



泉州理工职业学院
QUANZHOU INSTITUTE OF TECHNOLOGY

福建省高职院校人才培养工作
二轮评估

特色项目报告

二零一五年十月



目录

一、项目背景	2
(一) 全国学生体质健康状况下降	2
(二) 让起跑慢的学生赢在终点	3
二、项目实施过程	3
(一) 创新载体，实施“长跑早锻炼”特色育人工程	3
1. 每周一、周三班级集体检阅跑	3
2. 个人越野长跑	4
3. 马拉松长跑比赛	5
(二) 立德树人，坚定“长跑早锻炼”特色育人根本	6
1. 坚持长跑早锻炼，强体健心，培育学生健康体魄	6
2. 坚持长跑早锻炼，激发潜能，践行自强创业精神	6
3. 坚持长跑早锻炼，拓展素质，建立素质拓展管理系统 ..	7
4. 坚持长跑早锻炼，永不止步，构建育体育人特色文化 ..	7
三、项目创新与成效	8
(一) 项目特色与创新	8
1. 育体育人理念，实现办学理论创新	8
2. 科学量化考核，实现管理模式创新	8
3. “永不止步”精神，实现校园文化创新	9
4. 纳入人才培养方案，实现教育模式创新	9
(二) 项目应用与成效	9
1. 长跑早锻炼育体育人，推动了学生创新创业能力培养 ..	9
2. 长跑早锻炼育体育人，得到了社会广泛认可	10



学生潜能开发与素质拓展

——坚持长跑早锻炼育体育人特色项目报告

泉州理工职业学院起源于 1986 年创办于晋江金井的“晋江摩托车培训学校”，后来逐步发展为全日制民办高职专科院校，学校向来注重学生身心健康，自建校至今，倡导“长跑早锻炼”，通过加强对该项目的重点建设，使其成为学生强体健心、潜能开发与素质拓展的育人载体，并逐步形成特色育人文化，在社会上产生广泛影响，已成为学校沿袭 29 年的特色育人项目。

一、项目背景

（一）全国学生体质健康状况下降

建国以来，我国四次全国性学生体质健康状况测试结果显示：全国各级各类学校学生体质均在连续下降！

为了迅速扭转这种局面，2006 年 12 月 23 日在北京召开的全国学校体育工作会议，首次提出“全国亿万学生开展阳光体育活动”措施。2007 年 4 月 5 日，教育部启动“阳光体育活动”，要求全国大中小学生加强体育活动，在校期间保证每天 1 小时体育活动，以改善学生体质状况。2007 年 5 月 7 日，中共中央国务院颁布了“关于加强青少年体育，增强青少年体质”意见，表明党和国家已经高度重视学生体质健康状况。但是，2009 年，全国近 9 万所学校学生体质测试，体质健康合格率仅达 85.94%（搜狐新闻）。有些素质依然下滑，尤其耐力素质下降幅度惊人。2014 年 1 月 6 日，共青团中央、教育部、国家体育总局、全国学联《关于开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的通知》，明确“增强大学生体质、促进大学生健康成长，是关系国家和民族未来的大事”。

而我校的长跑早锻炼活动，在国家倡导“阳光体育活动”之前就已经系统地开展多年，并且提出了跑步育人的教育哲学观。在全国学生体质健康状况下降的背景下，一所民办院校能够高度重视学生身心健康，投入大量人力物力财力自觉地推动长跑早锻炼育体育人的教育事例，具有特殊的现实意义。

（二）让起跑慢的学生赢在终点

现在的很多学生大多不同程度地存在着适应力、耐挫力、自控力、意志力、自信心等方面的诸多问题，而由于客观原因，民办高职院校学生的入学分数更是普遍偏低。但我校认为，低分的学生不是低能，学生在中学的学习成绩并不能全面反映学生能力，我校通过探索各种有效途径，实施多种教育手段，提高学生素质，发掘学生潜能。我校就是通过“长跑早锻炼”这一载体，健康其体魄、磨砺其意志、陶冶其情操，使学生具备良好的技能与良好的心理品质，勇于面对现实，成为生活的强者。

人生就像是一场马拉松赛，道路曲折又漫长，半途而废者比比皆是。人生的马拉松赛不完全看你跑多快，只要敢于站到起跑线上，尽全力坚持到最后，爱拼敢赢，你就是个勇敢者、自我挑战成功者。人生不是赢在起点，而是赢在转折点；不是赢在智商智力上，而是赢在意志毅力与积极心态上。这就是泉州理工职业学院的跑步哲学，也是学校“健康体魄，自强创业”育人特色的基本理念。

泉州理工学院就是每个学生人生的转折点，把握住这次人生机遇，挖掘自身潜能，虽然起跑慢了，但一定要赢在终点。

二、项目实施过程

（一）创新载体，实施“长跑早锻炼”特色育人工程

1. 每周一、周三班级集体检阅跑

从 1986 年开始的长跑早锻炼发展到今天已形成特定的模式与要

求：每周一、周三，全校学生 6:20 前起床集合，以班级为单位在校园内进行 1500 米的集体检阅跑。检阅跑侧重培养学生的集体参与意识和团队协作精神，特别强调队伍的整齐一致和集体气势，具体评价内容包括出勤率、队形整齐、步伐整齐、服装整齐、气势雄壮等。同时采用人数核准量化的评分制度，进行班级成绩累计和排名，第一名加 20 分，依次递减 0.2 分。雨天出操自愿，出操班级加出勤分和名次分。

周一、周三的班级集体跑之所以称之为“检阅跑”，就是因为其规格起点高、标准要求严、具有军事化特点。每次跑步都要求学生严格按照这些做，每年秋季的新同学都会感觉不适应，怨声载道，往往需要一二个月的磨合期，这种磨合就是一种坚持，是一种自我耐力的提升，培养了集体意识、团队精神，鼓舞了斗志。

亚里士多德说过一句教育名言：我们反复做什么样的事情，就会变成怎样的人。多少届毕业生走到社会以后感慨地说，在母校三年的学习，不仅学到了许多知识和技能，更重要的是，我们得到了严格的毅志耐力的训练，懂得了个人与集体的关系，使我们走入社会后能够更好更快地融于集体之中。

2. 个人越野长跑

个人越野长跑是拓展项目，侧重鼓励学生刻苦锻炼身体，磨练个人的意志毅力，发掘个人潜能，提升体育素养。个人越野长跑，在长跑路上，曾经最多一次达 2400 多人，现场释放着强大的正能量，场面壮观感人。这种越野长跑为 2003 年以后我校连续参加厦门国际马拉松赛跑打下了良好基础。

为了鼓励学生积极参加越野跑，学校设立专项经费，学生每周累计跑 6 公里（每周 4 次 1.5 公里）可发一张长跑纪念票，可用于校内生活消费（等值 2 元）或兑换运动服、纪念品（等值 4 元），每次加

素质拓展分 1 分。学生在校期间，长跑早锻炼出勤率达到 80% 以上的毕业时颁发荣誉证书。

根据统计，在校期间我校学生长跑早锻炼至少累计 560 公里，60% 的学生达到 750 公里以上，参加马拉松比赛训练的学生最多可达 3000 公里以上。

此外，学校还鼓励学生参加泉州地区每年开展的“清源山 10 公里登山比赛”，跑完全程者，每人加 3 分；参加地区决赛者每人加 10 分；参加全省总决赛每人加 20 分，同时有相应的奖励办法。

3. 马拉松长跑比赛

长跑早锻炼传统项目的长期坚持，不仅铸造了理工人勇于挑战自我、爱拼敢赢的“永不止步”精神，还为学校健儿在各级各类赛事中的屡获佳绩、为参加竞赛活动打下基础。马拉松比赛是我校长跑早锻炼项目延伸出来的特色品牌，自 2003 年第一届厦门国际马拉松开赛以来，学校连续 12 年组队参加，意志的磨练和团队精神的激励使得学校在这项国际赛事上誉满福建，曾被媒体专题报道称为“中营旋风再刮鹭岛”。绝大多数学生从未参加过体育比赛，却勇敢地冲向马拉松运动赛场。12 年来，我校共派出一千多名师生参赛，1052 人跑完全程，一级运动员 1 人、二级运动员 21 人、三级运动员 243 人，并屡次获得团体总分第二名佳绩。另外，学校还先后派出优秀选手 32 次组队参加了北京、上海、天津、青岛、大连、郑州、香港、澳门、西藏等地马拉松赛事，以顽强的意志、永不止步的精神，提升了学校形象，扩大了学校知名度。

一所只有 5000 多名学生的高职院校，2010 年厦门国际马拉松比赛中就有 164 人参加比赛，并且跑完全程，这是一个奇迹，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，这些学生并非体育特长生，全靠在校期间的刻苦锻炼才取得的成绩。

（二）立德树人，坚定“长跑早锻炼”特色育人根本

1. 坚持长跑早锻炼，强体健心，培育学生健康体魄

当前学生体质下滑已经成为比较严重的问题。21 世纪教育研究院、中国青年网青年舆情中心等机构联合发布的调查报告显示，每天坚持运动的大学生仅占 8%，超过半数的大学生每周几乎不运动或只运动 1-2 次（分别为 22.5%和 35.9%）。

学校要求学生参加长跑早锻炼活动，在二十几年里一直备受质疑。项目延续至今，学校克服了许多难以想象的困难与阻力，充分体现了教育主导者独特、朴素、真诚、执着的教育情结。

学校将长跑早锻炼纳入人才培养方案，并作为常规化制度列入《大学生手册》，还设立专项经费，保证这一传统项目的持续推行。这一独具特色的育人载体，帮助学生形成了健康的作息规律和体育锻炼的意识和习惯，从而铸就坚强的体魄，为人生的长远发展打下体质基础。项目延续至今 29 年，学生体质获得明显提升，学校在各级各类赛事中屡获佳绩，在相关领域也硕果累累，取得了令人振奋的实际效果。

2. 坚持长跑早锻炼，激发潜能，践行自强创业精神

民办高职的学生大多属于起跑慢的低分者。如何激发他们的潜能，形成创新、创业能力，帮助他们迎头赶上，赢在人生路途的一个个转折点，这一直是高校教育工作的一大难题。学校创办者认为，这些学生入学时的起点低，不是差在智商智力上，而是适应力、耐挫力、自控力、意志力不够。

学校为学生深谋远虑，以日复一日、年复一年的长跑早锻炼和马拉松比赛磨练学生的毅力和恒心，形成攻坚克难的意志以及“永不止步”的思维和行为习惯。这种永不止步的“马拉松精神”又极大地推动了学生就业与创业能力的形成，潜移默化地引导学生在未来人生的

马拉松比赛中，凭借永不止步的毅力赢在终点。

3. 坚持长跑早锻炼，拓展素质，建立素质拓展管理系统

素质教育是一种以提高受教育者诸方面素质为目标的教育模式。它重视人的思想道德素质、能力培养、个性发展、身体健康和心理健康教育。提高学生综合素质是高校教育的重要目标，然而，如何及时准确、科学地对学生综合素质进行量化管理并且做到公正、公开、公平，是一直困扰各个高校的问题。

我校于 2007 年率先提出基于信息化平台的大学生素质拓展量化管理办法，搭建专属的数据服务器，结合校园网与互联网，综合学生信息管理、数据录入、总分统计、自动排名、信息发布等功能，自主研发完成了“学生素质拓展量化管理系统”，并获国家专利。该系统将学生综合素质内容分为素质拓展、劳动、行为规范、体育锻炼四类。把长跑及其它体育锻炼纳入学生综合素质评价体系，使体育育人的管理、评价更加科学、公平、公开、快捷，对促进学生全面发展更有意义和实效。该系统由教辅人员根据学生的表现录入学生信息，计算机自动进行计算和排名，教学管理人员通过系统给出的数据对学生进行奖惩，并作为全面考察学生综合素质及评优奖学的主要参考条件。学生通过校园网与互联网实时查询相关数据及时了解自身素质拓展积分情况，从而积极参与各类活动努力争先。该办法经过 8 年的实践应用，效果显著。

4. 坚持长跑早锻炼，永不止步，构建育体育人特色文化

校园文化是学校的精髓和灵魂，是凝聚学校师生的力量源泉，是学校特色的重要表征。近年来各地高校纷纷加强了校园文化的建设力度，但是特色的打造一直是校园文化建设的难点所在。

我校通过整合凝练资源，加强长跑早锻炼传统项目的品牌建设力度，以体育育人的理念为支撑，结合晋江地区的体育品牌产业基地的

定位，秉承体育精神和闽南地域文化精神，进行校园文化建设的探索与实践，将“五爱精神”（爱拼敢赢、爱试求能、爱攀求高、爱问求知、爱施求善）和“四实品质”（体魄壮实、基础扎实、做人真实、做事踏实）纳入学生学习、生活的行为准则和修身育人目标；通过立德教育、体育锻炼、志愿服务、社会实践、技能竞赛和创业教育等活动平台，形成了以生态和谐校园为载体的物质文化，以忠诚、勤奋、创新、奉献为校训的行为文化，以内涵、特色、开放、合作为主线的制度文化，以立德树人为核心的精神文化的特色校园文化体系。在此文化体系中培养出的毕业生以身体心理素质好、就业创业能力强、发展潜力大受到用人单位好评，成为学校的特色优势，产生品牌效应。

三、项目创新与成效

（一）项目特色与创新

1. 育体育人理念，实现办学理论创新

学生集体晨跑、个人越野跑是一种通过跑步铸就坚强体魄、磨练意志、陶冶情操的全面教育，它促进学生健康成长与全面发展。泉州理工学院秉承“强身健体、拓展素质、全面育人”的理念，29年来不间断，通过学生长跑早锻炼，磨砺学生意志，拓展学生素质，开发学生潜能，增强学生综合能力，全面提高人才培养质量，创造了泉州理工一个又一个办学奇迹。这是突破当前高等教育人才培养弊端的重要举措，实现了办学理论创新与实践的重大突破。

2. 科学量化考核，实现管理模式创新

学校自主研发的“学生素质拓展量化管理系统”，形成三位一体的有效管理机制。该方案提供的统计数据成为全面考察学生综合素质以及作为学生评价与奖惩的重要依据，使素质教育评价更加科学、公平、公开、快捷，推进了学校教育管理方式科学化进程。该系统为育体育人拓展素质育人工程提供了科技保障，实现了管理模式科学化，

并为高校素质教育考核、评价的瓶颈问题提供成功案例。

3. “永不止步”精神，实现校园文化创新

长跑运动已成为校园风气，深入人心，逐步融合马拉松精神，铸就了“健康体魄、自强创业”的校园文化。学生《早锻炼规定》建立了一系列规章制度，激励学生强身健体、学生整体素质普遍提升；作为中国唯一的高职院校和民办学校，34次组队参加国际和国内马拉松竞赛，累计参赛达1320人次，屡创佳绩，名震福建与海峡；强身健体练就意志体能终身受用，历届毕业生入社会自主创业，实现人生价值，捷报频传。29年如一日的长跑早锻炼，实现了“永不止步”马拉松精神与“爱拼敢赢”闽南精神的高度结合，健身强体与职业教育的有机结合，弥补了应试教育对学生体质冲击的缺憾，构成了泉理工独特的校园体育文化，实现校园文化创新。

学校坚持全面发展的育人理念，通过长跑早锻炼铸就坚强体魄、磨练钢铁意志、陶冶崇高情操形成了“自强不息”的校园体育精神，这种精神逐渐深入人心，带动了校园文化建设各项活动有效开展，构建了积极健康的校园文化，成为学校重要的精神成果，曾获得2011年福建省高校校园文化建设优秀成果三等奖。

4. 纳入人才培养方案，实现教育模式创新

学生长跑早锻炼通过量化考核进入体育教育教学过程，促使学生重视自身素质养成，热心社会实践与公益活动，积极参与各类技能培训，提高综合能力，形成积极向上良好风气。大跨度地实现课内课外相结合，丰富教育内涵，实现全面发展，提高办学效率，开辟一条人才培养新路，实现教育模式创新。

（二）项目应用与成效

1. 长跑早锻炼育体育人，推动了学生创新创业能力培养

泉州理工职业学院作为一所民办高职院校，学校本身就是一个创

业实体，创办人结合自身发展经历与创业历程，总结了“创业素质 16 条”，为学生将来的自主创业提供了宝贵经验；学校坚持二十几年的长跑早锻炼，关键不在于学生能起多早，也不在于学生能跑多远，而在于日复一日、年复一年的坚持做着同样的一件很考验意志和毅力的事情，能够磨练学生具有就业与创业的基本素质，潜移默化的引导学生走上成功之路，毕业生深受社会欢迎，涌现许多就业先锋、创业新锐。

近三年来，学生参加各类专业技能、创新创业大赛获奖近 200 项，其中包括省级奖 75 项、全国奖 36 项，比如全国三维数字化创新设计大赛（3DDS）一等奖、全国大学生 NOC 竞赛（视频创作组）一等奖、全国职业院校技能大赛二等奖、全国软件人才设计与创业大赛二等奖等奖项；学校先后获批“省级高校毕业生创业培训基地”、“省级大学生创业孵化基地”，荣获福建省第二届“大学生创业之星标兵”（全省民办高校唯一）、福建省第七届“挑战杯”大学生创业计划大赛金奖等，学生自主创业比例不断上升，学校委托全国第三方权威机构麦可思公司调查 2013 届、2014 届毕业生就业情况，“自主创业”的比例分别为 4.9%、5.7%，均比全国高职院校（2.9%）高 1.6 个百分点。

2. 长跑早锻炼育体育人，得到了社会广泛认可

学校坚持长跑早锻炼，所形成的“健康体魄、自强创业”育人特色被作为典型案例写进《福建省高职教育人才培养质量 2012 年度报告》和《2013 中国高等职业教育人才培养质量年度报告》，《光明日报》等主流媒体曾以“让起跑慢的学生赢在终点——泉州理工学院 27 年的长跑”专版报道，受到高度关注与评价，以此为基础形成的教学成果获得 2014 年福建省高等职业教育教学成果一等奖；全国人大常委、教科文卫委副主任、中国民办教育协会会长王佐书同志及中国高等教育学科创始人潘懋元教授等先后考察学校时给予高度评价，受到社会

各界高度关注与认可。

这种润物细无声、潜移默化的独特育人形式，学生拥有了健康的体魄、自强不息的信念和永不止步的精神，并在心中深深扎下根。学校毕业生以爱岗敬业、基础扎实、接受能力强、抗压能力强、吃苦耐劳、勤奋朴实、顽强意志、团结协作而深受用人单位欢迎。学校在历次福建省大中专毕业生就业评估中均获得“优秀”，蝉联两届“福建省大中专毕业生就业工作先进集体”（3年评1次），这在福建省民办高职院校中是唯一的。