

关于印发《东华理工大学学生体质提升 专项行动方案（试行）》的通知

各二级单位：

《东华理工大学学生体质提升专项行动方案（试行）》已经2026年4月28日第9次党委常委会审议通过，现予以印发，请遵照执行。

特此通知。

中共东华理工大学委员会

2026年4月28日

东华理工大学学生体质提升专项行动方案 （试行）

为深入贯彻落实《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》《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）及《教育部办公厅关于实施大学生体质提升专项行动的通知》（教体艺厅函〔2026〕4号）文件精神，根据江西省教育厅《关于认真组织实施大学生体质提升专项行动的通知》（赣教体艺字〔2026〕4号）要求，结合学校“核军工文化”育

人特色和工作实际，特制定本专项行动方案。

一、总体要求

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，深刻践行“健康第一”教育理念。坚持“五育并举”，以提升学生体质健康水平为核心，以“教会、勤练、常赛”为路径，着力破解体育教学“重技能、轻体能”、课外锻炼“覆盖低、实效差”、体质监测“约束弱、干预少”等重点问题。传承和弘扬“敦本务实、崇义奉公”校训，将核军工文化“核心意识，家国情怀；军人特质，担当奉献；工匠神韵，勇于创新”的内涵融入体育育人全过程，构建具有东华理工特色的体育工作新格局，全面促进学生身心健康、体魄强健，为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人奠定坚实基础。

二、工作原则

——坚持全面覆盖，全员参与。面向全体在籍学生（含本科生、研究生），不分专业、性别、年级，确保体质提升行动无死角、全覆盖，特别关注体质薄弱和特殊群体学生，实现“一个都不能少”。

——坚持问题导向，精准施策。对标《国家学生体质健康标准》，深度剖析学生体质短板（如耐力、上肢力量等），建立“监测-分析-干预-复测-评估”闭环管理机制，实现“一生一策”精准帮扶。

——**坚持科学规范，安全有序。**遵循大学生身心发展规律和体育锻炼科学原则，合理安排运动负荷。健全体育运动安全风险防控体系，加强安全教育与管理，确保活动安全、有序、高效。

——**坚持协同联动，合力育人。**构建学校党委统一领导，体育运动委员会统筹协调，体育与艺术学院牵头实施，学工、教务、团委、后勤、财务等相关部门及各学院各司其职、协同联动的工作机制，压实责任，形成全员、全过程、全方位、全领域育人合力。

三、行动目标

（一）总体目标

经过五年左右的系统推进，到2030年，全面建成体系健全、保障有力、特色鲜明、成效显著的新时代学校体育工作体系。学生体育锻炼习惯普遍养成，终身体育意识显著增强；体育教学质量、课外锻炼实效、体育竞赛水平、体质健康水平位居全省高校前列；形成一批可复制、可推广的“东华理工经验”，为教育强省、体育强省建设作出重要贡献。

（二）具体目标

体质健康水平显著提升。

——**2027年阶段性目标。**学生体质健康测试合格率达到92%以上，优良率达到25%以上；有效遏制超重和肥胖率增长趋势；核心薄弱项目（男生引体向上、女生仰卧起坐、中长跑）

平均成绩提升 10%以上。

——**2030 年远景目标**。学生体质健康测试合格率稳定在 95%以上，优良率突破 35%；体质健康各项核心指标（耐力、力量、速度、柔韧性）全面达标；肥胖学生 BMI 指数明显改善。

——**体育锻炼习惯基本养成**。全体在校生每周至少参加 3 次、每次不少于 1 小时的中等强度及以上课外体育锻炼。大一、大二学生“阳光健身跑”有效完成率达到 95%以上；大三、大四及研究生体育锻炼参与率达到 80%以上。每位学生在校期间至少熟练掌握 1-2 项体育运动技能，至少加入 1 个体育社团。

——**体育育人成效充分彰显**。形成“周周有活动、月月有赛事、人人有项目”的校园体育文化氛围。“核动力杯”等品牌赛事影响力持续扩大，校运动队竞技水平位居全省前列。学生体质健康合格证制度全面实施，体育在立德树人中的独特功能得到充分发挥。

四、重点任务与实施路径

围绕总体目标，重点实施“六大提升工程”。

（一）实施“核动力·课堂教学”提质工程

1. **严格落实课时标准，优化课程体系**。确保本科阶段体育课程不少于 144 学时。深化“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”教学模式，系统设计课程内容。面向大三以上本科生及全体研究生，开设体育选修课、运动项目俱乐部、体质强化班等，确保体育教育“不断线”。（责任单位：教务处、体育与

艺术学院、研究生院)

2. 强化体能训练比重，突出专项提升。体育课总成绩中，体能素质考核占比不低于 20%，每堂课体能训练时间不少于 15 分钟。针对《国家学生体质健康标准》测试薄弱项目，在课堂教学中设置专项训练模块，确保每学年不少于 16 学时的体质专项教学。(责任单位：体育与艺术学院)

3. 推进分层分类教学，实现精准指导。根据学生体质测试成绩和运动基础，推行“分层走班制”教学。对 BMI 异常(超重/肥胖)、体测成绩不及格、有特殊需求的学生，开设“体能提升班”“减脂塑形班”“运动康复班”等特色小班(每班 ≤ 30 人)，实施个性化教学与指导。(责任单位：体育与艺术学院、教务处、学生工作处、各学院)

4. 深化课程思政建设，弘扬“核军工文化”。将核军工文化内涵与体育精神相结合，深入挖掘体育课程思政元素，打造 2-3 门校级体育课程思政示范课，建设 1 个体育课程思政教学研究示范中心。讲好“东华理工体育人”的故事，以体育智、以体育心。(责任单位：教务处、体育与艺术学院、党委宣传部(融媒体中心))

(二) 实施“核动力·阳光锻炼”普及工程

5. 严格执行“阳光健身跑”制度。依托“闪动校园”等数字化平台，大一、大二学生每学期完成不少于 150 次有效跑步(男生 ≥ 1.5 公里/次，女生 ≥ 1 公里/次，配速 3' -10' /公里)。

建立严格的考勤、奖惩及作弊认定机制。跑步完成情况按不低于 20% 的权重计入体育课总成绩，跑步成绩不及格者体育课成绩不予及格，并取消当年度评优评先资格。（责任单位：教务处、体育与艺术学院、学生工作处、各学院）

6. 建立多元化课外锻炼认定机制。将参加校级及以上体育竞赛、体育社团活动、运动会团体操排练、校内健身房锻炼等纳入“阳光健身跑”抵扣范围，每学期抵扣上限 50 次，鼓励学生积极参与多样化体育活动。具体抵扣标准由体育与艺术学院制定并公布。（责任单位：体育与艺术学院、教务处、团委、各学院）

7. 扩大课外锻炼覆盖面。将课外体育锻炼延伸至大三、大四学生和研究生。各学院要组织高年级学生每周至少参加 3 次有强度的课外活动，鼓励通过体育社团、兴趣小组等形式开展。辅导员要深入运动场督导，每周不少于 3 次，并做好记录。（责任单位：学生工作处、党委研工部、体育与艺术学院、各学院）

8. 保障特殊群体锻炼权利。对因身体残疾、重大疾病等原因无法参与剧烈运动的学生，严格履行审批程序后，可转为参与康复性轻度锻炼（如太极拳、健步走等），并提交锻炼记录，由体育与艺术学院教师评定成绩。做到“应炼尽炼，一个不落”。（责任单位：教务处、体育与艺术学院、学生工作处、后勤保障处（校医院）、各学院）

（三）实施“核动力·赛事活动”品牌工程

9. 构建“校-院-班”三级竞赛体系。校级层面，每年定期举办校运会、体育文化节等体育系列活动；院级层面，打造“一院一品”特色赛事（如测绘与空间信息工程学院的定向越野赛）；班级层面，广泛开展趣味运动会、拔河、跳绳等小型多样、参与度高的活动，形成“月月有主题，院院有品牌，班班有活动，人人都参与”的生动局面。（责任单位：校体育运动委员会、体育与艺术学院、党委宣传部（融媒体中心）、团委、各学院）

10. 做强“核动力”系列品牌赛事。重点打造“核动力杯”系列联赛，提升赛事的组织水平、竞技水平和影响力，使其成为凝聚学生、展示风采、弘扬精神的重要载体。每年举办“新生杯”体育比赛，帮助新生快速融入校园体育文化。（责任单位：体育与艺术学院、团委）

11. 规范体育社团建设与管理。支持现有体育社团发展，鼓励创建新兴体育项目社团（如匹克球、飞盘、街舞等）。力争到2030年，体育社团数量达30个以上，注册会员占在校生总数的30%以上。为每个社团配备1名指导教师，将指导工作量纳入教师绩效考核。每年开展“最佳体育社团”和“优秀社长”评选。（责任单位：团委、教务处、体育与艺术学院）

12. 提升运动队竞技水平。完善高水平运动员选拔、培养和保障机制。鼓励从普通生中选拔体育人才，充实运动队力量。深化“体教融合”，支持运动队参加省级及以上赛事，力争在省运会、大学生单项赛中取得优异成绩，发挥运动队“以赛促练、

榜样引领”的示范作用。（责任单位：体育与艺术学院、党委宣传部（融媒体中心）、教务处、团委、计划财务处）

（四）实施“核动力·精准监测”干预工程

13. 建设智慧体质健康监测平台。加快数字化、智能化建设，升级体质测试设备，配备 AI 智能测试仪器。建设“一生一档”电子健康档案，整合体测数据、课堂表现、课外锻炼、竞赛参与等信息，实现数据实时上传、动态更新、智能分析与可视化呈现，为学生提供个性化运动处方。（责任单位：教务处、体育与艺术学院、后勤保障处、网络信息与现代教育技术中心、资产与实验室管理处、保卫处）

14. 严格落实“监测-反馈-干预”闭环管理。每学年 10-11 月完成全员体质健康测试，次年 3-4 月完成补测。测试数据 15 个工作日内反馈至学生本人、辅导员及所在学院。建立“体质薄弱学生（测试总分<60 分）”专项台账，实行“辅导员+体育教师+学生骨干”的“三包一”帮扶机制，制定“一生一策”个性化提升方案，并进行动态跟踪管理。力争体测补测通过率须达到 100%。（责任单位：体育与艺术学院、学生工作处、各学院）

15. 强化结果运用，硬化激励约束。自 2026 级学生起，严格落实：体测成绩<80 分者，不得参评校级及以上“三好学生”“优秀学生干部”及一等奖学金；前三学年体测平均成绩<60 分者，取消免试推荐攻读硕士研究生资格；毕业当年体测成绩仍<50 分者，按结业或肄业处理（特殊免测学生除外）；达标学

生颁发“体质健康证书”，成绩优异者颁发“体质健康优秀证书”，并记入学生档案。（责任单位：教务处、学生工作处、研究生院、发展规划处、体育与艺术学院、各学院）

（五）实施“核动力·师资队伍”强化工程

16. 配齐建强体育师资。按照国家和省定标准，通过引进博士、硕士等高层次人才，补充兼职教师等方式，三年内配齐体育教师队伍。优化教师专业结构，开辟特殊通道，引进高水平运动员、教练员，满足新兴项目教学和运动队训练需求。（责任单位：人事处、体育与艺术学院）

17. 完善教师考核激励机制。修订体育教师职称评聘和绩效考核办法，将指导学生课外锻炼、组织竞赛、体质测试、担任社团指导等计入教学工作量。教师指导学生获省级以上竞赛优异成绩，可作为职称评聘、岗位晋升、评优评先的重要依据和标志性成果。落实体育教师服装费、户外工作补贴等待遇。（责任单位：人事处、教务处、体育与艺术学院）

18. 实施教师教学能力提升计划。每年每位体育教师至少参加1次校级以上业务培训或学术交流。鼓励教师攻读更高学历学位，参与国家级、省级课程建设和教学改革研究。到2030年，体育教师高级职称比例有明显提升。（责任单位：教务处、体育与艺术学院、人事处）

（六）实施“核动力·条件保障”升级工程

19. 持续改善体育场地设施。将体育场地建设、改造、翻新

纳入学校发展总体规划，分步实施。在 2027 年前各校区紧缺场地补短，在 2030 年前，完成部分老旧运动场地的翻新改造，新建或改建一批室内场馆、风雨操场及“微运动场”。充分挖掘校园空间，利用架空层、地下室、学生社区等增设健身设施和“健身角”。（责任单位：发展规划处、基本建设管理处、后勤保障处、资产与实验室管理处、体育与艺术学院）

20. 推进体育场馆智慧化管理。建设智能化体育场馆管理系统，实现场地预约、身份核验、流量监测、开放管理等功能。确保课余时间、周末和节假日，体育场馆设施优先面向学生免费或低收费开放，每周开放时间不少于 70 小时。修订完善《体育场馆管理办法》，提升场馆综合利用效率。（责任单位：资产与实验室管理处、后勤保障处、计划财务处、体育与艺术学院、网络信息与现代教育技术中心、保卫处）

五、组织保障

（一）加强组织领导

成立由校党委书记任组长、校长任第一副组长，分管教学、学工、体育工作的校领导任副组长，相关职能部门和各学院主要负责人为成员的大学生体质提升专项行动工作领导小组。领导小组下设办公室，挂靠体育与艺术学院，体育与艺术学院院长兼任办公室主任，负责日常协调和组织实施。每学期至少召开 1 次工作领导小组会议，研判形势，解决问题，推动工作。

（二）明确责任分工

体育与艺术学院是行动方案的主要实施单位，全面负责体育教学改革、课外锻炼组织、竞赛训练、体质测试与干预等工作。教务处负责体育课程体系优化与学分认定。学生工作处负责将体质健康纳入学生评价体系，组织辅导员督促落实。各学院是学生体质提升的责任主体，学院党政主要负责人是第一责任人，要成立工作专班，制定实施细则，确保各项任务落地。

（三）强化督导考核

学校将把专项行动实施情况纳入对各职能部门和学院年度考核评价范畴，作为评优评先、干部考核的重要依据。领导小组办公室将联合督查部门，采取“四不两直”方式进行随机抽查，对工作不力、问题突出的单位进行约谈通报，并限期整改。

（四）营造浓厚氛围

充分利用校园网、公众号、宣传栏等线上线下阵地，大力宣传“健康第一”理念和专项行动的重要意义，展示先进典型和成功经验。加强体育文化建设，在校园主干道、运动场馆周边建设体育文化长廊，宣传体育明星和拼搏精神，营造“全员参与、热爱运动、崇尚健康”的良好校园风尚。

（五）筑牢安全防线

建立健全学校体育安全风险防控机制，完善体育活动安全管理制度和应急预案。在体育馆、田径场等主要运动区域配齐自动体外除颤器（AED）等急救设施。面向大一新生，全覆盖开展心肺复苏、应急救护等实践教学。加强体育设施日常安全检

查和维护，确保师生运动安全。

本方案自印发之日起施行，由校体育运动委员会负责解释。

附件：东华理工大学大学生体质提升专项行动实施清单

附件

东华理工大学大学生体质提升专项行动实施清单

重点任务	序号	具体工作内容	责任单位	配合单位	完成时限
一、“核动力·课堂 教学”提质工程	1	完成体育课程体系优化，修订教学大纲，增设大三及以上体育选修课。	体育与艺术学院	教务处、研究生院	2026年9月
	2	全面推行分层走班教学，面向特殊群体开设“体能提升班”等特色小班。	体育与艺术学院	教务处、各学院	2026年9月起
	3	建设2-3门校级体育课程思政示范课，申报1个研究中心。	体育与艺术学院	党委宣传部、教务处	2027年12月
二、“核动力·阳光 锻炼”普及工程	4	修订并发布《东华理工大学“阳光健身跑”实施细则》及多元化锻炼认定办法。	体育与艺术学院	学生工作处、团委	2026年9月
	5	完成“闪动校园”等数字化平台年度服务采购与维护。	体育与艺术学院	计划财务处	每年3月
	6	建立体质薄弱学生（体测<60分）台账，实现“一生一策”帮扶全覆盖。	学生工作处、各学院	体育与艺术学院	长期坚持
三、“核动力·赛事 活动”品牌工程	7	举办年度“核动力杯”篮球、足球联赛，“新生杯”系列赛及校运动会。	体育与艺术学院、团委	各学院	每年按期举办
	8	组织实施校园体育文化节，开展各类群体性趣味体育活动。	团委、体育与艺术学院	各学院	每年4-6月
	9	完成体育社团注册、管理与指导教师聘任考核，	团委	体育与艺术学院	长期坚持

重点任务	序号	具体工作内容	责任单位	配合单位	完成时限
		建设 5 个以上精品社团。			
	10	组织校运动队参加省级及以上体育竞赛。	体育与艺术学院	教务处、人事处	长期坚持
四、“核动力·精准监测”干预工程	11	完成年度全体学生体质健康测试、数据上报及补测工作。	体育与艺术学院	学生工作处、各学院	每年12月/次年4月
	12	完善“一生一档”电子健康档案系统，实现数据智能分析。	体育与艺术学院	网络信息与现代教育技术中心	2027年12月
	13	制定并落实学生评优评先、推免、毕业等环节的体质健康刚性约束制度。	教务处、学生工作处	党委研工部、体育与艺术学院	2026年9月起
五、“核动力·师资队伍”强化工程	14	制定并启动年度体育教师引进计划(每年引进1-2名)。	人事处	体育与艺术学院	每年
	15	修订出台体育教师职称评聘与绩效考核方案，纳入课外工作量。	人事处、教务处	体育与艺术学院	2026年12月
	16	组织体育教师参加各类教学技能培训与学术交流。	体育与艺术学院	人事处	长期坚持
六、“核动力·条件保障”升级工程	17	完成部分老旧运动场地翻新改造方案设计，启动微运动场建设项目。	后勤保障处、基本建设处	体育与艺术学院	分年度实施
	18	修订《体育场馆管理办法》，推进智慧场馆管理系统建设。	体育与艺术学院	后勤保障处	2027年12月
	19	落实“大学生体质提升专项行动”年度专项经费预算与核拨。	计划财务处	体育与艺术学院	每年3月
七、组织保障与督导	20	成立专项行动领导小组，每学期召开1次专题会	党委办公室、校长办	体育与艺术学院	2026年4月/每

重点任务	序号	具体工作内容	责任单位	配合单位	完成时限
考核		议。	公室		学期
	21	将各学院体质健康工作指标纳入年度绩效考核体系。	综合考核办（党委组织部）	发展规划处	2026年12月
	22	在主要运动区域配齐AED等急救设备，面向大一新生开展急救培训。	后勤保障处、体育与艺术学院	学生工作处、保卫处	2026年12月
	23	建设体育文化长廊，年度评选表彰体育先进单位和个人。	党委宣传部、体育与艺术学院	学生工作处、团委	2027年12月

