

# 湖南科技职业学院

## 素质教育学院 2025 年寒假学生素质养成计划

2025 年寒假来临，为提高学生的综合素质，培养综合能力，素质教育学院秉承立德树人的宗旨，持续推进素质教育工作，以“品德优化，专业深化，能力强化，形象美化”为目标，切实提高学生的创新能力、文化素养、语言表达能力和体能素质等能力素养，培养全面发展的人才。特推出学生素质养成培养计划。所有学习任务在 2025 年 2 月 21 日开学前完成。

### 一、数字素养提升能力

#### （一）大一学生

1.能力训练：中、英文录入。

2.实施过程：在素质教学院数字公共资源库中下载安装“打字高手”软件，登录“打字高手”软件，进行指法练习和中、英文录入。通过寒假练习，英文录入速度要求达到 150 字/分钟，中文录入速度要求达到 30 汉字/分钟，将结果截图提交学习通。

#### （二）大二、大三学生

1.能力训练：个人简历制作，制作精美个人简历一份，或录制 2-3 分钟自我介绍视频。

**2.实施过程：**应用 WORD 或 WPS 制作个人简历，要求包括以下内容：个人基本信息：姓名、性别、出生年月、民族、籍贯、健康状况、学历、专业、电子邮箱等信息、教育经历、技能、爱好、自我评价等。应用 Camtasia 软件或剪辑、闪剪、度加等 APP 工具录制 2-3 分钟自我介绍视频。将制好的简历源文件或自我介绍视频(MP4 格式)提交学习通。

## 二、语言运用表达能力

**1.适用对象：**所有学生

**2.能力训练：**英语（大学英语 1 课程）表达能力。以下两项 2 选 1：背 20 个实用英语句子；拍摄 10 分钟的英语视频。

**3.任务要求：**语音文本不得低于 10 句话，不得使用 AI 合成声音。计入大学英语 2 第 1 次过程考核成绩，占大学英语 2 总成绩的 10%。

## 三、文化素养提升能力

**1.适用对象：**所有学生

**2.学习任务：**阅读一本好书，背诵一篇名作。

**3.阅读内容：**推荐名目 30 本，名家名篇 25 篇（附后）。

**4.任务要求：**（1）阅读书籍并完成读书笔记：简要概括书籍的主要内容，重点突出书中的核心观点与方法。结合个人经历，写一篇读后感，字数不少于 800 字，内容真实具体，语句通顺，能够体现个人思考。可以手写或电子文档提交。

（2）背诵并录制 Vlog。内容要求：选择适合的时间与场景，清晰完整地呈现背诵视频，可以包含背诵的全过程、对文章

的理解以及背诵过程中的感受等。视频时长控制在 3 分钟内，要求清晰、有条理，背诵部分流利，表达真诚。通过学习通平台提交的读书笔记和背诵 vlog 作为平时分考核的依据，计入春季学期《实用语文》《中国传统文化》课程成绩。

#### 四、体能素质提升

**1.适用对象：**所有学生。

**2.学习任务：**八段锦练习，全套动作演练；有氧运动，包括跳绳、跳操、跑步等；力量训练，俯卧撑、平板支撑、仰卧起坐、引体向上或辅助练习等项目。

**3.任务要求：**坚持每周 1 次，每次上传练习视频 3 分钟到学习通，根据上传视频数量和质量，计入春季学期期末考核成绩，占比 10%。

寒假作为学生们放松和调整的重要时期，也是进行素质拓展和养成的绝佳时机。通过以上计划的实施，可以全面提升学生的综合素质，培养学生的社会责任感、创新精神和实践能力，为学生的全面发展奠定坚实基础。

附件：推荐书目 30 本和名家名篇 25 篇

素质教育学院

2025 年 1 月 13 日

附件：

一、推荐名目 30 本

1. 《影响力》
2. 《销售圣经》
3. 《将心注入》
4. 《金字塔原理》
5. 《高效能人士的七个习惯》
6. 《乌合之众》
7. 《人性的弱点》
8. 《定位》
9. 《竞争优势》
10. 《原则》
11. 《解惑：心智模式决定你的一生》
12. 《这书能让你戒烟》
13. 《运动改造大脑》
14. 《终结拖延症》
15. 《未来工作：智能时代的竞争力法则》
16. 《中国共产党历史》
17. 《中国哲学简史》
18. 《务虚笔记》
19. 《古诗词课》
20. 《简单的逻辑学》

21. 《平凡的世界》
22. 《世界文明史》
23. 《美的历程》
24. 《楚辞选》
25. 《红楼梦》
26. 《纳瓦尔宝典》
27. 《欲望的博弈》
28. 《国史新论》
29. 《有一种幸福叫感恩》
30. 《枪炮、病菌与钢铁：人类社会的命运》

## 二、名家名篇 25 篇

1. 蒹葭（《诗经》）
2. 《老子》二章（第二章“天下皆知美之为美”；第七十七章“天之道，其犹张弓欤”）
3. 子路、曾皙、冉有、公西华侍坐（《论语》）
4. 《孟子》三则（鱼我所欲也；得道多助，失道寡助；天将降大任于是人也）
5. 劝学（《荀子》）
6. 离骚（长太息以掩泣兮……岂余心之可惩）（屈原）
7. 谏逐客书（李斯）
8. 过秦论（上）（贾谊）
9. 短歌行（曹操）

10. 归去来兮辞 （陶渊明）
11. 饮酒（其五） （陶渊明）
12. 春江花月夜 （张若虚）
13. 山居秋暝 （王维）
14. 古风（其十九） （李白）
15. 秋兴八首（其一） （杜甫）
16. 师说 （韩愈）
17. 长恨歌 （白居易）
18. 岳阳楼记 （范仲淹）
19. 八声甘州（对潇潇暮雨洒江天） （柳永）
20. 前赤壁赋 （苏轼）
21. 鹊桥仙（纤云弄巧） （秦观）
22. 念奴娇·过洞庭 （张孝祥）
23. 水龙吟·登建康赏心亭 （辛弃疾）
24. 关山月（和戎诏下十五年） （陆游）
25. 过零丁洋（文天祥）

注：以上选自湖南省专升本大学语文考纲指定背诵篇目