

学生参与实践技能周活动

2017-2018-1学期特殊教育专业技能周安排表

年级专业		上午 (8: 10-11: 30) 计划学时: 4										下午 (13: 30-16: 30) 计划学时: 4																					
		15级1班		15级2班		16级1班		16级2班		17级1班		17级2班		15级1班		15级2班		16级1班		16级2班		17级1班		17级2班									
		1-2节		3-4节		1-2节		3-4节		1-2节		3-4节		5-6节		7-8节		5-6节		7-8节		5-6节		7-8节									
周一	活动名称	调研特殊教育学校儿童康复中心				讲课技能 2307				讲课技能 2307				心理健康教育2306				调研特殊教育学校儿童康复中心				说课技能2307				说课技能2307				参观康复中心			
	活动负责人	张东亮 原雅青				郭方玲 郭方玲				张东亮				张东亮 原雅青				相振银				相振银				张东亮 王疆娜							
	活动主要内容	调研特殊教育学校儿童康复中心的课程设置、师资、教学设备、上课内容等				指导学生掌握讲课的基本技能和技巧				对新生进行适应大学生活的心理健康教育				调研特殊教育学校儿童康复中心的课程设置、师资、教学设备、上课内容等				指导学生掌握说课的基本技能和技巧				参观省言语康复中心，了解听障儿童言语康复训练发展现状											
周二	活动名称	调研特殊教育学校儿童康复中心				素质拓展 (田径场)		素质拓展 (田径场)		演讲比赛 (1-4节) 2402				调研特殊教育学校儿童康复中心																			
	活动负责人	张东亮 原雅青				陆霞		陆霞		张东亮 王庆春				张东亮 原雅青																			
	活动主要内容	调研特殊教育学校儿童康复中心的课程设置、师资、教学设备、上课内容等				多种素质练习手段组合				学生演讲“我的大学梦”，使学生树立大学学习目标，锻炼学生口语表达能力和当众演讲能力				调研特殊教育学校儿童康复中心的课程设置、师资、教学设备、上课内容等																			
周三	活动名称	撰写调研报告2101				参观康复中心				演讲比赛 (1-4节) 2402				讲座 二楼报告厅																			
	活动负责人	张东亮				王疆娜 原雅青				张东亮 王庆春				张东亮 王疆娜 原雅青																			
	活动主要内容	撰写特殊教育学校或康复机构发展现状调研报告				参观济南康复幼儿园，了解听障、智障、自闭症儿童的康复训练现状				学生演讲“我的大学梦”，使学生树立大学学习目标，锻炼学生口语表达能力和当众演讲能力				了解特殊儿童早期干预发展现状																			
周四	活动名称	特教有效教学2310		特教有效教学2310		职业规划讲座2307				实习周总结2306				学校田径运动会彩排																			
	活动负责人	王疆娜		王疆娜		张东亮				原雅青				陆霞、陆红雨、王庆春																			
	活动主要内容	以特殊儿童为教育对象的有效教学设置，为今后的一线教育工作做准备				根据特殊教育二期提升计划，引导学生做好职业规划，树立明确的学习目标				根据参观康复中心和听讲座的所见所闻，总结对特教的了解，初步树立学习目标和职业理想				了解运动会彩排内容及程序																			
周五	活动名称	学校田径运动会										学校田径运动会																					
	活动负责人																																
	活动主要内容																																

2017-2018-1学期运动康复专业技能周时间安排表

活动时间 \ 年级专业		上午 (8:30-11:30) 计划学时: 4			下午 (1:30-4:30) 计划学时: 4		
		2015级	2016级	2017级	2015级	2016级	2017级
周一	活动名称	耳穴压豆1305	推拿服务1321	辩论赛2402	康复技能比赛1321	穴位比赛1305	国民体质测定(科学健身中心)
	活动负责人	李雪莹、蔡爱芳	李永峰、王文燕	王孝强	蔡爱芳、王文燕	李雪莹、李永峰	王孝强
	活动主要内容	为全校师生免费耳穴压豆	学生为全校师生免费推拿		学生进行运动康复技术的比赛		学生到科学健身中心进行国民体质测定
周二	活动名称	医院见习	授课比赛2310	英语口语大赛2306	参观康复中心		
	活动负责人	李永峰、赵广丰	王文燕、蔡爱芳	田珂	赵广丰		
	活动主要内容	一组在省交通医院、一组在济钢医院	自选课题,提前准备课件和教案,进行授课	提前自选题目,然后进行演讲。	2015级、2016级、2017级学生参观康复中心		
周三	活动名称	创新创业设计大赛2405	英语四六级讲座2408	体育游戏(篮球场)	篮球比赛(篮球馆)+医疗保障服务		
	活动负责人	李永峰、李雪莹	于蓓蓓	陆霞	赵广丰、李永峰		
	活动主要内容						
周四	活动名称		临床技能比赛1305	羽毛球比赛(羽毛球馆)			
	活动负责人		李永峰、李雪莹	王孝强			
	活动主要内容						
周五	活动名称						
	活动负责人						
	活动主要内容						

2017-2018-1学期运动人体科学专业技能周时间安排表

活动时间 \ 年级专业		上午 (8:10-11:30) 计划学时: 4			下午 (13:30-16:50) 计划学时: 4		
		2015级	2016级	2017级	2015级	2016级	2017级
周一	活动名称	运动训练的科学控制 2101			模拟山地绳索横渡 体育馆西侧		
	活动负责人	王孝强			马腾		
	活动主要内容	以在国家皮划艇队科研服务经历为基础,结合运动人体科学专业特点,开拓学生专业视野,培养学生专业兴趣。			以探洞技术、登山技术为基础,学习绳索上升/下降转换操作技术		
周二	活动名称	减控体重的运动营养策略 1117	机能监控指标解读与仪器操作 1407	体育新闻摄影分享与实践(科学健身指导中心)	机能监控指标解读与仪器操作 1407	减控体重的运动营养策略 1117	户外绳结、攀岩体验 田径场攀岩墙
	活动负责人	陈岩	陈岩	马腾	陈岩	陈岩	马腾
	活动主要内容	山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司运动营养研究所人才联合培养计划	山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司运动营养研究所人才联合培养计划		山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司运动营养研究所人才联合培养计划	山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司运动营养研究所人才联合培养计划	以探洞技术、登山技术为基础,学习绳索上升/下降转换操作技术
周三	活动名称	“肠道菌群与健康”研讨会 2310		国民体质测定(科学健身指导中心)	“肠道菌群与健康”研讨会 2310		模拟山地绳索横渡 体育馆西侧
	活动负责人	沙继斌		陈岩	沙继斌		马腾
	活动主要内容	以肠道菌群与健康为主题,分四组,汇报讨论,教师点评		参观科学健身中心,了解国民体质测定的项目及流程	以肠道菌群与健康为主题,分四组,汇报讨论,教师点评		以探洞技术、登山技术为基础,学习绳索上升/下降转换操作技术
周四	活动名称	大健康中国运动人体科学专业发展趋势,良股位摆放 2101			贴扎术技能实践 1305		
	活动负责人	王凌菲			郭勇力		
	活动主要内容				面向全校教职工,针对运动损伤,提供肌效贴贴扎服务		
周五	活动名称						
	活动负责人						
	活动主要内容						

2017-2018-1学期 应用心理学 专业技能周时间安排表							
活动时间	年级专业	上午 (8:00-11:30) 计划学时: 4			下午 (13:30-17:00) 计划学时: 4		
		2015级	2016级	2017级	2015级	2016级	2017级
周一	活动名称	心理咨询个案厘析2408	理论课教学能力训练2310				心理沙龙2310
	活动负责人	杨健梅	冯展涛				冯展涛
	活动主要内容	授课+操作	讲座				讨论
周二	活动名称	综述研究报告写作2307	问卷项目编写与筛选 1417	心理游戏2408	心理拓展 田径场		
	活动负责人	张敏	许昭	范海楠	许昭, 杨健梅, 张敏, 范海楠		
	活动主要内容	讲座	授课+操作		拓展活动		
周三	活动名称	心理咨询倾听与会谈技巧2307	心理测评在社会中的应用 2306	专业中文文献检索与阅读 (图书馆)	心理实验设计大赛2306	专业英语1601	课件制作1602
	活动负责人	杨健梅	范海楠	许昭 胡一平	张敏	宁翠叶	王琳
	活动主要内容	讲座	讲座	授课+操作	竞赛	操作	操作
周四	活动名称	心理学专业演讲比赛					
	活动负责人	许昭, 杨健梅, 张敏, 范海楠					
	活动主要内容	4楼报告厅			校运动会彩排		
周五	活动名称						
	活动负责人						
	活动主要内容	校运动会					

请将需要教室的活动时间标黄, 需要场地设施的活动时间标红。学术讲座请标注是大报告厅还是小报告厅。

17级人体专业参观等速肌力实验室与对特殊环境实验舱实验

2017级人体同学于10月30号上午参观1410等速肌力实验室, 陈万教授和他的研究生团队带领着同学们, 首先参观了测量仪器 Isomed2000 等速肌力测试系统, 该系统是进行关节和肌肉运动功能的评定。应用于康复医疗, 肌肉神经判定, 运动能力评估等。通过陈万教授和师哥师姐们的认真讲解, 并带领同学们亲身体会测试系统, 同学们学会了如何使用 Isomed2000 等速肌力测试系统测量下肢膝关节伸肌肌群向心与离心模式运动后神经肌肉的疲劳。

10月30日下午, 人体专业同学在陈万老师及师哥们的指导下, 在1621实验室进行了特殊环境实验舱实验, 了解了高温高湿环境下中等强度运动过程中摄氧量、能量代谢等相关指标的动态变化, 首先, 师哥为同学们讲解了实验步骤, 仪器的使用方法及一些注意事项, 此实验分为预实验和正式实验两部分, 正式实验中, 热身、微调、测试、记录结果...实验结束后, 师哥带领同学们将结果代入计算公式, 计算出了各项指标, 为同学们讲解了各指标的变化, 此次实验课增加了

同学们的专业知识，让同学们对自身的专业有了更深的了解，并且为以后的学习打下了基础。





17级人体专业对特殊环境实验舱实验的学习

10月30日下午，人体专业同学在陈万老师及师哥们的指导下，在1621实验室进行了特殊环境实验舱实验，了解了高温高湿环境下中等强度运动过程中摄氧量、能量代谢等相关指标的动态变化，首先，师哥为同学们讲解了实验步骤，仪器的使用方法及一些注意事项，此实验分为预实验和正式实验两部分，正式实验中，热身、微调、测试、记录结果…实验结束后，师哥带领同学们将结果代入计算公式，计算出了各项指标，为同学们讲解了各指标的变化，此次实验课增加了同学们的专业知识，让同学们对自身的专业有了更深的了解，并且为以后的学习打下了基础。



飞盘训练

十月三十一号上午八点，天微凉，运动人体科学专业同学们早早的来到东操场进行飞盘训练，此次训练与康复专业同学一起进行，两班同学都十分积极热情。

到达操场后，经过简单的热身活动后，两班同学纷纷投入到飞盘的训练中，以小组为单位，成员之间互相传飞盘，大大小小的小组组合散布在操场上、高飞的飞盘形成一道亮丽的风景线。不久，我校飞盘社负责人赵广丰老师来到操场亲自指导教学，示范给我们如何专业的扔出飞盘，如何平稳的接到飞盘，任何突破防守。随后，两班同学分组练习将老师所讲实际应用起来。十点半时，两班开始联谊比赛，全场队员都发挥出了全部的本领，他们闪电般的速度、犀利的突破、花式的动作一次又一次地引爆了现场的气氛，全场的欢呼声一波之后一波，气氛十分活跃。每场比赛都高潮迭起，令人惊心动魄，比赛结果不分上下，大大增进了两班友谊。

通过本次活动可以培养大学生的运动兴趣，提高身体素质和思维能力，使学生能运用基本技战术在极限飞盘比赛的过程中获得运动成功的乐趣。本次活动于三十一号上午十一时十五分圆满结束





攀树体验

10月30号下午一点三十分，伴着和煦的阳光，18级运动人体科学的同学们在图书馆门前集合，准备开始攀树体验。

首先将队伍分为三组，分别由三位师哥带领；其次讲解了各种安全护具的佩戴方式以及攀爬过程中的自我保护方法；最后在师哥的帮助下每个人都体验了攀树的过程，有些同学的表现甚至超过了师哥们的预期。在体验过程中还有走扁带活动，该活动项目锻炼了同学们的平衡能力和攀爬技巧。

体验了所有的项目之后，同学们仍激情不减。在此次活动中，同学们感受到了攀爬成功带来的喜悦，既锻炼了胆量，又增进了同学之间的感情。本次攀树体验活动于三十号下午四点圆满结束！





2017 级人体专业对于绳索上升与下降技术的学习

10月29日下午,在王孝强老师及普罗泰克运动户外运动团队的带领下,2017级人体专业同学在小操场进行了关于绳索上升与下降技术的学习。

同学们首先分为两队,一队先进行扁带体验,另一队则利用绳索进行上升与下降体验。扁带相对简单些,同学们三人一组,轮流上扁带体验,另外两人则负责协助,在师哥们的教导下,同学们逐渐掌握了技巧和平衡。

此活动结束后同学们感受颇深,在活动中同学们不仅得到了乐趣,还收获了一项技能,丰富了同学们的知识,也为以后的学习奠定了基础。





2017 级人体专业对于自主学习能力的学习

10 月 29 日上午，在隋波隋院长的带领下，2017 级运动人体科学专业的同学在 2307 教室进行了自主学习能力的展示。

同学们先是分别对如何科学控体重、减肥药成分调查、运动对雄性激素的影响、饮料成分分析、运动激素和兴奋剂作出了自己的报告，最后隋波隋院长做出总结，首先表扬了同学们在课下积极准备功课，随后对同学们如何做学术类报告提出了建议。

最后对于报告的讲解令在座的同学们对运动生物化学以及如何进行学术类报告有了进一步的了解和应用。





贴扎术实践

2018年11月2号上午八点，2016级运动人体科学专业学生在1305教室，郭勇力老师的指导下，对校职工以及艺术系同学进行了贴扎术实践。

同学们在郭勇力老师的指导下，对患者进行评估，根据病情的不同，使用不同的贴扎技术。帮助老师和同学减轻伤痛，普及拉伸放松小知识，为今后的康复和训练做保障。

通过实操贴扎，感悟到理论和实践相结合的重要意义，为今后日常生活进行贴扎术的使用奠定了良好基础，同学们收货颇丰，任务圆满完成。







书林一叶讲座

11月2日下午一点三十分，由我校沙继斌老师主讲的“书林一叶”主题讲座在一号教学楼1817室拉开帷幕。17级和18级运动人体科学专业全体学生聆听讲座。

首先，沙老师结合自身经历讲述了读书的重要作用。沙老师幽默风趣的语言风格让学生们开怀大笑的同时深刻感受到了“不忘读书，给书籍留下一席之地”的阅读理念。之后，沙老师就考研问题分享了自己的观点。沙老师现身说法阐述了“考不考”以及“考什么”的重要问题，着重讲述了学习兴趣对考研的重要性以及研究生导师与学生之间的相互关系。

最后，沙老师通过介绍北京体育大学、上海体育学院等知名学校勉励大家放眼世界、开拓眼界，并借此结合自己的实践向学生们分享了多年来的学习经验。通过此次讲座，同学们对大学的学习有了更深刻的认识。





17级运动人体实践周之创新创业大赛

发布者:

时间: 2018-05-08

2018年5月8日13:30, 2017级运动人体科学专业全体同学在2402举行创新创业大赛, 由辅导员王孝强老师担任评委。

此次比赛一共有3组参加, 各组项目负责人分别展示本组创业项目。第一组的项目为VR全景展示传媒, 通过制作APP展示3D全景; 二组为医忠护三位一体善终服务中心, 将生命关怀上升到人文高度; 三组为大学生二手交易市场, 在自主创业同时为大学生提供了便利。展示完后进行答辩环节。在激烈的答辩环节中, 同学们对项目做出了改善和创新。

通过此次创业比赛, 不仅让同学们的创造力和想象力得到了充分的发挥和展示, 也让大家更加深入地了解创新创业, 为以后的就业打下了良好的基础。



科研论文绘图（一）

2018年10月30日上午八点, 16级运动人体科学专业在1317教室参加了李可峰老师关于科研论文绘图的讲座。在讲座开始前, 李老师要求同学们在电脑上安装PS和AI软件为讲座做好充分的准备。

在讲座上李可峰老师首先通过展示国内外知名期刊的封面图表, 让同学们直观地认识到图表的格式。介绍了实验图, 数据图以及科研制图的几款软件, 如: Excel, Power point, Photoshop, Illustrator, Origin, 3ds Max等。针对PS软件, 李老师讲解了位图, 矢量图以及分辨率的概念, 并普及了常用文件格式。

老师通过使用投影仪进行演示，同学们认真听讲并跟着进行实操演练。同学们通过一上午的学习，学会了证件照换背景换新衣以及裁剪，去除污点，添加注释的操作。

下午一点半，李可峰老师在PS软件的基础上引入AI软件的讲解。李可峰老师在投影仪上为大家演示了矢量图的基本操作，并指导同学们进行实操演练。通过一天的科研论文绘图学习，大家基本掌握了PS和AI的简单操作方法，为今后论文绘图打下了基础。



人体体重管理之成分的实际应用

10月31号一点三十分，运动人体科学一班的同学们齐聚1107，由孔云峰老师给我们讲解关于体能训练的内容。

老师讲解了关于体能训练方面的内容，将运动员的训练过程详细讲解，利用视频播放对训练部位有了更仔细的描述，也因此贴近了解运动员训练的高强度高难度而对运动员充满崇敬之情。讲解过程中通过贴近生活的举例，生动形象引人入胜，同学们都听的如痴如醉。接下来的讲解过程里老师又给我们拓展了体能训练的发展模式，着实令我们大开眼界。

通过老师的讲解，我们大家对体能训练方面又有了更加深刻的认识，更觉得身为运动人体科学专业的一份子而倍感骄傲，三十一号下午四点钟，人体体重管理之成分的实际应用圆满结束！



骨健康实验课

2018年10月31日上午8点，2016级运动人体科学专业的学生于1116实验室参加了李荀老师关于骨健康程度检测的实验课。

本次实验课分为两个阶段，先是由李荀老师向同学们介绍了DEXA仪的检测原理以及通过检测仪所能获得哪些人体相关数据。随后同学们分批进行骨密度检测，检测过程中李荀老师向同学们示范了仪器的具体操作步骤，讲解了检测过程中的注意事项，在此过程中，同学们认真听讲，积极配合。

通过整个上午的学习与实操，同学们对DEXA仪有了一定的认知，与此同时，也获得了自己的骨成分数据，从而对自身的骨健康状况有了详细的了解，这使同

学们在日常生活中更加注重自身的骨健康情况,对健康生活习惯的养成有一定的促进意义。





2017 级人体专业学习基础体能训练

2018 年 10 月 31 日星期三上午, 2017 级运动人体科学专业于 1107 进办了基础体能训练的讲座。

在王孝强老师以及北京康比特讲师孔云峰带领下, 首先介绍了何为体能训练,

讲师从形态、机能和素质三个方面分别进行了诠释。并为同学们讲解了现代运动训练的基本特点和构成意义。体能训练又分为一般体能训练和专项体能训练。同学们通过模仿训练动作亲身体会了体能训练对肌肉的影响。

通过这次讲座，同学们了解了体能训练的好处，为以后的学习打下了基础。



运动训练科学化之如何做好反兴奋剂工作

2018年10月29日上午八点，16级运动人体科学专业在1627教室参加了李晓霞教授关于运动训练科学化之如何做好反兴奋剂工作的讲座。

讲座上李晓霞教授首先通过视频让同学们直观的了解到了兴奋剂的危害以及国内外兴奋剂使用的情况，向同学们普及了我国的反兴奋剂法规体系。随后同学们了解了兴奋剂违规使用案例与兴奋剂管制方式方法，最后通过视频展示讲解了国内预防和避免发生兴奋剂的问题的方法以及兴奋剂的国内外发展现状。

讲座上同学们认真听讲积极与李晓霞教授互动，收获了反兴奋剂前沿资讯，对兴奋剂有了更深的认识。



抓节上升转下降技术

2018年10月31日下午一点半，2016级运动人体科学专业的学生于田径场北侧攀岩壁集合，进行抓节上升转下降技术的户外素质拓展活动。

活动分两个小队进行。其中一个小队进行抓节上升转下降技术的实践活动，首先由技术指导员介绍了在具体操作过程中所使用的道具以及进行具体的操作演示，随后同学们运用刚刚学到的技术在指导员的帮助下进行亲身体会。与此同

时，另一个小队体验在扁带上行走的感觉，由于扁带质地柔软且呈悬空状态，所以在扁带上行走极难控制平衡，很多同学在没有外力的帮助下很难在扁带上停留较长时间。

此次活动内容是同学们平时不易接触到的，因此同学们的学习与体验的兴致很高，活动的参与度很高。通过本次的户外素质拓展活动，同学们开阔了视野，丰富了自身技能，也为专业素质的提高提供了条件。



贴扎术服务



康复技能比赛



授课比赛



毕业论文写作讲座



FMS 试验



居家养老中医技术讲座



运动性伤病运动康复学术讲座



康复评定比赛



功能动作模式学习讲座



英语沙龙



老干部处贴扎服务



山东省康复研究中心参观



居家康复服务技术讲座



考研经验交流会



老龄化讲座



平板支撑大赛



“生命关怀”讲座



营养评估讲座



活动一：耳穴压豆



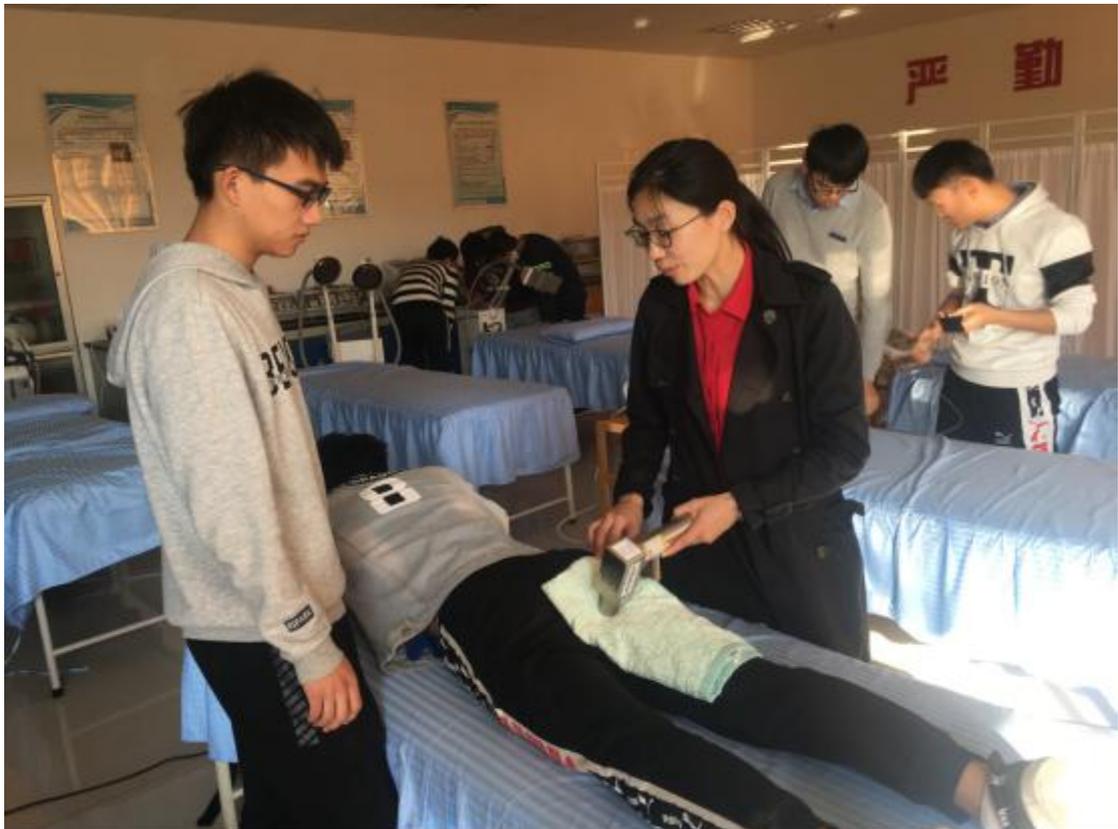
活动二：学术讲座



活动三：学术讲座



活动四：理疗仪器实操



活动五：学术讲座



活动六：康复技能比赛



活动七：学术讲座



活动八：篮球赛



活动九：推拿服务



活动十：穴位比赛



活动十一：学术讲座



活动十二：体能训练实操



活动十三：趣味运动会



活动十四：授课比赛



活动十五：运动康复实操



活动十六：辩论赛



活动十七：飞盘比赛



活动十八：学术讲座



举例：心理咨询——个案厘析

2016年10月31日上午8点10分，在平易近人的心理学老师杨健梅的带领下，2014级心理专业的同学们在2508教室进行了一场“心理咨询一个案厘析”分享讨论会！同学们主动参与，积极发言，展现出我们善于思考、勇于质疑的精神。杨老师精湛的专业指导和点评，激发了我们对心理咨询的浓厚兴趣，有助于提高我们的专业水平！那么接下来就让我们看一下具体进行过程吧！



本次讨论会分为两大部分。第一部分，全班分为三组，小组内同学先结合自己的经历寻找咨询案例，讨论咨询过程。接着，各小组发言人代表全组同学陈述案例。第一组，探讨了当事人患淋巴瘤，导致其恐惧死亡，害怕手术不成功的情绪问题。第二组，探讨当事人新婚由于认知因素导致婚姻不和谐。第三组，分享了个人帮助一位被失眠、焦虑困扰且服用抑郁药物的女生走出心理迷雾的过程。针对各组分享的案例，同学们各抒己见，提出自己的见解。杨老师也做出简短的评论，让我们获益匪浅！



第二部分，杨老师分享了她本人作为咨询师的两个成功案例——对 PTSD 及疑病倾向的个案进行咨询干预！

一上午的学习与探讨，杨老师和我们像朋友一样，让我们每人都充分体验到真正的课堂不是简单地灌输知识！同学们在课堂上踊跃发言，得到了杨老师的积极肯定和表扬，我们被称为“稚嫩的咨询师”。当然，杨老师也给我们提出了问题，我们需要积累更多的专业知识并注重实践，学以致用！我们相信，通过我们

的老师和同学们的共同努力，心理学专业会越来越好！



- 2016.10-14级心理-心理个案厘析
- 2016.10-14心理-萨提亚的沟通姿态
- 2016.10-14心理-心理实验设计大赛
- 2016.10-15级心理-问卷编制
- 2016.10-15心理-实验数据处理
- 2016.10-15心理-心理测评在社会中的应用
- 2016.10-16级心理-PPT制作技巧培训活动
- 2016.10-16级心理-心理沙龙
- 2016.10-16级心理-中文文献检索与阅读
- 2016.10-16心理-心理游戏
- 2016.10-应用心理-心理人生主题讲座
- 2016.10-应用心理-心理拓展
- 2016.10-应用心理-心理演讲比赛
- 2017.04-16级心理-实验报告写作
- 2017.04-2014级心理-教案编制
- 2017.04-2014级心理-心理学知识竞赛
- 2017.04-2014级心理-心理咨询主要流派治疗技术与应用
- 2017.04-2015级心理-数据处理
- 2017.04-2015级心理-问卷信效度的检验
- 2017.04-2015级心理-心理辩论交流会
- 2017.04-2015级心理-心理实验设计赏析
- 2017.04-2016级心理-数据采集与类型
- 2017.04-2016级心理-心理剧
- 2017.04-2016级心理-中文文献检索与阅读
- 2017.04-应用心理专业-社区心理知识讲座
- 2017.04-应用心理专业-射箭专家讲座
- 2017.04-应用心理专业-审核评估常规知识教育
- 2017.11-15级心理-沟通姿态
- 2017.11-15级心理-心理咨询个案厘析讲座
- 2017.11-15级心理-综述研究报告写作
- 2017.11-16级心理-问卷编制与筛选
- 2017.11-16级心理-心理测评在社会中的应用
- 2017.11-16心理-理论课教学能力训练
- 2017.11-16心理-心理测评在生活中的应用讲座-专业英语
- 2017.11-17心理-课件制作
- 2017.11-17心理-心理沙龙
- 2017.11-17心理-心理游戏
- 2017.11-17心理-专业中文文献检索与阅读
- 2017.11-应用心理-心理拓展
- 2017.11-应用心理-心理演讲
- 2018.05-15心理-教案编制
- 2018.05-15心理-论文的选题与写作
- 2018.05-15心理-认知障碍护理
- 2018.05-15心理-心理知识竞赛
- 2018.05-15心理-心理咨询技术应用
- 2018.05-16心理-认知障碍护理
- 2018.05-16心理-数据处理结果解释与分析
- 2018.05-16心理-心理辩论赛
- 2018.05-16心理-信度与效度检验
- 2018.05-17级心理-网络文献检索与阅读
- 2018.05-17心理-数据采集与类型分析
- 2018.05-17心理-心理剧
- 2018.05-17心理-心理实验报告写作

-  2018.10-16级心理实践周之沟通姿态
-  2018.10-16级心理实践周之实验设计大赛
-  2018.10-16级心理实践周之心理咨询个案厘析
-  2018.10-16级心理实践周之综述研究报告写作
-  2018.10-17级心理实践周之问卷项目编写与筛选
-  2018.10-17级心理实践周之心理学实验常用编程软件
-  2018.10-17级心理实践周之研究与数据分析
-  2018.10-18级实践周之运动营养 + 搏击
-  2018.10-18级心理实践周之心理沙龙
-  2018.10-18级心理实践周之心理游戏
-  2018.10-18级心理实践周之专业中文文献检索与阅读
-  2018.10-应用心理学实践周之科研助推教学主题讲座
-  2018.10-应用心理学实践周之心理拓展
-  2018.10-应用心理学实践周之心理主题演讲大赛

16 级心理实践周之沟通姿态

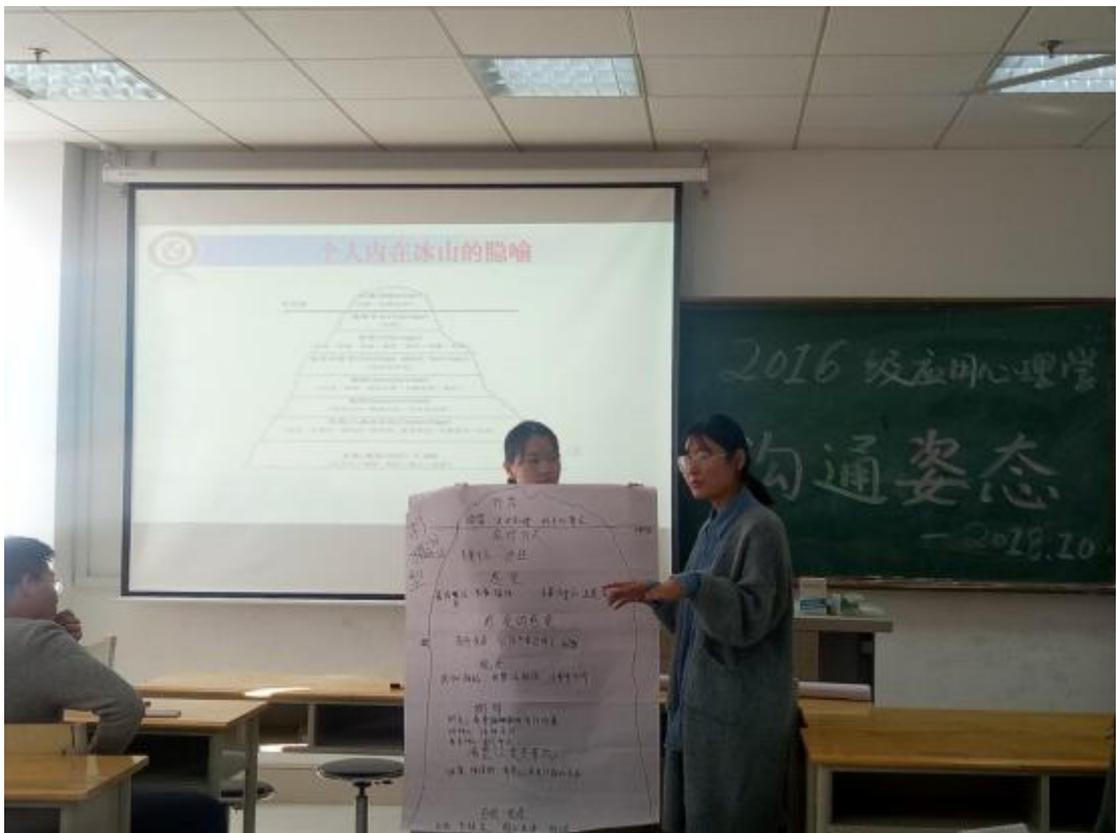
2018年10月31日，在这金秋十月的最后一天，2016级全体同学在杨健梅老师的带领下开展了关于沟通姿态的探究和学习。

首先，杨健梅老师以思考讨论的方式提出了萨提亚的五种沟通姿态，由同学模仿动作并分享体验感受。其次，杨老师将全体同学分成两路纵队，依次模仿不同沟通姿态的动作。过程中大家用心投入到每一种沟通姿态当事人的心境之中，了解到每一种姿态的特点，加深了同学们对沟通姿态的认识。





最后，全班同学根据沟通姿态类型分成了四个小组，绘制萨提亚“冰山图”，最终每一张纸上呈现的都是同学们的认真思考的结果。在各组同学的展示分享中，同学们深刻体会到了不同类型的人在日常生活中的所思所想，学着去包容、理解他人行为，并试图做一个表里一致的人！



我们的身体会说话，沟通姿态是每个人都具备的行为表现，本次活动不仅使

得同学们敞开心扉，展露真实的自己，而且增进了师生间的了解，同学们受益匪浅。

16 心理实践周之实验设计大赛

时光如梭，转眼又迎来本学期的专业技能周，2018年10月29日，在范海楠老师的带领下，2016级应用心理学全体学生在1610展开了一场激烈的实验设计大赛。



本次设计大赛主旨在于增强学生的学习兴趣、强化专业知识，各组学生依次在课上汇报展示其利用课余时间所完成的实验设计，各小组代表清晰的阐述了自己的课题设计思路。不难发现，同学们的实验设计灵感，大多都来源于现实生活，这与同学们日常生活中的细致观察密不可分。





活动最后范海楠老师也对本班同学的实验设计能力给予了高度评价，希望同学们可以再接再厉，为心理学实验研究添砖加瓦。此次的实验设计大赛活动，在锻炼同学们的专业技能的同时，也使得同学们深刻感受到实验设计所蕴含的无穷魅力。

16 心理实践周之心理咨询个案厘析

亲爱的同学们，在恋爱中，你和你伴侣的行为关系是怎样的？是对另一半的缺点特别在意，重视自身独立性的程度远远超过彼此间的亲密感；还是对伴侣微小的情绪波动都很敏感，在恋爱中耗费大量的能量？

恋爱中当事人的问题是如何发生，又是怎样形成和维持的呢？2018年11月2日，杨健梅老师通过现实案例并结合自身实践，从心理动力学新视角，带领2016级应用心理学全体学生开展了恋爱个体个案厘析活动。



杨老师从哈罗的恒河猴实验，谈到安斯沃斯的陌生情境实验法，再到依恋的发展过程；同学们结合自身恋爱经验及生活经历的分享和讨论，深刻体察到了在爱情中焦虑型、回避型、安全型三类依恋类型的表现。





在此次活动中，同学们不仅仅是单纯的被灌输知识，更是在思考与实践，激发了大家对心理咨询的浓厚兴趣，提高了专业技能水平，增强了日常生活人际交往中有效应对各种冲突的能力！

16 心理实践周之综述研究报告写作

2018年10月30日，2016级应用心理学专业的同学们迎来了实践周的第二天。为了让同学们了解论文写作方面的相关知识，在心理教研室张思老师的带领下，综述研究报告写作活动在1610教室拉开了帷幕。



首先，张思老师向同学们介绍了何为综述性研究报告。综述性研究报告是信息研究成果的一种，是对某一课题的大量有关资料进行归纳、整理、分析、加工综合而成的研究报告，其浓缩了大量原始文献的相关内容，使原始文件集中化、系统化。



其次，张思老师在文献筛选方面结合自身经历向我们讲述了独到的见解。

张老师指出一个好的综述研究报告，不仅体现在选题选材上面，文章的特点、涵盖范畴、作用、内容结构也十分重要。

最后，张老师向同学们列举了撰写文献综述的几项基本要求：

1. 紧密联系研究的问题

2. 选取具有代表性的文献

3. 保持思想独立

4. 做到有述有评

对于大三的同学们来说，本次活动具有很大的现实意义。通过张老师的指点，同学们对于综述研究报告有了初步的了解，这对日后同学们的论文写作有极大的帮助。

17 心理实践周之问卷项目编写与筛选

2018年10月31日星期三，山东体育学院实践周来到第三天。上午八点在一号教学楼1417实验室孙燕平老师给17级应用心理学的同学们讲解问卷项目的编写与筛选。

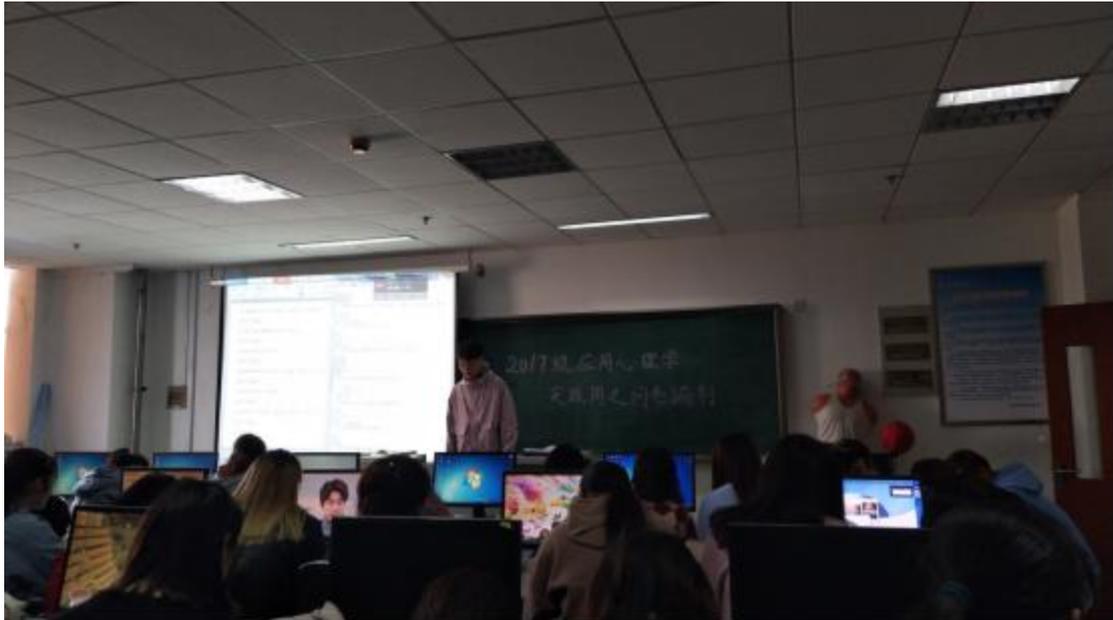


调查问卷是心理学进行课题及项目研究时较重要的手段。首先，孙老师从问卷的结构入手，向同学们详细讲解问卷中的组成以及组成过程中可能存在的问题，并借助理学与教育测量中的知识，让同学们触类旁通。接下来，孙老师又详

细给大家介绍关于问卷的信效度问题。信效度是问卷编写、实测以及后期数据处理的关键性问题。在此问题的讲解上，老师将信度、效度分类后一一讲解，期间，同学们踊跃发言，对学习过程中的疑惑寻求答案，课堂氛围热烈。同学们在讲解与提问中巩固知识，收获新知。



本次活动的下半场的主角是热情高涨的同学们。孙老师要求同学们根据所讲的知识，对自己事先查找的问卷进行对比汇报分析。经过一番激烈的讨论后，每组同学派出一名代表上台汇报。精美的课件在多媒体上展示，汇报人在讲台上妙语连珠，独到的见解层出不穷，孙老师在此过程中点评指导，让在座的每名同学受益匪浅。



心理研究离不开问卷的参与，学习的过程离不开认真与坚持。相信在这次学习之后同学们会对问卷调查有新的认识与见解，在以后的学习中少走弯路，收获更多丰硕成果。

运动与健康学院 2019-2020 学年第一学期 关于开展“专业实践技能培训周”的工作安排

为了提高人才培养质量，增强学生观察与认识能力、动手能力和创新意识，现根据《关于 2019-2020 学年第一学期开展专业技能培训实践周活动的通知》文件规定，结合运动与健康学院自身实际情况，研究制定学院关于开展“实践技能培训活动周”的工作安排：

一、领导机构

组 长：隋波

副组长：孟先峰 杨杰

成 员：（按姓氏笔画）

王凌菲 王孝强 王庆春 王疆娜 李永峰 陆霞 沙继斌

张东亮 张敏 赵广丰 费云芸

二、活动时间和参与对象

（一）活动时间：在本学期第 10 周（10 月 28 日-11 月 1 日）开展。

（二）参与对象：运动与健康学院 2017 级、2018 级、2019 级学生。

三、实践技能活动组织方式与内容

（一）组织方式

1、以教研室为主导，辅导员协助的方式开展。

2、根据专业特点不同，实践教学采用校内、外集中的方式进行，采取部分跨年级、跨专业组织安排技能实践周活动。

（二）活动内容

各专业根据实际情况设置包括竞赛、专业创新能力训练、见习、达标、综合考核、专业学术讲座、辩论会、报告会、社会调查、作品展示、实验设计、课题研究、专业实训等实践活动。术科相关专业以组织运动项目竞赛活动为主，组织校际间的比赛，承办社会比赛为学生创造组织、执裁、指导、服务竞赛的机会。

四、“专业技能实践培训周”的管理

（一）辅导员要加强对学生的组织和领导，并于2019年10月28日之前召开主题班会进行动员。同时做好参加实践活动学生的记录，与学生保持联系，强调实习安全。指导教师应坚守岗位，加强过程指导，通过网络、电话、现场等形式及时对学生的实践活动进行指导。辅导员应了解每一位学生的实践活动内容、地点及相关情况。

（二）在实践教学活动期间，对于不遵守纪律，违犯学院或实训单位规定的学生，学院还将依照《山东体育学院学生教育管理手册》等相关规定，给予相应处理。

五、具体要求

（一）各教研室应提高认识、加强领导，本着全体老师参与的原则制定严密的活动方案和应急预案，在确保安全的前提下，提高实践周的活动质量。

（二）活动方案应结合各专业特点，引导师生针对性地开展活动。方案应细化到每日具体日程安排，包括时间、地点、班级、负责教师、活动内容等。

（三）各教研室应在专业技能培训实践周活动方式、领域等方面要做积极探索和创新，力求实效。让学生了解和本专业相关的产业、行业、职业和岗位现状、发展趋势、前景，以及对毕业生的基本要求。

（四）本学期专业技能培训实践周老师指导工作计算教学工作量，并计入教师教学档案，指导费按照正常课时费的二分之一发放。

运动与健康学院

2019年10月28日

特殊教育技能周

为了培养能够在特殊教育学校、儿童康复机构等部门从事体育教学、教育康复训练等工作的应用型特殊教育师资，增强学生的实践能力和创新能力，特殊教

育专业于2019年10月28日—11月1日开展了强化学生职业技能的实践周活动。特殊教育教研室的张东亮、郭方玲、相振银、商庆高、阎滨、原雅青、王疆娜等专业教师及特殊教育专业辅导员王庆春等老师和16级~18级特殊教育专业所有学生参加了本次实践周活动。活动安排如下表：

表1 2019-2020-1 学期17 特教专业技能周时间安排表

活动时间 年级专业		上午（8：10-11：30）计划学时：4		下午（13：30-16：30）计划学时：4	
		17 特教 1 班	17 特教 2 班	17 特教 1 班	17 特教 2 班
周一	活动名称	毕业论文选题与撰写		硬地滚球	
	活动负责人	王疆娜		张琚	
	活动主要内容	了解论文选题技巧与撰写的基本要求		体验硬地滚球比赛过程，掌握训练方法与组织赛事能力	
周二	活动名称	讲课技能		盲文扑克	
	活动负责人	郭方玲 阎滨		原雅青	
	活动主要内容	指导学生掌握讲课的基本技能和技巧		学生分组佩戴眼罩进行盲文扑克比赛，强化学生对数字点位的记忆，练习盲文的摸读	
周三	活动名称	讲课技能比赛		盲人门球	
	活动负责人	郭方玲、原雅青		张琚	
	活动主要内容	指导学生掌握讲课的基本技能和技巧		体验盲人门球的比赛过程，掌握训练方法与组织赛事能力	
周四	活动名称	运动防护与损伤处理		健身机构见习	
	活动负责人	阎滨、赵霞		阎滨、赵霞	
	活动主要内容	了解运动防护与损伤处理方法，掌握相关技能		了解健身行业发展趋势与现状	
周五	活动名称	特殊教育学校、儿童康复中心			
	活动负责人	张东亮、原雅青			
	活动主要内容	到特殊教育学校和儿童康复中心教育见习、观摩听课			

表 2 2019-2020-1 学期 18 特教专业技能周时间安排表

活动时间 年级专业		上午（8：10-11：30）计划学时：4		下午（13：30-15：00）计划学时：4	
		18 特教 1 班	18 特教 2 班	18 特教 1 班	18 特教 2 班
周一	活动名称	讲课技能		飞盘体验	
	活动负责人	郭方玲		巩磊 赵广丰	
	活动主要内容	指导学生掌握讲课的基本技能技巧		学习飞盘的技术要领，体会飞盘游戏乐趣	
周二	活动名称	听讲座和见习		职业规划讲座	
	活动负责人	张东亮、王疆娜		张东亮	
	活动主要内容	参观康复中心了解智障、自闭症儿童，康复训练状况		根据特殊教育二期提升计划，引导学生做好职业规划，树立明确的学习目标	
周三	活动名称	见习		说课技能比赛	
	活动负责人	张东亮、王疆娜		郭方玲、原雅青	
	活动主要内容	参观冻源特教学校、听课		指导学生掌握讲课的基本技能和技巧	
周四	活动名称	听讲座、见习		听讲座、见习	
	活动负责人	张东亮 王疆娜、原雅青		张东亮 王疆娜、原雅青	
	活动主要内容	参观特殊教育学校，了解各类儿童的教育状况		参观特殊教育学校，了解各类儿童的教育状况	
周五	活动名称	融合户外游戏实践		飞盘比赛	
	活动负责人	阎滨 张东亮		巩磊 赵广丰	
	活动主要内容	学习特殊儿童户外游戏的设计、实践技能、技巧与注意事项		健康学院 18 级学生飞盘比赛	

表 3 2019-2020-1 学期 19 特教专业技能周时间安排表

活动时间 年级专业		上午 (8: 10-11: 30) 计划学时: 4		下午 (13: 30-15: 00) 计划学时: 4	
		19 特教 1 班	19 特教 2 班	19 特教 1 班	19 特教 2 班
周一	活动名称	参观、见习、听讲座		考研讲座	
	活动负责人	商庆高、相振银		武善亮	
	活动主要内容	参观学校, 了解该校发展和各类儿童教育		讲座、座谈	
周二	活动名称	《我的大学我的梦》演讲			
	活动负责人	王庆春			
	活动主要内容	通过演讲形式, 锻炼学生演说能力, 指导学生从大一开始做好人生学业和职业规划			
周三	活动名称	《我的大学我的梦》演讲		体质测试	
	活动负责人	王庆春		李爱云、欧小伟	
	活动主要内容	通过演讲形式, 锻炼学生演说能力, 指导学生从大一开始做好人生学业和职业规划		让学生了解自己的体质状态	
周四	活动名称	定向越野		参观、见习、听讲座	
	活动负责人	隋波		商庆高、相振银	
	活动主要内容	通过该活动锻炼学生的体质与意志		参观学校, 了解该校各类特殊儿童的教育状况	
周五	活动名称	拓展培训		拓展培训	
	活动负责人	宋豪、董保住		王庆春	
	活动主要内容	锻炼同学之间相互帮助相互信任的良好同伴关系的建立		锻炼同学之间相互帮助相互信任的良好同伴关系的建立	

2017级特殊教育论文选题与撰写指导讲座顺利完成

为使运动与健康学院大三同学在撰写论文阶段选题可靠，论文内容可行性高，把握其写作方法及要求，有效利用各种文献及资料。2019年10月28日星期一上午八时，王疆娜老师为17级特殊教育的同学们在三号教学楼3502教室举行毕业论文选题与撰写讲解指导。

在活动中，王老师首先就论文的写作目的、写作内容、前期准备做了详细的阐述。主要通过六个方面讲解了如何对论文选题与撰写，其中包括：一、如何选题？二、如何收集资料？三、资料从何而来？四、如何确定论文写作提纲？五、如何写作开题报告？六、如何写作论文？在论文的写作中，同学们应将搜集的材料与自身进行有效的融合，有自己独到的见解，并且在整篇文章中，论文应文理通顺，格式正确，干净整洁。学生应在指定的时间段内论文的选题、资料收集、论文大纲的编写、论文撰写、修改等。

感谢王老师的指导，让大三的同学们了解了论文选题与撰写应注意的问题，清楚了论文撰写的整个过程，为日后选题与撰写论文打下坚实的基础。





残奥会项目——硬地滚球体验课

2019年10月28日下午1点30分，山东体育学院运动与健康学院特殊教育专业一班在1号教学楼前的小广场上组织了残奥会项目——硬地滚球体验课，此次活动由张璐老师带领17级特殊教育专业一班的同学们进行体验。



在此次活动上，张璐老师主要普及了硬地滚球项目的场地，项目规则，项目体验等等内容。张璐老师让同学们亲身体会融入其中，由此让同学们用参与的方式了解该项目的比赛方式及氛围。活动期间，张璐老师主要以纠错的方式引导同学们自主

比赛，大家踊跃参加比赛，不仅展现了自己的风采且还融入其中，活动现场气氛热烈，同学们都收获良多。

通过此次活动，同学们不仅了解了该项目场地的规划方法及规则等等，也体会到了该项目的娱乐性、竞技性、团队性，通过与团队合作赢得比赛可能才是这

个项目最大的亮点。

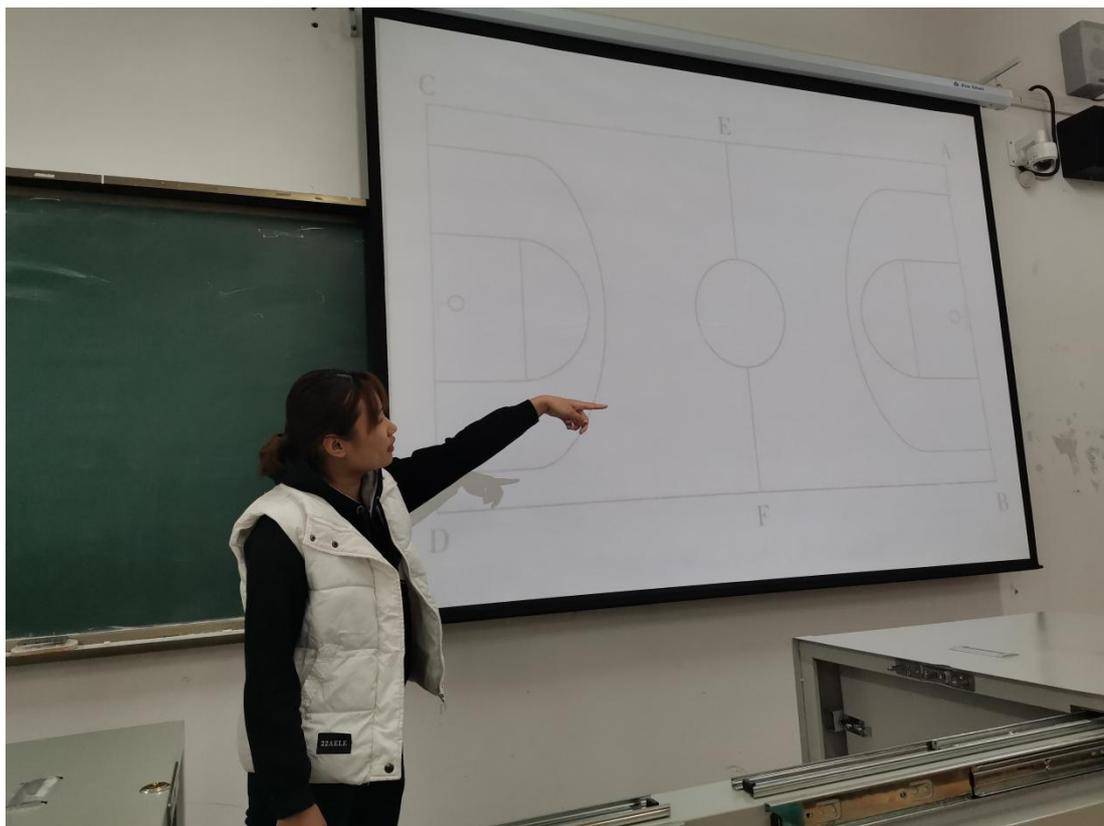
17 特教讲课技能活动圆满结束

为使同学们对课堂教学技能有进一步了解和提高，2019年10月29日星期二上午八时，运动与健康学院17级特殊教育专业的同学在三号教学楼3107教室进行讲课活动，郭芳玲和闫滨老师担任此次活动的指导教师。

在活动前，特教专业的同学们一共准备了25项讲课课题。当天上午同学们对模拟课题进行模拟教学演示，并且精心组织和设计教学内容，教学内容丰富多彩，教学过程生动活泼。有的同学展现了个人课堂魅力，有的讲课风趣幽默，有的激情四射。活动最后，郭芳玲老师和闫滨老师对上午的活动进行总结和指导。郭老师就讲课细节问题、教学环节设计、教师基本姿态和语言给同学们提出详细指导。

通过此次活动，同学们学习了不同的教学手段，见识了其他同学的讲课风采，在互相学习实践中提高自己的教学能力，细化自己的教师语言与姿态，为同学们接下来教师资格证的考试打下坚实基础，同学们收益颇丰，感谢老师。







盲人娱乐——盲人扑克大赛

2019年10月29日下午1点40分，山东体育学院运动与健康学院特殊教育专业一班在一号教学楼1519教室组织了盲人最常用的娱乐项目——盲人扑克大赛，此次活动由原雅青老师带领17级特殊教育专业一班的同学们进行体验。

在此次活动上，原雅青老师主要讲解了盲人扑克大赛的规则且让我们参与了盲人扑克感受其中的乐趣。原雅青老师让同学们亲身体验融入其中，由此让同学们用参与的方式了解该项目的比赛方式及乐趣。比赛期间，原雅青老师给参赛人员一人发一个眼罩且在一旁进行纠错让同学们自主比赛，大家踊跃参与，不仅展现了自己的风采且还融入其中体会盲人扑克的乐趣，活动现场气氛热烈，同学们都收获良多。

通过此次活动，同学们不仅了解了该项目场地的规则及比赛方法等等，也体会到了该项目的娱乐性和浓郁的氛围。





残奥会项目——盲人门球比赛

逐渐冷冽的寒风送走了秋的明媚，光秃秃的树枝昭示着冬的来临。为了丰富特教专业学生的残奥项目知识，增强班级团队精神和班级凝聚力，运动与健康学院17特殊教育一班在2019年10月30日下午一点半于篮球场馆组织了盲人门球比赛，此次活动由张琚老师带领17级特殊教育专业一班的同学们进行体验。

在此次活动中，张琚老师主要讲解了盲人门球比赛的规则并且让我们参与了盲人门球感受其中的竞技性和团队感。经过一下午的盲人门球比赛体验，让同学们亲身体验融入其中，通过参与的方式让同学们了解该项目的比赛方式及团队合作的重要性。比赛时，大家踊跃参与，组成四人一组的小团队，不仅努力赢得比赛更是通过互相的鼓励协助收获了丰厚的友谊，活动现场气氛热烈，同学们都收获，不仅锻炼了身体更是加深了同学情谊。

通过此次活动，同学们不仅了解了该项目场地的规则及比赛方法等等，也体会到了该项目的竞技性和团队协作的浓郁的氛围。



特殊教育专业参观健身中心

2019年10月31日下午2点，山东体育学院运动与健康学院17级特殊教育专业前往中大国际健身学院进行参观学习，此次活动由闫滨老师带领参观。

此次活动，首先由我校往届毕业生王超教练带领我们认识健身器材，并且带领我们怎么合理的去利用健身器材达到强身健体的功效，同学们积极参与，并且利用自由活动时间尝试了各种健身器材。接着中大国际健身学院还为我们准备了

团操体验课，在任通教练的带领下，随着动感的节拍，同学们进行了团操课的学习。课堂气氛特别好，同学们领悟能力特别快，短短30分钟就学会了团操的基本步骤。



最后由带领我们的中健指导员赵霞老师给我们讲述了中健健身的历史与资源，以及健身的功效及就业前景，同学们积极提问，反响特别好。

最后17特殊教育专业与中健的各位教练进行了合影留念。

通过半天的学习实践，同学们从实践中认识到了健身的作用，并且了解了健身事业在我国发展的前景，更愿意在以后的就业当中加入我国的健身领域。



2018 级特殊教育说课技能活动顺利举行

2019 年 10 月 28 日上午 10 点，由郭方玲老师给 18 特二全体同学开展了说课技能培训活动，目的是指导学生掌握说课的基本技巧与技能，为同学们将来的教师资格证面试打下坚实的基础。

首先，郭老师为我们介绍了说课的流程，共分七个部分，同时讲授了说课与讲课的差别，从而使大家先初步了解说课，为将来教师资格证面试提供很好的机会，所谓台上一分钟台下十年功，不加练习，怎能成功。

其次，郭老师为大家演示了一场技巧讲解的说课。郭老师以特殊儿童发展心理学这门课中的幼儿发展心理学这一节为例，从说课的课题，到教材由来，以及学过的知识层面，拓展到各种学科，采用讲授法为大家讲解如何去做好这八分钟说课。

最后，郭老师为大家进行了分组，小组内部提前交流，增强团队凝聚力，为周三说课比赛奠定基础。

通过这次说课技能，同学们理解了说课的形式与内容，为以后的教师资格证考试面试打下牢固的基础，二是通过这样的课程培训与说课比赛项目，能更

好的让同学们快速高效率学习，相信周三的说课比赛将会很精彩！

极限飞盘活动顺利开展

2019年10月28日在山东体育学院操场开展了由赵广丰老师授课，18特二全体同学参与的极限飞盘运动。

本次活动赵老师为我们讲解了有关极限飞盘的扔盘姿势，比赛规则以及飞盘活动在全国乃至全世界的影响力等，作为一项奥运会项目比赛，同学们都认真听讲。极限飞盘运动是一项七人制的团队竞技运动，没有裁判，男女混合，受到大学生和白领阶层的热捧，近年来在中国开始流行。然后，全体同学以小组形式分别进行练习飞盘的传接过程，进一步的了解。之后，赵老师为了让同学们对飞盘活动有个更好的认识，由周娴娴同学挑选人员分为两小队进行飞盘比赛。在这个游戏过程中，我们体会到团队合作的重要性和配合。赛后，我们大家又进行了一场飞盘活动体验，飞盘活动不仅仅提高团队合作能力，同时增强身体素质。

本次活动使同学们了解了极限飞盘的相关知识，增强了身体素质并培养了同学们对极限飞盘的兴趣爱好。

参观济南康复幼儿园

2019年10月29日上午7点30，由张东亮老师和王疆娜老师带领18特教全体同学前往济南康复幼儿园参观。在康复幼儿园中，了解到了我们学校7年前就进行了立牌仪式，为我们专业同学前去实习打下坚实的基础。

首先，由闫师姐为我们讲解了智障儿童的定义以及造成智障儿童的原因，从产前因素、产后因素、产程因素、和其他不明原因进行讲解。

其次，师姐给我们讲到了很重要的一条原因——遗传性疾病，由染色体异常导致的唐氏综合、猫叫综合征，以及十八体综合征。济南康复幼儿园是针对智障儿童康复教育最佳的康复机构。

最后，我们在老师领导下，参观了感统训练室和最有特色的高尔夫音乐治疗音乐室。

通过这次到济南康复幼儿园参观，同学们对智障儿童有了更好的理解，“慢飞天使”即智力发展迟缓的儿童，康复教育机构会通过全面一系列措施对其进行康复训练，让我们见到了运动对智障儿童康复的重要性，为同学们日后实习

奠定了基础。



职业规划讲座

2019年10月29日下午一二节课，张东亮老师在教学楼3310室为我们讲述了专业基本情况及目前情况，18特教全体学生到场，旨在让学生进一步了解特教专业，了解目前就业前景。为之后从事特教工作增强了信心。

首先，张东亮老师为我们讲述了特教专业基本情况，以及全国高校特殊教育专业本科设置情况，让我们对特殊教育专业有了深层次的理解，也感受到了国家对于特教的重视。根据济南市五所高校特殊教育招生人数可知，我校连续五年位居第一，招生规模在山东省高校特殊教育专业名列前茅，极大的鼓舞了学生的士气，增强了荣誉感。

其次，张东亮老师又根据国家残疾人教育和康复需求，分析了就业前景。而后由国家层面到山东省再到区，表明了就业前景一片光明的思想。这也极大的鼓励了特教学生，调动了学生学习的积极性。

最后，张东亮老师对学生表达了殷切的希望，并传达了对学生的美好祝愿！

通过这次讲座的学习，一是让学生深深地感受到了特教专业的重要性，也体会到了特教老师身上的那份责任。二是让学生对未来就业方向有了自己的定位，坚定了学生好好学习的信心。同学们各有收获，期待大家在未来有所作为！



济南泺源学校见习

2019年10月30号上午，由张东亮老师，王疆娜老师，张琚老师带领18特教全体成员来到济南市泺源学校参观学习。

由泺源学校的老师们带领我们参观了其学校的特色教室，亲身观摩课孩子们的上课情况。丰富的课程体系，进一步促进孩子们全面发展。



说课比赛活动顺利开展

2019年10月30日下午，伴随着明媚的阳光，2018级运健特教专业2班同学在3310集合，开展了由郭方玲老师、原雅青老师组织的说课比赛。

首先由郭老师老师对此次的说课活动的主要内容对同学们进行了明确的要求，并由郭老师分好组员，并在下午举行了此处说课活动。

此次说课活动由郭老师、袁老师担任评委并按照班级分好的组顺序依次上场，场上的同学也依次表达此处说课活动的内容，场下的小组也在积极的完善说课的内容，不仅展现出来小组之间的团结合作，也体现了同学们对活动的重视，希望能更好的展现自己说课的能力。

随着最后一组的同学说课的完美结束，此次活动也接近了尾声，紧接着郭老师、袁老师对活动的过程进行了评说，指出了各个小组之间的优点和缺点，同学

们也在此间受益匪浅，这次活动也得到了完美的结束。





博山特殊教育学校见习活动顺利开展

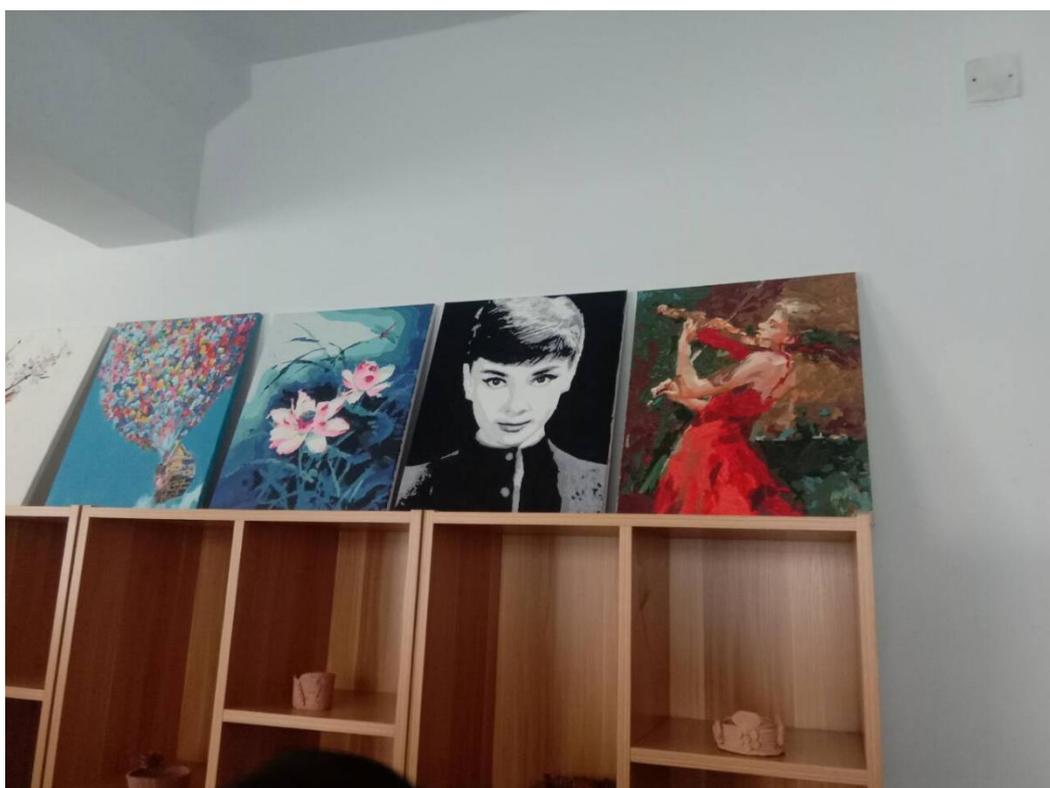
2019年10月31日，伴随着清晨的阳光，开启今日的博山之旅，由王疆娜老师，袁雅青老师带18级特教全体人员及9名特教研究生踏上博山之途。前来淄博市博山特殊教育学校参观学习。

历经一个多小时的路程，我们来到了博山特殊教育学校，老师们盛情接待。首先，老师们热情的带我们参观学校，参观学校的奥尔夫教室，多感官训练室，情景教室，DIY创作教室等，学校丰富多彩的课程体系，对孩子进行定向的康复训练，发展孩子们多方面技能。

其次，在课间时我们与孩子们进行互动，为我们展示了他们才艺，发自内心的为他们鼓掌。下午开展了特殊儿童康复的专题讲座，了解了孩子们的发展状况，希望孩子们以后能够更好的发展，每天都开心快乐。最后我们一起合影留念，为此次活动画上圆满句号。还要感谢博山特殊学校的盛情款待。

通过此次活动让同学们投身实践活动，参观了解特殊儿童的发展状况，为投身与今后工作岗位所需人才，做好充分准备。





融合运动会顺利开展

2019年11月1日上午8点，张东亮老师和闫滨老师带领18级特殊教育全体学生前去历城区残联康复中心。

首先，由张老师与康复中心副院长进行揭牌仪式。这不仅仅代表一个实践基地的诞生，同时象征着我们更多的同学的责任更大。在这这是张老师提到，理论与实践相结合，缺一不可。我们18级特教同学刚刚结束了体育游戏设计一门课程，非常感谢张老师为我们提供的这次机会，让我们学有所用。自闭症等儿童也因种种原因较少有外出运动的时间，因此我们为这群特殊儿童提供一个户外拓展和交流的平台。

其次，根据孩子障碍类型极其程度，我们分组带孩子做融合游戏。我们不仅想通过这样的活动增强他们的体质，更希望让这些孩子们能够积极地参与到社会活动中来，并不断唤起社会对这些特殊儿童的关爱和帮助。





2019 级特教一班参观日照市特殊教育学校

2019 年 10 月 30 日山东体育学院运动与健康学院特教一班在商庆高老师带领下来到特殊教育学校参观学习。

我们在老师的带领进入教学楼，首先引入眼帘的是一面“微笑墙”，那一张张的笑脸充满了天真可爱，在他们的微笑中几乎看不出他们与正常小朋友不同。随后我们走进听力障碍儿童的教室，孩子们用手语给我们打招呼，虽然我们现在还不懂手语，但我们可以从他们脸上看出对我们的欢迎。接下来我们来到展览室，里面展览了孩子们的画报、手工作品、作业本，从他们的作品中可以看出：他们除了听不见其他特征和正常孩子一样。然后我们又来到视力障碍儿童教室，老师在讲台上讲，孩子在用手不停的摸索着课本，他们的课本很厚上面全是密密麻麻的点，虽然我们看不懂但这是他们获取知识的途径。接着我们体验了盲人乒乓球。最后我们跟随孩子来到操场，他们的课间操虽然不整齐但可以看出孩子们在认真去做好。

在这短短的几个小时内让我们更加了解了特殊教育，也改变了我对那些特殊孩子的态度，他们是不幸的，也是幸运。





2019 级运动与健康学院体质检测活动

2019 年 10 月 30 日下午 14:00~17:30 运动与健康学院在教学楼运动医学实验室 328 进行了 2019 级运动与健康学院体质检测。

活动以班级为单位，各班负责老师以及负责人带队，依次按照特殊教育 1 班、特殊教育 2 班、运动人体科学、运动康复次序进行体质检测，各班又按照学号顺序进行检测。测试项目有身高、体重、坐位体前屈、肺活量、立定跳远、握力、纵跳以及身体成分检测。每个项目的负责教师仔细的为学生进行体质健康的测试，并做好体质测试表的填写，每一名同学也都认真对待积极参与，争取取得最好成绩。







山东体育学院特殊教育专业举办残疾儿童教育康复优质课设计及案例分享讲座

2019年6月6日下午,我院特殊教育教研室主任张东亮老师邀请华东师范大学教育康复学系客座教授、实践基地主任、教育部中国教师发展基金会教育康复专家指导委员会专家委员、全国特殊教育学校“医教结合”实验基地建设项目工作组副组长周红省教授,为我院特殊教育专业2016、2017、2018级的同学进行残疾儿童教育康复优质课设计及案例分享讲座,为各位特教在读同学拓展专业知识,答疑解惑。



这是周教授相隔十年，又一次来到山东体育学院开展讲座，她说道：“再次来到咱们山体，我倍感亲切，就像是回家了一样。”同学们也对周教授报以热烈的掌声。讲座的开始，周教授首先提问了同学们几个关于医教结合及融合教育的问题，同学们都积极踊跃的回答。然后周教授详细的为我们讲述了有关医教结合、多重干预及综合康复体系（言语功能评估与训练、听觉功能评估与训练、语言能力评估与训练、认知能力评估与训练、学习能力评估与训练、情绪行为评估与训练、运动能力评估与训练）的专业知识，让大家受益匪浅。



随后周教授又向大家阐明了“先有运动 再有发音”这一观点，并向大家讲述了教育康复/特殊教育等专业服务对象及服务场所：康复教育服务场所的相关常识知识。她指出教育康复/特殊教育等专业的发展趋势趋向两极发展：①康复②职业技能培训并说明特殊教育专业的专业指导思想是①医教结合或康教结

合:要有趣有效相结合 ②文理结合:(精准康复)主要要重视客观。



最后,周教授向我们展示了很多残疾儿童教育康复成功案例的真实案例,同学们都为之感叹、震撼,掌声经久不息。周教授此次山体特教讲座,带给我们的不仅仅是宝贵的知识财富,拓展的资源,更重要的是,让我们看到了特教人真正的专业与爱心。

运动人体科学技能周

2018-2019-2学期 运动人体科学 专业技能周时间安排表

活动日期	年级专业	上午 (8:30-11:30) 计划学时: 4			下午 (13:30-16:30) 计划学时: 4			
		2016级	2017级	2018级	2016级	2017级	2018级	
4.22	周一	名称	等速肌力测试实验	国民体质测试培训(一)	等速肌力实验课(一)	等速肌力测试实验	国民体质测试培训(二)	等速肌力实验课(二)
		地点	1410	全民健身指导中心	1410	1410	全民健身指导中心	1410
		责任教师	李莉、王李强	陈万	陈万	李莉、王李强	陈万	陈万
		辅导员	王凌菲	王李强	赵广丰	王凌菲	王李强	赵广丰
		宣传员	孙悦馨、贾淑菁	赵迪新、张奥琦	陈以琳、卢玉、三杰、陈明月	孙悦馨、贾淑菁	赵迪新、张奥琦	陈以琳、卢玉、三杰、陈明月
		活动主要内容	等速肌力测试操作	膝关节屈伸肌群离心模式运动前后神经肌肉功能的检测操作、指标解读	等速肌力测试操作	膝关节屈伸肌群离心模式运动前后神经肌肉功能的检测操作、指标解读	等速肌力测试操作	膝关节屈伸肌群离心模式运动前后神经肌肉功能的检测操作、指标解读
4.23	周二	名称	气体与能量代谢测试实验	户外实地建设	气体与能量代谢实验(一)	气体与能量代谢测试实验	户外实地建设	气体与能量代谢实验(二)
		地点	1309	操场	1309	1309	操场	1309
		责任教师	陈万	三街	陈万	陈万	三街	陈万
		辅导员	王凌菲	王李强	赵广丰	王凌菲	王李强	赵广丰
		宣传员	孙悦馨、贾淑菁	赵迪新、张奥琦	陈以琳、卢玉、三杰、陈明月	孙悦馨、贾淑菁	赵迪新、张奥琦	陈以琳、卢玉、三杰、陈明月
		活动主要内容	气体与能量代谢仪器操作	张耀耀、实地建设和打包技术	运动过程中摄氧量、能量代谢等指标指标的动态变化	气体与能量代谢仪器操作	张耀耀、实地建设和打包技术	运动过程中摄氧量、能量代谢等指标指标的动态变化
4.24	周三	名称	体育类毕业生供需见面会	体育类毕业生供需见面会	体育类毕业生供需见面会	观摩论文答辩	观摩论文答辩	观摩论文答辩
		地点	综合训练馆	综合训练馆	综合训练馆			
		责任教师	王凌菲	王李强	赵广丰	王凌菲	王李强	赵广丰
		辅导员	王凌菲	王李强	赵广丰	王凌菲	王李强	赵广丰
		宣传员	孙悦馨、贾淑菁	赵迪新、张奥琦	陈以琳、卢玉、三杰、陈明月	孙悦馨、贾淑菁	赵迪新、张奥琦	陈以琳、卢玉、三杰、陈明月
		活动主要内容	2019届体育类毕业生供需见面会观摩	2019届体育类毕业生供需见面会观摩	2019届体育类毕业生供需见面会观摩	观摩2019届运动人体科学本科论文答辩	2019届体育类毕业生供需见面会观摩	2019届体育类毕业生供需见面会观摩
4.25	周四	名称		运动员机能评价指标及实际应用	户外实地建设		运动员膳食营养管理与实践	
		地点		3501	操场		3501	
		责任教师			三街			
		辅导员	王凌菲	王李强	赵广丰	王凌菲	王李强	赵广丰
		宣传员	孙悦馨、贾淑菁	赵迪新、张奥琦	陈以琳、卢玉、三杰、陈明月	孙悦馨、贾淑菁	赵迪新、张奥琦	陈以琳、卢玉、三杰、陈明月
		活动主要内容		山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司资助营养研究人员人才培养计划	张耀耀、实地建设和打包技术	山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司资助营养研究人员人才培养计划	山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司资助营养研究人员人才培养计划	张耀耀、实地建设和打包技术
4.26	周五	名称	先锋实践营		动作准备在训练中的作用及实际应用		绳梯、泡凉靴在体能训练中的应用	
		地点	操场		3502		3502	
		责任教师	三街					
		辅导员	王凌菲	王李强	赵广丰	王凌菲	王李强	赵广丰
		宣传员	孙悦馨、贾淑菁	赵迪新、张奥琦	陈以琳、卢玉、三杰、陈明月	孙悦馨、贾淑菁	赵迪新、张奥琦	陈以琳、卢玉、三杰、陈明月
		活动主要内容	利用竹竿、绳索做推杠杆课程制作装置,锻炼学生力量、臂力、握握能力		山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司资助营养研究人员人才培养计划			山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司资助营养研究人员人才培养计划

2019-2020-1学期 运动人体科学 专业技能周时间安排表

活动时间	年级专业	上午 (8:30-11:30) 计划学时: 4		下午 (13:30-16:30) 计划学时: 4		
		2017级	2018级	2017级	2018级	
10.28	周一	名称	功能性训练	办公室常见职业病处理	办公室常见职业病处理	功能性训练
		地点	2306	2307	2307	2306
		责任教师	中健健身		中健健身	
		辅导员	王李强	赵广丰	王李强	赵广丰
		宣传组	赵迎新、张晨琦		陈以琳、卢玉、王杰、陈明月	
		活动主要内容	功能性训练是以提升身体在日常生活和生活表现的一种练习。		功能性训练是以提升身体在日常生活和生活表现的一种练习	
10.29	周二	名称	运动表现提升		运动表现提升	
		地点	2306		2306	
		责任教师	中健健身		中健健身	
		辅导员	王李强		赵广丰	
		宣传组	赵迎新、张晨琦		陈以琳、卢玉、王杰、陈明月	
		活动主要内容	训练肌肉激活、姿势控制、核心稳定、增强式进阶、增加爆发力等形式		训练肌肉激活、姿势控制、核心稳定、增强式进阶、增加爆发力等形式	
10.30	周三	名称	机能监控与疲劳恢复在竞技体育中应用		运动营养食品选择的金标准: SC认证	
		地点	2310		2307	
		责任教师	康比特讲师		康比特讲师	
		辅导员	王李强	赵广丰	王李强	赵广丰
		宣传组	赵迎新、张晨琦		陈以琳、卢玉、王杰、陈明月	
		活动主要内容	校企合作课程		校企合作课程	
10.31	周四	名称	国民体质测试培训		飞盘团建1	
		地点	2307			
		责任教师	李莉、王李强		巩磊、赵广丰	
		辅导员	王李强		赵广丰	
		宣传组	赵迎新、张晨琦		陈以琳、卢玉、王杰、陈明月	
		活动主要内容				
11.01	周五	名称	班级团建		飞盘团建2	
		地点	2307		2307	
		责任教师	王李强		巩磊、赵广丰	
		辅导员	王李强		赵广丰	
		宣传组	赵迎新、张晨琦		陈以琳、卢玉、王杰、陈明月	
		活动主要内容			飞盘相关团队建设活动	

2016级运动人体科学等速肌力实验实操

2019年4月22日,在陈万老师的组织下,2016级运动人体科学专业同学在1410等速肌力测试实验室,开展了等速肌力实验实操活动。

首先,陈长运师哥对IsoMed2000仪器进行了介绍。围绕《膝关节屈曲肌群向心模式运动前后神经肌肉功能的检测》,对等速肌力实验的目的,步骤,测试指标等一系列内容展开了详细的介绍。之后,师哥使用动画视频进行了生动的实操演示,让同学们直观的学习了IsoMed2000仪器的具体操作方法和操作流程。最后,师哥强调了数据保存以及实操过程中需要注意事项,安排同学进行了仪器的操作。

通过本次活动,同学们温故而知新,温习了运动解剖学中膝关节的屈伸肌群的相关知识,了解了IsoMed2000仪器在操作过程中对于关节和肌群的利用方法。通过实操同学们对IsoMed2000仪器有了较为全面的认识,这为将来同学们的求知求学路奠定了良好基础。





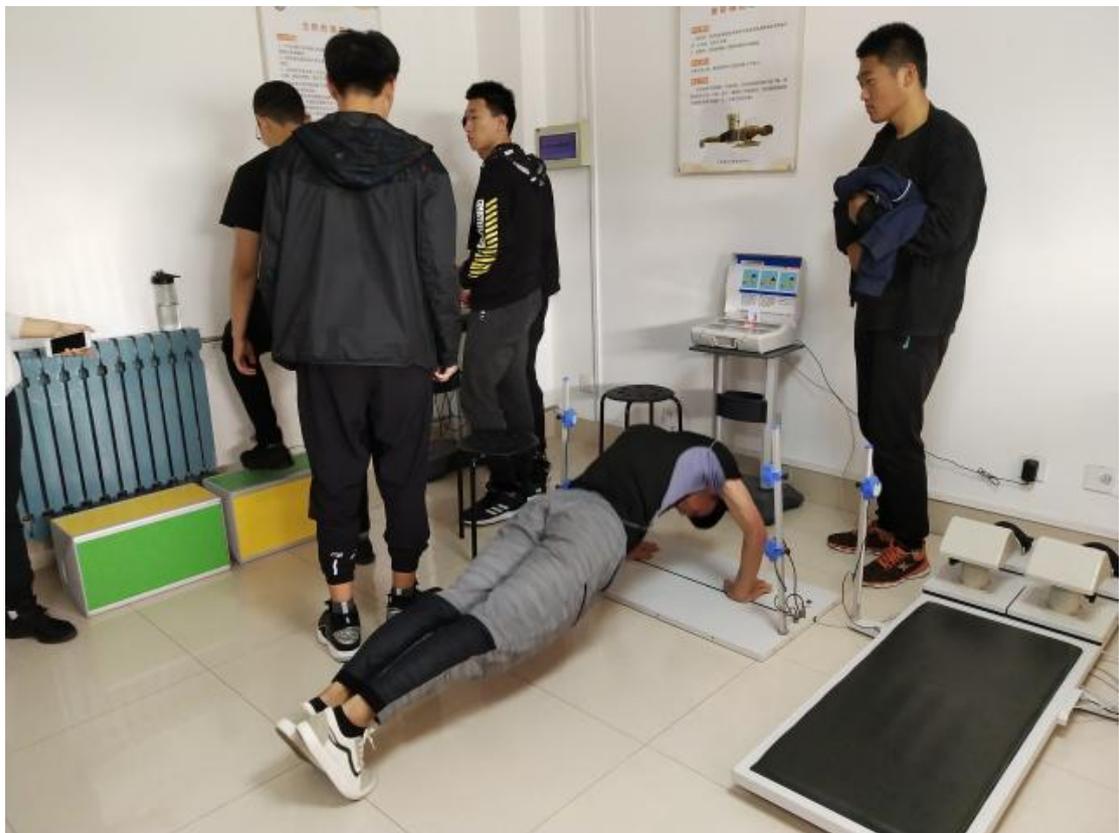
2017 级运动人体科学国民体质监测培训

2019 年 4 月 22 日，李荀老师带领 17 级运动人体科学专业全体同学在全民健身指导中心进行了国民体质测试培训。

首先，老师先介绍了国民体质监测 11 项中所用到的仪器，通过老师的讲解，我们不仅学会了操作，还了解了其中的原理。随后老师让我们两两分组进行实践，并对我们在实践过程中所遇到的问题进行了耐心的解答。在体质监测过程中，同学们的积极性也非常高。最后，老师对我们进行了体成份，骨密度，脊柱测评等知识的培训，让我们对自己专业的专业性知识有了更深的认识。

通过这次培训，我们学到了更多的知识，了解了很多仪器的使用方法，并且在学习过程中变得更加有耐心，也变得更加仔细。通过这次培训更是提高了同学们的健康意识，让同学们受益匪浅。





2018 级运动人体科学等速肌力实验课

2019 年 4 月 22 日，在一号教学楼 1410 教室陈万老师带领大四的师哥为 18 级运动人体科学专业的同学们进行了一节生动的等速肌力实验课。

本次实验课分为两个阶段，首先由刘晓师哥和陈长运师哥为同学们讲解理论知识，两位师哥对于向心收缩、离心收缩、等长收缩等知识点做了详细解释，并向同学们介绍了设备 iOSMad2000 的使用方法。之后师哥指导同学们操作仪器，带领同学们进行了对膝关节屈伸肌向心模式运动前后神经肌肉功能的检测。大家都认真听讲，积极配合。

通过今天的学习与实践，同学们了解了设备 iOSMad2000 的使用方法，对膝关节肌群康复功能评估及训练有了自己的心得，也充分了解到不同个体膝关节肌群的运动强度的差异，对以后运动人体科学专业知识的学习有极大的帮助。这节课令同学们受益匪浅！





2016级运动人体科学运动中摄氧量、能量代谢等相关指标的动态变化实验

2019年4月23日,2016级运动人体科学专业的同学们在陈万老师的带领下来到1621实验室,探究运动中摄氧量、能量代谢等相关指标的动态变化。

活动共分为三个部分,首先,刘晓师哥向同学们介绍了心肺功能测试系统、表面肌电测试系统、吸氧脑氧检测系统、NIRS和多功能生理检测系统的原理及操作方法。之后,刘晓师哥向同学们介绍了实验的具体操作顺序,实验分为预实验和正式试验两大部分,且都是在常温常湿下进行,预实验是对平静状态下最大

摄氧量的测试，正式实验需要受试者进行 40 分钟的慢跑并检测其摄氧量、能量代谢等指标的变化。最后，我班的朱洪峰同学充当实验的受试者参与了实验，其他同学对其身体相关指标的数据进行采集，得出实验结果。

通过本次活动，促进了同学们对检测身体代谢指标的系统的认识，对运动过程中摄氧量、能量代谢等相关指标的变化有了较清晰的认识，这为今后同学们毕业论文的顺利完成奠定了基础，也进一步巩固了同学们的专业知识。





2017 级运动人体科学户外营地建设

2019 年 4 月 23 日上午 8 点半,2017 级运动人体科学专业的同学们在王衡老师的组织下,在操场上进行了一场别出心裁的户外营地建设活动。

首先,王衡老师将我们分好组,进行了“驿站传书”的游戏,让同学们意识到团队间协调工作的重要性。随后,同学们进行了七巧板的拼接游戏,老师给每个小组安排了不同的任务,同学们积极讨论,相互合作,认真完成任务。最后,老师简单对帐篷搭建做了介绍,让同学们懂得了一些户外知识,学习了户外求生的一些注意事项。

通过此次活动,同学们明白了团结合作的重要性,增强了集体荣誉感,同时也学会了一些基础的户外知识,这将促使同学们朝着更好的方向发展。





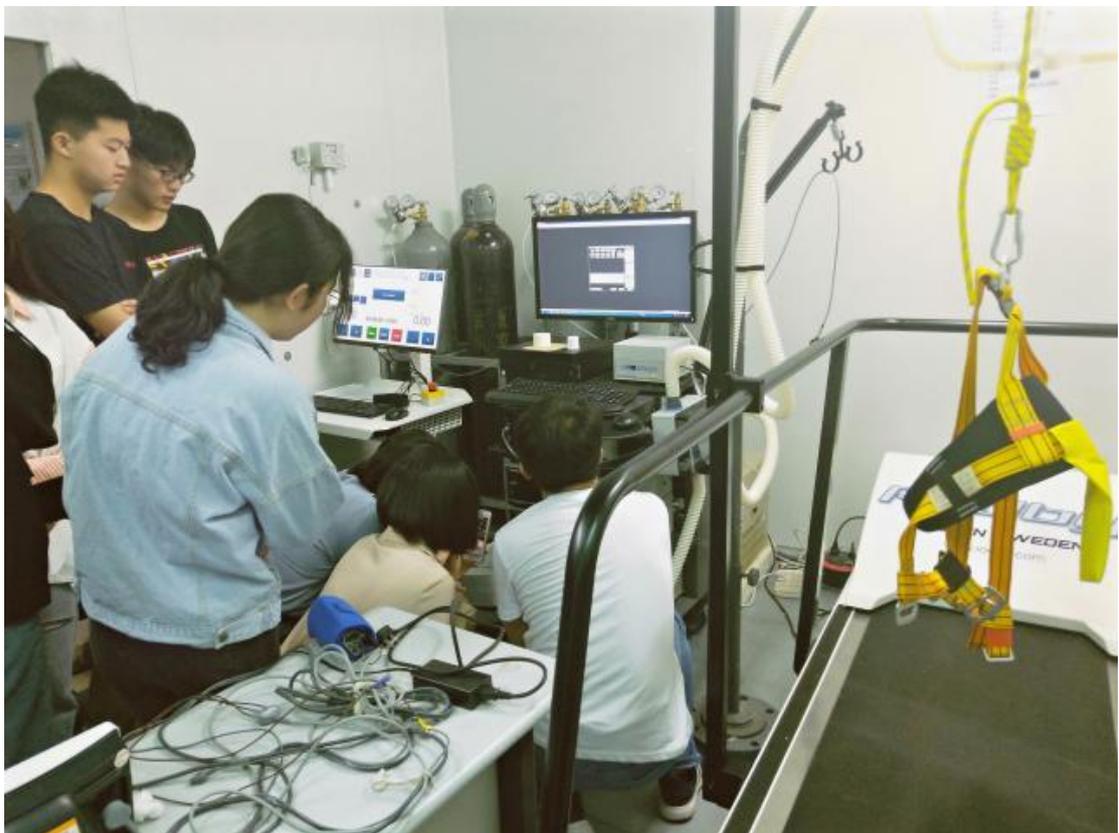
2018 级运动人体气体与能量代谢实验

2019 年 4 月 23 日，在陈万老师的组织下，2018 级运动人体科学专业同学在 1621 实验室，开展了气体与能量代谢实验，测量了正常人的最大摄氧量。

首先，刘晓师哥对 Poralite 近红外光谱检测系统、肌电图蓝牙遥测系统进行了介绍。并详细介绍了实验步骤，测试指标等一系列内容。之后师哥带领同学们进行了实验操作，让同学们更加直观的学习了 Poralite 近红外光谱检测系统、肌电图蓝牙遥测系统的具体操作流程和方法。

通过本次活动，同学们学习了使用仪器测量最大摄氧量的方法，对 Poralite 近红外光谱检测系统、肌电图蓝牙遥测系统有了较为全面的认识，这为将来同学们的求知求学路奠定了良好基础。





运动人体科学实践周之观摩毕业论文答辩

2019年4月24号下午一点半，运动人体科学专业的全体学生，在1111和1107教室观摩了由沙继斌、陈万、王孝强等老师组织开展的2015级运动人体科学专业学生毕业论文答辩活动。

2015级毕业生的毕业论文答辩十分精彩，涉及面广、内容充实。毕业生们胸有成竹地在讲台上为同学们展示毕业论文答辩内容，并认真倾听了各位老师的指正与意见，最终活动取得圆满成功。

同学们积极参与本次活动，认真观摩师哥师姐的答辩，悉心听取老师的指导。通过本次活动，同学们不仅了解了毕业论文答辩的基本流程，而且针对毕业论文的基本写作技巧、写作格式，也都有了较为全面、重点地掌握。







运动人体科学实践周之 2019 届体育类毕业生供需见面会

2019 年 4 月 24 日上午九点整，运动人体科学同学们来到综合训练馆篮球馆，参与此次供需见面会活动。

本次毕业生供需见面会有近 300 家企业参加，规模较为庞大，涉及 IT、金融、早期教育、艺术等多个领域。见面会上，大三大四的师哥师姐们都按照各自的计划去了解各个公司的招聘要求。近百名学生志愿者参与了接待、服务以及维护会场秩序等工作。

通过本次活动，同学们学习了一些基本的应聘过程和技巧，同时也直观的了解了对当代大学生的要求，从而认识到自身的不足，在今后的生活和学习中，能够努力提升自身的竞争力，做好职业规划以应对日益激烈的就业竞争。





运动员机能评价指标、实践应用、膳食营养管理与实施

2019年4月25日,2017级运动人体科学专业学生迎来了来自康比特公司中关润泽老师,关老师用了一天的时间来讲述了运动员机能评价指标、实践应用、膳食营养管理与实施的方法。

首先,老师做了一个简单的自我介绍,并鼓励学生们要勇往直前,将专业性

知识学透，并为自己的未来而奋斗。接下来，老师说明了运动员的评价指标有哪些，如何运用，如何分析，并让我们分组讨论，随着知识的不断深入，同学们很快便掌握了运动员机能的实践应用使我们懂得了一些原理性知识的运用。下午，老师又具体讲述了一下运动员的膳食营养与实施，让同学们了解了运动员的膳食特点。

通过此次活动，同学们受益匪浅，不仅了解到了运动员的膳食特点及如何为运动员制定膳食计划，而且还温习了生理生化的相关知识，这为同学们未来的求知求学路奠定了良好的基础。





2018级运动人体科学实践周之户外营地建设

2019年4月25日上午8点半,2018级运动人体科学专业的同学们在王衡老师的组织下,于综合训练馆里进行了一场别出心裁的户外营地建设活动。

首先,王衡老师用纸牌游戏的方法将我们分组,进行了“驿站传书”的游戏,同学们各展其能,积极参与,在游戏过程中慢慢意识到团队协作和团队交流的重要性。随后,同学们进行了七巧板的拼接游戏。每个小组在领到任务之后游戏开始。各小组之间你追我赶,争分夺秒,都想要快速完成拼图任务,在完成的过程中,同学们逐渐发现,只有相互配合,团队合作,才能更快完成任务。最后,老师教授了同学们搭帐篷的基本技巧和基本的户外运动知识。

通过此次活动,同学们明白了团结合作的重要性,增强了集体荣誉感,同时也学会了一些基础的户外知识,这将促使同学们朝着更好的方向发展。







2018 级运动人体科学实践周之运动准备在训练中的作用

2019 年 4 月 26 日上午八点半, 18 级运动人体科学的同学们来到 3502 教室, 聆听了由孟令超老师主讲的“运动准备在训练中的作用及实践应用”的讲座。

孟令超老师对运动准备的释义、内涵、功能作用及意义进行讲解, 并在讲解中穿插了基础动作模式的视频, 让同学们了解了运动准备所包含的内容板块, 为

下午实践应用做好了准备。同学们积极配合老师讲解，认真记录讲座内容。

此次讲座展示了运动准备工作正确的运动模式，使同学们在运动训练中更好的伸展肌肉，唤醒神经，改善身体技能，提高身体素质。





18 人体实践周之绳梯、泡沫轴在功能训练中的作用

2019年4月26日下午,2018级运动人体科学专业全体同学来到综合训练馆篮球馆,在孟令超老师的指导下,学习绳梯、泡沫轴等辅助器械在功能训练中的作用。

在本次活动中，孟令超老师结合上午对运动准备环节的讲解，带领同学们进行一系列的准备活动，然后带领同学们对绳梯、泡沫轴等辅助器械进行了解。在此过程中，同学们积极参与，认真学习，积极实践，认真倾听了老师的指导和意见，活动取得了圆满成功。

通过此次活动，同学们不仅掌握了运动准备的基本方法和绳梯、泡沫轴等辅助器械在运动中的应用，而且提高了身体素质，将来还能够将此次学习到知识灵活运用到实践中。





2016 级运动人体科学先锋实践营

2019 年 4 月 26 日,2016 级运动人体科学专业的同学们在王衡老师的带领下来到了体育馆中,展开先锋实践营活动。

首先,王衡老师向同学们介绍了战争时期先锋阵营的用处,先锋阵营的搭建是士兵们在战争时安营扎寨的基本操作。然后,师哥一边用竹竿和绳子进行搭建演示一边为同学们讲解详细操作步骤。最后,同学们在师哥的指导下三人一组合作共同搭建先锋阵营。

通过本次先锋实践营活动,同学们学会了如何利用杆子和绳子进行先锋阵营的搭建。本次活动在实操的同时,也锻炼了同学们的合作交流、筹备、策划、指挥等方面的能力,为同学们在今后户外实践活动中做出应变奠定了基础。







2019级运动人体科学专业举行“我的大学我的梦”演讲活动

2019年10月28日上午，2019级运动人体科学专业的全体同学以“我的大学，我的梦”为主题展开演讲活动。每个人都从自己的角度，对自己的大学四年做出了明确的规划。同学们的演讲各具特色，满怀朝气，充满了对未来的无限期

待，也表明了自己誓不负大学四年的决心。

这次活动给我们一个展现自己的机会，让我们更加明确了，更坚定了我们勇往直前的脚步。让大家彼此更加的了解，更加熟悉，看到了彼此不同的一面。

每个同学都演讲完毕后，助理辅导员董保住老师对我们的规划给予了建议和指导。辅导员王庆春老师对我们的表现做出了具体的指导，对我们未来一周技能周的各项活动提出了要求。

这次的演讲比赛为我们的技能周营造了一个良好的开端。相信我们都会在接下来技能周中的各项活动中，展现出山体人应有的风采。

19级运动人体科学到中加国际健康中心参观学习

10月28日下午，运动人体科学一班43名同学在费云芸老师和师哥的指导下，来到了位于日照海滨的中加国际健康管理中心参观学习。

同学们来到实践基地观摩学习，认真听取了工作人员的细心讲解，了解了有关运动伤病修复，全民健康检测设施设备的使用方法与益处，学习了人体成分测试与生命体征评估方法，参观了食物健康咨询流程，还去到中医养生文化区认识了针灸推拿按摩的作用，最后同学们参观和体验了运动恢复的有关健身器材和体检设备。给同学们以全新的体验和全面的认识，让同学们对以后的职业规划有了更深刻的认识，受益匪浅。

实践周之运动人体科学专业办公室常见职业病处理

2019年10月28日星期一上午，为了让同学们更好地了解办公室常见职业病处理方法和健身机构的发展现状，2017级和2018级运动人体科学专业学生在中健健身三位老师的讲解下，于2306教室开展办公室常见职业病处理的讲解课程。

在本次讲解课程中，来自中健健身的三位健身指导老师在专业角度对办公室常见职业病的处理进行了细致的讲解。列举了几种常见的办公室人群疾病及形成原因，如颈椎病、腰椎病和圆肩驼背等。还现场讲解演示了如何调整头前倾等不良体态，如何通过放松胸锁乳肌以改善挺听力等技巧。同学们积极学习，认真聆听老师细致讲解并进行现场操作，现场气氛融洽。

此次讲解课程让同学们站在专业角度了解到办公室常见疾病的形成原因，并学习到如何运用专业知识来解决治疗办公室常见疾病，对自己的专业有了更深一步的认识。此次讲解活动拉开了运动与健康学院实践周活动的序幕，树立了良好的学习风气，营造了优秀的学习氛围。





功能性训练讲座

2019年10月28日，17级和18级运动人体科学全体同学齐聚2307教室，由中键健身讲师朱圣超老师讲解关于功能性训练的相关内容。

讲座开始由两个问题“与运动相关的器官：大脑”和“夫妻双方肥胖遗传率：40%”开场，引发同学们强烈的兴趣。此后，朱老师进行了关于饮食调控、生理情况和相关器官功能的内容讲解，并详细讲解了减脂训练、器官功能训练。同学们积极学习，认真聆听老师细致的讲解并进行现场动作操作，现场气氛融洽。

此次讲解课程让同学们了解减脂、器官功能训练，并站在专业角度如何正确的进行功能性训练，对同学们未来的就业方向提供了导向，对自己的专业有了更深一步的认识。





营养与健康饮食

10月29日上午，18级运动人体科学专业和17级运动人体科学专业全体学生于2306室开展“营养与健康饮食”讲座活动，本次活动由中建健身教育的王卓老师主持。

首先，王老师通过“摸脉搏”的小游戏，指出当下青年大学生普遍面临的营养缺失问题，以及由于熬夜、玩手机等不良的生活习惯引起的身体素质变差等问题。之后王老师为大家介绍了糖类、脂质、蛋白质等营养物质，人体基础代谢率、血脂这些基础名词，并在男生女生如何更有效的减肥，保持身体不发胖等方面给出了建议。最后，王老师结合学生日常所需营养及蔬菜水果，举出具体事例，如，建议想要减肥的学生尽量多吃含糖量低的水果如：圣女果，苹果；减肥期间要均衡营养，摄入适量碳水化合物的同时适当多吃肉类以及蛋白质食物。

现代人的生活水平提高了，各类高糖高脂的甜食、油炸食品层出不穷，狠狠地捉着人们的味蕾，人们在不经意间就会因为吃多了而肥胖，再加上不规律的生活习惯，导致身体素质下降，因此，近年来人们越来越呼吁营养与健康的生活方式。今天王老师的一番精彩的分析演讲，给当代青年大学生给出了健康生活方式

的建议，是值得大家广泛学习的。

机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用

2019年10月30日星期三上午，为了让同学们更好地了解机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用，2018级运动人体科学专业学生在北京康比特运动营养研究公司关润泽老师的讲解下，于2307教室开展了机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用的讲解课程。

在本次讲解课程中，来自北京康比特运动营养研究公司的指导老师用通俗易懂的语言站在专业角度进行了细致的讲解。列举了许多运动过程中常见问题的发生机制和解决方法，如心智战术技能体能机能，运动员机能监控及营养补充等。还现场讲解了提升技能水平和竞技能力的一些方法和运动训练后的疲劳恢复策略等实用性强的知识。同学们积极学习，认真聆听老师细致讲解并进行现场操作，现场气氛融洽。

此次讲解课程让同学们站在专业角度了解了机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用，并学习到如何运用专业知识来解决治疗竞技体育中常见疾病和形成原因，对自己的专业有了更深一步的认识。

摸骨大赛

10月30日上午，我院运动人体科学专业和运动康复专业在人体教研室费芸芸、赖寒和魏薇、孙红梅老师以及康复教研室欧小伟老师的指导下进行了摸骨大赛。

比赛分为三部分，团体赛、小组赛和个人赛。团体赛第一轮“蒙眼识骨”，各班派出20名同学，每位同学需在蒙住眼的情况下在规定时间内说出一组十块骨的名称。运动人体科学专业的同学们表现优秀，多数同学取得了满分的好成绩，台下观众纷纷鼓掌加油，为后续参赛者增添了信心。这一轮运动康复专业获得了123分，运动人体科学专业获得了197分。

第二轮“看图识骨”，同学们需在所给的图中对应填出八个骨性标志，并指出一个体表可扪到的骨性标志，这一关增加了难度，选手们的出色表现得到了裁判们的认可，最终运动康复专业获得了102分，运动人体科学专业获得了160分。

第三轮“拼死拼活”，三人成一小组，需在3分钟时间内按要求挑选出合适的骨头拼出完整的上肢骨和下肢骨。运动康复专业的同学并没有放弃，在这一局迎头赶上，成功反超，使得整场比赛更加激烈起来，激发了同学们的竞争热情，最终运动康复专业获得了75分，运动人体科学专业获得了65分。

个人赛更是紧张且富有挑战性，同学需在5分钟之内完成上肢骨和下肢骨的完整拼接。功夫不负有心人，运动人体科学专业的尹延雨同学在2分44秒内完全正确地拼接完成，获得了个人赛的第一名。

比赛结果由欧小伟老师宣布，运动康复专业以300分获得团体总分第二名，运动人体科学专业以422分取得团体第一名的好成绩。杨杰副院长为他们颁发了获奖证书，费云芸老师对大家寄予厚望，希望通过此次比赛，发现学习中的问题，注重理论与实践相结合，熟练掌握运动解剖学知识，为后继专业课的学习打下坚实基础。同学们在这次活动中积极参与，表现优异，在欢快的氛围中增加了对骨的直观认识，为今后运动解剖学的学习起到了积极促进作用，获得了老师们的一致认可。







2017 级实践周之国民体质测试

2019 年 10 月 31 日，2017 级运动人体科学专业学生在李荀老师及各研究生的带领下于孵化基地进行了国民体质检测的学习。

首先，师哥师姐们简单的介绍了国民体质检测的十一个项目，说明了评价指标的类型，讲解了评价指标的运用和分析，并让同学们分组讨论。接下来，师哥师姐们便指导同学们运用仪器进行测试，包括最开始的个人资料录入，以及各个仪器使用的方法和注意事项。随着知识的不断深入，同学们很快便掌握了仪器的使用方法，并懂得了一些原理性知识的运用。此外，同学们还学习了对亚健康，体成分，以及平衡能力测试仪的使用。

通过此次活动，同学们受益匪浅，不仅学习了国民体质检测各仪器的使用方法，而且还温习了生理生化的相关知识，此外，还通过测试了解到了自己的健康，这为同学们未来的求知求学路奠定了良好的基础。



乘风而行 飞盘远航——18级运动人体科学专业飞盘团建

10月31日下午1点30分，惠风和畅，18级运动人体科学专业全体学生来到田径场参与飞盘团建，本次团建由赵广丰老师主持。

首先，赵老师为同学们介绍了飞盘的基本技巧和飞盘精神，在同学们充分了解了打飞盘的基本技巧后，男生女生分成九组，开始飞盘训练。期间，赵老师对每组成员的飞盘动作做了纠正，并针对并未领会飞盘动作要领的同学进行了专门的指导和训练。随后同学们开始自由练习飞盘技术。结束飞盘训练后，班级男女生混合组队进行飞盘比赛。同学们积极参与飞盘比赛，在结束时仍然意犹未尽，他们额头的汗水在夕阳的映衬下更加彰显青年人的朝气与蓬勃。

“当前是全民健身的年代，你们认为当下较为流行，并且前景广阔的新兴体育运动是什么？没错，是飞盘。”赵老师如是说。飞盘这一新兴项目，相较于传统的足球、篮球来说更为简单易学，任何人都可以轻松掌握打飞盘的基本技巧，而且飞盘比赛不像世界杯，NBA球赛一样有着严格的竞赛规定和犯规条例，它尊崇的是人与人之间的相互信任，无论己方队员还是敌方队员，赛场上一旦犯规或是出现任何有损比赛公正的问题便会立刻更正，直到问题解决。一场精彩的飞盘比赛过程中，我们不仅仅能看到队员们挥撒热血的激情，更能体会到双方队员信任彼此，和谐竞争，公平竞争的精神。



运动康复实践周

活动一：贴扎服务全校师生



活动二：飞盘训练



活动三：学术讲座



活动四：考研讲座



活动五：康复名词大赛



活动六：篮球羽毛球比赛



活动七：生理解剖名词大赛



活动八：贴扎服务老干部处



活动九：学术讲座



活动十：穴位比赛



活动十一：摸骨大赛



活动十二：耳穴压豆



活动十三：学术讲座



活动十四：中加参观



活动十五：学术讲座



活动十六：定向越野



活动十七：健身房参观及功能性训练



活动十八：教学医院见习



活动十九：授课比赛



应用心理学实践周

1 心理咨询个案厘析

负责教师：杨健梅、王孝强

活动场地：1817

参与学生：应用心理学专业 2017 级

活动内容：在杨健梅老师的指导下，同学们学习了个案厘析这一心理咨询方面的专业知识。用通俗易懂的事例生动的讲给同学们听。并且让同学们亲身实践，以情景再现的方式，真切的感受到此时此刻人物的内心情感。



2 心理研究数据处理

负责教师：张莹莹、赵广丰

活动场地：1417

参与学生：应用心理学专业 2018 级

活动内容：首先，张莹莹老师从心理研究为什么需要数据，它的数据有什么类型和特点，如何初步呈现和描述这些数据等向我们讲解了数据的初步整理。随后老师向同学们生动形象的讲解了几个具体事例。最后，每位同学向老师和同学们汇报了自己的心得与体会，张莹莹老师都一一给予了点评，同时与同学们共同探讨一些好的处理方法和不足之处，共同交流，共同分享。



3 专业中文文献检索与阅读

负责教师：张思、王庆春

活动场地：图书馆电子阅览室

参与学生：应用心理学专业 2019 级

活动内容：学校邀请了郭展老师，为大家讲解万方数据的使用方法以及注意事项，老师用精心制作的 PPT 为大家分类分条的解释了各类期刊及学术文章的检索与阅读。而后我们进行了上机操作郭老师还精心准备了小礼品。



4 心理学实验常用编程软件（上）

负责教师：许昭、赵广丰

活动场地：1417

参与学生：应用心理学专业 2018 级

活动内容：实验心理学在现代心理学体系中处于支柱性的地位，对心理学的独立和发展起到了极其重要的作用。而实验作为实验心理学中至关重要的部分需要引起同学们高度的重视。为了增强同学们的实验理论，提高同学们的实验能力同学们学习了关于 E-prime 软件的有关理论知识。



5 心理电影赏析

负责教师：张思

活动场地：405 多媒体教室

参与学生：应用心理学专业 2019 级

活动内容：观看了心理学电影—记忆碎片，举例了一名弗洛伊德患者讲述短期记忆损伤者的生活。以电影的模式调动大家对记忆的深入理解。



6 心理学实验常用编程软件（下）

负责教师：许昭、赵广丰

活动场地：1417

参与学生：应用心理学专业 2018 级

活动内容：师姐先用一个具体的实验案例给同学们分步演示，大家都仔细聆听师姐的讲解，并随时提出自己不懂的问题，师姐耐心给大家解释。案例讲解完后，师姐一一对实验操作有失误的同学进行了指导，同学们迅速调整改进后都完成了自己的实验。



7 心理主题演讲大赛

负责老师：张思、王庆春

活动场地：405 多功能教室

参与学生：应用心理学专业 2019 级

活动内容：各个小组选定讲课顺序，然后由各小组选派代表进行授课，学生授课结束之后，然后由同学们进行点评，由张思老师进行总结。最后，每位同学向老师和同学们汇报了自己的心得与体会，张思老师对每一位同学给予了点评，并与同学们共同探讨一些重点以及注意事项等问题。



8 问卷项目编写与筛选

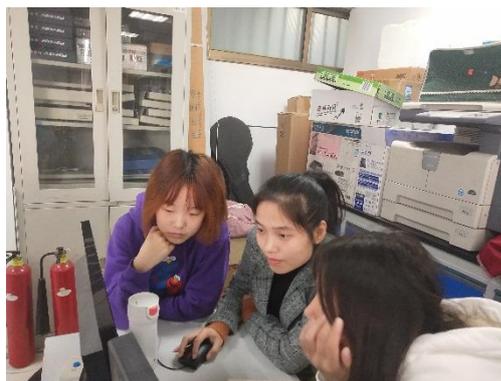
负责教师：张莹莹、赵广丰

活动场地：1417

参与学生：应用心理学专业 2018 级

活动内容：首先，张莹莹老师向我们介绍了心里测量软件，里面有关于智力、人际交往、情绪感情等一系列的问卷版本。随后，老师带动同学们参与到问卷答题中来，让我们自己体验答问卷的过程，最后，张莹莹老师对每一类型的问卷给予

了点评，并与同学们共同探讨一些问卷的信度效度以及注意事项等问题。



9 《我的大学，我的梦》演讲

负责教师：王庆春

活动场地：612 多媒体教室

参与学生：应用心理学专业 2019 级

活动内容：大学是梦开始的地方，各位同学精彩的脱稿演讲激起了老师心中的热情，房间里充斥着笑意与激情，一个个怀揣梦想的山体学子叙说着自己的目标与理想。王庆春老师给予每位同学建议，以及对各位同学演讲的表现做了评比。



10 外堂课教学能力训练（飞盘体验赛）

负责教师：王孝强 赵广丰

活动场地：田径场

参与学生：应用心理学专业 2017 级、2018 级

活动内容：此次活动的目标是让同学们学习并掌握有关飞盘运动的知识。同学们不分年級的围成大圈席地而坐，在巩教授的描述和示范之下，同学们兴趣高涨，

通过队列互传的方式进行练习后，随即举行了一场飞盘体验赛。以比赛的形式能更好的让同学们掌握传接飞盘的技巧以及比赛规则，还能通过伙伴间的配合掩护建立深厚的友谊。



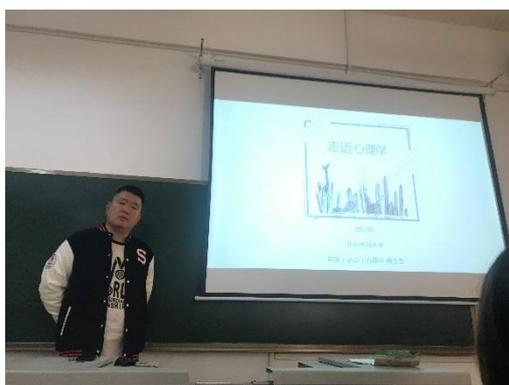
11 心理沙龙

负责教师：刘冯铂、张思、王庆春

活动场地：442 多功能教室

参与学生：应用心理学专业 2019 级

活动内容：刘老师用精心制作的 PPT 从各方面展示了心理学的优势及影响，以及教导全体学生一些心里训练。随后，在老师的带领下做了很多有意思的小游戏，为同学们的专业知识学习提供了更充分的学习方式。



12 沟通姿态

负责教师：杨健梅、王孝强

活动场地：1817

参与学生：应用心理学专业 2017 级

活动内容：杨老师首先从咨询的实际案例导入，请同学们分析解决，由此引出

萨提亚提出的五种沟通姿态。同时，在沟通姿态的学习过程中，杨老师邀请同学们模仿各种沟通姿态并表达自己体验，从肢体动作上深入体会知识内涵。最后，同学们结合自身的沟通姿态分组，各组同学共同画出自己的冰山图示，并分别上台展示讲解。



13 心理拓展

负责教师：张思、王庆春

活动场地：操场

参与学生：应用心理学专业 2019 级

活动内容：张思老师组织大家在训练场进行了几个名为（破冰行动）小游戏。大家分为三个小组，每一轮活动过程中，张思老师都会给予每个小组几分钟的思考时间，让彼此进行交流，讨论。



14 心理游戏

负责教师：张思、王庆春

活动场地：405 多功能教室

参与学生：应用心理学专业 2019 级

活动内容：谁是卧底、击鼓传花、你比我画等一系列促进同学之间情谊的活动。



15 飞盘团建

负责教师：王孝强、赵广丰

活动场地：田径场

参与学生：应用心理学专业 2018 级、2017 级

活动内容：此次飞盘比赛的参赛队伍共有六支，运动心理专业作为运动与健康学院的一大特色专业。比赛中，同学们赛出了水平，赛出了风格，每一位参赛队员在绿茵场地上不断地穿梭，跳跃，全身心地投入到了体育竞技的魅力与激情，队员们抢盘，传盘，接盘……

