

河北北方学院大学生体质提升专项行动方案

为贯彻落实教育部大学生体质提升专项行动的若干要求，全面贯彻党的教育方针，牢固树立健康第一理念，立足我校办学实际，制定本专项行动方案。通过三年集中攻坚与长效机制建设，破解体质健康瓶颈，构建具有河北北方学院特色的体育育人新格局，促进学生全面发展。

一、工作目标

通过三年专项行动，推动我校体育工作从“被动应付测试”向“主动参与锻炼”转变；从“单一课堂教学”向“课内外一体化”转变；从“少数学生竞技”向“全体学生受益”转变的三个转变。到2028年，达标率稳定维持在92%及以上水平；同时，积极朝着更高目标迈进，力争使体质健康优良率提升至30%，形成“人人爱运动、班班有活动、院院有特色”的校园体育文化氛围。

为巩固专项行动成果，我校建立长效机制，持续深化教改、完善锻炼体系，确保学生体质稳中有升，将体育育人融入人才培养全过程，助力学生实现终身发展。

二、组织领导

（一）健全领导机制

学校充分发挥体育运动委员会统筹协调作用，建立党委

领导、行政负责、部门协同、学院落实的工作机制。学校党委将学生体质提升工作纳入重要议事日程，定期听取汇报，研究解决体育工作中存在的实际问题，研判学生体质健康形势。

（二）搭建联动体系

各二级学院将学生体质健康工作纳入年度重点工作，由学院党委副书记牵头统筹，辅导员落实，建立“学院-班级-宿舍”三级联动体系，确保各项工作落实到人、落实到日常。全校上下牢固树立“一盘棋”思想，强化协同配合，形成整体推进的工作合力。

（三）强化部门协同

各相关职能部门密切协作，建立公共体育部与学生工作处、教务处、后勤管理处、校医院等单位的协同联动机制，适时召开协调会议，凝聚教学、管理、保障、医疗等各方力量，形成齐抓共管的工作格局。

三、重点任务

（一）深化体育课程改革，提升教学质量

1. 优化大学体育课程体系

面向一、二年级学生，开设球类、传统武术和操类等 20 余项选项课，落实 18 周/学期、满足本科 144 学时基本要求。面向三、四年级学生，继续完善俱乐部教学，形成传统项目与匹克球、飞盘、跳绳等新型项目相结合的体育课程体系，

帮助学生掌握 1-2 项终身锻炼项目。面向研究生，依托体育俱乐部和体育社团，提供多样化体育锻炼平台，鼓励研究生积极参与课外体育锻炼。针对不能正常参加体育课的学生开设体育保健课，保障学生锻炼权利。

2. 完善“体育教育专业学生助教制”

发挥体育教育专业资源优势，完善“体育教育专业学生助教制”，将体育教育专业学生参与大学体育俱乐部辅助工作纳入“校内专业实践”模块，建立岗前培训和过程考核机制，实现专业学生实践锻炼与公共体育教学质量提升的双向促进。

3. 推进体育教学改革创新

推行“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”教学模式，根据学生体质差异和运动基础，实施分层教学、精准干预。针对引体向上、中长跑等体测薄弱项目，在课堂教学中增加专项训练模块；探索“体育+专业”融合教学，结合医学、师范、农学等专业特点，开发具有学科特色的体育教学内容，提升体育课程育人实效。

（二）完善课外锻炼体系，增强锻炼内生动力

1. 建立健全“闪动校园”阳光跑管理机制

将阳光跑成绩纳入大学体育课程总成绩，覆盖全体一、二年级学生。每次有效跑步距离原则上不少于 1 公里，每学期 30 公里以上为有效跑步，70 公里以上为满分。完善技术

监管手段，开启配速异常监测系统，随机设置打卡点位，防止代跑、接力跑等作弊行为；建立违规处理办法，对首次作弊者约谈警告，使用软件等作弊者该学期阳光跑成绩清零，并取消年度评优资格；因身体原因申请免跑的，须提供校医院或县级以上医院诊断证明，经学院审核、公共体育教研室复核备案。

建立由学院主导的体测专项提升训练机制。各学院积极组织体质健康测试专项提升训练，训练内容围绕《国家学生体质健康标准》关键测试项目设置，明确训练主题与参与要求，做好过程管理。

2. 发挥体育社团引领作用

加强对全校学生体育社团的指导与支持，鼓励各二级学院结合学生兴趣爱好和专业特色，积极培育形式多样的体育社团，丰富社团活动内容，提升社团活动质量。充分发挥体育社团在组织日常锻炼、开展体育竞赛、传播体育文化等方面的带动作用，吸引更多学生参与体育锻炼。支持社团常态化开展训练、交流、展示等活动，鼓励学生在校期间积极参加体育社团活动，通过社团平台培养运动兴趣、提升运动技能、养成锻炼习惯。

3. 营造浓厚锻炼氛围

支持校团委和各二级学院结合实际，组织开展晨跑、夜跑、户外拓展等多样化体育活动，激发学生参与热情，培养

团队协作意识和坚韧不拔的意志品质。推进宿舍区健康自测与体重管理，联合后勤管理处在学生宿舍楼配备体重秤等基础自测设备，推广体重管理与健康自测行动，强化学生自我管理能力和自我管理能力。加强校园体育文化建设，通过宣传栏、校园广播、网络平台等渠道普及健康生活方式，宣传体育精神和锻炼典型，引导学生树立正确体育观念，形成积极向上、充满活力的体育锻炼氛围。

（三）健全体育竞赛机制，扩大学生参与覆盖面

1. 持续完善竞赛体系

打造校级核心品牌赛事，统筹学校各类体育竞赛活动，统一赛事品牌形象与组织规范，提升赛事辨识度和影响力。构建校、院、社团三级赛事活动体系，以校级品牌赛事为牵引，完善院系特色赛事与社团常态活动，形成“校级有品牌、学院有特色、社团有常态”的赛事供给格局。每年如期举行田径运动会和体育运动文化节，持续开展“新生杯”篮球联赛、足球联赛、羽毛球比赛等传统赛事，扩大参与覆盖面，提升参与频次与体验质量。

推动“以赛促练、以赛促学”，引导学生将课堂所学与课外锻炼成果运用于赛事活动，促进运动技能掌握与体能提升相互促进。除竞技性体育活动外，广泛开展拔河比赛、跳绳比赛等趣味性体育活动，增强团队凝聚力和合作意识。

2. 强化运动队育人功能与带动效应

保持特色运动队——越野滑雪项目全省高校领先优势，开展“冠军进校园、专家进校园”体育文化活动，邀请优秀运动员分享体育精神与成长经历，邀请体能训练与科学健身专家开展体测指标提升方法等科学训练专题讲座，提升学生体育认同与科学锻炼能力。

3. 丰富群体趣味性体育活动

面向全体学生，广泛开展形式多样、趣味性强、参与门槛低的群体性体育活动。各学院可结合专业特色和学生兴趣，定期组织趣味运动会、校园定向跑、集体跳绳、拔河比赛、障碍接力等特色活动，吸引更多学生走出宿舍、走向操场。

鼓励体育社团、学生会在周末或课余时间举办“三人制”篮球、羽毛球趣味赛、乒乓球擂台赛等小型多样的趣味体育赛事，降低竞技门槛，突出参与性和娱乐性。依托“新生杯”

“毕业季”等时间节点，开展主题鲜明、形式活泼的体育活动，营造轻松愉快的运动氛围。

将趣味体育活动与班级建设、社团活动相结合，推动活动常态化开展，逐步形成“人人都能参与、人人愿意参与”的校园体育新风尚。

（四）优化激励评价机制，强化结果运用

1. 严格执行体质健康测试标准

全面落实《国家学生体质健康标准》，按照《河北北方学院大学生体质健康测试实施方案（试行）》要求，将体测

结果与学生评优、毕业挂钩。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定，成绩达不到 50 分者按结业处理。体质测试初测成绩不及格者，在本学年测试成绩截止前准予补测一次，经补测后仍不及格者，则该生学年体测成绩评定为不及格；体质测试初试合格者，可参照《河北北方学院综合测评实施办法》（试行）在“附加分”部分获得相应加分。参加体质测试成绩达到优秀者，可获得学校颁发的《大学生业余体育锻炼优秀等级证书》并存入学生个人档案，在参评校级及以上“三好学生”“优秀毕业生”等荣誉称号和研究生推免、奖学金评定中同等条件下优先考虑。

2. 强化体质健康工作责任落实

引导各学院牢固树立健康第一的教育理念，切实承担起促进学生体质提升的主体责任，将其作为学院日常管理和育人工作的重要内容，纳入学院整体工作评价体系。

3. 建立学生体质健康档案

为每名学生建立电子体质健康档案，记录历年体测成绩、阳光跑数据、体育课成绩、课外锻炼打卡等信息；对体质健康水平持续下降的学生，实行“一生一策”科学指导，制定个性化干预方案。

（五）加强条件保障支撑，筑牢安全底线

1. 完善体育设施建设与管理

在现有三校区运动场地基础上进一步挖潜扩容，利用教学楼、宿舍区边角空地和屋顶空间建设“微操场”“微球场”，优化场馆开放安排，保障学生在课余时间和节假日有充足的运动空间。

2. 多措并举充实师资力量

持续加强体育师资队伍建设，聘请高水平运动员到学校任教补充师资，鼓励现有教师参加各级各类培训和访学进修，提升教师体能训练、安全防控等专业能力。统筹体育教师和体育教育专业学生等指导力量，为学生课外锻炼提供专业支持。

3. 强化安全风险防范

完善体育运动安全应急预案，加强对体育场馆设施、器材设备的日常检查和维护，落实安全责任，明确体育教师、辅导员、场馆管理人员的安全职责。面向入学新生开展体育安全宣讲，将运动损伤预防、急救知识纳入日常教学，提升师生安全意识和应急处置能力，确保专项行动安全有序实施。

四、保障监督

（一）组织保障

学校党委将专项行动纳入重要议事日程，定期听取汇报，研究解决问题。完善体育教师队伍建设、课程教学管理、体质健康测试组织管理、课外锻炼管理、竞赛活动组织等配套制度，确保各项工作有章可循、规范运行。

（二）经费保障

每年投入专项经费用于师资培训、场馆维护、器材更新、赛事组织、平台建设等，确保各项体育工作高质量开展。积极拓宽资源渠道，争取社会力量支持，为学校体育事业发展注入多元动力。

（三）制度保障

将学生体质健康工作纳入学院年度绩效考核。建立工作例会、信息报送、督导检查等制度，确保各项任务落到实处。全面总结经验成效，深入查找问题不足，及时调整优化后续工作举措。

（四）监督反馈

专项行动方案经学校审定后向全校师生公开，设立专项监督电子邮箱，主动接受师生监督，及时回应关切，确保专项行动公开透明、取得实效。

五、实施步骤

（一）启动部署阶段

制定印发专项行动方案，召开全校动员部署会，统一思想、明确任务。完成体质健康测试数据梳理，形成学校与学院两级问题清单，明确合格率、薄弱指标分布等关键情况。各二级学院结合实际制定实施细则，做好宣传发动工作。

（二）全面推进阶段

全面落实各项重点任务，建立健全“闪动校园”阳光跑

管理机制，发挥学生体育社团带动作用，搭建学生运动健康数据平台。各学院按组织开展体测专项提升训练，启动不达标学生预警与干预工作。深化分层教学，强化未达标学生课堂体能干预，确保各项工作有序推进。

（三）深化提升阶段

总结专项行动阶段性成效，凝练特色经验做法。对尚未达标的指标进行集中攻坚，确保总体目标实现。将成熟做法固化为制度规范，形成常态化、长效化运行机制，推动体育工作持续深入发展。强化成果凝练与示范推广，形成可推广的体质提升工作模式。

通过全校上下共同努力，形成协同配合、齐抓共管的工作格局，促进学生体质健康水平持续提升，为建设健康校园、培养全面发展人才提供坚实保障。