

中共徐州工业职业技术学院委员会

徐工职院党发〔2026〕24号



关于印发《徐州工业职业技术学院 大学生体质提升专项行动实施方案》的通知

各单位、各部门：

《徐州工业职业技术学院大学生体质提升专项行动实施方案》已经学院党委会研究通过，现印发给你们，请认真学习贯彻落实。

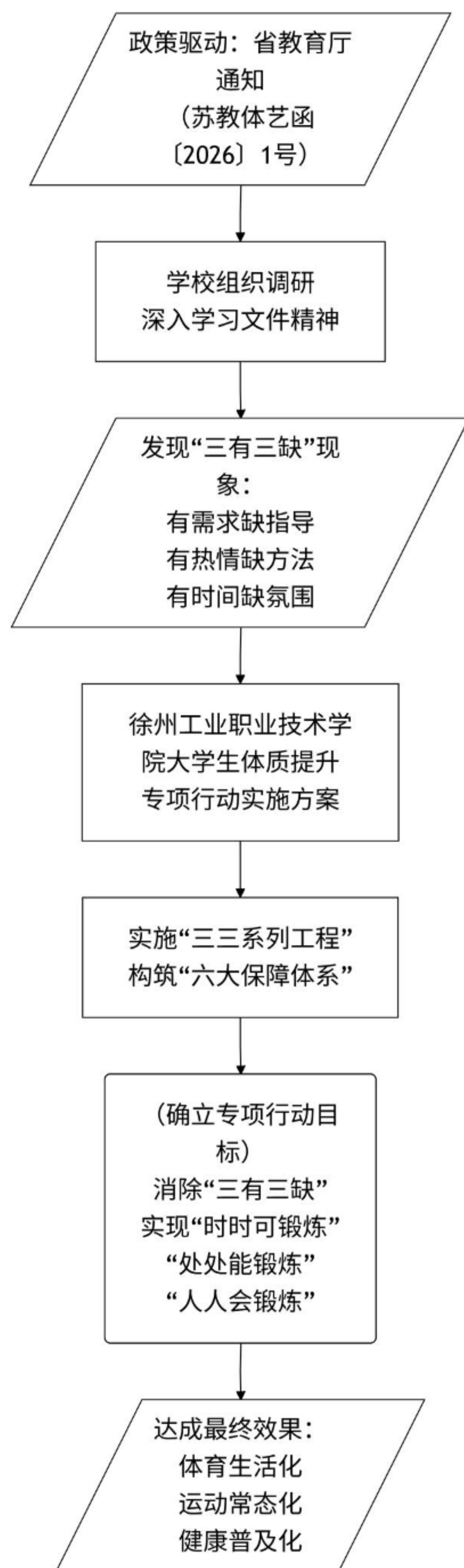
中共徐州工业职业技术学院委员会

2026年4月13日



落实健康第一方针 实施三三系列工程 系统化推进体质提升落地见效 ——《徐州工业职业技术学院大学生体质提升 专项行动实施方案》

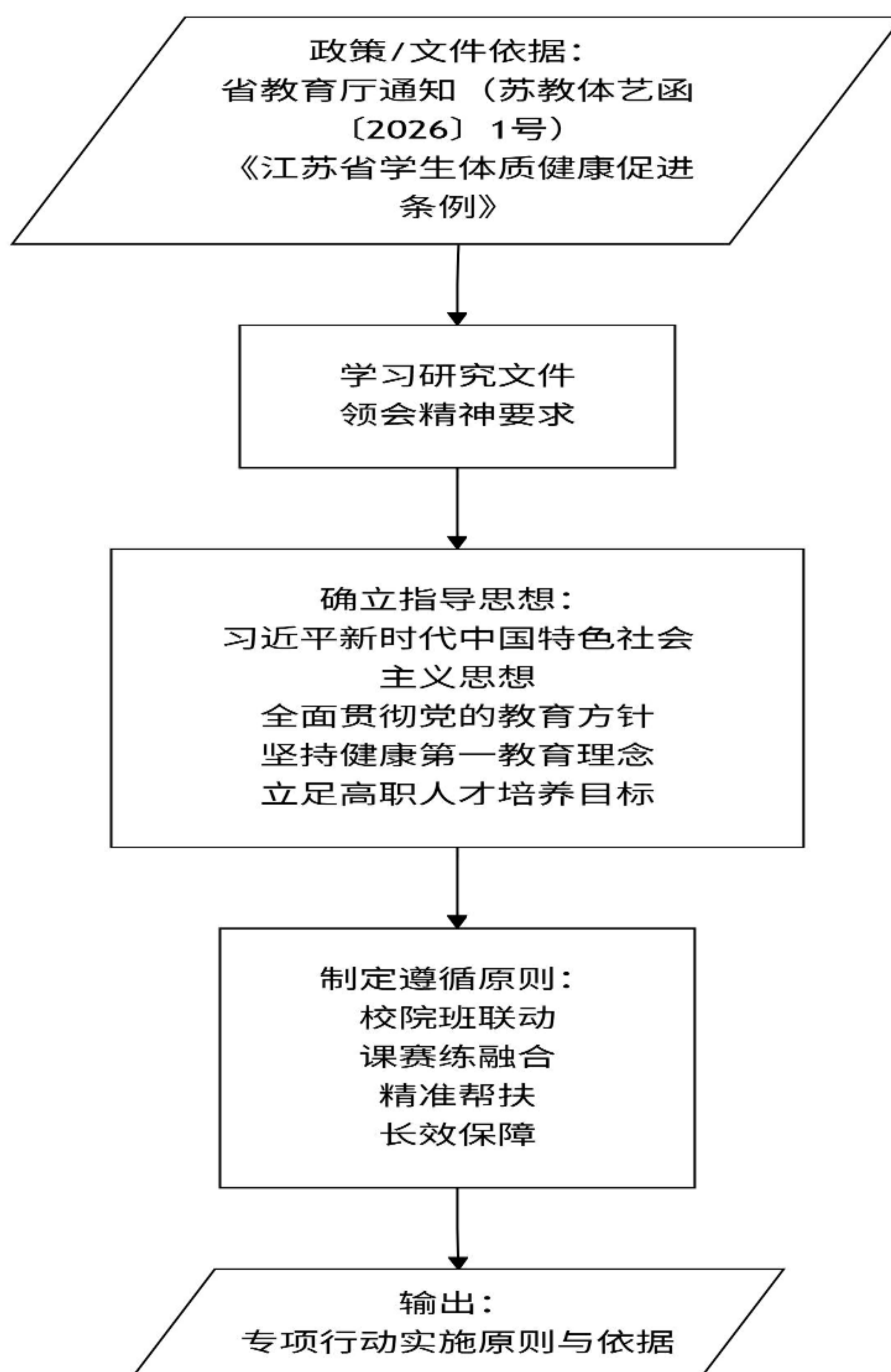
为贯彻落实《省教育厅关于转发教育部办公厅实施大学生体质提升专项行动的通知》（苏教体艺函〔2026〕1号）精神，学校党政组织各部门深入学习相关文件，在充分调研的基础上形成了“徐州工业职业技术学院大学生体质提升专项行动实施方案”。确定了实施“发挥三层级俱乐部平台优势、深化三维度理论奠基、做实三组合实践促进”的“三三系列工程”，构筑了“六大保障体系”，以推进面向全体学生的体质提升专项行动落地见效。



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，坚持健康第一的教育理念，立足高职院校人才培养目标，将大学生体质提升工作与职业素养

培育、校园文化建设深度融合。针对高职学生学业特点、就业导向及体质现状，破解体质提升工作中的结构性短板，构建“校院班联动、课赛练融合、精准帮扶、长效保障”的体质提升工作体系，让运动成为校园常态，让健康伴随学生成长，切实提升学生的身体素质、运动技能和健康素养。



二、工作目标

紧扣《江苏省学生体质健康促进条例》相关要求，树立“主动健康”意识，发扬我校三层级“体育人人俱乐部”的已有优势，深化数智赋能，构建体育课堂教学与课外锻炼一体化体系，切实做到“时时可锻炼，处处能锻炼，人人会锻炼”，彻底消除“学生锻炼有需求但指导缺位，有热情但方法缺失，有时间但氛围缺乏”的“三有三缺”现象；培养学生主动健康意识与终身体育锻炼习惯。努力实现“体育生活化，运动常态化，健康普及化”的良好局面。

三、重点任务

（一）发挥三层级俱乐部优势

进一步加强面向全校学生的三层级“体育人人俱乐部”建设。普通层级俱乐部以健身型为主导，以激发运动兴趣、广泛参与为主要目的，所有学生均需在班级内加入一个俱乐部；中层级俱乐部以特色型为主导，各学院根据专业特色设立若干俱乐部，为校级俱乐部发现、储备、输送人才；高层级俱乐部以以竞技型为主导，以校队身份，发挥对内示范引领，对外参与竞赛、为校争光的作用。

（二）深化三维度理论奠基

在课堂教学、专业宣讲、校园文化浸润“三维度”中全面融入学校“三位一体”体育教学内容，精准而有力指导学生系统掌握基础体育理论知识、科学健身技术与职业健康知识，强化主动健康与终身体育意识，为体质提升工作筑牢坚实的理论根基。

1.课堂教学：构建分层分类的健康素养体系

1.1 强化理论教学科学性。严格落实高职学生体育课 108 学时

刚性要求，将“会健身技术、懂健康知识、能终身体育”“三位一体”的教学内容全面融入课堂教学全过程。把针对性、实效性作为理论教学内容必要性考量的前提，按技术层、知识层、习惯层开展理论授课。

1.2 注重理论实操精准度。每门体育选项课用 10%左右的课时，一是进行对应项目的科学锻炼方法与运动损伤预防知识的教学，确保应会锻炼技能与应懂健康知识同步提升；二是紧贴高职学生专业需求与职业特点，分专业门类开设职业病痛特色理论模块，实现体育教学与职业健康需求的紧密衔接，助力学生提前掌握规避职业健康风险的要领。

1.3 采用线上线下融合式。线上依托校园智慧体育平台推送理论微课、科普视频；线下课堂通过案例分析、小组讨论等形式，提升学生理论知识学习效果。

2.专业宣讲：普及科学健康与主动锻炼知识

2.1 权威人士报告。定期邀请医学专家、运动健康学者、高龄健康人士开展健康专题讲座，开学季聚焦大学生体质健康标准解读，秋冬季重点讲解亚健康改善与运动营养知识，春季开展运动损伤急救实操培训，做到健康知识普及化。

2.2 校内教师普及。“人人俱乐部”的各项目依托指导教师与辅导员两支核心队伍，结合俱乐部锻炼计划，每学期组织 2 次精准宣讲。采用“理论讲解+实操演示”的模式，确保学生快速将理论知识转化为锻炼能力，促进科学锻炼常态化。

2.3 职业健康宣讲。定制化开展职业健康专题宣讲。结合各二级学院专业特点有针对性地定制宣讲内容。由体艺部教师、企业与二级学院联合开展；根据各专业特点制作《职业健康体育预防

手册》；组织学生分组制定个人职业健康锻炼计划，推进“专业需求→体育定制→健康促进”联动机制的实施，做到职业健康长效化。

3.文化浸润：浓厚主动健康与体育锻炼氛围

3.1 开展“冠军进校园”系列活动。按照校级和班级两个层次开展，校级层次每年举行1次，邀请本地籍获重大比赛金银铜牌的知名运动员到校作报告；班级层级每学期不少于2场，邀请校队优秀选手、省级及以上赛事获奖运动员走进班级，分享运动经历、日常锻炼与体质提升心得，让学生“感受冠军风采，汲取成长力量”。

3.2 构建多维度宣传媒介。打造全方位、立体式体育文化阵地，推送体质健康相关知识。将所有运动区域打造成既是体育锻炼场所，也是集中开展体育宣教的阵地，广泛营造“每天运动一小时，健康生活一辈子”“学习诚重要，健康是保障”的氛围；在教学、生活区、电梯口设置类似“久坐30分，起身60秒”“上楼走楼梯，健康零距离”等提示标语；在走廊、校园闲置角落设置简易运动角；给每位新生发送校园运动地图；利用课堂每周推送1条科学锻炼小技巧，全方位营造“热爱体育、崇尚运动、主动健康”的校园氛围。

3.3 发挥好俱乐部教育作用。将体育文化融入俱乐部日常活动。推行“运动打卡”活动，学生在数字化平台打卡，每月评选10名“打卡之星”，引导学生在文化浸润中深化对体质提升的认知，实现从“被动接受”到“主动参与”的转变。

（三）做实三组合实践促进

以三层级“体育人人俱乐部”为核心载体，充分发挥课堂主

阵地、层级化赛事、数智化应用三组合实践活动，坚持以练提质、以赛促练，实现体质提升工作落地见效，形成“理论-实践-成效”的完整链条。

1.强化第一课堂主阵地作用：夯实体质提升基础

第1学期课堂教学以太极拳和素质训练为主，第2-4学期以俱乐部形式开展课堂教学，聚焦学生体质提升核心目标，立足不同体质群体的个性化需求，分层分类开展常态锻炼赋能工作，夯实学生体质基础，推动全体学生实现体质稳步提升。将体质提升要求融入每一节体育课，通过课堂训练、课堂检测、课堂反馈，动态掌握学生体质变化，及时调整教学策略，让体育课真正成为学生体质提升的核心阵地，筑牢大学生身心健康根基。

1.1 针对不达标群体，实行俱乐部助弱计划。以趣味比赛激发锻炼兴趣和点对点帮扶为主。一是依托俱乐部项目优势，以吸引每一个学生爱上运动为重点，打破不同专业壁垒，实现按兴趣选择的俱乐部授课模式；二是点对点帮扶活动，依托俱乐部组建“1+N”帮扶小组（体育教师+学生志愿者），每月开展1次体能监测，动态跟踪学生体质提升情况，及时优化调整锻炼计划，助力学生体质提升。

1.2 针对基本达标群体，进行俱乐部提升活动。针对体质健康测试可以达标但仍需强化的学生，以团队赛事和督促养成锻炼习惯为主。一是在每节课素质练习部分举办各类需团队配合完成的比赛，增加练习积极性；二是建立学生体质电子档案，记录学生参与训练、比赛，实行运动学分制，学生参加课外锻炼100小时打卡锻炼可抵1学分，督促学生由被动锻炼到主动参与的转变。

1.3 针对体质优秀群体，实施俱乐部促强计划。以竞技提升和

示范引领为主要目的。俱乐部制授课中，根据各俱乐部项目特点，开展丰富多彩的竞赛活动，达到以赛促练促提升目的，给优秀群体搭建平台，发挥示范引领作用。

2.层级化赛事体系赋能：激活体质提升动力

2.1 做实校园内普惠赛事。

在提高每年1次的“体育人人俱乐部杯”系列比赛的质量上下功夫：**一是广覆盖**，所有俱乐部均须设置赛项，**班级赛**：定期开展跳绳、拔河、趣味接力等群众性赛事，实现“班班有活动”；**院级赛**：可根据学院特色举办专项联赛，覆盖80%以上学生，实现“院院有精品”；**二是切实际**，赛项须严格按照三级会员制设置不同难度组别，保证参赛率；**三是重激励**，发挥会员晋级的激励作用，每个层级赛事结束后比赛成绩优秀的学生可以晋升到高级别俱乐部。真正实现“锻炼有平台、人人能参与”，以赛促练提升学生基础体能。

2.2 办好专项高水平赛事。

持续办好“迎新杯”、“工青杯”、“运动会”、“体育文化节”等学校品牌赛事，做到赛事全员覆盖，实现“年年有评比”。所有校内赛事均设置一、二、三等奖及优秀组织奖，同时设立单项体育之星，达到“以赛促训、以赛选才”的目的。

2.3 强化社会性精英赛事：继续发挥学校多年来参与省级以上赛事的丰富经验与雄厚实力的优势，积极参与和主动争取承办校际和社会性高水平比赛，让全校学生共享精英赛事的专业资源，全面提升整体锻炼水平。

3.数智化手段应用赋能：增强体质提升精准度

3.1 建立全周期监测体系

新生入学后完成体质健康基线测试（含身高体重、肺活量、体能指标、职业适配体能评估），建立电子档案；运用智能体测设备追踪数据，生成个性化改进报告，通过二维码实现学生自主查询，定期组织学生开展复测。

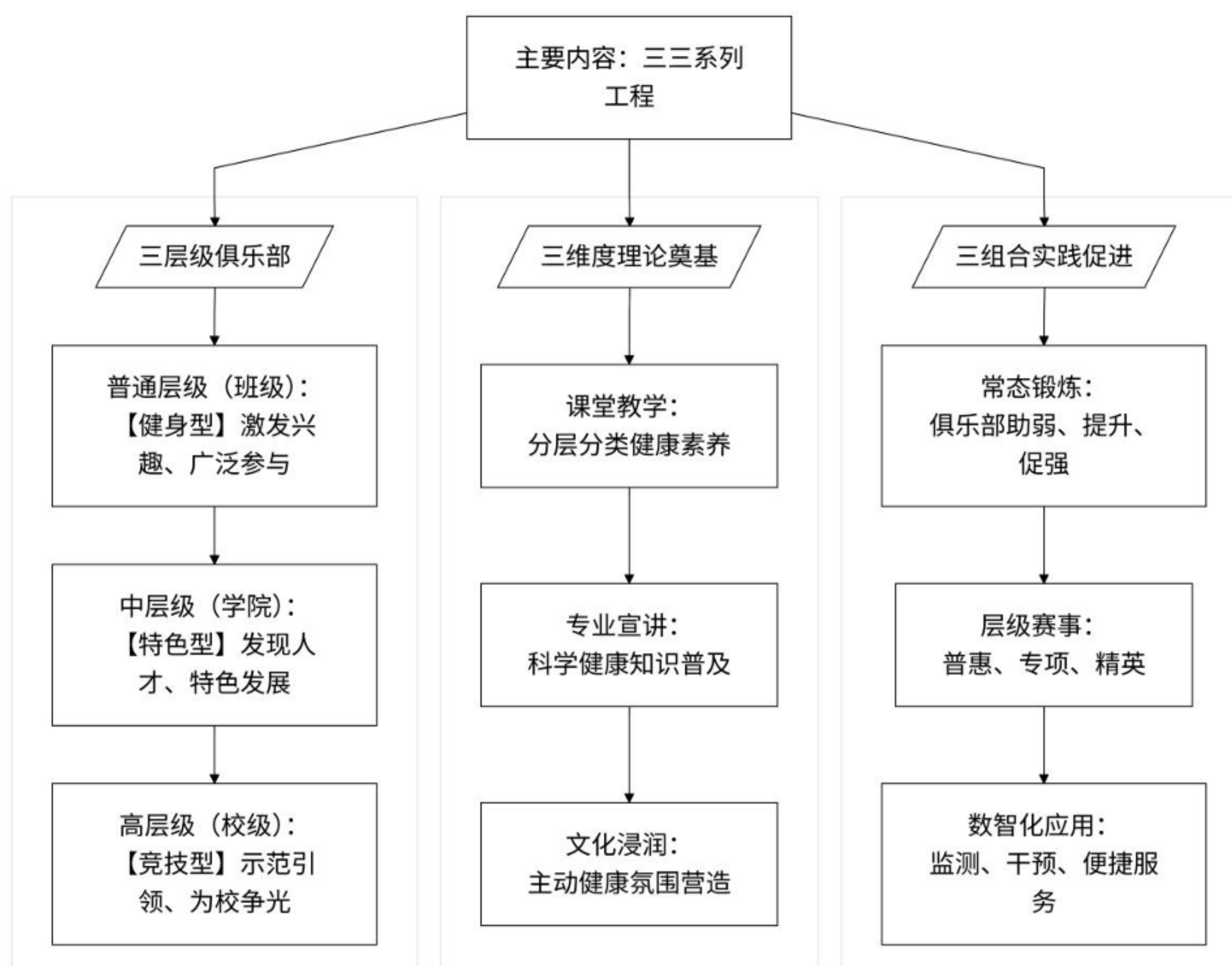
3.2 开展分层分类干预

体质薄弱学生：由体艺部根据学生薄弱环节制定个性化锻炼计划，明确练什么、怎么练，同时辅导员每日督促，学生骨干组队陪伴锻炼，每月开展一次体质小测，动态调整锻炼计划。

锻炼参与率偏低群体：通过班级兴趣小组、社团招募、一对一引导等方式，激发学生运动兴趣，为其匹配适合的运动项目和锻炼伙伴，引导其养成每周至少 3 次、每次不少于 30 分钟的锻炼习惯。

特殊群体：联合学校医务室，对有心理健康问题、慢性病的学生，制定低强度、个性化的锻炼方案（如瑜伽、散步、太极等），避免剧烈运动；对有运动障碍的学生，开展适应性体育锻炼，注重身心协同发展。

3.3 智慧系统服务学生锻炼便捷。依托现有智慧操场、全覆盖的智能场馆基础，实现学生锻炼自动签到、运动数据实时采集、精准反馈；发挥校园智慧体育教学平台的场地预约功能，为学生课余及节假日锻炼场地的预约提供便捷通道，提高场地使用流转效率；持续强化各运动场地及二级学院附近场所的智能器材箱的使用功能，保证学生通过刷脸即可实现无障碍借用，真正满足学生时时可锻炼、处处可锻炼的要求，并同时采集和反馈学生的运动频率和运动时间，设置锻炼 100 小时可抵 1 学分制度。



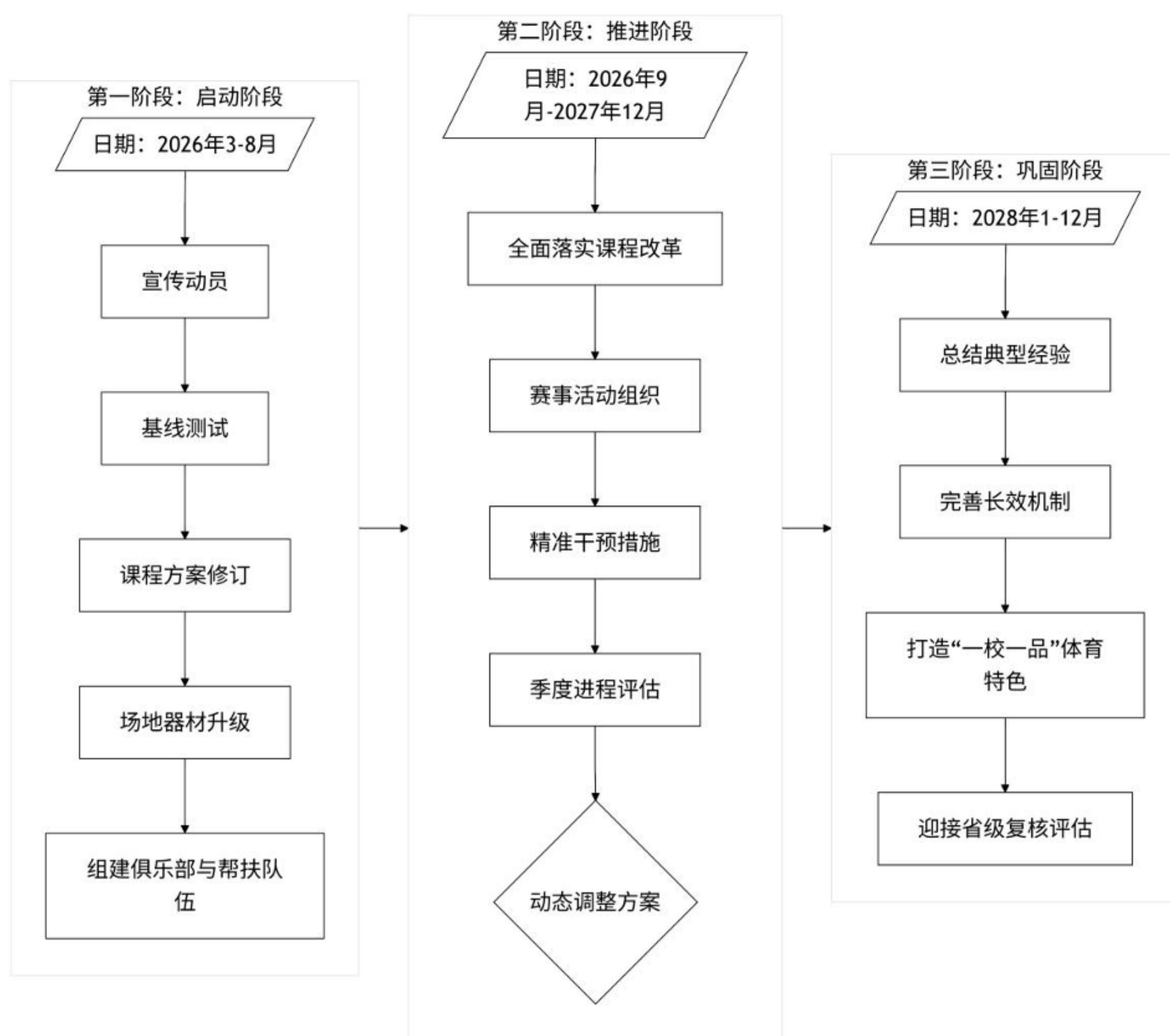
四、实施步骤与时间安排

徐州工业职业技术学院大学生体质提升专项行动划分三个步骤，必须善始善终走实全程，以高质量达成最终目标。

第一为**启动阶段**（2026年3-8月）：开展宣传动员，完成体测数据分类、课程方案修订、场地器材升级，组建俱乐部和“一生一策”帮扶队伍；

第二为**推进阶段**（2026年9月-2027年12月）：全面落实课程改革、赛事活动、精准干预措施，每季度开展进程评估，动态调整方案；

第三为**巩固阶段**（2028年1-12月）：总结典型经验，完善长效机制，打造“一校一品”体育特色，迎接省级复核评估。



五、责任分工与工作要求

成立大学生体质提升专项行动领导小组，明确层级管理职责，确保专项行动有序推进、落地见效：

（一）组织保障：压实各级责任，形成工作合力

1.建立专项行动组织机构

1.1 领导小组

组 长：党委书记、校长

副组长：分管教学工作、学生工作、团委工作、后勤工作副校长

成 员：教务部、学工部、团委、后勤服务中心、各二级学院、体艺部负责人及骨干教师

2.凝聚多方工作合力

专项行动覆盖学校行政、教学、学生管理、后勤服务等多个领域，各成员单位需提高政治站位，深刻认识大学生体质提升工作的重要意义，严格落实“健康第一”教育理念，明确自身职责、主动担当作为，加强横向协同、纵向联动，打破部门壁垒，形成“上下同心、左右协同、齐抓共管”的工作格局，确保专项行动各项任务落地落细、见实见效，推动学生体质健康水平持续提升。

3.完善例会推进制度

建立分级例会制度，强化过程管理，及时研判问题、推进工作，确保专项行动有序推进；

专项行动领导小组：每学年至少召开1次专题会议，听取专项行动工作汇报，研究解决工作推进中的重大问题，审定工作阶段性总结及下一步计划；

专项行动工作组：每季度召开1次工作会议，通报各部门、各二级学院专项行动进展情况，协调解决工作推进中的难点、堵点问题，部署下一阶段具体工作任务；

各“体育人人俱乐部”：每月开展1次工作总结评估，重点分析学生锻炼的量、质、效，结合学生个体体质情况，及时调整、优化锻炼方案，精准发力提升学生个体体质，确保专项行动针对性、实效性。

（二）责任分工

明确各部门、各单位核心职责，压实工作责任，确保专项行动各项任务分工到人、责任到岗：

体艺部：牵头负责专项行动整体实施，承担体质健康测试、健康讲座开展、学生体质分类摸底、“一生一档、一班一册”建立、

体质薄弱学生“一生一策”帮扶、“体育人人俱乐部”指导、体育教师队伍建设及相关考核工作，推动体育教学改革，落实体育锻炼指导职责；将学生体质健康测试成绩纳入到体育课成绩评定，占总分比例为40%；

学工部：推动体质提升工作纳入二级学院学生工作管理考核，辅导员执行落实情况纳入辅导员考核，将大学生体质健康测试成绩、体育课成绩、学生日常锻炼情况纳入学生综合素质评价。按照国家学生体质健康测试标准要求，学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；

团委：负责督促各二级学院落实“体育人人俱乐部”活动，负责组织校园体育文化活动、体育社团赛事，营造“人人爱锻炼、个个强体质”的良好校园氛围，丰富学生课外体育活动形式，推动群体性体育活动广泛开展；

各二级学院：落实主体责任，督促各班级成立体育兴趣小组，组织开展班级体育比赛，并根据学院特点开展特色体育比赛，建立本院学生体质台账，配合体艺部、学工部、团委开展学生体质精准帮扶及集体体育活动，动员学生积极参与专项行动；

教务部：严格保障体育课课时，落实体育课程108最低学时要求，推动面向三年级学生充分利用数智赋能等开设形式多样的体育选修课，融入人才培养方案，深化体育教学改革，辅助体艺部进行教学改革；

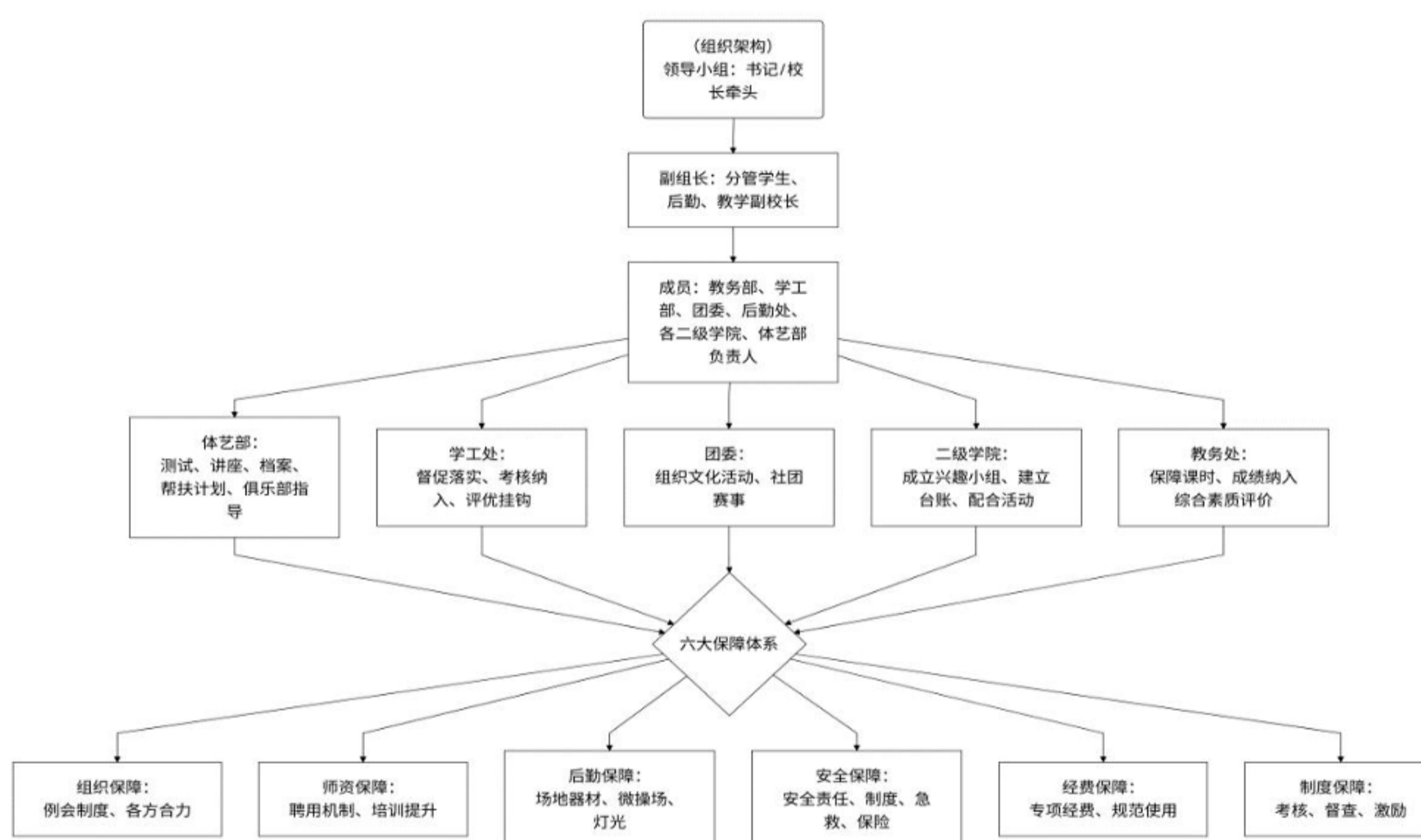
后勤服务中心：负责校园体育硬件设施建设与维护，挖掘校园空间资源，完善室内外体育锻炼场地及器材配备，在宿舍、教学楼宇空地增建简易、实用的健身器械；在各球场旁安装储球柜，在室外各场地安装照明设施，保证学生夜间活动需要。

专项行动领导小组办公室：设在体艺部，负责专项行动日常协调、信息汇总、进度通报、档案整理等工作，统筹推进专项行动各项任务落地实施。

六、工作要求与考核评价

(一) 工作要求

1. 提高思想认识，强化政治担当



各部门、各二级学院要深刻领会江苏省教育厅体卫艺处 2026 年 1 号文件及教育部办公厅实施大学生体质提升专项行动方案的要求，牢固树立“健康第一”的教育理念，将大学生体质提升工作作为落实立德树人根本任务、推进五育并举、建设健康学校的重要举措，切实提高思想认识，强化责任担当，主动谋划、积极推进，确保专项行动各项部署落地生根。

2. 严格落实职责，强化协同联动

各部门、各二级学院要严格对照本方案明确的责任分工，细化工作举措，明确工作时限，落实工作责任，做到事事有人管、

件件有着落；要加强协同配合，打破部门、院系壁垒，形成工作合力，共同解决专项行动推进中的难点问题，推动各项工作有序开展、取得实效，构建协同共建的工作格局。

3.坚持实事求是，注重工作实效

专项行动推进过程中，要坚持实事求是、因院制宜，杜绝形式主义、官僚主义，聚焦学生体质提升核心目标，结合各学院专业实际和学生特点，优化工作方法，细化工作措施；要注重工作实效，加强过程管理，及时总结经验、查找不足，不断调整优化工作方案，确保专项行动真正惠及每一位学生，推动学生体质健康水平稳步提升，践行“以体育人、以体润心”的工作理念。

4.强化宣传引导，营造良好氛围

充分利用校园广播、宣传栏、微信公众号、班级群等多种渠道，广泛宣传大学生体质提升专项行动的重要意义、工作举措及成效，普及科学锻炼知识、健康生活理念，弘扬中华体育精神，培育阳光健康、拼搏向上的校园体育文化；及时宣传先进典型、优秀案例，引导广大学生主动参与体育锻炼，养成良好锻炼习惯，营造“人人参与、人人锻炼、人人健康”的浓厚校园氛围。

5.健全长效机制，巩固工作成果

各部门、各二级学院要以专项行动为契机，总结工作经验，梳理工作成效，健全完善组织保障、师资建设、后勤支撑、安全防控、考核评价等长效机制，推动大学生体质提升工作常态化、制度化；要持续深化体育教学改革，丰富体育活动形式，完善体育竞赛体系，不断巩固工作成果，为学生身心健康发展提供长期保障，助力教育强国和健康中国建设。

（二）考核评价

考核评价坚持“客观公正、实事求是、注重实效、奖惩分明”的原则，以专项行动任务落实、工作成效为核心，覆盖各相关部门、各二级学院，实行学期评价、年度汇总，考核结果与部门年度考核、学生评优评先直接挂钩。

1.考核对象

体艺部、学工部、团委、教务部、后勤服务中心、各二级学院及相关责任人、“体育人人俱乐部”指导教师。

2.考核内容及标准

考核内容 考核部门	评测点	分值	评分标准	备注
体艺部	1.每年负责体质健康测试工作，下发各学院测试数据；	30	完成率、上报率均100%得满分	各部门结合实际考核情况制定具体的评分细则
	2.开展健康讲座	20	有方案并开展活动得满分	
	3.完成分类摸底，建立“一生一档、一班一册”	10	完成得满分	
	4.体质薄弱学生“一生一策”帮扶计划制定	10	完成得满分	
	5.人人俱乐部指导落实情况	20	做到班班覆盖得满分	
	6.将体质健康测试成绩情况纳入教师教学质量考核和年度考核	10	按教师课堂组织联系情况和体质健康测试成绩赋分	
学工部	1.体质提升纳入二级学院学生工作管理考核内容	30	纳入学生工作管理考核得满分	
	2.将体质提升工作落实情况纳入辅导员考核	30	按各二级学院体测成绩排名赋予辅导员落实此项工作的打分依据	
	3.将大学生体质健康测试成绩、体育课成绩、学生日常锻炼情况纳入学生综合素质	40	执行得满分	

	评价		
团委	组织校园体育文化活动、社团赛事，营造锻炼氛围	50	有方案，有评比得满分
	督促各二级学院落实人人俱乐部活动，争取院院有精品、班班有特色	50	有方案有评比得满分
二级学院	1.落实院部主体责任，督促各班级成立兴趣小组，每个班级组织至少1次体育比赛	50	有方案，且开展活动，做到班班有特色，得满分
	2.建立本院学生台账，配合体艺部、学工、团委开展精准帮扶和集体体育活动	50	有方案，且开展活动，得满分
教务处	保障体育课课时，融入人才培养方案，辅助体艺部推进教学改革	100	1-2 年级开齐 108 学时体育课，3 年级开设体育选修课，配合推进课改工作得满分

3.督查问责与激励机制

督查问责：成立专项督查小组，每学期对各相关部门、二级学院专项行动工作绩效进行全面评价，对工作推进不力、任务落实不到位、考核不合格的单位及责任人，进行通报批评、约谈提醒，限期整改；对整改仍不到位的，取消年度评优资格，并与相关责任人绩效考核挂钩。

激励表彰：考核结果按比例纳入学校年度高质量发展考核指标，每年评选“专项行动先进集体”“体育锻炼先进班级/学院”“优秀指导教师”“优秀辅管员”等，予以通报表彰、物质奖励，充分激发各部门、各二级学院及全体师生参与专项行动的积极性、主动性和创造性，营造比学赶超的良好氛围。

