

支撑材料目录

一、学校体育综合获奖类

- (1) 教育部办公厅关于公布首批全国健康学校建设单位名单的通知
- (2) 2025 年学校体育（校园足球）高质量发展改革试点学校
- (3) 首都高等学校 2018 年至 2021 年贯彻实施《普通高等学校体育工作基本标准》“优秀学校”、优秀校长。
- (4) 2025 年首都大学生心理健康季“强身健体—愉悦身心趣味运动会”一等奖、二等奖、最佳组织奖

二、教学改革成效类

- (1) 《大学体育》课程 获评全国生态文明信息化教学成果 C 类成果
- (2) 《北京林业大学身体素质课内外一体化教育改革》获北京市教育委员会征集的北京地区普通高等学校本科教育教学优秀案例
- (3) 2018 年首都高校第六届《国家学生体质健康标准》测试赛第二名、“最佳组织奖”
- (4) 体育（大一）获评学校本科精品课程
- (5) 4 项教学成果获学校一、二等奖和优秀奖
- (6) 17 门体育课程获评“好评课堂”
- (7) 2 门课程获评校级精品在线开放课程
- (8) 3 项案例获评学校“课程思政”教学改革优秀案例
- (9) 5 门课程教案获评学校优秀教案

三、运动队获奖类

- (1) 2023 年首都高等学校第一届体育运动大会甲组“第三名”
- (2) 2017-2024 年首都高校阳光体育联赛“阳光杯”、“朝阳杯”
- (3) 2017-2024 年我校高水平运动队成绩及全国比赛优秀教练员
- (4) 2017-2024 年我校普通生运动队成绩及全国比赛优秀教练员

四、教师能力提升获奖类

- (1) 2023 年北京高校第十三届青年教师教学基本功比赛文科类 A 组 “二等奖”
- (2) 4 名教师在首都高校体育教师教学基本功比赛获一至三等奖
- (3) 1 名教师获评 “北京市优秀教师”
- (4) 全国比赛优秀裁判员
- (5) 体育教师参加学校青年教师教学基本功大赛获一至二等奖
- (6) 三位教师获评学校 “教学名师奖”

五、教学研究论文和教材获奖类

- (1) 2021 年第十四届全国学生运动会科学论文报告会二等奖、三等奖、2017 年第十三届全国学生运动会科学论文报告会三等奖
- (2) 2018 年、2020 年、2023 年首都高校体育科学论文报告会获奖论文情况、最佳组织奖
- (3) 5 本教材分别入选国家林草局、 农业农村部、全国农林高等院校 “十四五” 规划教材
- (4) 26 篇论文获评学校优秀教学研究论文

六、教学改革文件

- (1) 北京林业大学推进身体素质课内外一体化教育改革
- (2) 大一第一学期身体素质教学大纲
- (3) 大一第二学期身体素质教学大纲
- (4) 本科体育课程在线教学身体素质锻炼计划
- (5) 北京林业大学校园阳光长跑管理办法
- (6) 学校校园阳光长跑活动实施情况
- (7) 在线教学实施情况
- (8) 我校承接比赛情况

七、社会媒体对我校体育报道情况

一、学校体育综合获奖类

(1) 教育部办公厅关于公布首批全国健康学校建设单位名单的通知

http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202306/t20230621_1065227.html

(2) 2025 年学校体育（校园足球）高质量发展改革试点学校

北京市教育委员会

京教函〔2025〕522 号

北京市教育委员会关于 做好深化学校体育（校园足球）高质量发展 改革试点工作的通知

有关区教委，有关高校，北京教育学院、北京教育科学研究院：

为深入实施《教育强国建设规划纲要（2024—2035 年）》和《加快建设教育强国三年行动计划（2025—2027 年）》，贯彻落实中央教育工作领导小组秘书组和教育部党组关于开展教育强国建设三年行动计划综合改革试点工作部署要求，根据教育部体育卫生与艺术教育司《关于做好深化学校体育（校园足球）高质量发展、加强健康学校建设改革试点工作的通知》（教体艺司函〔2025〕9 号）精神，现就本市做好相关改革试点工作通知如下：

一、细化试点任务

各区、各高校要高度重视本次试点改革，认真领会文件精神，把试点任务列为“一把手”工程，增强使命感和责任感，积极推进试点改革，为全国和北京市教育高质量发展探索新经

验，引领新发展。要按照中央教育工作领导小组秘书组 教育部《关于开展教育强国试点建设首批试点的通知》和教育部党组关于试点工作要求，结合《北京市学校体育（校园足球）高质量发展改革试点实施方案》（附件1），各区、各高校要细化明确试点工作各项要求，各区要进一步确定本区试点学校名单。

各单位要结合北京市两项试点任务（试点任务1：如何实施学生体质健康精准干预；试点任务2：如何建立学生体育活动意外伤害防控和保险机制）和自身实际加强调研，系统设计改革试点方案，明确改革重点任务，加强政策支持，优化资源配置，科学编制本单位试点任务书（每个试点单独研制任务书，参考模板见附件2）。高校试点任务书需经校长办公会审议，各区试点任务书需经主任办公会审议。试点任务书经报市教委备案后实施。

二、健全工作机制

在教育部党组统一领导和市教委组织协调下，各单位按照“谁试点谁负责”的原则，积极配合中国教育科学研究院等专业力量做好全程跟踪和监测评价相关工作。

加强日常联络，市教委将委托首都体育学院会同市学校体育教指委、市教育学院、市教科院等相关专业力量与各试点单位建立日常联络机制，及时掌握进展情况、问题诉求和经验成效，按照要求定期向教育部报送工作信息。

加强重难点问题研究解决，针对各单位试点重点问题推进

情况和遇到的难点问题，市教委将组织学校体育教指委跟进监测分析，研究背景、成因和解决办法，统筹资源加强点对点指导和典型经验推广。

加强动态监测评价，各试点单位要积极配合市学校体育教指委和中国教育科学研究院开展调查研究、跟踪进展、对照任务书监测成效等工作，做好阶段总结和成果提炼。按月报送试点工作情况，于每月 15 日前报送前一个月的工作进展。

三、务求工作实效

各试点单位要把试点任务作为当前本单位教育工作的一项重要任务，纳入本地（学校）教育改革发展全局规划实施，一地一策、一校一策细化方案，积极探索突破，统筹配置资源。

要倡导理念创新、制度创新、机制创新、方法创新，突出试点工作的务实性和创新性，以典型带动全面，以改革实验推动常规工作，形成长效工作机制。

要强化目标管理和过程管理，加强宣传引导和督导问效，确保试点措施真正落实到位。针对试点推进过程中可能出现的负面舆情、变形走样等风险，各试点单位要加强分析研判，完善预警机制，做好舆论引导和风险防范化解预案。

请各单位将试点任务书经主要负责同志审核同意并加盖公章后，于 2025 年 9 月 25 日前报送至市学校体育教指委秘书处（原件邮寄至北京市海淀区北三环西路 11 号首体院研究生部，邮编 100191；电子版以 PDF 格式发送至指定邮箱）。

学校体育（校园足球）高质量发展试点联系人：展老师，
电话：18511710466，邮箱：zhanenyan@cupes.edu.cn。

- 附件：1.北京市学校体育（校园足球）高质量发展改革试点实施方案
2.强国建设三年行动计划综合改革试点任务书



（此件不公开）

附件 1

北京市学校体育（校园足球）高质量发展 改革试点实施方案

一、试点目标

深入贯彻全国教育大会精神，落实《教育强国建设规划纲要（2024—2035 年）》和《加快建设教育强国三年行动计划（2025—2027 年）》部署，以义务教育阶段学校为重点，探索形成每天开设 1 节体育课，中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时的实施路径和长效机制，在抓好综合体育活动时间提升，推进体育教学改革，完善体育竞赛体系，强化体育评价牵引，健全师资条件保障，畅通人才成长通道等方面深化改革、先行先试，促进学校体育高质量发展，推动学生体育锻炼质效全面提升、人才培养更有成效。

二、试点组织

为确保改革试点任务顺利完成，经研究，成立市、区、校三级改革试点工作领导小组，明确分工，层层压实责任，积极推进改革试点。同时，成立试点工作指导与监测小组，由首都体育学院总牵头，组织北京学校体育教学指导委员会（以下简称“教指委”）等相关专家，负责试点工作跟进、具体工作指导、信息收集与报告、政策咨询、试点经验总结，以及指导高校具体试点等工作。市教育学院负责牵头指导中小学生体质健康精准干预试

点，市教科院负责牵头指导中小学体育活动意外伤害防控和完善保险机制的试点工作。

市级试点工作领导小组由市教委主要领导任组长，首都体育学院校长、市教委、市教育学院、市教科院分管负责同志任副组长，市教委相关处室负责同志、试点区教委分管负责同志、试点高校相关负责同志等有关人员任成员。领导小组下设办公室，设在市教委体卫艺处，负责协调推进试点改革的日常工作。各区、各学校成立相应领导小组或工作专班，具体由各单位参照市级架构自行制定。

试点区：朝阳区、海淀区、通州区、密云区，每区遴选 10 所中小学参与试点工作。

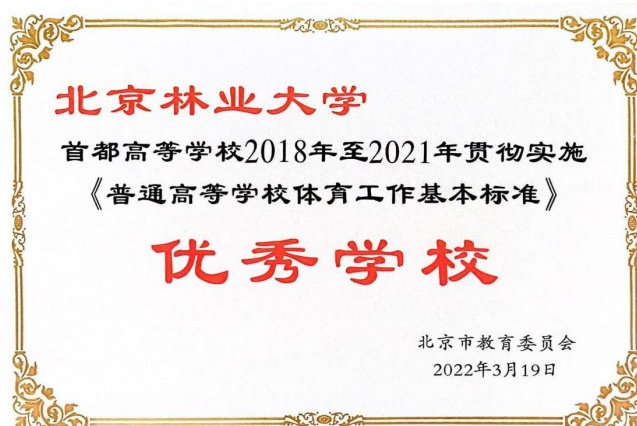
试点高校：北京大学、清华大学、北京交通大学、北京林业大学、中国矿业大学（北京）5 所部属院校，北京工业大学、北京建筑大学、首都师范大学、首都经济贸易大学、北京物资学院 5 所市属院校，北京工业职业学院、北京农业职业学院 2 所高职院校。

三、重点解决问题

问题 1：如何实施学生体质健康精准干预？

探索建立学生体质健康“监测—干预”联动机制，开展体质健康预警和运动风险评估，组织实施学生体质精准干预。探索充分利用数字化手段，建立学生体质健康数字画像，制定个性化干预措施。推动高校针对学生体质健康存在的问题“一校一策”制订学生体质提升专项行动方案，实现大学生体质止跌回升。

(3) 首都高等学校 2018 年至 2021 年贯彻实施《普通高等学校体育工作基本标准》“优秀学校”、“优秀校长”



我校副校长李雄出席会议并领优秀校长奖

(4) 2025 年首都大学生心理健康季“强身健体—愉悦身心趣味运动会”一等奖、二等奖、最佳组织奖





二、教学改革成效类

- (1) 《大学体育》课程 获评全国生态文明信息化教学成果 C 类成果

我校多个课程入选全国生态文明信息化教学成果

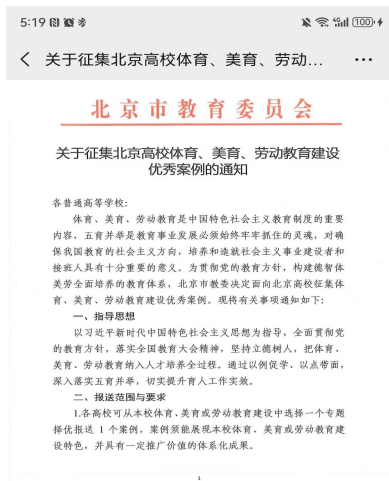
来源：教务处 发表时间：2019/12/10

近日，国家林业和草原局院校教材建设办公室和中国林业教育学会公布了2019年全国生态文明信息化教学成果遴选结果，我校申报的18个项目全部获奖，其中获评A类成果4项，B类成果2项，C类成果11项，D类成果1项。

2019遴选名单						
序号	课程名称	全部团队成员	学校	报名类型	等级	课程分类
1	人工智能与创业智慧	李华磊 张玉利 姜卉 姜菲 王祖祺	北京林业大学	高等教育组	A	公共基础课
2	材料与家具	张永慧 李黎 张明 程怡峰 杨国超	北京林业大学	高等教育组	A	通识课
3	精细化学品生产工艺学	韩春霞 刘六军 宋先亮 葛建新 张力平 李琦 马路 黄旭东 赫长生	北京林业大学	高等教育组	A	专业课
4	西方园林历史与艺术	赵磊 朱建宁 王应临	北京林业大学	高等教育组	A	专业课
5	园林植物遗传育种学	魏思兰 唐桂露 曹河 洪翰	北京林业大学	高等教育组	B	专业课
6	城市规划经济学原理	钱云 毕源 左为	北京林业大学	高等教育组	B	专业课
7	工程力学	张芳 李艳清 赵东 苏勤文 徐学峰 程朋乐 赵健	北京林业大学	高等教育组	C	公共基础课
8	大学体育	陈东 姜志明 刘国松 刘立伟 孙恒 孔宇 吴马 魏江歌 傅磊 王涛 孙峰 王涛(小) 陈瑞鸣 宋冉 郑美霞 张振明 赵宏 王斌 尹伟 张毅 万秀先 郑晓 内明 王露 杨华 姜会露 王洪琴 于萍 韩旭 叶西 高健玲 孙承文 宋超刚	北京林业大学	高等教育组	C	公共基础课
9	英美文学里的生态	傅霞梅芳 赵国霞 罗划 武田田 朱欣慰	北京林业大学	高等教育组	C	通识课
10	中国传统服饰	高阳 耿晓杰 李睿 陈霞	北京林业大学	高等教育组	C	专业课
11	植物景观规划设计导论	董丽 尹蒙 李冠衡 郝晓亮 李慧 范舒欣	北京林业大学	高等教育组	C	专业课
12	植物纤维化学	宋光亮 许凤	北京林业大学	高等教育组	C	专业课
13	室内装饰工程	张军国 刘威 任学勇 罗斌	北京林业大学	高等教育组	C	专业课
14	工厂供电	张军国 刘威 任学勇 罗斌	北京林业大学	高等教育组	C	专业课
15	Java程序设计	王健新 韩慧 于振辉 崔晓晖 李群	北京林业大学	高等教育组	C	专业课
16	造纸专业实验2	赵强 张学强	北京林业大学	高等教育组	C	专业课
17	林化综合实习	雷建都 于志明 母军 刘静 王顺堂 袁同瑞	北京林业大学	高等教育组	C	专业课
18	信息系统分析与设计	陈利 李维 王梅燕	北京林业大学	高等教育组	D	专业课

据悉，全国生态文明信息化教学成果遴选工作，是国家林业和草原局院校教材建设办公室、中国林业教育学会贯彻落实习近平总书记在生态环境保护大会和教育大会上的重要讲话精神，落实《教育信息化2.0行动计划》《教育部关于印发<教育信息化“十三五”规划>的通知》精神的具体行动，旨在通过成果遴选提升院校教师信息化教学能力，提高教学效果和教学质量，推动生态文明教育融入专业教学，推进数字化优质教学资源共建共享。本次遴选工作得到了全国70多所院校的积极响应，共提交了300余项成果报名参加遴选。经过申报学校审核、网络初选确定了159门优秀成果，并依据初选和终选的综合评分依次将成果划分为A、B、C和入围四个等级。

(2) 《北京林业大学身体素质课内外一体化教育改革》获北京市教育委员会征集的北京地区普通高等学校本科教育教学优秀案例



北京林业大学身体素质课内外一体化教育改革

完成人:陈东、满昌慧、苏静、姜志明、刘甄悦、孙峰、

王涛、刘立伟、万秀先、张志

审核人:

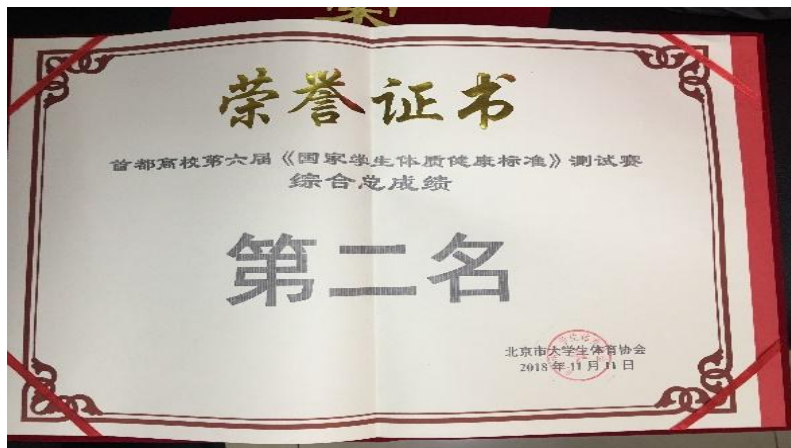
一、身体素质课内外一体化教育改革的基本思路

北京林业大学体育工作在学校党委、学校体育运动委员会的领导下,主要实施教学、群体、训练和科研工作。我校党委针对学生体质健康测试状况下降的现状,多次组织专题研究。2017年召开了第一次学校体育工作会议,颁布了《北京林业大学关于进一步加强学生体育工作的意见》,并制定了相关文件来保障开展“阳光体育”活动,建设具有北京林业大学特色的体育课程、群体和竞赛训练教育体系。

2017年以前我校体育必修课课程考核的比例是身体素质成绩占40%,专项成绩占40%,理论课成绩占20%。在学生体质出现下滑趋势的情况下,对体育课程身体素质改革迫在眉睫。在学校的大力推动下,2017年我校在一大二四学期体育必修课中实施身体素质课内外一体化教育改革,把学生课外锻炼和体质健康测试成绩纳入教务处学生成绩系统,对学生参加课外活动建立约束机制。

(3) 2018 年首都高校第六届《国家学生体质健康标准》测试赛第二名、“最佳组织奖”

2018 年首都高校第六届《国家学生体质健康标准》测试赛综合总成绩“第二名”



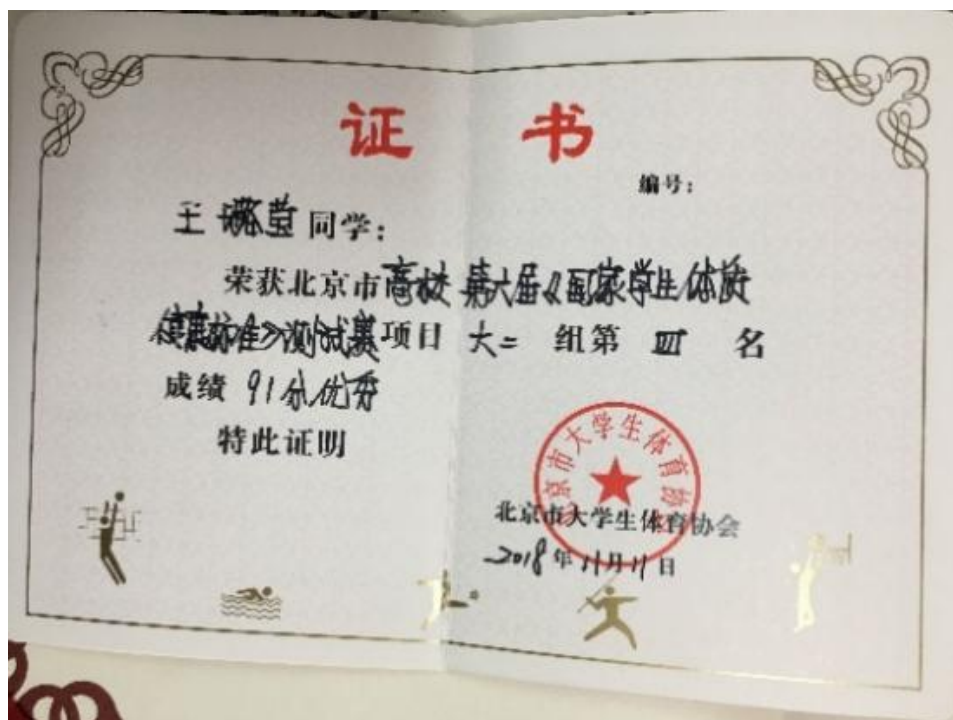
2018 年首都高校第六届《国家学生体质健康标准》测试赛大学二年级组“第二名”



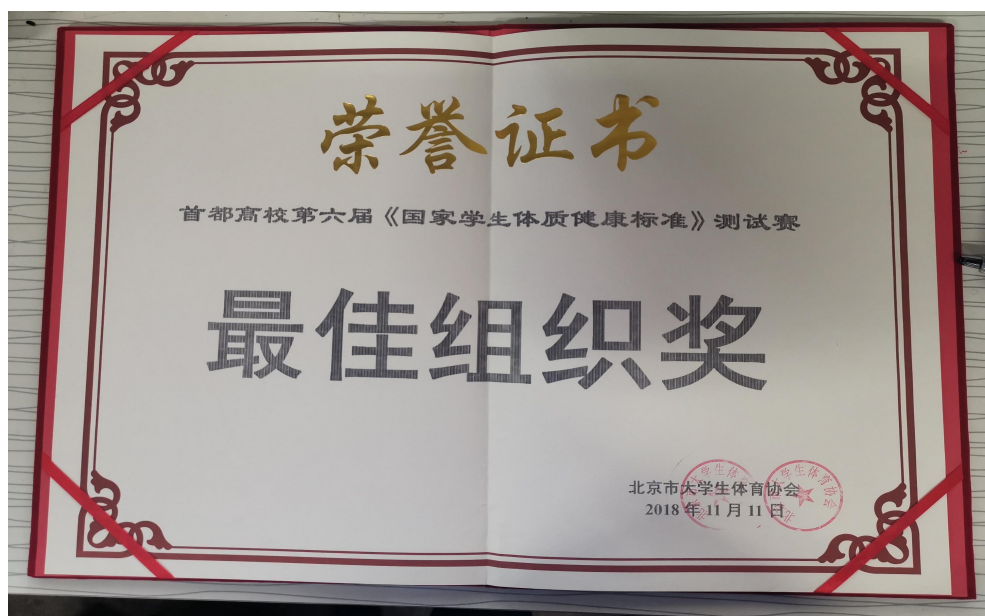
2018 年首都高校第六届《国家学生体质健康标准》测试赛大学一年级组
“第三名”



2018 年首都高校第六届《国家学生体质健康标准》测试赛大学二年级组
“第四名”



获最佳组织奖



(4) 体育（大一）获评学校本科精品课程

关于确立北京林业大学2018年本科精品课程建设项目的通知

[发布日期：2018-11-05 点击数：1107]

各学院、体育教学部：

课程建设是本科教学建设的重要内容之一，是专业建设的基础和关键环节，是提高人才培养质量的重要途径。为进一步推进课程建设精品化，深入挖掘优质课程资源，打造一批高质量的特色品牌课程，充分发挥课程建设在人才培养质量提升方面的重要作用，学校组织开展了2018年本科精品课程建设项目申报与评审工作。经教师申请、学院初评推荐、学校专家评审，共评出17门课程作为本年度本科精品课程建设项目，并于2018年7月16日至18日进行公示，公示期内未收到异议。

经校领导批准，公示的17门课程确立为2018年本科精品课程建设项目（附件1），现将有关事项通知如下：

1. 本次确立的精品课程建设项目立项日期为2018年9月1日，结题日期为2019年8月31日（附件2）。
2. 各项目负责人须根据批准经费修改经费预算表，有专家意见书的还应参照专家意见修改任务书。
3. 项目进行过程中严格按照修改后的任务书，统筹规划，认真完成项目研究工作。
4. 各教学单位对项目加强管理，按时开展中期检查和结题工作，确保项目保质保量完成。
5. 此次立项项目经费由教务处统一管理。项目负责人统筹合理使用项目经费，把握经费使用进度。
6. 近两年，科研项目管理办法和相关经费管理办法等有关文件陆续出台，学校也在修订教研项目管理相关文件，在新办法出台前，项目管理仍按《北京林业大学教学研究项目管理办法（2008年修订）》（教务处网站“教改动态”可下载）执行，经费的使用及管理仍按《北京林业大学教学研究经费使用及管理办法（试行）》（教务处网站“教改动态”可下载）执行，新办法出台后，按照新办法进行管理。
7. 项目实施过程中，凡需要变更项目负责人、变更项目管理单位、改变成果形式、改变项目名称、研究内容有重大调整、申请延期、中止项目和申请撤消等重大事项变更，须填写《北京林业大学教育教学研究项目重大事项变更申请表》（附件3），报学院教学办公室，由学院教学院长批准后，报教务处审批。

8. 本通知及附件均可在教务处网站“教改动态”栏目查询下载。

联系人：杜艳秋 联系电话：62338328

联系地址：主楼305 电子邮箱：396772539@qq.com

附件：

1. 北京林业大学2018年本科精品课程建设项目立项名单
2. 北京林业大学2018年本科精品课程建设项目立项通知书模板
3. 北京林业大学教育教学研究项目重大事项变更申请表

北京林业大学
2018年10月11日

附件 1： 北京林业大学 2018 年本科精品课程建设项目立项名单

通识课类（共 2 项）

序号	课程名称	主持人	批准经费 (万元)	项目编号	所在单位
----	------	-----	--------------	------	------

2	体育（大一）	陈东	3	BJFU2018JPK017	体育教学部
---	--------	----	---	----------------	-------

(5) 4项教学成果获学校一、二等奖和优秀奖

2017年至2021年体育教学部有4项教学成果奖获奖，其中一等奖1项，二等奖2项，优秀奖1项。

2017-2021年校级教学成果奖获奖统计表

序号	成果名称	成果完成人	获奖级别	获奖年份
1	普通体育教学课教学手段在我校高水平运动员训练中的延伸与应用	陈东、孙峰、刘立伟、王涛、陈晓鸣、张振明、于萍	优秀奖	2017年
2	轮滑教学的创新与实践	高建玲、姜志明、董金蕾 赵宏、郑美霞	二等奖	2019年
3	素质健体、塑形美体、素养育体一健身健美课程体系改革与实践	姜志明、刘甄悦、叶茜、于萍、魏红敏、王洪琴、韩旭	一等奖	2021年
4	身体素质课内外一体化课程改革与实践	陈东、姜志明、尹大伟、刘甄悦、孙峰、王涛、刘立伟、满昌慧、万秀先	二等奖	2021年

(6) 17门体育课程获评“好评课堂”

2019-2021年好评课堂获奖统计表

序号	课程名称	主讲教师	获奖年份
1	跆拳道	董金蕾	2019年
2	排球	董金蕾	2019年
3	排球	高建玲	2019年
4	健美	姜志明	2019年
5	羽毛球	孔宁	2019年
6	健美操	叶茜	2019年
7	乒乓球	张毅	2019年

8	篮 球	宋 卓	2019 年
9	足 球	孙 峰	2019 年
10	足 球	赵 宏	2020 年
11	排 球	孙 恒	2020 年
12	武 术	吴 马	2020 年
13	武 术	王 霞	2020 年
14	排 球	高建玲	2021 年
15	乒乓球	张 毅	2021 年
16	武 术	杨 华	2021 年
17	足 球	王 斌	2021 年

(7) 2 门课程获评校级精品在线开放课程

2017-2021 年校级精品在线开放课程统计表

序号	课程名称	课程负责人	项目经费	建设年份
1	健身健美	姜志明、刘甄悦、叶茜、王涛、刘立伟	5 万	2019
2	武术—太极拳	吴马、杨华、闪明、董金蕾	4 万	2020

(8) 3 项案例获评学校“课程思政”教学改革优秀案例

北京林业大学 2021 年“课程思政”教学改革优秀案例获奖名单

序号	课程思政案例名称	课程名称	申报类型	所在单位
1	以“国球精神”四维度融贯体育教学	体育（大二）乒乓球	个人	体育教学部
2	“尊重生命”的塑身型体-为祖国健康工作五十年	体育（大二）健身健美	个人	体育教学部

3	中国女排的夺冠利器-扣球技术	体育（大二）排球	个人	体育教学部
---	----------------	----------	----	-------

(9) 5 门课程教案获评学校优秀教案

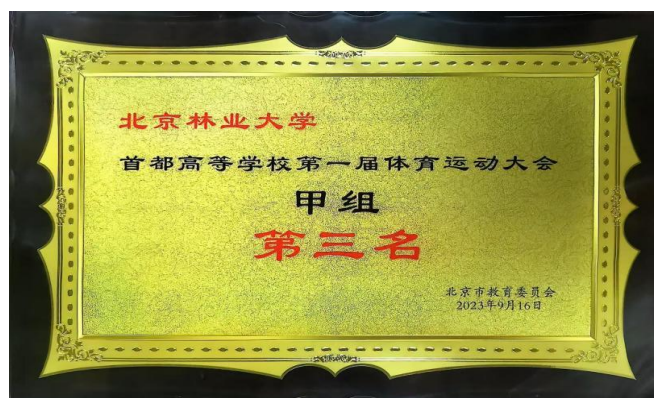
2017 年至 2020 年体育教学部 5 位教师的 5 门课程教案参加学校优秀教案评审，其中 2 项获得一等奖、1 项获得二等奖、2 项获得优秀奖。

2017-2020 年校级优秀教案获奖统计表

序号	课程名称	主讲教师	获奖级别	获奖年份
1	健身健美	姜志明	一等奖	2017 年
2	羽毛球	邓晓	一等奖	2018 年
3	瑜伽	魏红敏	二等奖	2019 年
4	拓展训练	满昌慧	优秀奖	2020 年
5	艺术体操	叶茜	优秀奖	2020 年

三、运动队获奖类

(1) 2023 年首都高等学校第一届体育运动大会甲组 “第三名”



首都高等院校第一届体育运动大会 “主任奖”



(2) 2017-2024 年首都高校阳光体育联赛 “阳光杯”、“朝阳杯”

首都高等学校 2024 年阳光体育联赛 “阳光杯”



首都高等学校 2024 年阳光体育联赛 “朝阳杯”



首都高等学校 2023 年阳光体育联赛 “阳光杯”



首都高等学校 2023 年阳光体育联赛 “朝阳杯体育优胜奖”



首都高等学校 2022 年阳光体育联赛 “阳光杯”



2021 年首都高校阳光体育联赛 “阳光杯”



2021 年首都高校阳光体育联赛 “朝阳杯”



2020 年首都高校阳光体育联赛 “阳光杯”



2020 年首都高校阳光体育联赛 “朝阳杯”



2019 年首都高校阳光体育联赛 “阳光杯”



2019 年首都高校阳光体育联赛 “朝阳杯”



2018 年首都高校阳光体育联赛 “阳光杯体育优胜奖”



2018 年首都高校阳光体育联赛 “朝阳杯体育优胜奖”



2017 年首都高校阳光体育联赛 “朝阳杯体育优胜校”



(4) 2017-2024 年我校高水平运动队成绩及全国比赛优秀教练员

我校是教育部批准的高水平运动队建设学校，高水平运动队招生项目为田径和女足。田径项目于 2005 年批准招生，足球项目于 2019 年批准招生，两支高水平运动队坚持常年系统训练，每年按照竞赛计划参加北京高校比赛和全国大学生田径锦标赛。另外，田径高水平运动队有部分队员注册到地方省市参加训练，并代表所注册省参加全国比赛，均获得比较好的竞赛成绩。

田径高水平运动队每年上半年参加北京高校大学生田径比赛，下半年参加北京高校大学生田径精英赛，每年暑假参加全国大学生田径锦标赛，每四年参加一次全国高等农业院校大学生田径运动会，以及全国大学生运动会选拔赛、世界大学生运动会田径选拔赛等。足球高水平运动队目前主要参加北京高校足球联赛高水平组的比赛。2017-2024 年共计获得全国和北京市高水平比赛前三名 155 项，四至八名 220 余项。

2023 年中国高等农业院校第十届大学生田径运动会 “优秀教练员”



体育道德风尚奖

体育道德风尚奖单位：（10 队）

内蒙古农业大学	沈阳农业大学
湖南农业大学	山西农业大学
东北林业大学	东北农业大学
新疆农业大学	甘肃农业大学
西北农林科技大学	上海农林职业技术学院

优秀教练员

于占友	黄 美	饶 娟	顾家宇	高 猛	任 刚	王 丽	董文辉
张 辉	周体强	陶运三	赵合江	朱兴东	马康宁	刘海洋	刘冬冰
钞飞快	王文喜	周 洁	孙雅薇	王洪恩	刘艺芳	张元厚	王 恒
周万红	朱 瑞	郝洁晴	刘小虎	黄雅珍	曹梦瑶	蒋文怡	王静轩
张 志	金 浩	王 兵	郝 霞				

优秀运动员

殷 杰	张西涛	李 雨	周绪宏	徐 愿	张 雄	徐正林	刘刚杰
陈 丹	杨佳琪	熊若愚	周明旭	代 巍	于灿灿	李紫怡	陈冬文
夏伊梦	王 震	杨子豪	靳亚娜	柴小燕	熊 蒙	魏子枫	周子谦
苏劲行	徐志同	冉 旭	阮国庆	吴慧敏	王 浩	陈 泽	陈鹏洲
陈 卓	黄春晴	杨慧麟	郭之钰	王玉坤	余叶莎	黄 润	朱星宇
周思宇	王新雷	由佳琦	张雪健	李可欣	柳虹宇	马国强	马胜利
陈宝利	陈佳伟	郭明哲	于顺顺	卢星光	柯满悦	秦祺宏	李忠信
蒋珊珊	彭一凡	吴乐群	段有鑫	吴佳雯	廖楚平	徐金叶	俞子睿
赵益嘉	信德洋	万秋慧	王 浩	范文清	陈诗航	任慧敏	王沛之
张雅昕	郭诗琪	赵文鹏	王庆鸿	饶正菲	蔡武超	靳佳怡	葛楠洋
阿巴小洛	陈颖怡	陈香林	赵泽普	宋启宁	白得成	张田田	
夏布海提·阿布都瓦力	买买提吐尔地·马木提哈地	迪力亚尔·地力木拉提	库的热提·图尔迪	郑玄锋	潘耿涵	陈策策	许欣雨
						徐冬倩	张 琛

2021-2022 年度、2023-2024 年度首都高等院校 “最佳教练员”



2023-2024 年度首都高等院校 “最佳教练员”



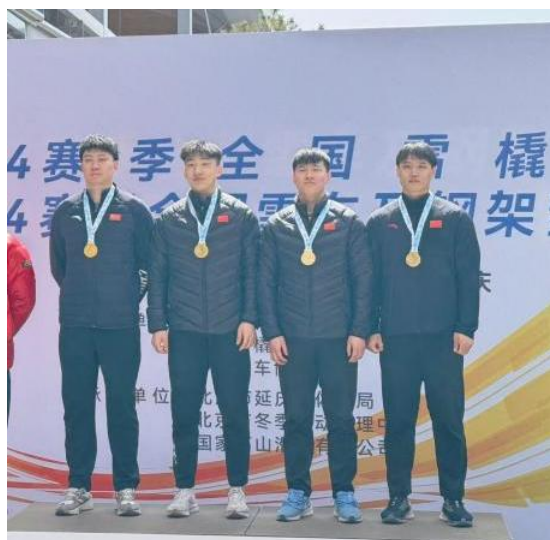
2017-2018 年度首都高校田径 “最佳教练员”



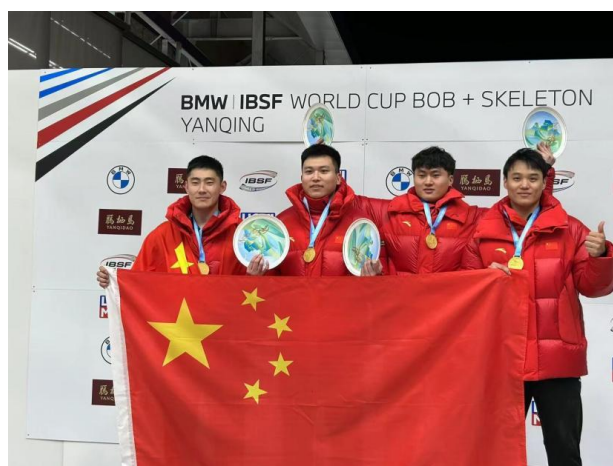
甄恒在 2022 年北京冬奥会四人雪车比赛中获得第 16 名



2024 年全国雪车锦标赛 “冠军”



2023 年雪车世界杯延庆站 “第三名”



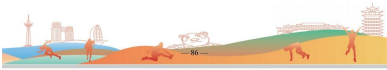
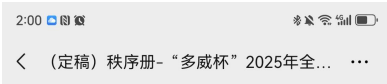
国际级运动健将证书



2021 年第十四届全国运动会吴震华男子 110 米栏比赛第六名，达到国际级运动健将标准



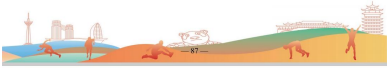
我校运动员打破全国男子 4*400 米室内纪录



“多威杯” 2025年全国室内田径大奖赛 (第1站)

全国田径纪录

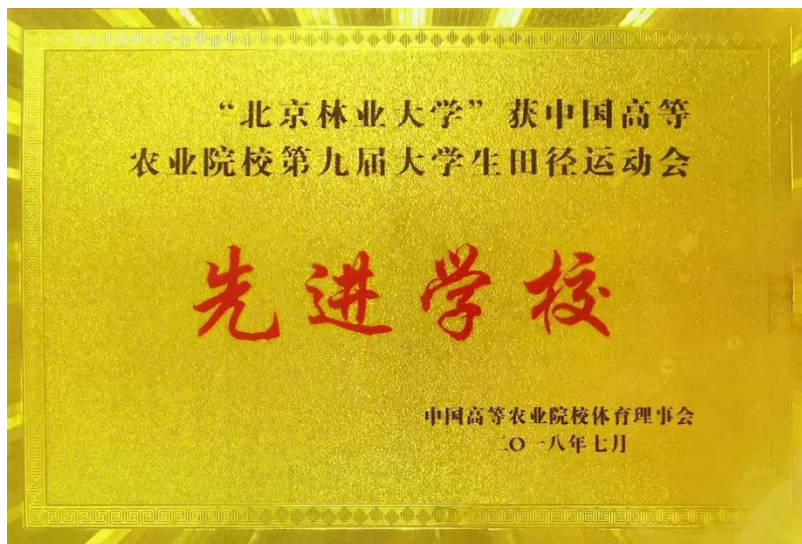
【男 子】(截至 2023-02-05)				比赛名称			日期	地点
项目	成绩	姓名	单位	比赛名称	日期	地点	日期	地点
60 米	6.42	苏炳添	北京室内田径锦标赛	2019.03.03	徐明顺(1)			
100 米	9.83	苏炳添	2020 东京奥运会	2021.06.06	日本			
200 米	19.86	谢震业	国际田联钻石联赛	2019.07.21	伦敦			
200 米 (室内)	20.75	郭传林	全国室内田径锦标赛	2019.02.20	北京(1)			
400 米	45.14	郭传林	第十三届全运会	2017.06.03	天津			
400 米 (室内)	45.79	王冰卓	2024 年全国室内田径锦标赛	2024.03.31	天津(1)			
800 米	1:45.60	刘德胜	2024 年全国室内田径锦标赛 (第1站)	2024.04.20	厦门			
800 米 (室内)	1:46.63	刘德胜	2024 年全国室内田径锦标赛 (第2站)	2024.05.12	济南(1)			
1000 米 (室内)	2:25.79	谢家荣	波兰的克拉科夫之路挑战赛	2020.02.29	纽约(1)			
1500 米	3:56.49	梁永武	第六届全国城市运动会	2002.10.24	长沙			
1500 米 (室内)	3:43.40	刘德胜	2023 年全国室内田径锦标赛	2023.03.15	天津(1)			
2000 米 (室内)	5:15.8	曹旭龙	北京地区室内田径赛	1994.03.18	北京(1)			
2000 米	7:56.19	陈国伟	捷克国际田径大奖赛	1987.06.23	布拉格			
3000 米 (室内)	8:03.41	黎云松	全国室内田径锦标赛	2002.02.03	北京(1)			
5000 米	15:25.14	夏李迅	第八届全国运动会	1997.10.23	上海			
10000 米	28:08.47	任龙云	第六届全国城市运动会	2007.11.2	武汉			
60 米 栏	7.41	刘翔	伯明翰室内田径赛	2012.02.18	伯明翰(1)			
110 米 栏	12.86	刘翔	国际田联大奖赛	2006.07.12	雅典			
400 米 栏	48.79	谢智宇	元和第 31 届世界大学生夏季运动会	2023.06.04	成都			
3000 米 障碍	8:10.46	孙召鹏	第八届全国运动会	1997.10.19	上海			
数据	2.39	孙淑华	陈伯斯普特国际挑战赛	1984.06.10	德国			
撑竿跳高	5.82	薛长瑞	波兰克拉科夫挑战赛	2017.06.08	伦敦			
撑竿跳高	5.82	李金哲	2023 年世界田径锦标赛	2023.02.02	波兰			
撑竿跳高	5.87	李金哲	德国田径公开赛	2014.06.29	德国			
撑竿跳高	5.87	王嘉男	全国田径锦标赛暨大众健身赛	2019.06.16	潍坊			
三级跳远	17.59	李晨熙	第十一届全国运动会	2009.10.28	济南			
铅球	20.41	张博	东亚运动会	2009.12.11	香港			
铁饼	45.16	李少杰	全国田径锦标赛	1996.05.07	肇庆			
标枪	37.01	孙屹	全国田径锦标赛	1999.06.06	开封山			



“多威杯” 2025年全国室内田径大奖赛 (第1站)

成绩	89.15	纪录册	第十七届亚运会	2014.10.02	仁川
----	-------	-----	---------	------------	----

2018 年中国高等农业院校第九届大学生田径运动会 “先进学校”



(4) 2017-2024 年我校普通生运动队成绩及全国比赛优秀教练员

我校有着完善的学生体育代表队管理规章制度和组织管理体系，建有 35 支体育代表队，常年或短期进行有组织、有计划地训练和参加比赛。校级代表队主要有田径队、男子篮球、女子篮球、男子足球、女子足球、男子排球、女子排球、沙滩排球、武术、散打、羽毛球、跆拳道、艺术体操、体育舞蹈、越野登山、乒乓球、拓展训练、瑜伽、传统保健、健身舞蹈、毽绳、毽球、铁人三项、轮滑、龙舟等。每年按照北京市大学生体育协会阳光杯和朝阳杯竞赛计划参加大部分赛事，主要赛事有：田径、男子篮球、女子篮球、男子足球、女子足球、女子排球、沙滩排球、乒乓球、跆拳道、武术、健美操、艺术体操、啦啦操、羽毛球、阳光体能挑战赛、轮滑、毽绳、毽球、拓展、跑射联项、体育舞蹈、轮滑、铁人三项、龙舟、传统保健、健身气功、瑜伽、体质健康测试赛、徒步比赛、越野登山赛等，我校在 2017-2024 年共计获得全国和北京市比赛集体项目和个人项目冠军 204 项，亚军 165 项、季军 177 项。

2023 年全国触式橄榄球总决赛冠军、优秀教练员



2018 年中国学生艺术体操锦标赛优秀教练员



2017 年中国大学生校园健身操舞锦标赛优秀教练员



四、教师能力提升获奖类

(1) 2023 年北京高校第十三届青年教师教学基本功比赛文科类系列奖

2023 年北京高校第十三届青年教师教学基本功比赛文科类 A 组“二等奖”



2023 年北京高校第十三届青年教师教学基本功比赛文科类 A 组 “最佳教学回顾奖”



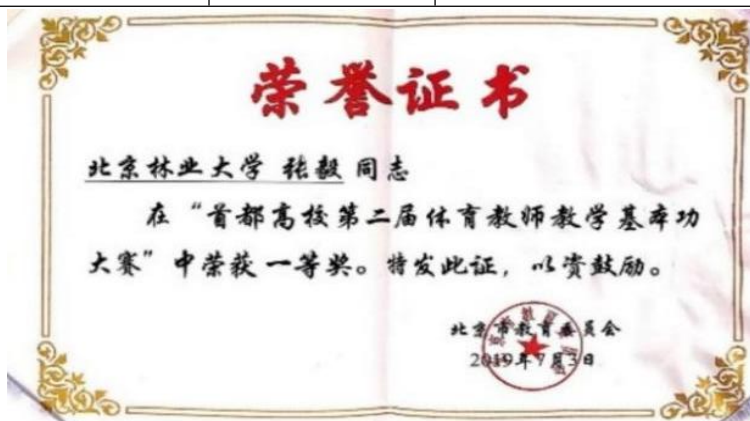
2023 年北京高校第十三届青年教师教学基本功比赛文科类 A 组 “最受学生欢迎奖”



(2) 4名教师在首都高校体育教师教学基本功比赛获一至三等奖

2019-2025 年首都高校体育教师教学基本功比赛获奖统计表

序号	课程名称	主讲教师	获奖级别	获奖年份
1	乒乓球	张 毅	一等奖	2019
2	篮 球	宋 卓	二等奖	2021
3	艺术体操	刘佳慧	一等奖	2023
4	篮球	王睿夫	三等奖	2025



(3) 1 名教师获评“北京市优秀教师”

4 名教师荣获“北京市优秀教师”称号

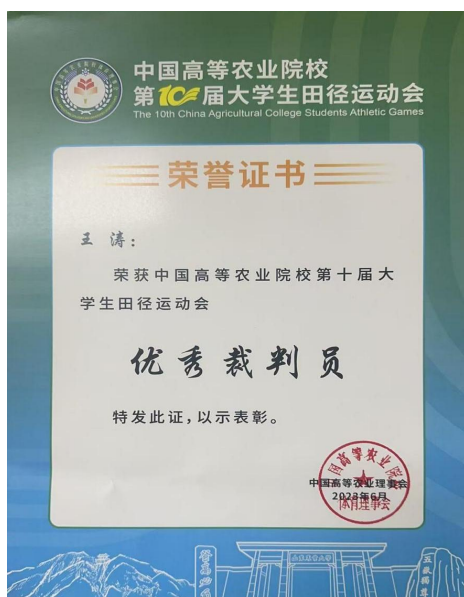
<http://news.bjfu.edu.cn/lsw/255459.html>

(4) 全国比赛优秀裁判员

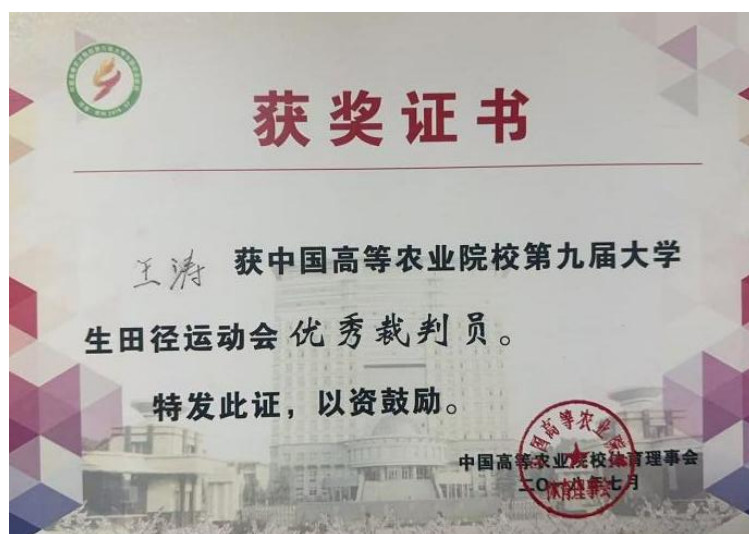
2024 年全国田径室内锦标赛优秀裁判员



2023 年中国高等农业院校第十届大学生田径运动会“优秀裁判员”



2018 年中国高等农业院校第九届大学生田径运动会 “优秀裁判员”



2018 年全国校园足球联赛优秀裁判长



(5) 体育教师参加学校青年教师教学基本功大赛获一至二等奖

2018-2024 年学校教学基本功比赛获奖统计表

序号	课程名称	主讲教师	获奖级别	获奖年份
1	羽毛球	邓 晓	校级二等奖	2018
2	篮 球	宋 卓	校级一等奖	2020
3	健身健美	姜志明	校级二等奖	2020
4	艺术体操	刘佳慧	校级一等奖	2022
5	排 球	关瑞格	校级二等奖	2024

(6) 三位教师获评学校“教学名师奖”

关于授予马岚等10名教师北京林业大学第十一届（2024年）“教学名师奖”的通

[发布日期：2025知-24 点击数：995]

各单位：

根据《关于评选北京林业大学第十一届（2024年）“教学名师奖”的通知》（北林教发〔2024〕137号），经教师个人申请、学院初审评选及推荐、资格联审、专家评审、学校审议及全校公示，决定授予马岚等10名教师北京林业大学第十一届（2024年）“教学名师奖”。

希望获奖教师积极发挥示范引领作用，激励和帮助年轻教师成长提高，引导广大教师投入教育教学改革和实践；希望广大教师向获奖教师学习，在教学工作中不断总结经验，进一步提高教育教学水平和人才培养质量。

北京林业大学第十一届（2024年）“教学名师奖”获奖名单
(按姓氏笔画排序)

- 马 岚（水土保持学院）
- 苏晓慧（信息学院）
- 苏淑钗（林学院）
- 宋 卓（体育教学部）
- 陈文汇（经济管理学院）
- 姚 朋（园林学院）
- 黄 河（园林学院）
- 韩莹莹（生物科学与技术学院）
- 韩静华（艺术设计学院）
- 漆楚生（材料科学与技术学院）

特此通知。

北京林业大学第十届（2023年）“教学名师奖”获奖名单
（按姓氏笔画排序）

万 璐 （经济管理学院）
马 超 （生物科学与技术学院）
王 君 （生物科学与技术学院）
尹淑霞 （草业与草原学院）
刘甄悦 （体育教学部）
齐 飞 （环境科学与工程学院）
闫 磊 （工学院）
李 倬 （园林学院）
张会兰 （水土保持学院）
张连伟 （马克思主义学院）
金灿灿 （人文社会科学学院）
赵 晶 （园林学院）
靳 晶 （艺术设计学院）

特此通知。


北京林业大学教务处
2024年3月18日

关于授予方健等10名教师北京林业大学第六届“教学名师奖”的通知

[发布日期：2019-09-17 点击数：1966]

各学院、体育教学部：

根据《关于开展第六届“教学名师奖”评选工作的通知》（北林教发〔2019〕19号）启动宣传、教师申请、学院评审、公示及推荐、学校评审及结果公示，并报学校批准，决定授予方健等10名教师北京林业大学第六届“教学名师奖”。

希望获奖教师积极发挥示范引领作用，激励和帮助年轻教师成长提高，引导广大教师投入教育教学改革和实践；希望广大教师向获奖教师学习，在教学工作中不断总结经验，进一步提高教育教学水平和人才培养质量。

北京林业大学第六届“教学名师奖”获奖名单
（按姓氏笔画排序）

方 健 （材料科学与技术学院）
田 浩 （人文社会科学学院）
李艳洁 （工学院）
李 扉 （理学院）
张 帆 （材料科学与技术学院）
张 毅 （体育教学部）
南宫梅芳 （外语学院）
贾黎明 （林学院）
董 丽 （园林学院）
景庆虹 （马克思主义学院）

特此通知。

北京林业大学

2019年9月4日

五、教学研究论文和教材获奖类

(1) 2021 年第十四届全国学生运动会科学论文报告会二等奖、三等奖、
2017 年第十三届全国学生运动会科学论文报告会三等奖







(2) 2018 年、2020 年、2023 年首都高校体育科学论文报告会获奖论文情况、最佳组织奖



第 19 届首都高校体育科学论文报告会一二三等奖论文（19 篇）

序号	论文题目	奖项
1	核心稳定性训练对排球专项学生平衡能力与弹跳力的影响	一等奖
2	身体功能性与基本动作技能表现对大学生体质现状的影响研究	一等奖
3	身体功能训练对改善大学生体质的实验研究	二等奖

4	高校体育教师教学技能和职业素养提升策略研究	二等奖
5	高校乒乓球“多球-比赛-合作”教学方法实证研究	二等奖
6	北京高等院校龙舟运动发展现状的调查分析与对策研究	二等奖
7	身体功能动作训练对高校网球班教学效果的研究	二等奖
8	普通高校体育教师专业发展研究	二等奖
9	责任承载与健康守护:大学校园阳光长跑的现状与未来	二等奖
10	中美学校体育教学内容衔接性比较研究	二等奖
11	“阳光长跑”活动对高校学生体育行为影响研究	二等奖
12	浅析学校体育、大众体育、竞技体育的协调发展	三等奖
13	高校女生篮球异质分组教学对学生心理健康的影响研究	三等奖
14	北京市普通高校篮球普修课投篮技术教学重点与难点研究	三等奖
15	首都高等学校学生体质健康现状及干预机制的研究	三等奖
16	浅谈散打运动中的腿部力量及训练	三等奖
17	对 2017 年世界女排大冠军杯赛中巴之战得失分情况的比较分析	三等奖
18	大学健美操教学应用分组创编比赛法的实验研究	三等奖
19	高校排球教学中提高学生体育自主学习能力的教学方法研究	三等奖

第 20 届首都高校体育科学论文报告会一二三等奖论文（11 篇）

序号	论文题目	奖项
1	普通高等学校体育工作评价指标体系构建研究	一等奖
2	同伴支持和老师支持对大学生体育锻炼行为的促进作用：锻炼自我效能的中介效应	二等奖
3	协同育人格局下高校体育课程思政的现实困境与发展路向研究	二等奖

4	软梯训练对高校篮球选项课学生移动步伐能力的影响研究	三等奖
5	普通高校高水平运动队思政建设路径研究	三等奖
6	大学排球课程核心素养指标体系建构研究	三等奖
7	心理契约视角下高校青年体育教师特征分析与管理对策研究	三等奖
8	对高校学生参与“阳光长跑”运动负荷的分析研究	三等奖
9	阳光长跑背景下体质健康监测评价反馈机制研究	三等奖
10	有氧弹力带健身组合对普通高校女生力量素质的实验研究	三等奖
11	新时代我国高等院校体育教学与当代马克思主义的互动关系	三等奖

第 21 届首都高校体育科学论文报告会一二三等奖论文（14 篇）

序号	论文题目	奖项
1	立德树人视域下普通高校体育课程思政实践路径探析	一等奖
2	农林院校开展户外项目课程的可行性研究	二等奖
3	基于深度学习的大学排球多元反馈教学设计与案例分析	二等奖
4	体教融合背景下校企共建女子足球队发展研究	二等奖
5	高校体育类社团思政教育功能建构与讨论	二等奖
6	信息化时代普通高校学生足球意识培养理论与实践研究	二等奖
7	基于“课程思政”视角下大学生体育课堂的实践与分析	三等奖
8	基于素质健体、塑形美体、素养育体的健身健美课程体系改革研究	三等奖
9	基于“金课”背景的高校武术课混合式教学探讨	三等奖
10	大学体育武术教学多指标评价体系研究	三等奖
11	疫情防控背景下高校体育课程在线教学实践研究	三等奖
12	在线教学对学生体育锻炼态度的影响研究	三等奖
13	分解重组训练法对高校学生网球发球技术和锻炼动机的影响研究	三等奖
14	任务驱动教学法对高校健美操选项学生创编能力的培养研究	三等奖

(3) 5 本教材分别入选国家林草局、农业农村部、全国农林高等院校“十四五”规划教材

序号	教材名称	第一主编姓名	是否出版
1	国家林草局 “十四五” 规划教材《大学体育与健康实用教程》	陈东	已出版
2	国家林草局 “十四五” 规划教材《健康体能实用教程》	陈东	未出版
3	农业农村部 “十四五” 规划教材《大学生体质健康测试实训教程》	满昌慧	已出版
4	国家林草局 “十四五” 规划教材《健身舞蹈》	刘甄悦	已出版
5	全国农林高等院校 “十四五” 规划教材《健身健美》	姜志明	未出版

(4) 26 篇论文获评学校优秀教学研究论文

2017 年至 2023 年体育教学部有 26 篇论文获得优秀教学研究论文奖，其中二等奖 2 项，三等奖 11 项，优秀奖 13 项。

2017-2023 年校级优秀教研论文获奖统计表

序号	论文题目	论文作者	获奖级别	获奖年份
1	“多球-比赛-合作” 式乒乓球课程实证研究	张毅	二等奖	2017
2	过程性评价在高校排球教学中的实验研究	满昌慧	优秀奖	2017
3	体育课积极情绪激发对女大学生体育锻炼行为的干预研究	韩旭	优秀奖	2018
4	微视频对排球专项学生自主学习能力的影 响	满昌慧	三等奖	2018

5	我校专选课“快易”网球教学模式实验研究	刘立伟	优秀奖	2019
6	核心力量训练在一年级教学改革中的应用研究	陈东	优秀奖	2019
7	基于微课的翻转课堂教学模式在我校排球教学中的应用研究	满昌慧	优秀奖	2019
8	基于 SPOC 的大学排球课混合式教学设计研究	满昌慧	三等奖	2020
9	“螺旋式”教学在高校篮球教学中的应用研究	宋卓	优秀奖	2020
10	大学排球课程核心素养指标筛选和培育路径研究	满昌慧	优秀奖	2021
11	高校阳光耐力跑案例教学实验研究	郑美霞	二等奖	2022
12	基于深度学习的高校排球课程多元反馈教学设计	满昌慧	三等奖	2022
13	后疫情时代普通高校体育教学创新路径——以乒乓球教学为例	张毅	三等奖	2022
14	俱乐部教学模式在高校研究生羽毛球教学中的应用研究	邓晓	三等奖	2022
15	高校体育类社团思政教育功能建构与讨论	邓晓	三等奖	2022
16	基于“体育育人”理念的足球课程思政的研究与实践——以北京林业大学足球课程为例	赵宏	三等奖	2022
17	开展体育课程思政教学路径与策略的探究	王洪琴	优秀奖	2022
18	高校篮球课堂教学优化策略探究	张振明	优秀奖	2022
19	体育教育赋能乡村振兴的价值意蕴	段星妍	优秀奖	2022
20	学生体质健康测试的思政教育路径	满昌慧	优秀奖	2022
21	分解重组训练法对高校学生网球发球技术和锻炼动机的影响研究	刘立伟	三等奖	2023
22	BOPPPS 教学模式在高校篮球教学中的应用研究	张志	三等奖	2023
23	赛教融合模式在高校体育教学改革中的应用研究	姜志明	三等奖	2023
24	健身健美课程教学团队建设研究	姜志明	三等奖	2023
25	五育融合视域下高校体育社团育人的内涵生成及逻辑演变研究	王睿夫	优秀奖	2023
26	数字素养视角下高校体育课程的发展与变革	叶茜	优秀奖	2023

六、教学改革文件

（1）北京林业大学推进身体素质课内外一体化教育改革

习近平总书记强调，体育是提高人民健康水平的重要手段，也是实现中国梦的重要内容，能为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量。北京林业大学相应国家的号召，非常重视体育在人才培养中的重要作用，把提高学生身体素质作为切入点，从提高人才培养质量的高度入手，进行了学校体育身体素质课内外一体化教育改革，并取得了较好的成效，主要体现在以下几个方面：

1、北京林业大学身体素质课内外一体化教育改革主要目标是通过体育课堂教学身体素质教学内容、教学时数、成绩考核权重的增加，课外阳光体育长跑制度的要求来切实提高大学生身体素质锻炼的效果和水平。在大一大二体育必修课强迫的基础上，让学生学习、培养锻炼的知识、方法和观念，进而在大三大四中形成主动锻炼的行为和习惯，让北京林业大学学生在大学四年中做到体质健康水平逐年提升。

2、学校党委高度重视学校体育工作的改革创新，指导、支持、推动身体素质课内外一体化教育改革，要求切实有效的提高北京林业大学学生体质健康水平。

3、学校各职能部门统筹协调、支持合作，与体育教学部一起顺利完成身体素质课内外一体化教育改革。教务处、学生处、财务处、保卫处、总务处等部门在此次改革中，积极支持并帮助解决改革过程中遇到的困难。比如，教务处落实体育必修课学时和学分，提供教学专项经费方面的支持，学生处帮助解决阳光体育长跑巡查学生的招募、管理和劳务费支出，财务处提供阳光体育长跑系统和设备购买和安转的专项经费支持，保卫处、总务处协助解决阳光体育长跑的安装、调试和运行。

4、学校各学院积极配合支持学校身体素质课内外一体化教育改革，对课内身体素质教学改革和课外阳光体育长跑在学生当中进行广泛的宣传，并落实相关改革要求。

5、身体素质课内外一体化教育改革主要在大一大二四学期体育必修课中实施。课内即是在体育课上推行身体素质课程改革，在体育必修课中加大身体素质教学的内容和考核的权重，认真执行教育部《高等学校体育工作基本标准》中关于“每节体育课须保证一定的运动强度，其中提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于 30%；要将反映学生心肺功能的素质锻炼项目作为考试内容，考试分数的权重不得少于 30%。”的要求。从 2017 级新生开始，大一体育课实行基础专项课。其中身体素质教学的内容和学时数占总学时的 50%，内容包括动态热身、心肺耐力练习方法与手段、力量和力

量耐力练习方法与手段、跑的技术动作和练习手段、跳的技术动作和练习手段、投实心球的技术动作和练习手段、灵敏性练习方法与手段、自我防护方法与练习手段，目的在于有效提高大学生的身体素质水平、体质健康水平、自我健身和安全防护能力；身体素质考核内容包括 800/1000 米、立定跳远、实心球，权重占体育课总成绩 30%；所有的身体素质教学内容统一大纲，统一在田径场上课，让学生体验阳光、户外运动健身的感觉，形成良好的运动意识和习惯。专项课项目为教育部号召推广的足球、排球、篮球、乒乓球、羽毛球、健美操及武术七大项，其教学内容和学时数占总学时的 50%，包括技战术和运动理论，目的在于让学生能够掌握 1 项运动技能，加强课余体育锻炼。

课外即是推行阳光体育长跑，认真执行教育部《全国亿万学生阳光体育运动决定》中关于让学生“走向操场、走进大自然、走到阳光下”，“走下网络、走出宿舍、走向操场”的要求。阳光体育长跑是课堂教学在课外的有益补充，能够做到课内外学习、锻炼的互动和提高，促进学生日常锻炼意识的养成。阳光体育长跑制度从 2017 级学生开始实施，制度要求在校本科生在第 1 至第 4 学期内，每个学期均须完成阳光体育长跑要求，大一大二阳光体育长跑计入体育必修课总成绩，每学期占体育课总成绩 20%，大三阳光体育长跑跟学生体质健康课程挂钩，达不到规定要求，学生体质健康课不合格，不能毕业（保健生可申请免跑）。北京林业大学校园阳光体育长跑管理办法明确要求：从每学期第 2 周开始，长跑持续 14 周，跑步 24 次及格，32 次满分；每次跑步距离，女生应不少于 1500 米，男生应不少于 2000 米；每次跑步时间，女生完成 1500 米跑步的时间应不超过 16 分钟，男生完成 2000 米跑步的时间应不超过 20 分钟；设立“学期长跑明星”、“学年长跑之星”评比，奖励优秀长跑学生。学校的阳光体育长跑路线遍布整个校园，共计 8 个刷卡点，学生按照规则要求在校园内刷卡跑步，能够欣赏到学校标志性的风景和建筑。体育教学部在学生适应长跑一年后，会根据学生的长跑水平、体质情况在第二年以后制定相应的运动处方，对不同水平人群制定不同的速度要求和技术指导，进而使学生科学锻炼，高效健身。阳光体育长跑的运行通过宣传、监督和管理，能够保证阳光体育长跑制度实施的有效性，切实让学生通过有效的长跑达到提高身体素质，培养健身意识和习惯的目的。

总之，北京林业大学身体素质课内外一体化教育改革得到学校各职能部门和学院的支持，得到了北京其他高校的肯定和赞许。现在北京林业大学基本形成了党委高度重视、各部门统筹协调、学院积极落实、学生积极参与、全体师生支持的良好学校体育工作氛围，有效推动了学生体质健康水平的提升。

(2) 大一第一学期身体素质教学大纲

身体素质训练课程 I

Body Training Course I

一、课程简介

身体素质训练课程是大一体育必修课的核心组成部分，其目的在于有效提高大学生的身体素质水平、体质健康水平、自我健身和安全防护能力。该课程主要讲授发展人体速度、力量、耐力、柔韧和灵敏等基本身体素质的知识、方法和手段，并通过大量的课堂练习和课外辅导训练，改善素质和体质水平，锻炼良好的心理素质，激发运动兴趣，体验运动精神，培养终身体育锻炼的意识和能力。

二、课程内容、学时分配和教学基本要求

大一第一学期身体素质训练课程是七个专项课程的基础教学和训练内容，每节课（2 学时、90 分钟）的教学训练时间为 50-60 分钟。此课程共设计了 12 节课（24 学时）的教学内容，内容包括体能恢复和基本动作模式教学（1 节课）、跑、力量和抛投技术教学与训练（3 节课），跳、力量和抛投技术教学与训练（3 节课），灵敏性教学与训练、有氧耐力和抛投考前训练（2 节课）、身体素质补测（1 节课）、素质拓展和力量教学与训练（2 节课）。

身体素质训练内容主要包括动态热身动作、心肺耐力练习方法与手段、力量和力量耐力练习方法与手段、跑的技术动作和练习手段、跳的技术动作和练习手段、投实心球的技术动作和练习手段、灵敏性练习方法与手段、自我防护方法与练习手段等。

身体素质训练课程需要体育教师具有较强的课程管理、安全管理能力。课程所需器材较多、练习内容和手段较丰富。在保证学生安全学习和训练的条件下，需要体育教师全面掌握练习要点和准确示范，并且还要有效的组织学生进行合理、科学、强度适宜的训练，进行不同教学内容的快速转换，以及与其他教师 and 教学班的合作与器械交换。

三、课程考核

1. 考核内容：男生 1000 米、女生 800 米、立定跳远、实心球（男女各三项考核内容）。
2. 评分标准：

身体素质评分标准(男生)

得分 项目	20 分	18 分	16 分	14 分	12 分	10 分	8 分	6 分	4 分	2 分
1000 米 (分/秒)	3.27	3.39	3.51	4.10	4.33	4.40	4.47	4.54	5.01	5.08
得分 项目	10 分	9 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

立定跳远 (米)	2.66	2.58	2.46	2.32	2.14	2.12	2.09	2.06	2.03	1.99
实心球 (米)	15.7	11.5	10.3	9.0	7.5	7.3	7.0	6.7	6.2	5.8

身体素质评分标准(女生)

得分 项目	20分	18分	16分	14分	12分	10分	8分	6分	4分	2分
800米 (分/秒)	3.24	3.38	3.52	4.06	4.23	4.30	4.37	4.44	4.51	5.00
得分 项目	10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分
立定跳远 (米)	2.07	1.99	1.87	1.74	1.58	1.56	1.53	1.50	1.46	1.42
实心球 (米)	8.6	7.8	7.5	7.0	6.4	6.2	6.0	5.7	5.4	5.0

3. 考核要求:

(1) 大一第一学期三项身体素质在体育课总成绩中占 40%，即 40 分；男生 1000 米和女生 800 米测试不及格，体育课总成绩不及格。

(2) 立定跳远测试要求：利用立定跳远测试仪器，按照学生体质健康测试要求进行测试。

(3) 实心球测试要求：站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方掷出。当球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得踩线。每人掷两次，记录最好成绩。以米为单位，取一位小数。

四、教学进度表

身体素质训练课程 I 教学进度表

课次	教学内容	器材
1	一、准备热身部分——20 分钟 (一) 初级动态热身训练 (8 分钟) 1、抱膝顶髋走 2、交叉步侧伸展全身 3、双手扶头弓步走 4、弓步转体行进 二、介绍体育教学常规、教学内容、运动世界软件——20 分钟 三、有氧跑 15 分钟 (介绍阳光长跑路线和刷卡方法) 四、自主静态伸展放松练习——5 分钟 1、双膝跪地顶髋 2、坐姿单腿体前屈	
2	一、准备热身部分——15 分钟 (一) 初级动态热身训练 (8 分钟)	

	1、抱膝顶髌走 2、交叉步侧伸展全身 3、双手扶头弓步走 4、弓步转体行进 (二) 慢跑 800 米 (7 分钟) 二、跑的基本技术训练——15 分钟 (一) 基本动作模式学习——8 分钟 1、蹲 教学步骤 (1) 正确的站姿 (2) 屈髋与躯干的控制练习 步骤：手扶肩、手放头后、直臂肩伸展 (3) 髋、膝、踝配合屈伸的分段练习 (4) 同步完整技术练习 2、弓箭步 (1) 原地弓步技术讲解与示范——膝踝 90 度、躯干直立 (2) 原地站姿准备向前弓箭步 (3) 分腿站姿左右侧弓步技术讲解 (4) 并腿准备左右两侧弓箭步 (二) 摆臂与核心稳定训练 ——7 分钟 1、直腿坐姿摆臂 (节奏变化) 2、直立原地弹动——配合摆臂 3、原地交换腿小跳 三、蹲踞式起跑动作技术教学——15 分钟 (甲组) 1、蹲踞式起跑的动作要领 (1) 蹲踞式起跑技术动作分别经历为各就位-预备-发枪三个阶段 (2) 各就位姿势动作要领 单腿成跪姿双脚踏在起跑器踏板上，有力腿踏在前踏板上，踏在后踏板上的腿成跪姿，五指分开，两臂略宽于肩，肩部垂直于起跑线，颈部放松。 (3) 预备阶段动作要领 当听到预备的口令，提臀前踏板的腿成 90 度，后踏板的腿成 120 度。肩略过起跑线。静静的等待发令枪声。 (4) 发枪阶段动作要领 听到枪响，双腿快速蹬离起跑器。进入起跑加速阶段。 2、起跑后加速跑 30 米 (三组)，组间间歇 90 秒 四、力量训练 ——15 分钟 (乙组) 上肢力量训练 (小双杠或小单杠) (推和拉男女只选择一个动作进行) 推：(1) 直体单杠 (或双杠) 推起 (2) 屈膝俯卧撑 (支撑于平放小单杠) (3) 直膝俯卧撑 (支撑于平放小单杠) 拉：(1) 直体脚支撑引体向上 (单杠或双杠) (2) 屈膝引体向上 (单杠或双杠)	垫子 起跑器 小双杠
--	--	---------------------------------

3	一、准备热身部分——15 分钟 （一）初级动态热身训练 （8 分钟） 1、抱膝顶髋走 2、交叉步侧伸展全身 3、双手扶头弓步走 4、弓步转体行进 （二）慢跑 800 米 （7 分钟） 二、跑的基本技术（摆臂与核心稳定、下肢弹性与核心稳定）——15 分钟 1、摆臂与核心稳定 ——8 分钟 （1）直腿坐姿摆臂（节奏变化） （2）跪姿摆臂 （3）弓步蹲起带节奏摆臂 2、下肢弹性与核心稳定 ——7 分钟 （1）直立原地弹动——配合摆臂 （2）后蹬跑 （3）双人配合重心前倾的下肢弹动 三、加速跑——15 分钟 50 米三组，组间间歇 3 分钟 四、基础力量练习——15 分钟 1、蛙人跳——核心力量 2、弹力带臂屈伸（模拟实心球投球练习）	垫子 秒表 弹力带
4	一、准备热身部分——15 分钟 （一）初级动态热身训练 （8 分钟） 1、抱膝顶髋走 2、侧向蹲并腿移动 3、双侧交替后踢腿跑 4、弓箭步蹲手触地转体 （二）慢跑 800 米 （7 分钟） 二、跑的基本技术（下肢技术蹬摆配合、跑的下肢专门练习）——15 分钟 1、剪刀步原地小跑（前后左右移动） 2、双人配合交替高抬腿 3、垫步小跳（原地） 4、双人配合推肩前倾蹬摆配合 三、加速跑——15 分钟（甲组） 50 米三组，组间间歇 3 分钟 四、双手头上投沙球练习——15 分钟（乙组） 1、握球和持球 握球的方法：两手十指自然分开把球放在两手撑，两大拇指紧扣在球的后上方成“八”字，以保持球的稳定，将球握住。 2、双腿平行站立对抛球练习（体会用力顺序） 技术要点：两脚开立，与肩同宽，两臂上举，两手持球向头后上方摆动，两腿蹬伸、收腹、挺胸、大臂带小臂、十指拨球，将球头上方投出。 易犯错误：持球后肘关节外展过大。手臂伸直后再曲肘，做胸带动大臂，大臂带动小臂的练习。	秒表 实心球

	练习 4、V 跳 四、双手头上投沙球练习（15 分钟）（甲组） 五、综合力量练习（15 分钟）（乙组） 练习 1、踩弹力带上推举——上肢力量 练习 2、双人拉弹力带划船——上肢力量 练习 3、弹力带头上臂屈伸	实心球 垫子 弹力带
7	一、动态热身——10 分钟 1、抱膝顶髋走 2、半蹲转体走 3、侧弓步移动 4、提膝接燕式平衡行进 二、灵敏性训练（敏捷梯）——10 分钟 动作 1、4 拍左右穿越前进 动作 2、三拍左右穿越前进 动作 3、交叉步前进 动作 4、侧向一字步移动 三、跳的练习——10 分钟 练习 1、转体跳 练习 2、两级蛙跳 练习 3、交换腿跳 四、双手头上投沙球练习（15 分钟）（甲组） 五、综合力量练习（15 分钟）（乙组） 练习 1、踩弹力带上推举——上肢力量 练习 2、双人拉弹力带划船——上肢力量 练习 3、弹力带头上臂屈伸	敏捷梯 实心球 垫子
8	一、动态热身——10 分钟 1、抱膝顶髋走 2、半蹲转体走 3、侧弓步移动 4、提膝接燕式平衡行进 二、灵敏性训练（敏捷梯）——10 分钟 动作 1、单双脚交替小跳前进 动作 2、侧向 W 型跳跃 动作 3、侧向一字型移动 三、灵敏性训练（小栏架）——10 分钟 动作 1、单侧腿跑动中提膝连续跨越小栏架 动作 2、同侧脚领先连续跨越栏架 动作 3、蛇形跑跨过栏架 四、双手头上投沙球练习（15 分钟）（甲组） 五、力量心肺混合练习（15 分钟）（乙组） 练习 1、“L”型俯卧撑——上肢力量 练习 2、仰卧举腿卷腹——核心力量 练习 3、踩弹力带上推举——上肢力量	敏捷梯 小栏架 实心球 弹力带
9	一、动态热身——10 分钟 1、抱膝顶髋走 2、弓步转体行进 3、交叉步侧向行进 4、弓箭步蹲手触地转体	

	二、灵敏性训练（敏捷梯）——10 分钟 动作 1、单格四步跑动 动作 2、单格三步交换脚跑动 动作 3、快速单格跑动 三、灵敏性训练（小栏架）——10 分钟 动作 1、三步交换脚跨越栏架 动作 2、加速跑过纵向等距摆放的栏架 四、双手头上投沙球练习（15 分钟）（甲组） 五、有氧耐力训练（15 分钟）（乙组） 练习 1、追逐跑 练习 2、不同距离的变速跑（如跑 400 米，走 400 米，总共练习 1600 米）	敏捷梯 小栏架 实心球
10	一、动态热身——10 分钟 1、抱膝顶髋走 2、弓步转体行进 3、交叉步侧向行进 4、弓箭步蹲手触地转体 二、灵敏性训练（小栏架）——10 分钟 动作 1、侧向高抬腿跑过栏架 动作 2、之字型穿越栏架前进 动作 3、加速跑过纵向不等距摆放的栏架（距离逐渐加大） 三、助跑支撑跃障碍练习（跳箱、小双杠）——20 分钟（甲组） 动作 1、移动中双臂依次支撑，俯身越过障碍——适合女生 动作 2、移动中单臂支撑，仰撑摆动腿跨越障碍——适合男生 动作 3、高处跳下落地后的滚翻练习 四、综合力量练习——20 分钟（乙组） 1、板式支撑依次单臂推撑起——上肢力量 2、仰卧单腿抬起转体手触脚——核心力量 3、双人拉弹力带划船——上肢力量	小栏架 跳箱 小双杠 弹力带垫子
11	一、动态热身——15 分钟 （一）初级动态热身训练（8 分钟） 1、抱膝顶髋走 2、弓步转体行进 3、交叉步侧向行进 4、弓箭步蹲手触地转体 （二）慢跑 800 米（7 分钟） 二、身体素质补测或综合素质训练——45 分钟	测试器械
12	一、动态热身——10 分钟 1、抱膝顶髋走 2、弓步转体行进 3、交叉步侧向行进 4、弓箭步蹲手触地转体 二、助跑支撑跃障碍练习（跳箱、小双杠）——25 分钟（甲组） 动作 1、双手支撑在跳箱（或双杠）上，双脚左右跳跃跨过障碍。 动作 2、移动中双臂依次支撑，俯身越过障碍——适合女生 动作 3、移动中单臂支撑，仰撑摆动腿跨越障碍——适合男生 动作 4、高处跳下落地后的滚翻练习——5 分钟 三、力量心肺混合练习——25 分钟（3 轮循环）（乙组） 动作 1、板式支撑双脚同时侧跳——核心力量	跳箱、小双杠 小双杠

	动作 2、滑雪跳——下肢力量 动作 3、小双杠引体——上肢力量 动作 4、仰卧反向卷腹提臀——核心力量 动作 5、双人对推实心球稳定蹲起——全身力量	垫子 实心球
--	---	-----------

(3) 大一第二学期身体素质教学大纲

身体素质训练课程 II Body Training Course II

一、课程简介

身体素质训练课程是大一体育必修课的核心组成部分，其目的在于有效提高大学生的身体素质水平、体质健康水平、自我健身和安全防护能力。该课程主要讲授发展人体速度、力量、耐力、柔韧和灵敏等基本身体素质的知识、方法和手段，并通过大量的课堂练习和课外辅导训练，改善素质和体质水平，锻炼良好的心理素质，激发运动兴趣，体验运动精神，培养终身体育锻炼的意识和能力。

二、课程内容、学时分配和教学基本要求

大一第二学期身体素质训练课程是七个专项课程的基础教学和训练内容，每节课（2 学时、90 分钟）的教学训练时间为 30-40 分钟。此课程共设计了 12 节课（24 学时）的教学内容，内容包括跑跳、力量和抛投技术教学与训练（4 节课），功能性训练、中距离跑、抛投技术教学与训练（4 节课），中距离跑、抛投考前训练（1 节课）、身体素质补测（1 节课）、素质拓展（2 节课）。

身体素质训练内容主要包括动态热身动作、心肺耐力练习方法与手段、力量和力量耐力练习方法与手段、跑的技术动作和练习手段、跳的技术动作和练习手段、投实心球的技术动作和练习手段、灵敏性练习方法与手段、自我防护方法与练习手段等。

身体素质训练课程需要体育教师具有较强的课程管理、安全管理能力。课程所需器材较多、练习内容和手段较丰富。在保证学生安全学习和训练的条件下，需要体育教师全面掌握练习要点和准确示范，并且还要有效的组织学生进行合理、科学、强度适宜的训练，进行不同教学内容的快速转换，以及与其他教师 and 教学班的合作与器械交换。

三、课程考核

- 考核内容：男生 1000 米、女生 800 米、实心球（男女各两项考核内容）。
- 评分标准：

身体素质评分标准(男生)

得分项目	10 分	9 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分
	成绩	成绩	成绩	成绩	成绩	成绩	成绩	成绩	成绩	成绩
1000 米（分/秒）	3.27	3.39	3.51	4.10	4.33	4.40	4.47	4.54	5.01	5.08

实心球(米)	15.7	11.5	10.3	9.0	7.5	7.3	7.0	6.7	6.2	5.8
--------	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

身体素质评分标准(女生)

得分项目	10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分
	成绩	成绩	成绩	成绩	成绩	成绩	成绩	成绩	成绩	成绩
800米(分/秒)	3.24	3.38	3.52	4.06	4.23	4.30	4.37	4.44	4.51	5.00
实心球(米)	8.6	7.8	7.5	7.0	6.4	6.2	6.0	5.7	5.4	5.0

3. 考核要求:

(1) 大一第二学期两项身体素质在体育课总成绩中占 20%，即 20 分；男生 1000 米和女生 800 米测试不及格，体育课总成绩不及格。

(2) 实心球测试要求：站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方掷出。当球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得踩线。每人掷两次，记录最好成绩。以米为单位，取一位小数。

四、教学进度表

身体素质训练课程教学进度表

课次	教学内容	器材
1	一、动态热身——10 分钟 1、抱膝顶髌走 2、弓步转体走 3、敏捷梯 (1) 左右 3 步穿越 (2) 侧向一字跑动 (3) 开并跳单腿提膝 二、主体练习 30 分钟 第一部分：(15 分钟) 1、弓箭步摆臂：30 次×3 组 2、两臂侧平举高抬腿跑：20 米×3 组 3、小栏架高抬腿跑：10 栏×5 组 第二部分：(15 分钟) 4、双人弹力带配合练习(2 个动作，练习 90 秒，休息 30 秒，2 组循环) (1) 蹲起划船——练习 90 秒，休息 30 秒，2 组循环 (2) 弓步夹胸——练习 90 秒，休息 30 秒，2 组循环 5、核心力量训练 (1) 蛙人跳——60 秒练习，30 秒间歇，2 组 (2) 桥式抬腿——60 秒练习，30 秒间歇，2 组	敏捷梯 小栏架 弹力带

2	一、动态热身——10 分钟 1、抱膝顶髋走 2、弓步转体走 3、敏捷梯 （1）左右 3 步穿越 （2）侧向一字跑动 （3）开并跳单腿提膝 二、主体练习 第一部分：（15 分钟） 1、大弓箭步摆臂：30 次×2 组 2、行进间高抬腿跑：20 米×3 组 3、小栏架高抬腿跑：10 栏×3 组 4、加速跑 30 米×2 第二部分：（15 分钟） 5、双人弹力带配合练习（2 个动作，练习 90 秒，休息 30 秒，2 组循环） （1）蹲起飞鸟展胸 （2）头上臂屈伸 6、核心力量训练（2 个动作，60 秒练习，30 秒间歇，2 组） （1）俯撑弓步交换退跳 （2）三点（两点）跪撑伸展	敏捷梯 小栏架 弹力带
3	一、动态热身——10 分钟 1、抱膝顶髋走 2、弓步转体走 3、敏捷梯 （1）左右 3 步穿越 （2）侧向一字跑动 （3）开并跳单腿提膝 二、主体练习 第一部分：（15 分钟）（甲组） 1、牵引阻力的高抬腿跑：20 米×3 组 2、小栏架高抬腿跑：10 栏×3 组 3、加速跑 50 米×2 组 第二部分：（15 分钟）（乙组） 5、实心球：伐木蹲起 6、弹力带：头上臂屈伸 7、双人头上前抛实心球：	敏捷梯 小栏架 实心球

	利用轻器械篮球、足球练习，体会轻器械用力顺序	弹力带
4	一、动态热身——10 分钟 1、抱膝顶髌走 2、弓步转体走 3、敏捷梯 （1）左右 3 步穿越 （2）侧向一字跑动 （3）开并跳单腿提膝 二、主体练习 第一部分：（15 分钟）（甲组） 1、小栏架（3 个动作，每个动作 30 秒一组，3 组）-每个动作 3 分钟---9 分钟 （1）单侧小跑跨越栏架 （2）交换脚 3 步跨越栏架 2、长距离跑： 男生 1200 米 女生 1000 米 第二部分：（15 分钟）（乙组） 3、立卧撑（2 组、每组练习 60 秒、休息 30 秒） 4、双人头上前抛实心球： 详细讲解头上前抛实心球技术 脚的站立，用力顺序：脚、腿、腰、胸、肩、臂、的用力 每人不少于 10 次练习	敏捷梯 小栏架 实心球
5	一、动态热身——10 分钟 1、抱膝顶髌走 2、弓步转体走 3、敏捷梯 （1）左右 3 步穿越 （2）侧向一字跑动 （3）开并跳单腿提膝 二、主体练习 第一部分：（15 分钟）（甲组） 1、弹力带头上臂屈伸（2 组） 2、双人头上前抛实心球： 女生四人一组练习：两人拉弹力带距离投掷同学 3-4 米左右，两人对抛投练习。 男生可以利用足球场上护网，两人对抛投练习。 第二部分：（15 分钟）（乙组）	敏捷梯 弹力带 实心球

	3、战绳三组双人交替练习（战绳 1 个动作，双人配合 1 个动作，徒手 1 个动作； 2 组循环练习 60 秒，休息 30 秒） （1）上下波浪（大、小） （2）双手（四手）对拉深蹲起 （3）爬行前进后退 4、长距离跑 男生 1200 米 女生 1000 米	战绳
6	一、动态热身——10 分钟 1、抱膝顶髌走 2、弓步转体走 3、敏捷梯 （1）左右 3 步穿越 （2）侧向一字跑动 （3）开并跳单腿提膝 二、主体练习 第一部分：（15 分钟）（甲组） 1、实心球双人练习（每个动作 30 秒一组、60 秒间歇、2 组）（1）双人手控球蹲起； （2）剪刀步 2、双人头上前抛实心球训练 第二部分：（15 分钟）（乙组） 3、战绳三组双人交替练习（战绳 1 个动作，双人配合 1 个动作，徒手 1 个动作 2 组循环；练习 60 秒，休息 30 秒）——9 分钟 （1）左右波浪夹胸 （2）双人滑雪跳击掌 （3）板式并腿侧向收腹跳 4、中距离跑： 男生 800 米 女生 600 米	敏捷梯 实心球 战绳
7	一、动态热身——10 分钟 1、提膝转体前进 2、弓步手触地转体走 3、单腿站立手拉脚两侧伸展 4、直膝踢腿 二、主体练习 第一部分：（15 分钟）（甲组）	

	1、实心球双人练习（配合 1 个动作，练习 60 秒，间歇 30 秒徒手与药球交替两个每个动作 30 秒一组，3 组）-每组动作 3 分钟---9 分钟 （1）纵跳转体 （2）前进后退跑击掌 2、双人头上前抛实心球训练 第二部分（15 分钟）（乙组） 3、战绳三组双人交替练习（战绳 1 个动作，双人配合 1 个动作，徒手 1 个动作 2 组循环练习 60 秒，休息 30 秒）——9 分钟 （1）转体甩绳 （2）双人单腿支撑燕式平衡 （3）板式支撑单臂绕环 4、400 米节奏跑（2 组）	实心球 战绳
8	一、动态热身——10 分钟 1、提膝转体前进 2、弓步手触地转体走 3、单腿站立手拉脚两侧伸展 4、直膝踢腿 二、主体练习 第一部分（15 分钟）（甲组） 1、俯卧撑接加速跑（3-5 组、俯卧撑听到击掌信号快速反应起身加速跑） 2、双人头上前抛实心球训练 第二部分（15 分钟）（乙组） 3、战绳三组双人交替练习（战绳 1 个动作，双人配合 1 个动作，徒手 1 个动作 2 组循环练习 60 秒，休息 30 秒） （1）转体甩绳 （2）双人单腿支撑燕式平衡 （3）板式支撑单臂绕环 4、400 米节奏跑（2 组）	实心球 战绳
9	一、动态热身——10 分钟 1、提膝转体前进 2、弓步手触地转体走 3、单腿站立手拉脚两侧伸展 4、直膝踢腿 二、主体练习 第一部分：（15 分钟）（甲组）	

2、弓步后转体

动作要领：弓步站位，双手相对平举于胸前，前腿一侧手臂 180 度后展，眼随手动，略停 1-2 秒后还原直立，换腿进行；

动作感觉：躯干有牵拉感；

易犯错误：躯干牵拉感不强；

纠正方法：手臂尽量伸直，双臂和肩呈 180 度；

组数：2 组次数：10-15 次/组间歇：30 秒



二、综合身体素质练习（20-22 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 6 个动作）

1、靠墙俯卧撑

动作要领：上体前倾双手撑墙，撑距略宽于肩，双脚提踵分开，屈臂靠近墙壁，至脸部接近墙面，稍作停顿推回原位；

动作感觉：肱三头肌和胸部有轻微收缩感；

易犯错误：臀部太高；

纠正方法：调整双脚与墙面距离，紧腰收腹，身体呈一直线；

组数：2 组；次数：20-30 次/组；间歇：60 秒



2、前举半蹲

动作要领：双脚与肩同宽，两手相对前平举，屈膝下蹲至大腿与地面平行，略停顿立起身体，依此类推；

动作感觉：大腿前侧、臀部有酸胀感；

易犯错误：膝盖过度前倾；

纠正方法：臀部后伸，肩部稍前倾。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒



3、原地爬行

动作要领：躯干前倾，双手撑垫（或地面），双手依次向前爬动，至俯卧撑状，稍作停留后双手依次返回起始位置；

动作感觉：肩部有酸胀感，臀部和腿部有拉伸感；

易犯错误：肘关节弯曲，爬行过快；

纠正方法：保持肩部肌肉紧张，爬行缓慢匀速；

组数：2组；次数：10-15次/组；间歇：60秒



4、平板支撑

动作要领：身体保持俯卧姿势，小臂贴紧地面；两脚分开约一脚距离，用脚趾和前臂支撑身体，始终保持头、肩、臀、脚成一直线；

动作感觉：腹部、大腿前侧感觉强烈；

易犯错误：臀部翘起；腰部塌陷；

纠正方法：收紧腰腹，保持身体平直。

组数：2组；时间：40-60秒/组；间歇：60秒



5、俯身慢速跨步登山

动作要领：俯撑垫上，双手与肩同宽；屈膝抬腿，脚靠近同侧手，大腿靠近腹部和支撑臂外侧，后回到俯卧撑状，依此类推；

动作感觉：腹部、肩部紧绷；

易犯错误：上体容易上下起伏；

纠正方法：腹部收紧，臀部保持稳定。

组数：2组；次数：16-26次/组；间歇：60秒



6、仰卧摆腿

动作要领：肘关节向后撑地，两腿伸直交替上下摆动，脚尖勾起，腹部收紧，身体稳定；

动作感觉：腹部和大腿前侧肌肉紧张感强烈；

易犯错误：摆动时屈膝、上体抬得过高；

纠正方法：上体保持稳定，腹部收紧，摆动幅度和频率适中。

组数：2组次数：20-30次/组间歇：60秒



三、放松拉伸练习（3-4分钟，采取循环训练，共2个循环，每个循环2个动作）

1、上背部拉伸

动作要领：自然站立，双手十指交叉相扣，低头含胸向后弓背同时掌心朝前慢慢推出；

动作感觉：全身放松，背部有牵拉感；

易犯错误：弓背幅度不够；

纠正方法：加大前推的距离。

组数：2组；时间：20-30秒/组；



2、扶椅大腿前侧拉伸

动作要领：扶椅子保持平衡，一手拉住脚背，将脚跟贴近臀部收腹，挺髋，停数秒后换腿；

动作感觉：大腿前侧有明显牵拉感；

易犯错误：大腿前侧牵拉感不明显；

纠正方法：收腹，向前挺髋，同时手尽力向上提。

组数：2 组；时间：每侧各 20-30 秒/组；



本科体育课程在线教学身体素质锻炼计划（第二次课）

一、热身与动态拉伸（5-6 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、抱膝顶髋：

动作要领：双手抱膝上提至紧贴腹部；提膝时支撑腿同时提踵顶髋；

动作感觉：臀部较强的牵拉感；

易犯错误：膝盖抬起和顶髋幅度过小

纠正方法：适当增加膝盖抬起和顶髋幅度。

组数：2 组次数：20-30 次/组间歇：30 秒



2、弓步后转体

动作要领：弓步站位，双手相对平举于胸前，前腿一侧手臂 180 度后展，眼随手动，略停 1-2 秒后还原直立，换腿进行；

动作感觉：躯干有牵拉感；

易犯错误：躯干牵拉感不强；

纠正方法：手臂尽量伸直，双臂和肩呈 180 度；

组数：2 组次数：10-15 次/组间歇：30 秒



二、综合身体素质练习（20-22 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 6 个动作）

1、上斜俯卧撑

动作要领：双脚并拢，身体呈一条直线，双臂撑椅，与肩同宽或略宽于肩，屈臂直至胸部贴近横椅，稍停后回到原位，依次进行。

动作感觉：胸大肌和大臂发力感明显；

常见错误：塌腰或撅臀；

纠正方法：挺胸紧腰收腹，动作匀速。

组数：2 组；次数：20-30 次/组；间歇：60 秒



2、前后弓箭步蹲

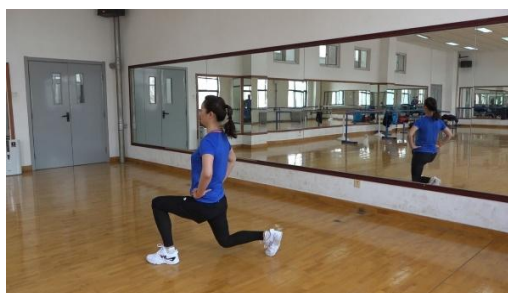
动作要领：双手叉腰，双脚与肩同宽，一脚向前迈出，成弓步姿势，上体保持伸直，重心在两腿之间，前腿大小腿成 90 度，略停收回进行另一侧动作；

动作感觉：股四头肌、臀部、腹部紧绷感明显；

易犯错误：身体不稳定；

纠正方法：保持股四头肌和核心肌群集中发力。

组数：2 组；次数：20-30 次/组；间歇：60 秒



3、屈膝收腹

动作要领：两臂后撑，上体后仰，背部挺直，两腿屈膝抬起小腿与地面平行，屈膝上举同时上体前倾，使大腿靠近胸腹，后回复到起始位置，依此类推；

动作感觉：腹部持续收紧；

易犯错误：上体没有前倾，放腿时双脚着地；

纠正方法：注意同时收放的配合，小腿始终平行地面。

组数：2 组；次数：20-30 次/组；间歇：60 秒



4、半蹲交替提膝

动作要领：双脚比肩稍宽平行站立，屈肘置于胸前，屈髋下蹲至大腿与地面平行，站起时一侧脚掌发力提膝同时扭转上体，肘关节在膝盖的上面，后还原至站立，双腿交替进行；

动作感觉：臀部和背部有明显拉紧感；

易犯错误：下蹲时角度不到位，站起后上体未完全伸展；

纠正方法：下蹲时注意向后屈髋，站起时向上提重心。

组数：2 组；次数：20-30 次/组；间歇：60 秒



5、仰卧车轮跑

动作要领：仰卧垫上，双臂贴地，双腿与地面呈 30° 角，双腿交替屈伸动作缓慢匀速，下背部始终贴紧地面；

动作感觉：腹部紧绷；

易犯错误：下背离地，后腰疼痛；

纠正方法：增大双腿与地面的角度。

组数：2 组；次数：30-40 次/组；间歇：60 秒



6、开合平板支撑

动作要领：身体呈平板支撑姿势，保持核心稳定，左右脚依次向外一小步脚开立，两脚与髋同宽，左右脚依次向内还原；

动作感觉：核心肌群感觉明显；

易犯错误：臀部翘起，腰部塌陷；

纠正方法：收紧腰腹，保持身体成一直线。

组数：2 组；时间：40-60 秒；间歇：60 秒



三、放松拉伸练习（3-4 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、上背部拉伸

动作要领：自然站立，双手十指交叉相扣，低头含胸向后弓背同时掌心朝前慢慢推出；

动作感觉：全身放松，背部有牵拉感；

易犯错误：弓背幅度不够；

纠正方法：加大前推的距离。

组数：2 组；时间：20-30 秒/组；



2、扶椅大腿前侧拉伸

动作要领：扶椅子保持平衡，一手拉住脚背，将脚跟贴近臀部收腹，挺髋，停数秒后换腿；

动作感觉：大腿前侧有明显牵拉感；

易犯错误：大腿前侧牵拉感不明显；

纠正方法：收腹，向前挺髋，同时手尽力向上提。

组数：2 组；时间：每侧各 20-30 秒/组；



本科体育课程在线教学身体素质锻炼计划（第三次课）

一、热身与动态拉伸（5-6 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、哥萨克下蹲

动作要领：

脚尖斜前方，约两倍肩宽，身体向左下蹲，右腿伸直，略作停顿，尽量臀高不变，缓慢平移至右

侧蹲，脚跟不离地，双手交叉握；

动作感觉：大腿内侧有牵拉感；

易犯错误：下蹲腿的脚后跟离地；

纠正方法：将身体重心放在下蹲腿脚后跟上。

组数：2组；次数：15-20次/组；间歇：30秒



2、支撑弓步转体

动作要领：弓步向前两手相对侧上举，臀部低于前腿膝关节；双手触地后，同侧手后用力向上伸展，头部随手的方向转动，依次进行；

动作感觉：胯部有牵拉感，转体时胸椎处有牵拉和舒展感；

易犯错误：后腿过度屈膝；

纠正方法：后腿尽量伸直。

组数：2组；次数：6-8次/组；间歇：30秒



二、综合身体素质练习（20-22分钟，采取循环训练，共2个循环，每个循环6个动作）

1、上斜俯卧撑

动作要领：双脚并拢，身体呈一条直线，双臂撑椅，与肩同宽或略宽于肩，屈臂直至胸部贴近横椅，稍停后回到原位，依次进行。

动作感觉：胸大肌和大臂发力感明显；

常见错误：塌腰或撅臀；

纠正方法：挺胸紧腰收腹，动作匀速。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒



2、交替侧弓步蹲

动作要领：直体站立，左脚向侧大步迈出，脚尖斜前方，屈髋后坐，左手叉腰右手触碰对左脚尖，膝盖与脚尖方向一致，稍后蹲起直立，循环进行；

动作感觉：大腿内侧有牵拉感，股四头肌和臀大肌酸胀；

易犯错误：支撑腿屈膝不够，臀部撅起；

纠正方法：支撑腿屈膝后坐，背部挺直。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒



3、俯身登山跑

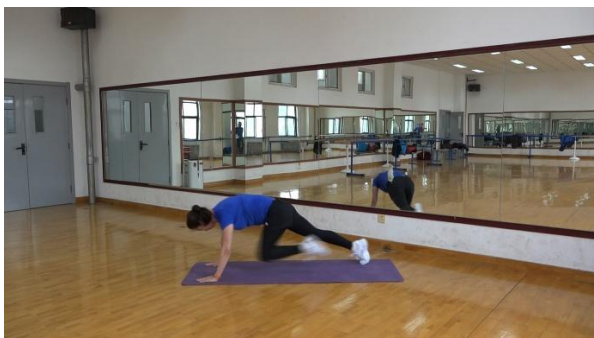
动作要领：双手俯撑，身体为一直线；蹬腿提膝靠近胸部，往后复位，交替进行；

动作感觉：腹部、肩部和腿部有紧张感，腿部感觉明显；

易犯错误：下背部过度塌腰，臀部翘起；

纠正方法：核心收紧控制身体的稳定。

组数：2组；次数：30-40次/组；间歇：60秒



4、锯式平板支撑

动作要领：保持平板支撑的姿势，小臂贴紧地面，收紧核心，身体有节奏地前后移动；

动作感觉：核心肌群感觉强烈；

易犯错误：臀部隆起，腰部塌陷；

纠正方法：收紧腰腹，身体呈直线。

组数：2组；时间：40-60秒/组；间歇：60秒



5、臀桥

动作要领：仰卧垫上，双腿屈曲略宽于肩，脚跟着地，勾起脚尖，臀部向上向上顶起，稍停顿，缓慢下落至臀部接近垫面，再重复动作；

动作感觉：臀部收缩挤压感强烈；

易犯错误：臀部高度不够；

纠正方法：臀部顶起后收紧。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒



6、仰卧卷腹

动作要领：平躺垫上，屈膝分开与肩同宽，双臂曲肘放于耳侧，收腹抬上体至最高点（下背部不离地），略停顿，缓慢回到原位；

动作感觉：上腹部收缩发力明显；

易犯错误：用力伸头，导致颈部疼痛；

纠正方法：挺直背部，腹肌发力。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒



三、放松拉伸练习（3-4 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、腹部拉伸

动作要领：俯卧垫上，腿部完全贴紧地面，挺胸双手撑起上半身，用力拉伸腹部；

动作感觉：整个腹部有牵拉感；

易犯错误：腹部牵拉感不明显；

纠正方法：手的位置向腰部靠近。

组数：2 组；时间：20-30 秒/组；



2、跨坐拉伸

动作要领：俯身双手撑垫，右腿屈膝收于腹部，左膝向后伸直，然后双手将上体尽量撑直，保持静止；

动作感觉：臀部及腹股沟有明显拉伸感；

易犯错误：臀部离开地面很高，身体倾斜；

纠正方法：髋部尽量打开，身体摆正。

组数：2 组；时间：每侧 20-30 秒/组；



本科体育课程在线教学身体素质锻炼计划（第四次课）

一、热身与动态拉伸（5-6 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、哥萨克下蹲

动作要领：

脚尖斜前方，约两倍肩宽，身体向左下蹲，右腿伸直，略作停顿，尽量臀高不变，缓慢平移至右侧蹲，脚跟不离地，双手交叉握；

动作感觉：大腿内侧有牵拉感；

易犯错误：下蹲腿的脚后跟离地；

纠正方法：将身体重心放在下蹲腿脚后跟上。

组数：2 组；次数：15-20 次/组；间歇：30 秒



2、支撑弓步转体

动作要领：弓步向前两手相对侧上举，臀部低于前腿膝关节；双手触地后，同侧手后用力向上伸展，头部随手的方向转动，依次进行；

动作感觉：胯部有牵拉感，转体时胸椎处有牵拉和舒展感；

易犯错误：后腿过度屈膝；

纠正方法：后腿尽量伸直。

组数：2 组；次数：6-8 次/组；间歇：30 秒



二、综合身体素质练习（20-22 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 6 个动作）

1、跪姿俯卧撑

动作要领：

膝盖和双手撑地，腰背臀挺直，屈臂俯身至胸部接近地面，然后双手撑地，伸臂起身还原

动作感觉：胸部、肩前部和大臂后侧有酸胀感

易犯错误：做动作时塌腰或撅臀

纠正方法：全程保持腰背臀挺直，从侧面看身体成一条直线

组数：2组；次数：15-25次/组；间歇：60秒



2、斜向后交替弓箭步蹲

动作要领：双手交叉放于胸前，一侧腿向斜后方移动并下蹲，下蹲至前侧大腿与地面平行，上半身挺直，略作停顿，回到起始位置后交替后撤；

动作感觉：臀部及大腿前侧有收缩发力感；

易犯错误：后撤步幅不够大，下蹲深度不够；

纠正方法：加大后撤步幅，尽力拉伸大腿根部和内侧。

组数：2组；次数：15-25次/组；间歇：60秒



3、俯身跨步登山

动作要领：俯撑垫上，双手与肩同宽，一侧脚靠近同侧手，回位并腿后交替进行。

动作感觉：腹部、肩部明显收缩发力；

易犯错误：左右扭动身体

纠正方法：拉伸大腿内侧，加快换腿速度

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒



4、平板支撑交替抬腿

动作要领：俯卧垫上，前臂平行撑地，保持头、肩、背、臀、膝、踝呈一条直线。

双腿交替向上抬起至最高点；

动作感觉：腹部、臀部有收缩感；

易犯错误：塌腰，腰部借力；

纠正方法：腹部收紧，腿部伸直。

组数：2组；时间：30-50秒/组；间歇：60秒



5、臀桥抬腿

动作要领：仰卧垫上，双腿弯曲略宽于肩，脚跟支撑，勾起脚尖，将臀部抬起至大腿与身体呈一条直线，

保持并伸直一侧腿保持20秒，再换另一条腿保持20秒为一组。

动作感觉：臀部有收缩挤压感

易犯错误：臀部下沉

纠正方法：收紧臀部，保持肩至膝盖处一条直线。

组数：2组；间歇：60秒



6、跪姿后踢腿（屈腿）

动作要领：俯卧垫上，双手撑地；左膝着地，右腿保持屈膝尽力向后方上侧伸展，之后换腿交替；

动作感觉：臀部外侧有明显收缩感；

易犯错误：速度过快，身体晃动；

纠正方法：控制动作速度，动作全程控制身体和骨盆不要出现转动

组数：2 组；次数：20-30 次/组；间歇：60 秒



三、放松拉伸练习（3-4 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、腹部拉伸

动作要领：俯卧垫上，腿部完全贴紧地面，挺胸双手撑起上半身，用力拉伸腹部；

动作感觉：整个腹部有牵拉感；

易犯错误：腹部牵拉感不明显；

纠正方法：手的位置向腰部靠近。

组数：2 组；时间：20-30 秒/组；



2、跨坐拉伸

动作要领：俯身双手撑垫，右腿屈膝收于腹部，左膝向后伸直，然后双手将上体尽量撑直，保持静止；

动作感觉：臀部及腹股沟有明显拉伸感；

易犯错误：臀部离开地面很高，身体倾斜；

纠正方法：髋部尽量打开，身体摆正。

组数：2 组；时间：每侧 20-30 秒/组；



本科体育课程在线教学身体素质锻炼计划（第五次课）

一、热身与动态拉伸（5-6 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、支撑弓步转体

动作要领：弓步向前两手相对侧上举，臀部低于前腿膝关节；双手触地后，同侧手后用力向上伸展，头部随手的方向转动，依次进行；

动作感觉：胯部有牵拉感，转体时胸椎处有牵拉和舒展感；

易犯错误：后腿过度屈膝；

纠正方法：后腿尽量伸直。

组数：2 组；次数：8-12 次/组；间歇：30 秒



2、提膝接燕式平衡

动作要领：提左膝，右手前摆，然后挺直后背上体下压，左腿顺势向后蹬直至与上体呈一条直线；左右臂顺势向前后伸直，交替进行；

动作感觉：肩背和腿部有拉伸感，臀部有收缩感；

易犯错误：后腿过度屈膝；

纠正方法：后腿尽量伸直。

组数：2 组；次数：8-12 次/组；间歇：30 秒



二、综合身体素质练习（20-22 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 6 个动作）

1、支撑平移

动作要领：俯撑垫上，双脚并拢，左手和右脚同时向右侧平移，然后回到起始位置，双手双脚交替进行；

动作感觉：整个腹部及核心全程保持紧绷；

易犯错误：臀部上下起伏过大；

纠正方法：全程绷紧腰腹。

组数：2 组；次数：12-16 次/组；间歇：60 秒



2、保加利亚深蹲

动作要领：左侧单脚站立，右脚脚面搭在椅面，双手叉腰，左腿屈膝下蹲至大腿与地面平行，膝盖尽量不要超过脚尖，交替进行；

动作感觉：大腿前侧和臀部有收缩发力感；

易犯错误：膝盖过度前屈；

纠正方法：身体垂直上下。

组数：2 组；次数：左右各 8-10 次/组；间歇：60 秒



3、俯身登山跑

动作要领：双手俯撑，身体为一直线；蹬腿提膝靠近胸部，往后复位，交替进行；

动作感觉：腹部、肩部和腿部有紧张感，腿部感觉明显；

易犯错误：下背部过度塌腰，臀部翘起；

纠正方法：核心收紧控制身体的稳定。

组数：2 组；次数：30-40 次/组；间歇：60 秒



4、动态平板支撑

动作要领：双手俯撑，身体为一直线，全身保持稳定，双脚分开与髌同髌，手与小臂依次着地和推起；

动作感觉：腹部紧绷，手臂和肩部有发力感；

易犯错误：塌腰、身体剧烈晃动

纠正方法：核心和脚部绷紧维持身体稳定。

组数：2组；时间：25-45 秒/组；间歇：60 秒



5、背后屈臂伸

动作要领：双手伸直撑在横椅上，保证椅子稳定，身体下降至上臂与前臂夹角 90 度左右，然后向上伸直手臂，依次进行；

动作感觉：肩背部有拉伸感，肱三头肌有饱满感；

易犯错误：身体离双手过远；

纠正方法：身体贴近横椅，防止椅子翻倒或者拉伤肌肉。

组数：2组；次数：15-25 次/组；间歇：60 秒



6、反向屈腿卷腹

动作要领：双手放于臀部两侧，勾脚屈腿，斜上抬腿至臀部离开地面，下落时小腿平行于地面即可，循环进行；

动作感觉：腰腹部有强烈紧绷感；

易犯错误：腰部无法贴地且紧张；借助惯性，下腹发力感不明显；

纠正方法：不要做的过快，下腹主动发力。

组数：2组；次数：15-25次/组；间歇：60秒



三、放松拉伸练习（3-4 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、跪姿背部拉伸

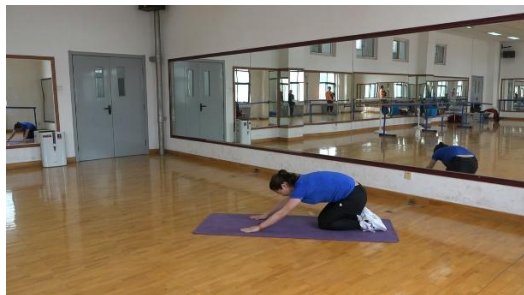
动作要领：身体自然而放松地向前趴下，臀部坐在脚后跟上，手臂向前延伸；

动作感觉：腰背部有牵拉感；

易犯错误：下腰背太紧，臀部无法坐在脚后跟上；

纠正方法：在臀部和脚跟之间垫毛巾或者书籍。

组数：2组；时间：20-30秒/组；



2、站姿腹部拉伸

动作要领：身体直立，向右侧伸展手臂，感受腹部左侧的拉伸感，数秒再进行反向侧动作；

动作感觉：腹部左右侧肋骨至骨盆处，有牵拉感；

易犯错误：左右摇晃，无法站稳；

纠正方法：双腿交叉幅度再大一些。

组数：2组；时间：两侧各15-25秒/组；



本科体育课程在线教学身体素质锻炼计划（第六次课）

一、热身与动态拉伸（5-6 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、支撑弓步转体

动作要领：弓步向前两手相对侧上举，臀部低于前腿膝关节；双手触地后，同侧手后用力向上伸展，头部随手的方向转动，依次进行；

动作感觉：胯部有牵拉感，转体时胸椎处有牵拉和舒展感；

易犯错误：后腿过度屈膝；

纠正方法：后腿尽量伸直。

组数：2 组；次数：8-12 次/组；间歇：30 秒



2、提膝接燕式平衡

动作要领：提左膝，右手前摆，然后挺直后背上体下压，左腿顺势向后蹬直至与上体呈一条直线；左右臂顺势向前后伸直，交替进行；

动作感觉：肩背和腿部有拉伸感，臀部有收缩感；

易犯错误：后腿过度屈膝；

纠正方法：后腿尽量伸直。

组数：2 组；次数：8-12 次/组；间歇：30 秒



二、综合身体素质练习（20-22 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 6 个动作）

1、L 型跪姿俯卧撑

动作要领：两手臂呈“L”型跪撑，与肩同宽或略宽，腰背挺直，屈臂俯身至胸部接近地面，然后撑起还原，第二组时换反向手臂进行动作；

动作感觉：胸部、肩前部和大臂后侧有酸胀感；

易犯错误：塌腰或撅臀，下落时速度过快；

纠正方法：全程保持腰背挺直，下落时要保持肌肉张力。

组数：2 组；次数：15-25 次/组；间歇：60 秒



2、蜘蛛平板支撑

动作要领：双肘撑地，背部挺直，双脚适当分开，从身体一侧抬腿，抬到顶点稍微停顿一下，再换另一侧进行；

动作感觉：肩、臂发力明显，能刺激腹部臀部和腿部；

易犯错误：塌腰、剧烈晃动；

纠正方法：肩、腹、臀保持紧绷，动作不要太快，太累；

组数：2 组；次数：16-20 次/组；间歇：60 秒



3、踮脚蹲跳

动作要领：屈膝前脚掌着地，摆动双臂起跳，下落同时屈膝下蹲缓冲，脚跟保持不着地；

动作感觉：起跳和缓冲时臀腿紧绷感明显；

易犯错误：下落时身体不稳，脚跟着地；

纠正方法：臀部向后伸，用臀腿力量缓冲。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒



4、仰卧车轮跑

动作要领：仰卧垫上，双臂贴地，双腿与地面呈 30° 角，双腿交替屈伸动作缓慢匀速，下背部始终贴紧地面；

动作感觉：腹部紧绷；

易犯错误：下背离地，后腰疼痛；

纠正方法：增大双腿与地面的角度。

组数：2组；次数：30-40次/组；间歇：60秒



5、跪姿后踢腿（直腿）

动作要领：俯卧垫上，双手撑地，左膝着地，右腿向后上方伸展至伸直，回位后交替进行；

动作感觉：臀部外侧有明显的收缩感

易犯错误：蹬腿过快，身体晃动；

纠正方法：控制速度，控制身体和骨盆不要转动。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒



6、仰卧抬腿

动作要领：直体仰卧垫上，双臂贴地，两腿稍屈或伸直向上抬起至两腿与躯干垂直，稍作停顿，缓慢回至接近垫面，重复动作；

动作感觉：下腹部收缩发力感强烈；

易犯错误：下落太快，脚跟着垫；

纠正方法：腹部控制，缓慢下落。

组数：2组；次数：10-20次/组；间歇：60秒



三、放松拉伸练习（3-4 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、跪姿背部拉伸

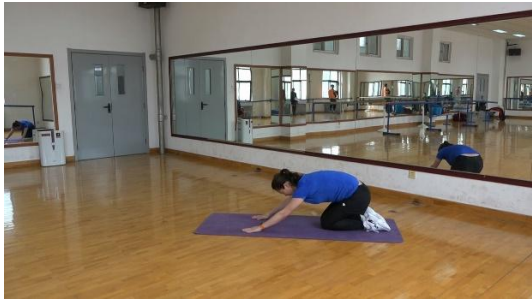
动作要领：身体自然而放松地向前趴下，臀部坐在脚后跟上，手臂向前延伸；

动作感觉：腰背部有牵拉感；

易犯错误：下腰背太紧，臀部无法坐在脚后跟上；

纠正方法：在臀部和脚跟之间垫毛巾或者书籍。

组数：2组；时间：20-30秒/组；



2、站姿腹部拉伸

动作要领：身体直立，向右侧伸展手臂，感受腹部左侧的拉伸感，数秒再进行反向侧动作；

动作感觉：腹部左右侧肋骨至骨盆处，有牵拉感；

易犯错误：左右摇晃，无法站稳；

纠正方法：双腿交叉幅度再大一些。

组数：2 组；时间：两侧各 15-25 秒/组；



本科体育课程在线教学身体素质锻炼计划（第七次课）

一、热身与动态拉伸（5-6 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、弓步后转体

动作要领：弓步站位，双手相对平举于胸前，前腿一侧手臂 180 度后展，眼随手动，略停 1-2 秒后还原直立，换腿进行；

动作感觉：躯干有牵拉感；

易犯错误：躯干牵拉感不强；

纠正方法：手臂尽量伸直，双臂和肩呈 180 度；

组数：2 组次数：10-15 次/组间歇：30 秒



2、哥萨克下蹲

动作要领：

脚尖斜前方，约两倍肩宽，身体向左下蹲，右腿伸直，略作停顿，尽量臀高不变，缓慢平移至右侧蹲，脚跟不离地，双手交叉握；

动作感觉：大腿内侧有牵拉感；

易犯错误：下蹲腿的脚后跟离地；

纠正方法：将身体重心放在下蹲腿脚后跟上。

组数：2组；次数：15-20次/组；间歇：30秒



二、综合身体素质练习（20-22分钟，采取循环训练，共2个循环，每个循环6个动作）

1、L型跪姿俯卧撑

动作要领：两手臂呈“L”型跪撑，与肩同宽或略宽，腰背挺直，屈臂俯身至胸部接近地面，然后撑起还原，第二组时换反向手臂进行动作；

动作感觉：胸部、肩前部和大臂后侧有酸胀感；

易犯错误：塌腰或撅臀，下落时速度过快；

纠正方法：全程保持腰背挺直，下落时要保持肌肉张力。

组数：2组；次数：15-25次/组；间歇：60秒

2、半蹲交替提膝

动作要领：双脚比肩稍宽平行站立，屈肘置于胸前，屈髋下蹲至大腿与地面平行，站起时一侧脚掌发力提膝同时扭转上体，肘关节在膝盖的上面，后还原至站立，双腿交替进行；

动作感觉：臀部和背部有明显拉紧感；

易犯错误：下蹲时角度不到位，站起后上体未完全伸展；

纠正方法：下蹲时注意向后屈髋，站起时向上提重心。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒



3、平板支撑开合跳

动作要领：身体呈平板支撑姿势，保持核心稳定，双脚同时向两侧开合跳跃。起跳时臀部微微下沉，膝盖不要弯曲，双腿与上身尽可能绷紧，臀部上下运动幅度越小越好；

动作感觉：核心肌群感觉明显；

易犯错误：臀部起伏过大；

纠正方法：收紧腰腹，臀部上下运动幅度越小越好。

组数：2组；时间：30-50秒；间歇：60秒

4、开合跳

动作要领：：直立站位开始，两脚快速向外跳跃，分开后略宽于肩，两臂在体侧向上向外摆动，随后两脚快速向内跳，两臂下落恢复到准备姿势；

动作感觉：脚踝、膝盖放松，腹部始终紧绷，整体有一定弹性；

易犯错误：腰腹松散，直腿跳跃；

纠正方法：加快动作速度，保持腰腹紧张，注意屈膝缓冲。

组数：2组；时间：30-50秒；间歇：60秒

5、仰卧卷腹双手抱腿

动作要领：平躺垫上，双臂伸直自然放于身体两侧，双腿屈膝抬起，大腿与地面呈 90° ，小腿与地面呈 45° ，卷腹抬上体至双手抱住大腿，松手还原手臂位置；连续进行；

动作感觉：上腹部收缩发力明显；

易犯错误：双腿控制不到位，卷腹抬上体幅度较小，前胸没有充分靠近大腿；

纠正方法：两腿并拢收紧，屈髋卷腹时整个背部离地。

组数：2 组；次数：20-30 次/组；间歇：60 秒



6、扶墙快速高抬腿

动作要领：上体前倾双手撑墙，撑距略宽于肩，双脚提踵自然分开，左腿蹬地右腿提膝靠近胸部，然后右腿快速下压左腿快速蹬地提膝，依次快速交替进行；

动作感觉：速度越快，心跳越快，呼吸越急促；

易犯错误：靠墙太近，肘关节弯曲，抬腿幅度太小；

纠正方法：调整双脚与墙面距离，紧腰收腹，身体呈一直线，大腿抬至水平面以上。

组数：2 组；时间：15-20 秒/组；间歇：60 秒



三、放松拉伸练习（3-4 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、腹部拉伸

动作要领：俯卧垫上，腿部完全贴紧地面，挺胸双手撑起上半身，用力拉伸腹部；

动作感觉：整个腹部有牵拉感；

易犯错误：腹部牵拉感不明显；

纠正方法：手的位置向腰部靠近。

组数：2 组；时间：20-30 秒/组；



2、腿部拉伸

动作要领：两腿并拢伸直坐在垫上，勾脚尖，右腿屈膝外展脚掌靠近左大腿内侧，左手拉左脚尖或踝关节，保持一定时间后换腿进行。

动作感觉：腿部后侧、内侧肌肉有明显拉伸感；

易犯错误：身体倾斜，前腿膝关节弯曲。

纠正方法：髋部尽量打开，身体摆正，膝盖伸直贴紧地面。

组数：2 组；时间：每侧 20-30 秒/组；

小腿拉伸

动作要领：

1. 两腿并拢伸直坐在地上，勾脚尖。
2. 右腿屈曲外展，脚掌靠近左大腿内侧，身体在臀部屈曲，左手拉左脚尖或踝关节。



本科体育课程在线教学身体素质锻炼计划（第八次课）

一、热身与动态拉伸（5-6 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、弓步后转体

动作要领：弓步站位，双手相对平举于胸前，前腿一侧手臂 180 度后展，眼随手动，略停 1-2 秒后还原直立，换腿进行；

动作感觉：躯干有牵拉感；

易犯错误：躯干牵拉感不强；

纠正方法：手臂尽量伸直，双臂和肩呈 180 度；

组数：2 组次数：10-15 次/组间歇：30 秒



2、哥萨克下蹲

动作要领：

脚尖斜前方，约两倍肩宽，身体向左下蹲，右腿伸直，略作停顿，尽量臀高不变，缓慢平移至右侧蹲，脚跟不离地，双手交叉握；

动作感觉：大腿内侧有牵拉感；

易犯错误：下蹲腿的脚后跟离地；

纠正方法：将身体重心放在下蹲腿脚后跟上。

组数：2 组；次数：15-20 次/组；间歇：30 秒



二、综合身体素质练习（20-22 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 6 个动作）

1、侧伸展平板

动作要领：左侧卧，左前臂撑于左肩下，左膝屈膝小腿撑于地面，髋部上移，左肩、髋、膝在一

条直线，静控一定时间后换另一侧完成；

动作感觉：髋部和手臂外侧有明显拉伸感，核心紧绷感强烈；

易犯错误：塌腰，身体倾斜；

纠正方法：核心收紧，伸展腿和手臂要伸直。

组数：2组；时间：每侧 20-30 秒/组；间歇：60 秒

侧伸展平板

动作要领：

左侧卧，左肘撑于左肩下，左膝屈膝，核心收紧髋部上移，左肩、髋、左膝在一条直线；右腿伸直与髋平，右臂在头上伸展；换另一侧完成。



2、弓步交换腿跳

动作要领：双脚与肩同宽站立，左腿前踏，重心下沉至前腿屈膝 90 度，然后迅速向上挑起，两腿在空中前后交换位置，落地站稳后屈膝下沉，两腿依次交换进行；

动作感觉：腿部收缩发力明显；

易犯错误：重心下沉幅度太小，上体前倾，膝关节位置超过脚尖；

纠正方法：下蹲至前腿大腿与地面平行，前腿屈膝 90 度，挺直背部。

组数：2组；次数：15-25 次/组；间歇：60 秒

3、平板支撑交叉提膝

动作要领：双手撑地，背部挺直，双脚适当分开，从身体一侧抬腿，抬到异侧顶点稍微停顿后还原，再换另一侧进行；

动作感觉：肩、臂发力明显，能刺激腹部、臀部和大腿；

易犯错误：塌腰、剧烈晃动；

纠正方法：肩、腹、臀紧绷成一条直线，动作不要太快；

组数：2组；次数：16-20 次/组；间歇：60 秒



4、蝶式深蹲跳

动作要领：双腿分开略宽于肩，后背挺直，大腿蹲至与地面平行，双臂伸直交叉于体前，双臂用力向上、向两侧摆起，带动身体起跳。落地缓冲下蹲至大腿与地面平行，双臂还原交叉于体前，重复进行。

动作感觉：跳起时，臀部腿部收缩发力明显；

易犯错误：下蹲时膝盖内扣；

纠正方法：膝盖和脚尖运动方向一致，腿臀始终保持紧张。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒

5、跪姿对侧伸展

动作要领：双手双膝与肩同宽成俯撑于垫上，保持核心稳定背部挺直，同时举起对侧手脚并伸直，略停顿后相向收腹屈膝屈肘，之后还原换另一侧进行；

动作感觉：腹部、肩部和腿部有紧张感，核心部位感觉明显；

易犯错误：下背部过度塌腰，臀部翘起，内收幅度太小；

纠正方法：核心收紧控制身体的稳定，内收时肘和膝关节尽量靠近。

组数：2组；次数：16-20次/组；间歇：60秒

6、半波比跳

动作要领：双手双脚与肩同宽成俯撑，双腿同时向前屈膝跳跃，然后迅速将双腿伸直还原，依次反复进行；

动作感觉：肩部、腹部和腿部发力明显，核心部位紧张；

易犯错误：身体松散，臀部起伏过大；

纠正方法：全程收紧腹部，脚尽量靠近手，加快伸缩腿的动作速度。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒

半波比跳

动作要点：
波比跳不向上跳起。



三、放松拉伸练习（3-4 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、腹部拉伸

动作要领：俯卧垫上，腿部完全贴紧地面，挺胸双手撑起上半身，用力拉伸腹部；

动作感觉：整个腹部有牵拉感；

易犯错误：腹部牵拉感不明显；

纠正方法：手的位置向腰部靠近。

组数：2 组；时间：20-30 秒/组；



2、腿部拉伸

动作要领：两腿并拢伸直坐在垫上，勾脚尖，右腿屈膝外展脚掌靠近左大腿内侧，左手拉左脚尖或踝关节，保持一定时间后换腿进行。

动作感觉：腿部后侧、内侧肌肉有明显拉伸感；

易犯错误：身体倾斜，前腿膝关节弯曲。

纠正方法：髋部尽量打开，身体摆正，膝盖伸直贴紧地面。

组数：2组；时间：每侧 20-30 秒/组；

小腿拉伸

动作要领：

1. 两腿并拢伸直坐在地上，勾脚尖。
2. 右腿屈曲外展，脚掌靠近左大腿内侧，身体在臀部屈曲，左手拉左脚尖或踝关节。



本科体育课程在线教学身体素质锻炼计划（第九次课）

一、热身与动态拉伸（5-6 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、抱膝顶髋：

动作要领：双手抱膝上提至紧贴腹部；提膝时支撑腿同时提踵顶髋；

动作感觉：臀部较强的牵拉感；

易犯错误：膝盖抬起和顶髋幅度过小

纠正方法：适当增加膝盖抬起和顶髋幅度。

组数：2组次数：20-30 次/组间歇：30 秒



2、提膝接燕式平衡

动作要领：提左膝，右手前摆，然后挺直后背上体下压，左腿顺势向后蹬直至与上体呈一条直线；左右臂顺势向前后伸直，交替进行；

动作感觉：肩背和腿部有拉伸感，臀部有收缩感；

易犯错误：后腿过度屈膝；

纠正方法：后腿尽量伸直。

组数：2组；次数：8-12次/组；间歇：30秒



二、综合身体素质练习（20-22分钟，采取循环训练，共2个循环，每个循环6个动作）

1、原地爬行

动作要领：躯干前倾，双手撑垫（或地面），双手依次向前爬动，至俯卧撑状，稍作停留后双手依次返回起始位置；

动作感觉：肩部有酸胀感，臀部和腿部有拉伸感；

易犯错误：肘关节弯曲，爬行过快；

纠正方法：保持肩部肌肉紧张，爬行缓慢匀速；

组数：2组；次数：10-15次/组；间歇：60秒



2、半蹲交替提膝

动作要领：双脚比肩稍宽平行站立，屈肘置于胸前，屈髋下蹲至大腿与地面平行，站起时一侧脚

掌发力提膝同时扭转上体，肘关节在膝盖的上面，后还原至站立，双腿交替进行；

动作感觉：臀部和背部有明显拉紧感；

易犯错误：下蹲时角度不到位，站起后上体未完全伸展；

纠正方法：下蹲时注意向后屈髋，站起时向上提重心。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒



3、俄罗斯转体

动作要领：坐于垫上，双腿曲膝抬起，脚离地，下背挺直，上背略微弓起，转动双肩来带动手臂的移动，手接触身体两侧地面，目光跟随双手移动；

动作感觉：腹部有明显的收缩感；

易犯错误：上体后仰角度不够，腰部借力；

纠正方法：脚部可着地，臀部放平不要移动。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒

4、十字跳

动作要领：双脚并拢绷紧全身，提踵，微屈膝，按照前后左右“十字”顺序依次跳跃，前脚掌着地并缓冲，双臂跟随前后摆动，重心跟随移动，核心保持稳定；

动作感觉：腹部和小腿有紧绷感；

易犯错误：落地不稳，身体晃动，节奏不对；

纠正方法：核心部位绷紧，幅度不要过大，落地缓冲。

组数：2组；次数：30-40次/组；间歇：60秒

5、侧向平板支撑

动作要领：侧躺垫上，下方手臂屈肘支撑，双腿并拢伸直，腰部挺直，使脚、髋、肩保持一条直线，保持此动作一定时间，第二组换另一边重复以上动作；

动作感觉：肩胛、核心部位紧绷感明显；

易犯错误：髋部下沉，背部没有挺直；

纠正方法：臀部收紧，抬头挺胸，紧腰收腹。

组数：2组；时间：每侧40-60秒/组；间歇：60秒

6、快速高抬腿跑

动作要领：双脚开立提踵，重心在前脚掌，上体稍前倾，紧腰收腹，大腿积极向前上摆动至水平位置，大小腿折叠，摆动腿脚尖勾起，落地时大腿积极下压，前脚掌着地并缓冲，双臂前后摆动，

重心始终在前脚掌，支撑腿伸直，依次进行；

动作感觉：核心紧绷，腿部发力明显，手脚协调配合；

易犯错误：大腿抬起高度不够，臀部下坐，身体晃动；

纠正方法：始终前脚掌支撑，保持上体前倾，核心收紧。

组数：2 组；时间：20 秒/组；间歇：60 秒

三、放松拉伸练习（3-4 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、上背部拉伸

动作要领：自然站立，双手十指交叉相扣，低头含胸向后弓背同时掌心朝前慢慢推出；

动作感觉：全身放松，背部有牵拉感；

易犯错误：弓背幅度不够；

纠正方法：加大前推的距离。

组数：2 组；时间：20-30 秒/组；



2、弓步转体拉伸

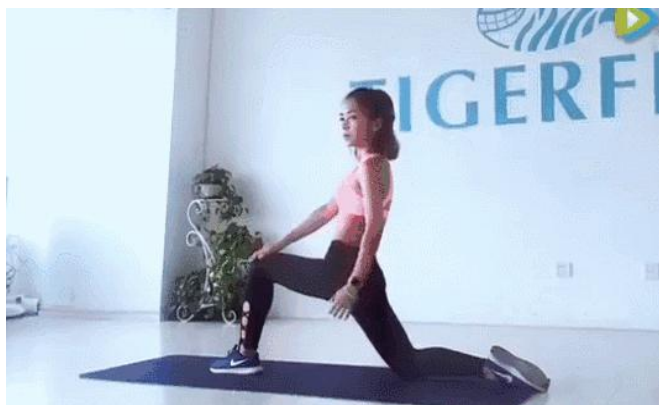
动作要领：挺直背部，左腿向前最大幅度迈开，右腿小腿撑于垫上，右手扶左膝，左肩后转带动左手臂向后伸直，保持一定时间后，换另一侧进行；

动作感觉：肩背腹腿部有牵拉感；

易犯错误：含胸，后转幅度太小，前腿膝盖超过脚尖；

纠正方法：加大前跨幅度，后背挺直，后摆手臂尽量 180 度。

组数：2 组；时间：20-30 秒/组；



本科体育课程在线教学身体素质锻炼计划（第十次课）

一、热身与动态拉伸（5-6 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 2 个动作）

1、抱膝顶髌

动作要领：双手抱膝上提至紧贴腹部；提膝时支撑腿同时提踵顶髌；

动作感觉：臀部较强的牵拉感；

易犯错误：膝盖抬起和顶髌幅度过小

纠正方法：适当增加膝盖抬起和顶髌幅度。

组数：2 组次数：20-30 次/组间歇：30 秒



2、提膝接燕式平衡

动作要领：提左膝，右手前摆，然后挺直后背上体下压，左腿顺势向后蹬直至与上体呈一条直线；左右臂顺势向前后伸直，交替进行；

动作感觉：肩背和腿部有拉伸感，臀部有收缩感；

易犯错误：后腿过度屈膝；

纠正方法：后腿尽量伸直。

组数：2 组；次数：8-12 次/组；间歇：30 秒



二、综合身体素质练习（20-22 分钟，采取循环训练，共 2 个循环，每个循环 6 个动作）

1、跪姿平移俯卧撑

动作要领：双脚交叉，跪于垫上，腰背挺直，身体成一条直线，双手撑在胸部中间位置，将左手向左打开，屈臂俯身至肩部与肘关节齐平，然后伸臂推左手还原至起始位置，再将右手打开并重复以上动作；（男生可俯撑进行手脚同时侧向移动的俯卧撑）

动作感觉：胸部、肩前部和大臂后侧有酸胀感；

易犯错误：做动作过程中塌腰或撅臀，只动肩不动手臂；

纠正方法：全程保持腰背挺直，保持曲臂伸缩。

组数：2组；次数：10-20次/组；间歇：60秒

2、半蹲跳

动作要领：屈膝前脚掌着地，摆动双臂起跳，下落同时屈膝下蹲缓冲，脚跟保持不着地；

动作感觉：起跳和缓冲时臀腿紧绷感明显；

易犯错误：下落时身体不稳，脚跟着地；

纠正方法：臀部向后伸，用臀腿力量缓冲。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒



3、仰卧交替触脚

动作要领：仰卧屈膝垫上，双脚分开与肩同宽，下颚收紧，肩背部抬离地面，上体左右摆动，双手跟随摆动触碰同侧脚后跟；

动作感觉：腹部紧绷感明显，交替摸脚时腹部两侧有灼烧感；

易犯错误：颈部受力过大，上体上下移动；

纠正方法：提升双肩离地的高度，上体左右平行转动。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒

4、滑雪跳

动作要领：双脚开立与肩同宽，左右交替单脚跳跃支撑，起跳瞬间转身、蹬腿、摆臂同时发力，上体前倾，落地时屈膝曲髋，膝盖不能超过脚尖，双臂前后协调摆动，后腿脚尖可以轻点地保持平衡；

动作感觉：腹部收紧，臀部收缩，核心稳定；

易犯错误：动作僵硬，不协调；

纠正方法：减小跳跃间距，转身、蹬地、摆臂协调发力。

组数：2组；次数：20-30次/组；间歇：60秒

5、平板支撑交替摆腿

动作要领：平板支撑，核心收紧，身体始终保持一条直线，用髋和臀部力量带动大腿向侧向前摆动，膝盖伸直，上体保持稳定，回位后换另一条腿依次进行；

动作感觉：腹部、臀部紧绷感明显；

易犯错误：腰部塌陷，臀部翘起，大腿摆动幅度小；

纠正方法：紧腰收腹，臀部发力。

组数：2组；次数：10-20次/组；间歇：60秒

6、快速高抬腿跑

动作要领：双脚开立提踵，重心在前脚掌，上体稍前倾，紧腰收腹，大腿积极向前上摆动至水平位置，大小腿折叠，摆动腿脚尖勾起，落地时大腿积极下压，前脚掌着地并缓冲，双臂前后摆动，重心始终在前脚掌，支撑腿伸直，依次进行；

动作感觉：核心紧绷，腿部发力明显，手脚协调配合；

易犯错误：大腿抬起高度不够，臀部下坐，身体晃动；

纠正方法：始终前脚掌支撑，保持上体前倾，核心收紧。

组数：2组；时间：20秒/组；间歇：60秒

三、放松拉伸练习（3-4分钟，采取循环训练，共2个循环，每个循环2个动作）

1、上背部拉伸

动作要领：自然站立，双手十指交叉相扣，低头含胸向后弓背同时掌心朝前慢慢推出；

动作感觉：全身放松，背部有牵拉感；

易犯错误：弓背幅度不够；

纠正方法：加大前推的距离。

组数：2组；时间：20-30秒/组；



2、弓步转体拉伸

动作要领：挺直背部，左腿向前最大幅度迈开，右腿小腿撑于垫上，右手扶左膝，左肩后转带动左手臂向后伸直，保持一定时间后，换另一侧进行；

动作感觉：肩背腹腿部有牵拉感；

易犯错误：含胸，后转幅度太小，前腿膝盖超过脚尖；

纠正方法：加大前跨幅度，后背挺直，后摆手臂尽量180度。

组数：2组；时间：20-30秒/组；



(4) 北京林业大学校园阳光长跑管理办法（2017 年执行，2025 年修订第三版）

北京林业大学关于校园阳光体育长跑的管理办法

（2025 年 7 月修订）

为贯彻落实《北京林业大学关于全面加强和改进新时代体育工作的实施意见》（2023）文件精神，全面提升学生身体素质，推动学校阳光体育工作深入开展，学校持续开展校园阳光体育长跑。现对我校校园阳光体育长跑管理办法进一步修订，具体如下。

一、校园阳光体育长跑规则

（一）对象：大一、大二学生

（二）时间：由体育教学部根据学期教学安排制定实施时间。

（三）跑步设备、区域及有效时间段

本学期阳光长跑统一采用闪动校园 APP 阳光跑模式（刷卡系统暂停使用）。

1 闪动校园跑步软件

闪动校园跑步软件阳光跑模式共设定 3 个跑步区域（东区、西区、田径场）。

东区路线为二教广场、森工楼、主楼环岛南侧、林业楼、生物楼、主楼北侧形成的闭环。东区一圈距离为 1000 米。

西区路线为 2 号楼北侧、2 号楼南侧、青年教工公寓、7 号楼、10 号楼、5 号楼北侧形成的闭环。西区一圈距离为 750 米。

田径场路线为田径场跑道形成的线路。

跑步流程：点击“更多”可查看自身所在围栏，点击开始跑步后会随机生成 3 个打卡点位。同学要按照 1、2、3 点位顺序进行打卡跑步（本校为顺序打卡模式，3 个打卡点均为必打点）。

2 闪动校园有效跑步时间段为：

（1）东区和西区

周一至周五：6:00-7:30、15:00-22:00

周六、周日：6:00-22:00

（2）田径场

周一至周五：6:00-7:30、11:30-13:20、17:00-22:00

周六、周日：6:00-22:00

（四）要求

1 距离

每次跑步距离，女生应不少于 1500 米，男生应不少于 2000 米。闪动校园跑步软件会自动计算、记录和提示跑步距离。

2 速度

每次跑步，女生完成 1500 米跑步的时间应不超过 14 分钟，男生完成 2000 米跑步的时间应不超过 18 分钟，超过规定时间，达不到规定速度，跑步记录无效。

3 记录规则

（1）每人每天最多记录有效跑步 1 次，在规定周次内执行每两周跑步次数不低于 4 次要求，2024 年春季学期起执行。每学期由体育教学部阳光长跑办公室决定具体两周周次限定。

（2）特殊情况申请：学期阳光长跑贯彻执行每两周长跑不低于 4 次要求，在规定周次内因实习、伤病、学院批准的事假等特殊原因未达到要求的学生需在一周内进行书面报备审核。审核流程为发生特殊情况后两周内在事务 e 办-办事大厅填写阳光长跑特殊情况审核表，提交体育课任课老师审核。如果没有相关证明，由体育课任课老师负责核实具体情况。该申请表经体育课任课老师审核后提交至阳光长跑办公室最后审核并记录。

二、计分与评价

（一）计分标准：学生参与校园阳光体育长跑情况纳入每学期本科生体育课成绩，满分为 10 分。成绩计算标准由体育教学部根据学期实施情况来制定。

学期阳光长跑次数少于及格次数，或者在要求最低次数的规定周次中未达到要求，体育课总成绩最高记 59 分。

（二）班级校园阳光体育长跑平均成绩将作为班级奖项评比的依据之一。

(三) 及时查看个人阳光长跑次数，了解自己规定周次是否达到最少次数要求。

三、奖励与违规

(一) 奖励 (体育教学部将根据学期阳光长跑开展情况决定是否设立该项奖励)

1. “学期长跑明星” (按照各年级男女学生人数的 1% 执行)，该学期体育课总成绩加 3 分，颁发奖状和奖品。

2. “学年长跑之星” (按照各年级男女学生人数的 0.5% 执行)，在学校体育运动会上集体表彰。

注：“学期长跑明星”名次评定按照学期总次数排名，学期总次数排名相同情况下参照总距离排名，总距离排名也相同情况下参照平均速度排名。“学年长跑之星”名次评定根据学年两个学期长跑总次数进行评定，学年总次数排名相同情况下参照总距离排名，总距离排名也相同情况下参照平均速度排名。

(二) 违规

1、违规界定：

(1) 找他人代跑、替他人跑步、一人多机、非正常跑步者 (如采用自行车、电动车、轮滑、滑板等代步工具)。

(2) 利用技术手段破解软件，虚拟产生路线。

2、违规处理：

违规行为被监督人员发现，监督人员需立即终止学生跑步，填写巡查记录表，明确告知学生本人并让学生在巡查记录表上确认签字，对学生本人及相关学生进行批评教育，要求做出书面检查交至阳光长跑办公室；监督人员将巡查记录表、违规证据，报至阳光长跑办公室；因利用技术手段破解软件产生的违规，系统将被停用，学生需来阳光长跑办公室处理，做出书面检查交至阳光长跑办公室。

首次违规：学期末扣除学生本人及相关学生阳光长跑次数各 5 次。

第二次违规：学生本人及相关学生的本学期体育课成绩判定为不及格，且违规情况由教学办公室报送至教务处考试中心，按《北京林业大学课程考核管理规定(修订)》(北林教发[2024]155号)规定流程处理。

出现违规处理的学生不得参加本学期“学期长跑明星”和本学年“学年长跑之星”评选。

如果未完成本学期阳光长跑最低次数，或规定周次未达到最低次数要求，或出现两次违规行为，均需在下一个学期进行补考，补考形式为男生进行 1000 米测试，女生进行 800 米测试，测试成绩需要达到相应及格标准。

3 巡查办法：

学生跑步时请带好照片清晰的学生卡，监督人员有权对跑步的学生进行手机检查，检查内容

为跑步软件个人信息与学生卡信息对照，确定学生本人跑步，旨在排除替跑行为。

四、免跑

（一）学期免跑

大一保健班、大二保健班学生自动执行学期免跑，无需来阳光长跑办公室办理，成绩按照保健班相关要求计算。

（二）短期免跑

因伤病短期内无法参加阳光长跑活动的学生，应在伤病情况发生后一周内提出短期免跑申请，

时限一般为二至六周。

获批短期免跑的学生，达到相应规定次数认定阳光体育长跑成绩及格，为 6 分；低于相应规定次数，认定阳光体育长跑不及格，并且体育课成绩最高 59 分。达到及格次数及以上，参照计分标准。

如果因伤病等原因需要休息时间超过六周的，需到体育教学部登记（填写登记表、上交校医院

证明）备案，执行学期免跑。

五、疑议与申诉

（一）数据疑议

闪动校园 APP 成绩查询：首页-阳光跑-下方的跑步记录，显示学期跑步进度。

如学生对自己的数据有疑议，可向阳光长跑办公室申请查疑，原则上一周之内进行反馈。若对最后一周的长跑数据存疑，需要在长跑结束后两天内申请查疑。

（二）违规申述

如果学生对违规行为存有异议，可在当场向监督人员提出相关证据，也可以在一周内通过任

课教师提出申诉，体育教学部将联合保卫处通过监控进行核实。申述联系方式，电话 62336752，邮箱 ygcpcbifu@163.com。

六、实施校园阳光体育长跑的职责分工

在分管校长的领导下，学校体育教学部负责组织工作，教务处、学生处、各学院协同配合共同

组织实施。监督人员由体育教学部教师和学生巡查助理共同组成。

（一）教务处负责体育课成绩管理；

（二）体育教学部负责校园阳光体育长跑的组织实施；成绩评定、统计、分析；特殊学生的免跑审批；

七、教学办公室和阳光长跑办公室地点和值班时间说明

教学办公室地点：体育场看台 401。

阳光长跑办公室地点：体育场看台 403。

阳光长跑事务处理时间：每周一至周五下午 14:00-17:00。

八、未尽事宜

本管理办法解释权属体育教学部。如有其他情况，教学办公室和阳光长跑办公室将及时通知。

北京林业大学体育教学部

2025 年 7 月

(5) 学校校园阳光长跑活动实施情况

阳光长跑|让运动成为一种习惯

http://mp.weixin.qq.com/s/e3O9JK2FQlZiICb3V_wsZW

(学生处) 倾情奉上 | 阳光长跑图文大礼包!

<https://mp.weixin.qq.com/s/E1Rz5NkHKOUaQffgPtzaeg>。



同学怎么说



阳光长跑每日参与人数统计



阳光长跑活动获学生和家長好评



“身材变好了，也变得自律了，更有时间观念了。”

虽然是个女孩，但我很热爱运动。我一般会在早上跑步，这样会觉得一天都会很精神。经过两个月的阳光长跑活动，我收获很多。首先身材变好了，也变得自律了，更有时间观念了。而且我跑得多了后，也会带动身边的同学进来，这是特别好的的一件事。

风园16-1 李圆

我觉得阳光长跑是一个较好的督促同学们进行体育锻炼的机制。我觉得同学们对其接受度还好，有一部分同学的积极性较高，在值班的过程中每次都能见到，还有一部分同学的处于可以接受的状态，还有一部分同学的积极性较低，可能他们会到期末的时候堆在一起跑，所以我觉得可以设定一个每周的最低值，以督促这部分同学；其次觉得同学们的自觉性较高，代刷或以非常规方式“跑”的同学极少。



家长寄语

我运动我健康，每个北林人都动起来，在孩子的感召下，我们家长也把运动成为一种习惯坚持下去。

阳光长跑是学生德、智、体全面发展的重要体现，学校领导、教师、学生全员参加，不仅锻炼了身体，也加强了人与人之间的凝聚力，也展现了北林人朝气蓬勃的风采，女儿也身在其中，精神状态非常好，远在南京的我们也受到影响，真的是每天锻炼1小时，幸福快乐50年，关键要坚持哦！

学院参与管理



(6) 在线教学实施情况

【本科在线教学纪实】 师生共同强身健体向未来

<http://jwc.bjfu.edu.cn/tpxw/394944.htm>

【本科在线教学纪实】 体育教学部打造 90 分钟高质量在线课堂

<http://jwc.bjfu.edu.cn/tpxw/394689.html>

【本科在线教学纪实】 体育教学部多举措提升在线教学质量

<http://jwc.bjfu.edu.cn/tpxw/394777.html>

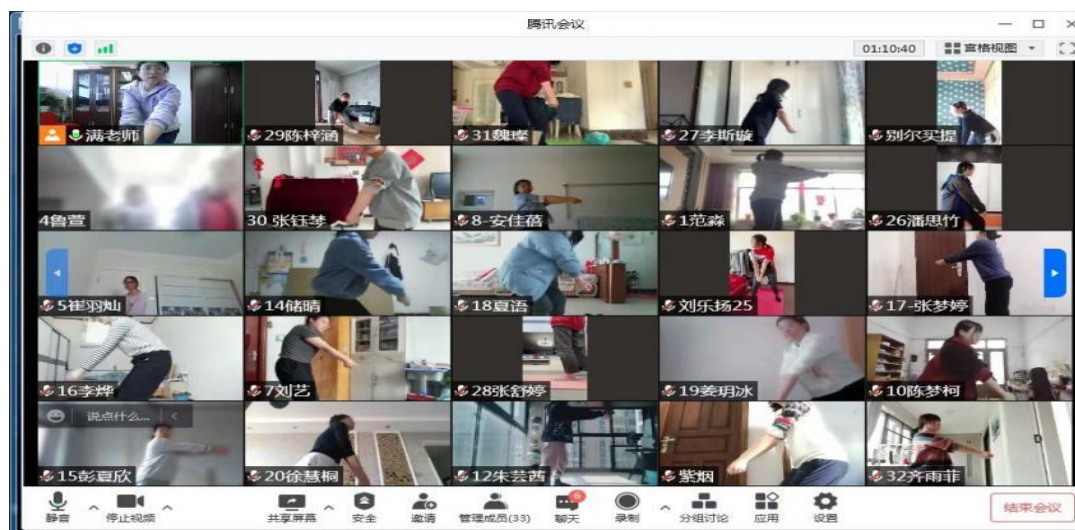
北林师生的“云端”课堂别具风采

<https://news.bjfu.edu.cn/lsw/391160.html>

在线教学在北林体育公众号上推送

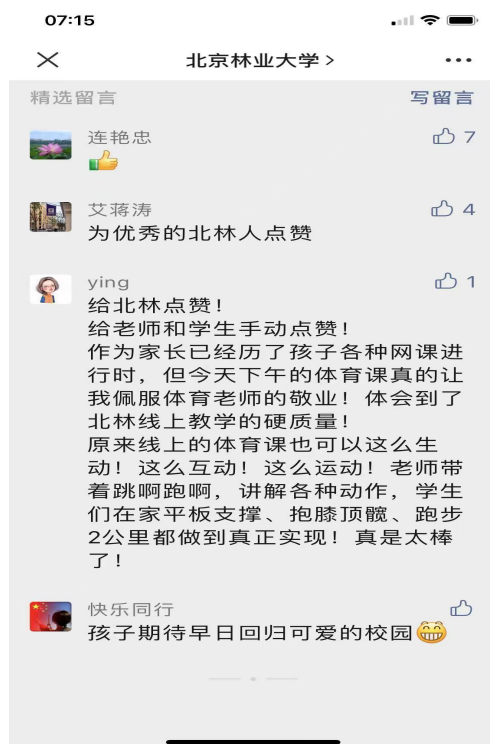


腾讯会议课堂实时指导和训练





在线教学家长评价



(7) 我校承接比赛情况

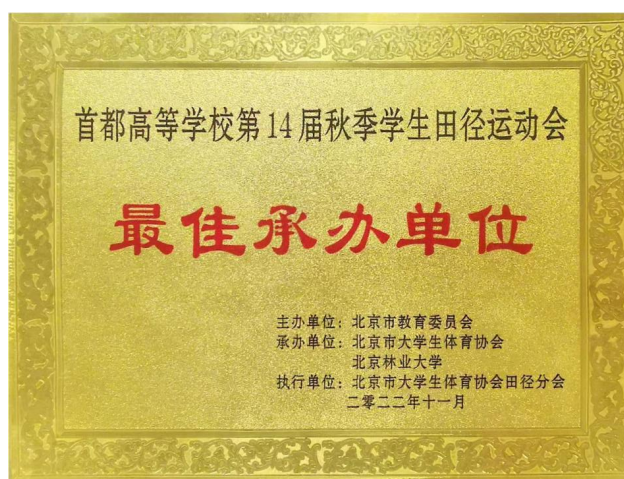
2017-2024年我校承接校外比赛次数统计

年度	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2023年	2024年
承接比赛次数	4	9	8	5	2	4	4

2017-2024 年我校在实验林场连续 7 届承办首都高等学校越野攀登比赛



2022 年首都高等学校第 14 届秋季学生田径运动会 “最佳承办单位”



2021 年首都高校大学生 STAR 杯篮球联赛 “名校风范 鼎力支持”



2020 年首都高等学校第五十八届学生田径运动会 “最佳承办奖”



2019 年第十五届首都高等学校跆拳道锦标赛 “特殊贡献奖”



七、社会媒体对我校体育报道情况

2019 年中国教育报报道《北京林业大学开展身体素质课内外一体化教育改革-让学生的体质健康水平逐年提升》

 中国教育新闻网

全天候中国教育报

首页

综合深度

学前教育党建

基础教育视觉

高等教育访谈

职业教育评论

家庭教育人物

课程读书

校长招考

教育教学技术

民族教育国际教育

首页 > 检索页 > 当前

北京林业大学开展身体素质课内外一体化教育改革
让学生体质健康水平逐年提升

作者：本报记者 董鲁皖龙 来源：中国教育新闻网-中国教育报 发布时间：2019-07-06

微风和煦，青春激荡，在北京林业大学校园里，学生们每天都会在“阳光长跑”运动区，完成自己的“打卡长跑任务”。据学校上一学期体育工作的统计数据显示，全校6627名本科生全部参与了校园“阳光长跑”计划，人均跑步里程超过50公里，总里程数达37万公里，学生身体素质整体指标均有显著提升。这些数据再次刷新了学校有关纪录。

从2015年开始，北京林业大学开展了一场身体素质课内外一体化教育改革。

入校到毕业，学生体质健康水平逐年下降，怎么办？

近几年，北京林业大学调研发现，学生体质健康水平各项指标堪忧。从总体看，学生体质健康整体下降；从个体看，学生从入校到毕业，体质健康水平逐年下降。

“这‘两个下降’在考验我们的教育宗旨、教育目的，也在考验我们教育者的责任和良心。”北京林业大学党委书记王洪元说，没有体育的教育，是不完整的教育；没有合格的体育教育，是对下一代不负责任的教育；没有高质量的体育教育，就不能全面提升人才培养能力。

2017年，北京林业大学召开了第一次全校体育工作大会，并印发了《北京林业大学关于进一步加强学生体育工作的意见》，将体育育人定位为落实“中央把体育工作作为推进素质教育、改进人才培养工作重要突破口”要求的重大举措。

然而，在学校实际工作中，重德智轻体育、体育教育教学方式认识片面化等顽疾长期存在。比如，在重德智轻体育的思想下，资源配置内向德育和智育倾斜，尤其是在资源投掷见肘时，体育更是被“选择性忽略”。而对体育教学方式的认识也存在着片面化问题。比如，注意力集中在增加课时上，没有形成体育在课堂与课外、学习与生活等方面都应有所作为的认识。

这些认识不仅表现在从事体育教学的人身上，也表现在与学生教育管理相关的院系、职能处室的管理者身上，他们认识不到位或者不提高，体育工作的效率和效果就难以保证。

对此，北林党委决定，常委会每年要专题研究一次体育工作。党委牵头，着力构建“121”四位一体的体育工作格局：以体育教学第一课堂为主体，以竞技性体育竞赛和群众性体育活动为两翼，以传播体育健康文化、加强制度和机制建设为驱动，全面推动体育改革。

怎样让学生走下网络、走出宿舍、走向操场

离宿舍打游戏、睡觉，大学生体育锻炼的自觉性和积极性不高；学生阳光体育锻炼缺乏计划性、科学性，学生体质健康测试评价和激励机制不完善……如何调动学生体育锻炼积极性，提高体育育人效果，是当前高校体育工作的难点和重点。

学校采取了一系列落地行动。

行动一：加强师资队伍建设和管理。学校在科学制订教学工作量的基础上，建立有效的奖励机制；同时重视对教师自身职业发展的保障，切实提高教师的师德水平和专业技能。此外，搭建全校体育工作框架，多举措促进体育工作改革和实践。

行动二：针对不同年级学生的实际情况，让所有年级学生都参与体育锻炼，必须科学施策，既有必须完成的“硬指标”，也有因人而异的“选择题”。

行动三：在体育课上推行身体素质课程改革，在体育必修课中加大身体素质教学的内容和考核的权重。比如，从2017级新生开始，大一体育课实行基础专项课，其中身体素质教学的内容和学时数占总学时的50%，考核权重占体育课总成绩的30%；同时所有的身体素质教学内容统一大纲，统一在田径场上课，让学生体验阳光、户外运动健身的感觉。

行动四：推行阳光体育长跑。大一大二阳光体育长跑计入体育必修课总成绩，每学期占体育课总成绩的20%，大三阳光体育长跑跟学生体质健康课程挂钩，达不到规定要求，学生体质健康课不合格，不能毕业。

体育不再是学校育人过程中的薄弱环节。在2018年《首都高等学校体育工作基本标准》评估中，北林位列第三，列清华、北大之后。首都高校阳光体育联赛“朝阳杯”优胜奖是按首都高校各项群体活动与竞赛全年积分总排名评选，北林积分位列第三。在2018年北京市教委组织的首都高校学生体质健康测试赛中，北林位列第二名。

多管齐下，扩大体育资源供给

体育工作的可持续发展，还需要足够的资源支撑。然而，对北京林业大学来说，大力推进体育育人还面临着校园面积狭小、体育资源有限的现实难题。

学校把体育纳入资源配置的整体系统中，统筹加大对体育设施建设的支持力度，同时更新、补充必要的体育设施，逐年完善东区健身房的硬件设施；改善风雨场馆条件，提高现有场馆的利用率，改善学生在雾霾、风雨等天气安全开展体育学习和课外锻炼的条件；在此基础上，还积极做好新建学校体育中心规划和筹建工作。至此，该校体育工作条件得到较好改善。

此外，该校还把弘扬体育文化、大力开展群众性体育活动、完善竞赛体系和竞赛平台作为推动校园体育发展的重要途径；以俱乐部和社团为基础，举办群众体育竞赛；通过举办讲座、培训、竞赛等活动，在学生中宣传健康生活方式，帮助学生形成终身锻炼的理念和习惯；加强现有田径高水平运动队建设，申报足球高水平运动队……

如今，无体育不完善的育人理念正在北林落地、生根、发芽、结果。

作者：本报记者 董鲁皖龙

《中国教育报》2019年07月06日第4版 版名：体育·健康

2017 年中国教育电视台报道我校阳光长跑活动

视频新闻第 354 期：中国教育电视台报道我校阳光长跑活动
<https://news.bjfu.edu.cn/spxw/263162.html> 10 月 29 日上午，在我校 2017 年秋季运动会上，随着校党委书记王洪元正式宣布“阳光体育长跑”工程启动之后，在场的校领导、教师、学生代表一起高举“阳光长跑 追新梦 强健体魄赢未来”的宣传旗帜，围绕操场跑步一圈，大家以实际行动推动学校阳光体育的继续深入。

学习强国：2019 年《献礼祖国！北京林业大学学生在操场上精彩展演》

