

常州纺织服装职业技术学院 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》（教体艺〔2025〕1号）精神，严格按照《教育部办公厅关于实施大学生体质提升专项行动的通知》（教体艺厅函〔2026〕4号）、《省教育厅关于转发教育部办公厅实施大学生体质提升专项行动的通知》（苏教体艺函〔2026〕1号）要求，结合我校高职教育办学实际，聚焦学生体质提升关键问题，制定本专项行动方案。

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，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，牢固树立“健康第一”教育理念，将提升大学生体质作为践行党的教育方针的重要内容。立足高职人才培养目标，结合纺织服装专业学生职业体能需求，以深化体育教学改革为核心，以丰富课外体育活动为载体，以完善保障机制为支撑，聚焦影响学生体质健康的突出问题，全面提升学校体育工作的科学性、针对性和实效性，帮助学生养成科学锻炼习惯，锤炼强健体魄，培育体育精神，为培养德智体美劳全面发展的高素质技术技能人才筑牢健康根基。

二、工作思路

（一）锚定育人根本，坚守核心导向：紧扣立德树人根本任务，把学生体质提升融入人才培养全过程，以培育“终身体育”意识、提升体育核心素养为目标，立足高职教育和学校专业特色，系统推进体育育人工作提质增效。

（二）融通课内外，构建一体体系：深化第一课堂与第二课堂有机融合，以体育教学夯实技能、体质基础，以课外锻炼、竞赛活动延伸育人场景，形成“课上教技能、课下练本领、赛中展风采”的一体化体育育人模式。

（三）多措并举推进，压实三级责任：统筹教学改革、日常锻炼、竞赛带动、体质监测四大环节，推动教学与锻炼结合、竞赛与养成融合、监测与干预呼应；强化党委统一领导，压实各部门、各二级学院主体责任，整合各类资源，构建多方协同、上下联动的工作机制。

（四）健全闭环管理，推动长效落地：构建体育学习、锻炼、评价、激励全流程闭环管理体系，将体质健康指标与学生综合素质评价紧密结合，通过科学监测、精准干预、正向激励，推动体育锻炼习惯常态化、体育工作规范化。

三、工作目标

（一）体质健康水平显著提升：全校学生《国家学生体质健康标准》测试合格率稳定在95%以上；对体质健康持

续下降学生实现“一生一策”精准指导，有效遏制全校体质健康水平整体下滑趋势。

（二）锻炼习惯全面养成：每位学生在校期间至少掌握1-2项终身受用的运动技能，大一、大二学生每周3次及以上有强度课外锻炼成为常态；鼓励每名学生在校期间参加一个体育社团，逐步提升体育社团参与覆盖面，形成“热爱运动、崇尚健康”的校园体育文化氛围。

（三）体育育人体系完善健全：构建起以体育教学为基础、课外锻炼为延伸、竞赛活动为带动、体质监测为保障的体育工作机制，完善校内协同工作体系，形成适配高职教育、具有纺院特色的体育工作新格局，实现体育工作科学化、规范化、常态化运行。

（四）激励约束机制落地见效：将体质健康相关指标全面纳入学生综合素质评价及评优评先、毕业考核体系，实现毕业学生体质健康证书颁发全覆盖；建立健全体育工作推进评价机制，推动各项举措落地落实。

四、主要任务与实施举措

（一）健全组织统筹体系，强化顶层引领

1. 压实统筹管理职责：学校成立由分管体育工作校领导任主任委员、分管学生和教学工作校领导任副主任委员，体育部、宣传部、教务处、学生处、团委、后勤保障部、财务处、信息中心负责人及各二级学院党总支书记为

委员的体育工作委员会，统筹推进全校体育工作和大学生体质提升专项行动。

2. 构建协同联动工作格局：将体育工作纳入学校总体规划 and 年度工作计划，完善教务处、学工处、团委等部门联动机制，压实二级学院主体责任，形成“学校统一领导、部门分工协作、二级学院具体落实、学生积极参与”的工作合力。

3. 强化考核评价倒逼落实：将学生体质健康工作纳入学校综合办学水平和教育教学质量评价体系，纳入二级学院年度考核范围，层层传导压力、压实责任。

（二）深化体育教学改革，夯实课堂育人基础

1. 严格落实课时要求：面向大一、大二全体学生开齐开足 108 学时体育必修课；针对大三校外顶岗实习学生，结合各专业实习工位特点，研发碎片化、轻量化线上锻炼指导资源（工位拉伸、居家体能、职业体能维护等），通过校园平台推送实现全覆盖。

2. 优化课程内容设置：结合各专业学生职业特点，针对久坐、手部精细操作多、站姿作业等共性问题，增设体态矫正、肩颈腰背康复训练、手部力量与协调性训练等特色教学内容；开设足球、篮球、健美操、匹克球等多样化课程，实行学生自主选课，兼顾学生运动基础和兴趣需求。

3. **实施分层精准教学：**设立“体质强化班”，面向体质薄弱学生开展小班化教学，由专业教师制定个性化锻炼计划，实现精准指导；推行“基础 + 拓展” 分层教学模式，注重学生运动技能和自主锻炼能力的培养。

4. **创新教学评价方式：**打破“唯技能论”，采用课堂表现+课外锻炼参与+运动技能掌握+体能达标的课程总成绩评价体系，注重学生锻炼习惯和自主运动能力的培养。

（三）强化课外体育锻炼，规范日常管理服务

1. **建立健全锻炼制度：**制定《学生课外体育锻炼管理办法》，推行“早锻炼、健康跑”制度，要求大一、大二学生每周至少参加3次有强度课外体育锻炼，每次不少于30分钟；各二级学院以班级为单位组织常态化锻炼，每学期开展不少于1次集体体育锻炼活动。

2. **打造便捷锻炼空间：**充分挖掘校园场地资源，在宿舍区、教学楼周边打造“微操场”“健身角”，配备简易健身器材；确保体育场地、设施在课余时间、节假日免费向学生开放，场馆每周开放时长不少于70小时。

3. **推行数字化打卡管理：**依托智慧体育平台实施课外锻炼打卡制度，实现锻炼时长、强度的线上记录与统计，打卡情况纳入学生综合素质评价，对参与度低的学生及时提醒引导。

4. 实施“一生一策”精准帮扶：针对体质测试不合格、锻炼参与率低等特殊群体学生，分类建立专项管理台账；由辅导员、体育教师联合制定个性化帮扶方案，实施“测试—分析—反馈—干预—提升”闭环管理，确保“一个不掉队”。

5. 发挥体育社团带动作用：鼓励每名学生在校期间至少参加1个体育社团，为各社团配备专业体育教师担任指导老师；团委每年组织体育社团评优，对活动开展好、会员体质提升明显的社团予以表彰奖励，激发学生锻炼内生动力。

（四）完善竞赛活动体系，打造纺院体育品牌

1. 完善校内体育赛事体系：面向全体学生开展形式多样的群体性体育赛事，常态化开展篮球赛、足球赛、排球赛等活动，每年举办校级运动会，让更多学生参与到体育竞赛中，以赛促练、以赛促健。

2. 打造“一院一品”特色赛事：鼓励各二级学院结合专业特点培育特色体育品牌，如纺织学院“经纬杯”拔河赛、服装学院“时尚健身操大赛”、智造学院“力量挑战赛”、数商学院“趣味运动会”等，让体育竞赛贴合专业特色。

3. **加强校队建设与赛事交流：**组建足球、篮球、网球等校级体育运动队，开展常态化训练，积极参与省、市高校体育竞赛，以赛促练、以赛促健，发挥榜样引领作用。

4. **培育校园体育文化：**结合体育文化节，开展科学锻炼科普、体育风采展示等活动，打造“一校一品”“一校多品”体育品牌活动，营造“人人爱运动、个个强体质”的浓厚校园氛围。

（五）优化体质监测评价，健全激励约束机制

1. **完善体质监测体系：**全面实施《国家学生体质健康标准》，规范大一、大二学生体质测试流程，确保测试数据真实有效；优化大三实习学生体质测试补测、缓测流程，结合学生实习实际灵活安排测试时间，实现体质测试全覆盖。

2. **建立数字化体育健康档案：**依托智慧体育平台为全校学生建立体育健康档案，动态更新体质测试、课外锻炼、线上打卡等数据，对体质健康水平持续下降的学生及时预警、重点指导，为精准帮扶提供数据支撑。

3. **强化评价结果运用：**将学生体育课成绩、体质测试成绩全面纳入综合素质评价体系，作为评优评先、奖学金评定、毕业考核的重要参考，引导学生重视体质提升。

4. **推行体质健康证书制度：**对毕业时体质测试合格的学生颁发“体质健康合格证书”，对测试优良且日常锻炼

表现良好的学生颁发“体质健康优秀证书”，树立体质提升先进典型，发挥示范引领作用。

（六）夯实条件保障支撑，筑牢体质提升根基

1. 场地器材保障：加快体育场地设施升级改造，更新补充课程、锻炼、竞赛所需器材，优先保障课外锻炼和体育社团活动需求；探索数字化体育基础设施建设，引入智能健身器材、体质测试自助设备，提升场地器材利用效率。

2. 师资队伍保障：重视体育教师队伍建设，支持体育教师参加业务培训、专业发展，重点提升分层教学、职业体能设计、线上指导等能力；将体育教师指导课外锻炼、体育竞赛、学生社团等工作纳入工作量核算，保障体育教师工作积极性。

3. 运动安全保障：落实体育运动安全责任制，定期开展体育场地、器材安全检查，及时消除安全隐患；加强师生运动风险教育，开展运动安全知识线上宣传和校内专题讲座，提升运动损伤预防与应急处置能力；在体育场馆配备自动体外除颤器（AED），建立校园体育活动意外伤害保险制度，为学生体育锻炼保驾护航。

4. 经费保障：将大学生体质提升相关经费与生均体育维持费统筹安排，保障场地建设、器材采购、师资培训、

赛事组织、线上资源研发、体质测试等各项工作开展，确保经费投入与专项行动任务相匹配。

五、实施进度安排

（一）方案制定与部署阶段（2026年3月—4月）

编制专项行动方案，经学校党委审议通过后报省教育厅备案，并面向全校师生公开发布；各部门、各二级学院结合工作职责细化落实举措，完成专项行动全面部署。

（二）全面实施阶段（2026年4月起）

按照方案全面推进体育教学改革、课外锻炼组织、竞赛体系建设、体质监测评价等各项任务；体育运动工作委员会办公室每月跟踪工作进度，及时解决推进中的堵点难点问题，确保各项举措落地见效。

（三）中期评估阶段（2027年12月）

对专项行动实施成效进行全面评估，总结工作经验、查找问题不足，结合评估结果优化调整下一年度工作举措，推动专项行动提质增效。

（四）总结提升阶段（2028年12月）

对三年专项行动实施情况进行全面总结，提炼可复制、可推广的工作经验，将行之有效的做法固化为学校体育工作长效机制，持续推动学生体质健康水平提升和学校体育工作高质量发展。

六、保障措施

（一）组织保障

体育工作委员会切实履行统筹协调职责，每学期召开 1 次工作例会，跟踪任务进展、解决实际问题；各职能部门、二级学院严格落实工作职责，明确工作责任人，形成上下联动、齐抓共管的工作格局，确保专项行动落地见效。

（二）制度保障

建立健全体育教学管理、课外锻炼管理、竞赛活动组织、场馆开放管理、运动安全管理等系列制度，形成系统化、规范化的体育工作制度体系，确保专项行动有章可循、有据可依。

（三）宣传保障

充分利用校园网、微信公众号、宣传栏、班会等载体，广泛宣传专项行动的意义和内容，传播“健康第一”教育理念；通过典型案例宣讲、科学锻炼科普、体育赛事展示等形式，营造浓厚的校园体育文化氛围，引导学生自觉参与体育锻炼。

（四）督导保障

体育工作委员会办公室每季度开展 1 次专项督导检查，及时掌握各部门、各二级学院工作进展情况，协调解决难点问题；对工作推进有力、成效显著的单位予以通报表扬并推广经验。

（五）协同保障

教务处、学生处、后勤保障部、财务处、信息中心等职能部门按照工作分工，强化资源整合、加强沟通协作，在课时保障、评价考核、场地建设、经费支持、技术支撑等方面形成工作合力；各二级学院结合专业特点，因地制宜推进各项工作，确保专项行动贴合学生实际、取得实际成效。

中共常州纺织服装职业技术学院委员会

2026年4月

