

# 北京体育大学 海南自贸港国际英才班 三月简报

休闲与旅游学院

2022年4月6日

我校自贸港国际英才班同学们在海南学习生活已近一个月，在北京体育大学领导与实验区管理局的高度重视和亲切关怀下，各项教育教学平稳运行，后期服务保障顺利。与此同时我院组建的海南自贸港临时党支部将进一步加强思想引领，确保学生在安全的环境中参与各项丰富活动，营造浓厚的学习氛围。现将本月工作总结如下：

## 一.党建学习

### 1.第一次临时党支部大会：



海南国际英才班临时党支部第一次全体会议

2. 观看电影《狙击手》：新时代的青年需牢记历史，传承党的光荣传统，继承革命先烈的优良作风，弘扬爱国主义精神。我校海南自贸港国际英才班临时党支部于3月27日组织同学们观看电影《狙击手》。电影里中美军事差距悬殊，而先烈们在如此艰难困苦的环境中仍能够英勇狙杀敌人，在场同学无不热泪盈眶，充满敬意。相信同学们在这部红色电影的感染下将更加热爱伟大祖国！



观影《狙击手》

## 二.教育教学

1.管理方向班结课纪念：“仿佛昨天才开始的第一门课程，今天就结课了”，这句话管理方向的同学们深有体会。李翰君老师在课堂上的学术与实际的生动演绎，方琰老师思维与创新的伶俐极大吸引了学生们的求知欲。这两位学识渊博的老师尽管只授课三周，但同学们十分珍惜这些大师课，这份师生情。



运动健康与体育旅游专题班



2022.3.25 海南陵水

## 2.户外方向班结课纪念

2.户外方向班结课纪念：三个不同的方向，三位不一样的老师，带给我们一样感受，那便是时间真快，仿佛一眨眼的功夫，便结束了第一阶段的课程，感谢杨占东，李翰君和吴阳三位老师。让我们对户外方向有了更加深刻的认识与了解！



我们在一起

### 三.学生活动

#### (一) 学术活动

椰林讲座：

1. 3月16日晚，“国际院士工作坊”系列大师课在海南陵水黎安国际教育创新试验区举办，进一步激发学生们探索研究生物科学的热情。此次课程邀请到美国国家科学院院士、植物生物学家、美国普渡大学教授、中国科学院上海植物逆境生物学研究中心主任、南



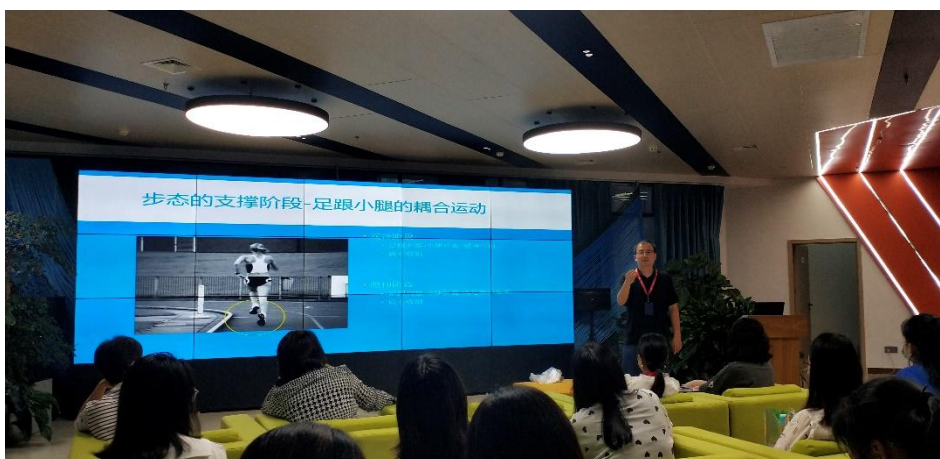
大师讲座



认真听讲

方科技大学前沿生物技术研究院院长朱健康教授作为主讲人进行讲授，他以生动有趣的语言，结合生活实际，围绕基因编辑技术助力生物育种、分子检测和基因治疗等方面，为海南自贸港国际英才班的学生详细介绍基因编辑技术的相关知识。同学们在认真聆听的同时还踊跃提问，整个讲座氛围活跃。

2.你知“书中自有黄金屋，自有颜如玉”的谆谆教诲，但可了解“听君一席话，胜读十年书”所表现出的实际价值？运动人体科学学院优秀教师李翰君在他关于人体步态生动讲解中剖析了人体姿势的运动学理论，并在观众中做了关于步态和跑步姿势的实践探索。通过这场理论联系实际科学盛宴学生们对运动人体科学有了进一步的认识。



生动的科学讲座

## (二) 文体活动



1.阳光彩跑：3月13日，由海南陵水国际联合学院（筹）学生事务中心牵头，国际联合



正式开跑



跑步进行时

学院相关部门配合支持的炫彩英才班，一起向未来——海南陵水国际联合学院（筹）师生阳光彩跑在试验区顺利举办!本次活动旨在促进北京体育大学与电子科技大学两校联谊，实现联合学院相互交流、共同发展的愿望。同时为营造健康阳光、积极动态的校园文化氛围，倡导学生走出宿舍，走进户外，增强身体素质，锻造强健体魄，大力推动全民健身与全民健康深度融合，提高体育文化感召力、影响力、凝聚力，让参与师生在运动中享受快乐，在快乐中成长奋进。

彩跑结束后，国际联合学院为自贸港国际英才班所有生日在三月份的同学准备了一份惊喜，大家一起许下心愿，分享感动，吹生日蜡烛。借此机会我们荣幸邀请了罗青教



自给自足——包饺子



集体庆生

授为同学们送上美好寄语。罗青教授首先对为本次活动付出努力的各部门单位表示感谢。接着分享了第一期国际英才班同学的回忆、收获和成长，表示新学期通过两校的交流和融合，进一步促进国际联合学院五互一共的发展目标。

**2.心理体验课：**3月17日下午，在国际联合学院的组织下，英才班的全体同学于国际学习中心211计算机教室进行心理检测及MBTI职业性格测评。国际联合学院健心中心根据测评结果，为同学们有针对性地开展团体心理活动及一对一心理咨询服务。

人格测试



专业分析



读完了自己的人格分析报告，同学们跟着老师参观了团体辅导心理沙龙室，体验了不同的高科技脑电设备，学习如何利用这些新科技测试和提高专注度和记忆力。富有想象力和创造性的同学们对心理沙盘产生了浓厚的兴趣。



体验专注力设备



专注力大比拼



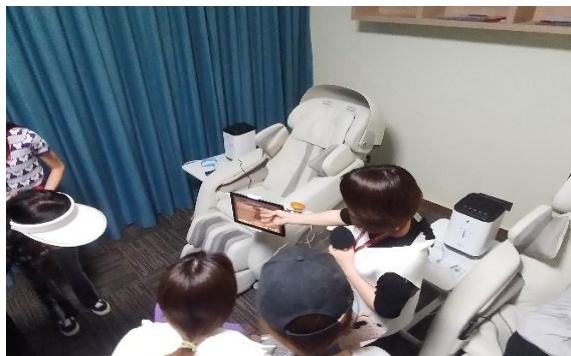
讲解心理沙盘

在解压室，同学们可以打拳发泄负面情绪，玩趣味性的游戏放松心情，甚至可以在





这里打坐，用冥想来感知自己的真实状态、调节情绪。



体验解压游戏



体能PK

#### 讲解睡眠舱使用

而在睡眠舱，运动或是学习之后感到疲惫的同学可以舒服地躺在高科技椅上，听着轻音乐享受全身按摩。

**3.飞盘团建：**为丰富试验区学生课余生活，同时加强我校与成都电子科技大学的联系与友谊。海南自贸港联合学生会举办了趣味性十足的飞盘团建活动。在学生代表金正阳同学的教授与练习下，同学们很快掌握了飞盘出手技巧，并在欢乐游戏氛围中圆满结束了本次两校联谊活动。



享受飞盘游戏的同学们

4.健身活动：北京体育大学同学在海南自贸港继续发扬我运动，我健康；我快乐，我阳光的精神风貌。在国际学习中心设备健全的健身房挥汗如雨，专业羽毛球场地上的英姿飒爽无不以实际行动践行着校训：追求卓越。将追求放在个人提高的靶点上，使卓越播撒在每一位北体学子心中。



健身生活

## 四. 疫情防控



1.核酸检测：全体师生有序排队，积极配合园区防疫工作。北体师生七天四轮核酸检测结果均为阴性，经请示县疾控及指挥部，可以解除隔离！



2.学生会议：第一次学生会议，赵阳老师通报目前园区的防疫情况并提出隔离期间对学生的要求。温宇红教授分享自身隔离经验，呼吁学生以积极的心态面对隔离生活。第二次学生会议，国际联合学院为了保证大家的安全，倡导各位同学“非必要不离校”，并已实行24小时应急值守制度。



3.隔离送餐：食堂提供送餐上门服务。



4.室内健身：七天隔离时段，师生们会选取一些适宜在室内开展的运动项目，换好运动服与运动鞋，做好屋内的物品摆放，提前做好热身活动，跟着我校优秀毕业生乔越峥组织的线上云锻炼，进行室内健身，一起动起来！

**身体姿势和蹬腿技术**

- 阻力大
- 为减小身体遇到的阻力，应注意在整个游程中通过收颌，微耸肩，四肢尽量伸展来保持良好的流线型，减小阻力。

**肩颈放松练习**  
734 403 8111

20:00 进行中 20:30  
36分钟  
2022年4月1日 (GMT+08:00) 2022年4月1日

**爱动体育讯** 据海南省健美运动协会消息，为了丰富广大市民清明小长假居家的文体生活，海南省健美运动协会携手成员单位组织网上直播，将于4月3日-6日每晚19时为市民奉上健身课，欢迎各位市民来直播间“云”健身。

