

# 山西应用科技学院文件

晋科院字（2026）10号

## 山西应用科技学院 关于印发《山西应用科技学院提升学生 体质健康水平工作实施方案（试行）》的通知

各院、部、处、室，物业公司：

为深入贯彻习近平总书记关于教育、体育的重要论述和全国教育大会精神，切实提升我校学生体质健康水平，根据《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》《“健康中国2030”规划纲要》《教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见》《国家学生体质健康标准（2014修订）》等要求，结合学校“体育强校，铸魂育人特色实践，特制定《山西应用科技学院提升学生体质健康水平工作实施方案（试行）》，现印发给你们，请遵照执行。



# 山西应用科技学院提升学生体质健康水平 工作实施方案（试行）

为深入贯彻习近平总书记关于教育、体育的重要论述和全国教育大会精神，切实提升我校学生体质健康水平，根据《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》《“健康中国2030”规划纲要》《教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见》《国家学生体质健康标准（2014修订）》等要求，结合学校“体育强校，铸魂育人”实践，特制定《山西应用科技学院提升学生体质健康水平工作实施方案（试行）》，现印发给你们，请遵照执行。

## 一、工作目标

践行健康第一重要理念，严格执行《国家学生体质健康标准》，切实加强学校体育工作，促进学生养成自觉锻炼的习惯和良好生活方式，全面提高学生体质健康水平，实现《健康中国2030规划纲要》提出的优良率达到60%的考核指标。

## 二、工作原则

1. 严格贯彻落实国家政策，执行国家标准。严格按照国家相关政策及文件要求，将“运动习惯养成”“运动技能培养”“每天综合体育活动时间保障”等核心要素融入体质测试全流程，确保工作方向与国家战略保持一致。

2. 学生主体，全员覆盖。突出学生在体质提升工作中的主体地位，实现早操、课外体育锻炼、体质健康测试全员参与，确保体质健康测试覆盖率100%，让每位学生都能参与体育、受益体育。

3. 坚持科学规范，利于长效运行。按照国家统一测试标准、操作流程开展工作，确保数据真实准确；建立稳定的测试周期、

组织架构与工作机制，实现可持续发展。

4. 坚持协同联动，形成育人闭环。健全学校、部门、院系协同联动机制，深化院系考核评价，将学生体质健康测试达标率、及格率、优良率纳入院系年度绩效考核，形成“校院联动、齐抓共管”的工作格局。

### **三、组织架构及职责分工**

#### **(一) 领导小组及职责**

责任领导：校长、校党委书记

组长：执行校长

副组长：分管教育教学副校长、学校办公室、党委宣传部、学生工作部、校团委、教务处、后勤保障处、物业公司、基础教学部（体育中心）主要负责人及各学院院长、各学院党总支书记。

领导小组办公室：设在基础教学部（体育中心），由基础教学部主任兼任办公室主任，体育中心负责人兼任副主任，体育中心全体人员为核心成员。

职责：统筹部署全校学生体质健康水平提升工作，制定体质健康测试成绩运用与评价标准；审议年度锻炼计划、竞赛安排与工作总结，协调解决工作中的重大问题；审定各学院体质健康测试达标率、及格率、优良率排名；保障测试工作经费投入与资源配置，确保政策文件精神落地见效。

#### **(二) 各学院职责**

1. 成立本学院体质健康工作小组，由学院院长、党总支书记任组长，配备专职联络员，与学校基础教学部（体育中心）常态化对接，确保工作落地；将体质提升工作纳入学院工作要点。

2. 常态化开展体育锻炼宣传动员，组织学生学习贯彻体质提升政策及本方案，引导学生重视早操、课外体育锻炼以及省、市、校各级各类体育竞赛参与。

3. 按学校要求组织学生全员参与早操、课外体育锻炼及体质

健康测试，鼓励支持学生积极参加各级各类体育竞赛，并配合基础教学部（体育中心）建立学生体质健康档案；对因病、残疾等特殊原因无法参与体育健康测试和体育测试的学生，严格审核免于执行《国家学生体质健康标准》及免于执行《体育考试部分项目》申请表和医学证明，及时完成审批流程。

4. 制定本学院全年常规课外体育锻炼实施方案，监督学生每周至少参加3次有强度的课外体育锻炼，确保早操出勤率不低于95%、跑步APP跑步公里数完成率不低于90%；对以上不达标学生建立一对一帮扶机制。

5. 及时接收并反馈学生体质健康测试及锻炼数据，积极组织体质健康测试不合格学生参加形式多样的体育锻炼活动，每年形成本学院体质健康分析报告及整改方案，杜绝替考、代测、代打卡等弄虚作假行为。

### **（三）基础教学部（体育中心）职责**

1. 深化公共体育课程改革，构建“体育课程+早操+课外体育锻炼+体质健康测试+体育竞赛+群众体育的“以体育人”网络，推动校园体育文化蓬勃发展。

2. 制定每学期测试方案、实施细则与测试安排表，组织测试人员开展岗前培训，熟练掌握国家学生体质健康测试标准、操作规范及安全注意事项。

3. 负责测试仪器设备的日常维护、定期校准与更新补充，确保设施设备符合测试要求。

4. 组织全校体质健康测试工作，按照“分组测试、实时录入、当场核对”原则记录数据，在教务系统建立学生体质健康数据库，实现数据留存、动态追踪及共享。

5. 严格执行免测、缓测审批制度，对各院系上报的特殊体质学生材料进行复核并备案；建立学生体质健康数据库，实现数据留存与动态追踪。

6. 完成全校学生体质健康测试数据的汇总、统计与分析，撰写《学生体质健康提升分析报告》，针对学生体质短板提出个性化锻炼建议。

7. 按照教育部及省级教育行政部门要求，按时完成国家学生体质健康监测信息管理系统的数据上报工作，确保数据与原始记录一致，无错录、漏录。

8. 配合学生工作部落实早操实施方案，科学指导保证早操活动持续稳健发展。

9. 负责体育场地设施的日常维护、更新及跑步 APP 等数字化工具的运维，积极尝试打造“微操场”“微球场”，确保场地设施课余时间和节假日免费或低收费向学生开放。

#### **（五）相关职能部门职责**

1. 学校办公室：统筹监管全校学生体质健康水平提升相关工作。

2. 教务处：落实《国家学生体质健康标准》相关要求，统筹安排学生体质健康测试工作，下发每学期《学生体质健康测试实施方案》，为测试提供时间保障，建立测试不达标学生预警机制，保障测试工作量落实。落实本科 144 学时体育课程最低要求，为课外体育锻炼、体质健康测试提供时间保障。推动面向三年级以上学生开设体育课程，将体育课程成绩、体质健康测试成绩纳入学生学业评价。

3. 党委宣传部：依托校园官网、公众号、宣传栏等平台，宣传体质提升工作，营造“崇尚运动、增强体质”的校园氛围；挖掘学生锻炼先进典型，讲好我校体质提升的故事。

4. 学生工作部、校团委：将学生早操出勤、校内外体育竞赛成绩、体质健康测试成绩纳入综合素质评价体系，作为党团组织发展推荐、评优评先、奖学金评定的重要依据。依托学生会组织开展学院级、班级体育竞赛活动。

5. 后勤保障处、物业公司、安全保卫处：负责体育场地、早操路线的日常维护与安全巡查，为学生锻炼提供充足空间和安全保障；在体质健康测试及大型体育活动期间，安排医护人员和安保人员进驻现场，提供医疗保障与应急处置服务。

6. 各学院和相关部门做好学生免测、缓测申请审核工作，免测的学生须按有关程序报备，审核通过后相关材料进入学生健康档案。如测试过程中存在舞弊行为，取消学生本人测试成绩，对相关人员进行《山西应用科技学院学生违纪处分条例》等相关规定处理并计入学生诚信档案。

#### **四、核心工作举措**

##### **（一）规范早操管理，夯实体质提升基础**

1. 全员参与，固定时段。全校在校本科生、专科生全员参与早操，每周开展4次（周一至周四），每次30分钟，安排在早自习前进行；由各学院党总支书记牵头、辅导员带队，基础教学部（体育中心）教师现场指导。

2. 严格考勤，早操出勤率纳入学院考核及学生个人综合素质评价；各学院安排学院体育部骨干担任早操监督员，对缺勤、迟到学生及时提醒、督促整改。

##### **（二）深化课外体育锻炼改革，打造数字化锻炼体系**

1. 明确要求，量化指标：要求学生每周至少参加3次有强度的课外体育锻炼，每次锻炼时长不少于40分钟；其中跑步类锻炼需通过学校指定跑步APP完成，每周跑步里程不低于8公里，配速控制在合理范围，确保锻炼强度。

2. 数字赋能，精准管理：学校指定专属跑步APP，实现定位打卡、里程记录、数据上传、排名统计功能，学生锻炼数据实时同步至基础教学部（体育中心）；APP设置校园锻炼路线，杜绝校外打卡、虚假打卡，确保数据真实有效。

3. 分类指导，个性锻炼：基础教学部（体育中心）根据学生

体质健康测试结果，将学生分为“普通组”“提升组”“薄弱组”，通过 APP 推送个性化锻炼建议；对体质薄弱学生，尝试由体育教师牵头制定一对一锻炼计划，安排学生体育协会骨干结对帮扶。

4. 阵地保障，多元锻炼：除跑步外，鼓励学生参与篮球、羽毛球、武术、啦啦操等特色体育锻炼；各学院依托体育中心单项体育俱乐部，由体育教师担任指导老师，组织开展常态化课外体育活动，实现“人人有项目、天天有锻炼”。

### **（三）推进体育课程改革，筑牢育人主渠道**

1. 严格学时要求，丰富课程内容：严格落实本科 144 学时、高职 108 学时体育课程要求，推动面向三年级以上学生开设体育课；结合我校体育特色，开设篮球、跆拳道、啦啦操、武术、太原民俗锣鼓、健身气功等课程，让学生熟练掌握至少 1 项运动技能。

3. 以赛促教，提升教学质量：举办体育教师教学与训练技能大赛，发挥优秀教师的示范效应；将课外体育锻炼、跑步 APP 打卡情况纳入体育课程平时成绩，占比不低于 10%，推动课堂教学与课外体育锻炼有机结合。

### **（四）打造体育竞赛体系，营造全员锻炼氛围**

1. 分层竞赛，覆盖全员：各学院、学生工作部、校团委配合基础教学部（体育中心）构建“班级赛-学院赛-校级赛”三级体育竞赛体系，常态化开展篮球赛、足球赛、羽毛球赛、乒乓球赛等群体性体育赛事。

2. 品牌赛事，彰显特色：依托我校啦啦操、跆拳道、武术等特色运动队，打造校级品牌体育赛事；由体育教师担任运动队教练，将 16 支体育俱乐部运动队划为体育教师责任区，实现“一名体育教师带领一支队伍”，以高水平运动队带动全校学生锻炼热情。

3. 以赛代练，锤炼品质：鼓励学生参与省级、市级体育竞赛，

在备战和参赛过程中强化意志品质教育和团队精神培养；将竞赛表现纳入学生综合素质评价，对获奖学生给予评优评先倾斜。

### **（五）强化体质健康测试与精准干预，建立闭环管理**

1. 规范测试，全员覆盖：严格按照《国家学生体质健康标准》开展年度体质健康测试，实现全校学生全覆盖；测试项目包括身高、体重、肺活量、50米跑、800/1000米跑、坐位体前屈等，确保测试数据真实、准确。

2. 数据分析，精准干预：基础教学部（体育中心）对体质健康测试数据进行全面分析，建立学生体质健康档案，针对肺活量不足、耐力较差等共性问题，在早操、课外体育锻炼中增加针对性训练；对体质健康测试不合格学生，建立专项帮扶机制，由体育教师和体育协会成员一对一指导锻炼，直至测试达标。

3. 结果运用，强化约束：将体质健康测试成绩纳入学生毕业考核参考，对体质健康测试四年综合成绩不合格的学生，可暂缓毕业；对体质健康测试优良的学生，给予表彰并颁发荣誉证书，发挥示范引领作用。

## **五、校园体育文化建设**

1. 理念引领，营造氛围：树牢“健康第一”教育理念，弘扬中华体育精神和我校“体育强校，铸魂育人”特色，通过校园广播、公众号、宣传栏等平台，宣传科学锻炼知识、体质提升政策及学生锻炼先进典型，涵养阳光健康、拼搏向上的校园体育文化。

2. 深入挖掘校园体育特色，打造“一院一品”“一校多品”的校园体育文化品牌矩阵，凝练校园体育文化内核标识。强化校园体育赛事文化属性，打造一批校园体育品牌赛事和文化交流活动，把赛场办成激发学生追求卓越、团结协作的舞台，培养学生爱国主义、集体主义和顽强拼搏精神。

3. 榜样示范，激励参与：每年评选“体质提升先进学院”“体育锻炼标兵”“体育先锋”，对在早操、课外体育锻炼、体质健

康测试及体育竞赛中表现突出的学院、学生及教师进行表彰；通过校园官网、公众号宣传先进事迹，激励全校师生积极参与体育锻炼。

## **六、保障措施**

### **（一）经费保障**

学校设立学生体质健康水平提升专项经费，用于体育场地设施维护与更新、跑步 APP 等数字化工具运维、体育竞赛组织、体质健康测试器材校准、教师培训、体育教师体质提升专项工作量费用及先进典型表彰等，确保各项工作顺利开展。

### **（二）场地与器材保障**

后勤保障处、物业公司联合基础教学部（体育中心），对校园体育场地、器材进行全面排查与维护，及时更新老化器材；合理规划校园锻炼空间，建设“微操场”“微球场”，挖掘现有场地潜力，确保学生早操、课外体育锻炼有充足场地；体育场地设施在课余时间、节假日免费或低收费向学生开放，保障学生锻炼需求。

### **（三）安全保障**

建立体育运动安全防范机制，落实安全责任；体育教师在课堂教学、早操、课外体育锻炼中加强安全指导，提升学生运动风险意识和自我保护能力；后勤保障处、物业公司、保卫处对体育场地、器材进行常态化安全巡查，及时消除安全隐患；在体质健康测试及大型体育活动期间，安排医护人员现场值守，做好医疗保障与应急处置。

## **七、组织实施及考核**

1. 分步推进，全面落实：本方案自发布之日起施行，各部门、各学院于方案发布后 15 日内制定本单位具体实施细则，报领导小组办公室备案；2026 年 4 月起，全校全面启动《山西应用科技学院提升学生体质健康水平工作实施方案》，学校办公室和督

导考核处配合基础教学部(体育中心)每月对工作进展进行督查。

2. 考核评价, 强化约束: 学校将学生体质健康提升工作纳入学院年度绩效考核, 权重不低于10%, 体质健康测试达标率 $\geq 96\%$ 、及格率 $\geq 80\%$ 、优良率按年度分别不小于20% (2026年)、35% (2027年)、45% (2028年)、55% (2029年)、60% (2030年), 三项指标实行“一票否决”。各院系建立学生体质健康动态监测机制, 定期分析本院系学生体质状况, 针对性开展体育锻炼活动。各部门、院系要高度重视, 认真履职尽责、狠抓落实。如发现工作中懒政怠政、玩忽职守、违规操作、弄虚作假等情形, 将严肃处理。

4. 常态化督查, 长效运行: 领导小组办公室建立常态化自查督导机制, 每月对各学院、各部门体质提升工作进展进行督查, 每季度发布督查报告, 及时发现问题、整改问题; 每年年底对全校体质提升工作进行总结评估, 持续优化工作举措, 推动体质提升工作规范化、常态化、制度化运行。

本方案自发布之日起施行, 学校将根据国家政策调整及学校实际情况, 适时对本方案进行修订完善。

山西应用科技学院

2026年3月17日

---

抄送: 山西省教育厅

---

山西应用科技学院

2026年3月17日印发

---