



新乡医学院三全学院
SANQUAN COLLEGE OF XINXIANG MEDICAL UNIVERSITY

职称材料

院（部）：体育部


姓 名：张茹茹

材料一

目 录

1. 任职资格证书
2. 聘书
3. 第一学历、学位证书
4. 最高学历学位证书
5. 教师资格证
6. 本科学历证书电子注册备案表
7. 研究生学历证书电子注册备案表
8. 技能等级证书

1. 任职资格证书

<p>本证书由河南省人力资源和社会保障厅统一编号制发，它表明持证人具有专业技术资格水平。</p> <p>This certificate, formulated and issued by Human Resources and Social Security Department of Henan Province, is to certify the bearer's qualification of any profession and speciality herein completed.</p>	<p>河南省专业技术人员 任职资格证书 (中级)</p> <p></p> <p>河南省人力资源和社会保障厅</p> <p>编号: Nº 00406300</p>
--	--

<p>从事专业 Speciality</p> <p>体育</p>	
<p>专业技术职务 任职资格 Professional & Technical Qualifications</p> <p>高校讲师</p>	
<p>评审组织 Organization Of Evaluation</p> <p>新乡市高校教师中级专业技术职务任职资格评审委员会</p>	<p>姓名 张茹茹 性别 女 Full Name Sex</p>
<p>评审通过时间 Time Of Adoption</p> <p>2016.12</p>	<p>出生年月 1987.05 籍贯 Birthdate Native Place</p>
<p>发证单位 Issuing Authority</p> <p>新乡市人民政府</p>	<p>工作单位 新乡医学院三全学院 Work Unit</p>
<p>文件号 新取政办[2017]4号</p>	<p>证书编号 C05068160100062 Credentials No.</p> <p>2017 年 4 月 21 日</p>

2. 聘书

姓 名 张茹茹

性 别 女

出生年月

从事专业 体育

专业技术职务
任 职 资 格 高校讲师

工作单位 新乡医学院三全学院

发证单位

行政领导 杨捷

发证时间

编 号



聘任记录

根据工作需要，决定聘任

讲师 职务。

聘（任）期从 2017 年 4 月 1 日

至 2020 年 3 月 31 日止。

行政领导： 杨捷

签字(单位盖章)

签定聘约时间：

聘任(任)期内考核情况

年 度	考核结果	行政领导 (签字)	考核时间
任期考核			

3. 第一学历、学位证书



4. 最高学历学位证书



5. 教师资格证

根据《中华人民共和国
教师法》及《教师资格条例》
的规定，认定 张茹茹
具备 高等学校
教师资格。

持证人：张茹茹
性 别：女
出生年月：1987-05-10
民 族：汉族
身份证号码：410721198705100582
资格种类：高等学校教师资格
任教学科：体育教育
证书号码：20144100172001074

认定机构(公章)

2014年 4 月 3 日

6. 本科学历证书电子注册备案表

教育部学历证书电子注册备案表

更新日期：2022年11月22日

姓名	张茹茹			
性别	女	出生日期	1987年05月10日	
入学日期	2006年09月01日	毕(结)业日期	2010年07月01日	
学历类别	普通高等教育	层次	本科	
学校名称	洛阳师范学院		学制	4 年
专业	体育教育		学习形式	普通全日制
证书编号	1048 2120 1005 0016 51		毕(结)业	毕业
校(院)长姓名				
在线验证	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> AJTBU0CGUL6HRAVB 在线验证码 </div> <div style="text-align: center;">  <small>微信扫一扫，使用小程序</small> 1、扫码获取“学信网报告在线验证”小程序 </div> <div style="text-align: center;">  <small>小程序扫一扫，在线验证</small> 2、使用小程序扫码验证 </div> </div>			
<p>注意事项：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、备案表是依据《高等学校学生学籍学历电子注册办法》(教学[2014]11号)对学历证书电子注册复核备案的结果。 2、备案表内容验证办法：①点击备案表(电子版)中的在线验证码，可在线验证；②登录中国高等教育学生信息网“在线验证系统”，输入在线验证码进行验证；③使用“学信网报告在线验证”的微信小程序，进行扫码验证。为防止出现假冒报告，请使用该小程序扫描验证，不要用其他第三方扫描程序。 3、备案表内容如有修改，请以最新在线验证的内容为准。 4、未经学历信息权属人同意，不得将备案表用于违背权属人意愿之用途。 5、报告在线验证有效期由报告权属人设置(1~6个月)，其在报告验证到期前可再次延长验证有效期。 <div style="text-align: right;">  </div>				

7. 研究生学历证书电子注册备案表

教育部学历证书电子注册备案表

更新日期：2022年11月22日

姓名	张茹茹			
性别	女	出生日期	1987年05月10日	
入学日期	2010年09月14日	毕(结)业日期	2013年06月17日	
学历类别	普通高等教育	层次	硕士研究生	
学校名称	上海体育学院		学制	3 年
专业	体育教育训练学		学习形式	*
证书编号	1027 7120 1302 0001 23		毕(结)业	毕业
校(院)长姓名				
在线验证	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> AW6UW7K13CS911H1 在线验证码 </div> <div style="text-align: center;">  <small>微信扫一扫，使用小程序</small> 1、扫码获取“学信网报告在线验证”小程序 </div> <div style="text-align: center;">  <small>小程序扫一扫，在线验证</small> 2、使用小程序扫码验证 </div> </div>			
<p>注意事项：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、备案表是依据《高等学校学生学籍学历电子注册办法》(教学[2014]11号)对学历证书电子注册复核备案的结果。 2、备案表内容验证办法：①点击备案表(电子版)中的在线验证码，可在线验证；②登录中国高等教育学生信息网“在线验证系统”，输入在线验证码进行验证；③使用“学信网报告在线验证”的微信小程序，进行扫码验证。为防止出现假冒报告，请使用该小程序扫描验证，不要用其他第三方扫描程序。 3、备案表内容如有修改，请以最新在线验证的内容为准。 4、未经学历信息权属人同意，不得将备案表用于违背权属人意愿之用途。 5、报告在线验证有效期由报告权属人设置(1~6个月)，其在报告验证到期前可再次延长验证有效期。 <div style="text-align: right;">  </div>				

8. 排舞教练员裁判员证书

现授予:

张茹茹 为全国排舞

运动 一 级教练员。

(民族舞风格、律动舞风格、平滑舞风格)
(街舞舞风格、升降起伏舞风格)

发证日期: 2020年6月30日

教练员编号: 20201601010082

 证书查询入口

 国家体育总局
体育总局运动管理中心监制



姓 名: 张茹茹

身份证号码: 410721198705100582

工作单位: 新乡医学院三全学院

现授予:

张茹茹 为全国排舞

运动 一 级裁判员。

(民族舞风格、律动舞风格、平滑舞风格)
(街舞舞风格、升降起伏舞风格)

发证日期: 2020年6月30日

裁判员编号: 20201602010069

注册有效期: 4年

 证书查询入口

 国家体育总局
体育总局运动管理中心监制



姓 名: 张茹茹

身份证号码: 410721198705100582

工作单位: 新乡医学院三全学院

9. 广场舞教练员裁判员证书

现授予:

张茹茹 为全国广场舞

运动 一级教练员。

发证日期: 2020年2月28日

教练员编号: 20201303010004

 证书查询入口

 国家体育总局
体育总局运动管理中心监制



姓 名: 张茹茹

身份证号码: 410721198705100582

工作单位: 新乡医学院三全学院

现授予:

张茹茹 为全国广场舞

运动 一级裁判员。

发证日期: 2020年2月28日

裁判员编号: 20201304010004

注册有效期: 4年

 证书查询入口

 国家体育总局
体育总局运动管理中心监制



姓 名: 张茹茹

身份证号码: 410721198705100582

工作单位: 新乡医学院三全学院

材料二

目 录

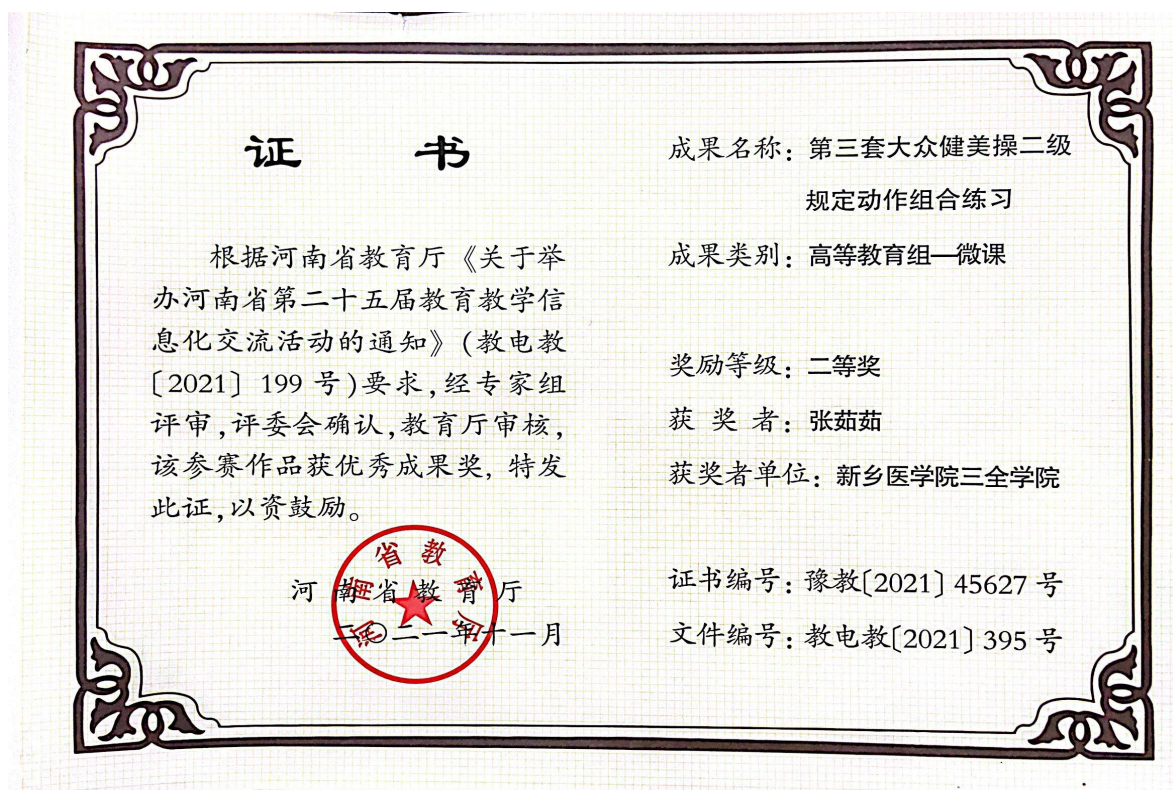
1. 教育教学获奖证书
2. 教育教学项目证书
3. 辅导学生参加专业技术竞赛证书

1. 教育教学获奖证书

1.1 国家优秀教练员



1.2 河南省教育厅教育教学信息化大赛优秀成果二等奖

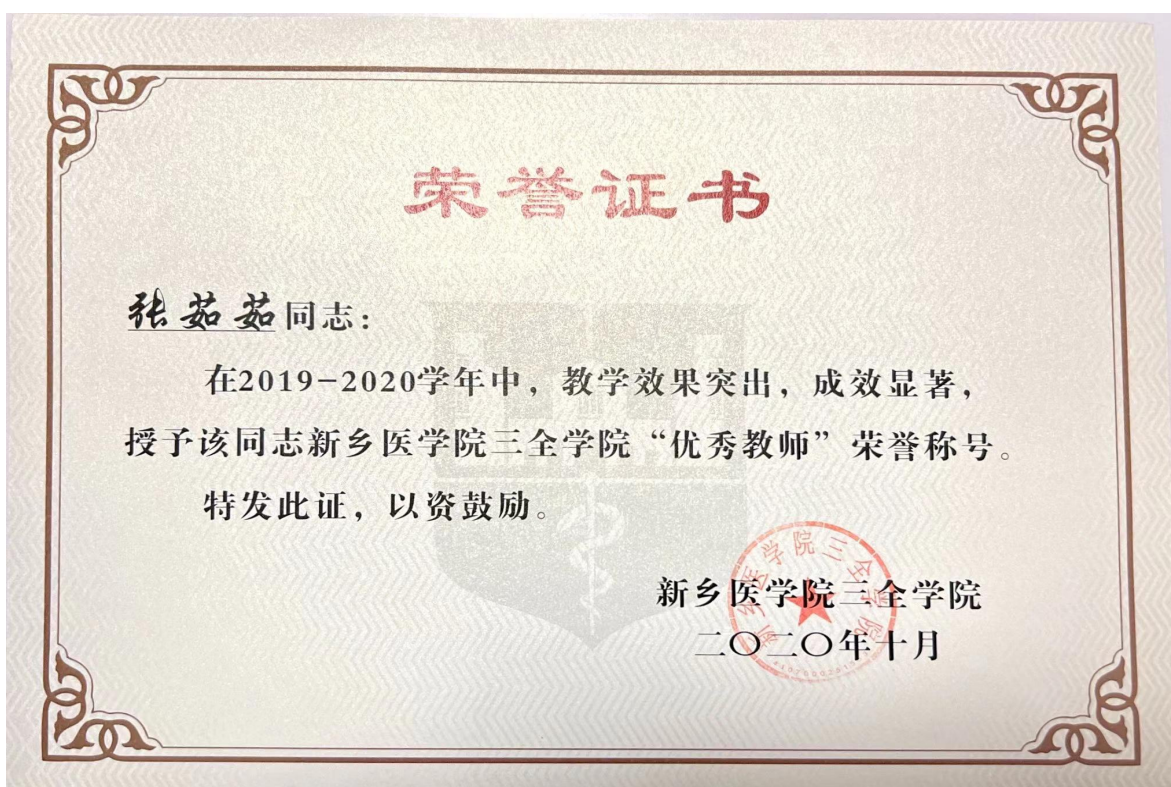


1.3 两次河南省教育厅优秀教练员称号





1.4 新乡医学院三全学院 2019-2020 学年优秀教师



1.5 新乡医学院三全学院 2021-2022 学年优秀学业导师

新乡医学院三全学院 关于 2021-2022 学年学业导师考核结果的公示

根据《新乡医学院三全学院进一步加强学业导师工作的实施意见》（院发〔2021〕167号）文件要求，对 2021-2022 学年 307 名学业导师进行了考核，确定优秀 65 人，合格 242 人，现将考核结果公示如下。

优 秀（65 人）

千 惠	马文婷	马素娟	马 斐	王冬枝	王伟烨
王宝贵	王桂琴	王耀峰	尹 娟	毋乃朴	石 霞
冯 伟	宁 洁	刘亚楠	衣志爽	关海燕	孙允芹
孙 强	李 雨	李 剑	李勇莉	李 超	李雅琼
李富政	李照熙	杨全中	吴贝贝	张 帆	张 昂
张茹茹	张俊丽	张展召	陈东明	陈 坤	陈 波
陈继超	陈 燕	苗莹莹	明 辉	周艳琳	孟 鑫
赵琳琳	胡 森	秦晶晶	袁欢欢	袁志垚	袁凯阳
桂 冉	原增艳	郭金磊	黄诗允	梅 静	董卫国
蒋广涛	韩 浩	程煜茜	程 巍	游永鹤	路臣桂
樊文静	薛青瑞	魏 婧	王 静（护理）	王 静（临床）	

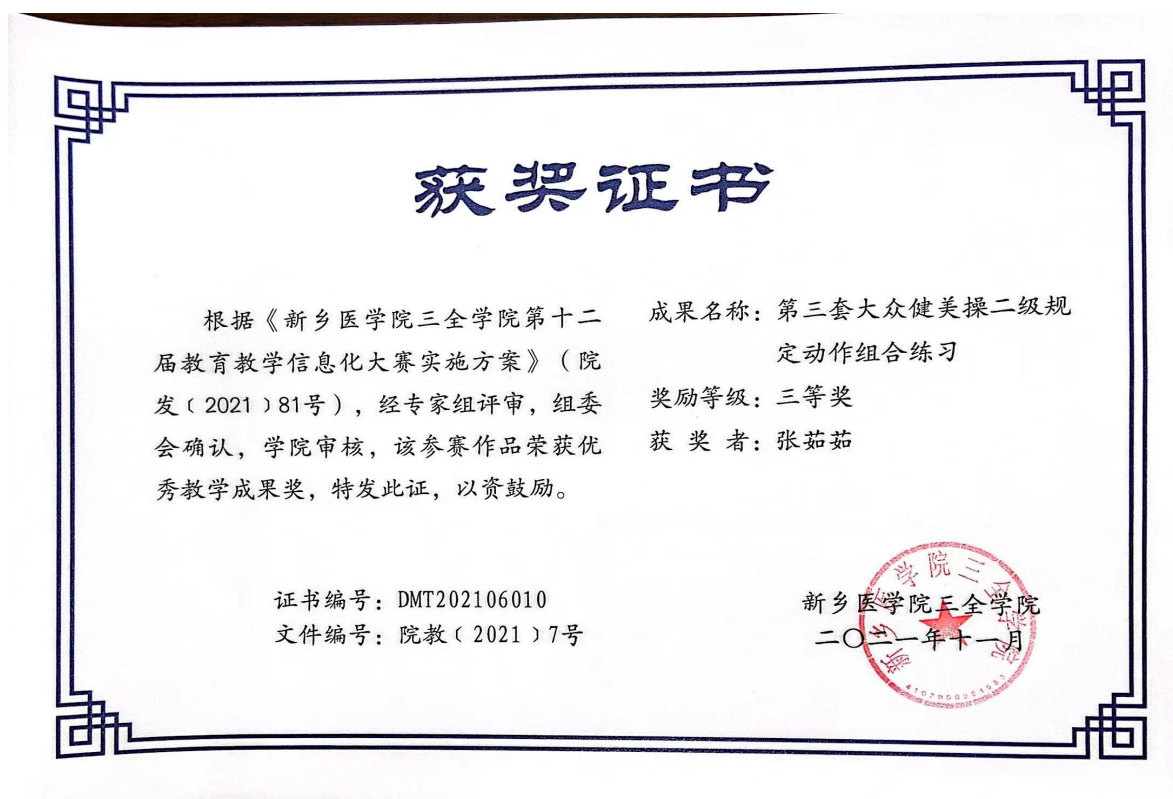
1.6 新乡医学院三全学院 2017 年度优秀资产管理员



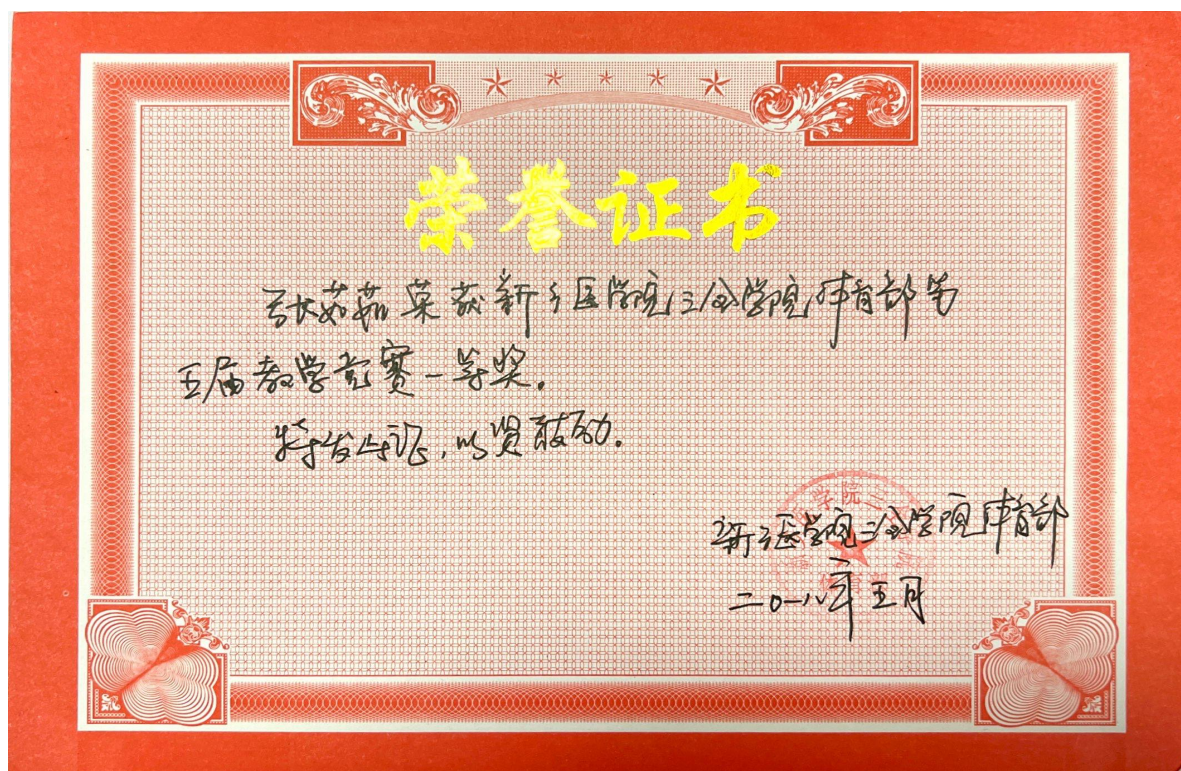
1.7 新乡医学院三全学院学生社团优秀指导教师



1.8 新乡医学院三全学院优秀教学成果三等奖



1.9 新乡医学院三全学院体育部第五届教学竞赛一等奖



2. 教育教学项目证书

2.1 第三套大众健美操二级规定动作组合练习（新乡医学院三全学院 2020 年度优秀微课）

附件

2020年度优秀微课、优秀微课群名单
优秀微课

序号	微课名称	单位	作者
1	颈椎病的治疗	产教融合办公室	曹一升
2	三级视功能检查之同视机	光明眼科学院	程君瑞
3	体格检查基本方法之触诊	临床学院	衣志爽
4	第三套大众健美操二级规定动作组合练习	体育部	张茹茹
5	茎的变态	药学院	钱慧琴, 李彦灵, 苏慧慧
6	Muscle tissue	基础医学院	魏慧平
7	肺泡	基础医学院	刘晨曦
8	如何进行软镜的摘戴与护理	光明眼科学院	吴玉娟、李爽、席鹏丽
9	小小形容词 乖乖排排坐——形容词词序小讲	外语系	李楠 崔倩
10	思维导图——学习药理学各论的好方法	药学院	彭媛, 姜晓月, 王璐
11	如何进行RGP的摘戴与护理	光明眼科学院	吴玉娟、李爽、席鹏丽

3. 辅导学生参加专业技术竞赛证书

3.1 2018 第七届全国全民健身操舞总决赛民族健身操、规定动作之傣族、自选动作民族器械健身操

2018第七届



全国全民健身操舞大赛总决赛

获奖证书



二零一八年十月二十二日

深圳·龙岗

项目与组别:

民族健身操规定动作 2016《民族健身操规定动作》之傣族 普通院校组

获奖名次:

一等奖

新乡医学院三全学院

参赛单位:



2018第七届



全国全民健身操舞大赛总决赛

获奖证书



二零一八年十月二十二日

深圳·龙岗

项目与组别:

民族健身操自选动作 民族器械健身操 普通院校组

获奖名次: 一等奖

新乡医学院三全学院

参赛单位:



3.2 2019 河南省第八届健身操舞锦标赛本科甲组有氧健身操自选徒手、排舞规定《稳住》

  **河南省学校体育竞赛**

获奖证书

竞赛名称：2019 年第八届全国全民健身操舞大赛河南分站赛
暨河南省第八届健身操舞锦标赛



运动员姓名：姚欣 杨聚萌 韩庆萱 刘玮婷 靳姝闪 陈瑞洁 蒲梦媛 叶涵瑜
马慧

教练员姓名：张茹茹 柳佳（新乡医学院三全学院）

名次与成绩：本科甲组有氧健身操自选徒手 一等奖

时间地点：2019.6.14—6.17 河南 新密

河南省教育厅
体育竞赛专用章

  **河南省学校体育竞赛**

获奖证书

竞赛名称：2019 年第八届全国全民健身操舞大赛河南分站赛
暨河南省第八届健身操舞锦标赛

运动员姓名：赵玉洁 赵苗苗 朱肖文 秦潇 赵倩祎 高瑾 徐莹莹 沈千怡
李欣蕊 罗涵 莫子静 冯鑫

教练员姓名：张茹茹 柳佳（新乡医学院三全学院）

名次与成绩：本科甲组 排舞规定 2《稳住》 一等奖

时间地点：2019.6.14—6.17 河南 新密

河南省教育厅
体育竞赛专用章

3.3 2018 第七届全国全民健身操舞总决赛有氧健身操舞自选动作



3.4 2019 第八届全国全民健身操舞总决赛大学乙组藏族、有氧舞蹈 2 级、轻器械 5 级





3.5 2017 第六届全国全民健身操舞大赛河南赛区大学本科甲组
HIPHOP 规定特等奖, 街舞自选齐舞一等奖



2017第六届
全国全民健身操舞大赛(河南赛区)

获奖证书

竞赛项目：大学本科甲组 HIPHOP 规定

新乡医学院三全学院

运动员姓名：薛智尧 张茹 侯越伟 岳新雨 鲍雅琪 李晓 宋山山
张艳芳 徐梦迪 宋幸格 刘柯芯 席其其格 刘子豪

获奖名次：特等奖

比赛时间：2017年5月18日-5月19日

比赛地点：信阳师范学院

教练姓名：千惠 张茹茹





2017第六届
全国全民健身操舞大赛(河南赛区)

获奖证书

竞赛项目：大学甲组街舞自选齐舞动作

新乡医学院三全学院

运动员姓名：薛智尧 张茹 侯越伟 岳新雨 鲍雅琪
李 晓 宋山山 张艳芳 徐梦迪 宋幸格

获奖名次：刘柯芯 刘子豪 席其其格
一等奖

比赛时间：2017年5月18日-5月20日

比赛地点：信阳师范学院

教练姓名：千惠 张茹茹



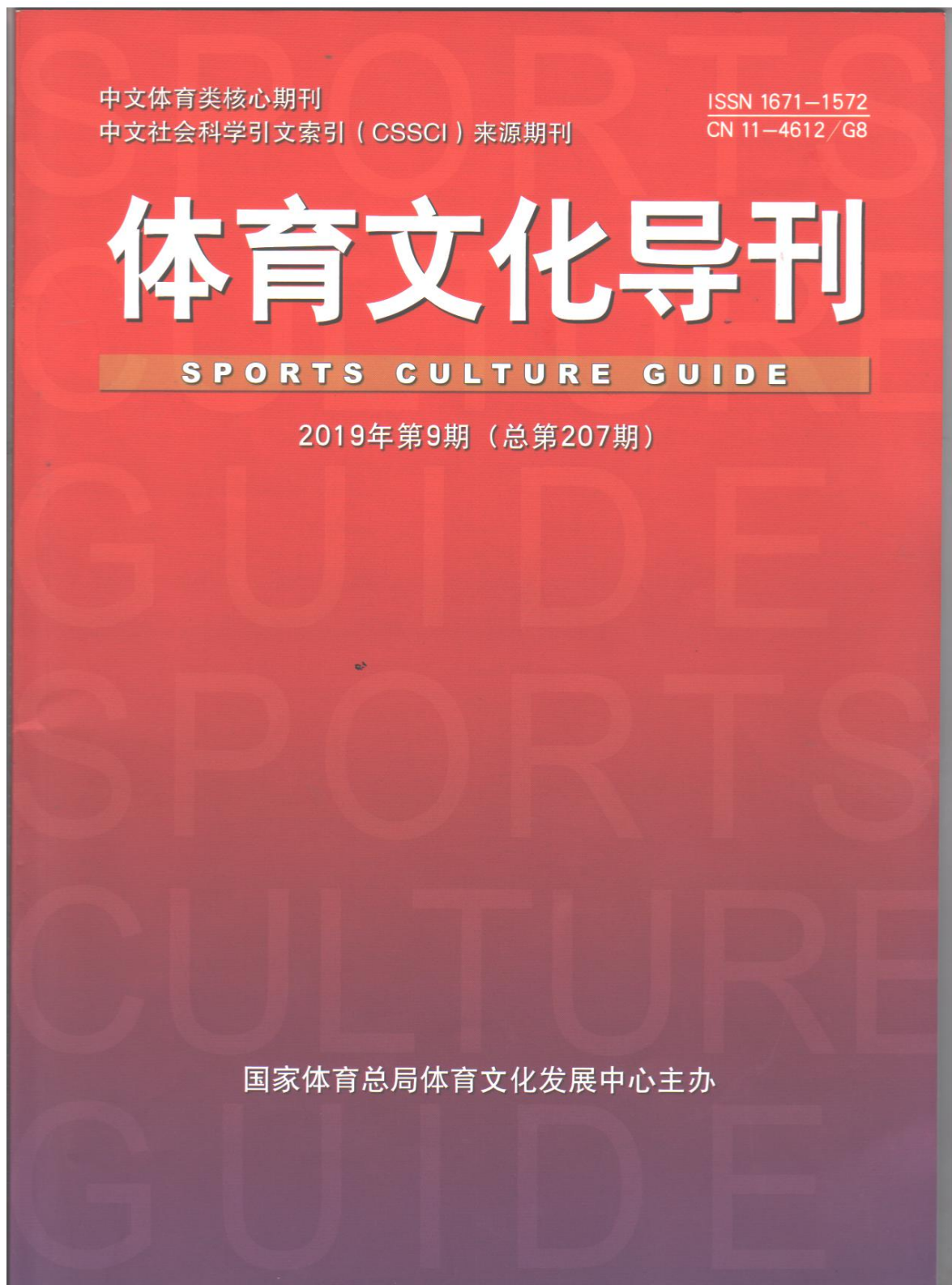
材料三

目 录

1. 论中国武术的生命意志 张茹茹
2. 整合传播助力北京冬奥会运动氛围创设 张茹茹 周明华
3. 我国中小学体育课程目标体系与内容衔接机制研究
张茹茹
4. 步道乐跑 APP 对肥胖女大学生体质健康干预效果的实证研究——以新乡医学院三全学院为例 张茹茹 童华鹏

1.论中国武术的生命意志 张茹茹

1.1 期刊封面



1.2 期刊目录页

·国家体育总局体育文化发展中心主办·	
体育文化导刊	
月刊 第9期(总第207期)	2019年9月23日出版
投稿须知 (封二)	
· 体育交往专题 ·	
“一带一路”背景下中国与中东欧体育交流与合作研究	谢劲 李铁录 (1)
粤港澳大湾区体育交流与合作研究	杨波 (7)
我国冰雪体育外交的历史回眸与发展路径	叶海波 张莹 安婧 (13)
· 体育管理 ·	
我国竞技体育与群众体育和谐共生研究	陈玉萍 郭修金 (20)
2022年北京冬奥会背景下我国冬季奥运项目发展研究	王蓓 谢慧松 (26)
新时代中国体育依法行政实现路径研究	徐士韦 时维金 (31)
体育与音乐融合研究现状及展望	于赫 金顺爱 (38)
徐锡麟体育思想及其当代启示	孙正 阿英嘎 (44)
· 群众体育 ·	
基于孔子学院的我国民族传统体育国际传播路径研究	王巾轩 (50)
“散打天下”对我国传统武术赛事发展的启示	朱晓东 (55)
论中国武术的生命意志	张茹茹 (61)
· 体育经济 ·	
我国健身休闲产业发展面临的困境及对策	戴俊 任波 董宏,等 (67)
我国中小型滑雪场利基营销策略研究	苗春竹 王飞 (73)
I	

1.3 期刊论文页

体育文化导刊 2019年9月 第9期 Sports Culture Guide No.9 September 2019

论中国武术的生命意志

张茹茹

(新乡医学院三全学院, 河南新乡 453003)

摘要: 运用文献资料法和逻辑分析法研究中国武术的生命意志。研究认为, 中国武术生命意志在“一天人、合内外”的练养方式下, 形成了三种基本样态: 以立势的练养方式, 确立生命意志之表象; 以索韵的练养方式, 发掘生命意志之意蕴; 以求道的练养方式, 探求生命意志之精元。中国武术生命意志的历史价值为: 阐扬了以修身为主旨的价值旨趣; 在宏大格局中塑造了武术人的生命秩序; 展现了中国思维融通万物的育人之道; 映射了中华文明跨越时空的精神表征。中国武术生命意志传承与弘扬的新时代意义为: 有助于彰显中国武术的生命价值, 展现中华文明的精神气象, 超越人类的生命境域。

关键词: 群众体育; 体育文化; 武术; 生命意志

On the Life Will of Chinese Martial Arts

ZHANG Ru-ru

(Xinxiang Medical College, Sanquan College, Xinxiang 453003, China)

Abstract: Using literature reviews and logic analysis to study the life will of Chinese martial arts. According to the research, the Chinese martial arts will form three basic forms under the training method of “one person, one inside and outside”: certify will of life as appearance by forming the practice methods of martial arts; discover the meaning of the will of life; explore the essence of the will of life with the way of training. The historical value of Chinese martial arts life will be: to express the value of the purpose of self-cultivation; to shape the life order of martial arts people in the grand pattern; to show the way of cultivating people’s ways of Chinese thinking; to map the Chinese civilization across time and space Spiritual representation. The significance of the new era of the inheritance and promotion of Chinese martial arts is to help highlight the life value of Chinese martial arts, show the spiritual atmosphere of Chinese civilization, and surpass the human life.

Keywords: mass sports; martial arts; life; will to life

“天地之大德曰生”（《周易·系辞传》）。“生”在古代汉语中不仅指人、动物、植物的自然生命，又表现为万物生长的动态过程，包括了从自然生命中所超升出的天地创造精神^[1]。生命是有意志的。依叔本华所言，意志是一种“盲目的、不可遏制的冲动，”是认识主体与被认识客体的合而为一，是

世界的终极本体且无处不在，不仅人类有意志，动物、植物、无机物都有意志^[2]。意志的特征是求生存、求发展，即“生存意志”或“生命意志”^[3]。

1 中国武术生命意志的基本样态

按照钱穆先生的著名观点，中国文化的特质

基金项目: 国家社会科学基金项目（17BTY024）

作者简介: 张茹茹，女，硕士，讲师，研究方向为体育教育训练学。

可以“一天人，合内外”六字尽之。中国武术在中国文化的土壤中孕育并演进，形成了一套符合中国文化、中国思维、中国风格的生命意志。该生命意志映射了“一天人，合内外”的精神思想，形成以习武者为中心，以“天、人、身、心”为精神视野的中国武术“由内而外、由浅入深、由表及里”的生命意志，并在习武者身心的相互关联中凝练成“立势、索韵、求道”的基本样态与练养方式，不断超拔生命的意志。具体来看，可概括为以下三个层面。

1.1 中国武术以立势的练养方式，确立生命意志之表象

中国武术“一天人，合内外”的精神视野，从习武者的身心角度出发形成了内外合一、形神兼备的生命姿态。这一生命姿态首先表现为“立势”。“立势”的练养方式要求习武者正确定位自己，熟知自身的形体特征、动作习惯、精神特质等内容，并深刻体悟其所习拳种的拳架特点与内涵理路，从而修养出切合自身的拳术风格与内在品格。比如，形意拳刚劲有力、太极拳轻柔缓和、八卦掌则流畅圆活，不同拳种用不同的生命意志塑造着习练者的心身特点。武术训练讲究“入门先找形，练功不忘形”，体现了对于武术之“形”的重视。但究其根里，对于“形”的“找”与“不忘”，实则为了探求“形”中所蕴含的“势”。所谓“因势象形，各具情态”（《核舟记》），形是固定的姿态，势则是在固定姿态之形中生发出的生命意志之外在表象，因而可给人以动感。势相对于形，具有统领作用，或曰其为形的内在生命，使形的不同部位之间发生内在关联，产生出互相推挽、此起彼伏的张力，从而使形突破了静态的空间，产生灵动之感。比如，意拳要求“静如海溢”，也即要求意拳的静态之形要产生出如海之溢的动态之势，如此才能内气贯通、真力弥漫，从而旁通四达，跃入意拳的生命意志之中。总之，中国武术通过立势的练养方式，在生命的大化流行之中，纳天地万物于具体之形，又以形中所蕴含的势展现出其对于天地万物独特的生命理解，从而形成了不同拳种各具特色的生命意志，以及拳拳相通、整体上区别于书法、绘画等其他领域的独具特色的中国武术的生命意志，确立了中国

武术生命意志的外在表象。

1.2 中国武术以索韵的练养方式，发掘生命意志之意蕴

中国武术“一天人，合内外”的精神视野，不断强化习武者身心的关联性与整体性，逐渐勾勒出符合身体运动规律并能彰显武术内在精华之韵味，这一过程即“索韵”。习武者在正心正己的切身练养实践中，不断提高自身之“势”，而逐步升华出“韵”之和谐，发掘出生命意志之意蕴。中国画论认为：“凡状物者得其形，不若得其势，得其势，不若得其韵。”中国武术亦然。这是因为，静态之形，不若动态之势，动态之势，不若势势相连而构成的节奏之韵。这种“韵”，展现出的实则是一种生命意志的内在意蕴，也即一种生命的趣味。通过索韵的练养方式，习武者追求的实则是中国武术内在张弛有度、抑扬顿挫的生命节奏之韵。比如，中国武术形体的舒张伸缩、翻转腾挪、动迅静定，以及兵器在人的形体控制下扬落格挡、举放回旋^[4]，其中丰富多变的组合，恰好构筑成有序的生命节奏，酝酿出一种浓厚的生命韵味。同时，形、势、韵也是互为支撑的，如果动作只强调外部形态而不重视对内蕴的挖掘，便失去了对“神与形”“力与美”的表达^[5]，也就不能很好地架构其形、彰显其势。总之，中国武术取自然万物之形而勾勒形成的独到生命韵味，正是其生命节奏的展现，所谓“索韵”，正是对于中国武术生命意志之内在意蕴的深入发掘和精心把握。

1.3 中国武术以求道的练养方式，探求生命意志之精元

中国武术“一天人，合内外”的精神视野，通过“立势”至“索韵”逐级递进，最终达到至高境界“求道”，即习武者内在最深层面的精神诉求，这是对武术本源及习武终极目标的真实诠释。“道”是中国武术生命意志的“精气元神”，是中国武术生命意志的根源，同时也是中国武术所追求的最高境界。《道德经》开篇即说：“道可道，非常道”。意即“道”若是可以言说就不是永恒常在之道。如武术讲究“师父领进门，修行靠个人”，阐明了武术内蕴着许多只可意会而不可言传的隐性知识，这些知识需要习练者的虚心上进、精心

求道才可获得。中国武术以“求道”的练养方式，求取的正是其生命意志的运行规律，是中国武术之“性”，也即中国武术何以为中国武术的根本所在，由此才有“得其韵，不若得其性”（《六研斋笔记》）之说。当然，“求道”的练养方式，实则依赖于“立势”和“索韵”的前期积累。从生命意志呈现的角度来看，道与形、势、韵是密不可分的，无形则无势，无势则无韵，无韵则无道。同时，对于形的把握，又可归根到阴与阳这两大根本元素上去，进而跨越到所谓“一阴一阳之谓道”的经典理论中。武术中遍布着阴阳的相互转化，从套路、功法到技击之技，都由无数组阴阳关系组成，在阴阳转换的过程中映现着道之存在。历代武术家正是在关照天地万物的物我相应中，促使气韵流通于天我之间，宇宙生命与自我生命款款相合，进而又化为武术的蓬勃朝气与生命意志，使得习武者对于武术之道的追寻，最终落实在生命意志的表达境域。

2 中国武术生命意志的历史价值

2.1 阐扬了一种以修身为主旨的价值旨趣

立势显象、索韵取意、求道得神，中国武术的生命意志在由势至韵再至道、由象到意再到神的不断进阶中，生机不断高涨，活力愈加迸发。这种生命力的逐步饱满与昂扬，实则是从根本上对于中国文化修身主旨的把握。换言之，中国武术的生命意志在立势、索韵、求道基本格调的不断进阶中，实际上阐扬的是习武者修身的不同境界，展现出的是以一种以修身为主旨的内在理路和价值旨趣。这种理路由表及里，由浅入深，不断递进，之所以能形成不断内化的态势，从根本上归因于两点，其一因为中国人不是将世界看作一堆静止的“事物”，而将其视为一个“过程”、一股“流”^[11]；其二因为中国文化具有明显的内倾性，重视内修内练，如孔子所提倡“克己复礼为仁”即道明了约束自己、修养内心才能通达“仁”之大道。由此，在对于生命意志的不断修持中，才会呈现出“立势、索韵、求道”这般不断进阶的修身意境，并在此过程中，实现对于世界内在本质的深刻把握。武术的习练便成为一个先练外在形体、后练内在韵味，再达至解读自身品性这

一终极目标的过程。此诚如叔本华所言，“作为表象的世界，不是世界唯一的一面，而仅是这世界外表的一面；它还有着完全不同的一面，那是它最内在的本质，它的内核，那是‘自在之物’”^[6]。

2.2 在宏大格局中塑造了武术人的生命秩序

从哲学的角度讲，“格”指人格，“局”指气度、胸怀，“格局”即人对认知范围内事物的认知程度与认知气度。中国文化长期孕育培植了中国武术的宏大格局与宏大视野，引领武术由“立势”至“索韵”终至“求道”，逐级递进，武术生命意志不断深化。中国武术的这种宏大格局，形成了中国武术生命意志“一天人，合内外”的练养方式，促使习武者所思考的不仅是自我生命个体的意志问题，而是自然地进入宏大格局，将整个人类的生命意志纳入应然的生命秩序。具体而言，中国武术的宏大格局，培育了习武者不以孤立的眼光去看待任何生命个体，而总是以一种动态的、联系的、整体的、平衡的眼光去透视，从中理解天地的生生之道，体验中国武术在宏大格局中不断创造、不断生发的生命秩序。比如，“春生夏长秋收冬藏”的生命秩序是中国人生命秩序的重要表现。而武术人也存在如“冬练三九，夏练三伏”的生命秩序，展现出严寒酷暑环境下习武者遵循生命秩序、尊重自然规律的良好意志。“一日练一日功，一日不练十日空”也表明了习武者要遵从自然规律、生命规律才可熟练通透武术技能。由此，习武者的生机与活力得到充分激发，生命力获得极大张扬，而且在这种“一天人，合内外”的饱满洋溢的生命状态中，习武者又进一步强化了其内在生命秩序。因此，直接地讲，正是“一天人，合内外”的宏阔视野及宏大格局，塑造了武术人的生命秩序。

2.3 展现了中国思维融通万物的育人之道

作为一种练养方式的“一天人，合内外”，根本上展现的是一种融通万物的“不隔”思维。中国传统文化有追求“不隔”的传统，如张载说“故天地之塞，吾其体；天地之帅，吾其性。民吾同胞，物吾与也。”王阳明指出，“功夫不离本体，本体原无内外。”在这种传统中，“不隔”是可以通行于中国文化各领域、各层面的根本原则^[7]，因而已成为独具特色的典型中国思维。中国武术

则凭借这种具有不隔特性的练养方式,使得习武者在“立势、索韵、求道”的不断内化中,生命意志不断提升,人格亦得以不断完善,所以这种练养方式最终展现为一种具备宏大格局、致力于融通万物的育人之道。比如,这种融通万物的育人之道可锻造习练者的“包容、忍让、谦和、中庸”等优异品质,推动着武术的推陈出新,如杨氏太极拳、吴氏太极拳皆是从陈氏太极拳的基础上融合、革新而成,同时又铸造形成了优秀武德内涵及阔达的思维模式。当然,这种育人之道之所以能够成立,也即“一天人,合内外”的练养方式之所以能够成立,根本上所依赖的是习武者打通万有的“心”^[8],此诚如《孟子·尽心上》所指出的,“尽其心者,知其性也,知其性则知天矣”,张载亦言,“有无一,内外合,此人心之所自来也”(《正蒙》)。反之,没有此“心”,中国武术中的人伦、物则、天理就是隔的,中国武术生命意志“一天人,合内外”的练养方式也便无从成立。

2.4 映射了中华文明跨越时空的精神表征

“象、意、神”的中国话语,表征着中国人对于自然万物的独特认识,映射着中国人数千年跨越时空的精神指向。中国武术则以“立势、索韵、求道”的基本格调,从生命意志的维度,确立其外在表象,发掘其内在意蕴,探求其精气元神,不仅展现了武术自身独特的生命意志,也映射了中华文明跨越时空的精神表征。武术生命意志的独特性,表现在其内倾性、整体性、关联性、层次性具有鲜明的中国风格,此正如钱穆所言:“西方文化主要在对物,可谓科学文化,中国文化主要是对人对心,可称之为艺术文化。”^[9]而之所以言其跨越时空,是因为中国武术这种生命意志的格调,早在数千年前的中华文明氤氲期便已初步成型,并伴随中华文明的不断演进而愈加丰富饱满。比如,数千年前越女论剑的“其道甚微而易,其意甚幽而深……内实精神,外示安仪……布形候气,与神俱往……呼吸往来,不及法禁,纵横逆顺,直复不闻”,即展现出对于势、韵、道的精深理解。降至明末清初,太极拳、形意拳、八卦掌等拳术理论的极大丰富,以及对于中国传统文化深度融摄,其实仍未脱离“立势、索韵、

求道”的基本格调,而是对此格调的进一步精深化表达。而至新时代的今天,武术习练也是先练形、后练韵,最终体悟道之高妙。如形意拳初学者需加强三体式练习,太极拳初学者需着重练习云手及各种站桩,实际上这都是习武先立势的重要表现,立势做到熟练而流方可体悟武术之韵味。因此,从历史价值的角度,中国武术“立势、索韵、求道”的基本格调对于文化精神的展现,便不仅限于武术,也非仅限于古代中国亦或当下,而可视对整个数千年中华文明精神表征的凝聚。

3 新时代中国武术生命意志传承与弘扬的意义

3.1 有助于彰显中国武术的生命价值

近现代以来,伴随现代科技的快速发展,人类的意识往往呈现出一种过度扩张的状态,甚至构成一种人类中心主义,傲然凌驾于天地万物之上。在西方竞技体育思想的影响下,中国武术发生了极大的适应性变革与调整,逐步向“高、难、美、新”的方向发展,无形中沦为了当代比赛的工具,满足人们视觉冲击的同时却忽视了习练武术的本源价值。武术运动员受伤病困扰司空见惯致使武术所倡导的“修身养性、修身齐心”之功效略显苍白,构成了对人体的摧残,危及到习武者的生命安全。新时代环境下,大力传承和弘扬中国武术的生命意志,深入呈现中国武术的生命价值,发挥武术原有的生命意义,不仅可超越个人之境界,还有助于践行社会主义核心价值观,加快新时代社会建设的步伐。上述之,中国武术生命意志涵盖了“立势”“索韵”“求道”三方面的精神旨归,实际上即是对身心关系、内在品行的雕塑与孕育。具体言之,如对“度”的把控、对“和”的重视、对“圆”的烘托等等,均表明中国武术生命价值本源之所在。由此,通过学校教育、网络舆论、社会传播、师徒传承等途径,教化习武者虚心立势,主动拓展新视野、新界限,去深入体悟武术生命意志的活力,而并非简单地将武术视为一种单纯的攻防之技或表演之术。如可通过武术生命意志塑造个人精神素养、陶冶美好情操、养成良好习惯、铸成正确价值观念。如此,习武者对于中国武术的学习才真正“离形得似”,进入了一张范围天地的生命之网或意志

之流,在不同生命的“彼摄相因、互荡互存、生生不绝”^[11]中着力提升自我生命的意志、生机与活力,通达、体悟中国武术生命价值的本源价值。

3.2 有助于展现中华文明的精神气象

中国古代的先民们在长期认知世界、总结经验的过程中,以天地为师,关注四方上下,且长期在中华文明天下观、世界观、整体观、系统论的影响下形成了融摄万物的宏大格局与精神气象。植此土壤中,中国武术生命意志形成了“一天人,合内外”的练养方式,架构起囊括天地的宏阔视野,这种视野塑造出的是武术人超拔于个体生命局限而直达宏大格局的生命秩序与内在意志。促使习武者不去孤立地看待生命个体,而总是将其置于宏大格局中,以一种动态的、联系的、整体的、平衡的眼光去透视,从中理解天地的生生之道。这种精神视野与宏大格局正是新时代推动社会进步迫切需要的。新时代背景下,在对外交流中通过传播中国特色体育文化,有助于弘扬中华文明,展现大国良好形象^[10],通过学校教育传播、社会组织传播,参与国际体育赛事、国际武术赛事、国际事务治理等途径,向国内外大力传播、弘扬中国武术生命意志,以武术人为载体,落实到言行举止、思维处事等具体行动上,彰显“一天人、合内外”的中国意志与中国格局,既能展现中华文明的精神气象,塑造社会成员的天地整体之格局,又能向国外渗透中国武术宏阔的生命视野,助力推动社会进步与世界和平。实际上,在这种思想格局的影响下,中国政府已经做出诸多重要战略行动,如“一带一路”针对各国发展的现实问题和治理体系的短板,创立了亚投行、新开发银行、丝路基金等新型国际机制,构建了多形式、多渠道的交流合作平台,助力全球治理,促进世界各国走向共赢。这些举措均凸显出中华文明追求和谐、追求共荣的精神旨归^[11]。对于中华文明精神气象的展现,中国武术相较于其他竞技体育项目凸显出独特的优势,即对“和”“整”的追求,从“立势”“索韵”至“求道”,层层递进、不断升华,在锻造社会成员的身心意境的基础上助力国家的内部发展及外部交往。

3.3 有助于超拔人类的生命境域

中国武术生命意志建构了“一天人,合内

外”的练养方式,这种模式杜绝了静止的、孤立的、个体的、失衡的思维方式,而在动态的、联系的、整体的、平衡的运思程式中立势、索韵、求道。具体而言,习武者择一拳种习之,通常是在深思熟虑后选择了适合自身体态、性格等方面的拳种,以此修炼己身,陶冶性格,提升精神高度与广度,超拔自我的人生境域。如太极拳使人沉稳、豁达;八极拳使人刚猛、果断。如此,在不断深入提升自我生命意志的修身中,习武者所思考的便不仅是自我生命个体的意志问题,而是自然地进入宏大格局,以一种超越个体、囊括天地的宏阔视野,将整个人类的生命意志纳入应然的生命秩序,自觉将整个人类生命意志的提升列入自我的修身议程。

体悟生命意志非“静”无以得,因为生命之心唯有处于一种虚静的状态,才有可能打开生机之门,也即非静无以心正意诚、致知格物,非静无以在“一天人,合内外”的练养方式重塑生命秩序,进而实现对于自我生命意志的不断超拔。从中国武术生命意志的价值传承角度,当代习武者理应主动将自我置身于“一天人,合内外”的练养方式中,积极体认中国武术“立势、索韵、求道”的基本格调,尤其应以包容开放的姿态精心求道,以武术融通万物的育人之道不断提升整个人类生命意志的境域,进而惠及社会大众群体,促使超拔人类的生命境域。总之,当代习武者唯有在虚心立势后静心索韵,才能在正心正己的切身练养、诚心诚意的人际交往以及格物致知的天人交融中,不断提升自我生命意志的齐整、圆整和完整,从切身作为与言行举止中渗透到全社会及全人类,使社会群体进入一个融摄天地万物、充满生机活力、不断创造创新、持续超拔超越的生命新境界。

4 结语

与中国文化对于“生生”的推重相一致,中国武术尤其强调生命的意志,在“一天人、合内外”的练养方式下,形成了“立势”“索韵”“求道”三种基本样态。在这三种样态的引领下,中国武术生命意志形成了系统的、可彰显其内在含蕴的价值本源与精神面貌。在此基础上,阐释了

适应新时代环境下中国武术生命意志的传承及时代意义,认为在新时代传承并弘扬中国武术的生命意志,有助于彰显中国武术的生命价值,展现中华文明的精神气象,超拔习武者及人类的生命境域。

参考文献:

- [1] 朱良志.中国艺术的生命精神[M].合肥:安徽教育出版社,2006.
- [2] 叔本华.叔本华文集·生命与意志[M].任立,潘宇,编译.北京:华龄出版社,1997:19.
- [3] 司有仑.生命·意志·美[M].北京:中国和平出版社,1996:193.
- [4] 黄俊儒.试论武术诗韵美[J].体育文化导刊,2014(7):192-194.
- [5] 韩衍金,吕韶钧.武术发展中的失真现象及原因探析[J].体育文化导刊,2019(1):54-59.
- [6] 叔本华.作为意志和表象的世界[M].北京:商务印书馆,1982:63.
- [7] 张耀南.“大人论”——中国传统中的理想人格[M].北京:北京大学出版社,2005:213.
- [8] 李守培,郭玉成.中国传统武术的人文思维研究[J].武汉体育学院学报,2015,49(2):52-57.
- [9] 钱穆.现代中国学术论衡[M].长沙:岳麓书社,1986:239.
- [10] 田野.改革开放以来中国体育文化成就与发展战略[J].体育文化导刊,2019(3):1-5.
- [11] 王广虎,王继强.论民族传统体育发展的文化诉求[J].体育文化导刊,2019(4):36-42.
- (编辑:夏涛)
-
- (上接第54页)
- [8] 万秀丽.一带一路倡议下中华优秀传统文化走出去面临的挑战与对策[J].山东行政学院学报,2018,4(2):115-120.
- [9] 习近平在文艺工作座谈会上的讲话[N].人民日报,2014-10-15(2).
- [10] 谢伦灿,杨勇.一带一路背景下中国文化走出去对策研究[J].现代传播,2017(12):110-114.
- [11] 高慕峰.对全球孔子学院武术课程设置的调查[J].体育科学研究,2013,34(3):96-100.
- [12] 孙磊,陆颖,李洁.传播学视阈下中医导引国际化传播的困境与思考[J].中医药文化,2017(6):63-66.
- [13] 徐卫伟,李士英,等.武术在克罗地亚的发展问题与路径选择[J].北京体育大学学报,2018,41(3):139-145.
- [14] 黄华明.中国传统体育文化国际传播的现状、反思与推进策略[J].体育文化导刊,2017(7):5-8.
- [15] 国家汉办孔子学院总部[EB/OL].(2018-12-31)[2019-06-08].<http://www.hanban.edu.cn>.
- [16] 李颖.孔子学院武术发展策略研究[J].体育文化导刊,2012(9):119-122.
- [17] 国家体育总局武术运动管理中心.中国武术发展五年规划(2010-2014)[R].2010:3.
- [18] 孙程.孔子学院在中国武术国际化推广中的作用研究[D].宁波:宁波大学,2017.
- (编辑:潘霞)

1.4 期刊网收录检索页

手机版English网站地图帮助中心

欢迎新乡医学院三全学院sqmc130我的CNKI个人书房

cnki中国知网cnki.net期刊

请输入检索内容检索知网

知识节点

基本信息

摘要

基金

关键词

分类号

知识网络

引文网络

关联作者

相似文献

读者推荐

相关基金文献

论中国武术的生命意志

张茹茹

新乡医学院三全学院

导出参考文献分享创建引文跟踪收藏打印

摘要: 运用文献资料法和逻辑分析法研究中国武术的生命意志。研究认为,中国武术生命意志在“一天人、合内外”的练养方式下,形成了三种基本样态:以立势的练养方式,确立生命意志之表象;以索韵的练养方式,发掘生命意志之意蕴;以求道的练养方式,探求生命意志之精元。中国武术生命意志的历史价值为:阐扬了以修身为主旨的价值旨趣;在宏大格局中塑造了武术人的生命秩序;展现了中国思维融通万物的育人之道;映射了中华文明跨越时空的精神表征。中国武术生命意志传承与弘扬的新时代意义为:有助于彰显中国武术的生命价值,展现中华文明的精神气象,超拔人类的生命境域。

基金: 国家社会科学基金项目(17BTY024);

关键词: 群众体育; 体育文化; 武术; 生命意志;

分类号: G852

HTML阅读

CAJ下载

PDF下载

下载: 240 页码: 61-66 页数: 6

大小: 1088K

体育文化导刊

Sports Culture Guide

2019年09期

ISSN: 1671-1572

中文核心期刊

目录页浏览

给本刊投稿

2.整合传播助力北京冬奥会运动氛围创设 张茹茹

2.1 期刊封面



2.2 期刊目录页



目 录 CONTENTS

2019年9月中

刊首快语

- 1 会议新闻采访如何增强脚力 刘良龙

专题 / AI 主播：挑战与应对

- 4 AI 时代的“去主持人化”争议 崔晓静
6 融媒背景下播音主持语言创作的“三合一” 宋 奕
8 智媒时代 AI 主播的生成与启示 万艳 王雪梅
9 新媒体主持人对传统主持模式的革新 毛 馨
11 融媒时代主持人传播理念重塑的五个要点 戈海涛

理论视野

- 12 基于修辞学的弹幕符号与时空研究 齐心悦
14 网络用语背后的话语解构与建构 张宇然
16 寻找新媒体环境下新闻的“新” 魏丽娟

观察与批评

- 18 消费维权报道存在的问题及对策 樊世红
20 网络媒体中的新闻伦理失范研究
——以“未成年人校园暴力事件”为例 于也晴
21 移动短视频的发展困境及创新策略 王真真 时曙晖

调查与研究

- 23 政府进行新媒体舆论引导的策略探究 李 楠
24 文化传播如何更具“年轻态” 甄飒飒
27 “荷赛”体育类摄影获奖作品中的女性形象 曹丹丹
29 新媒体传播体育非遗的困境及策略 任塘珂
31 全媒体时代青少年德育工作的挑战与对策 程建春 陈新蕾

专题：媒体融合探索

- 33 党报融媒体工作室运行的若干思考 史 力
35 地市级媒体的困境及发展路径选择 赵 铎
37 媒体融合发展路径探析 马洪香
38 融媒体时代地方党报的立与破 程 煜
40 媒体融合时代党报转型的探索 刘 放

新闻实践

- 41 采写地方农业科技新闻的四个原则 汪永安 杨丹丹
43 新媒体时代我国环境新闻的发展 黎 婷
45 全媒体时代文娱新闻的影响力扩张路径 刘臣君
46 全媒体时代高校校报副刊的创新 许 静
48 融媒体时代“全民摄影”的社会担当
——由《最美人梯》引发的思考 杨振勇
49 融媒时代纸媒记者转型两大关键点 董 卿
51 牢记总书记嘱托，做合格新闻工作者 肖作风 张利敏
52 增强期刊活力，打造精品期刊 孙大勇
54 政法类期刊编辑的把关职责 孟凡馨
56 学术期刊如何捕捉信息做强选题策划 胡靖宇 韩光明

采编技法

- 58 融媒体时代经济新闻如何提高吸引力 吴新光 任光阳 张青果
60 会计新闻的叙事构思与报道设计 卜海涛
62 如何讲好地方故事 姜亦泉
63 新闻写作需谨慎处理三大关系 董文庆
65 增加对台报道内容有效供给的路径 郭志伟 黄 影
66 整合传播助力北京冬奥会运动氛围创设 张茹茹 周明华

2.3 期刊论文页

整合传播助力北京冬奥会运动氛围创设

冬奥会是世界各国共同参与的一项规模巨大的冬季综合性运动会。中国积极申报和组织冬奥会，既是为了借此机会增进中西方的交流，塑造良好的国家形象，也是为了营造良好的运动氛围，积极推动全民健身事业的进步，并推动区域经济的发展。而要想实现这些目标，在保证相关活动顺利实施的同时，还必须借助宣传、舆论的方式营造良好的运动氛围，激发人们对于这一活动的关注，从而顺利地实现预期的活动目标。基于此，我们有必要立足于当前媒体环境来探讨北京冬奥会的运动氛围创设方式。

建构“两微一抖一网站”的官方信息综合发布平台

手机、网络等新媒体的蓬勃发展，催生出了大量的“官媒”与“自媒”等新型信息传播方式，逐步成为人们传播与接受信息的主要渠道。北京冬奥会组委会要想营造良好的运动氛围，首要的任务是形成一个具有权威性、主体性、协同性的官方信息发布系统，以此作为其他媒体乃至普通大众获取第一手信息的主要渠道。根据当前新媒体的发展状况，笔者认为，北京冬

奥会组委会需要建构起一套“两微一抖一网站”的信息发布系统，“两微”即是微信和微博，通过微信公众号向人们推送文字、图片之类的专题信息，通过微博向人们推送简约化、实效性的即时信息，由此适应公众差异化媒介接触习惯，拓展信息传播范围和诉求频次。“一抖”即是抖音平台，借此传播一些具有传播效应、话题效应的短视频作品，激发更多群众对于冬奥会相关信息、活动的关注与了解。“一网站”是指组委会还需要建立专门的北京冬奥会官方网站，在网站中详细介绍与竞赛活动相关的资料信息，发布第一手资讯，进一步满足媒体、公众了解冬奥会相关信息的需要。每一种媒体都具有差异化的内容形式、受众对象、运作方式，这均是为了拓展信息传播范围，增强影响力而设置的，因此需要组委会组建专门的媒体部门和团队，负责运营各个平台，提高平台的“流量”，获得受众认可，增强所传播信息的公信力和影响力。

建构与传统媒体协同互补的新闻采集与发布机制

面对现今新媒体的蓬勃发展，广播、电视、报纸、杂志之

创新角度，发掘实效传播路径

报道角度关乎媒体如何提供信息，也影响着受众对新闻事实的理解。对台报道角度应以对台方针政策为坐标，寻找传播意图与受众关注的最大公约数，不断探索新的选题角度、选材角度和采写角度。

1. 以我为主。对台报道致力于构建两岸民众的彼此认同，而了解是认同的基础。在台海局势复杂严峻的情势下，对台报道应坚持“以我为主”的原则，加强对台政策的分析解读，既讲理也讲情，既讲理论也讲操作，既讲反“台独”的刚性，也讲以人为本的柔性。注重从台湾基层民众的视角出发，讲清对台政策的原则性、延续性与灵活性。尝试硬题材的软表达，以通俗的手法讲述惠台新举措，消除台湾民众的疑虑。

2. 以小见大。岛内民众对两岸关系和平发展的体认，大部分来自两岸民间社会的交流互动。对台报道在内容规划上应将视角向下，大处着眼小处着手，善于从两岸民众探亲、婚姻、旅游等与民众生活密切相关的“小处”反映大主题。一要传播典型。报道立意站在两岸关系大局，落笔于最基层的人和事，凸显典型在两岸交流中的示范意义。二是写好细节。凸显新闻事件的细节是增强报道感染力的有效途径。获得第二十五届中国新闻奖一等奖的广播系列报道《长空奇缘——两岸退役飞行

员首次同飞蓝天》，通过描写两岸两位“小人物”近半个世纪的经历，反映两岸关系发展的“大历史”。报道讲述了一对两岸飞行员四十多年前生死相向、如今同飞蓝天的故事，深入挖掘两人当年空中对战、久别重逢、如今驾机同飞的细节，如在记述空中近战时使用“两人甚至可以用肉眼看清对方头盔的颜色”等具有画面感的语言，增强了报道的整体张力。

3. 以新制胜。移动互联网时代，舆论的生成渠道和表现形态更加多元，对台媒体的独家、首发等传统优势不再。对台报道应根据新形势，加强报道角度的创新，走差异化报道的路子。多从有用性上切入，变“要素传播”为“影响传播”，既通过提供“5W”等新闻要素告诉台湾民众“是什么”，也要提供服务性信息，告诉他们该“怎么做”。多从有趣性上切入，借鉴台湾媒体的新闻呈现方式，以发散性、有想象力的视角呈现事实，让对台报道“看得见、听得进、传得广”，使台湾民众既关心又开心。多从关联性上切入，如两岸关系的重大事件要放在历史中衡量，大陆食品安全监管、极端天气防范、税收政策调整等题材要多从台湾民众的利益点出发。

两岸关系新形势下，对台报道应在中央对台方针政策指引下，紧跟台海局势和媒体发展趋势，增强内容供给的针对性和有效性，提升报道的趣味性和易读性，力求有效到达、精准致效。

(作者单位：海峡之声广播电台)

类的传统媒体面临着受众分流、影响力减弱等方面的问题。一方面,这些媒体在长期发展过程中,形成了大量具有良好知名度、影响力、公信力的新闻节目品牌,对于部分公众仍具有重要影响作用;另一方面,这些传统媒体基于生存压力、盈利动机、政策推动的原因,也积极寻求与新媒体融合,通过线下与线上的协同传播,拓展受众规模,提升所传播内容的价值,或者是直接在传统媒体中创设新的新闻栏目样式,增强组织实力,这也决定了其在北京冬奥会宣传过程中具有不可或缺的重要作用。

基于此,北京冬奥会组委会的活动宣传部门,应积极寻求与传统官方媒体协同、互补的新闻采集与发布机制,在初级层面,可以寻求与部分传统媒体形成合作关系,为其提供第一手新闻素材,借助这些节目来进一步拓展冬奥会相关信息的传播规模和影响力,吸引更多民众对冬奥会的关注;在中级层面,可以将冬奥会组委会“两微一抖一网站”所创作的新闻信息提供给传统媒体组织,从而借助多样化的平台渠道来拓展受众规模及影响力;在高级层面,北京冬奥会组委会可以邀请、鼓励乃至同传统媒体进行合作,推出一些以冬奥会为主题的新闻栏目,借助彼此素材资源、人力设备、传播渠道、公信力方面的互补效应,呈现出具有针对性、影响力的优质新闻作品。由此可以将北京冬奥会宣传工作向前推进一大步,营造出更加热烈、浓厚的运动氛围,顺利地实现此项活动的多元价值。

积极创设焦点话题与热点舆论形成网状宣传效应

当前,新媒体的快速发展不仅为各类“信息主体”提供了更加方便、快捷、低成本的信息传播渠道,增强了其主动策划和推送新闻信息的能力,而且也为其提供了一套犹如病毒裂变般的网状信息传播方式,形成更大规模和更具影响力的信息传播效果。具体来说,人们在虚拟的新媒体空间中面对着微博、微信、QQ、BBS等诸多新媒体平台,自身既在接收外部信息,同时也通过原创、转载等方式积极传播信息,并以个人自媒体平台为中心,向不确定数量的受众进行信息传播活动,而其他受众又以个人自媒体平台为中心来网状化地传播信息。由此形成了公众主动推送信息的行为,形成一个个相互链接的网状传播系统,能够有效地拓展信息传播范围,而且凭借着信息推送主体与接受主体之间的“信任关系”,进一步强化信息认知与信任效果。

基于此,北京冬奥会组委会应准确把握新媒体这一传播资源,积极创设焦点话题和热点舆论,实现网状传播效应,可以拍摄一些具有技术含量或者是故事效应的视频,激发观众的兴趣和在自媒体平台中的传播意愿;可以展现一些高科技或者是环境良好的场馆,引发观众在新媒体空间中的关注与传播;可以围绕部分体育明星的训练、准备活动乃至日常生活方面的信息,制作一些具有话题效应的新闻信息,引起人们的关注与讨论;可以将“体育活动”与“爱国活动”结合起来,设计一些

倒计时的图片、视频节目,触发人们积极传播此类信息的意愿等。这些活动可以是具有趣味性的内容题材,也可以是具有创新性的内容题材,或者是具有强烈的爱国主义思想的内容题材,形成一个独特的“病原体”,最大限度地激发人们认可和转载传播新闻的意愿。

加强线下媒体的整合传播工作

新媒体空间中的媒体具有传播速度快、范围广、互动性强、话题效应突出等方面的优势,能够吸引人们的关注,深化人们对于冬奥会核心信息的认识,然而此类媒体具有明显“虚拟情境”的特征,与人们的现实生活隔着一个“屏幕”,易使人们潜意识中形成距离感甚至是陌生感。而诸如广告牌、地铁媒体、公交媒体、楼宇媒体之类的线下媒体,虽然信息的时效性与深度性方面存在明显的缺陷,属于短时、轻度宣传媒体,却实实在在地渗透在人们日常生活的各个角落,使人们在不经意之间感受到冬奥会带来的浓郁运动气氛、热情洋溢的氛围乃至竞赛的紧张氛围,由此产生强烈的亲切感与融入感,这是新媒体宣传所无法比拟的优势。基于此,北京冬奥会组委会还需要加强对线下媒体的整合传播工作,选择一些具有代表性、影响力的线下媒体,针对每一种媒体的个性化受众和信息内容特征,为其创设具体的内容作品,进行媒体整合传播活动,在人们日常生活环境之中营造出浓厚的运动氛围。

结 语

总体来说,北京冬奥会承担着增进中西方交流、塑造良好国家形象、推动全民健身事业发展、促进区域经济增长等方面的任务,而要想顺利地实现这些价值,关键在于组委会能够精心谋划、系统地开展运动宣传工作,其方法包括建构“两微一抖一网站”的官方信息综合发布平台,建构与传统媒体协同互补的新闻采集与发布机制,积极创设焦点话题与热点舆论相结合形成网状宣传效应,加强线下媒体的整合传播工作,如此才能有效地推动北京冬奥会宣传工作的顺利进行,发挥其应有的多元价值。

【本文为2017年河南省创新型科技团队——河南省全民健身体育创新型科技团队(编号:075)研究成果】

参考文献:

- ①曾文莉:《社交媒体在体育宣传中的运用与规制》[J],《北京体育大学学报》,2015年第6期
- ②陈治:《对媒体体育宣传对象地位的重新审视》[J],《辽宁体育学院学报》,2016年第12期
- ③杨智:《论电视体育宣传与产业之关系》[J],《新闻前哨》,2011年第2期

(作者单位:新乡医学院三全学院;洛阳师范学院)

2.4 期刊网收录检索页

手机版English网站地图帮助中心

欢迎新乡医学院三全学院sqmc130我的CNKI个人书房

cnki中国知网cnki.net期刊

请输入检索内容检索知网

知识节点

基本信息

摘要

DOI

分类号

知识网络

引文网络

关联作者

相似文献

读者推荐

相关基金文献

整合传播助力北京冬奥会运动氛围创设

张茹茹 周明华

新乡医学院三全学院 洛阳师范学院

导出参考文献分享创建引文跟踪收藏打印

摘要：<正>冬奥会是世界各国共同参与的一项规模巨大的冬季综合性运动会。中国积极申报和组织冬奥会,既是为了借此机会增进中西方的交流,塑造良好的国家形象,也是为了营造良好的运动氛围,积极推动全民健身事业的进步,并推动区域经济的发展。而要想实现这些目标,在保证相关活动顺利实施的

DOI: 10.15997/j.cnki.qnjz.2019.26.038

分类号: G206;G812

CAJ下载PDF下载

下载: 87 页码: 66-67 页数: 2

大小: 2428K

青年记者Youth Journalist2019年26期ISSN: 1002-2759中文核心期刊

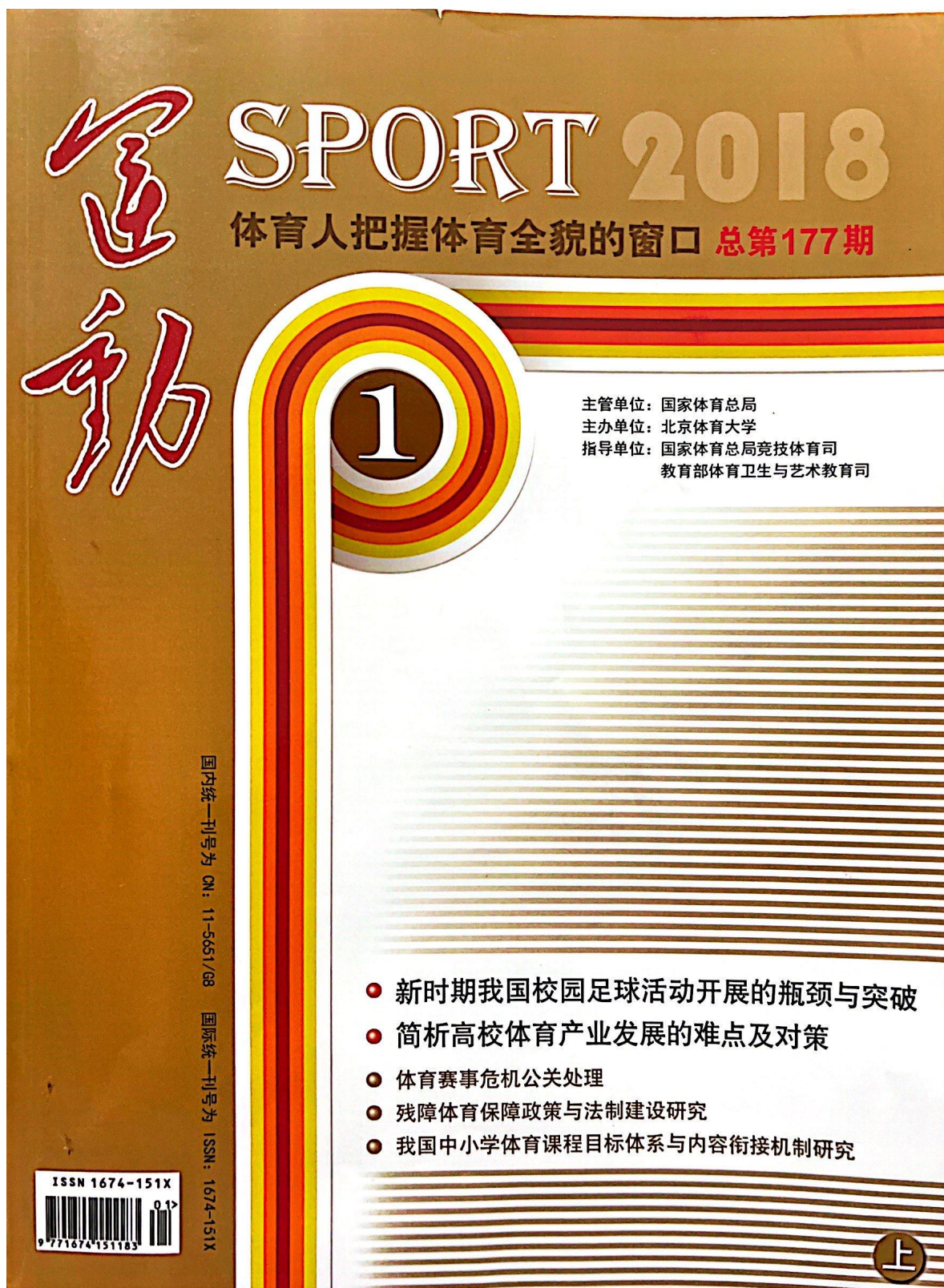
目录页浏览给本刊投稿

引文网络

参考文献图谱

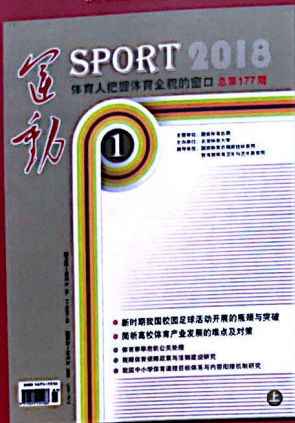
3.我国中小学体育课程目标体系与内容衔接机制研究

3.1 期刊封面



3.2 期刊目录页

主管单位：国家体育总局
主办单位：北京体育大学
指导单位：国家体育总局竞技体育司
教育部体育卫生与艺术教育司



专家指导委员会：(按姓氏笔画排序)
于振峰 马 凌 尹飞飞 毛振明
王华伟 王国新 王家宏 王德炜
卢 逊 刘爱杰 吕万刚 孙 南
朱 英 许海峰 刘卫军 刘纯献
张 新 张瑞林 陈小平 陈立人
周登嵩 施利东 袁 虹 高 崑
曹建民 赖天德 漆昌柱

支持单位：
全国体育运动会联合会
中国体育场馆协会
中国体育科学学会学校体育分会
中国体育科学学会运动训练学分会
中国教育学会体育卫生分会
国际田联地区发展中心·北京
北京市校园足球协会
中小学体育与卫生科研基地：
北京市海淀区教委体卫中心
阳光体育校本化实施战略合作伙伴：
江苏省常州市教育局

承办单位：北京体育大学出版社
出版单位：《运动》杂志社
出 版 人：李 飞
社 长：刘玖占
主 编：梁 林
副 主 编：袁守龙 刘海元 吴 健
编 辑 部：李志诚 郭英俊 侯恩毅
吴光远 潘 帅 潘海英
电 话：(010) 62987657 62974485
(010) 62989469
投稿邮箱：yundongzz@163.com
网 址：www.ydaa.cbpt.cnki.net
微 信 号：yundongzz
Q Q 群：65027510

发行单位：《运动》杂志社发行部
电 话：(010) 62967952
地 址：北京市海淀区信息路48号北京
体育大学出版社《运动》杂志社
邮 编：100084
美 术 编 辑：刘 科
印 刷：北京京华虎彩印刷有限公司
国内刊号：CN 11-5651/G8
国际刊号：ISSN 1674-151X
邮发代号：2-812
定 价：16.00元/期

《运动》第一百七十七期目录

重大专题

新时期我国校园足球活动开展的瓶颈与突破

于振峰 杨献南 (1)

热点话题

我国大学生运动猝死致因调查及预防策略研究

牛文君 (4)

互联网时代体育新媒体发展路径分析

张晴晴 (6)

体育赛事服务行业职业岗位能力分析

李贞品 (8)

残障体育保障政策与法制建设研究

李志诚 钱春华 (10)

竞技体育

技战术分析

2016 欧洲杯淘汰赛阶段后腰防守技术特征

陈贵武 (12)

第 54 届世乒赛男单决赛马龙与樊振东技战术比较分析

鲁婷婷 闫振龙 曲 强 (14)

简析我国优秀乒乓球运动员樊振东的技战术特点

凌爱强 (16)

业余拳击规则的改变对女子拳击比赛技战术影响的研究

王强强 (18)

教练员天地

田径训练中健康安全保障路径研究

肖茂龙 (20)

少年竞技武术套路后备人才培养问题的思考

崔亚辉 孟 涛 (22)

——2017 年全国青少年武术套路锦标赛述评

力量训练在游泳训练中的应用初探

王 东 (24)

理论与方法探索

肌肉电刺激训练研究综述

杜承润 史 衍 (26)

论反兴奋剂工作中运动员权利的保障

李 康 谢 坚 李汉华 史 东 (30)

试论构建竞技能力系统的作用

韦瑞凯 (31)

试论田径运动速度力量类项目群体能训练策略

王春文 (33)

农村中学竞走运动员训练方法的研究

彭 杰 (34)

第 31 届奥运会女子篮球比赛运动员身体形态比较研究

王振涛 孙淑娟 (36)

普通高校男女高水平篮球运动员运动动机的比较研究

任天平 (38)

我国排球运动的发展研究

赵 靓 王 君 (40)

蛋白质在排球运动中的作用

王 雪 (41)

我国优秀乒乓球运动员许昕正手位和侧身位的对比分析

张佳佳 王文生 (43)

里约奥运会男子竞技体操实力格局分析

曾梦琳 (45)

钢架雪车项目概述

体育教育

实验与调查

我国中小学体育课程目标体系与内容衔接机制研究

张茹茹 (47)

——以河南省为例

精准扶贫背景下河南省国家级贫困县初中体育教师及体育场地现状调查研究

高 亮 李 隆 (49)

020 模式对高校健身俱乐部推广方式的可行性研究

黄耶铃子 桂全安 丁晓雪 潘俊玮 王苗苗 居璐璐 (52)

高校学生类体育社团商业演出运作模式研究

周茂盛 董 波 (54)

高校体育硕士学位研究生培养的探索分析

张喆喆 (56)

湘南学院学生田径运动会综合改革创新研究

王继宏 高 晶 刘文武 刘开庆 刘建平 (58)

广东省普通高校排球运动现状的调查及发展路径探究

王 隼 (60)

探析体育舞蹈教学中运用摄像技术的优势与不足

赵 霞 (62)

颈前深蹲对初级健身健美专项学生腿部力量影响的调查分析

张泽亮 (64)

幼儿园大班儿童短期功能性训练的效应研究

陶绍晨 (66)

——以安徽师范大学附属幼儿园文津分园的幼儿为研究个案

3.3 期刊论文页

实验与调查

doi:10.3969/j.issn.1674-151X.2018.01.025

我国中小学体育课程目标体系与内容衔接机制研究——以河南省为例

张茹茹

(新乡医学院三全学院, 河南 新乡 453003)

摘要: 本文以探究当前中小学体育课程目标体系现状和不同学段内容衔接的机制情况为研究目的, 通过运用文献资料法、问卷调查法、访谈法和数理统计法等研究方法, 以河南省为例, 深入细致地分析中小学体育课程目标体系和不同学段内容衔接的相关问题, 得出学生对体育课程目标的认知尚不全面、课程目标缺乏具体量化要求、各学段学年间内容衔接不够紧密而同学年学期间衔接良好等结论。建议科学合理地构建体育课程目标体系, 统筹安排各学段教学计划等。

关键词: 中小学; 体育课程; 目标体系; 内容衔接

中图分类号: G807.3

文献标识码: A

文章编号: 1674-151X(2018)01-047-02

2017年全国教育工作会议报告中指出, 当前我国教育改革发展站在了新的历史起点。体育与健康课程作为我国基础教育的重要组成部分, 在社会经济环境不断发展变化的背景下, 理应适应时代发展的要求, 积极探索新的模式。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出: 健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提, 是中华民族旺盛生命力的体现。并明确指出了: 《体育与健康课程》是一门以身体练习为主要手段, 以增进中小学生健康为主要目的的必修课程, 是学校课程体系的重要组成部分, 是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才所不可缺少的重要途径。学校教育要树立健康第一的指导思想, 切实加强体育工作, 使学生掌握基本的运动技能, 养成锻炼身体的习惯。本课题通过对河南省部分中小学体育课程目标体系和内容衔接机制进行研究, 探索优化体育课程建设的渠道, 以期为我国中小学体育事业的发展 and 增强学生体质等提供必要的参考。

1 中小学体育课程目标体系的现状分析

体育课程目标是指在一定时期, 体育

课程实施所要达到的预期结果。师生对体育课程目标的认知程度是教师进行体育课程教授和学生学习的动力来源, 通过对河南省部分体育教师和中小学生在体育课程5个领域目标重要性的认知情况进行了解, 相关调查结果如表1所示。

通过对师生的调查发现, 每项目标在他们心中的重要性不同。由表1可知, 体育教师和中小学生在目标重要性的认知方面基本一致, 主要表现为师生们对掌握运动技能和方法这一目标高度认可, 在5项目标中均位列第1, 分别占比为43.4%、30.2%、31.1%、30.2%; 但师生们在对运动参与、身体健康的认知方面却存在些许

差异, 教师、初中生和高中生认为全面发展体能与健身能力应排在第2位, 参与体育学习和锻炼排在第3位, 而小学生对这2项的认知则恰好相反。总体看来, 师生们对体育课程目标的认知尚不全面、不均衡。

2 中小学体育课程内容实施现状分析

《体育与健康课程》标准规定在“健康第一”“终身体育”“身心和谐发展”等体育思想的指导下, 各学段学校应按照学生身心发展规律及特点, 以及学生的需求

表1 体育教师和中小学生对体育课程领域目标重要性的认知情况

$n_{\text{教}}=30, n_{\text{小}}=192, n_{\text{初}}=196, n_{\text{高}}=195$

目标	教师		小学生		初中生		高中生	
	频数	百分比 / %	频数	百分比 / %	频数	百分比 / %	频数	百分比 / %
参与体育学习和锻炼	5	16.7	53	27.6	37	18.9	41	21.1
掌握运动技能和方法	13	43.4	58	30.2	61	31.1	59	30.2
全面发展体能与健身能力	7	23.3	41	21.4	53	27	45	23.1
培养意志品质自信心	3	10	24	12.5	27	13.8	30	15.5
提高社会适应能力	2	6.6	16	8.3	18	9.2	20	10.1

投稿日期: 2017-10-06

基金项目: 河南省社科联、河南省经团联调研课题 (SKL-2017-2754)。

作者简介: 张茹茹 (1987—), 讲师, 硕士。研究方向: 体育教育训练学。

来安排体育课程教学内容,并使各学段所安排的体育教学内容形成系统,符合促进学生健康成长的要求。通过对体育课程内容相关情况的调查,可以了解体育课程内容实施的现状。

表2数据显示,小学生们最期望学习的内容是游戏类趣味性项目,占比25%;而初中生的调查结果显示,竞技性强的项目、基本活动类项目、趣味性项目、器械类项目、民族民间类项目比较受学生的喜欢,各项占比均在百分之十几。而高中生的数据结果反映:学生对竞技性强的项目表现出较高的兴趣,占比20.5%。总体来说,小学、初中、高中的学生们对趣味性项目、基本活动类项目保持一致的兴趣倾向性,同时对体育基础理论知识和体育卫生保健知识的期望值都较低;而对竞技性强的项目、新兴体育运动项目的喜好程度随着年龄的增长越来越明显。

表2 学生对各项体育课程内容的期望度调查
n_小=192, n_中=196, n_大=195

项目	小学生		初中生		高中生	
	频数	百分比/%	频数	百分比/%	频数	百分比/%
体育基础理论知识	12	6.2	16	8.2	12	6.1
体育卫生保健知识	6	3.1	12	6.1	14	7.2
跑跳投等基本活动类项目	32	16.7	31	15.8	29	14.9
球类等竞技性强的项目	13	6.8	34	17.3	40	20.5
跳绳、游戏等趣味性项目	48	25	28	14.3	27	13.9
武术等民族民间传统项目	21	11	22	11.2	25	12.8
前滚翻等技巧类项目	35	18.2	13	6.6	13	6.7
单双杠等器械类项目	20	10.4	25	12.8	11	5.6
轮滑等新兴体育项目	5	2.6	15	7.7	24	12.3

表3 中小学生对不同阶段体育课程内容衔接关系的态度调查
n_小=583, %

项目	项目紧密	较紧密	一般	不太紧密	不紧密
本学期学习内容	26.3	35.8	10.6	16.9	10.4
本学年学期间学习内容	18.4	26.7	25.4	21.3	8.2
不同学年学习内容	10.3	12.2	28.6	34.5	14.4

3 中小学体育课程内容衔接情况分析

中小学体育课程内容的衔接是体育课程实施过程中较易忽视的环节。不同阶段之间教学内容的重复会影响教与学的效果,要想科学、合理、有效地开展各学段体育活动,就需要及时了解学生对各学段体育课程内容衔接的态度情况,只有这样,才能更好地实施中小学体育教育。

从表3可以看出,有62.1%的学生认为本学期的学习内容衔接的紧密或较紧密,认为不太紧密或不紧密的仅有27.3%,还不到1/3。而中小学生对本学年学期间学习内容的衔接数据显示:衔接紧密和较紧密的占45.1%,认为不太紧密或不紧密的29.5%。这说明大部分的学生对学期间课程内容的衔接也是持肯定态度的,但与本学期内容相比稍有下降,这种情况与部分学校未制订整个学年教学计划的现状有着密切的关系。

4 结论与建议

4.1 当前中小学生对体育课程目标中运动技能、身体健康的目标认识较为乐观,但对心理健康和社会适应的目标认识较为欠缺。建议各学段目标的设计要在符合学生实际需求的基础上,更加具体化、清晰化,逐级递增,环环相扣,相互衔接。

4.2 小学生对游戏类趣味性体育运动较为喜欢;初中生对球类、武术等几项固定内容有着较为可观的兴趣;而高中阶段学生表现出一专多能的兴趣倾向,且进行终身体育锻炼的意识增强。应根据各学段学生特点制订符合学生实际的课程类型,构建各学段间紧密而不重复的内容衔接机制。

4.3 同学年学期间的内容衔接较紧密,但学年间、不同学段间的体育课程内容衔接就不太紧密。部分学校未制订学年和各学段间教学计划。相关部门可以从整体制订体育教学计划,也可以根据学校实际制订符合学生特点和需求的课时、单元、学期、学年、学段等教学计划内容。

参考文献:

- [1] 殷荣宾,季浏.基础教育体育课程内容的改革的现实诉求与路径[J].体育学刊,2015(5):34.
- [2] 李晋裕等.学校体育史[M].海南:海南出版社,2003:136.
- [3] 张瑞.“目标树”视角下对我国大、中、小学体育教材中技能类教学内容衔接的研究[D].北京:首都体育学院,2014:69.
- [4] 余立峰.中小学体育课程目标统领内容与教学设计的关系探讨[J].浙江体育科学,2007(1):53.
- [5] 崔伟.体育课程论[M].郑州:黄河水利出版社,2005:72-86.
- [6] 史善仓等.中小学“体育与健康”课程内容相互衔接问题研究[J].铜陵学院学报,2009(4):115.
- [7] 张晓琳,陈新建,毛振明.我国大中小学体育课程有效衔接现存问题及改进思路[J].武汉体育学院学报,2015(2):69.

3.4 期刊网收录检索页

手机版English网站地图帮助中心

欢迎新乡医学院三全学院sqmc129我的CNKI个人中心

cnki中国知网cnki.net

期刊

请输入检索内容检索知同华

知识节点

基本信息

摘要

基金

关键词

分类号

知识网络

引文网络

关联作者

相似文献

读者推荐

相关基金文献

我国中小学体育课程目标体系与内容衔接机制研究——以河南省为例

张茹茹

新乡医学院三全学院

导出/参考文献分享创建引文跟踪收藏打印

摘要：本文以探究当前中小学体育课程目标体系现状和不同学段内容衔接的机制情况为研究目的,通过运用文献资料法、问卷调查法、访谈法和数理统计法等研究方法,以河南省为例,深入细致地分析中小学体育课程目标体系和不同学段内容衔接的相关问题,得出学生对体育课程目标的认识尚不全面、课程目标缺乏具体量化要求、各学段学年间内容衔接不够紧密而同学年学期间衔接良好等结论。建议科学合理地构建体育课程目标体系,统筹安排各学段教学计划等。

基金：河南省社科联、河南省经团联调研课题(SKL—2017—2754)；

关键词：中小学；体育课程；目标体系；内容衔接；

分类号：G633.96

HTML阅读

CAJ下载

PDF下载

下载：141 页码：47-48 页数：2

大小：1155K

运动

Sport

2018年01期

ISSN: 1674-151X

[\[目录浏览\]](#)

[给本刊投稿](#)

4. 步道乐跑 APP 对肥胖女大学生体质健康干预效果的实证研究--以新乡医学院三全学院为例

4.1 期刊封面

主管单位：国家体育总局
国内统一刊号：11-3289/G8

主办单位：中国体育报业总社有限公司
国际标准刊号：1006-0855 邮发代号：82-530

运动-休闲

SPORT LEISURE

大众体育

2022年第7期 半月刊



4.2 期刊目录页

拓展训练在初中体育教学中的运用初探	赵京涛(69)
核心力量训练对网球发球成功率的影响研究	李睿哲(72)
现阶段皮划艇运动的有效训练方法浅析	吴光宏 王昭君(75)
核心力量训练对乒乓球教学影响的实证研究	黄理(78)
高原训练对男子皮艇运动员有氧能力的影响分析	吴光宏 王昭君(81)
男子体操吊环专项力量训练特征及方法	安健健(84)
学校体育	
体育大学生礼仪失范现象的原因及措施	袁海鹏(87)
高校体育教师专业素质的提升路径研究	周颖(90)
“双减”政策下体育家校合作共育模式发展机遇与路径研究	戴芙蓉(93)
关于对高校公共体育教学改革思考	彭榜容(96)
以就业为导向的体育教育专业教学改革思考	高莹(99)
基于快乐体育视角下的初中排球教学策略解析	倪卫兵(102)
高职体育专项化教学模式实施可行性初探	苏霞(105)
民办高校公共体育课教学改革存在的问题及对策分析	孙廷杜鑫(108)
基于师范专业认证理念的体育教育专业课程大纲修订	王先驰(111)
体育大视野	
2022 年全英羽毛球公开赛决赛技战术对比研究	郑强 李莹 吴起农(114)
浅谈广场舞对群众文化建设的影响	马茸卉(117)
世界大学生运动会推动成都经济发展的效应与测度探究	罗炬(120)
鹤壁市少儿拉丁舞培训机构教练员现状及对策研究	张振方 李晓博(123)
试探讨中年女性健康与瑜伽锻炼的关系	张丹青(126)
神农架“野人五项”体育赛事 IP 设计及运营研究	冯睿(129)
体育医学	
短跑运动员大腿后群肌肉损伤康复策略	周浩(132)
高校体育伤害事故责任研究	汤传德(135)
运动保健康复治疗技术分析	魏丽超(138)
不同运动疗法对全膝关节置换术后功能恢复的影响	耿桦(141)
体育理论研究	
中职体育教学中学生核心素养的培育策略研究——以临夏州职校为例	康燕红(144)
新疆高校素质教育融入公体篮球课教学的策略研究	张静 马兵(147)
五育融合指导下的体育教学	阮家净(150)
基于国际网球职业赛事对世界乒乓球职业大联盟赛事所展开的思索	曹鸿翔(153)
基于 SWOT 理论对世界乒乓球职业大联盟赛事的发展策略研究	孙东旭(156)
我国高职体育研究基本概况研究——基于 CNKI 核心期刊文献计量可视化分析	严慧琳(159)
疫情防控背景下高校开展体育线上课程的路径研究	赵小龙(162)
特殊教育学校开展轮椅太极拳的可行性研究	钟幼兵 袁伟(165)
专门学校德体二元融合课程的开发与实践	林志明(168)
WNBL 发展分析及对 WCBA 的启示研究	刘琛(171)
趣味田径教学法在体育教学高中的实验研究	陈豪杰(174)
以自然辩证法视角回顾我国建国后体育的发展	郭胜源(177)
步道乐跑 APP 对肥胖女大学生体质健康干预效果的实证研究——以新乡医学院三全学院为例	张茹茹 童华鹏(180)
学科纵横	
体教融合背景下衡阳市青少年校园足球发展现状和对策研究	胡翔(183)
气排球运动在高校体育课堂开设现状及对策分析	周若峰(186)
泸州市江阳区初中课余篮球活动调查分析	余左江(189)
提高高职篮球教学有效性的策略分析	黄志辉 黄志勇(192)
健康中国背景下大学生校园网球联赛对体育锻炼的影响分析	陶霞(195)
中国乒乓球运动员王楚钦对阵欧洲乒乓球运动员的技战术分析	张千轶(198)

步道乐跑 APP 对肥胖女大学生体质健康干预效果的
实证研究

——以新乡医学院三全学院为例

□张茹茹 董华鹏 新乡医学院三全学院体育部, 河南新乡 453003

摘 要:第八次全国学生体质与健康调研结果显示,目前大学生体质下滑问题仍然没有遏制,本文运用文献资料法、实验法、数理统计法、比较分析等方法,以新乡医学院三全学院80名肥胖女大学生为研究样本,在“互联网+体育”的大背景下,通过步道乐跑APP来干预肥胖女大学生这一体质较弱群体,开展为期一年的实验干预。对比肥胖女大学生使用步道乐跑APP前后身体形态、身体素质、身体机能等各项指标的先后变化,进行数据统计分析,客观评价步道乐跑APP对肥胖女大学生体质健康干预的效果,建立步道乐跑APP干预大学生体育锻炼的长效机制,培养大学生参与体育锻炼的主动性和终身体育锻炼意识的养成。实验结果表明:实验组学生身高、体重、BMI指数、肺活量、仰卧起坐、800米等各项指标干预前后均具极显著性差异,而对照组学生身高和体重两项指标呈极显著性差异,其他各项指标均无显著性差异。由分析可知,步道乐跑APP作为干预肥胖女大学生体质健康的重要手段对改善肥胖女大学生体质起到积极有效的作用。

关键词:步道乐跑APP;肥胖女大学生;体质健康促进;干预效果

习近平总书记指出:“要加强学校体育工作,树立健康第一的教育理念,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”2017年《中国学生体质监测发展历程》出炉,我国大学生体质依然呈下降趋势,肥胖率持续上升,每5年提高2%到3%。“胖墩多”,“跑步难”,“跑不了”的现象普遍存在。青年强则中国强,体育强则中国强,大学生必须通过体育锻炼来增强体质。通过开展校园阳光体育运动,结合主流移动互联网技术,引入“步道乐跑”APP作为学校课外体育活动开展的工具软件,为学校体育教学改革,增强学生体质,引导学生养成热爱体育、崇尚健康的意识习惯,构建体育课与课外体育活动协同联动的学校体育工作格局提供可能。

2019年3月,本单位引入步道乐跑APP,并将其作为课外体育活动开展的工具在我校实施“校园阳光健康跑”活动,由于步道乐跑APP在大学校园使用效果的研

究不多,且多停留在定性层面^[1-4],缺少数据支撑,所以,本研究特选取2019年5月本单位学生体质健康测试中严格筛选出来的80名肥胖女大学生作为实验对象,通过步道乐跑APP干预措施,利用SPSS25.0统计软件,对这80名肥胖女大学生两个学期前后的体测结果进行对比分析,实证评价步道乐跑APP对肥胖女大学生体质健康干预的效果,以期大学生体质健康促进提供较为客观、说服力较强的数据支持,同时为阳光健康跑活动在高校的开展和步道乐跑APP在高校的运用添砖加瓦。

1 步道乐跑APP干预前后肥胖女大学生体质变化情况与分析

1.1 实验前、后实验组学生身体形态的变化情况分析

数据统计分析可知(见表1):实验组通过步道乐跑APP干预后,身高、体重、BMI指数各项指标的P值均小于0.01,呈极显著性差异,身高变化量在1.875,呈上

表1 实验组身体形态的变化(N=40)

项目	2019年	2020年	T值	P值(双尾)	变化量
身高/cm	162.08±5.071	163.950±4.5570	11.965	0.000	1.875
体重/kg	77.78±5.946	73.800±5.5015	-12.531	0.000	-3.975
BMI(kg/m ²)	29.5916±1.5941	28.088±1.6167	-13.068	0.000	-1.503

表2 对照组身体形态的变化(N=40)

项目	2019年	2020年	T值	P值(双尾)	变化量
身高/cm	162.38±6.041	162.675±5.8808	4.088	0.000	0.300
体重/kg	79.73±6.827	80.125±6.06069	3.399	0.002	0.400
BMI(kg/m ²)	30.213±1.643	30.254±1.5594	0.801	0.428	0.0410

表3 实验组身体技能的变化(N=40)

项目	2019年	2020年	T值	P值(双尾)	变化量
肺活量/ml	3605.75±656.014	3909.925±578.9876	7.071	0.000	304.175

表4 对照组身体技能的变化 (N=40)

项目	2019年	2020年	T值	P值(双尾)	变化量
肺活量/ml	3820.55 ± 976.164	3818.50 ± 975.4759	-1.842	0.073	-2.050

表5 实验组身体素质的变化 (N=40)

项目	2019年	2020年	T值	P值(双尾)	变化量
立定跳远/cm	152.35 ± 27.780	165.10 ± 9.5402	3.335	0.002	12.750
仰卧起坐/个	28.15 ± 7.608	33.150 ± 6.129	13.628	0.000	5.000
800m(s)	257.35 ± 69.334	217.475 ± 29.763	-3.675	0.001	-39.875
50m(s)	9.03 ± 1.596	8.6843 ± 0.6116	-3.653	0.001	-0.245
坐位体前屈/cm	15.53 ± 5.367	20.538 ± 4.0056	13.198	0.000	5.1795

表6 对照组身体素质的变化 (N=40)

项目	2019年	2020年	T值	P值(双尾)	变化量
立定跳远/cm	144.67 ± 16.238	144.875 ± 15.779	0.781	0.440	0.200
仰卧起坐/个	23.87 ± 8.379	23.80 ± 8.3549	-0.595	0.555	-0.075
800m(s)	265.825 ± 22.858	269.600 ± 31.457	1.785	0.082	3.775
50m(s)	8.97 ± 0.898	8.98 ± 0.876	1.097	0.279	0.006
坐位体前屈/cm	12.90 ± 5.198	12.775 ± 4.8858	-1.533	0.133	-0.125

表7 肥胖女大学生体质健康测试总得分变化情况 (N=80)

项目	2019年均值/cm	2020年均值/cm	T值	P值(双尾)	变化量/cm
实验组	64.55 ± 9.769	69.925 ± 7.219	8.685	0.000	5.3775
对照组	63.35 ± 6.854	63.10 ± 6.793	-1.348	0.185	-0.035

升趋势;而学生体重和BMI指数的变化量和T值均为负数,呈下降趋势,由此可见步道乐跑APP对实验组学生身体形态各指标干预效果较明显。

1.2 实验前、后对照组学生身体形态的变化情况分析

数据统计分析可知(见表2):对照组学生一年后再次测试身体形态各指标,学生的身高和体重指标P值小于0.01,呈极显著性差异,身高均值变化量为0.300,有增高迹象,体重均值变化量为0.400,较第一次测试略有上升;BMI指数P值大于0.05,差异不具显著性,说明对照组学生没有步道乐跑APP干预体育锻炼,学生的体重和身高均值略有增高,但BMI指数前后并没有显著性差异。

由表1、表2统计分析可知:实验组和对照组肥胖女大学生一年后身高指标均值都有提升,但经过步道乐跑APP干预的实验组学生身高提升的幅度较对照组学生的变化量更多,身高增长更明显。这是由于大学生处在生长发育的关键时期,生理特点决定骨骼本身会有一定程度的发育;另外,跑步可以促进骨骼间隙和骨骼组织血液的循环,对骨骼营养和代谢功能的刺激,促使软骨迅速增厚增值,加速生长素的分泌^[9]。因此,学生身高指标均值均有提升,呈显著性差异,但变化量却不同。而体重指标实验统计可知,实验组学生经过一年的步道乐跑APP干预体育锻炼,学生体重水平降低,这是因为坚持跑步可以加速机体脂肪的消耗与分解速率,从而使体重下降^[9],而对照组学生没有经过长期跑步锻炼干预措施,加上随着生活水平不断提高,机体摄入的营养不仅没有得到多余的消耗,营养过剩、脂肪大量堆积,代谢不出去等原因造成学生体重不仅没有下降,反而表现出体重

均值有少许上升趋势。BMI指数变化情况统计可知,实验组学生在步道乐跑APP干预一年后,学生的BMI均值下降,接近肥胖临界值,呈极显著性差异,学生的健康水平有所提高,而对照组学生BMI指数均值无显著性差异。

1.3 实验前、后实验组学生身体技能的变化情况分析

数据统计分析可知(见表3):实验组学生通过步道乐跑APP干预体育锻炼后,学生肺活量指标的P值小于0.01,呈极显著性差异,且实验组学生肺活量均值较干预前提升了304.175。

1.4 实验前、后对照组学生身体技能的变化情况分析

数据统计分析可知(见表4):对照组学生肺活量指标的P值大于0.05,不具显著性差异,且变化量为-2.050,说明对照组学生2020年测试的肺活量均值较2019年稍有下降。

肺活量是反映和评价身体机能的一项重要指标,由表3、表4数据统计可知,经过一年的干预措施,实验组学生肺活量均值较2019年明显有所提高,呈极显著性差异;而对照组学生肺活量均值没有显著性差异。这是因为步道乐跑APP作为跑步类软件,可以增强机体的摄氧功能、呼吸肌力量、提高肺通气率,使肥胖女大学生心肺功能得到改善与提升。

1.5 实验前、后实验组学生身体素质的变化情况分析

数据统计分析可知(见表5):实验组学生通过一年的步道乐跑APP干预措施,学生的力量指标(立定跳远和仰卧起坐)、速度指标(800m和50m)、柔韧指标(坐位体前屈)P值均小于0.01,呈极显著性差异,其中学生800m和50m这两项均值呈下降趋势,说明学生2020年

跑的速度较2019年更快,步道乐跑APP干预学生体育锻炼对学生速度指标的干预效果较明显。

1.6 实验前、后对照组学生身体素质的变化情况分析

数据统计分析可知(见表6):对照组学生的力量指标(立定跳远和仰卧起坐)、速度指标(800m和50m)、柔韧指标(坐位体前屈)P值均大于0.05,差异不具显著性,说明对照组学生身体素质各指标较2019年变化不大;通过变化量可知,对照组学生立定跳远指标均值稍有提升;仰卧起坐和坐位体前屈均值较一年前稍有下降;800m和50m指标均值增加,说明对照组学生2020年跑步速度较2019年稍有减慢。

表5、表6显示:实验组经过实验干预,学生的力量素质、耐力素质、速度素质和柔韧素质均呈极显著性差异,而对照组无显著性差异。跑步需要腰腹部和下肢肌肉发力以固定上下肢肌肉收缩的定点骨,使全身保持规律的收缩与舒张,促进血液循环和新陈代谢^[7],提高全身的肌肉力量。实验表明,经过一年的步道乐跑APP干预锻炼,实验组学生800米跑较2019年加快了39.875秒,呈极显著性差异,长期坚持跑步锻炼使肺活量增大,有氧供能比例增加,无氧供能比例下降,乳酸堆积产生的疲劳减轻^[8],进而提升了实验组学生800米跑的运动成绩,而对照组学生通过测试发现并无显著性差异。50米跑是体质健康测试中反映人体快速能力的指标,经过一年的实验干预,实验组学生平均提高0.245秒,呈极显著性差异,这得益于长期的运动干预不仅使肌肉力量增强,同时也让神经感受器更加灵敏,加速反映能力,继而提升速度,使学生跑的更快。而对照组通过测试发现,2020年较2019年50米跑均值并无显著性差异。柔韧素质是指人体各个关节的活动幅度以及肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。数据统计分析可知,反映柔韧素质的坐位体前屈指标的均值实验组学生呈极显著性,而对照组无显著性差异。原因是:经过长时间的运动使学生的肌肉弹性增加,关节软骨弹性增大,腹部多余脂肪的消耗,增强了肌肉的协调性和关节活动幅度,促进机体伸展能力变强,促进了学生柔韧素质的提升。

1.7 实验前、后肥胖女大学生体质健康测试总得分变化情况

表8 实验组肥胖女大学生体质健康测试总得分变化情况(N=40)

项目	得分提高	得分保持	得分降低	合计
人数/人	40	0	0	40
占比/%	100%	0	0	100%

表9 对照组肥胖女大学生体质健康测试总得分变化情况(N=40)

项目	得分提高	得分保持	得分降低	合计
人数/人	0	37	3	40
占比/%	0	92.5%	7.5%	100%

由表7数据统计可知,实验组学生2020年体质健康测试总得分较2019年平均提高5.3775分,P值小于0.01,呈极显著性差异。而对照组学生2020年体质健康测试总得分较2019年平均降低0.035分,P值大于0.05,差异

不具显著性。由表8、表9数据统计可知,实验组40名肥胖女大学生得分均有提高,而对照组除少数肥胖女大学生成绩有降低以外,大多数学生得分2020年较2019年没有变化,由此可见,步道乐跑APP干预肥胖女大学生体育锻炼的效果是非常显著的。

综上所述可知,步道乐跑APP对肥胖女大学生体质健康促进具有统计学意义。

2 结语

步道乐跑APP作为校园阳光健康跑活动开展的工具软件,采用基于定向越野的趣味打卡模式进行跑步锻炼,学生可以根据系统给出的随机点位规划路线进行跑步,每经过设置点,系统将自动识别并显示打卡成功,这使原本枯燥的跑步变得更生动有趣,同时可以促进学生锻炼兴趣和身体各项素质的提升,学校今后要进一步加强步道乐跑APP在各年级学生中的推广与运用;加大依托步道乐跑APP开展的“校园阳光健康跑”活动的宣传力度;加速步道乐跑APP软件的升级与完善;以促进更多学生加入到“校园阳光健康跑”活动中,积极主动地参与到课外体育锻炼中去;激发更多教师创新体育课程教学模式,科学构建体育课与课外体育活动协同联动的学校体育工作格局;让更多地学生将体育锻炼成为一种生活习惯,帮助更多地学生树立终身体育锻炼的意识于无形,增强体质体魄健康于有形,远离肥胖,迈向健康。

参考文献

- [1] 卓悦,付瑶.“互联网+体育”跑步软件对学生体育行为影响的研究[J].体育科技,2020,41(4):163-164.
- [2] 陈艳松.跑步类App在大学生健康跑中的应用研究——以德宏师范高等专科学校为例[J].运动,2019,(6):33-34.
- [3] 刘如,彭响,王亚坤,等.高校公体课与运动类APP联动教学的SWOT分析与策略研究[J].中国学校体育(高等教育),2018,5(2):44-48.
- [4] 陈坚伟.从健身应用分析“互联网+健身”的现状、问题与前景[J].体育科学,2016(9):20-27.
- [5] 庞俊华,王广辉.校园健康跑提升大学生体质健康水平效果分析[J].平顶山学院学报,2019(5):117-121.
- [6] 高伟,何如意.有氧结合无氧运动对肥胖女大学生体质健康的影响研究[J].文体用品与科技,2020(17):64-66.
- [7] 王瑞元,苏全生.运动生理学[M].北京:人民体育出版社,2012:333-358.
- [8] 刘传海,王清梅,钱俊伟.运动类APP对体育锻炼行为促进和体育习惯养成的影响[J].南京体育学院学报,2015,(3):109-115.

基金项目:河南省高校人文社会科学研究一般项目资助(步道乐跑APP对大学生体质健康干预效果及优化路径研究 2021-ZZJH-314);河南省教育科学“十四五”规划2021年度一般课题(2021YB0427)。

作者简介:张茹茹(1987-),女,河南新乡人,副教授,研究方向:体育教学与训练。

4.4 期刊网收录检索页

[搜索文章](#)
[登录](#)
[注册](#)

[首页](#) | [期刊大全](#) | [文献分类](#) | [优先出版](#) | [论文检测](#) | [论文选题](#) | [在线分享](#) | [会议平台](#) | [学术机构](#)

[我的维普](#) | [购物车](#) | [充值](#) | [客服](#)

您的位置: 网站首页 > 《中文科技期刊数据库》> 人文社科 > 体育 > 摘要

步道乐跑APP对肥胖女大学生体质健康干预效果的实证研究——以新乡医学院三全学院为例

《运动·休闲·大众体育》2022年 第7期 | 张茹站 童华鹏 新乡医学院三全学院体育部 河南新乡 4530 03

在线阅读

下载全文

作者认证 | 导出参考文献 ★ 收藏 | 分享

论文服务:

摘 要: 第八次全国学生体质与健康调研结果显示,目前大学生体质下滑问题仍然没有遏制,本文运用文献资料法、实验法、数理统计法、比较分析等方法,以新乡医学院三全学院 80 名肥胖女大学生为研究对象,在“互联网+体育”的大背景下,通过步道乐跑 APP 来干预肥胖女大学生这一体质较弱群体,开展为期一年的实验干预。对比肥胖女大学生使用步道乐跑 APP 前后身体形态、身体素质、身体机能等各项指标的先后变化,进行数据统计分析,客观评价步道乐跑 APP 对肥胖女大学生体质健康干预的效果,建立步道乐跑 APP 干预大学生体育锻炼的长效机制,培养大学生参与体育锻炼的主动性和终身体育锻炼意识的养成。实验结果表明,实验组学生身高、体重、BMI 指数、肺活量、仰卧起坐、800 米等各项指标干预前后均具极显著性差异,而对照组学生身高和体重两项指标呈极显著性差异,其他各项指标均无显著性差异。由分析可知,步道乐跑 APP 作为干预肥胖女大学生体质健康的重要手段对改善肥胖女大学生体质起到积极有效的作用。

【分 类】 【文化、科学、教育、体育】> 体育

【关键词】 **步道乐跑APP 肥胖女大学生 体质健康促进 干预效果**

【出 处】 《运动·休闲·大众体育》2022年 第7期 0180-0182页 共3页

【收 录】 中文科技期刊数据库

优先平台
文章加急

点击进入

► 优质期刊推荐

图
戏剧文学

戏剧文学

《戏剧文学》是吉林省唯一的戏剧专业期刊。多年来,作为吉林省戏剧创作的园地和理论建设的平台,为我省培养了大量的创作和理论、评论人才;同时,在戏剧演出市场普遍不景气的大背景下,《戏剧文学》作为在业界颇具影响.....详细

► 同期文献

运动·休闲·大众体育

《运动·休闲·大众体育》

2022年 第7期

期刊详细信息

材料四

目 录

1. 任现职以来科研项目（课题）证书

1. 河洛古都体育文化研究（2015BTY014）

河南省哲学社会科学规划办公室

2015 年度河南省哲学社会科学 规划项目立项通知书

周明华 同志：

经专家评审，省委宣传部部长办公会议审批，您申报的
2015 年度河南省哲学社会科学规划项目

河洛古都体育文化研究

已获准立项，批准号 2015BTY014，项目类别 一般项目，
资助总额 2.00 万元，首次拨款 1.20 万元，
预留经费 0.80 万元。

项目负责人收到本通知后，《河南省哲学社会科学规划
项目申请书》即成为有约束力的协议。项目负责人所在单位
须承担保证责任。项目负责人及所在单位须了解并执行以下
规定：

1. 项目研究工作要坚持正确的政治方向，牢固树立问
题意识、创新意识和精品意识，立足学术前沿，突出研究重
点，弘扬优良学风，恪守学术规范，着力推出具有重要理论
价值和实践意义的研究成果。

— 1 —

经专家组鉴定，省哲学社会科学规划办公室审核，对验收合格的省哲学社会科学规划项目，颁发此证书。

项目名称：

河洛古都体育文化研究

结项日期：二〇一九年八月

证书号：2019E101 等级：合格

承担单位：洛阳师范学院

负责人：周明华

项目参加者共 陆 名

万会珍 张茹茹 周靖坤 孟宪东
胡唯唯 陈晓莹

发证日期：二〇一九年八月

河南省哲学社会科学规划办公室



2. 河南省普通高等院校体育课程与中学体育课程内容衔接研究
(2016-QN-227)

河南省教育厅

河南省教育厅 人文社会科学研究项目立项通知书

新乡医学院三全学院:

你单位申报的下列课题,经河南省教育厅组织专家评审,批准列入2016年度人文社会科学研究项目计划,请通知课题组按照《河南省教育厅人文社会科学研究项目成果鉴定和结项管理办法(暂行)》(教社科〔2013〕663号)的相关要求,按时完成研究任务,并按照有关规定加强对项目的管理。

项目名称:河南省普通高等院校体育课程与中学体育课程内容衔接研究

项目负责人:张茹茹

项目批准号:2016—QN—227

项目类别:青年项目

结项形式:研究报告或论文

资助经费:10000 元

完成时限:2016 年 9 月

省财政直供经费学校的立项资助经费由省教育厅拨付,非直供经费学校的立项资助经费由本校解决。



经审核，右列项目符合
结项条件，准予结项。



证书号: 2017-QN-0357

项目名称: 河南省普通高等院校体育
课程与中学体育课程内
容衔接研究

批准号: 2016-QN-227

承担单位: 新乡医学院三全学院

负责人: 张茹茹

项目参加者: 张茹茹 韩 玮 黄振海

席朝杰 蒋广涛

3. 河南省青少年“阳光体育运动”创新模式研究(SKL-2018-2909)

2018 年度河南省社科联、河南省经团联调研课题 立 项 通 知

新乡医学院三全学院

张茹茹 同志：

经评委会评审，您主持申报的 2018 年度省社科联、省经团联调研课题《河南省青少年“阳光体育运动”创新模式研究》业已中标，现予立项，其编号为：SKL—2018—2909。

为保证立课题完成质量，特提出以下要求：

1. 课题组应按照《指南》要求和课题设计方案，认真组织实施。
2. 要在认真调查研究、掌握第一手资料的基础上，撰写出观点明确、论据充分、具有应用价值的调研报告。所有引文、资料、数据应注明出处。调研报告结项篇幅不少于1万字。
3. 课题名称、课题负责人及成员不得更换。
4. 课题完成后，务必于 2019年3月15日前向省社科联学会处报送成果材料一式2份（用档案袋装好，另附封面两张供整理材料使用），附 word 文档1份（文档名称为课题编号，内容包括封面、目录、内容提要、正文）。省社科联、省经团联将于 2019年4月 统一组织结项验收并评出优秀调研成果。
5. 课题结项报告在申报单位自查的基础上，省社科联将严查学术不端行为。
6. 为便于评阅，正文之前请附 2000 字的内容提要。课题结项报告的规格统一为 A4 纸，内文四号字，封面格式请按附样印制。

省社科联学会处联系电话：（0371）63936068、63937933；地址：郑州市丰产路 23 号 101、307、308 室；电子信箱：hnsklxhc@163.com。

附（背面）：课题成果封面标样



河南省社会科学界联合会调研课题

课题名称：河南省青少年“阳光体育运动”创新模式研究

结 项 证 书

主 持 人：张茹茹

经专家组评审，河南省社科联批准，右列
2018年度河南省社科联调研课题验收合格，
准予结项，特发此证。

参 加 者：傅兰英 席朝杰 王冬枝
贾 帅



证书编号：SKL—2018—2909

4. 河南省城乡群众体育公共服务均等化研究（SKL-2016-2901）

河南省社科联、河南省经团联调研课题		课题名称：河南省城乡群众体育公共服务均等化研究
结 项 证 书		主 持 人：张茹茹
经评委会评审，河南省社科联、河南省经团联批准，右列 2016 年度调研课题验收合格，准予结项，特发此证。		参 加 者：付 强 孟繁莹 秦 阳 唐 明
		证书编号：SKL—2016—2901

5. 河南省普通高等院校体育课程与中学体育课程内容衔接研究（SKL-2017-2754）

河南省社科联、河南省经团联调研课题		课题名称：河南省普通高等院校体育课程与中学体育课程内容衔接研究
结 项 证 书		主 持 人：张茹茹
经评委会评审，河南省社科联、河南省经团联批准，右列 2017年度调研课题验收合格，准予结项，特发此证。		参 加 者：傅兰英 席朝杰 柳 佳 蒋广涛
		证书编号：SKL—2017—2754

6. 河南省城乡群众体育公共服务均等化研究（HMXJ20170522）



7. 全域旅游视野下河南省村落武术旅游文化促进研究（SKL-2018-2878）



8. 新乡市民办高校大学生亚健康情况调查分析 (SKL-2019-2732)



9. 河南省民办高校体育教师教学和科研压力现状研究 (HMXJ20170523)

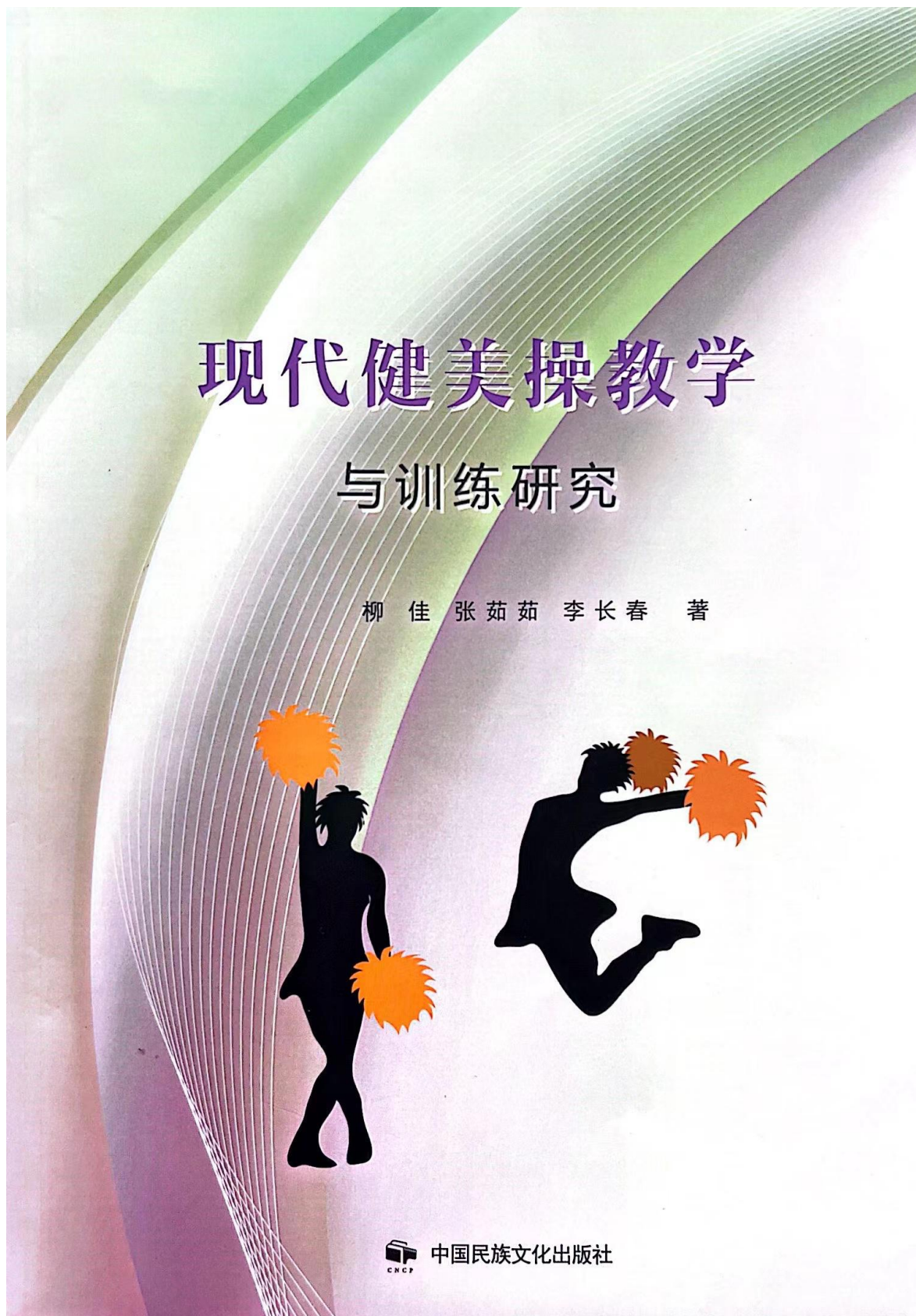


材料五

目 录

1. 任现职以来著作 现代健美操教学与训练研究
2. 任现职以来专利 一种羽毛球多种发球方式陪练装置

1. 任现职以来著作 现代健美操教学与训练研究



版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

现代健美操教学与训练研究 / 柳佳, 张茹茹, 李长春著. —— 北京: 中国民族文化出版社有限公司, 2019. 11

ISBN 978-7-5122-1271-8

I. ①现… II. ①柳… ②张… ③李… III. ①健美操—教学研究②健美操—运动训练—研究 IV. ①G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 208587 号

书名: 现代健美操教学与训练研究
作者: 柳佳 张茹茹 李长春
编: 王华
出版: 中国民族文化出版社有限公司
地址: 北京东城区和平里北街 14 号(100013)
电话: 010-84250639
印刷: 北京厚诚则铭印刷科技有限公司
开本: 16k 787mm×1092mm
印张: 11.75
字数: 208 千
版次: 2019 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 1—500 册
书号: ISBN 978-7-5122-1271-8
定价: 42.00 元

出版证明

由新乡医学院三全学院教师张茹茹同志担任第二作者，负责撰写共计六万六千余字内容的《现代健美操教学与训练研究》一书已于 2019 年 12 月在中国民族文化出版社正式出版。

该书 ISBN 书号为：978-7-5122-1271-8。

特此证明。



图书详细信息 (CIP)



CIP标准号	2019208587		
ISBN	978-7-5122-1271-8		
正书名	现代健美操教学与训练研究		
丛书名			
出版单位	中国民族文化出版社有限公司		
出版地	北京		
作者	杨强, 张路阳, 李长碧, 著	出版时间	2019.11
印次	**	版次	**
分册名	**	分册号	**
副书名及说明文字	**	其他责任者	**
定价(元)	50	正文语种	**
开本或尺寸	**	装帧方式	**
中图法分类	G831.32	主题词	健美操 - 教学研究; 健美操 - 运动训练 - 研究
内容摘要	本书以现代健美操为研究对象, 在其起源、发展、功能和特点等方面进行阐述的基础上, 从生理学、心理学、营养保健等多学科知识的角度对其进行理论研究, 之后从教学与训练的角度对其创新与创新课程方法进行探索, 最后具体介绍了三种健美操的教学训练方法。		

CIP打印格式



打印

图书在版编目 (CIP) 数据

现代健美操教学与训练研究
 杨强, 张路阳, 李长碧, 著
 北京: 中国民族文化出版社
 2019.11
 ISBN 978-7-5122-1271-8

2. 任现职以来专利 一种羽毛球多种发球方式陪练装置

证书号 第9974036号



实用新型专利证书

实用新型名称：一种羽毛球多种发球方式陪练装置

发 明 人：张茹茹；柳佳；李洁；蒋广涛；席朝杰

专 利 号：ZL 2019 2 0468976.X

专利申请日：2019年04月08日

专 利 权 人：新乡医学院三全学院

地 址：453000 河南省新乡市红旗区向阳路东段


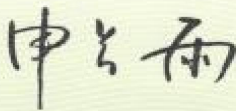
授权公告日：2020年01月24日 授权公告号：CN 209984903 U

国家知识产权局依照中华人民共和国专利法经过初步审查，决定授予专利权，颁发实用新型专利证书并在专利登记簿上予以登记。专利权自授权公告之日起生效。专利权期限为十年，自申请日起算。

专利证书记载专利权登记时的法律状况。专利权的转移、质押、无效、终止、恢复和专利权人的姓名或名称、国籍、地址变更等事项记载在专利登记簿上。



局长
申长雨



2020年01月24日

第1页(共2页)

其他事项参见背面

材料六

目 录

1. 任现职以来科研奖励证书
2. 其他成果证书

1. 任现职以来科研奖励证书

1.1 社科，河南省城乡群众体育公共服务均等化研究



1.2 社科，河南省普通高等院校体育课程与中学体育课程内容衔接研究



1.3 社科，河南省城乡群众体育公共服务均等化研究



1.4 社科，全域旅游视野下河南省村落武术旅游文化促进研究



1.5 社科，新乡市民办高校大学生亚健康情况调查分析

河南省社会科学界联合会调研课题	课题名称：新乡市民办高校大学生亚健康情况调查分析
奖 励 证 书	奖励等级：二等奖
经专家组评审，河南省社科联批准，右列 2019 年度河南省社科联调研课题被评为优秀 调研成果。特发此证，以资鼓励。	主 持 人：李长春
	参 加 者：明 辉 唐 华 张茹茹 王冬枝
2020 年 8 月 18 日	证书编号：SKL—2019 — 2732

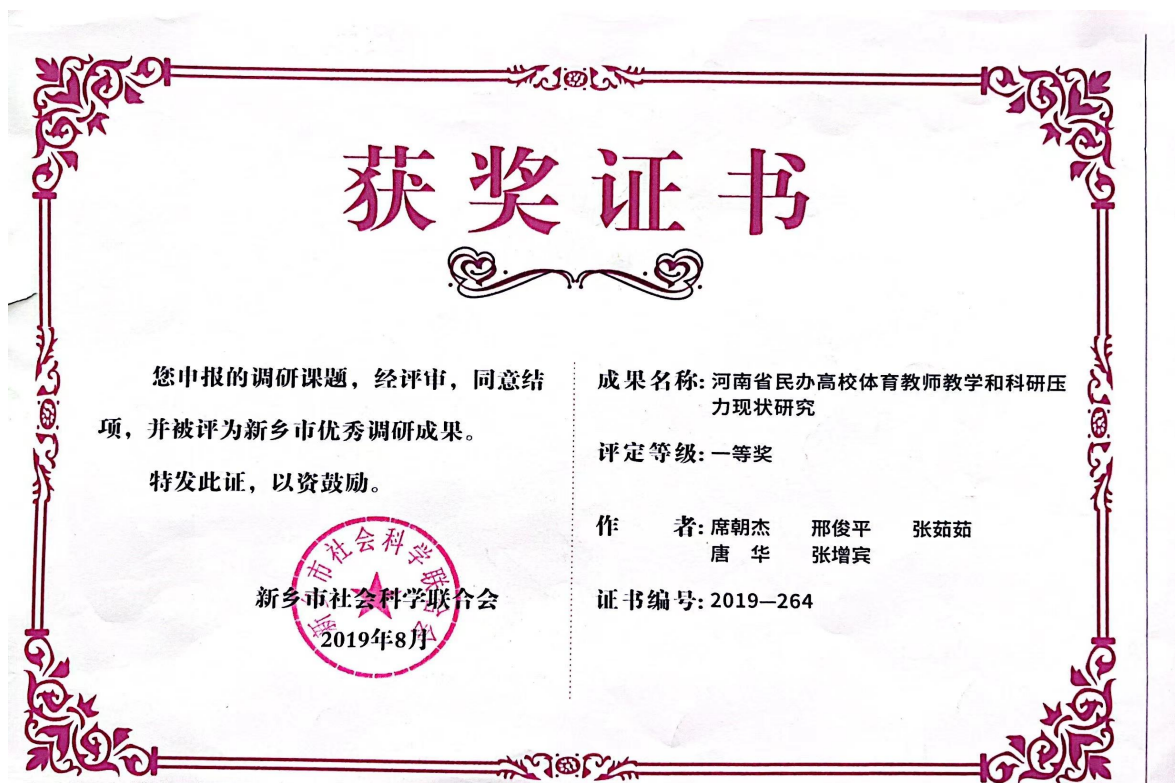
1.6 社科，河南省太极拳项目旅游发展及促进研究

河南省社科联、河南省经团联调研课题	课题名称：河南省太极拳项目旅游发展及促进研究
奖 励 证 书	奖励等级：一等奖
经评委会评审，河南省社科联、河南省经团联 批准，右列 2017 年度调研课题被评为优秀调研成 果。特发此证，以资鼓励。	主 持 人：邱 伟
 	参 加 者：齐 琦 席朝杰 韩 玮 张茹茹
2018 年 5 月 21 日	证书编号：SKL—2017 — 3625

1.7 社科，整合传播助力北京冬奥会运动氛围创设



1.8 社科，河南省民办高校体育教师教学和科研压力现状研究



2. 其他成果证书

2.1 《新时代学校体育教育“五级一体”发展模式构建》



2.2 《后疫情时代高校体育教学“4+3+4”层级化评价模式构建研究》



2.3 《后疫情时代高校体育教学模式与内容改革研究》



2.4《步道乐跑 APP 对大学生体质健康干预效果及优化路径研究》

研究成果被采纳和社会评价证明

张茹茹的研究成果——步道乐跑 APP 对大学生体质健康干预效果及优化路径研究(2021 年度河南省教育厅人文社会科学研究项目资助, 项目编号: 2021-ZZJH-314), 选题和研究具有重要的理论意义和现实价值。

第一, 该研究以步道乐跑为例, 通过实验分析了步道乐跑 APP 对大学生体质健康的干预效果, 并提出一定的优化策略。该项研究的一系列实验结果和调查分析、结论具有很强的实用性和可行性, 对提高大学生体质健康水平具有一定的指导和借鉴作用, 可采纳为体育相关部门对大学生体质健康水平提升相关政策的修订、完善和实践。

第二, 该项研究采用多种研究方法, 目标明确, 实验严谨, 数据准确, 相关资料丰富完善, 所得到的结论具有一定参考和使用价值。

第三, 针对大学生体质健康水平下降的问题, 该成果通过相关实验证明步道乐跑 APP 的使用对提升学生的肺活量、长跑等成绩具有显著的作用, 能够有效的提高大学生的心肺功能和耐力素质。并根据当前使用过程中出现的一些问题提出了相应的优化策略。首先步道乐跑可以作为体育课程的进一步延伸, 将其纳入期末考核, 推动学生课上课下联动, 促进大学生积极参与体育锻炼; 其次, 针对步道乐跑 APP 可以进一步完善相应功能, 引入多元化的运动模式, 丰富运动形式和内容; 再者, 要进一步加强数据的监管功能, 提高反作弊手段; 最后, 学校作为管理层, 应该加强相关诚信教育, 完善相应的校规校纪, 尽可能减少学生“代跑”“刷数据”等情况。

这些研究成果从实际出发, 针对当前现实存在的问题提出了相应的解决策略, 具有一定的学术和应用价值。该研究成果丰富了大学生运动干预形式, 提高大学生体质健康水平, 为体育相关部门制定大学生体质健康管理政策具有被采纳开展的实际作用和价值。



材料七

目 录

1. 授课教案 1 章

新乡医学院三全学院教案首页

开课单位：体育部

开课教研室：武术与体操教研室

课程名称	健美操	授课题目	哑铃操
任课教师	张茹茹	职 称	讲师
授课形式	小班实践课	授课方法	讲解法、分组练习法等
授课对象	专业：本科各专业 班级：大二各班级 共 8 个班		
使用教材 参考资料	1. 大学体育（慕课版）第 1 版 陈庆伟主编 人民邮电出版社 2016 年 8 月 2. 现代健美操教学与训练研究第 1 版 柳佳、张茹茹、李长春主编 中国民族文化出版社 2019 年 11 月		
教学目标	1. 知识目标：使学生了解与掌握哑铃操基本理论知识、基本技术、基本技能。 2. 能力目标：培养学生对获取新知识的全过程予以重视，并养成学习哑铃操的正确方法。 3. 素质目标：加强学生学习动机、自信心、意志品质与健康人生观、世界观、价值观的锻炼与养成。		
授 课 重 点 难 点	重点：掌握哑铃操的基本动作练习。 难点：哑铃操动作练习中身体姿态的稳定性。		
教研室主任 及课程负责 人签字	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> 教研室主任（签字） 年 月 日 </div> <div style="text-align: center;"> 课程负责人（签字） 年 月 日 </div> </div>		

教学内容	课堂活动设计	时间
一、准备部分 1. 组织全体学生集合整队, 检查人数, 师生问好。 2. 宣布本次课的教学内容及教学任务(哑铃操前 3X8 拍第一段动作教学)。 3. 检查学生着装, 安排见习生并解疑答惑。	激励学生在课前提出学习中遇到的问题, 师生讨论, 培养学生积极思考、主动学习的习惯。	5 分钟
二、基本部分 1. 身体各部位拉伸运动 头部运动 4×8 扩胸运动 4×8 腹背运动 4×8 体转运动 4×8 正压腿 4×8 侧压腿 4×8 手腕脚踝 4×8 2. 低冲击力热身组合 踏步+并步+两次并步 +V 字步+A 字步+后屈腿 3. 高冲击力热身组合 双足跳+开合跳+后屈腿跑+吸腿跳 4. 学习哑铃操(前 3X8 拍第一段): ①第 1X8 拍: 腿部动作学习: 脚提踵, 膝关节交替内扣。 手臂动作学习: 手臂由侧下举至侧平举再到上举到还原, 双手小五花旋转。 原地手脚配合练习 ②第 2X8 拍: 腿部动作: 1-4 脚提, 5-8 腿部动作马步 手臂动作: 1-4 前臂胸前交替屈; 5-8 前臂胸前平屈。	徒手操热身运动 思政元素: 规则与守纪 专项热身运动	10 分钟
	讲解哑铃操的基本动作	45 分钟

教学（课后）反思

反思内容	签名、日期
<p>1. 哑铃操动作教学过程中要将镜面示范与背面示范灵活切换，增加示范面。</p>	