培训学校



锻炼后腰痛的解决方案

□健身指导 王卓

我们每个人习惯的运动模式不同。当我们感觉疼痛，就会有意去回避造成疼痛的动作。很多时候，正是这样的代偿行为造成了长期的疼痛。

如果你发现腰痛总是不能缓解，试着改变自己的站姿：将身体的重量均匀地放在两脚之间，每只脚感受足弓的支撑而不是后脚跟；或者一脚在前一脚在后，深吸一口气，然后用力呼出，下降自己的肋骨……有没有感觉背痛好一些了？

照照镜子，记住此时自己的样子。如果这个姿势可以减少疼痛，那么不管多累，以后就都要这样站，这样能激活你无力的肌群，甚至会让你举起更大重量、训练更加高效。



请扫码关注
运动公众号

达标率97%！这所高校，不一般！

软科荐校 2024年07月10日 18:15 上海



青岛城市学院（Qingdao City University，英文简称QCU）创立于2004年，是国家教育部批准成立的全日制普通本科高校，前身是青岛理工大学琴岛学院。

学校始终坚持以学生发展为中心，顺应高等教育发展趋势，融合国际国内优质教育资源，致力于培养面向未来、面向世界、面向城市的高素质应用型人才。学校获得了业内及社会的广泛认可，在2024软科民办高校排名中，青岛城市学院位列全国16，青岛首位。

QCU建校当年设立**体育教学部**，是集**教学、科研、运动训练、群体竞赛和实施校园阳光体育活动于一体的公共体育教学单位**。20年来，体育教学部坚持立德树人根本任务，落实提升学生综合素质的基本工程，践行“以人为本，健康第一，全面发展，一专多能，习惯养成，终身体育”的体育教学理念，让每个学生至少掌握一项运动技能，并从中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，为培养具有身心健康、自尊自信、意志顽强、人际环境和谐的高素质大学生服务，并将“**每天锻炼一小时**”落到实处，**近三年学生体质达标率95%—97%**。



青岛城市学院体育教学部改革成果媒体推广



成果评价意见

青岛城市学院近年来在公共体育课程领域开展了一系列以体育教学部为核心的改革与实践。通过多年的理论研究与实践探索，该部在体育教学部改革方面取得了重要成果。改革成果主要体现在：构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系。

该部在体育教学部改革方面取得了重要成果。改革成果主要体现在：构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系。

专家评价意见

青岛城市学院公共体育课程教学改革成果，是在该部多年理论研究与实践探索的基础上取得的。该部在体育教学部改革方面取得了重要成果。改革成果主要体现在：构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系。

该部在体育教学部改革方面取得了重要成果。改革成果主要体现在：构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系。

青岛高校体育协会

评价意见

近年来，青岛城市学院在公共体育课程教学改革方面取得了重要成果。改革成果主要体现在：构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系。

该部在体育教学部改革方面取得了重要成果。改革成果主要体现在：构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系。

外校走访学习教学成果

基础教学部一行赴青岛城市学院体育教学部开展调研

基础教学部一行赴青岛城市学院体育教学部开展调研。调研期间，调研组一行参观了该部的教学设施，听取了该部负责人的介绍，并就该部的教学改革成果进行了交流。调研组一行对该部的教学改革成果表示肯定，并认为该部的教学改革成果具有重要的借鉴意义。

鲁东大学

采用证明

鲁东大学《公共体育课程教学改革成果》一书，是青岛城市学院体育教学部改革成果的集中体现。该书系统地总结了该部在体育教学部改革方面的理论研究与实践探索，具有重要的理论价值和实践意义。鲁东大学决定采用该书作为公共体育课程改革的参考教材。

山西农业大学体育部

采用证明

山西农业大学体育部《公共体育课程教学改革成果》一书，是青岛城市学院体育教学部改革成果的集中体现。该书系统地总结了该部在体育教学部改革方面的理论研究与实践探索，具有重要的理论价值和实践意义。山西农业大学体育部决定采用该书作为公共体育课程改革的参考教材。

教学成果应用及效果证明

教学成果应用及效果证明

该部在体育教学部改革方面取得了重要成果。改革成果主要体现在：构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系。

该部在体育教学部改革方面取得了重要成果。改革成果主要体现在：构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系。

教学成果应用及效果证明

教学成果应用及效果证明

该部在体育教学部改革方面取得了重要成果。改革成果主要体现在：构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系。

该部在体育教学部改革方面取得了重要成果。改革成果主要体现在：构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系。

教学成果应用及效果证明

教学成果应用及效果证明

该部在体育教学部改革方面取得了重要成果。改革成果主要体现在：构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系。

该部在体育教学部改革方面取得了重要成果。改革成果主要体现在：构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系；构建了“三位一体”的课程体系，实现了“三位一体”的课程体系。

鲁东大学、山西农业大学、聊城大学东昌学院、青岛黄海学院、青岛滨海学院教学成果采用证明