

中共南通职业大学委员会文件

通职大委〔2026〕7号

学校党委关于印发《南通职业大学大学生 体质提升专项行动实施方案》的通知

各党总支、学院、处室：

现将《南通职业大学大学生体质提升专项行动实施方案》
印发给你们，请遵照执行。

中共南通职业大学委员会

2026年4月7日



南通职业大学大学生体质提升 专项行动实施方案

为深入贯彻《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》，全面落实《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)、《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)，深化高职院校体育改革，推动学生体质健康水平与职业素养协同提升，现结合学校办学实际，制定本实施方案。

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，深入贯彻党的二十大和二十届历次全会及全国教育大会精神，切实落实立德树人根本任务，大力践行“健康第一”教育理念，坚持问题导向、改革导向、特色导向，以体育人，体教融合，把体质提升工作融入人才培养全过程。以体育教学改革为核心，以课程和竞赛为载体，推进数字化赋能，推动体育与专业教育、校园文化、职业发展深度融合，引导学生科学养成锻炼习惯，树立终身体育意识，服务健康中国战略，为地方产业发展提供“体质强健，意志坚定，人格健全”的高技能人才。

二、工作目标

(一) 短期目标 (2026年底)

严格落实高职 108 学时体育必修课要求，实现三年级及顶岗实习学生体育课程全覆盖；学生课外体育锻炼参与率提升至 90%以上，学生体质健康测试合格率较上年提升 5%，优秀率提升 1%；擦亮“运动在职大”校园体育品牌，完善足篮排三大球及羽毛球、乒乓球等特色项目教学与竞赛体系；全面完成全校学生体质健康摸底排查，建立分类别、分层次专项管理台账，实现体质薄弱学生“一生一策”精准帮扶全覆盖。

（二）中期目标（2028 年底）

构建“课程+锻炼+竞赛+保障+评价”五位一体的体质提升体系，建成校级智慧体育管理平台并实现数据一体化管理；建立含足球、篮球、排球、单车、匹克球、瑜伽、武术等 20 余种课程的“运动菜单”，每名學生至少掌握 2 项运动技能，学生体质健康测试合格率稳定在 85%以上，优秀率提升至 2%以上，耐力、力量等与职业岗位适配的核心体能指标显著改善；打造“体育课程+体育竞赛+职业体能”三位一体的“活力职大，运动有我”体育育人品牌，形成可复制、可推广的职业院校学生体质提升工作模式；体育与专业教育融合成效显著，开发一批适配学生就业岗位需求的职业体能训练课程，“学生体育素养图谱”形成。

（三）长期目标（2035 年）

学生终身体育意识和健康素养全面提升，体质健康水平

稳居江苏省高职院校前列；建成具有全国影响力的职业院校体质提升示范基地，培育一批省级、国家级优秀案例，为职业教育学生体质提升贡献“南通职大经验”。

三、主要任务

（一）精准摸排施策，构建全维度体质监测与帮扶体系

1.全域化摸底排查。由军体部牵头，各二级学院配合，结合近三年学生体质健康测试数据、体育课程考核结果、课外锻炼参与率等，开展自下而上的全面排查，重点梳理体质薄弱学生、锻炼低参与率群体、心理健康问题学生等三类特殊群体及体育资源薄弱学院，建立“一人一档、一院一册”专项管理台账。

2.个性化精准帮扶。建立“体育教师+辅导员+专业教师”三方联动帮扶机制，对体质薄弱学生“一生一策”制定个性化锻炼方案；对久坐少动群体结合兴趣推荐锻炼项目；将体育锻炼与心理疏导结合，为心理健康问题学生设计舒缓型团体体育活动；针对顶岗实习学生制定线上线下融合的锻炼指导方案。

3.动态化整改提升。对排查发现的薄弱环节逐一明确整改措施、责任人和完成时限，由工作领导小组办公室跟踪督办，实行“整改销号”制度，每季度开展整改成效复核。

（二）深化教学改革，打造职业教育体育课程特色体系

1.严格落实学时要求，构建分层课程体系

严格执行高职 108 学时体育必修课规定，一、二年级每周不少于 2 学时全覆盖；面向三年级学生、顶岗实习学生开设“线上+线下”体育选修课，设置《职业体能训练》《运动康复保健》《产业适配体能》等符合岗位需求的课程。每学期制定不少于 20 门体育课程的“运动菜单”，构建“基础模块+兴趣模块+职业模块+特色模块”四层课程体系，基础模块聚焦核心体能提升，兴趣模块围绕学生个性化运动爱好，职业模块结合专业特点设计针对性体能训练，特色模块依托学校传统优势项目，重点打造羽毛球、乒乓球、动感单车等品牌体育项目。

2.创新教学组织形式，推进俱乐部制教学

全面推行俱乐部制教学，打破年级、学院界限，以羽毛球、篮球、动感单车等社团为基础组建专项技能俱乐部，由体育教师担任指导老师，实现“教学练赛一体化”；鼓励学生根据兴趣选择俱乐部，在团队训练和竞赛中提升运动技能和团队协作能力；定期组织俱乐部联赛、技能展示等活动，以赛促练、以练促学，增强体育课程的吸引力和学生的参与感。

3.优化课程内容体系，完善考核评价机制

以提升学生核心体能和职业适应能力为导向，将心肺功能、力量素质、速度素质、灵敏素质等基础体能训练纳入教学重点，确保基础体能教学内容占比不低于 30%，考核权重

不低于课程总分 30%。完善过程性评价与终结性评价相结合的考核机制。

4.推进智慧体育建设，赋能全过程体质管理

运用大数据、人工智能等现代信息技术，构建校级智慧体育管理平台，实现学生体质健康测试、日常锻炼、课程学习、赛事参与等数据一体化采集与管理。建立学生个人体育运动档案，通过数据分析精准画像，为学生提供个性化的运动处方和锻炼指导。将数字化手段贯穿于教学组织、课外锻炼、体质监测、效果评估全过程，实现从“经验型”教学向“数据驱动型”精准指导的转变，全面提升体质提升工作的科学化、智能化水平。

（三）构建竞赛体系，营造“人人爱运动”的校园体育文化

1.完善三级竞赛体系。构建“班级赛-学院赛-校级赛”三级学生体育竞赛体系，每年举办校园运动会、体育嘉年华、体质达标运动会、专项运动会，做到“月月有比赛、院院有活动、人人可参与”；常态化开展“金秋杯”足球联赛、篮球赛、羽毛球赛等品牌赛事，打造具有南通职大辨识度的体育品牌。

2.打造体专融合特色赛事。立足南通产业发展需求，结合学校专业特色，精心打造职业体能挑战赛、产业适配体能赛、团队协作运动会等品牌赛事，将专业技能与体育竞赛深

度融合，提升赛事的职业适配性和育人实效。邀请行业企业参与赛事组织与评价，推动体育竞赛与职业素养培养有机结合。

3.强化校际交流合作。积极参与南通市高职院校体育联赛，与周边高校开展体育交流活动；立足本校学生实际，面向全体学生选拔体育骨干，组建校级运动队，坚持以赛促练、以练促学，营造浓厚的校园体育锻炼氛围。积极承办市级、省级高职院校特色体育赛事，扩大赛事影响力。

4.深化体育文化建设。通过校园广播、公众号等载体开展科学锻炼科普宣传；邀请体育专家、优秀运动员开展专题讲座；打造“一校一品、一校多品”体育文化。积极组织学生参与“苏超”志愿服务、南通马拉松等地方大型体育赛事，将体育实践与服务社会相结合。

（四）丰富课外锻炼，激发学生体育锻炼内生动力

1.常态化锻炼落实。严格执行学生每周至少 3 次有一定运动强度的课外体育锻炼要求，依托“青春飞扬职大跑团”“动感单车社团”等品牌项目，开展阳光晨跑、夜跑、单车打卡等活动；各二级学院组织开展“职业体能打卡”活动。

2.品牌化活动打造。深耕“运动在职大”校园体育品牌，每周开展“骑”乐无穷单车运动、“追光者”跑步运动等常态化活动；利用校内场地及紫琅湖公园、狼山风景区等校外资源，开展登山、徒步、户外拓展等特色活动。

3.全覆盖锻炼保障。为体质薄弱学生组建“互助锻炼小组”，由体育骨干带领开展针对性训练；开发校园体育锻炼打卡 APP，实现锻炼数据实时记录，开放寒暑假体育场馆预约通道，保障顶岗实习学生锻炼需求。

4.特色化群体培育。鼓励每名学生在校期间至少加入一个体育社团，重点扶持足球、篮球、羽毛球等优势社团发展，以社团带动学生锻炼热情。

（五）完善激励约束，健全体质提升长效管理机制

1.建立数字档案，实现全过程数据管理。依托校园体育打卡 APP，自动汇总学生日常锻炼、赛事参与、体质测试、社团活动等数据，生成个人专属“运动数字档案”。运动数据作为评优评先、奖学金评定、就业推荐等环节的核心评价指标，实现学生体质提升全过程可追溯、可量化、可评价。

2.健全管理机制，落实学生锻炼要求。将体育锻炼打卡与评奖评优硬性挂钩，未达标者取消相应资格；实行体质测试不合格二次补考制度，对连续两次成绩下降学生由辅导员与体育教师联合约谈并制定个性化提升计划。对体质测试优秀、进步显著学生给予评优评先加分、奖学金评定倾斜，鼓励考取体育技能等级证书，为毕业生颁发“体质健康证书+运动护照”，增强锻炼获得感与荣誉感。

3.深化考核应用，压实学院主体责任。将课外锻炼参与率、体质测试合格率、赛事组织情况等纳入各二级学院年度

考核核心指标，考核结果与学院评优评先硬性挂钩。

（六）强化条件保障，夯实体质提升工作基础支撑

1.优化体育场馆设施。维护更新现有体育馆、标准塑胶运动场等设施，在宿舍区、教学区建设“微健身点”“微球场”；探索建设智慧体育场馆，实现场馆预约、使用数据实时监测。

2.保障场馆开放时间。确保体育场馆、操场、健身房等在课余时间、周末及节假日免费向学生开放，晚间开放时间不少于3小时。

3.建强体育师资队伍。按照生师比300:1配齐配强体育教师，重点补充足球、职业体能训练等特色项目教师；聘请优秀退役运动员、社会体育指导员担任兼职教师，支持体育教师参加业务培训、教学比赛。

4.筑牢运动安全防线。建立体育运动安全管理制度，开展安全警示教育，定期排查场馆器材安全，为学生购买体育活动意外险。

5.加大专项经费投入。设立大学生体质提升专项经费，专款专用，保障专项行动各项任务落地实施。

四、实施步骤

（一）摸底排查与方案制定阶段（2026年2月）

成立专项工作领导小组，制定体质提升专项行动实施方案；各二级学院完成全域体质摸底排查，建立“一人一档、

一院一册”专项台账，为体质薄弱学生制定“一生一策”帮扶方案。

（二）全面实施与落地推进阶段（2026年3月—12月）

3-4月：召开全校专项行动部署会，面向全校师生公开发布实施方案，启动体育课程改革，上线校园体育锻炼打卡APP。

5-8月：举办校园春季运动会、体育嘉年华系列活动、体质达标运动会；开展暑期体育锻炼打卡活动；完成体育场馆设施维护和“微健身点”建设；组队参与南通市高职院校体育联赛。

9-12月：举办“金秋杯”足球、篮球、羽毛球等品牌赛事；完成全校学生体质健康测试及数据采集录入，动态调整帮扶方案；对各二级学院工作落实情况开展年度考核，通报考核结果；总结年度工作成效，形成年度工作报告。

（三）巩固提升与特色打造阶段（2027年1月—2028年12月）

2027年，完善智慧体育管理平台，实现体质、锻炼、赛事、教学数据一体化管理，构建“运动菜单”和“学生体育素养图谱”；深化体育与专业教育融合，开发一批南通产业适配的职业体能特色课程。

2028年，全面建成“课程+锻炼+竞赛+保障+评价”五位一体体质提升体系；开展成效评估，动态优化实施方案；培

育校级优秀案例并申报省级优秀案例；打响“运动在职大”体育品牌。

（四）持续优化与示范引领阶段（2029年起）

持续优化体质提升工作体系，总结提炼“南通职大经验”，形成可复制、可推广的职业院校体质提升成果；积极申报国家级体质提升优秀案例，建成职业院校体质提升示范基地。

五、保障措施

（一）强化组织领导，压实各级主体责任

成立由校党委书记、校长任双组长的大学生体质提升工作领导小组，办公室设在军体部。将体质提升工作纳入学校综合办学水平评价体系和年度重点工作，纳入各二级学院、相关职能处室年度考核核心范围；学校每学期至少召开1次体质健康工作专题会议。

（二）深化协同联动，凝聚各方工作合力

建立军体部、教务处、学生处、团委、后勤保障处等处室常态化协同工作机制，推动体育教师与辅导员、专业教师联动，将体质提升工作融入学生日常管理和专业人才培养全过程。加强与南通市体育局、周边高校、地方企业合作，整合校内外资源。

（三）严格督查考核，强化结果刚性运用

将专项行动落实情况纳入学校校内督导范围，采取“四

不两直”方式开展随机抽查，对工作推进不力的进行约谈提醒。每年 12 月开展体质提升工作年度考核，考核结果与学院、处室和个人年度考核、评优评先、绩效分配硬性挂钩。

（四）加强宣传引导，营造浓厚体育氛围

在青年路校区、钟秀校区开辟校园体质提升宣传阵地，利用学校公众号、广播站、专题网站、名人讲堂等渠道宣传政策要求和科学锻炼知识，讲好学校体育育人故事，营造“人人爱运动、个个强体质”的校园体育文化氛围。

附件：南通职业大学大学生体质提升专项行动任务清单

附件：南通职业大学大学生体质提升专项行动任务清单

阶段	核心任务	牵头部门	配合部门	完成时间
前期筹备（2026.2-3月）	1. 成立专项工作领导小组，搭建组织架构、明确职责。	党政办、军体部	相关职能处室、各二级学院	2026年3月底前
	2. 制定专项行动整体实施方案，明确目标、实施步骤、分工与考核。	军体部	教务处、学工处、团委、党政办	
	3. 各二级学院完成学生体质摸底，建“一人一档”台账，制定“一生一策”帮扶方案。	各二级学院	军体部、学工处	
	4. 召开全校专项行动部署大会，解读方案、部署工作、压实各级主体责任。	军体部	党政办、教务处、学工处、团委	

	5. 完成方案省级备案并向全校公开。	军体部、党政办	各二级学院	
全面推进（2026.4-12月）	1. 启动体育课程改革，优化四层课程体系，开设职业适配特色课程。	教务处、军体部	各二级学院、质评中心	2026年4月底前启动，持续推进
	2. 开发上线体育锻炼打卡APP，组织常态化课外打卡并制定激励规则。	军体部、图文信息中心	学工处、团委、财务处	2026年4月底前
	3. 完成体育场馆设施检修升级，建设宿舍区、教学区“微健身点”“微球场”。	后勤处、军体部	财务处、国资办	2026年12月底前
	4. 举办春季运动会、阳光体育系列活动、体质达标运动会。	军体部、团委	学工处、各二级学院、后勤处	2026年5-6月
	5. 开展暑期锻炼打卡，为体质薄弱学生提供线上精准指导。	军体部	各二级学院、学工处、图文信息中心	2026年7-8月

	6. 举办“金秋杯”足球、篮球、羽毛球等品牌赛事，打造体专融合特色赛事。	团委、军体部	各二级学院、学工处、 后勤处	2026年9-11月
	7. 完成全校学生体质健康测试及数据采集录入。	军体部	各二级学院	2026年10-11月
	8. 分析测试数据，动态化整改提升，调整“一生一策”帮扶方案，实行整改销号。	军体部	各二级学院、学工处、 教务处	2026年12月底前
	9. 对各二级学院工作开展年度考核，通报考核结果。	军体部、质评中心	教务处、学工处	2026年12月底前
巩固提升（2027.1-2028.12月）	1. 完善智慧体育管理平台，实现体质、锻炼、赛事、教学数据一体化管理，构建学生体育素养图谱。	军体部、图文信息中心	各二级学院、学工处、 教务处	2027年12月底前

	2. 深化体育与专业教育融合，开发南通产业适配的职业体能特色课程。	教务处、军体部	各二级学院、质评中心	2028年6月底前
	3. 做强羽毛球、乒乓球、动感单车等特色项目，组建校级高水平运动队并参与省级比赛。	军体部、团委	各二级学院、财务处	2027年9月底前
	4. 梳理工作经验，培育校级优秀案例，申报省级体质提升优秀案例。	军体部、教务处	各二级学院、党政办	2028年12月底前
	5. 每年常态化开展学生体质测试与工作考核，动态优化实施方案。	军体部、质评中心	各二级学院、学工处	2027-2028年每年12月
长效发展（2029年起）	1. 申报国家级体质提升优秀案例，建成全国职业院校体质提升示范基地。	军体部、党政办	各二级学院、相关职能处室	根据上级通知要求申报

	2.持续优化“五位一体”体质提升体系，推动学生体质健康水平稳步提升。	军体部	全校各学院、处室	长期推进
	3.总结“南通职大经验”，形成可复制、可推广的职业院校体质提升成果。	军体部、教务处	各二级学院	长期推进

