融新学院多元板块项目修读指导书（模板）

一、 项目核心信息

项目名称	《实用拉伸技术-路跑》		
所属板块	☑ 校园实践 ☐ 读书研究 ☐ 艺术训练 ☐ 综合育人		
开设单位	盖小亚（厦门）健康管理中心		
项目负责人	陈颐岚、李铭、李梦奇	联系电话	13255982114
指导教师	陈颐岚、李铭、李梦奇		
开设学期	2024-2025 学年 第 1 学期		
项目周期	2025 年 10 月 18 日 — 2025 年 10 月 28 日		
学　时	共计　4　学时		
招募人数	50 人		

2、 项目导语（写给同学的话）

解锁身体 “超能力”：从紧绷到轻盈的拉伸专项技术课，邀你重塑身体感知！你是否曾在久坐后感觉肩颈像被 “焊” 住，弯腰系鞋带时才发现腰背早已僵硬？是否羡慕别人轻松完成高难度动作

时的舒展姿态，却总被自己 “紧绷的身体” 困住？现在，「拉伸专项技术课」来了 —— 这不是简单的 “伸懒腰”，而是一门聚焦运动康复与身体功能优化的专业课程，专为想打破身体限制、唤醒深层活的你量身打造！

三、 你将收获什么

知识层面： 掌握关于 运动与拉伸 的核心概念与理论。

能力层面： 提升 运动损伤处理 、 康复拉伸等实践能力。

素养层面： 培养尊重身体，而非对抗身体、的素养与价值观。（如：逻辑与批判性思维、社会责任感、审美情趣等）

成果证明： 顺利完成项目后可获得 4 学时，考核优秀者将获得 **优秀学员证书及丰厚礼品** 。

四、 这个项目适合我吗

面向对象：

☐全校各年级

☑ 仅限 2025 年级

☐专业同学优先

我们希望你对以下至少一点感兴趣：

1. 对 “身体感受” 的好奇：愿意试着 “听懂身体的信号”

2. 对 “温和改善状态” 的向往：不追求刺激，更爱 “润物细无声” 的改变

3. 对 “探索身体可能性” 的开放：不害怕 “从零开始”，愿意给身体 “试错空间”

五、 项目的主要内容与安排

主要形式： ☑ 线下为主 ☐ 线上为主 ☐ 线上线下混合

核心内容模块：

第一部分：运动康复基础（第 1-3 课）

• 第一堂课：运动损伤与康复概论

☐目标：理解运动损伤的常见类型及其对跑步的影响。

• 第二堂课：运动损伤的即时处理

☐目标：学习运动损伤发生时的初步处理方法。

• 第三堂课：肌肉解剖

☐目标：学习运动过程中大肌肉的分布。

• 第四堂课：实用拉伸技能

☐目标：学习六大关节的静动态拉伸。

重要时间节点提醒：

项目启动会：10 月 18 日 （周六） 地点：体育产业学院

德文厦门工学院马拉松 2025 秋季赛服务： 11 月 23 日 （周六） 地点：田径场

六、 如何评价我的学习成果（考核方式）

过程考核 30% + 成果考核 70%

例如：你的最终成绩将由以下部分构成，总分 100 分/五级制：

考核环节	占比	考核内容与形式说明	评分标准概要
过程参与	30 %	出勤、课堂/活动参与度、团队贡献	依据考勤记录和教师观察
阶段性任务	10 %	每次任务占比 10 %，共 1 次。 例如：课后拉伸视频	按时提交、内容完整、符合要求
最终成果	60 %	形式：☐ 研究报告 ☐ 作品 ☐汇报答辩 ☐ 实践作品 ☑ 其他：厦工马拉松	创新性、完成度、专业度、展示效果
总计	100%		

七、 咨询与联系

如果你对项目有任何疑问，欢迎联系，

指导教师：李梦奇

联系方式：13255982114（微信同号）

温馨提示： 请务必在选课前确认项目时间与你的个人日程无冲突，并根据自身兴趣和规划慎重选择。我们期待你的加入！