

# 安徽机电职业技术学院文件

校字〔2026〕45号

## 关于印发《安徽机电职业技术学院大学生体质提升专项行动实施方案》的通知

各有关学院、各有关部门：

《安徽机电职业技术学院大学生体质提升专项行动实施方案》已经2026年4月8日学校第10次党委会审议通过，现予以印发，请遵照执行。

安徽机电职业技术学院

2026年4月15日



# 安徽机电职业技术学院大学生体质提升 专项行动实施方案

为深入贯彻落实《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》《教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见》精神，根据《教育部办公厅关于实施大学生体质提升专项行动的通知》要求，结合我校高职教育特点和人才培养目标，切实提升学生体质健康水平，制定本专项行动方案。

## 一、工作目标

通过为期三年的专项行动(2026年3月-2029年2月)，实现以下目标：

**1. 理念深化：**全校师生“健康第一”的理念普遍增强，校园体育文化氛围更加浓厚。

**2. 机制健全：**建立学校体育工作委员会领导、各部门及二级学院协同落实的体育工作机制，评价考核体系初步建立。

**3. 习惯养成：**帮助至少80%的学生掌握1-2项终身受益的体育锻炼技能，养成科学锻炼习惯，力争每周参与3次以上有强度课外锻炼的学生比例显著提升。

**4. 体质提升：**《国家学生体质健康标准》测试合格率、优良率明显提升，学生体质健康水平整体改善。

## 二、主要任务与具体措施

## **（一）强化组织领导，压实工作责任**

**1. 加强体育工作委员会建设：**成立学校体育工作委员会，由体育工作委员会统筹专项行动的各项工作，研判学生体质健康形势，研究解决体育工作中存在的实际问题。（**牵头部门：公共基础教学部、党委办公室**）

**2. 完善工作机制：**在体育工作委员会领导下，明确成员单位职责，建立定期会商、信息共享、协同联动的工作机制。将体育工作纳入学校总体发展规划和各部门年度工作计划。（**牵头部门：公共基础教学部、党委办公室**）

**3. 纳入考核评价：**将学生体质健康工作成效纳入二级学院及相关部门的年度绩效考核评价体系。二级学院要将学生体育锻炼参与度、体质测试优良率合格率等指标纳入辅导员、班主任工作考核。（**牵头部门：组织人事处、学工部**）

## **（二）深化体育教学改革，提升课堂质效**

**1. 严格落实课时：**严格执行体育课 108 学时的最低要求，优化教学计划，确保体育课时不被挤占。（**牵头部门：教务处**）

**2. 创新教学模式：**针对高职学生特点和未来职业需求系统设计体育课程。大力推行“体育俱乐部制”、“运动项目班”、“体质强化班”等教学改革。面向毕业班开设多样化的俱乐部体育课程或社团活动课。（**牵头部门：公共基础教学部**）

**3. 丰富课程内容：**增加中华传统体育项目（如武术、舞龙

舞狮、龙舟)、新型体育项目(如网球、匹克球)以及拓展训练、体能训练等内容的比重,提高课程的趣味性、实用性和选择性。

**(牵头部门:公共基础教学部)**

### **(三)丰富课外锻炼载体,营造浓厚氛围**

**1.推行课外锻炼打卡:**制定《学生课外体育锻炼实施办法》,依托数字化手段,组织和引导学生每周至少参加3次、每次不少于30分钟的中等及以上强度的课外体育锻炼,可包括跑步、球类、健身、晨练、晚练等。**(牵头部门:公共基础教学部)**

**2.强化社团建设:**鼓励并支持学生组建多种体育社团,为社团配备指导老师、提供活动场地和必要经费。鼓励每名学生在校期间至少参加一个体育社团,发挥社团在凝聚学生、组织活动中的骨干作用。**(牵头部门:团委)**

**3.打造院系特色:**学校全力打造网球等特色项目,让更多的学生参加到项目中,扩大学校网球运动的影响力。鼓励各二级学院结合专业特点,打造“一院一品”特色体育活动,激发学生参与内生动力。**(牵头部门:公共基础教学部、团委)**

### **(四)构建多元竞赛体系,激发运动活力**

**1.完善校内竞赛:**构建“班级-院系-学校”三级联动的竞赛体系。大力开展人人参与的班级赛、年级赛、院系对抗赛。办好每年一度的学校运动会,增设趣味项目、体质达标挑战赛等,提高学生参与度。**(牵头部门:公共基础教学部、学工部)**

2. **加强校际交流**：鼓励各运动队、体育社团积极参与校际友谊赛、邀请赛，拓展学生视野，提升竞技水平。（**牵头部门：公共基础教学部**）

3. **建好运动队伍**：在普通学生中选拔组建各项目运动队，给予训练和参赛保障，发挥其引领示范作用，带动更多学生参与体育锻炼。同时，对于有体育特长的学生，鼓励其进入更高水平运动队或社团，发挥骨干作用。（**牵头部门：公共基础教学部**）

#### （五）完善激励与约束机制，强化过程管理

1. **健全评价体系**：将《国家学生体质健康标准》测试成绩、体育课成绩、课外体育锻炼打卡情况等纳入学生综合素质评价体系。明确将体质测试达标作为学生评优评先（如三好学生、奖学金）、毕业资格审查的重要参考依据。（**牵头部门：教务处、学工部**）

2. **实施动态监测与指导**：运用数字化手段建立学生体质健康电子档案和运动档案。对体质测试成绩不达标或持续下降的学生，由体育教师会同辅导员进行“一生一策”的专项指导和帮扶，制定个性化锻炼计划。（**牵头部门：公共基础教学部、学工部**）

3. **创新激励机制**：探索为体质测试达标且进步显著、或在校内外体育竞赛中获奖的毕业生颁发“体质健康优秀证书”。

设立“体育锻炼先进班级”、“阳光体育之星”等奖项，对表现突出的集体和个人进行表彰。（牵头部门：学工部、公共基础教学部）

### （六）强化条件保障支撑，筑牢安全底线

1. **保障场地设施：**加大经费投入，保障体育场地设施的日常维护、保养与更新。延长体育场馆开放时间，确保课余和节假日免费向学生开放。探索引入智慧体育设施，如智能健身房、体质测试自助站等。（牵头部门：公共基础教学部、校园安全管理处）

2. **建强师资队伍：**按标准配齐配强体育教师，保障体育教师待遇，支持体育教师参加业务培训和专业发展，提升教学、训练和指导能力。（牵头部门：组织人事处）

3. **加强安全管理：**制定并落实体育运动安全防范预案，明确安全责任。定期对体育场馆、设施器材进行安全检查。加强运动安全教育和风险意识培养，在体育教学和活动中普及急救知识，提升师生应急处置能力。（牵头部门：公共基础教学部、后勤保障处）

## 三、实施步骤与时间安排

**动员部署阶段（2026年4月-7月）：**学校党委专题研究，审定本方案。召开动员部署会，传达文件精神，明确任务分工，各相关职能部门和二级学院根据方案进行谋划和准备。

**全面实施阶段（2026年8月-2028年12月）：**各部门、各学院按照方案要求，全面启动各项任务。体育工作委员会办公室加强过程指导和检查，定期通报进展情况。遴选一批在体育教学、课外锻炼、竞赛活动等方面成效显著的院系、班级和个人典型。

**总结评估阶段（2029年1月-3月）：**对专项行动的实施效果进行全面评估，分析学生体质健康数据变化，总结经验做法，查找存在问题。形成专项行动总结报告，按要求报省级教育行政部门。对表现突出的单位和个人进行表彰。将有效做法固化为长效机制。

#### **四、工作要求**

**（一）提高站位，高度重视。**各部门、各二级学院要充分认识提升学生体质健康水平对于培养高素质技术技能人才、服务教育强国建设的重要意义，将专项行动作为一项重要工作抓实抓好。

**（二）明确责任，协同推进。**各部门要各司其职，密切配合，形成工作合力。各二级学院要落实主体责任，确保各项措施落地见效。

**（三）加强宣传，营造氛围。**充分利用校园网、公众号、宣传栏、主题班会等阵地，广泛宣传体育锻炼的重要意义、科学锻炼方法和先进典型，营造“热爱体育、崇尚运动、健康向

上”的浓厚校园氛围。

**（四）注重实效，强化督导。**体育工作委员会将加强对各部门工作进展和成效的督导检查，将学生体质健康提升效果作为检验工作成效的重要标准。对工作不力、进展缓慢的部门进行通报批评。