商洛学院：帮学生找到“最好的”运动



体测成绩跟评优评先、毕业资格有没有关系？免测、缓测怎么申请？补测又该走哪些流程？

10月22日，在商洛学院体质健康测试政策宣讲会上，这些学生关心的问题得到逐一解答。体质测试中心教师安大庆围绕体测项目设置、评分细则、成绩认定、结果运用等政策逐项讲解；讲到立定跳远，还走到前面示范动作要领，纠正了学生高奥波一直改不过来的姿势。

“以前对体测政策一知半解，听完才知道成绩认定和补测流程都有明确规定，心里有底了。”高奥波说，“老师当场示范，很实用。”

这些问题看似琐碎，却关系评优、毕业和课程安排。政策讲清楚，学生参加体育锻炼才少一些顾虑，多一些主动。

近年来，商洛学院落实“健康第一”教育理念，以体育教学改革筑基、群体竞赛添彩、训练竞赛提质、体质测试护航、科学研究赋能，构建“五位一体”体育育人格局。

让体育融入日常

10月26日清晨，商洛学院田径场热闹起来。该校电子信息与电气工程学院学生李汶衡和室友结伴开跑。“一开始觉得2公里挺远，跑了几周后发现身体轻快了，晚上自习也更能坐得住。”他说，现在宿舍几个人常约着一起跑，“打卡不是目的，跑完那种通透的感觉才是收获。”

这样的奔跑场景，如今已是校园里的日常。从被动完成打卡，到主动约上室友奔向操场，学生的锻炼态度正在改变。

体育课如何让学生愿意走出宿舍、走向操场？商洛学院选择从评价方式改起。

商洛学院将大学生欢乐跑纳入课程体系，依托“步道乐跑”平台开展校园健康跑，欢乐跑成绩占体育课程考核的10%。与此同时，学校构建“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”教学模式，既保留田径、篮球、排球、足球、武术、体操等传统项目，也开设健身瑜伽、跆拳道、气排球、匹克球等特色拓展项目。

“课程改革的出发点不是‘管住学生’，而是‘激活学生’。”商洛学院健康与体育学院院长郭耀东说，希望让每个学生都能找到适合自己的运动方式，把锻炼从课堂延伸到日常，真正养成终身受益的习惯。

让人人都有舞台

今年，商洛学院安排阳光体育活动28项，坚持“月月有活动、人人能参与”。田径运动会上，2000余名学生参加33个项目角逐；红色体育节里，“红军长征·接力运粮”“突破封锁·穿越障碍”等项目让红色文化融入奔跑与协作。学生不再只是看台上的观众，而成为赛场上的参与者。

赛场热度从校内延伸到校外。9月19日至20日，2026年陕西省体能大赛在佛坪县体育场开赛。商洛学院学生吴雅露获女子高校甲组第一名，陈伟春获男子高校甲组第二名，杨仁旭获男子高校甲组第四名，三人携手夺得高校甲组集体赛第一名。

从校内操场到省级赛场，学生带回来的不只是名次，还有并肩作战的默契和咬牙坚持的韧劲。

“体能赛比的是综合体能和意志力。大家互相鼓劲、咬牙坚持，拿下第一名那一刻，觉得平时训练的汗水都没白流。”赛后，吴雅露说。她口中的“平时”，是学校11支校级体育训练代表队的常态化训练：各队常年坚持常规训练，赛前组织集中训练，形成科学规范的备战机制。近年来，健身瑜伽队在全国锦标赛上收获多项金银铜奖，气排球队实现省级大学生锦标赛女子甲组亚军突破，拔河训练队夺得第一届全国全民健身大赛高校组900公斤级冠军。

学校还选派教师协助地方培训气排球教练员、裁判员440余人次，让校园体育资源走出校门，服务商洛“国际排球名城、中国康养之都”建设。

让体测服务成长

体育带来的改变，不只发生在领奖台上，也发生在体测教室里。

体测的价值，不只在成绩单上。学校既看一次测试的结果，更关心学生日常怎么练、遇到困难怎样坚持。

每年体测前，商洛学院都会组织专题培训和政策宣讲，测试数据按时上报，并通过统计分析指导教学。针对体质健康较弱的学生，学校专门设立帮扶课堂。“帮扶课堂不是‘补考速成班’，而是帮学生找到适合自己的锻炼节奏。”健康与体育学院党委书记黄显忠介绍，耐力差的，从快走结合慢跑开始；力量不足的，借助弹力带辅助训练，“关键是让他们看到进步，有信心坚持下去”。

科研，也为这些改变提供支撑。近年来，该校教师主持各级科研项目70余项，发表学术论文200余篇，获专利授权14项，科研成果反哺教学内容和方法。教师还获全国高校体育课程思政教学比赛一等奖1项、陕西省高校体育教师教学技能比赛二等奖1项。

这些研究不只停留在纸面上，而是回到课程设计、课堂组织和训练指导中，成为体育教学改革的底气。

从一场宣讲会上的问答，到清晨跑道上结伴的脚步；从体能赛场上的冲刺，到帮扶课堂里的反复练习，“五位一体”不是挂在墙上的概念，而是落到每个学生身上的体育生活。

“课堂打基础，竞赛燃热情，训练拔高度，测试保底线，科研给支撑。最终指向的，是让每一个学生都能在体育中收获健康的身体和健全的人格。”商洛学院副校长张向东说，学校将以“教会、勤练、常赛”为抓手，推动体育与德育、智育、美育、劳育深度融合，让更多学生找到适合自己的运动方式。（记者 文超 转引自群众新闻）

辅导员育人风采|商洛学院辅导员任倩：红心扎根秦岭 四宝润泽青春

校园人物

编者按：为深入贯彻习近平总书记关于教育的重要论述，全面落实立德树人根本任务，省委教育工委、省教育厅以新时代立德树人工程为牵引，聚焦高校辅导员“第四支队伍”建设，筑牢育人工作根基，提升思政育人质效。为集中展示全省辅导员队伍育人成果、推广优秀育人经验，特开设“辅导员育人风采”专栏，专题展示我省高校优秀辅导员特色育人做法与实践成效，充分发挥示范引领与辐射带动作用，推动全省高校辅导员队伍建设再上新台阶。

“党建扎根心灵，成长自有温度”，这是商洛学院经济管理学院辅导员任倩坚守十四年的育人信念。2012年，她来到秦岭深处的商洛学院，以秦岭四宝为原型打造“红心四宝”IP，构建起铸魂、润心、赋能、致远的育人链条，让思政教育带着秦岭泥土的气息，走进学生心里。

红色驿站厚植信仰，让思政教育可感可触

思政教育不能板着脸，要让学生愿意亲近。任倩围绕思想引领、心理关怀、学业帮扶、职业发展四项核心工作，设计朱鹮朱欢欢、熊猫熊毛毛、羚牛羚妞妞、金丝猴金思思四个卡通形象。在IP设计阶段，面向全院征集昵称、优化形象，累计600余名学生参与，充分调动学生主体作用，让红色文化由理论概念转化为学生乐于接受的教育载体。

依托这一IP，她把“五味俱全”主题党日办成学生愿意来的有滋有味的课堂。政治学习增党味，先学原文，再听党课；红色IP添鲜味，红心四宝轮值做主角讲微党课；心理团辅显情味，党员在团体活动中卸下顾虑、彼此交心；剪纸体验生趣味，一张红纸、一把剪刀，剪出初心；实践服务见实味，走出教室，到学生中间去。她以党员“五个一”实践为抓手，调研一个红色基地、访谈一名老党员、走访一户家庭、关怀一位老人、参加一次劳动，带领学生党员走进丹凤马炉党性教育基地、秦岭博物馆，听老党员讲当年修梯田、战贫瘠的岁月。学生党员小李在参与马炉基地实践后深有感触，认识到理想信念重在实干，毕业后主动到和田基层岗位就业，把在校所学运用到基层工作当中。

心理阵地温情相伴，筑牢学生成长防线

心理育人重在贴近学生实际，及时回应学生现实困惑。任倩依托学校9号公寓一站式学生社区，设立“熊猫红心角”心理服务点位，面向学生开放接待，就地化解学业压力、人际交往、情感困扰等常见问题，方便学生就近寻求心理支持。

她探索将红色教育与心理疏导相结合，把剪纸创作、团体辅导作为心理干预的重要方式。开展“从草鞋到运动鞋”主题剪纸活动，通过实物对比引导学生感悟时代变迁；打造“红色DNA团辅工坊”，目前已开展四期活动。活动借助赞美卡破冰、红色故事盲盒等形式，引导学生从革命先辈事迹中提炼坚韧、拼搏等抗逆品质，用以启发自身成长。

为了不让温暖停留在个案，她牵头组建的秦岭红心领航员师生团队共30余人，常态化开展剪纸疗愈、红色主题团体辅导等特色活动累计30余场，覆盖学生500余名；每年的3·25心理育人宣传季和10·10世界精神卫生日，“红心π·春日闯关”与“红心四宝闯关”接续开展，覆盖师生逾千人次。

立足秦岭深耕实践，助力青春拔节向上

思想引导和心理疏导之外，任倩注重推动学生走出校园，在社会实践当中增长才干。立足秦岭地域优势，近三年，她带领师生团队，先后6次跟随学校“流动科技馆”赴镇安、柞水、丹凤等地开展“乡村心课堂”，覆盖乡村中小学生300余名。其中两次走进镇安庙沟镇九年一贯制学校，用熊毛毛讲情绪管理，用金思思讲创变故事，并以“幸福四叶草”主线带着孩子们走过春夏秋冬四段心灵旅程。

依托学校“秦岭文化大篷车”服务品牌，任倩带领学生第一党支部联动“志愿三秦”关爱项目，先后走进商洛交投汽车运营企业和窑头社区，面向网约车司机、外卖骑手、社区保洁员等新就业群体，开展“党建引领·红色暖新”主题团体辅导。学生第一党支部还与陕交投丹宁东管理中心党支部共联共建，23名学生走进企业实习，在真实岗位上验证所学。

线上线下双向发力，助推梦想落地生根

任倩坚持线上线下阵地同步建设，将思政工作延伸至网络空间。运营“秦岭红心领航”微信公众号，设置红色故事、心理科普、实践动态、双创成果栏目，和一站式学生社区线下阵地互补，持续输出适合青年学生的教育内容。

她带领师生团队开发红心四宝系列文创，产出便利贴、书签、钥匙扣、盲盒手办等实物产品300余份，把IP资源转化为实践载体。指导学生完成AI剪纸项目，斩获校级创新创业大赛铜奖；“红盒新生”文创盲盒项目获批2026年省级大学生创新训练计划。学生在文创开发、竞赛训练过程中，把课堂知识转化为实际成果，进一步明晰自身职业发展方向。

十四年的育人经历，任倩从最初一人摸索，逐步带动形成“秦岭红心领航员”师生工作团队，把思政育人落到公寓社区、落到秦岭山间的实践课堂，用实实在在的举措陪伴一届届学生成长成才。未来，她将继续扎根秦岭，坚守育人初心，做好学生成长的知心人、引路人。

