

# 郑州智能科技职业学院

## 学生体质提升专项行动方案

为贯彻落实《教育部办公厅关于实施大学生体质提升专项行动的通知》及河南省教育厅有关通知要求，坚持“健康第一”的教育理念，结合我校办学特色、体育教学现状及学生体质发展需求，按照“一校一策”的原则，制定本方案，

### 一、工作目标

聚焦课程教学、课外体育锻炼、大学生体质监测、校园竞赛活动、条件物质保障等核心环节，培养切实提升我校大学生的体质和健康水平，培养学生科学锻炼习惯，打造具有本校特色的校园体育文化，促进健康学校建设。

### 二、主要任务

#### （一）强化组织领导

加强组织领导，学校要把体育工作纳入总体发展规划和年度工作计划，每年定期研判我校学生体质健康状况，研究解决体育工作中存在的实际问题。完善校内体育工作协同机制，强化体育教学、学生工作、教务、后勤保障等部门的联动，压实院系责任，形成工作合力。将学生体质健康工作纳入学校综合办学水平和教育教学质量评价体系，纳入院系及相关部门考核评价范围。深化体育教学改革，严格落实课程教学、课外锻炼、体质监测、竞技竞赛、条件保障等要求，制定专项行动方案，强化检查督导，切实提升大学生的体质和健康水

平。

## （二）深化体育课程教学改革

紧扣高职院校至少 108 学时的体育课程要求，结合我校大一田径课和武术基础课、大二专项选修课的课程架构，以“夯实基础、发展特长、突出特色”为核心，优化课程内容与教学模式，提升体育课教学质量。

### 1. 学时与学段要求

严格落实大一、大二体育课程不少于 108 学时的要求，杜绝课时压缩、挪用情况。针对大三实习、实训阶段学生，开设线上+线下相结合的体育微课、体质强化指导课，利用实习间隙开展碎片化体育教学指导，培养学生养成体育锻炼习惯，促使学生身体素质的不断提高。

### 2. 课程内容优化

大一基础课以田径、太极拳为核心内容，优化田径课程内容设置，根据不同专业学生开展相对应的职业体能课程，例如计算机专业学生，久坐写代码，因此颈肩腰背部压力较大，需要着重加强其力量，以防止出现腰背部伤病；物流专业学生需要搬运重物且行走时间和距离较多，因此可以着重提高他们的下肢和上肢力量，为学生的专业发展助力。同时在太极拳课程融入养生、健身理念，培养学生日常锻炼习惯，弘扬中国传统体育文化。

大二专项选修课以篮球、足球、排球、羽毛球、健美操、武术、乒乓球、健身瑜伽、花样跳绳、体育舞蹈、变脸等课程。根据学生反馈及现有场地情况，优化课程开展项目，例如我校具有河南省首个高

职院校五星级健身瑜伽场馆，强化瑜伽特色项目建设，增加瑜伽课程学时占比，开发“高职学生职场体能+瑜伽形体”融合课程，结合高职院校学生未来职业岗位需求，融入肩颈放松、腰背舒缓、核心力量等实用训练内容，打造本校体育课程特色。针对学生选课较少的项目，可以减少排课学时，甚至取消该项目开展，加入现阶段流行的体育项目，例如飞盘、匹克球、腰旗橄榄球、校园定向越野等项目。

### 3. 教学模式创新

推行“俱乐部制+运动项目班”融合教学，大二专项选修课与校内体育社团联动，将课堂教学延伸至社团活动，例如篮球专项选修课的优秀学生进入篮球社团带领社团同学进行社团活动，教师担任社团指导老师，实现“课堂学技能、社团练技能”，充分发挥学生主观能动性，形成学生间互帮互助的学习氛围。针对体质偏弱学生，开设体质强化班，实行小班化教学，制定个性化体能提升计划，由专人跟踪指导。

### 4. 课程评价改革

打破单一考试评价模式，采用“过程性评价+终结性评价+体质测试成绩+课外体育锻炼”四维评价体系，过程性评价占比 30%（含课堂出勤、课堂表现），终结性评价占比 30%（含专项技能考核），体质测试成绩占比 20%，课外体育锻炼成绩占比 20%（含参加校外各类体育比赛、课外体育锻炼打卡或校园跑），将评价结果纳入学生综合素质评价。

## （三）构建课外体育锻炼体系

以“全员参与、每周达标、激发锻炼主动性”为目标，构建“课程+社团+校体育队+自主锻炼”的课外锻炼体系，确保学生每周至少参加 3 次有强度的课外体育锻炼，营造浓厚的校园锻炼氛围。

### 1. 固定锻炼机制建立

明确课外体育锻炼时间，例如将每天下午 17:30-20:00 设定为校园体育锻炼固定时段，学生根据自身情况，在此时间段内，走出宿舍，走向田径场、健身房、篮球场、室内体育馆等运动场所进行运动打卡，形成你追我赶热烈的运动场面，打造智科校园体育文化。

### 2. 锻炼项目与强度设计

结合高职院校学生体能特点，设计多样化、适配性的有强度锻炼项目，例如耐力类（校园跑、夜跑打卡）、力量类（平板支撑、小器械训练）、技能类（球类对抗、跳绳打卡），要求每次锻炼时长不少于 30 分钟，运动心率达到中等强度（每分钟 120-150 次）。开发校园体育锻炼打卡小程序，学生通过小程序记录锻炼时间、项目、强度，教师后台监督统计，打卡结果纳入学生综合素质评价。可与我校人工智能学院计算机专业学生合作，能够为学生提供一次项目操作经验。

### 3. 体质薄弱学生精准指导

针对体质测试不合格、体能偏弱的学生，建立“一生一档”，由体育教师一对一制定课外锻炼计划，例如安排低强度渐进式的耐力训练、柔韧性训练，定期跟踪体能提升情况，确保此类学生课外锻炼的针对性和有效性。

## （四）认真开展大学生体质监测工作

全面落实《国家学生体质健康标准》，建立“常态化监测、数字化管理、个性化指导、激励约束并重”的体质监测体系，实现体质监测全覆盖、数据全追踪、指导全精准。

### 1. 监测时间与内容

每年开展2次全校学生体质健康监测，分别为秋季开学后（9-10月）、春季学期中期（3-4月），监测内容严格按照《国家学生体质健康标准》执行，涵盖身体形态、身体机能、身体素质三大类指标（身高、体重、肺活量、50米跑、800/1000米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上/1分钟仰卧起坐）。同时将日常体育课、课外锻炼的体能数据纳入动态监测范围。

### 2. 数字化档案建设

运用数字化技术手段采集体质测试数据，建立学生体育运动电子档案，从大一入学至毕业全程追踪学生体质健康变化，档案包含历次体质测试成绩、体能短板、锻炼计划、提升情况等信息，实现“一人一档、动态更新”。学生根据情况，调整自己的锻炼方案。

### 3. 监测结果应用

将学生体质测试成绩作为评优评先、奖学金评定、毕业考核的重要参考依据，体质测试不合格者，取消本年度评优评先资格；毕业前体质测试总成绩仍不合格者，按学校相关规定暂缓毕业。同时将院系学生体质达标率、体质提升率纳入院系考核评价范围，与院系年度评优挂钩。

## （五）举办丰富多彩的体育比赛

构建“校内竞赛为基础、校际竞赛为提升、省市竞赛为目标”的三级体育竞赛体系，带动全校学生参与体育锻炼。

### 1. 基础赛事

每年举办全校春季田径运动会、体质达标运动会，设置田径、趣味比赛、太极拳等集体项目，覆盖所有院系、班级，确保参赛率 100%；

### 2. 专项赛事

结合体育课程和社团项目，每月举办一项赛事，做到月月有赛事、学生齐参与。例如举办篮球、足球、羽毛球、乒乓球、健美操、花样跳绳、武术展演等专项赛事，鼓励学生以个人、学院或社团为单位参赛；

### 3. 校际与省市竞赛

成立学校体育运动队，由体育教师利用课余时间进行专业训练，制定科学的训练计划，保障训练时间和经费，由此带动全校体育活动的开展。积极组织校体育运动队参加全国、全省、所在市教育部门、体育部门组织的高职院校体育赛事，以参赛为契机，提升学生竞技水平，交流办学经验，扩大学校体育影响力，提高学校的知名度。其中将健身瑜伽特色项目作为省市竞赛重点突破方向，强化专项训练，力争在全国和省市赛事中取得优异成绩。

## （六）打造学校体育特色和品牌

### 1. 健身瑜伽

以健身瑜伽为特色，成立学校健身瑜伽社团和学校健身瑜伽校队，安排老师进行健身瑜伽训练，推广和普及健身瑜伽；积极组织校健身

瑜伽队参加健身瑜伽展演和全国、河南省健身瑜伽比赛，力争取得优异成绩，为学校争光。

开设健身瑜伽课程，普及健身瑜伽知识，申报省级特色课程，把开设健身瑜伽课程与学生就业相结合，促进学生就业，打造学校体育特色品牌。

## 2. 变脸

成立学校武术队，安排老师进行变脸培训，积极参加各种表演，弘扬传统文化；开设变脸课程，传授变脸技术，促进学生就业，申报省级特色课程，打造学校体育特色品牌。

## （七）做好资源物质保障工作

从场地设施、师资队伍、安全管理、经费保障四个方面，强化体育工作条件支撑，确保课程教学、课外锻炼、竞技竞赛等各项工作顺利开展，为学生体质提升提供坚实保障。

### 场地设施建设与开放

#### 1. 设施完善

保障现有体育场地、器材的日常维护与更新，及时修缮各类体育运动场地；结合校园空间实际，挖掘场地潜力，建设“微操场”“微球场”，在宿舍区、教学楼周边设置简易锻炼器材，方便学生开展碎片化锻炼。

#### 2. 智慧建设

探索数字化体育基础设施和智慧体育校园建设，在室内体育馆、健身房等场地安装运动数据监测设备，对接学生体育锻炼打卡小程序，

实现锻炼数据实时采集。

### 3. 师资队伍建设与保障

根据学校体育课程学时、学生人数、社团数量，配齐配强体育教师队伍，重点引进一专多能或特色项目专业教师，弥补师资短板。

### 4. 待遇保障

落实体育教师各项待遇，将体育教师的社团指导、赛事训练、课外锻炼辅导等工作纳入教学工作量考核，与文化课教师同工同酬；在职称评定、评优评先等方面，对体育教师予以倾斜，激发工作积极性；落实体育教师服装费，关爱体育老师。

### 4. 专业发展

支持体育教师参加全国、省、市教育部门组织的业务培训、专业研修和各种国培省培项目；鼓励教师开展体育教学研究，积极申报校级、厅级、省级体育教学课题，支持体育老师参加体育教学技能比赛，提升教学、科研、训练水平。

### 5. 风险防范

加强师生运动风险意识教育，在体育课、课外锻炼、赛事开展前，开展安全知识讲解、热身运动指导，杜绝运动伤害事故；完善体育场馆设施、器材的安全检查制度，每周开展一次安全排查，及时消除安全隐患。

### 6. 经费投入保障

学校设立大学生体质提升专项经费，纳入年度财政预算，专项用于体育场地设施修缮与更新、体育器材采购、赛事组织、社团活动、

教师培训、校队训练等工作，保障各项体育工作的经费需求，确保专项行动落地见效。

### 三、工作要求

#### （一）提高认识，认真组织

各单位要提高对体育工作重要性的认识，按照学校的要求，积极动员和组织学生参加学校举办的体育比赛，培养学生体育锻炼的习惯，不断提高学生的身体素质。

#### （二）加强宣传，营造氛围

加强对提升大学生体质工作的宣传引导，营造热爱体育、崇尚运动、健康向上的校园氛围，塑造全方面支持大学生体育锻炼的舆论环境。

#### （三）加强协调，积极落实

举办丰富多彩的体育活动，提升大学生的身体素质，开展健康学校建设，需要学校各个部门的齐心协力，相互配合、相互协调、相互支持，各学院也要根据学院的实际情况，开展各具特色体育活动，各司其职，认真落实，构筑完善的学生体质提升计划，不断提高学校的体育运动水平，促进健康学校建设。



