

优秀毕业生对体育课的评价

1. 软件技术专业毕业生

“刚进校时，我的体能基础比较薄弱，经常久坐导致腰背酸痛。学校的体育课通过分层教学，把我归在‘发展层’，安排了体能训练、羽毛球和核心力量课程，还通过智慧体育平台实时监测我的运动数据，帮我制定运动处方。经过三年的坚持，我体质健康测试成绩稳步提升，还代表学院参加了校级羽毛球比赛。更重要的是，我养成了主动锻炼的习惯，在现在的工作中能更好地应对长时间编程带来的体力消耗。体育课不仅改善了我的身体状况，也让我认识到数据化、科学化锻炼的重要性。”



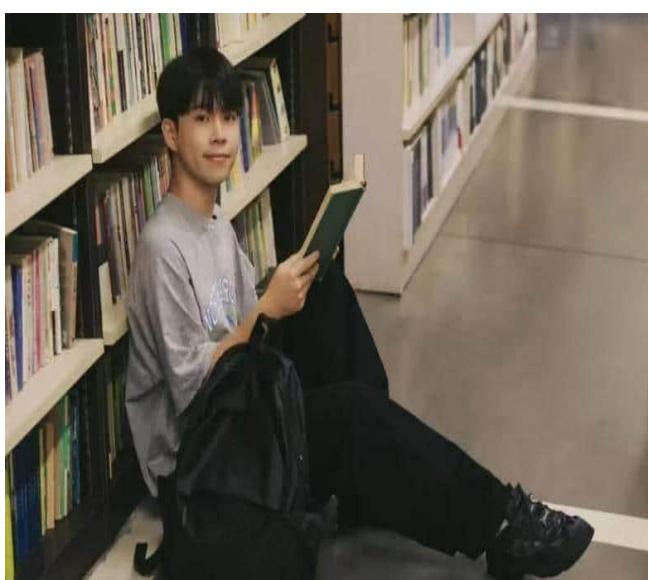
2. 大数据技术专业毕业生

“我们专业学习压力大，经常长时间伏案。体育课给我们开设了瑜伽、八段锦等选修课程，并结合智慧平台的运动记录和体测反馈，为我设计了循序渐进的锻炼计划。老师特别强调运动与心理健康的关系，帮助我缓解了焦虑和紧张情绪。分层教学让我不会因为身体条件差而被边缘化，反而在合适的课程里逐步增强了信心。三元评价机制也让我觉得很公平，不仅看成绩，还重视我的努力和进步。我在工作中能合理利用运动调节情绪、保持状态，这种能力让我在职场中更加自信和从容。”



3. 市场营销专业毕业生

“在校期间，我积极参加了飞盘、篮球等团体项目。体育课程不仅培养了我的运动技能，还让我在团队合作、沟通表达和组织策划上有了极大提升。我们经常在体育社团里组织比赛和活动，这些经历让我锻炼了领导力和协调能力。印象最深的是校内举办的体育节，我担任学生负责人，协助策划比赛流程、对接场地和志愿者，这让我第一次把课堂所学的市场策划知识和体育实践结合起来。可以说，体育课程让我把‘体专结合’真正应用到了实践中，为我之后在企业做市场活动运营打下了坚实基础。”



4. 电子商务专业毕业生

“电商行业节奏快，经常长时间面对电脑。学校的体育课程充分考虑到了这一点，安排了颈肩康复训练和核心力量课程，还开设了排舞和匹克球等新兴项目，让我们既能放松身心，又能锻炼协调性和耐力。我一直都不太擅长体育运动，之后通过运动处方逐步提高体能，最后成功通过了体质健康标准。体育课的评价机制让我感受到学校关注的不只是结果，而是整个过程和成长。毕业后我进入电商企业工作，能够运用在体育课中学到的健康管理方法，减少了职业病困扰，提高了工作效率。体育课真正做到了和专业紧密结合，让我收获颇丰。”



5. 网络新闻与传播专业毕业生

“在网络新闻与传播专业学习过程中，我们经常熬夜做方案，身体状态起初很差。体育课程的多样性让我找到了兴趣点，我选择了太极拳和排舞，既能舒展身体，又能培养艺术感和表现力。同时，学校营造的校园体育文化氛围也让我印象深刻，无论是校运会还是体育社团活动，都让我有强烈的归属感和荣誉感。智慧体育平台给我们提供了丰富的资源，我可以自主选择适合的课程，还能和同学们相互监督，形成了很好的运动氛围。体育课让我更全面地理解了身体与精神的关系，也让我在毕业时具备了更健康的生活方式和更强的文化自信。”

