

南京体育学院文件

南体教〔2026〕8号

关于印发《南京体育学院大学生体质提升专项行动方案（2026—2028年）》的通知

校各部门、各单位：

《南京体育学院大学生体质提升专项行动方案（2026—2028年）》已经校2026年第4次党委常委会审定通过，现予以印发，请遵照执行。



南京体育学院大学生体质提升专项行动 方案（2026—2028年）

为深入贯彻落实《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》，依据《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）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》（教体艺厅函〔2026〕4号）要求，结合江苏省教育厅具体工作部署和我校实际，制定本专项行动方案。

一、总体要求

（一）指导思想

坚持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。立足学校办学特色与资源优势，强化学训融合，深挖“冠军文化”示范价值和中华体育精神内核，以提升学生体质健康水平为核心，以深化学校体育教学改革为动力，构建高水平、有特色、全覆盖的学生体质健康促进体系，强化学生科学锻炼意识，养成终身锻炼习惯，推动学生身心健康、全面发展。

（二）工作原则

1. **坚持特色引领，学训融合。**充分发挥学校竞技体育资源优势，推动高水平运动队教练员、运动员进课堂，开放专业训练场馆设施服务普通学生，促进训练资源与体育教学、课外锻炼深度融合、良性互动。

2. **坚持问题导向，精准施策。**基于近三年学生体质健康测试数据和日常体育锻炼参与情况，深入排查影响学生体质的关键问题和

结构性短板，实施“一生一策”分类指导。

3.坚持系统推进，协同联动。强化校、院、系、班四级联动，整合教务、学工、团委、学院等各部门力量，构建课内外一体、训赛教结合、校内外协同的工作格局。

4.坚持数字赋能，创新机制。探索运用数字化技术优化体质监测、运动干预和效果评估，建立健全激励和约束并重的长效机制。

二、工作目标

通过专项行动，健全学校体育工作协同机制，补齐工作组织、体育教学、锻炼保障、资源供给等短板，构建“教学+训练+竞赛+监测”四位一体，具有南体特色的大学生体质提升体系。到2027年，实现以下目标：**一是体质健康水平显著提升。**全校学生《国家学生体质健康标准》测试合格率达到95%以上，优良率达到50%以上，体质健康水平下降的学生人数得到有效控制；**二是体育锻炼习惯普遍养成。**确保全体学生（含研究生）每周至少参加3次有强度的课外体育锻炼，在校期间熟练掌握至少2项运动技能；**三是特色品牌效应更加凸显。**打造一批具有南体特色的校园体育品牌赛事、精品体育课程和体质健康促进典型案例，形成可复制、可推广的“南体方案”；**四是支撑保障体系全面强化。**大学公共体育组织力量不断完善，教师队伍结构优化，场馆设施智慧化水平提升，运动安全风险防控制度健全。

到2028年，专项行动成果巩固深化，形成更加成熟定型的制度体系，学生体质健康水平持续走在全国同类院校前列。

三、主要任务与举措

（一）统筹落实并重

1.强化学校统筹。成立由校党委书记、校长任组长的专项行动领导小组，每年至少召开2次专题会议，研判学生体质健康形势，研究解决体育教学、训练、场馆等实际问题。将学生体质提升工作纳入年度工作目标。（责任单位：专项工作领导小组）

2.压实院系责任。各高教二级学院成立工作专班，书记和院长为第一责任人。将学生体质健康促进工作纳入学院办学质量和年度考核评价体系，与评优评先、资源分配挂钩。（责任单位：组织部、人事处、各高教二级学院）

3.完善协同机制。完善公共体育组织建设，成立公共体育教学部，强化教务处、学工处、团委、各高教二级学院、体育科学研究院、后勤处、资产处等部门的联动，建立信息共享、问题会商、联合督查机制。（责任单位：专项工作领导小组）

（二）课程教学改革

1.严格落实课时标准。确保本科各专业体育课程学时总数不低于144学时。（责任单位：教务处）

2.优化课程体系。（1）面向普通专业学生（含研究生）：实施体育课程“全学段覆盖”，面向大三及以上年级学生（含研究生）开设多样化、可选择的体育专项课程，如运动专项提高班、健身指导、户外运动等。（2）推广新型教学模式：全面深化体育教学改革，积极推行“俱乐部制”“运动项目班”“体能强化班”等模式。针对体质测试薄弱学生，开设“体质健康提升班”，由体能训练专业教师进行小班化、个性化指导。（3）强化过程评价：将体质健康测试项目纳入课堂教学内容，将学生课堂出勤、运动负

荷、体质健康测试、运动技能、理论知识等纳入体育课成绩评定，提升大学公共体育课质效。（责任单位：教务处、研究生处）

（三）练赛融合推进

1.实施“清晨健康跑”和课外强度锻炼计划。依托早操活动，面向全体大学生，开展“清晨健康跑”活动。结合课外体育活动和运动竞赛，要求全体大学生每周至少完成3次有强度的课外锻炼（如跑步、跳绳、健身等），并将其纳入体育综合素质评价。（责任单位：学工处、各高教二级学院）

2.打造“一院一品”体育活动。支持各高教二级学院结合专业特色，打造一项品牌体育活动或体育文化节，确保“周周有活动、月月有比赛”。（责任单位：学工处、团委、研究生处、各高教二级学院）

3.完善“分层分级”竞赛体系。（1）普及层：大力开展班级赛、院系赛、挑战赛，确保“人人有项目、班班有队伍”。（2）提高层：办好校级综合性运动会和各类单项比赛，鼓励跨院系、跨年组组队参赛。（3）精英层：建好建强学校各项目高水平运动队（含普通生运动队），完善选拔、训练、参赛机制，发挥其在引领校园体育活动、提升竞技水平方面的龙头作用。（责任单位：学工处、教务处、研究生处、团委、各高教二级学院）

4.营造浓厚体育文化氛围。举办奥运冠军进院系、科学健身讲座、体育文化展播等活动。发挥体育社团引领作用，定期开展社团展演、健身打卡、户外拓展等活动。利用校园宣传阵地，弘扬“健康第一”理念。（责任单位：宣传部、训练处、团委）

（四）督评奖惩结合

1.完善体质健康监测体系

(1) 精准摸底建账。在 2026 年 3 月 15 日前，完成全校学生近三年体质健康数据的摸底排查。重点针对体质薄弱学生（体测不及格或持续下降者）及体育锻炼参与率低的群体，建立专项管理台账。（责任单位：教务处、体育科学研究院、各高教二级学院）

(2) 落实“一生一策”。针对台账内学生，由大学体育课程教师、辅导员、学生干部组成帮扶小组，结合体能训练和运动人体科学专业力量，制定个性化锻炼指导方案，定期跟踪反馈，建立学生体质健康电子档案。（责任单位：各高教二级学院、教务处、体育科学研究院）

2.深化体育评价改革

(1) 纳入培养方案。将学生体质健康测试成绩、早操课外体育锻炼情况、参与体育竞赛表现等，全面纳入学生体育综合素养评价体系。（责任单位：教务处）

(2) 评优与毕业考核挂钩。明确体质健康测试等级评定为不及格者，不得参加评奖评优。将体质健康达标作为毕业资格的基本要求之一（严格按国家规定执行，做好因病免测等政策配套）。

（责任单位：学工处）

3.创新激励措施

(1) 颁发体质强健证书。自 2026 届毕业生起，对连续四年体测成绩优秀或在体育竞赛中取得优异成绩的毕业生，由校党委书记或校长颁发“体魄强健之星证书”“卓越竞技之星”，并在毕业典礼上予以公开表彰。（责任单位：教务处、学工处）

(2) 建立院系激励机制。设立“学生体质健康促进先进院系

和班级”奖项，对工作开展有力、学生体质提升显著的院系和班级予以表彰奖励。（责任单位：教务处、学工处）

（五）保障护航并举

1.升级体育设施。充分利用体育专业院校优势，对现有场馆进行智慧化升级，建设智慧操场。挖掘空间潜力，在中央体育场、宿舍区、教学区周边建设一批“微操场”“智慧健身点”。协调学校竞技体育运动队训练场馆资源在课余特定时段免费向学生开放。

（责任单位：后勤处、资产处、仙林办）

2.建强师资队伍。配齐配强大学体育教师，保障合理待遇。支持大学公共体育课教师参加国内外业务培训和学术交流，将其指导课外活动、训练竞赛、体质监测等计入工作量。（责任单位：人事处、教务处）

3.强化运动安全。完善校园体育活动安全管理制度和应急预案。加强对体育场馆设施、器材设备的安全检查和维护。定期开展运动损伤防护和急救技能培训，提升师生安全意识和应急处置能力。健全校方责任险及运动意外伤害险保障机制。（责任单位：后勤处、仙林办、体育科学研究院）

四、实施步骤

1.动员部署与摸底排查阶段（2026年3月上中旬）。召开全校动员大会，传达学习上级文件精神。完成全校学生体质健康摸底排查，建立问题台账和“一生一策”帮扶档案。

2.方案制定与报备阶段（2026年3月下旬—4月7日）。各院系根据学校总体方案和摸底情况，制定本单位实施细则。学校党委审议通过本方案后，按要求报送省教育厅备案，并向全校师生公开

发布。

3.全面实施与过程督导阶段（2026年4月—2028年10月）。全面推进各项任务举措，领导小组办公室联合相关部门，采取“四不两直”方式，定期对各院系工作落实情况进行督导检查 and 动态监测，及时发现问题，总结推广经验。

4.总结评估与深化提升阶段（2028年11月—12月）。对三年专项行动成效进行全面评估，总结经验，凝练案例，对成效显著的单位和个人予以表彰。

五、组织保障

1.加强组织领导。学校党委对专项行动总负责，领导小组定期协调解决重大问题。

2.保障经费投入。设立专项行动专项经费，纳入学校年度预算，用于课程改革、竞赛组织、设施维护、器材购置、激励表彰、数字化建设等。

3.强化督导问责。将专项行动任务落实情况纳入各部门、各院系年度绩效考核。对工作不力、学生体质健康水平持续下降的院系和相关责任人，进行约谈问责。

4.加强宣传引导。通过校内外媒体，广泛宣传专项行动的重要意义、政策措施、先进典型和成功经验，营造“热爱体育、崇尚运动、健康向上”的浓厚校园氛围。