

宿迁职业技术学院学生体质提升专项行动“一校一策”实施方案

为深入贯彻教育部、省教育厅关于大学生体质提升专项行动相关工作部署，立足我校高职学生培养特点与体育工作实际，针对性破解学生体质发展短板，持续强化以体育人育人成效，进一步规范校园体育教学与锻炼管理，制定本专项实施方案。

一、指导思想

牢固树立“健康第一”的教育理念，聚焦高职学生身心健康发展需求，摒弃重理论、轻体能的育人误区，以补齐体质短板、培育运动习惯、浓厚体育氛围为核心，构建教学、锻炼、竞赛、帮扶、督导一体化体育育人体系，全面提升学生身体素质与健康素养，助力学生全面发展、健康成长。

二、短板分析

结合我校近三年学生体质健康测试数据及日常体育教学、校园体育活动开展情况，梳理当前体育工作存在四项核心短板。一是学生自主运动意识薄弱，主动锻炼积极性不高，课外体育锻炼持续性、规范性不足。二是存在部分体能基础薄弱、体质测试成绩偏低的学生，尚未形成常态化跟踪、个性化指导的帮扶机制，针对薄弱学生的精准锻炼指导、提质干预举措不够系统完善。三是体育教学模式固化，课堂教学形式传统单一，未能根据学生体能差异开展分层、分类教学，因材施教落实不到位，课堂体能提升

实效有限。四是校园体育文化建设薄弱，常态化体育赛事偏少，特色体育活动体系尚未成型，整体运动氛围不浓厚。

三、实施举措

结合四大核心短板，紧扣问题导向，明确相关安排，逐项细化如下：

（一）抓实课外锻炼，培育运动习惯

1.工作目标

扭转学生自主运动意识薄弱、课外锻炼不持续、不规范问题，实现全体学生每周有效课外锻炼不少于 3 次，主动参与体育锻炼的学生占比显著提升，逐步形成自觉锻炼、长期坚持的运动习惯。

2.重点任务

(1)用好课余碎片化时间，常态化开展班级集体体育活动；

(2)发挥学生骨干示范引领作用，带动全员走出室内、参与运动；

(3)建立课外锻炼登记机制，规范课外锻炼开展形式与流程。

3.推进举措

(1)课余齐动：以班级为单位利用课余时间组织集体慢跑、集体拉伸、趣味体能等活动，做到班班有活动、人人有参与。

(2)强化骨干带动：以班级体育委员、学生会成员为核心组建运动引领小队，带动班级、宿舍开展小型自主锻炼，定期开展骨干交流培训。

(3)丰富锻炼形式：结合学生喜好设置简易体能、趣味小游戏、小组互动练习等内容，降低参与门槛，提升锻炼主动性。

4.验收标准

(1)每日班级集体锻炼正常开展，无空班、缺勤扎堆现象；

(2)学生课外锻炼打卡记录完整、真实，全校学生每周有效锻炼 3 次及以上人数占比 $\geq 90\%$ ；

(3)学生主动参与运动氛围明显改善，自主结伴锻炼行为常态化。

5.配套保障

(1)人员调配：班主任为班级课外锻炼第一责任人，体育委员、社团骨干具体组织。

(2)资源保障：全面开放操场、步道、简易运动器材，保障集体慢跑、体能训练场地器材需求。

(3)经费投入：列支专项经费，用于制作打卡物料、趣味运动小器材、骨干表彰奖品等。

(二)精准摸排帮扶，落实一生一策

1.工作目标

补齐薄弱学生帮扶机制不健全、个性化指导缺失短板，全面摸清体质不达标、锻炼积极性低学生底数，建立全流程跟踪帮扶体系，实现体质薄弱学生测试成绩稳步提升。

2.重点任务

(1)按期完成全校学生体质健康数据摸排，建立薄弱学生专项台账；

(2)分类制定“一生一策”个性化锻炼方案，落实专人对接指导；

(3)实行动态跟踪、定期复测、方案调整，形成闭环帮扶。

3.推进举措

(1)全面摸排建档：2026年3月15日前完成全校学生近三年体质测试数据汇总分析，筛查体能未达标学生，建立一人一档专项帮扶台账，明确基本信息、薄弱项目、现存问题。

(2)分级结对帮扶：实行“体育教师+班主任+学生互助小组”三级对接，每名薄弱学生确定专属指导人。

(3)定制锻炼方案：根据学生耐力、力量、柔韧等不同短板，制定简易可落地锻炼计划。

(4)动态跟踪调整：每月开展一次小型体能复测，按阶段复盘帮扶成效，对提升缓慢学生及时优化锻炼内容与强度。

4.验收标准

(1)3月15日前完成全员摸排，薄弱学生台账信息完整；

(2)每名重点帮扶学生均有个性化锻炼方案；

(3)学期末体质薄弱学生达标率较上一周期明显上升，无大面积成绩下滑情况。

5.配套保障

(1)人员调配：体育教师负责对应班级薄弱学生，班主任配合日常督促，优秀学生组建互助帮扶小组。

(2)资源保障：配备跳绳等小型辅助器材，供薄弱学生专项训练使用。

(3)经费投入：划拨帮扶专项经费，用于体能测试耗材、帮扶物资、优秀帮扶个人及小组奖励。

(三)优化课堂教学，夯实体能基础

1.工作目标

破解教学模式固化、分层教学缺失、因材施教不到位问题，丰富课堂教学形式，落实分层分类教学，保障每节体育课达到标准运动负荷，全面提升课堂教学质量与学生综合体能。

2.重点任务

(1)严守体育课教学底线，杜绝课时被挤占挪用；

(2)优化课程内容体系，实现教学项目多元化；

(3)全面推行课堂分层教学，精准匹配不同体能水平学生学习需求。

3.推进举措

(1)严格课时管理：明确体育课为必修课程，教务处、督查处、院系联合巡查，严禁任何班级、教师挤占、挪用、变相取消体育课，发现问题立即通报整改。

(2)重构课程内容：结合学生体质现状，整合球类、基础体能、趣味运动、耐力训练等模块，按学期、学段制定差异化教学计划。

(3)推行分层授课：每节体育课将学生划分为基础组、提升组、进阶组，基础组侧重耐力、力量等基本功训练，提升组强化综合运动技能，进阶组开展拓展性运动练习。

(4)把控课堂负荷：体育教师严格设计课堂热身、主训练、放松全流程，保证有效运动时长与运动强度，课后做好课堂小结与学情记录。

(5)强化教研赋能：定期开展集体备课、教学研讨，交流分层教学实操方法，持续更新教学思路。

4.验收标准

(1)体育课课时 100% 足额开设，无挤占、挪用现象；

(2)各班级体育课实行分层教学，课程内容丰富多样，不再单一固化；

(3)课堂运动负荷达标，学生课堂参与度、体能提升效果明显；

(4)体育教研活动按计划常态化开展。

5.配套保障

(1)人员调配：体育教研组统筹教学设计，全体体育教师落实分层授课，教务处、督查处专人负责课时督查。

(2)资源保障：配齐球类、体能训练等课堂教学器材，及时维修更换破损设施。

(3)经费投入：保障体育教研、教学器材添置与维修、课程资源开发等经费。

(四) 丰富赛事活动，浓厚运动氛围

1.工作目标

解决校园体育文化薄弱、体育赛事数量不足、特色活动匮乏等问题，统筹搭建全覆盖、多层次的体育活动平台，实现赛事活动常态化、特色化，营造全员热爱运动、主动参与的校园体育文化氛围。

2.重点任务

(1)常态化开展大众化、普适性体育赛事与趣味活动；

(2)打造覆盖面广、易参与的常规体育项目，做到以赛促练；

(3)逐步构建本校特色体育活动体系，厚植体育文化。

3.推进举措

(1)固定常规赛事：常态化举办班级体育对抗赛、体质达标挑战赛、校园跑等活动，每年举办一次校园运动会。

(2)普及大众项目：开展篮球赛、拔河、接力赛、跳绳比赛等门槛低、参与面广的项目，要求以班级为单位全员报名、全员上场。

(3)打造特色活动：结合校情梳理 1—2 项主打特色体育项目，形成固定活动特色，长期坚持开展。

(4)强化氛围宣传：利用宣传栏、班级群、校园公告等渠道，提前发布赛事通知、展示活动风采，引导学生主动报名参赛。

4.验收标准

(1)按计划完成各项体育赛事、趣味活动，活动档案资料完整；

(2)各项活动班级参与率高，学生参与热情高涨，校园运动氛围浓厚；

(3)初步形成本校常态化、特色化体育活动体系。

5.配套保障

(1)人员调配：体育组牵头策划组织，院系、学生会分工协作，班主任组织班级参赛。

(2)资源保障：优先保障赛事场地、运动器材、安全防护用品使用。

(3)经费投入：设立专项经费，用于赛事组织、道具、奖品、场地布置、安全保障等。

四、推进时序

1.排查部署阶段（2026年3月）：完成全校学生体质摸底排查，建立完善帮扶台账，修订完善专项行动方案，完成校内审议发布及省教育厅备案工作。

2.全面推进阶段（2026年4月—12月）：全面落实体育精准帮扶督导、课外锻炼开展、课堂提质、赛事活动组织等各项工作，常态化推进学生体质提升专项行动。

3.巩固提升阶段（2027年1月—6月）：总结阶段性工作成效，梳理整改工作短板，固化成熟工作举措，健全长效工作机制，持续稳定提升全校学生体质健康水平。

五、督导落实

（一）健全联动机制，压实考核责任

构建教务处统筹牵头、院系主体落实、学生处协同配合、督查处督导、体育教师具体实施的工作体系，常态化分析学生体质数据，查摆问题、整改提升。将学生体质提升工作纳入院系日常工作考核，把学生体育课考勤、课堂表现、体质测试成绩、课外锻炼情况纳入综合素质评价，与学生评优评先、综合测评挂钩，层层压实工作责任。

（二）强化督导保障，筑牢工作成效

全面开放校园体育场地、器材设施，保障学生日常课外锻炼需求。常态化开展体育教师教学教研活动，持续提升教师体能指导、课堂教学能力。建立常态化督导检查机制，定期核查体育课程落实、课外锻炼开展、薄弱学生帮扶台账管理等情况，对推进滞后、落实不力的班级及时督促整改，确保各项工作落地见效。

宿迁职业技术学院

2026年3月