

# 气象铸魂 体育强身

## ——南信大学生体质提升专项行动方案

为贯彻落实《教育强国建设规划纲要（2024-2035）》《教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见》《教育部办公厅关于实施大学生体质提升专项行动的通知》文件精神，针对学生体质健康水平下滑、运动参与率低等突出问题，现制定体质提升专项行动方案，切实提升学生体质健康水平。

### 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，落实立德树人的根本任务，践行健康第一的教育理念，以提升学生体质健康水平为目标，深化体育教学改革，推动学校体育工作高质量发展。

### 二、总体目标

通过实施专项行动，全面改善大学生体质健康状况，学生参与体育锻炼的主动性与自觉性显著增加，营造校园体育文化氛围浓厚。实现我校学生体质健康测试合格率稳定在95%以上，优良率逐年稳步提升，确保每名学生至少掌握2项运动技能，每周至少参加3次课外体育活动。至2028年，逐渐形成特色鲜明、长效可行的大学生体质提升工作模式。

### 三、主要任务与措施

#### （一）深化体育教学改革，夯实体质提升基础

1. 优化体育课程体系。开设球类、体能类和新兴体育项目等专项课程，满足学生多元化需求，确保每节体育课不少于30%身体素质练习时间。

2. 推进分层分类教学。针对体质薄弱、肥胖和健康问题的特殊群体，专门开设体能、运动减脂和体育保健等选项课程。

3. 实施阳光跑活动计划。建立阳光跑课外锻炼常态化制度，采用APP打卡方式，鼓励学生利用课余时间进行有氧锻炼，并将锻炼次数纳入体育课程考核。发挥校运动队带头示范作用，每周开展运动队领跑和助跑活动。

4. 针对高年级学生缺乏体育锻炼身体素质普遍下降的现状，在高年级增设体质课程。以身体素质练习为主要任务，预防学生体质下降。

## **（二）构建竞赛活动体系，营造体育文化氛围**

1. 完善体育竞赛体系。每年举办校田径运动会、校园马拉松、体能挑战赛，常态化开展篮球、足球、排球、乒乓球等联赛，打造“每月运动达人赛”、“每周活动健身操”品牌活动，营造“周周有比赛，人人有项目”的校园文化氛围。

2. 建立竞赛奖励机制。实施阳光跑“参赛减免”制度，依据参与比赛和体质测试成绩可获得相应的阳光跑次数减免，或颁发“体质健康优秀证书”，提升学生参与体育活动的内在动力。

3. 发挥体育俱乐部引领作用。大力支持俱乐部举办各类体育赛事，依托俱乐部办赛模式，促进更多学生参与比赛。

4. 加强健康教育宣传。通过校园广播、公众号、专题讲座等形式普及健康知识、科学健身方法，提升学生健康素养。

## **（三）完善体质监测评价干预体系，实现学生体质有效提升**

1. 健全体质监测评价体系。严格执行《国家学生体质健康标准》，每年组织全体学生开展体质健康测试，并对测试数据进行统计与分析，建立体质健康预警与反馈机制。

2. 建立分类干预机制。针对体质测试不合格学生，根据测试结果

分类组建“体能提升班”，由指导教师制定个性化训练方案，进行专项训练指导。

3. 建立学生体质健康数字档案。搭建学生体质健康数据平台，实现数据共享。创建学生个人“数字健康档案”，为学生提供体质健康数据信息以及个性化锻炼建议。

#### **（四）建构评价考核机制，充分考核评价的导向作用**

1. 将体育成绩纳入学生素质综合测评、评奖评优、保研推荐等工作体系。

2. 严格执行毕业门槛制度，对即将毕业年级的学生实行体测成绩“一票否决”制，测试成绩不达标者按结业或肄业处理，须补测合格后方可换发毕业证书。

3. 将课外锻炼、阳光跑、身体素质测试纳入学期体育课程评价考核体系。

4. 将学生体质健康测试合格率和学院年度考核结果挂钩。建立学院体测成绩预警机制，形成学校、体育部和学院的三级部门联动工作机制。

### **四、保障措施**

#### **1. 组织保障**

学校成立体质提升专项行动领导小组，由教务处、体育部、各学院、总务处等部门组成，统筹推进专项行动实施。明确各部门职责分工，教务处负责体育课程安排，体育部负责体育教学、竞赛活动、体质监测和干预指导，各学院负责学生动员和组织，总务处负责场地设施和学生运动安全保障。

#### **2. 场地设施保障**

加大体育场地设施建设和改造，完善田径场、篮球场、健身房等基础体育设施，充分利用宿舍楼宇空间，建设小型、便利的“微操场”，实现宿舍区周边“5分钟健身圈”。优化场地设施管理，延长体育场馆开放时间，确保课余时间和节假日全面开放。

### **3. 经费保障**

设立大学生体质提升专项经费，保障体育教学活动、课外体育活动、体质监测干预等工作顺利开展。

### **4. 安全保障**

制定学生运动伤害和安全防范管理办法。面向全体学生开设安全急救课程，将运动损伤防护知识纳入体育课程教学内容，使学生掌握常见的运动损伤处理方法。在校内主要体育场馆配备AED急救设备。建立覆盖全体学生的校园体育活动意外伤害保险制度，营造安全、健康的校园体育环境。