

南京财经大学红山学院

南财大红院字〔2026〕4号

南京财经大学红山学院学生体质提升 专项行动实施方案

为全面贯彻落实《教育部办公厅关于实施大学生体质提升专项行动的通知》《教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见》等文件精神，切实提升我校大学生身体素质与健康水平，解决当前学生体质下降、运动习惯缺失、体测达标率不足等突出问题，结合我校实际，制定本专项行动方案。

一、总体目标

以“健康第一”为指导思想，通过体质提升专项行动，实现学生体质健康水平显著提升，体育教学质量全面提高，体育竞赛体系更加完善，体育文化氛围日益浓厚。具体目标如下：

1. 短期目标：1学年内，全校大学生《国家学生体质健康标准》测试合格率提升至近90%，优良率提升至35%以上。

学生肥胖率增幅得到有效控制。

2. 中期目标：2 学年内，合格率稳定在 90%以上，优良率突破 45%，学生每周规律运动人数占比达 65%以上。

3. 长期目标：构建教学—训练—测试—保障—评价一体化体质提升体系，形成全员参与、常态化、制度化的校园体育锻炼氛围，学生终身运动习惯基本养成。

二、组织领导机构

为保障专项行动落地见效，成立南京财经大学红山学院体育工作委员会以及各学院成立体育工作领导小组，统筹推进各项工作。

（一）学校体育工作委员会组织机构

主任：孙彬 李连军 倪征

副主任：杨军 高永东 王晨婷

成员：千继贤、王颖、王海萍、印文郁、刘志国、季杏平、肖辉、李磊、李刚、张从军、张太海、张金龙、张银华、陈玉龙、胡世暴、杨磊、孟翠湖、姜昌植、郭文旌、曹克、曹进、蒋世玉、薛帅通、

设学校体育工作委员会办公室，办公室设在体育部。

办公室主任：蒋世玉

（二）成立各学院体育工作领导小组

组长：院长（书记）

副组长：副书记

成员：教学秘书、行政秘书、辅导员、教师等

（三）工作职责

1. 审定专项行动实施方案、经费预算及考核奖励方法，统筹解决行动推进中的重大问题。

2. 监督各部门、各学院工作落实情况，定期召开工作推进会，通报进展、查摆问题、调整优化。

三、核心举措

围绕体育教学改革、群体竞赛、学生体质测试、体育文化建设、运动安全防护五大核心板块，实施以下举措：

（一）体育教学改革行动

以“提质增效、因材施教”为核心，深化体育教学改革，夯实体质提升基础。

1. 优化课程体系结构，强化体能练习

持续深化体育教学改革，进一步优化体育课程体系结构，科学设置课程内容与课时安排，强化课堂体能训练比重，适度增加体育课运动量与运动强度，突出体能主导、技能并重的教学导向，专项素质和耐力素质考试贯穿每学期体育课考试。全面提高体育课堂质量。

体育课成绩权重比例：

学期	专项技术 50%	平时 20%	专项素质 10%	耐力素质 20%
大一上	5项身体素质考试	课堂练习积极性	一分钟跳绳 (5米折返跑)	男 1000米 女 800米
大一下	专项技术考试	课堂练习积极性	一分钟跳绳 (5米折返跑)	男 1000米 女 800米

大二 上	专项技 术考试	课堂练习 积极性	一分钟跳绳 (5米折返跑)	男 1000 米 女 800 米
大二 下	专项技 术考试	课堂练习 积极性	一分钟跳绳 (5米折返跑)	男 1000 米 女 800 米

体育课课堂练习时间分配要求

体育课时 长	准备部分	专项练习	素质练习	放松练习
90 分钟	10 分钟左 右	50 分钟	25 分钟	5 分钟

(1) 根据学院女生占比高的特点，增开适合女生的专项运动课程，丰富女生喜爱的运动项目供给，有效提升女生参与体育锻炼的兴趣和积极性，促进全体学生均衡发展，全面增强体质。

(2) 新增体质提升特色课（如体质提升班、减脂塑形班、康复保健班），针对体测薄弱学生、特殊体质学生开设小班教学，精准补弱。

2. 体育教师队伍建设

(1) 开展体育教师专项培训，邀请高校体育教学专家、非遗体育专家开展教学方法、体能训练、体测指导等专题讲座，每学年培训不少于 4 次。

(2) 加强教研活动，集中研究重点测试项目的练习方法和教学措施，提高教师教学能力。建立教师考核激励机制，将教学效果、学生体质提升幅度、竞赛指导成效纳入教师绩效考核，对表现突出的教师予以表彰奖励。

(3) 有计划引进高水平体育师资，重点引进体能训练、运动康复等领域专业人才，充实教学力量。

3. 改革考核评价方式，提高学生树立健康第一的意识

(1) 过程性考核：体育课程成绩构成中增加课外锻炼、体质提升效果的考核部分。

(2) 体育课不及格者且补考未通过，取消评奖评优、奖学金评定资格。

(3) 大三大四学生体测不及格者，按教育部文件规定不予毕业。

(4) 对体育课申请保健生学生，申请书纳入其学籍档案管理。

(二) 群体竞赛行动

构建“人人参与、常态锻炼、竞赛牵引、特色鲜明”的全年度体育竞赛体系

1. 校内赛事：分层分类，打造“人人参与”的普惠体育

(1) 夯实基层赛事（班级赛，学院内部竞赛活动）：推广低门槛、高参与率项目。（例如：跳长绳、拔河等）

(2) 激活社团活力：加强体育教师对学生体育社团的指导工作，充分利用学生体育社团的作用开展丰富多彩的体育活动。

(3) 举办各类体育项目竞赛活动（如：篮球、足球、排球、羽毛球、健美、乒乓球赛等）

(4) 优化学校田径运动会项目设置，提升学生参与率。

(5) 举办全校学生校园冬季长跑赛。

2. 校外竞赛活动：组建高水平学校学生运动代表队，以赛代练

(1) 做强重点队伍：重点扶持已有较好基础的拳击队和飞盘队，保障训练场地、教练资源与参赛经费，力争在全国和省级大学生体育竞赛中取得佳绩。

(2) 多元生源建队：发挥红山学院财经类专业优势，面向普通专业学生选拔组建田径队、篮球队、健美操(体育舞蹈)队、羽毛球队。

(三) 体测体质提升行动

1. 完善体测场地设施保障

依据学生力量薄弱特点，建立方便学生健身角(如：学生宿舍一楼文化活动区安装：自行车功率车，引体向上架、仰卧起坐器等，方便学生就近锻炼)

2. 强化体测数据分析与应用

(1) 及时统计和分析学生体质健康测试数据。形成分析报告上报学校及各学院，对未达标学生，各学院应和体育部沟通，制定针对性的训练时间安排和提升措施，帮助学生通过补测。

(2) 开通体测查分系统，让学生及时掌握学年内体测成绩。

3. 加强体测指导与宣传

(1) 大一大二学生在测试前4周，在课外活动时间开设体质强化训练提升班，帮助同学补齐短板，提升体测通过率。大三大四学生在每年9月--10月，针对部分体质较弱同

学在课外活动时间专门安排体质测试强训班，帮助其通过体质健康测试。

(2) 对体测未达标的同学，利用课外活动开展 4 周体能提升必修班，进行强化训练及帮助其通过补测。

(3) 体质健康测试成绩需达到良好及以上，方可参与评奖评优。

(4) 学生因病或残疾可向学校提交免于执行《国家学生体质健康标准》申请表，申请表需存入学生学籍档案，毕业时《国家学生体质健康标准》成绩需注明免测。

(四) 体育文化建设行动

1. 打造常态化体育文化活动

(1) 创办红山体育大讲堂。邀请著名运动员和体育专家教授开设讲座，雨雪天利用体育课时间，集中在鹿鸣剧场开设系列体育运动知识讲堂。

(2) 每年 5 月举办校园体育文化节。充分利用体育社团组织开展各项体育活动。

(3) 鼓励校领导、教职工带头参与体育运动，带动学生参与体育锻炼。

2. 强化体育文化宣传

(1) 建设学校体育文化宣传橱窗，宣传“健康第一”的核心理念及体育运动知识和体质提升要求，让体育入眼、入脑、入心。

(2) 通过体育大讲堂、邀请奥运冠军、体育明星、优秀校友进校园开展体育励志讲座，分享运动经历与感悟，激

发学生体育参与热情。

(3) 氛围营造：强化宣传引导，增强运动意识。利用宣传栏、公众号宣传学校获奖运动员事迹，以及普通学生通过锻炼提升体质的典型故事，讲述“红山体育故事”。

(4) 每学年评选《红山体育达人》。表彰长期坚持锻炼有成效的学生。

(五) 运动安全防护行动

1. 健全安全管理制度

严格落实体育课、体育竞赛、户外训练等安全管理规定，明确岗位职责、安全流程与应急预案，做到课前有排查、课中有监管、课后有总结，确保各项体育活动规范、安全、有序开展。

2. 加强场地器材与风险排查

定期对体育场馆、运动器材、户外训练场地进行安全检查与维护，及时消除设施隐患；为所有运动场所配备 AED 自动除颤仪；在开展体能训练、拓展项目等活动前，进行专项风险评估，落实防护措施。

3. 强化师生安全意识与技能

将运动安全、急救知识、自我防护、应急避险等内容融入体育课堂，普及运动损伤预防、科学锻炼、心肺复苏、创伤处理等基本技能，提升学生自我保护与安全应急能力。

4. 完善活动安全保障机制

组织体育竞赛、摄影展、知识竞赛、户外拉练等大型活动时，配备安全管理人员与急救物资，做好人员健康筛查、

现场秩序维护和突发情况处置，筑牢校园体育安全防线。

四、场地设施与后勤保障

强化体育场地设施建设、运维与服务保障，为学生体质提升提供坚实硬件支撑。

1. 完善场地设施配置

以田径场为中心，增设辅助锻炼设施，合理增设微运动场、健身角、多功能锻炼区，满足日常教学、训练、课外锻炼、体质测试需求。

2. 强化日常运维与后勤服务

由后勤部门和体育部牵头，建立常态化巡检、定期维保、及时维修制度，对场地地面、灯光、围网、器材、水电、消防等设施进行全覆盖检查，消除安全隐患；

3. 筑牢安全保障底线

配齐安全警示、防滑防护、急救器材及 AED 设备，完善应急预案，强化后勤安全值守，防范运动安全风险

五、经费保障

学校设立大学生体质提升专项经费，用于场地改造、器材采购、教师培训、赛事组织、人员劳务补贴、表彰奖励等，确保专项行动顺利推进。

六、考核与建议

1. 部门考核：将体质提升工作纳入各二级学院考核，对考核优秀的学院，授予“体质提升先进学院”称号，未完成目标的学院应与体育部积极配合改进落实提升计划。

2. 个人奖惩：对体质提升工作表现突出的教师、辅导员、

学生给予表彰奖励；对工作落实不力的个人进行通报批评。

3. 年度复盘：每学年末召开一次专项行动总结会，分析成效与问题，优化下一年度实施方案。每学年初召开一次学校体育工作委员会专题会议。

本方案自发布之日起实施，由学校体育工作委员会办公室负责解释。

各学院需结合实际，制定具体实施细则，确保各项举措落地见效，全面推动我校学生体质健康水平迈上新台阶。

南京财经大学红山学院

2026年3月27日



南京财经大学红山学院院长办公室

2026年3月27日印发