



在校学生对体育分层教学的体会-基础层

1. 23级电子商务专业学生-胡晓茵



我的体能成绩不算好，一开始很担心跟不上。但在基础层里，老师会根据我们的情况 制定循序渐进的目标，先从简单的跑步、跳绳做起，再逐步增加难度。这个过程中，我慢慢 建立了信心，也能感受到身体素质的提升。最重要的是，我发现通过体育锻炼，写代码时不 再那么容易疲惫，肩颈问题也改善了。分层教学真的让我觉得体育课和我的专业有关系，而且是实用的关系 。

2. 23级会计专业学生-陈斌



我们专业天天和数字打交道，精神高度紧张，身体却长期僵坐。在基础层，老师带我们练习太极拳和瑜伽。这些看似缓慢的运动，要求极高的专注和身体控制力，就像在做一笔不能出错的账。当我能完美地完成一个平衡体式时，那种精准控制带来的成就感，和做完一份平掉的报表很像！更重要的是，课后积压的焦虑和烦躁随着汗水流走了，晚上回到自习室，头脑特别清明。体育课成了我最好的“精神理账时间”。

3. 24级跨境电子商务-黄雅裕



说实话，我们专业的日常就是泡在电脑前：看数据、学平台规则、模拟运营。一天下来，不仅眼睛累，整个人的状态都很蔫。体育课的分层教学把我分在了基础层，老师给我们定的目标非常实在，就是每天能动起来。从简单的健步走到后来的跳绳和健身环，我慢慢习惯了每天出出汗。最大的改变是，现在上晚自习研究跨境电商案例时，脑袋不像以前那样容易“宕机”了，注意力能更集中。想到以后实习肯定免不了加班和倒时差跟进订单，现在通过体育课把身体底子打好，感觉就是在为未来的职场生涯提前储备体能，这种投资非常值得。

4. 24级传播与策划专业学生-史嘉希



我的体能是宿舍里最弱的，很怕拖团队后腿。但在基础层，老师从纠正我的跑姿、呼吸节奏这些基本功教起。这个打基础的过程，让我意识到稳定的核心和清晰的呼吸，不仅是运动的根本，更是我们专业的关键——无论是登台演讲还是长时间构思策划案，都需要强大的体能作支撑，才能保证思路清晰、表达稳定。体育课为我补上了这最重要的一课。