

## 南京林业大学“大学生体质提升”专项行动方案

为深入贯彻《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[2026]4号）及《省教育厅关于转发教育部办公厅实施大学生体质提升专项行动的通知》（苏教体艺函[2026]1号）等文件精神，全面提升我校学生体质健康水平，促进学生身心健康，结合学校实际，制定本行动方案。

### 一、总体要求

#### （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，落实立德树人根本任务，大力践行“健康第一”育人理念，紧扣新时代学校体育工作要求，立足林业院校育人定位，聚焦学生体质健康短板，深化改革，体教融合，推动学校体育高质量发展，让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，助力培养德智体美劳全面发展的高素质林业人才。

#### （二）工作目标

通过专项行动实施，着力解决学生体质“及格率高、优良率低”及高年级锻炼断层等痛点，力争全校学生体质健康标准合格率稳定在96%以上，优良率力争30%以上，不及格

率控制在 2% 以下。学生耐力、力量等薄弱项目指标明显改善，超重肥胖率有效控制，高年级学生锻炼参与率持续提升。掌握 1-2 项终身受用运动技能，每周锻炼时长不低于 150 分钟。三年内建立起具有林业特色的“三阶递进·多维联动”学生体质提升工作体系，体质健康促进长效机制基本建立，形成全员参与、崇尚运动、健康向上的校园体育氛围，实现学生体质健康水平与综合素养同步提升。

### （三）工作原则

1. 坚持育人为本，全面发展：将体质提升融入人才培养全过程，兼顾体育技能培养与身体素质提升。

2. 坚持分类施策，精准发力：针对不同年级、不同体质水平学生制定差异化举措，确保行动实效。

3. 坚持协同推进，全员参与：强化部门联动、院系落实、师生共治，形成工作合力。

4. 坚持长效常态，久久为功：立足当前、着眼长远，构建常态化、制度化体质提升工作机制。

## 二、重点任务与推进举措

聚焦体育课程教学、课外锻炼、竞赛活动、体质干预、条件保障五个维度，分阶推进、协同发力，全面提升学生体质健康水平，实现从“被动锻炼”到“主动健康”的转变。

### （一）深化体育课程改革，筑牢体质提升教学根基

1. 优化课程体系设置，严格落实国家体育课程教学要

求，保障体育课程学时学分，构建“基础必修+专项选修+体质提升”三阶递进课程体系，在大三年级尝试增设与林业专业适配的户外体能、定向越野、野外生存等特色体育课程，待条件成熟的话逐步扩大至大四年级以及研究生阶段。加强健康与运动原理知识通识教育，授之以渔。

2. 强化体能教学与运动技能融合，坚持“体能为基础、技能为核心”的教学理念，将《国家学生体质健康标准》测试项目（耐力、力量、速度、柔韧等）纳入课程核心教学内容，针对性制定教学计划，每节体育课保证不少于30分钟体能训练，以运动心率达到120至160次/分钟为目标，补齐学生心肺功能、肌肉力量等薄弱环节，每学期身体素质考核占比不低于50%。同时强化运动技能教学，明确各项目技能分级达标标准，落实“教会、勤练、常赛”教学路径，每学期技能考核占比不低于30%，大学期间学生累计掌握不少于2项运动技能，其中至少1项达到熟练水平。

3. 创新教学模式方法，推行分层教学、个性化教学，针对体质薄弱学生开设减脂课、体能提升课、康复保健课、专项辅导课；实践智慧体育课堂教学，确保体育课运动强度，提升课堂教学效率与锻炼科学性；完善课程考核评价，实行“体能测试成绩+技能成绩+日常锻炼表现+进步幅度”综合评价模式，弱化单一技能考核，突出体能提升与过程参与，激发学生锻炼主动性。

4. 提升教师教学能力，加强体育教师队伍建设，定期组织体能训练、体质干预、教学方法创新等专题培训，鼓励教师开展体质提升相关教学研究，打造一支专业化、精准化的体育教学指导团队。

## （二）抓实课外体育锻炼，拓展体质提升实践空间

1. 实行“校园跑”与体育课挂钩，制定学生课外体育锻炼管理办法，开发“生态+校园跑”特色项目，低年级学生统一组织早锻炼、课间跑、夜跑等，每次有效里程不少于3公里，配速控制在4-9分钟/公里，出勤率计入体育课平时成绩，高年级课外活动实行弹性打卡制度。

2. 鼓励全体学生每周参与课外锻炼不少于3次，每次锻炼时长不低于30分钟。丰富课外锻炼形式，依托校园运动场、林地、校园道路等场地资源，常态化开展晨跑、健步走、球类运动、广播操等基础锻炼活动。以班级、宿舍为单位组建锻炼小组，由辅导员、体育委员牵头开展集体锻炼，体育美育部为各学院安排指导教师，实现学生课外锻炼全覆盖。

3. 完善场地设施与健身圈建设，优化体育场馆和运动器材使用管理，实行错峰免费开放制度，延长开放时长，满足学生课余锻炼需求。建立体育器材借用服务机制，为学生自主锻炼提供便利。同时在宿舍架空层、教学区连廊等空间配置健身驿站，实现“出宿舍门、出教学楼门，3分钟内即

可达运动点”。利用林间空地建设“林间健身路径”，配置天梯、平衡木、攀爬网等设施，打造具有林业特色的户外健身空间，形成“室内场馆+室外路径+就近驿站”三位一体的便捷健身网络。

4. 鼓励和支持每名学生在校期间至少参加一个体育社团、协会或俱乐部，发挥学生社团、学生骨干和朋辈互助作用，增强体育活动组织活力，营造人人参与、人人受益的校园体育文化环境。

### （三）丰富体育竞赛活动，营造体质提升浓厚氛围

1. 广泛开展面向人人、富有活力的群众性体育赛事活动，持续办好学校田径运动会、校园马拉松、校园球类联赛（篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球）、大院杯、新生杯、校区对抗赛等传统赛事，实现校级赛事常态化、规范化开展，以高水平赛事带动学生参与热情。

2. 拓展竞赛项目，推广太极拳、八段锦、舞龙等民族传统体育项目，举办“传统体育文化节”。开展师生比赛、依托智慧体育平台开展线上虚拟竞赛，拓展实习、校外实践学生参与渠道，打造校级品牌赛事。

3. 进一步完善“班级赛-学院赛-校级赛”三级竞赛体系，实现“人人有项目、班班有活动、院院有特色”。开展院系特色活动，各学院积极培育“一院一品”体育文化品牌，增强体育活动的特色化、品牌化和育人功能。每学年至少组

织 10 次院级体育比赛或体育活动，可结合实际开展篮球赛、足球赛、羽毛球赛、体质达标赛、体能挑战赛等项目，不断增强学生参与度和学院凝聚力。各班级要结合实际开展日常体育活动，推动形成“周周有活动、月月有比赛”的校园体育氛围。

4. 加强校运动队、体育社团建设，发挥各类校队和体育骨干示范带动作用，鼓励学生参与校外体育赛事交流，展现我校学生良好精神风貌，带动全体学生投身体育锻炼，形成普及与提高相结合的校园体育活动格局。

#### （四）完善体质监测体系，实现体质健康精准管理

1. 进一步规范常态化监测，升级体质监测体系。严格按照《国家学生体质健康标准》要求，每年秋季学期组织全体在校生开展全覆盖体质测试，规范测试流程，严把数据质量关，确保测试数据真实、准确、完整，按时完成数据上报与公示工作。升级体测器材及智能管理水平，建立学生体育运动电子档案，强化动态跟踪和数据应用，提高体质健康工作数字化、精准化水平。

2. 建立学生体质健康数据档案和年度分析制度，强化测试结果的反馈运用。定期对全校、各学院学生体质监测数据进行汇总分析，精准梳理薄弱项目、不达标人群及问题成因，形成数据分析报告，为改进体育教学、开展精准干预、实施学院考核提供依据。

3. 实施分级预警与分层干预。根据体测成绩实行分级管理：60分及以上为绿色，学生自主锻炼，鼓励提升至优良；50至59分为黄色，系统推送运动处方，每月跟踪回访；50分以下为红色，学生须强制参加“体能强化班”。健全完善帮扶机制，对体质健康水平持续下降、测试不达标或存在明显薄弱项目的学生，实施“一生一策”科学指导和精准帮扶。建立“体育教师+辅导员+学生骨干”三级帮扶，确保帮扶率达100%。聚焦超重肥胖和体能薄弱学生群体，开设专项干预课程，开具个性化“运动处方”和“膳食处方”，实现科学减脂、精准提升。

4. 改进学生体质健康评价机制，将体质测试纳入学生综合素质评价体系，作为评优评先、毕业考核的重要参考。探索建立面向学院、班级和学生个人的体质健康促进激励机制，增强学生主动参与体育锻炼的积极性。

#### （五）强化全方位保障，确保专项行动落地见效

1. 组织保障。成立由学校主要校领导任组长，分管校领导任副组长，学工、团委、教务、人事、财务、基建、后勤管理、体育美育、淮安、白马等相关部、处、校区负责人及各二级学院负责学生工作的院级领导为成员的学生体质提升专项工作领导小组，统筹推进专项行动实施。领导小组下设办公室，办公室挂靠体育美育部，负责日常工作协调、任务落实与督导检查。

2. 制度保障。完善体育教学管理、课外锻炼考核、体质监测、赛事组织、场馆管理等配套制度，将体质提升工作纳入各学院、各相关部门年度工作考核范畴，明确工作职责，压实工作责任，形成闭环管理机制。

3. 经费保障。设立学生体质提升专项经费，纳入学校年度预算，重点用于体育课程建设、课外锻炼组织、竞赛活动开展、体质监测设备购置、体育器材补充、师资培训、表彰奖励等工作，保障专项行动顺利推进。

4. 场地设施保障。加大体育场地设施建设与改造投入，完善室外场地、球类场馆、体能训练室、健身房等基础场地，充分利用校园林地资源，打造户外体能训练特色锻炼场地，定期维护更新运动器材，满足学生锻炼与教学需求。

5. 安全保障。强化体育运动安全管理，完善安全责任体系、风险防控机制和应急处置预案，加强场馆设施、器材设备和大型体育活动安全管理。田径场、球馆、健身路径等运动场所配备自动体外除颤仪及急救包，定期检查更新。

6. 宣传保障。充分利用校园官网、微信公众号、宣传栏、班会等载体，广泛宣传体质健康政策、科学锻炼知识、专项行动意义，普及健康生活理念，宣传报道体质提升工作先进典型与成效，营造人人重视体质、人人参与锻炼的浓厚校园氛围。

### 三、实施步骤

### （一）动员部署阶段（2026年3月—2026年4月）

召开专项行动启动部署会，解读方案内容，明确各部门、各学院工作任务与职责分工。全面开展宣传动员，完善配套制度细则，完成学生体质现状摸底调研，做好前期各项筹备工作。

### （二）全面推进阶段（2026年5月—2027年12月）

严格按照方案要求，全面推进体育课程改革、课外锻炼组织、竞赛活动开展、体质监测实施、保障体系建设等各项工作。定期开展工作督导与进度检查，及时解决实施过程中的问题，优化完善举措，确保各项任务落地落实。

### （三）巩固提升阶段（2028年1月起）

对专项行动实施成效进行全面总结评估，梳理经验做法，查找短板不足，固化有效工作机制，形成常态化管理模式。针对薄弱环节持续整改提升，不断优化工作举措，推动我校学生体质提升工作长效化、规范化开展。

## 四、验收标准

### （一）体质健康水平显著提升

到2028年，全校学生体质健康标准合格率稳定在96%以上，优良率力争30%以上，不及格率控制在2%以下。学生耐力、力量等薄弱项目指标明显改善。

### （二）超重肥胖率有效控制

到2028年，全校学生超重肥胖率较2025年基线水平下

降 3-5 个百分点，BMI 指数分布结构持续优化，正常体重学生比例提升不低于 3 个百分点。

### （三）体育锻炼习惯基本养成

学生自主锻炼意识显著增强，每周参与中等强度以上体育锻炼不少于 3 次、每次不少于 30 分钟的学生比例达到 90% 以上。晨跑打卡、课外锻炼制度化常态化，高年级学生锻炼参与率持续提升。

### （四）运动技能水平普遍提高

学生至少掌握 1 项终身受益的运动技能，其中林业特色专业学生具备野外生存与户外救护基本能力。大学期间累计掌握不少于 2 项运动技能，其中至少 1 项达到熟练水平，能够独立完成技术动作并参与竞赛。

### （五）校园体育文化氛围浓厚

形成“班班有队伍、院院有品牌、季季有赛事、人人有参与”的生动局面。学生体育竞赛参与率达到 90%，体育类社团全覆盖，校级品牌赛事影响力持续扩大，具有林业辨识度的校园体育文化特色初步形成。

### （六）体质健康促进长效机制基本建立

建成“监测—评价—反馈—干预”闭环管理机制，智慧体育平台实现全覆盖，“学校—学院—班级”三级责任体系有效运行。体育课程改革、课外锻炼管理、赛事活动组织、体质干预帮扶、条件保障支撑等制度体系不断完善，形成可

复制、可推广的林业高校体质提升工作模式。

## 五、工作要求

### （一）提高思想认识，强化责任担当

各部门、各学院要充分认识学生体质提升工作的重要性、紧迫性，将其作为落实立德树人根本任务、提升人才培养质量的重要举措，切实增强责任感和使命感，不折不扣落实各项工作任务。

### （二）密切协同配合，形成工作合力

各成员单位要立足自身职责，主动作为、密切配合，加强沟通协调，杜绝推诿扯皮，形成学校统筹、部门牵头、学院落实、全员参与的工作格局，确保专项行动高效推进。

### （三）坚持求真务实，力戒形式主义

各项工作要立足学生实际，聚焦体质提升实效，坚决杜绝形式主义、走过场，精准施策、狠抓落实，切实把工作做细做实，真正让学生体质健康状况得到改善。

### （四）强化督导考核，推动常态长效

专项工作领导小组定期对各部门、各学院工作开展情况进行督导检查与考核评估，考核结果作为单位年度评优、干部考核的重要依据。对工作成效显著的单位和个人予以表彰，对工作落实不力的予以通报批评，确保专项行动取得长效。

## 六、其他

本方案自印发之日起施行，由体育美育部负责解释。

