

以体育心：高职学生早操管理的“四化”模式

——以聊城职业技术学院为例

郭朝盟

聊城职业技术学院 山东 聊城 252000

[摘要]为深入贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，聊城职业技术学院高度重视体育育人工作，切实把握住当代大学生由参与学校体育活动、体育课程向终身体育发展转变的关键时期，将体育育人融入学生管理项目，充分挖掘体育育人功能的元素，不断提高大学生参与体育运动锻炼的兴趣，逐步增强学生的体质健康。在学生早操管理工作中，按照固化为制度，细化为标准，优化为项目，内化为品格的“四化”模式，教育引导学生参加体育活动锻炼，使学生在体育锻炼中增强体质、快乐成长。

[关键词]早操；管理；体育；制度

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.1590

一、案例基本情况

当前，高职院校学生广泛存在着不重视体育运动的现象，早操活动的管理流于形式，学生对于早操也抱有一种不理解的、无所谓的态度，早操管理工作面临许多困难。

经过学期初对聊城职业技术学院各系的问卷调查、访谈分析后发现，学生进入大学阶段后，期待着能够自由支配课余时间，喜欢自己喜欢的运动项目，对早操制度存在很强的心理抵触感，认为只有小初高才跑早操，终身体育锻炼意识淡薄；其次，每天早起跑操，春秋气温适宜学生愿意出操，但是到了冬夏，学生出操率较低。因此，早操活动时的违纪违规的现象越来越多，早操秩序较为混乱，对学院早操管理带来了极大的困难。

二、分析原因

通过对聊城职业技术学院9个系按比例问卷调查数据分析，同时利用广泛开展谈心谈话等方法，我们了解到导致以上现象的主要原因有以下几点：

1. 早操形式单一，学生积极性不高

单一的集体跑操形式，对于不喜欢跑步运动的大学生而言，容易被动运动。这种被动式的早操锻炼形式，身体得不到有效的锻炼，在相对较短的时间内很难适应大学生活，进而对早操制度存在很强的心理抵触情绪；单纯依靠强制管理只会让早操流于形式，学生为了不被处分而进行出操锻炼，学生被动进行体育锻炼，早操运动形式只有集体跑步，相对比较枯燥、单一，难以满足当代大学生多样化的需求。

2. 学生对体育锻炼的认识不足

进入大学后，大学在课程设置、授课形式上相对于小初高而言较为灵活，学生自由支配的时间更多，对自身身体素质的提高认识严重不足，仅仅满足于体育课不挂科、体育测试成绩及格的层面。其次，大部分学生在平时上完文化课程后，业余时间除了吃饭就是回宿舍躺在床上打打游戏、刷刷小视频，导致部分学生逐渐变得懒散，思想上主动锻炼的意识欠缺，认识不到身体才是奋斗的本钱。此外，学生自由锻炼的体育项目，在运动时间、运动强度、运动量、运动次数的把握也不准确，容易形成激情运动，并未认识到体育活动锻炼对身体长期的重要性。

3. 早操量化管理规章制度不完善，管理形式以学生干部点名为主

学生为了避免被学生管理部门查处、处分，被动式、机械式的参与早操体育锻炼，这种早操管理模式，对学生长期的体育锻炼非常不利，也无法形成有效的早操管理制度。学院没有制定统一的早操量化管理细则，而是由各个系部自主管理早操活动，自行制定早操管理规章制度，且制度的制定不完善，漏洞较多，学生干部队伍的管理监督机制不健全，主要以各系部的体育部查操人员进行查操，容易出现互相包庇的现象。

三、创新解决办法

以奋勇争先、强毅力行、敢为人先为内核的体育精神，不仅可以增强高职学生的体质，而且能够与工匠精神的培育相结合，帮助学生形成自我突破、自我超越的品格。

1. 固化为制度，树立体育强国的理念

学校根据校情，制定一套行之有效的体育管理制度，形成特色早操活动，以体育育人、终身体育为目标，增强学生身体素质。特色早操管理由学团统一管理，学院、各系部的学生会组织、体育部成员和各班体委进行自上而下的协助管理，并制定统一的早操管理、活动规章制度，并严格执行，使其固化为学校的一项制度。其次，要切实加强早操管理队伍的培育、教育，使其真真正正做到为学生服务。除此之外，引导、教育学生在体育锻炼中自觉意识占主导地位，逐步做到早操活动组织有序，锻炼有效，通过体育活动增强自己的身心健康，提升个人的综合素质。

2. 细化为标准，健全早操管理工作机制

对体育部查操制度进行改革，实行查操轮换制，以大一查操、体育活动为主，大二为辅。制定明确的体育部管理制度、奖惩制度，并形成每周例会制度、每日早操小会制度，总结经验，将查操过程中遇到的情况共同进行剖析，寻找解决路径。师生共同探讨体育部早操量化标准，修改不合理的、不人性化、容易起争议的制度，完善一些管理空白的、漏洞的条例。对出操班级实行网格化管理，对班级进行编号，早操带操负责人穿上醒目编号的分队服；在早操活动中结合学校校训进行整队口号训练，提高队列队形的质量，

熟知并领会校训精神内涵；构建班级之间或专业之间的对管机制，比如：每个班级早操时间各派一名有经验的干部人员跨班级或同系间跨专业进行查操。特色早操采用一套行之有效的激励机制，每周设一次擂台赛，利用周五进行。每月设立一个第一名，每学期再设置一个第一名，并颁发一定的奖励。这一激励机制激发了学生的竞争意识和表现欲望，让学生更主动地参与活动，融入学校。

3. 优化为项目，培养学生综合素质

除采用传统的跑步、做广播体操等形式外，将早操与团学活动相融合，太极、查拳、健美操、舞龙舞狮等传统的体育项目，因地制宜开展综合性的早操项目，形成多样化的早操形式，赋予早操更多的内涵。利用每周三开展中华传统体育项目实践，每周五开展体育游戏、趣味运动，增加学生之间的沟通交流。通过开展“三坚”学风建设，同学生素质教育相融入，教育引导学生要坚持早晨体育锻炼，坚持晨读朗诵，坚持健康的饮食作息。发挥新时代新科技的优势作用，在微信小程序“走伴健走”中加入聊职团队，通过“悦跑圈”APP，启动早操打卡行动。通过每周、每月的早操优秀班集体评选活动，“最佳全勤班级”、“口号最亮班级”、“队形最齐班级”等荣誉称号提升学生的班级荣誉感；通过评选“健跑达人”、“体育超人”运动员等荣誉称号，不断塑造学生体育运动的价值观，引导学生树立终身体育意识，为未来的持续健康打下坚实的基础。

4. 内化为品格，营造校园体育氛围

打造“以体育心”品牌，从早操延伸到其他项目。一是利用课外活动时间，组织小型校园定向活动。结合学校人文景观、功能区域、实训场所设计打卡点。以中华优秀传统文化、党的历史、新中国史、社会主义核心价值观等作为打卡点标识，将体育运动与思政学习结合起来；二是利用主题班会，演讲、话剧表演等开展教育活动，搜集“女排精神”、“西藏登山精神”、“中华体育精神”等体育育人典型人物故事并分享，传承体育“红色基因”，增强师生用强健体魄建功新时代的意识。三是积极动员教师参与活动项目，搭建师生运动交流平台，开发师生健身走、健身跑打卡、广播体操大赛、办公室广播体操等活动。四是推行改革试行班，通过将早操时间、运动强度、运动量等进行分析，让试行班学生自由支配时间，完成每日早操相应的运动量、运动时间、运动强度。

四、实施成效

通过实施这一工作模式，聊城职业技术学院学生早操秩序良好有序，出操率从86%提高到了97%，同学们自主参与早操活动的积极性得到了有效的提高。

学生业余体育活动的参与率也得到了极大的提升，在每年的全国体质测试中，各项体育测试成绩也得到了质的提高。

学生参与体育活动的积极性不断提高，参与市级广播体操比赛的100余人，并取得市级第一名的好成绩；护理系为主力的同学参加CUBA中国大学生篮球联赛斩获山东省一等奖；

学生在“学、练、赛”中享受到了体育运动的快乐。

五、案例思考与建议

1. 加强思想引领，树立终身体育观念

一个早操好的班级，班级凝聚力、向心力也会无形中增强，大一学生经历了高中三年的紧张学习生活，很多学生会思想上放松学习、体育锻炼，错误的认为大学生活是用来享受的，对于类似于初高中的早操制度，十分不理解，甚至于抵触，为了完成任务而被迫早操。所以，对于辅导员、班主任加强引导尤为重要，通过召开体育类主题班会、开展体育社团活动、打造校园体育文化，不断培养学生的体育兴趣，调动了学生体育锻炼的积极性，使学生主动参与体育锻炼，形成良好的校园体育文化。

2. 管放并重，构建完善的管理、考核机制

对查操人员、学生干部、学生自上而下的全方位的管理，压实责任，加强学生干部服务意识教育，大胆放手让学生干部和学生进行自我管理，将管理办法细化为标准，形成一套完善的早操管理、考核机制，使学生在早操中遇到的情况都可在制度中进行量化考核。

3. 多措并举，满足学生早操多样化需求

新时代的大学生，思维活跃，相对于单一的早操方式，学生更愿意自主利用课余时间做自己感兴趣的体育运动。所以我们要不断赋予早操更丰富的内容，不再是单一的跑步，可以因地制宜地开展更多的早操体育项目：武术、球类、体操类、健身类、体育游戏等运动，让该类体育项目有经验的、基础好的组织带队，或是让体育老师带队练习并考核，一方面既锻炼了身体，又培养了运动兴趣。

4. 融合思政教育，融入时代精神，建设体育强国

广义来说，体育文化也是思政的载体，将早操体育文化与思政教育相融合发展，结合一些体育爱国人物典故进行宣传教育，并利用当地、本校的红色革命人物场所，进行体育锻炼，更能激发学生拼搏进取的红色基因。挖掘新时代的体育精神，融入学生的日常锻炼中，在锻炼中讲述新时代的体育人精神，激活学生体育运动潜意识。

参考文献

[1]高雅, 阎侃伦, 杜柯莹. 高职学生早操管理策略分析——以山东城市建设职业学院为例[J]. 求知导刊, 2019(7): 114.

[2]杨洪志, 孟祥婷. 谈高职院校早操对学生综合素养的影响[J]. 辽宁师专学报(社会科学版), 2020(5): 113-115.

[3]王磊. 河南省高职院校学生课余体育锻炼现状的调查研究[D]. 河北: 河北师范大学, 2011.

[4]杨贵仁. 新时期我国学校体育改革与发展研究. [M]. 北京: 北京体育大学出版社; 北京体育大学音像电子出版社, 2008. 05.

作者简介:

郭朝盟, 1990. 02, 男, 汉族, 山东省阳谷县, 聊城职业技术学院, 助教, 硕士研究生, 体育教学。