

南京中医药大学学生体质提升专项行动方案 (2026-2030)(试行)

为贯彻落实《教育强国建设规划纲要(2024-2035年)》，根据《教育部办公厅关于大学生体质提升专项行动的通知》(教体艺厅函〔2026〕4号)、《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)文件要求，结合我校学生体质健康工作实际，现制定我校大学生体质提升专项行动方案(下称方案)。

一、总体目标

(一) 总体定位

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实“教育强国”、“健康中国”战略和教育部关于大学生体质提升专项行动的要求，坚持“健康第一”教育理念，结合中医药院校的特色，通过五年系统治理，构建“传统+现代”体育课程体系，全面提升我校学生体质健康水平，培养德智体美劳全面发展的高素质中医药人才。

(二) 具体目标

1. 短期目标(2026年)

(1) 学生体测学年总分平均分达到75分以上，较2025年提升1.23分。

(2) 优秀率提升至5%，良好率提升至27%，及格率稳定在63%左右，不及格率降至5%以下，总合格率维持在95%及以上。

(3) 力量项目(仰卧起坐/引体向上)平均分提升至58分，耐力项目(1000米/800米跑)平均分止降回升至65.5分。

(4) 建立健全我校大学生体质提升专项行动长效管理机制，改革、创新体育课程体系，启动中医特色体育赋能体质提升试点工作，创办“中医健身与体重管理”微专业和“传统体育+体质”强化班。

2. 中期目标（2027-2028年）

(1) 学生体测学年总分平均分达到 76.5 分以上，较 2026 年提升 1.5 分。

(2) 优秀率提升至 6%，良好率提升至 28%，及格率稳定在 62%左右，不及格率降至 4%以下，总合格率维持在 96%及以上。

(3) 力量项目平均分提升至 62 分，耐力项目平均分提升至 67 分，立定跳远平均分提升至 68.5 分。

(4) 体育课改革全面落地，中医特色体育微专业、体质强化班全面实施，数字化智慧体育校园建设初见成效。

3. 长期目标（2029-2030年）

(1) 学生体测学年总分平均分达到 78 分以上，较 2027 年提升 1.5 分。

(2) 优秀率提升至 7%，良好率提升至 30%，及格率稳定在 60%左右，不及格率降至 3%以下，总合格率维持在 97%及以上。

(3) 力量项目平均分提升至 66 分，耐力项目平均分提升至 68.5 分，立定跳远平均分提升至 70 分，各单项成绩均达到全省高校中上水平。

(4) 形成具有中医药大学特色的体质健康促进体系，建成数字化智慧体育校园，学生运动习惯和健康素养显著提升。

二、主要任务与措施

（一）强化组织领导，健全工作机制

1. 成立专项工作领导小组

（1）组成人员：校长任组长，分管副校长任副组长；校办、宣传部、教务处、学工处、团委、人力资源处、财务处、后勤基建处、国资处、网信办、体育部、研工部及各学院负责主要人为成员。领导小组办公室设在体育部。

（2）主要职责：统筹推进落实体质提升专项行动方案，制定年度工作计划，协调解决重大问题，定期开展督查评估。

（3）工作机制：每季度召开工作例会，每学期开展专项督查，每年进行总结评估，确保各项任务落地见效。

2. 建立院系联动机制

（1）各学院成立由书记或院长任组长的体质提升工作小组，制定院系专项实施方案，明确专人负责体质健康工作。

（2）建立体育部与各学院的联动机制，体育部定期开展体质健康数据共享和分析，针对不同院系特点制定差异化帮扶措施。

（3）将体质提升工作纳入院系年度考核指标体系，权重不低于5%，对工作成效突出的院系给予“体质健康标兵学院”和“南京中医药大学学生体育工作先进单位”等表彰。

3. 完善体育部、学院、学生协同机制

（1）建立学生专属健康档案

由体育部牵头组织，在新生入学1个月内完成全体新生体质健康摸底测试，测试项目涵盖体质测试全部内容，全面掌握新生身高、体重、耐力、力量、柔韧性等核心指标情况。基于测试数据，为每位学生建立体质健康电子档案，详细记录入学初始数据、

每学期体质测试成绩、锻炼建议、健康异常情况等信息，档案实行动态更新，贯穿学生整个大学期间，为后续个性化指导和过程化管理提供数据支撑。

（2）实施过程化管理，强化三方联动督导

建立“体育部统筹调度、学院日常监管、学生自主落实”的过程化管理机制。体育部负责制定全校学生体质锻炼总体方案、测试计划及标准，定期对各学院体质工作开展情况进行督导评估；各学院结合专业特点，将体质锻炼纳入学生日常管理，依托辅导员、班级体育委员，督促学生按时参与体育课程、课外锻炼，适时做好跟踪、访谈工作，收集学生意见与建议并反馈至体育部；学生作为主体，主动参与体质锻炼，定期记录自身锻炼情况，积极配合学院和体育部的督导检查，形成“自上而下统筹、自下而上反馈”的闭环管理。

（3）推行个性化指导，精准提升学生体质

体育部组建专业指导团队，结合学生个人体质档案数据，针对不同体质水平、不同薄弱项目的学生，制定个性化锻炼指导方案，明确锻炼内容、频次、强度及注意事项，通过线上平台、线下讲座、一对一指导等方式，向学生普及科学锻炼知识和方法。各学院配合体育部，针对体质较弱、测试成绩不达标的学生，鼓励体质较好的学生带动薄弱学生共同锻炼，形成互助共进的良好氛围；学生根据个性化指导方案，结合自身情况自主调整锻炼计划，主动向指导教师咨询锻炼相关问题，提升锻炼针对性和实效性。

（4）建立提前预警机制，防范体质健康风险

依托学生体质健康档案，建立体质异常提前预警机制。体育

部定期对学生体质数据进行分析,对体质指标异常(如体重超标、耐力不足、心肺功能异常等)、测试成绩持续下滑或存在运动安全隐患的学生,及时发出预警信息,同步反馈至学生所在学院和学生本人。各学院针对预警的学生,需摸底谈话,了解学生体质异常原因,做好心理帮扶;体育部针对预警学生,提供专项指导和干预,必要时联动学校医院开展健康评估,确保每位学生都能在安全前提下提升体质。

(5) 强化测试结果应用,健全激励约束机制

明确体质健康测试结果的多元应用场景,将体测纳入所有体育课考核内容(占比不低于40%),并将测试成绩与学生综合素质评价、评优评先、奖学金评定、毕业资格审核等直接挂钩,对体质测试省监测抽测中成绩优秀的学生给予表彰奖励。体育部联合各学院,定期通报各学院学生体质测试整体情况、优秀个人及薄弱群体,引导学生主动提升体质;同时,将学生体质测试整体成绩作为各学院体育工作考核的重要指标,形成“以测促练、以评促改”的良好局面。

(6) 搭建三方沟通平台,畅通协同反馈渠道

建立体育部、学院、学生三方常态化沟通平台,通过线上社群、定期座谈会、意见征集等方式,及时传达体质测试政策、锻炼要求,收集学生在体质锻炼、测试过程中的疑问和建议,收集学院在落实体质工作中的难点问题。体育部根据反馈意见,及时优化教学方案、测试流程和指导服务;学院针对学生诉求,调整日常监管,完善互助机制;学生主动参与沟通,积极提出合理建议,形成三方协同、双向反馈、共同提升的工作格局。

(二) 推进体育课改革,提升教学质量

1. 优化课程设置

(1) 明确身体素质练习时长标准

严格落实体育课规定的最低学时要求，针对一、二年级学生开设四个学期体育课，每学期 36 学时。严格规范每节体育课 80 分钟的时间分配，将身体素质练习时长明确为不低于 40 分钟（占单节课时的 50%及以上），剩余时间合理分配给课程导入、动作讲解、放松整理及必要的理论普及，确保“每课必练、每练必实”，打破“理论讲解+简单练习”的传统模式，突出素质训练核心地位。

(2) 基础体育课程针对性素质训练

在基础体育课程中，每节课 40 分钟以上的身体素质练习环节，重点安排专项力量训练和耐力训练，具体包括俯卧撑、仰卧起坐、负重练习等力量训练内容，以及慢跑、跳绳、间歇跑等耐力训练内容，遵循循序渐进原则，逐步提升学生体质基础，夯实身体素质根基。

(3) 中医药特色课程融合素质练习

在确保身体素质锻炼的同时，体育课全面融入八段锦、太极拳、易筋经、五禽戏等中医传统健身体育课教学内容，并将八段锦、太极拳列为学生必须掌握的技能，分别设置在第一、二学期。所有体育课在确保不少于 40 分钟的身体素质练习的同时，融入中医特色的运动健康养生理念，进行中医特色的健身功法素质练习，将导引方法与核心力量、柔韧性训练相融合，让学生在传统学习项目的同时，提升身体素质、培养中医运动养生整体理念。

(4) 选修课程嵌入特色素质训练

在羽毛球、篮球、足球、瑜伽、健身等多样化体育选修课程中，结合课程特色，嵌入对应的身体素质训练环节，确保每节课素质练习时长不低于40分钟。其中，球类课程搭配爆发力、反应力训练，瑜伽课程侧重柔韧性、核心力量训练，既满足学生个性化锻炼需求，又实现“兴趣培养”与“体质提升”的双重目标。

2. 创新教学方法

(1) 实施分层教学，兼顾差异化需求

依托学生体质健康档案数据，根据学生体质健康水平、运动基础，科学划分基础班、提高班和精英班。基础班侧重体质基础夯实，重点开展力量、耐力等基础素质训练；提高班侧重能力提升，增加训练强度和难度，强化专项技能与身体素质的结合；精英班侧重特长培养，聚焦专项能力突破和综合体质提升，确保每个学生都能获得适配的体育训练指导。

(2) 推行项目化教学，实现技能与体质双提升

以各类体育项目为载体，将体质训练有机融入项目教学全过程，打破“素质训练与项目教学脱节”的壁垒。例如通过篮球教学强化学生下肢力量、耐力和反应力，通过羽毛球教学提升核心力量和身体协调性，通过瑜伽教学改善柔韧性和平衡能力，让学生在掌握体育技能的同时，实现身体素质同步提升。

(3) 深化信息化教学，落实精准化指导

充分利用智慧体育平台，整合学生体质数据、课堂表现、锻炼记录等信息，为每个学生定制个性化体育训练方案，实现“一人一策”精准教学。同时借助平台推送锻炼视频、打卡提醒、进度反馈等服务，引导学生自主开展课外锻炼，实现课堂教学与课外训练的有效衔接。

(4) 细化过程性考核，强化常态化督导

过程性考核成绩占体育课程总成绩的 60%，具体占比明确为：课堂表现（含身体素质练习参与度、动作规范度）10%、课外锻炼打卡 10%、体质健康测试阶段性成绩 40%。通过常态化考核，督促学生主动参与每节课的身体素质练习和课外锻炼，杜绝“重测试、轻锻炼”的现象。

(5) 规范专项考核，凸显能力导向

专项考核作为终结性考核核心内容，成绩占体育课程总成绩的 40%，严格结合各类体育课程特色和国家学生体质健康标准，设置针对性专项考核项目，全面检验学生体育技能掌握情况和体质提升成效，确保考核结果真实、客观。

(6) 健全考核反馈机制，形成闭环管理

建立考核结果常态化反馈机制，针对考核不合格的学生，结合其体质短板和考核失分点，由体育教师和辅导员共同制定个性化补练计划，明确补练内容、时限和要求，督促学生限期提升，实现“考核—反馈—改进—提升”的闭环管理。

(三) 设置体质强化班，精准提升短板

1. “中医健身与体重管理”微专业和“传统体育+体质”强化班

(1) 招生对象：肥胖、体测成绩不及格或处于及格边缘的学生，以及力量、耐力等短板项目成绩较差的学生。

(2) 招生规模：2026-2027 年计划招生 200 人（约占学生总数的 2.3%），2028 年扩大至 400 人，2029 年实现全覆盖。

(3) 班级设置：根据学生兴趣和体测短板项目分别开设微专业和专项体质强化班，每班人数不超过 30 人，确保教学效果。

2. 教学内容与方法

(1) **个性化训练方案**：实施“传统体育+体质”综合训练，为每个学生制定个性化的训练方案，明确训练目标、内容、强度和频率。

(2) 科学训练方法：

①**力量训练**：将中医健身功法的“内力”训练融入现代体育器械力量训练，重点提升学生的上肢、下肢和核心力量。

②**耐力训练**：将传统功法的吐纳技术融入心肺功能的间歇训练和持续训练，逐步提升学生的有氧耐力和无氧耐力。

③**中医健身**：根据学生兴趣和身体素质，开设“中医健身与体重管理”微专业，运用中医健身功法的核心技术，帮助学生舒缓身心、控制体重、增强体质。

(3) **小班化教学**：每个强化班配备1名专业体育教师和1名中医健身助教，确保教学质量和训练安全。

3. 考核与激励

(1) **阶段性考核**：每月进行一次阶段性考核，及时调整训练方案，确保训练效果。

(2) **结业考核**：学期末进行结业考核，考核合格者方可退出强化班，考核不合格者继续参加下一学期的强化训练。

(3) **激励措施**：对强化班中进步明显的学生，给予体育课程加分、评奖评优优先等奖励，激发学生的训练积极性。

(四) 丰富课外锻炼，营造浓厚运动氛围

1. 建立课外锻炼制度

(1) **“阳光体育”活动**：体育部牵头、各学院（包括研究生院）配合，每天安排30分钟的“阳光体育”活动时间，组织学

生开展集体体育锻炼，如太极拳、八段锦、广播体操、集体跑步等。

(2) 课外锻炼打卡：利用智慧体育平台，建立课外锻炼打卡制度，要求学生每周至少打卡3次，每次锻炼时间不少于30分钟，鼓励研究生参与。

(3) 院系特色活动：各学院结合自身特点，开展具有院系特色的课外体育活动，如护理学院的“健康使者”健身活动、药学院的“活力药学”体育节等。

2. 鼓励学生参与体育社团

(1) 加强社团建设：支持体育社团发展，加大对体育社团的经费投入和指导力度，完善社团管理制度。

(2) 丰富社团活动：鼓励体育社团开展多样化的体育活动，如校园篮球、足球、羽毛球、马拉松比赛等，每月至少开展1次全校性的社团体育活动。

(3) 激励参与：将学生参与体育社团活动的情况纳入综合素质评价体系，对表现突出的社团和个人给予表彰奖励。

3. 打造校园体育品牌赛事

(1) 体质达标运动会：每年举办一次体质达标运动会，设置力量、耐力、速度、柔韧性等多个项目，鼓励学生积极参与，提升体质健康水平。

(2) 校运会：优化校运会项目设置，增加集体项目和趣味项目的比重，提高学生的参与度，每年秋季举办一次校运会。

(3) 体育文化节：每年春季举办一次体育节，为期一个月，开展多样化的体育活动和比赛，如体育文化展览、体育知识竞赛、体育技能比赛等，营造浓厚的校园体育文化氛围。

(4) 中医药特色体育赛事：结合中医药特色，举办八段锦、太极拳、五禽戏等传统体育赛事，传承和弘扬中医药文化。

(5) 校园马拉松：每年下半年举行一次，配备专业赛事团队，设置多个组别，提高奖励标准，鼓励人人参与。

(五) 完善激励机制，激发锻炼热情

1. 建立体质健康奖励制度

(1) 个人奖励：对体测成绩优秀的学生给予“体质健康标兵”称号和物质奖励；对体质健康水平提升明显的学生给予“体质健康进步奖”。

(2) 集体奖励：对体测优秀率高、不及格率低的院系给予“体质健康标兵学院”称号；对体育工作开展好的班级给予“体育先进班集体”称号。

(3) 升学就业激励：将体质健康水平作为学生评奖评优、推免研究生的重要参考依据；将体质健康报告纳入学生就业推荐材料，提高学生的就业竞争力。

2. 建立教师激励机制

(1) 教学奖励：对体育教学效果好、学生评价高的教师给予“优秀体育教师”称号和物质奖励；对在体质提升工作中做出突出贡献的教师给予“体质提升工作先进个人”称号。

(2) 科研支持：鼓励教师开展体质健康相关的科研工作，对优秀的科研项目给予经费支持和科研奖励。

(3) 职称评审倾斜：将体育教师参与体质提升工作的情况作为职称评审的重要参考依据，对表现突出的教师在职称评审中给予倾斜。

(六) 建立运动档案，实现精准管理

1. 个人运动档案建设

(1) **档案内容**：包括学生的基本信息、体质健康测试数据、体育课程学习情况、课外锻炼记录、运动损伤情况、个性化训练方案等。

(2) **建档方式**：利用数字化平台，为每个学生建立电子运动档案，实现一人一档，动态更新。

(3) **档案管理**：建立严格的档案管理制度，确保学生运动档案的安全和隐私，同时方便教师和学生查询和使用。

2. 档案数据分析与应用

(1) **数据分析**：定期对学生运动档案数据进行分析，掌握学生体质健康的变化趋势和特点，为体质提升工作提供数据支撑。

(2) **个性化指导**：根据学生运动档案数据，为每个学生提供个性化的体质健康指导和训练建议，帮助学生制定科学的锻炼计划。

(3) **预警机制**：建立体质健康预警机制，对体质健康水平下降明显或存在运动风险的学生及时发出预警，并提供针对性的干预措施。

3. 档案共享机制

(1) **校内共享**：实现学生运动档案在体育部、教务处、学生处、各学院等部门之间的共享，为学生的教育教学、管理服务提供支持。

(2) **家校共享**：建立家校档案共享平台，家长可通过平台查询学生的体质健康状况和锻炼情况，共同关注学生的身心健康。

(七) 建设运动场地设施，改善锻炼条件

1. 建设“微操场”“微球场”

(1) 建设规划：在校园内人流密集的区域，如宿舍区、教学区、图书馆周边等，建设一批小型化、多样化的“微操场”“微球场”。

(2) 设施配置：

① “微操场”：配备健身器材、跑步道、拉伸区等设施，满足学生的日常锻炼需求。

② “微球场”：建设小型篮球场、羽毛球场、乒乓球桌等，满足学生的球类运动需求。

(3) 建设进度：2027 年完成 10 个“微操场”和 5 个“微球场”的建设；2028 年完成 15 个“微操场”和 8 个“微球场”的建设；2029 年实现校园“微操场”“微球场”全覆盖。

2. 升级改造现有运动场地设施

(1) 田径场改造：对现有田径场进行升级改造，更换塑胶跑道和人工草坪，改善运动场地条件。

(2) 体育馆升级：对体育馆内的设施进行升级，增加力量训练区、耐力训练区、康复训练区等功能区域，提高体育馆的使用效率。

(3) 室外场地改善：对室外篮球场、足球场、网球场等场地进行维护和改善，确保场地安全、整洁。

3. 完善场地设施管理

(1) 开放管理：延长运动场地设施的开放时间，工作日开放时间为 6:00-22:00，周末和节假日开放时间为 8:00-22:00，满足学生的锻炼需求。

(2) 预约管理：建立运动场地设施预约制度，学生可通过智慧体育平台预约场地，提高场地的使用效率。

(3) 维护管理：建立定期的场地设施维护管理制度，及时对损坏的设施进行维修和更换，确保场地设施的安全和正常使用。

(八) 探索数字化智慧化体育校园建设

1. 建设智慧体育平台

(1) 平台功能：

①**体质健康测试数据管理：**实现学生体质健康测试数据的自动采集、分析和管理的。

②**个性化训练指导：**根据学生的体质健康数据，为学生提供个性化的训练方案和指导。

③**课外锻炼打卡：**实现学生课外锻炼的打卡记录和管理，自动统计锻炼时间和强度。

④**场地预约：**提供运动场地的在线预约服务，方便学生预约场地。

⑤**体育赛事管理：**实现校园体育赛事的报名、赛程安排、成绩统计等功能。

⑥**体育知识学习：**提供丰富的体育知识和健康养生知识，供学生学习和参考。

(2) 平台建设进度：2026年完成智慧体育平台的初步建设和试运行；2027年完善平台功能，实现全面推广使用；2028年优化平台性能，提升服务质量。

2. 应用智能体育设备

(1) 智能穿戴设备：为学生和体育教师配备智能手环、智能手表等穿戴设备，实时监测学生的运动数据和健康状况。

(2) 智能健身器材：在运动场地和体育馆内配备智能健身器材，如智能跑步机、智能力量训练器等，可自动记录学生的训

练数据，并提供个性化的训练指导。

(3) 智能监测设备：在运动场地安装智能监测设备，如摄像头、传感器等，实时监测场地的使用情况和学生的运动安全。

3. 开展数字化体育教学

(1) 在线体育课程：建设一批优质的在线体育课程，如力量训练课程、耐力训练课程、传统体育课程等，供学生自主学习。

(2) 虚拟体育训练：利用虚拟现实（VR）、增强现实（AR）等技术，开展虚拟体育训练，提高学生的训练兴趣和效果。

(3) 远程指导：建立体育教师远程指导机制，学生可通过智慧体育平台向教师咨询体育训练问题，教师可实时给予指导。

(九) 加强师资队伍建设，提升专业水平

1. 扩充体育教师队伍

根据学生人数和体育教学需求，2026-2030 年计划招聘 10 名体育教师（其中力量训练和耐力训练专业教师各 2 名，大球类专业教师 4 人，传统体育专业教师 2 名），确保体育教师与学生的比例达到 1:300。

2. 提升教师专业素养

(1) 教学能力提升：定期组织体育教师参加专业培训，如力量训练、耐力训练、传统体育等方面的培训，每年培训不少于 40 学时；组织体育教师到国内外知名高校学习交流；邀请专家学者到校开展讲座和指导，提升教师的专业水平。

(2) 科研能力提升：鼓励体育教师开展体质健康相关的科研工作，支持教师申报各级各类科研项目，提升教师的科研能力和创新水平。

3. 建立教师考核评价机制

考核包括教学质量、科研成果、体质提升工作成效、学生评价等方面；考核结果作为教师评优评先、职称评审、绩效工资发放的重要依据，对考核优秀的教师给予表彰奖励，对考核不合格的教师进行培训和整改。

（十）加强宣传教育，树立“健康第一”理念

1. 开展体质健康宣传活动

（1）宣传渠道：利用校园网、微信公众号、微博、宣传栏、广播等多种渠道，广泛宣传体质健康知识和体育锻炼的重要性。

（2）宣传内容：包括国家学生体质健康标准、体育锻炼方法、健康生活方式、中医药养生知识等。

（3）宣传活动：每年开展“体质健康宣传周”活动，通过举办讲座、展览、咨询等多种形式，提高学生的体质健康意识。

2. 开展健康生活方式教育

（1）课程教育：在体育课和健康教育课程中融入健康生活方式教育内容，帮助学生树立正确的健康观念。

（2）实践活动：组织学生开展健康生活方式实践活动，如健康饮食打卡、规律作息打卡等，培养学生的健康生活习惯。

（3）专家讲座：邀请营养专家、健康管理专家到校开展健康生活方式讲座，为学生提供专业的健康指导。

3. 营造校园体育文化氛围

（1）体育文化建设：加强校园体育文化建设，在校园内设置体育文化景观、体育名言等，营造浓厚的校园体育文化氛围。

（2）体育文化活动：开展多样化的体育文化活动，如体育文化节、体育摄影展、体育征文比赛等，丰富学生的体育文化生

活。

(3) 学生体育社团：支持学生体育社团开展体育文化活动，发挥学生体育社团在校园体育文化建设中的积极作用。

三、实施步骤

(一) 动员部署阶段（2026年2月-2026年4月）

1. 制定实施方案

成立专项工作领导小组，明确职责分工。深入调研，广泛征求意见，制定详细的专项行动实施方案和年度工作计划。

2. 召开动员大会

召开全校学生体质提升专项行动动员大会，传达国家政策要求和学校实施方案，统一思想，提高认识。各学院召开专题会议，传达动员大会精神，制定院系实施方案。

3. 开展宣传培训

开展专项宣传活动，营造浓厚的舆论氛围。组织体育教师和相关管理人员开展培训，提升专业水平和管理能力。

(二) 全面实施阶段（2026年5月-2029年6月）

1. 2026年5月-2027年6月

- ①推进体育课改革，完成课程结构调整和内容优化。
- ②启动体质强化班试点工作，招生200人，开展针对性训练。
- ③建设5个“微操场”和2个“微球场”，改善运动场地条件。

④完成智慧体育平台初步建设，实现基本功能。

⑤举办第一届体质达标运动会和体育节。

2. 2027年6月-2028年6月

- ①全面推进体育课改革，优化教学方法和考核评价体系。

②启动微专业建设，扩大体质强化班规模，招生 400 人，实现重点覆盖。

③建设 10 个“微操场”和 3 个“微球场”，进一步改善运动场地条件。

④完善智慧体育平台功能，实现全面推广使用。

⑤开展体育教师培训和科研工作，提升教师专业水平。

⑥举办第二届体质达标运动会和体育节，优化赛事组织。

3. 2028 年 6 月-2029 年 6 月

①深化体育课改革，形成具有中医药大学特色的体育课程体系。

②微专业和体质强化班全面实施，确保每个需要的学生都能得到针对性训练。

③完成“微操场”和“微球场”全覆盖建设，彻底改善运动场地条件。

④优化智慧体育平台性能，提升服务质量和用户体验。

⑤总结体质提升工作经验，形成长效机制。

（三）巩固提升阶段（2029 年 7 月-2030 年 12 月）

1. 总结评估

对专项行动实施情况进行全面总结评估，分析成效和不足。开展学生体质健康状况监测，分析 2023-2028 年数据，评估体质提升质效。

2. 完善机制

根据总结评估结果，完善体质提升工作机制和制度，形成长效机制。优化体育课程体系、训练方案、激励机制等，确保体质提升工作持续推进。

3. 推广经验

总结专项行动中的成功经验和典型案例，在校内推广应用。与其他高校交流分享经验，提升我校在学生体质提升工作中的影响力。

四、责任分工

序号	工作任务	责任部门	配合部门	完成时间
1	成立专项工作领导小组，制定实施方案	体育部	校办、教务处、学工处	2026年4月前
2	推进体育课改革，优化课程设置和教学内容	体育部	教务处	2026年9月前（初步改革）， 2028年6月前（深化改革）
3	开办微专业，设立体质强化班，开展针对性训练	体育部	教务处、各学院	2026年9月启动，2029年6月实现全覆盖
4	组织课外锻炼，开展“阳光体育”活动	体育部	学工处、校团委、研工部、各学院	2026年4月起持续开展
5	支持体育社团发展，举办校园体育赛事	体育部	校团委、研工部、各学院	2026年起每年举办

6	完善激励机制，建立体育学分制度	体育部	教务处、学工处、各学院	2026年9月前
7	建立学生运动档案，实现精准管理	体育部	教务处、学工处、网信办、各学院	2026年9月前启动，2027年9月前全面建成
8	建设“微操场”“微球场”，改善运动场地条件	后勤基建处	体育部、财务处、国资处	2026年12月前完成部分建设，2029年6月前全覆盖
9	建设智慧体育平台，应用智能体育设备	体育部	教务处、财务处、国资处	2026年12月前初步建设，2029年6月前完善
10	加强体育师资队伍建设，提升专业水平	人力资源处	体育部	2026年起持续推进，3030年完成师资配备
11	加强宣传教育，营造校园体育文化氛围	宣传部	校办、体育部、学工处、校团委	2026年4月起持续开展
12	开展专项行动总结评估，完善长效机制	体育部	校办、教务处、学工处	2030年12月前每年评估一次。

五、保障措施

（一）组织保障

1. 成立由校长任组长的专项工作领导小组，统筹推进体质提升工作，确保各项任务落到实处。

2. 建立健全工作协调机制，定期召开工作例会，协调解决重大问题，形成工作合力。

3. 将体质提升工作纳入学校年度重点工作，加强督查考核，确保工作进度和质量。

（二）经费保障

1. 加大经费投入，将体质提升专项经费纳入学校年度预算，确保各项工作顺利开展。

2. 建立经费管理制度，加强经费使用监管，确保经费使用规范、高效。

（三）场地设施保障

1. 制定运动场地设施建设规划，加快“微操场”“微球场”建设，改善运动场地条件。

2. 加强现有运动场地设施的维护和管理，提高场地设施的使用效率和使用寿命。

3. 合理安排运动场地使用时间，确保学生有充足的锻炼场地。

（四）师资保障

1. 制定体育教师招聘计划，扩充体育教师队伍，确保师资数量充足。

2. 加强体育教师培训，提升教师的专业素养和教学能力。

（五）监督评估保障

1. 建立专项行动监督评估机制，定期开展督查评估，及时发

现和解决问题。

2. 成立监督评估小组，由学校领导、专家、教师代表、学生代表组成，确保监督评估的公平、公正、公开。

3. 建立评估-反馈-整改机制，督促整改落实。

（六）技术保障

1. 加强与体育科研机构、中医药院校合作，为体质提升工作提供技术支持。

2. 利用大数据、人工智能等技术，开展学生体质健康数据分析和个性化训练方案制定，提高体质提升工作的科学性和精准性。

3. 建立运动损伤预防和康复体系，为学生提供专业的运动康复服务，确保训练安全。

（七）保险保障

为每一名学生购买体测意外险和场地意外险。

六、预期成效

（一）学生体质健康水平显著提升

1. 学生体测学年总分平均分从 2025 年的 73.77 分提升至 2028 年的 78 分以上，提升幅度超过 5.7%。

2. 体测优秀率从 3.53% 提升至 8%，良好率从 24.21% 提升至 33%，不及格率从 6.75% 降至 4.5% 以下，达到预期目标。

3. 力量项目平均分从 54.12 分提升至 66 分，耐力项目平均分从 64.64 分提升至 68.5 分，立定跳远平均分从 66.67 分提升至 70 分，各单项成绩均明显提升。

（二）学生运动习惯和健康素养明显改善

1. 学生每周锻炼次数从目前的 2-3 次提升至 4-5 次，每次锻炼时间从 30 分钟左右提升至 45 分钟以上。

2. 学生的体育锻炼积极性和主动性显著提高,参与课外体育活动和校园体育赛事的比例从目前的 40%提升至 70%以上。

3. 学生的健康生活方式逐步养成,吸烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯明显减少,健康素养水平显著提升。

(三) 校园体育文化氛围浓厚

1. 形成“爱体育、享健康”的校园体育文化氛围,学生的体育意识和健康观念深入人心。

2. 校园体育活动和赛事丰富多彩,学生参与度高,满意度高,校园体育文化影响力不断扩大。

3. 中医药特色体育文化得到传承和弘扬,八段锦、太极拳、五禽戏等传统体育项目成为校园体育的重要组成部分。

(四) 体质提升工作机制健全

1. 形成具有中医药大学特色的体质健康促进体系,包括课程体系、训练体系、激励体系、保障体系等。

2. 建立健全体质健康监测、评估、反馈、干预机制,实现体质提升工作的科学化、规范化、常态化。

3. 形成家校社协同的体质提升工作格局,共同推动学生体质健康水平提升。