

常州工学院

爱体育，常运动

——常州工学院大学生体质提升专项行动方案

为全面落实“健康第一”教育理念，切实提升我校大学生体质健康水平，培养学生终身体育锻炼习惯，根据《教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见》及《国家学生体质健康标准》要求，结合我校体育工作实际，制定本专项行动方案。

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，全面贯彻党的教育方针，落实“健康第一”教育理念和立德树人根本任务，对标教育部本科体育课时刚性要求，紧扣“教会、勤练、常赛”实践要求，立足学校应用型人才培养定位，深化体育教学改革，丰富课外体育锻炼体系，完善体质健康评价与激励机制，构建“教学—训练—竞赛—监测—评价”一体化体育育人体系，培育“爱常工·爱体育”的校园体育文化，引导学生养成终身体育锻炼习惯，切实提升学生体质健康达标率与优良率，实现体育与德育、智育、美育、劳育协同发展。

二、工作目标

将学校体育工作纳入“三全育人”工程一体谋划，聚焦学生体

质健康水平，通过深化体育教学改革、健全校园竞赛体系、强化激励约束机制、完善组织保障水平，形成具有常工特色的体育育人模式，切实有效地提升学生体质健康水平，实现学生体质健康测试合格率达到 95%，让体育成为学生成长成才的必备素养，助力一流应用型人才培养。

三、现状与问题

根据我校 2023—2025 年度《国家学生体质健康标准》测试结果（有效样本 47826 人），学生体质健康状况如下：

表 1 常州工学院 2023—2025 体测成绩总体评价表

指标	男生	女生	总体
平均分	67.77	73.82	70.29
优秀率	1.07%	0.56%	0.86%
良好率	8.67%	20.27%	13.51%
及格率	76.42%	75.31%	75.96%
不及格率	13.85%	3.86%	9.68%

整体等级偏低：总平均分 70.29 分，优良率仅 14.37%（优秀 0.86%、良好 13.51%），不及格率 9.68%，超七成学生成绩处于及格区间，无学生达到 120 分满分。

性别差异明显：女生平均分 73.82 分、优良率 20.83%、不及格率 3.86%，男生平均分 67.77 分、优良率 9.74%、不及格率 13.85%，女生整体成绩显著优于男生。

单项短板突出：男生引体向上为最薄弱项目，2023—2025

年平均分仅 16.30、15.63、16.21 分，远低于及格线，核心原因是上肢力量不足、学生重视度低。女生立定跳远成绩处于及格边缘，2023—2025 年平均分 65.76、65.25、64.37 分，呈逐年小幅下降趋势，主要因下肢爆发力与核心力量训练不足。男女生长跑（男生 1000m、女生 800m）平均分均处于不及格区间，心肺耐力整体偏弱。

年级发展不均：大二学生体测平均分最高（2025 年 72.97 分），因经过连续体育课程锻炼；大一新生未适应校园锻炼节奏、大四无体育课且自主锻炼意识弱，成绩偏低，大四为各年级最低。

整体呈提升趋势：2023—2025 年全校总平均分从 70.06 分提升至 70.47 分，虽提升幅度较小，但体现学校现有体育措施初见成效。

四、工作举措

（一）深化体育教学改革，夯实课堂育人基础

1.严格落实课时要求，不断完善课程体系

严格执行教育部体育课时刚性要求，实施三年体育必修课课程体系，适时为研究生开设体育选修课，不断丰富体育课程内容，开设不少于 20 门体育项目，最大程度满足学生多元化需求。

2.优化教学管理，提高课堂教学质量

推行“三有体育课”，每节课设置不少于 30 分钟身体素质练习，保障课堂锻炼实效。针对引体向上、立定跳远等薄弱项目，组织专项教研并编制训练指导手册，统一教学标准，将专项训练落实到课堂教学中。

3.创新锻炼督导机制，推动课内外融合

建立课外体育锻炼长效督促机制，将课外锻炼纳入体育课学业评价。依托数智赋能技术，升级无感人脸识别系统，优化“步道乐跑”APP功能，搭建学生健康管理大数据平台，实现体测数据实时归集、分析与反馈，为学生提供精准锻炼指导。推行课外体育赛事活动参与奖励机制，督导学生完成规定锻炼任务，引导学生养成自主锻炼习惯，实现“人人参与体育，体育惠及人人”。

（二）赋能第二课堂，构建多维育人格局

1.完善校园竞赛体系，打造品牌赛事

坚持课内与课外、普及与提高相结合原则，不断完善“校级—院系—班级—社团”四级体育竞赛体系，大力开展校园阳光体育活动，持续打造师生触手可及的体育赛事体系，每年举办 20 余项校级赛事活动，塑造校园品牌体育活动。举行大学生体质达标班级挑战赛，在秋季校运动会中增设男生引体向上、女生立定跳远项目，并设立破纪录奖，激发学生参与体质锻炼的积极性。安排体育教师到二级学院辅导，营造浓厚体育氛围。

2.强化社团与运动队建设，夯实锻炼载体

加强体育社团规范化建设，为社团提供专项经费、场地和专业指导教师支持。优化社团审批流程，新成立社团试运行与审批同步进行。完善校级运动队建设，建立“社团后备人才—校队主力”培养梯队，重点打造特色运动队，建立长训机制；将带队参赛获奖纳入教师职称评审条件和教科研业绩，把参与体育锻炼和竞赛获奖作为学生综合素质评价办法体育评价加分项，充分调动

师生积极参与课余训练与竞赛。

3.打造校园体育文化，营造锻炼氛围

积极培育“无处不体育”的校园体育文化，通过体育明星进校园、运动健康科普宣传等活动，传播科学锻炼知识。推广“趣味运动会”“健身气功八段锦体验”等特色活动，结合传统节日、校庆等节点开展体育文化活动，将体育精神融入校园文化建设。

（三）完善体质健康评价体系，强化激励约束机制

1.严格体测结果应用，实行一票否决

严格执行《国家学生体质健康标准》，建立“测试—反馈—干预—再测试”闭环机制。将体测成绩纳入学生综合素质评价体系，实行体测不合格评优评先和部分奖学金一票否决制；体测成绩优良者在奖学金评定、学生评优评选等方面予以倾斜，让“体育好也是硬实力”成为共识。

2.完善体育课程多元评价机制，推动主动锻炼

加强顶层设计，突出多元标准，构建科学的体育评价体系。将课外体育锻炼纳入体育课程评价体系，完善课外锻炼、社团活动、竞赛参与等统一量化标准，计入体育课成绩，让学生可以用自己喜欢的运动方式“赚”学分。发挥“正向激励+过程监督”双重作用，推动“体”和“育”深度融合并贯穿人才培养全过程，激发学生主动锻炼内生动力。

（四）强化体质监测与干预，精准提升健康水平

1.完善体质监测体系，实现数据精准化

加大体测相关软硬件设备的配备。依托智慧体育平台，为每

位学生建立一生一档的体质健康电子档案，实现体测数据、锻炼记录、竞赛参与等动态归集，学生可实时查询个人健康档案。

2.实施精准运动干预，开展个性化指导

针对体质薄弱学生群体，组建专业指导团队，制定个性化运动干预方案，开设体能提升辅导班、减脂塑形训练营等特色课程。利用智慧体育平台为学生推送个性化锻炼建议，鼓励体育教师、社团骨干与体质薄弱学生结对帮扶，推动学生体质状况持续改善。

3.加强健康科普教育，树立科学健身理念

将体育健康知识纳入体育课教学内容，通过校园公众号、宣传栏等渠道推送科学锻炼知识，引导学生树立科学健身理念，养成良好的运动和生活习惯。

四、保障措施

（一）组织保障

依托校体育运动委员会，建立由分管校领导牵头，体育教学部、教务处、学生工作处、后勤管理处等部门协同工作机制，统筹推进各项工作落实。

（二）师资保障

建立体育教师激励机制，将指导课外体育活动、运动队、社团等工作计入工作量；将体育教学改革、赛事指导成果纳入教科研业绩考核，在职称评审、评优评先中予以倾斜，激发教师工作积极性。

（三）经费保障

推动体育经费与学校教育事业经费同步增长，更好支撑体育

教学改革、课外体育活动、训练竞赛、对外交流、器材购置、运动设施建设等。通过校企合作、社会赞助等方式拓宽经费来源，形成多元投入机制，保障专项行动顺利开展。

（四）场地与设备保障

优化校园体育场地及健身器械布局，聚焦学生锻炼需求，升级改造室外运动场与健身器械区。加强体育场地设施建设、维护与更新，配齐配全体育教学、训练、竞赛所需器材和急救设备。确保体育场地、设施在课余时间和节假日免费向学生开放，延长开放时间，提高场地利用率，安排专人负责场地管理和安全保障。

（五）安全保障

建立体育活动安全管理制度和运动伤害应急预案，对学生进行运动安全知识教育；定期对体育场馆设施、器材设备进行安全检查和维修，及时消除安全隐患；配备必要的急救设备和药品，购买运动伤害保险，杜绝安全事故发生。

本方案自发布之日起实施，由学校体育教学部负责解释，各相关部门和院系须严格按照方案要求，压实工作责任，狠抓措施落实，确保专项行动取得实效，全面提升我校大学生体质健康水平。

常州工学院

2026年4月7日