

南通师范高等专科学校

大学生体质提升专项行动方案

为深入贯彻落实《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》《教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见》及教育部办公厅《关于实施大学生体质提升专项行动的通知》精神，全面落实江苏省教育厅“健康第一、以体育人”理念和“时时可锻炼、处处能锻炼、人人会锻炼”目标要求，结合学校近三年体测工作调研结果，立足学校办学实际，制定本专项行动实施方案。本方案以“筑牢健康第一教育理念，聚焦体质短板，强化精准施策，推动学生养成科学锻炼习惯，切实提升体质健康水平”为核心目标，明确工作任务、推进举措和保障机制，确保体质提升工作落地落细、取得实效。

一、现状与基础

（一）体测工作开展整体情况

近三年，学校严格落实《国家学生体质健康标准》要求，每年定期组织全校学生开展体质测试，完成数据采集、上报及结果反馈工作。体测工作由体育学院公共体育部牵头，各院配合实施，建立了“校级统筹——院系落实——班级组织”的工作机制，将体测参与率纳入学生综合素质评价，基本实现体测全覆盖，近三年我校学生体测及格率均在95%以上，但各学院之间的测试结果差异明显，尤其在良好率和不及格率上，个别学院存在较大的改进空间。

结果分析：从近三年学生体测核心指标整体趋势来看，学校学生体质健康水平呈现“整体平稳、局部下滑、个体差异显著”的特点，具体表现为：身体形态指标：BMI达标率略有下降；心肺功能指标：肺活量达标率略有下降；耐力素质指标：耐力跑（男生1000米、女生800米）达标率为各指标中最低，且逐年下降，超三成学生耐力跑未达标，其中高年级学生因学业、实习等原因，耐力素质下滑更为显著。力量素质指标：男生引体向上、女生1分钟仰卧起坐达标率波动较大，男生引体向上平均成绩不足5个，0分率达45.3%，是男生体测最薄弱项目；女生仰卧起坐达标率相对较好，但优秀率不足20%，整体力量素质偏弱。柔韧性指标：坐位体前屈达标率相对稳定，保持在85%以上，女生达标率（95.1%）显著高于男生（68.5%），整体无明显下滑趋势，是体测各指标中表现较好的一项。

近三年学生体测结果也反映出不同群体体质差异特征，具体表现为：**性别差异：**男生在力量、耐力指标上整体表现优于女生，但达标率下滑速度更快；女生在柔韧性、身体形态控制上表现较好，但其耐

力跑、肺活量指标短板突出。**年级差异**：大一学生因刚结束初中高中阶段高强度学习，运动时间不足，体质指标整体偏低；大二学生体质指标略有提升；而高年级学生因学业压力、实习就业等因素，体育锻炼时间大幅减少，体质指标出现明显下滑。**专业差异**：体育相关专业学生体质指标达标率均在96%以上，远高于其他专业；初等教育专业、学前教育专业、舞蹈专业学生的体质达标率高于美术、声乐、智能信息、管理专业学生。**特殊群体**：体质薄弱学生、体育锻炼参与率偏低群体、存在心理健康问题的学生体质指标显著低于平均水平，其中约10%的学生存在多项体测指标未达标情况，且缺乏系统的锻炼指导。

（二）行动目标

短期目标（2026-2027 学年）：完善体质提升各项工作机制，压实各院系、各部门责任；完成体质薄弱学生专项管理台账建设，实现“一生一策”精准帮扶；体育课程改革取得初步成效，课外体育锻炼组织化程度显著提升；学生体质测试各核心指标达标率较2025 学年保持并有提升，超重肥胖率、体质指标下滑趋势得到有效遏制；打造浓厚的校园体育文化氛围，学生每周参加3次有强度课外体育锻炼的比例达到60%以上。

中长期目标（2027-2030 学年）：构建“课程教学——课外锻炼——竞赛活动——精准帮扶——评价激励”五位一体的大学生体质提升体系；学校体育教学、场地设施、师资队伍等资源保障满足学生体质提升需求；学生科学锻炼习惯全面养成，体质健康水平实现整体提升，体测优良率，耐力、力量等薄弱指标达标率得以提升；形成具有学校特色的体质提升工作模式，打造校园体育文化品牌。

二、主要存在问题：

（一）学生层面

1. 锻炼意识薄弱、主动性不足。“重智轻体”普遍；耐力/力量畏难；“平时不动、考前突击”；碎片化“微运动”未形成习惯。
2. 习惯未养成。每周规律锻炼比例低；高年级因实习/就业断崖式下降。
3. 薄弱群体突出。约10%学生多项不达标；体质薄弱、少锻炼、心理问题学生群体明显。

（二）教学与指导层面

1. 课程供给不足。面向大三/毕业班体育课缺失；体质强化班、俱乐部制未全面推行；薄弱项目（耐力、力量）针对性教学不够。

2. 师资力量不足。生师比未达 300:1；新兴项目、健康指导类教师缺；培训与科研支撑弱。

3. 精准帮扶缺失。“一生一策”未建立；薄弱学生无个性化处方、无跟踪闭环。

（三）机制与评价层面

1. 激励约束偏弱。体测与评优、毕业挂钩不紧；院系/班级激励机制空白；对持续下滑学生无约束。

2. 评价考核缺位。体质提升未纳入部门/院系/个人考核；“重测试、轻过程”。

3. 数据应用不足。体测数据仅上报、未做深度分析与预警；未建力数据管理平台。

（四）条件保障层面

场地设施不足。场馆利用率不高；“微操场/微球场/身边场地”不足；开放不够。

经费保障不足。无专项经费；设备更新、维护、赛事、培训、帮扶经费缺口大。

安全保障不全。安全预案、知识普及、日常巡检、应急处置不够完善。

三、重点任务与举措：

（一）指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，坚持以体育人、体教融合，把大学生体质提升作为学校人才培养的重要内容。聚焦近三年体测工作中发现的核心问题，以压实主体责任为根本，以深化体育教学改革为核心，以完善机制建设为保障，以强化资源支撑为基础，全方位、多维度推进大学生体质提升工作，让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人奠定坚实的身体基础。

（二）重点工作任务（设 5 大工程，每工程含“目标+举措+责任主体”

1. 体育教学提质工程

（1）开齐开足课程：严格落实学时；面向大三、毕业班开设体育选修课。

(2) 改革教学模式：推行俱乐部制、体质强化班、分层教学（基础班/提高班）；加大耐力、力量薄弱项目教学比重。

(3) 丰富课程供给：增设体适能、减脂、传统体育、新兴项目；融入运动营养、安全、康复知识。

(4) 责任：体育学院、教务处。

2. 课外锻炼促进行动

(1) 实施“阳光体育健康跑”：保证每天锻炼1小时；大课间、课外、晚自习后锻炼时段；推广校园健康跑、打卡积分。

(2) “微运动”全覆盖：教室/宿舍/走廊推广拉伸、深蹲、箭步蹲、提膝等；建设“微操场、微球场、健身角”。

(3) 班级/社团带动：每班建锻炼小组；扶持体育社团；早锻炼、晚锻炼常态化。

(4) 责任：学工处、各学院、团委、体育学院。

3. 体质薄弱学生精准帮扶工程

(1) 筛查建档：每年体测后锁定不及格/多项薄弱/特殊群体，建立台账。

(2) 一生一策：一人一方（运动处方）；教师+辅导员+同伴“三帮一”。

(3) 强化训练：开设耐力/力量提升训练营；引体向上用弹力带辅助；长跑循序渐进。

(4) 跟踪闭环：月度复测、季度评估、期末达标销号。

(5) 责任：体育学院、各学院、学工处、心理健康中心。

4. 竞赛文化培育工程

(1) 构建三级赛事：班级赛→院级赛→校级赛“人人参与、班班有队、月月有赛”。

(2) 品牌赛事：春季运动会、秋季“校长杯”（篮排足）、冬季耐力赛、趣味运动会。

(3) 师生同赛、校企联办：结合师范特色，打造“一校一品”。

(4) 责任：体育学院、团委、各学院。

5. 机制保障强化工程

(1) 完善激励约束

(2) 学生：体测与评优评先、奖学金、毕业资格硬挂钩。

(3) 院系：建立体质提升评优机制；纳入年度考核。

(4) 约束：对持续不达标学生预警、约谈、强制辅导。

（配齐师资：按 300:1 配齐，引进紧缺人才；兼职教师；培训科研支持。

（5）经费保障：设立专项经费（纳入年度预算）；用于设备、课程、帮扶、赛事、场地、培训。

（6）设施与安全：场馆 100%免费开放；日常巡检；安全课+预案+应急培训。

（7）数据平台：建体测数据管理系统；分析、预警、动态监测。

（8）责任：教务处、人事处、财务处、后勤处、各部门。

（三）具体举措：

1. 压实主体责任，完善统筹联动机制

（1）**强化党委领导**：将大学生体质提升工作纳入学校党委重要议事日程，建立每年 2 次的学生体质健康形势定期研判机制，及时研究解决体质提升工作中的实际问题，将体质提升工作纳入学校综合办学水平和教育教学质量评价体系，作为学校年度考核的重要内容。

（2）**压实部门与院系责任**：成立学校大学生体质提升工作领导小组，由校长任组长，分管副校长任副组长，体育学院、教务处、学生处、团委、财务处、后勤保障处、各院系等部门负责人为成员，统筹推进全校学生体质提升工作。明确各部门职责：体育学院牵头负责体育教学改革、体测工作组织、科学锻炼指导；教务处负责体育课程设置、学时保障；学生处负责学生课外锻炼组织、综合素质评价衔接；财务处负责经费保障；后勤保障处负责体育场地设施建设与开放；各院系作为体质提升工作的责任主体，负责本单位学生体质状况排查、薄弱学生帮扶、锻炼组织等工作。将体质提升工作纳入院系及相关部门考核评价范围，层层压实责任。

（3）**建立联动工作机制**：每月召开体质提升工作领导小组工作例会，通报工作推进情况，解决工作中的堵点难点问题；各院系指定专人担任体育工作联络员，加强与体育学院的日常沟通对接，形成“校级统筹、部门联动、院系落实、全员参与”的工作合力。

2. 深化精准施策，完善体测数据与帮扶体系

（1）**完善监测机制**。严格执行《国家学生体质健康标准》，规范测试流程，严控数据质量。每年秋季学期组织全校集中测试，春季学期开展补测或专项监测，确保测试全覆盖、数据全真实，按期全完成。

（2）**推进智慧监测**。引入智能技术手段，增加自动化测试设备，推动测试过程无感化、高效化，建立体测数据动态管理平台，升级学

校体测数据采集与管理系统，实现体测数据的实时采集、精准分析、动态跟踪。对近三年体测数据进行深度挖掘，按年级、专业、性别、体质指标类型建立数据档案，精准分析各群体学生的体质短板，为体育教学改革、精准帮扶提供数据支撑。建设校级学生体质健康数据库，实现与教务、学工系统的数据互联互通，节约人力资源，提升管理效能。

(3) 建立精准帮扶跟踪机制：针对体质薄弱学生、体育锻炼参与率偏低群体、存在心理健康问题的学生及体育资源力量匮乏的院系，分类建立专项管理台账，明确台账更新、管理和使用规范。对体质薄弱学生进行一对一摸底，全面掌握其体质状况、锻炼基础和个人诉求，为每名体质薄弱学生建立“一生一档”电子健康档案，动态跟踪学生体质变化趋势，制定“一生一策”个性化帮扶和锻炼指导方案，配备专属体育指导教师（体育教师+辅导员+体育专业学生志愿者），对其锻炼情况进行全程跟踪指导，每月开展一次体质复测，根据复测结果及时调整锻炼方案，将此项帮扶工作纳入体育教师和院系辅导员的考核评价范围，确保帮扶工作落地见效。

3. 深化体育教学改革，强化课程与课外锻炼衔接

(1) 严格落实体育课程学时要求：严格按照教育部规定，落实本科 144 学时、高职 108 学时的体育必修课最低学时要求，确保三年制一二年级学生，五年制 1-4 年级学生，七年制 1-6 年级学生体育课程全覆盖。推动面向高年级毕业班开设形式多样的体育选修课，将体育选修课纳入毕业班生公共课程体系，设置学分要求，满足不同年级学生的体育学习需求。

(2) 推进体育课程内容与模式改革：结合学生专业特点、体质短板和运动需求，系统设计体育课程内容，增加耐力、力量等薄弱指标的训练内容，将科学锻炼方法、运动安全知识纳入课程教学核心内容。构建“基础体能+专项技能+健康理论”三位一体课程体系，注重体教融合、知行合一。增设《科学健身指导》《运动损伤防护》等健康类选修课，提升学生健康素养。深化体育教学模式改革，推行俱乐部制、运动项目班、体质强化班等教学模式，打破行政班界限，让学生根据自身兴趣和体质情况选择课程。探索校内俱乐部教学等“第二课堂”模式，探索建立校内运动技能等级认证制度，推动项目课程化、成果可视化，激发学生参与兴趣，形成持续发展体系。

(3) 强化体育课程与课外锻炼衔接：建立“课上学练+课外巩固+赛事检验”的体育教学闭环，将课外体育锻炼纳入体育课程考核范围，要求学生在课程学习的同时，完成相应的课外锻炼任务。体育教师针对课程内容，为学生制定个性化的课外锻炼计划，并通过校园运

动 APP（如小步点跑）进行打卡监督，确保课程所学运动技能在课外得到有效巩固。

（4）提升课外体育锻炼组织化程度：要求各院系、各班级每周组织至少 1 次集体体育锻炼活动，学校层面统筹安排课外体育锻炼时间，确保学生每天有不少于 1 小时的体育锻炼时间。组织学生每周至少参加 3 次有强度的课外体育锻炼，通过“运动打卡”“体育积分”等方式进行激励。加强体育社团、俱乐部建设，重点打造篮球、足球、跑步、羽毛球、乒乓球、匹克球、啦啦操、排舞等特色社团，鼓励每名学生在校期间至少参加一个体育社团，学校为体育社团提供场地、师资和经费支持。

4. 打造体育竞赛体系，深化“一院一品”体育特色项目建设，营造校园体育文化氛围

（1）构建多层次群体性体育赛事体系：坚持“面向人人、全员参与”的原则，打造“班级赛-院系赛-校级赛”三级体育竞赛体系，广泛开展篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、跑步、啦啦操、排舞、体质达标赛等形式多样的群体性体育赛事，确保每个学生每年至少参加 1 次校级或院系级体育赛事。办好学校体育节，增设体质达标竞赛项目，提高学生参与度。

（2）加强体育赛事与锻炼的联动：以体育赛事为牵引，推动“以赛促练、以赛促健”，将赛事参与情况纳入学生体育综合素质评价。鼓励各院系结合专业特点开展特色体育赛事，打造“一院一品”体育赛事品牌。增加师生共同参与的体育项目和比赛，营造全员参与氛围，促进师生互动。同时加强与周边高校的体育交流合作，组织校际体育联赛，提升学校体育赛事水平。

（3）打造体质提升宣传阵地：结合校园文化建设，在校内宣传栏、校园网、微信公众号等平台打造体质提升专属宣传阵地，定期推送科学锻炼科普知识、体质提升典型案例、体育赛事资讯等内容。邀请体育专家、优秀运动员开展科学锻炼讲座，每年开展“体质提升宣传月”活动，通过海报、短视频、线下宣讲等形式，宣传健康第一的教育理念，营造“人人爱运动、个个强体质”的校园体育文化氛围。

5. 改善激励约束机制，强化评价结果运用

（1）强化体测结果与学生评价的挂钩：严格落实《国家学生体质健康标准》，将学生体质测试成绩、体育课成绩、日常体育锻炼情况全面纳入学生综合素质评价体系，作为评优评先、奖学金评定、毕业考核的重要参考依据。体测成绩未达标者，取消当年评优评先资格；

毕业时体测成绩不合格者，按结业处理（因病或残疾学生凭医院证明申请审核通过除外）。

（2）建立院系和班级体质健康考核激励机制：将学生体质健康达标率、课外体育锻炼参与率、体育赛事成绩等纳入院系年度工作考核和班级评优评先指标体系，对体质提升工作成效显著的院系和班级予以表彰奖励，并在经费、资源分配上予以倾斜。落实班级网格化管理，辅导员、班主任联合体育委员组建“体质提升帮扶小组”，在体育老师的专业指导下，对不合格学生实行“一对一结对帮扶”，每周记录锻炼打卡情况，纳入综合素质评价。同时，探索设立“体质健康示范班”“体质提升先进院系”等荣誉称号，激发院系和班级推进体质提升工作的积极性。将学生体质健康合格率、优良率等关键指标纳入二级学院年度绩效考核体系，明确目标任务，签订《体质健康提升责任书》，实行学工书记负责制。

（3）完善体育教师考核激励机制：将体质提升工作成效、体育课程教学质量、体质薄弱学生帮扶工作等纳入体育教师年度考核评价体系，加大考核权重。对在体质提升工作中表现突出的体育教师，在职称评定、评优评先、业务培训等方面予以优先考虑，保障体育教师待遇，激发体育教师工作热情。

6. 强化资源保障，夯实体质提升工作基础

（1）加强体育场地设施建设与开放，鼓励“微运动”：加大体育场地设施建设经费投入，结合学校校园布局，建设一批“微操场”“微球场”等小型化、便捷化体育设施，弥补大型场馆不足的短板。探索数字化体育基础设施和智慧体育校园建设，升级体测设备和体育锻炼监测设备。确保体育场地、设施在课余时间和节假日100%免费向学生开放，通过校园预约系统实现场馆设施高效利用，满足学生多样化的锻炼需求。同时，鼓励学生利用碎片化时间在教室、宿舍等室内外身边场地积极进行“微运动”。

（2）配齐配强体育教师队伍：按照生师比300:1的标准，配齐配强体育教师队伍，重点引进新兴运动项目和体育健康指导类教师。加强体育教师业务培训和专业发展，定期组织体育教师参加校内外教学研讨、科学锻炼指导培训，支持体育教师开展体质提升相关科研工作，提升体育教师的教学和指导能力。鼓励聘请优秀退役运动员、社会体育指导员担任学校兼职体育教师，充实教师队伍。

（3）落实经费保障：设立大学生体质提升专项工作经费，纳入学校年度财务预算，专项用于体测设备更新、体育课程改革、体质薄弱学生帮扶、体育赛事开展、体育场地设施维护、体育教师培训等工作，确保体质提升各项工作有充足的经费支撑。

(4) 强化运动安全保障：建立健全体育运动安全防范机制，落实安全责任，将运动安全知识纳入体育课程和科学锻炼科普的核心内容，提升师生运动风险意识和应急处置能力。加强对体育场馆设施、器材设备的日常安全检查和维护，及时消除安全隐患；制定大型体育竞赛活动安全应急预案，确保体育活动安全开展。

四、实施步骤

(一) 动员部署阶段（2026年3月——2026年4月）

1. 召开学校大学生体质提升专项行动动员大会，传达教育部、江苏省教育厅相关文件精神，部署专项行动各项工作；
2. 院系完成本单位学生体质状况再排查，完善专项管理台账，制定本院系体质提升工作实施细则；
3. 完成学校体质提升数据管理平台搭建，实现体测数据的集中管理和分析。

(二) 全面实施阶段（2026年5月——2028年12月）

1. 深化体育教学改革，推行俱乐部制、体质强化班等教学模式，开设高年级及毕业班学生及体育选修课；
2. 全面开展体质薄弱学生“一生一策”精准帮扶工作，完成首批帮扶对象的锻炼指导方案制定和跟踪指导；
3. 构建三级体育竞赛体系，开展各类群体性体育赛事，打造体质提升宣传阵地，营造校园体育文化氛围；
4. 完成体育场地设施升级改造和“微操场”“微球场”建设，实现体育场馆100%免费开放；鼓励学生利用碎片化时间积极进行“微运动”。
5. 建立健全各项激励约束机制，将体质提升工作纳入各部门、各院系考核评价体系；
6. 每季度开展一次体质提升工作专项督查，及时发现并解决工作推进中的问题，确保各项任务落地。

(三) 总结提升阶段（2029年1月——2029年6月）

1. 对专项行动实施以来的工作情况进行全面总结，梳理工作成效、经验做法及存在问题；
2. 开展学生体质健康指标复测，对比分析专项行动实施前后的体质数据，评估工作实效；
3. 针对存在的问题，优化完善体质提升工作机制和举措，形成长效工作体系，推动专项行动向常态化、制度化发展。

(四) 长效推进阶段（2029年7月起）

按照中长期工作目标，持续深化体育教学改革，强化资源保障，完善精准帮扶和评价激励机制，不断提升校园体育文化建设水平，构

建五位一体的大学生体质提升体系，推动学生体质健康水平持续提升，形成具有学校特色的体质提升工作模式。

五、督查考核与结果运用

1. 建立常态化督查机制：学校体质提升工作领导小组采取“四不两直”方式，对各部门、各院系专项行动推进情况进行随机抽查和专项督导，每季度发布一次督查通报，对工作推进有力、成效显著的予以通报表扬，对工作不力、敷衍应付的予以通报批评，并限期整改。

2. 完善考核评价机制：将大学生体质提升工作成效纳入学校各部门、各院系年度考核核心指标，纳入体育教师、辅导员及相关管理人员的个人考核评价范围。考核结果与评优评先、职称评定、经费分配等挂钩，对考核优秀的单位和个人予以表彰奖励，对考核不合格的予以问责。

3. 强化结果运用：将体质提升工作督查和考核结果作为学校制定人才培养方案、优化资源配置、推进教育教学改革的重要依据，持续优化体质提升工作举措，确保专项行动取得实效。