

“三全六专”工作动态

(2023 年第 8 期 总第 8 期)

学校“三全六专”工作领导组办公室 2023 年 11 月 28 日

目 录

学院风采

- 材料科学与工程学院创新体育训练营新模式 锻炼强健体魄
让学生“壮”起来.....1
- 电气工程学院（集成电路学院）构建更快乐、更健康、更正
气、更和谐“壮”起来育人大格局.....3
- 化学与环境工程学院坚持三个“一” 助力健康“壮”起来.....5
- 设计学院“点-线-面”多维度引领学生“壮”起来.....7
- 计算机与信息学院三个着力引导学生“壮”起来.....9
- 外国语学院“三抓好 三提升” 呈现体育育人新气象.....11
- 建筑工程学院凝聚育人“新合力” 助力建工学子“壮”起来..13

师生之声

- 杜玉婷 强健青春之体 澎湃少年之心——我对“壮”起来的
几点思考.....15

材料科学与工程学院：

创新体育训练营新模式 锻炼强健体魄 让学生“壮”起来

材料科学与工程学院深入学习贯彻习近平总书记关于加快建设教育强国、体育强国的重要论述，引导广大青少年积极投身体育锻炼，全面落实学校“三抓”工作要求，推深做实“三全六专”育人实践，坚持发挥党建引领作用，让学生从思想上认识身体健康的重要性，通过成立体育素养提升训练营，充分发挥学院体育标兵的模范带头作用，积极组织师生体育比赛活动，助力师生在体育比赛中共同“壮”起来。

立足体测问题短板，提高学生身体素质。学院党委深入贯彻落实学校纪委《关于推进“三全六专”相关工作（体质健康测试）的监督建议》，立足学院本科生体测短板，分析问题原因，成立体育素养提升训练营，学员由各班体育委员以及各运动队队长组成，发挥“传”“帮”“带”作用，训练营通过理论与实践相结合的教学方式，提高学员体测技能学员向班级同学授课科学运动方法，达到以点带面的效果。

创新活动方式方法，增强师生运动氛围。学院多次依托体育素养提升训练营开展体育活动，组织全院本科生开展体测摸底活动，掌握学生身体素质基本情况，并开展针对性训练；不定期抽取班级两委干部及寝室长进行体测，发挥班干模范带头作用；组织训练营成员参加2023年芜湖航空马拉松

志愿服务，感受运动之美；组织师生体育比赛，增强学院体育锻炼氛围；召开新生体测动员培训会，引导学生树立正确的体测态度和运动意识。

发挥党建引领作用，树立“终身体育”意识。学院党委坚持以学生为中心，将学生身体健康放在第一位。针对体测存在的重点问题，坚持发挥党建引领作用，召开体测动员培训会，传达学校党委对体测以及学生身体健康的重视度，帮助学生认识到运动的必要性，从根源上解决学生对待体测的态度问题。体育素养提升训练营围绕“壮”起来面向全院学生开展多次体育活动，扩大体育活动参与范围，通过形式多样的学习培训方式，探索创新院级体育比赛项目及形式，积极营造良好的运动氛围，引导广大学生自主运动，热爱运动，培养其“终身体育”的意识。

电气工程学院（集成电路学院）：

构建更快乐、更健康、更正气、更和谐 “壮”起来育人大格局

电气工程学院（集成电路学院）深入贯彻落实学校“三全六专”育人实践要求，全方位构建“壮”起来育人大格局，多举措提高学生身心素质。学院以更快乐、更健康、更正气、更和谐为工作理念，打造“壮”起来“四强”工作目标，即大一运动兴趣强、大二运动项目强、大三运动技能强、大四终身意识强。

运动兴趣强，健身更快乐。树立健康第一的育人理念，帮助新生理解健康的身体和成长成才的关系，培养运动兴趣。打造“运动项目我来选”品牌，先后举办篮球赛、足球赛、羽毛球赛、乒乓球赛、排球赛等新生活活动；依托和谐社区设置不同项目的俱乐部，引导学生根据兴趣加入；根据大学生体质测试项目，打造“专业之间”各类“快乐运动挑战赛”品牌，开展不同年级、不同专业之间小而精体育游戏竞赛，进一步激发学生运动兴趣，营造快乐体育氛围。

运动项目强，健身更健康。大二阶段是运动兴趣与运动技能养成关键阶段。学院建立“运动项目超市”品牌，开展大学生喜闻乐见的运动项目，目前开展了学院运动会、荧光夜跑、拔河比赛、“院杯”篮球、足球、排球系列活动。建立“学生运动成长档案”，每学年记录一次体测成绩、BMI身

体健康指数，注重个人纵向成长。依托学生社区，开展“运动之星”评审，打造“运动之星”文化墙，发挥运动时间长、参加项目多、体质提升明显学生的朋辈影响作用，进一步激发学生参加体育运动的动力。将体育运动健康知识融入班会，强调既要倡导运动、加强锻炼，又要遵循体育运动规律，注意不受伤，不过度运动。

运动技能强，健身更正气。大三学生进入运动兴趣稳定期，根据年级特点，学院打造“经典项目联赛微小挑战赛”品牌，开展篮球“寝室杯”、田径“微接力”、引体向上、跳绳“混合接力”等赛事，促进学生专项运动技能提升，提高学生合作精神、团队意识。各项运动赛事均举行微开幕式和微颁奖仪式，注重提升体育信念，塑造健康人格，增强学生集体荣誉感和责任感，打造一身正气的体育人。

终身意识强，健身更和谐。大四处于考研和就业的最终抉择期，学生投入体育运动精力有限。学院致力于培养学生终身体育运动意识，鼓励学生走下网络、走出宿舍、走向操场，营造和谐的健身氛围。打造各类微小趣味运动会、“个人运动打卡集赞”活动；利用学院公众号等新媒体宣传健身达人；开展“毕业季师生一起壮”活动，举办篮球、足球等系列校园告别赛，增强师生互动，实现全员、全过程、全方位体育育人。

化学与环境工程学院：

坚持三个“一” 助力健康“壮”起来

为落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，促进“六专”之“壮”起来，化学与环境工程学院坚持三个“一”，助力学生健康“壮”起来。

传播一种意识，宣传健康理念。为推进健康中国建设，强化体育育人实效，落实学院育人“六大工程”之“强身健体”工程，发起“课后运动半小时 你我健康壮起来”活动倡议，鼓励学生放下手机，关闭游戏，走到操场上，积极参与体育锻炼，增强体质，培养兴趣爱好，树立科学健身理念，形成“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，养成自觉锻炼、主动健身、追求健康的好风尚，在运动中收获健康，健康中享受快乐，磨炼心智。通过设置丰富多彩的课后运动项目，调动积极性，增强学生参加体育运动的体验感、参与感、获得感，培养学生体育精神、合作精神、吃苦耐劳精神，助力活力校园建设。

运行一种机制，激发运动活力。围绕“一条主线、两个抓手、三个维度”工作机制开展课后运动，打造全方位立体化课后运动新形式。围绕课后运动助推学生“五育”协同发展这条主线，一手抓学生德行塑造，一手抓强健体魄，倡导“全员参与、全程指导、全方位育人”。将课后运动项目分

设为四大类：一是针对运动特长生，开展球类竞技运动。如“院杯篮球赛”“院杯排球赛”“男女混合双打乒乓球赛”以及专业球类竞技比赛，帮助有运动特长的同学通过参加比赛增强竞争意识，提升自信心。二是团队协作项目，调动学生参与性。如“‘圈’力以赴 舞动青春”呼啦圈比赛、“‘绳’采飞扬 跃动青春”跳绳比赛、拔河比赛，“追忆童年系列”游戏类运动，增强学生社交能力，提升班级向心力、凝聚力。三是趣味运动项目，凸显体育运动时尚感，调动学生积极性。引入网红毽子舞，开展趣味运动会，进一步增强学生体育运动的体验感、收获感，同时放松身心，缓解压力。四是打破时间空间限制，充分利用网络平台，线上线下联动，确保寒暑假期间运动不间断。辅导员、年轻博士参与到学生体育运动中，通过运动竞赛走近学生、了解学生，解决实际问题，拉近师生关系。

围绕一个中心，促进全面发展。坚持以学生为中心，在“三全六专”育人实践指导下开展运动项目，使学生“正”起来，培养勇敢顽强、吃苦耐劳、团结友爱等优秀品质。使学生“学”起来，关闭游戏，放下手机，养成良好作息习惯，将精力集中在学习上。使学生“壮”起来，树立健身理念，形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的良好风尚。使学生“乐”起来，放松身心缓解压力，促进身心和谐发展，降低心理问题出现频率。使学生“勤”起来，实现运动与劳动相结合1+1>2效果，倡导勤劳双手动创造美好未来理念。使学生“和”起来，凸显班风建设，提升班级向心力、凝聚力。

设计学院：

“点-线-面”多维度引领学生“壮”起来

为进一步推进学校“三全六专”育人实践，切实提高大学生体育活动参与的积极性，提升学生体育锻炼、健康生活的运动意识，帮助学生掌握科学的体育锻炼方法，增强学生的身体素质，设计学院构建“点-线-面”多维度育人体系，引领学生“壮”起来。

抓好榜样引领关键点，体育之星助推新生成长。针对全体2023级新生举办体质测试培训会，学院“三全六专”体育之星白梓璇、陈功两位同学分别围绕体测项目内容、项目评分标准、免测缓测规定等方面解读体测相关注意事项，并结合个人经验为新生提供了宝贵的建议。培训负责人带领同学们到田径场进行现场示范，强调每项运动的注意事项及动作要领，指导大家进行现场训练，并就个人存在的问题进行纠正指导。同学们表示找到了提高身体素质的“窍门”，认识到了体育锻炼的重要性和价值。

贯通学生运动兴趣线，从学生中来到学生中去。没有调查就没有发言权，摸清学生的运动兴趣才能有针对性开展工作。2023年10月，学院学生会体育部开展了一项针对全院学生的调查问卷，共计发放753份，成功回收753份，有效问卷达到664份，有效率88%。问卷主要围绕学生课外体育活动参与情况以及学校体育设施等进行深入调研。结果显

示，体育舞蹈、体育游戏和跑步是最受学院学生欢迎的体育活动，有46.1%的学生通常会与寝室室友一起进行锻炼。学校的体育场地设施基本可以满足学生的需求，但学生们普遍缺少锻炼的主要原因在于缺乏兴趣。根据此次调研结果，学院及时将一些学生喜爱的飞盘、平板支撑等项目纳入了学院及各班级开展的体育活动之中，这一举措有效地提升了学生参与体育项目的积极性。通过精心的引导和活动设计，使学生们逐渐对体育运动产生兴趣，享受其中的乐趣，进而树立个人的志趣。

扩大体育锻炼影响面，融合第一课堂和第二课堂。为扩大体育锻炼的影响力，学院打通第一课堂和第二课堂的联系，成立了羽毛球、篮球和跑步等课外体育锻炼小组。小组负责人均为具有体育运动训练经验的体育骨干或院学生会体育部的成员，鼓励学生结合个人兴趣爱好，选择加入相应的体育锻炼小组。各小组每周组织两次集中训练，以确保大家能够得到充分的锻炼。为了激励大家积极参与，学院对出勤情况进行考核，考核合格才能获得第二课堂发放的“壮”起来相关学时。该举措不仅有助于提升学生的身体素质，也能让他们在紧张的学习生活中找到放松和锻炼的机会，有助于营造积极向上、健康活力的校园氛围。

计算机与信息学院：

三个着力 引导学生“壮”起来

计算机与信息学院坚持以学生为中心，以三个着力为抓手，围绕运动理念“树”起来和身体素质“强”起来协同推进学生“壮”起来。根据学院特色，开展“运动向未来”体测训练营、羽毛球训练营、“壮”起来系列运动赛事，不断丰富“E”路同行之青春有我项目品牌系列活动内容，营造人人参与运动氛围，把运动理念嵌入学生思想，在“壮”起来工作中不断发力，推深做实“三全六专”育人实践。

着力打造体育素养训练营。从学生实际出发，锚定学生体育运动意识，通过主题班会、座谈会以及谈心谈话等方式引导学生养成良好的体育锻炼习惯，提高意识，形成氛围。学结合《关于推进“三全六专”相关工作（体质健康测试）的监督建议》，对学生体测情况进行认真分析和梳理，针对学生体测弱项，建立运动向未来体测训练营，每周固定时间开展训练。通过有组织、有针对性的训练，在今年学校体测中，参加训练的学员们体育素养和动作都较之前有所提升。本学期第二期体测训练营正在训练中，同时结合学生实际需求，本学期增设羽毛球训练营。体育素养训练营通过制定考勤和纪律要求、奖惩措施激励学生积极参与，培养自律性和责任感，促进综合素质全面发展。

着力推进学生运动项目实践。学院鼓励学生积极参与院级、校级及以上运动赛事，组织学生参与校运动会、体测运动会，充分发挥个人特长，在运动中锻炼、培养学生的集体荣誉感、责任感。学生在学校第一届“大健康”体育知识竞赛、2023年“新生杯”男子八人制足球赛等赛事中都取得了优异成绩。软件202张伟豪、物联网211丁一丹现为校足球队、武术队核心成员，张伟豪先后获得“中国大学生武术套路锦标赛男子甲A组八极拳亚军”“安徽省第十五届运动会高校部武术比赛男子甲组南拳冠军”“安徽省学校体育联赛一大学生武术比赛男子甲组南棍冠军”等荣誉；丁一丹所在校足球队荣获“安徽省第十五届运动会高校部足球比赛二等奖”。学院还采取新形式，积极开展“壮”起来系列院级运动赛事，如“壮”起来篮球、排球等联赛，通过各专业同学间的相互配合，进一步丰富学生课余生活，增强同学之间的凝聚力和向心力，展现学生奋发向上、永不放弃的青春风采。

着力发挥朋辈示范引领作用。学院充分发挥朋辈榜样引导的力量，开展“学长学姐面对面”经验交流会，邀请“体育之星”分享经验和感悟，带动更多学生参与运动锻炼；组织各年级体育委员参与“E”路同行之“壮”起来调查研究座谈会，围绕体质测试、班级体育活动开展情况和存在难题、如何组织学生喜闻乐见的体育活动等主题进行深入交流，倾听学生心声。同时对各班体育委员提出要求，明晰工作职责，勇于担当，充分发挥模范带头作用，带领动员班级同学积极参与，让学生身体素质“强”起来。

外国语学院：

“三抓好 三提升” 呈现体育育人新气象

为充分发挥体育育人引领作用，外国语学院深入贯彻学校“三全六专”育人实践要求，结合学院实际，立足“三个抓好”基础工作，实现“三个提升”行动计划，探索开展“壮”起来育人实践，学院体育育人呈现新气象，育人成效逐步显现。

抓好思想教育，提升学生重视度。近年来，由于多方面原因，学生群体中存在不重视体质测试，参与体育活动热情不高的现象。自“三全六专”育人实践开展以来，学院学工团队通过谈心谈话、座谈调研、问卷调查等多种方式，查找原因，制定对策，提升体育育人工作针对性和精准性。通过召开主题班会、班长团支书例会、体育委员例会等途径加强宣传教育，引导学生树立正确的健康观、体育观。通过修订学生评奖评优细则，发挥好制度“指挥棒”作用，将体测成绩、参与体育运动方面表现作为先进个人推荐、团内推优、确定党员发展对象的重要条件之一，激发学生内驱力。经过努力，全院学生2022年度体测优秀比例比2021年度提升1%，学院也在学校第一届体测运动会中取得团体第二名的好成绩。

抓好活动创新，提升学生参与率。学院购置多种常用体育器材，常态化开展“运动打卡”活动，学生只须通过照片打卡记录运动过程，即可从学院免费借用体育器材。2022-2023学年共开展18期活动，累计2000余人次参与。学院组织开展

3次趣味运动会，规定以寝室为单位参赛，将“壮”起来与“和”起来巧妙融和，80余个寝室参加了比赛，同学们既在活动中享受体育带来的乐趣，也增进了室友之间感情，提升了团队意识和集体观念。

抓好典型示范，提升榜样引领力。学院加大经费支持，积极做好体育特长学生培养，在成立男子篮球队的基础上，根据女生比例高的实际情况，从2022年开始陆续成立学院女子篮球队、女子羽毛球队、女子足球队，为体育特长学生提供锻炼平台。充分发挥榜样力量，组织多种形式经验分享会，弘扬顽强拼搏、追求卓越的体育精神。荣获安徽省第十五届运动会高校部武术比赛女子甲组自选枪术冠军的江安琪同学、作为安徽省20名大学生志愿者之一参与杭州亚运会服务工作的贺宗博同学，先后与学院同学交流分享了坚持体育锻炼、参加体育赛事的体验和感悟，宣传带动更多学生参与体育运动，在学生中间逐步形成“以老带新，以点带面”的朋辈体育育人局面。

建筑工程学院：

凝聚育人“新合力” 助力建工学子“壮”起来

建筑工程学院以思想引领为主线，把学习宣传贯彻党的二十大精神融入“三全六专”育人实践，凝聚育人“新合力”，主动创新形式，积极整合校内外资源，对学生体育活动、体育锻炼、体育赛事等进行了整体规划，扩大覆盖面，增加活动的趣味性，以学生喜闻乐见的方式持续开展大众体育活动，持续推进“三全六专”育人实践工作见实效、显成效，促进学生身心健康发展，助力建工学子“壮”起来。

加大宣传力度，增强自觉锻炼意识。学院围绕“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”目标，通过院内网站、新媒体账号、QQ群、主题班会等形式进行宣传，聚焦培养大学生树立正确的生命观、体育观，教育学生认识到体质健康测试、健身锻炼的重要性，以第二课堂“壮”起来专项为依托，积极督促落实，全面提高学生的锻炼实效性，从内在动力驱动自身执行力，培育大学生积极心理品质，锤炼意志，让学生自觉参与各类体育活动。

强化素质拓展，跑好青春接力赛。学院持续开展“跑好青春接力赛”系列活动之“壮”起来户外素质拓展训练，邀请体育产业学院执行院长薛保红担任教练，主要面向新生和毕业班所在年级开展，大一学生开展习惯养成的“传统项

目”，大四学生开展“怀念项目”，鼓励同学们走下网络、走出宿舍、走向操场，启发学生用心做事才能探寻到事物的价值，鼓舞学生勇于尝试，走出自己的舒适区，在大学阶段始终保持奋斗拼搏状态，树立正确价值观，将个人的成长成才融入祖国发展，跑好青春接力赛，让青春焕发绚烂光彩。

服务体育锻炼，注重育人实效。学院每学期邀请1名专业人员开设体育健康知识专题讲座，培养学生大健康意识，明白体育运动的机理和效能，不断提高学生体育锻炼能力。发挥具备体育技能学生的优势，组建球类、田径类兴趣小组，对于热爱程度较高的同学，鼓励学生加入校专项运动队，进一步提升运动技能；对于热爱程度较低的同学，要求学生加入体育兴趣小组，帮助学生养成体育锻炼习惯，争取每一位学生都有一项体育运动爱好。动员高年级学生积极参与指导低年级学生科学锻炼，培养学生的健康意识和运动能力，提高身体素质。

落实保障措施，创造良好条件。学院以团学活动为载体，打造“活力工程”，根据各年级特点和实际，组织学生开展跑步、羽毛球、篮球、足球、街舞、飞盘等等形式多样的体育锻炼活动，以学生喜闻乐见的方式持续开展趣味运动会、户外素质拓展训练、师生篮球友谊赛等体育赛事。积极统筹体育类文体活动经费，主动改善学生体育锻炼和开展活动所需器材设备，确保各项体育活动正常开展，开辟C座天井空间作为羽毛球训练场地，积极协调风雨操场、教工之家等市内训练场地，结合学院工会活动开展师生文体活动。

纺织服装学院 纺织212 杜玉婷：

强健青春之体 澎湃少年之心——我对 “壮”起来的几点思考

“体育强则中国强，国运兴则体育兴。”体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想，关乎人民幸福，关乎民族未来。在全民健身、推进健康中国建设的大背景下，我校“三全六专”之“壮”起来育人实践，就是高校贯彻落实“体育强国”理念与中华体育精神的生动体现，激励徽程学子以坚定自信、奋力拼搏的良好精神风貌，向着实现中华民族伟大复兴的中国梦奋勇前进。

强国路上少不了好体魄。当今世界一个国家的强盛与否，很重要的指标就是科技水平和科技创新的能力与潜力。科技发展依赖于人的智慧，而健康的身体、昂扬的精神状态是我们创造性地学习和工作的基本前提。“壮”起来，就是要让我们“健康工作五十年”，这不仅关乎个人发展，更是关系到强国路上我们能出多少力，做多少贡献。习近平总书记就是体育爱好者，游泳、爬山、足球、排球、武术等都拿手，他曾经勉励母校学子：“德智体美要全面发展，其中体育对陶冶性情、历练意志有重要作用。”习近平总书记为青年大学生做出了榜样，跟随他的步伐，我们更应该以饱满的热情、积极向上的面貌，在强国道路上锻炼出良好的体魄。

好体魄需要“壮”起来的生动实践。自学校开展“三全六专”育人实践以来，我和身边的很多同学主动参与到“壮”

起来的活动中去，在我的日常生活中，每天打卡一万步也成为了不可或缺的一部分，慢慢成为习惯。此外，我们还一起参加了学校、学院组织的各项体育活动，不管是趣味运动会、体测运动会，还是“新生杯”篮球赛、排球赛，处处可以看见同学们活跃的身影：周子豪同学参加了2023年院运动会与院杯篮球赛，臧政和时光海同学参加了第一届体测运动会并获得团体第一名的荣誉，参加“三全六专”国防运动会获知识问答优秀奖……我们的运动量变大了，腿脚也变勤了，不仅体质得到了锻炼，也让我们深刻体会了团队合作精神和奋发向上的进取意志。正如鲁迅先生曾说的那样：“优胜者固然可敬，但那虽然落后而仍非跑至终点不止的竞技者，和见了这样竞技者而肃然不笑的看客，乃正是中国将来的脊梁。”

“壮”起来也是文化传承的重要组成部分。中华民族传统体育文化是中国传统文化的一个重要分支，历经数以千年的岁月传承，呈现出旺盛的生命力，孕育出丰富的文化价值内涵。如太极拳，太极拳是东方文化的瑰宝，它将阴阳、动静、正反、有无、神形等对立统一的内容融入武术之中，以符合人体运动规律的演练形式强体健身，体现了中华民族生生不息的活力。传统体育项目是一种精神的传承，是民族文化的重要载体，在此基础上，我建议学校可以加强对传统体育项目的重视，多开展一些传统体育活动，如定期组织学生习练武术、八段锦、古典舞等，让每一个学子都能发扬传统体育精神，在传统体育项目的传承与创新中，引领“壮”起来的文化氛围，构建强身健体的根基，锤炼坚强不屈的意志。

报：学校“三全六专”工作领导小组

送：学校各有关职能部门、各学院

学校“三全六专”工作领导小组办公室 2023年11月28日印发
