

中共江苏海事职业技术学院委员会文件

苏海院委〔2026〕10号

关于印发《江苏海事职业技术学院学生体质提升专项行动方案》的通知

各党总支、直属党支部：

《江苏海事职业技术学院学生体质提升专项行动方案》经中共江苏海事职业技术学院第四届委员会2026年第3次会议审定通过，现印发给你们，请遵照执行。

中共江苏海事职业技术学院委员会

2026年4月7日



江苏海事职业技术学院学生体质提升专项行动方案

为深入贯彻落实《教育部办公厅关于实施大学生体质提升专项行动的通知》(教体艺厅函〔2026〕4号)和《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),切实提升我校学生体质健康水平,结合中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》(中办发〔2020〕36号)以及《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),根据我校“海事”办学特色,特制定本专项行动方案。

一、总体要求

(一) 指导思想

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的二十大和二十届历次全会及全国教育大会精神,切实落实立德树人根本任务,大力践行健康第一教育理念,坚持以体育人,体教融合,结合我校行业背景与专业特色,深化体育俱乐部制教学改革,构建全员、全过程、全方位的体质健康工作新格局,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,为学生未来从事海事及相关行业工作打下坚实的体能基础。

(二) 工作原则

1.精准发力,补齐短板。结合近三年我校学生体质测试数据以及省高质量考核情况,深入排查结构性短板和机制性障碍,有

的放矢，“一生一策”制定个性化帮扶和锻炼指导方案，实现精准施策，靶向发力。

2.加强联动，形成合力。强化学校体育部在学生体质提升工作中的主体责任，同时压实相关二级学院责任，将学生体质提升工作纳入二级学院年度考核，加强学生体质提升工作过程中的部门联动，形成工作合力。

3.改革创新，取得实效。以学校体育俱乐部制教学改革为抓手，不断创新学生体质提升工作新方法新手段，强化动态过程管控，及时解决工作推进中的堵点难点问题，确保学校学生体质提升工作取得显著成效。

（三）工作目标

到 2028 年，学校学生体质提升工作的课内外教学和校内外竞赛体系以及评价激励机制更趋完善，具有江苏海院特色的“蓝色体育”育人模式初步形成，学生体测合格率达 95%，优良率达 10%。到 2035 年，现代化、高质量的学校体育体系基本形成，学校体育在促进学生职业体能、健康成长、全面发展中发挥重要作用，学生体质健康水平位居同类院校前列，体育锻炼成为学生的自觉行为和生活方式，体育精神与职业素养深度融合。

二、重点任务与推进举措

（一）深化“课内外融合”体育教学改革，筑牢体质提升基础

1.课内教学强化体能训练

“课课练”常态化。在每节体育课教学过程中，强制安排

10—15 分钟的体能专项训练。特别针对体测项目，有计划进行分项循环练习，并充分利用弹力带、跳绳等小器械辅助，确保运动安全的同时，有效提升学生心肺功能与肌肉力量。

“微测试”常规化。每月利用 1—2 次课，模拟国监测流程，进行体测单项目随堂测试，成绩计入平时分并建立学生体质档案。测试前做好宣贯工作，让学生熟悉规则、消除紧张心理，并利用模拟数据预判风险名单，及时反馈至学生所在二级学院。

2. 课外活动增进体质提升

建立课外锻炼打卡机制。以班级或体育俱乐部为单位，按学生自选项目、时间，明确每周锻炼次数、时长，以现代化打卡手段跟踪课外锻炼完成质量，确保打卡数据真实有效，并将其纳入日常体育考核。以制度化为抓手，推动学生主动参与课外锻炼，全面提升身体素质。

实施“体测困难户”精准帮扶。以体育俱乐部为单位，摸排体测不达标学生，按弱项分类建档。同时为“体测困难户”制定每周不少于 2 次的针对性训练计划。选拔体育成绩优异、责任心强的学生担任帮扶志愿者，实行“1 对 1”结对辅导，俱乐部老师全程指导。

（二）完善“校内外联动”竞赛训练体系，强化体质提升实效

1. 校内竞赛引导自主锻炼

丰富校园体育赛事。在原有校田径运动会和校体育单项比赛的基础上，不断丰富体育单项比赛项目。同时增设引体向上、仰

卧起坐等大学生体质健康测试项目比赛，并形成校院两级竞赛体系。逐步形成每个学生都必须参加校内体育竞赛活动的学校体育新样态。

打造航海体育品牌。进一步丰富我校航海体育节等蓝色体育活动内容，开展游泳、海上求生、龙舟、抗眩晕、水上运动、航海体能挑战赛等海事特色体育赛事活动，逐步形成海事特色鲜明、辨识度大、知名度高的校园体育品牌，提升学生海洋素养与综合体能。

2.校外竞赛激发学训热情

完善校级运动队建设。依据省运会高校部竞赛项目，健全和完善校级运动队。建立运动员选拔机制与梯队培养体系，制定科学训练计划，规范日常训练管理，不断提升训练质量，完善参赛激励制度，充分发挥体育竞赛牵引作用，形成以赛促教、以赛育人良好局面。

实施课赛融通学训方案。围绕中国海员技能大比武竞赛要求，与二级学院共同组建教练组，开展“技能+体能”融合训练，精准对接比武项目，将撇缆、救生、绳网、操艇等核心技能，与力量、耐力、灵敏、平衡等专项体能有机结合，以体能保技能、以技能验体能。

（三）构建“教练测协同”评价激励机制，激发全员参与活力

1.学生体质精准测评

优化学生体质健康监测体系。严格按照国家学生体质健康标

准，规范测试。明确测试时间，将三个监测时间点确定为新生入学时、上一学段结束时、毕业生离校前。同时辅以国监测、省监测等抽测结果，确保各项数据真实、准确、完整，形成全校学生完善的监测体系。

完善学生体质健康评价机制。搭建校级体质健康数据管理平台，对测试结果分类统计、分析研判，形成班级、年级、个人三级健康档案，动态追踪体质变化趋势。将学生体质健康状况纳入学生综合素质评价与班级体育工作考核，形成“监测—分析—干预—提升”的闭环管理。

2.教师教辅成效激励

修订体育教师年度考评细则。改进体育教师考核评价办法，综合考虑体育课教学质量、学生体质健康水平、指导参赛成绩等方面，将教师组织开展体质健康辅导、课外活动与训练、指导参赛等计入教辅工作量，并体现在体育教师的职称、职务评聘和评优表彰中。

推行体测教辅增量激励政策。以体育俱乐部为单位，每学年进行一次大学生体质健康增量考核，考核结果与任课体育教师考核挂钩。科学设定增量核算标准，既包括整体及格率、优良率，也包括每个学生体测各单项成绩。依据增量统计结果，制定办法给予相应奖励。

（四）厚植“船海港一体”特色体育文化，激活学生内生动力

1.以文化人激活动力

强化理念引导与知识普及，常态化开展体测知识宣讲、科学锻炼讲座、体能提升经验分享会等，向学生普及身高体重、肺活量、耐力、力量等体测项目的训练技巧和健康管理知识，引导学生树立“健康第一”的理念，掌握科学锻炼方法。

挖掘学生体测提升典型案例，通过校园宣传渠道展示优秀事迹，对体测成绩优异、进步明显的学生予以表彰；完善体测打卡、日常锻炼督促机制，引导学生养成规律锻炼习惯，营造“比学赶超、主动锻炼”的良好氛围，将体质提升融入日常生活。

2.特色文化打造品牌

打造船海港特色蓝色体育文化阵地。结合专业实践，解读体测项目与船海港作业所需体能的关联，让学生理解“强体能就是强专业”的核心逻辑，强化学生专业认同感，激发学生主动提升体质、适配专业需求的内生动力，实现体质提升与专业发展的双向赋能。

培塑船海港一体特色蓝色体育文化。挖掘航海、港口领域体育励志故事，宣传船海港体育文化，推动体育文化与行业文化深度融合，传递“爱国奉献、开拓创新，不畏艰险、求真务实，同舟共济、包容合作”航海精神，打造“一校一品”“一校多品”校园体育文化品牌。

三、实施步骤

（一）动员部署阶段（2026年2月至2026年4月）

1.方案起草并经校党委会审议通过。

2.方案报送省教育厅备案，并面向全校师生公开发布。

3.召开全校大学生体质提升专项行动动员大会，明确工作目标与责任分工。

4.体育部及各二级学院分别成立工作专班，制定体育部及二级学院具体实施细则，完成摸底调查与台账建立工作。

（二）全面推进阶段（2026年4月至2028年8月）

1.2026年6月前，成立学生体质提升领导小组，建立三级联动管理机制并正常运行。

2.2026年7月前，完成学生体质健康测试实施细则、课外锻炼管理办法、体测困难生帮扶制度、体测教辅激励机制、体育活动安全管理和运动伤害风险防控等“五位一体”的制度建设。

3.2026年9月前，完成具体的体育课程改革、课外锻炼行动、校内单项体育竞赛与特色体育竞赛活动等方案编制。设计一生一档。对配套需要的场馆、器材、设备等资源，完成升级改造、新进采购并稳步推进。

4.2028年9月前，按计划开展全校学生体质提升工作，总结典型经验，凝练特色案例。

（三）巩固提升阶段（2028年9月至2035年8月）

1.对体质提升专项行动实施情况进行全面评估，梳理存在问题，制定长效改进措施。

2.固化成熟经验与做法，形成具有海事特色的大学生体质提升工作制度体系与运行机制。

3.总结典型案例，申报省级、国家级职业院校体质提升示范项目，发挥示范引领作用。

四、保障措施

（一）组织保障

成立由分管体育工作校领导牵头、学生体质提升工作领导小组，把实施学生体质提升方案作为学校践行教育强国建设的一项重要任务，强化校级统筹，确定行动方案，推动方案落实，将学生体质健康测试及格率、优良率纳入二级学院和体育部年度目标任务考核中。全面落实学校统筹、体育部主抓、二级学院落实的学生体质提升三级联动、一体化实施管理机制。建立任务共担、信息互通的联动机制。通过明确分工、协同发力，形成上下贯通、齐抓共管的工作格局，保障体测工作有序高效开展，全面提升学生体质健康水平。

（二）制度保障

健全体育教学、课外锻炼、体质监测、评价激励、安全管理“五位一体”的体育制度体系，修订完善学生体质健康测试实施细则、课外锻炼管理办法、体测困难生帮扶制度、体测教辅激励机制、体育活动安全管理和运动伤害风险防控制度。建立制度执行监督机制，定期对制度落实情况进行检查，及时发现并解决制度执行过程中存在的问题，确保各项制度落地见效。同时，结合学生体质提升工作实际，适时优化完善制度内容，适应学生体质变化和工作推进需求。

（三）经费保障

在学校原有体测专项资金的基础上，优化资金配置，设立大学生体质提升专项经费，主要用于体测耗材补给、体测教辅人员增量激励、体测困难学生帮扶等重点工作。同时科学核定年度经费预算，建立经费动态调整机制，保障日常体测、集中训练、专项帮扶。严格执行学校财务管理制度，实行专款专用、专项核算、规范管理，确保经费使用规范高效。定期开展经费使用情况核查与绩效评价，公示经费使用明细，杜绝挤占、挪用、浪费现象，为体质提升行动各项工作有序推进提供坚实的财力支撑。

（四）资源保障

完善体育场馆设施设备建设及智慧化升级。按本科办学条件要求及我校航海特色背景，做好现有场馆设施设备维修保养，推动校园体育运动空间升级改造和新场馆建设。建设智慧体测、运动打卡等校园体育智能设施，推动体测全流程智慧化转型。构建新型师资队伍，按标准逐步配齐学校专职体育教师，通过国培、省培、体育专项培训等形式，全面提升体育教师在学生体质提升工作方面的综合素质和教学能力。同时加大学校体质健康中心建设，增配相关工作人员，不断完善中心功能。