



## 在校学生对体育分层教学的体会-保健层

### 1. 23 级工商企业管理专业学生



因膝盖旧伤，我被分在保健层。这里没有高强度跑跳，而是针对性的康复训练。老师教我如何用弹力带安全地强化膝关节周围肌肉，并练习了改良版的太极，动作舒缓却能有效提升平衡。我学会了在日常生活中如何正确上下楼梯、调整坐姿来保护膝盖。这不仅缓解了我对运动的恐惧，更让我深刻体会到科学锻炼与健康管理的真谛。作为未来的祖国的建设者，这段亲身经历让我懂得，比传授知识更重要的，是教会学生如何倾听自己身体的声音，与它温柔相处。

## 2. 24 级中医保健专业学生-钟之凤



因为有旧伤，我被划分在保健层。之前很怕体育课会给我带来额外的负担，但现在课程里引入了体医融合，比如康复训练、简化版的八段锦和太极，既能锻炼又不会让伤病恶化。老师还会教我们如何在日常生活里用小动作来调节身体。这不仅让我对体育不再抗拒，还让我明白健康管理的重要性。作为中医保健专业的学生，这些体验对我以后引导学生树立健康观念 也很有帮助。

### 3. 24 级计算机软件技术专业学生-梁家振



因踝关节受伤，我被分在保健层。这里的课程融合了康复理念，老师为我定制了坐姿上肢训练和水疗课程，并传授了保护踝关节的日常方法。在练习简化八段锦的过程中，我学会了如何在不负重的情况下保持身体活力。这段经历让我意识到，编程生涯需要持久战，而科学的身体维护就像为系统打补丁——及时修复漏洞才能稳定运行。这种健康管理的思维，对需要长期面对电脑的我们来说，是比任何代码技巧都重要的底层架构。