

# 中共大连东软信息学院委员会文件

东软校党发〔2026〕10号

签发人：胡旺阳



## 关于报送大连东软信息学院大学生体质提升专项行动实施方案的报告

辽宁省教育厅：

为贯彻落实《转发教育部办公厅关于实施大学生体质提升专项行动的通知》（辽教办发〔2026〕17号）精神，切实践行“健康第一”教育理念，构建高质量学校体育工作体系，结合学校实际，现将《大连东软信息学院大学生体质提升专项行动实施方案》予以上报，请审阅。

特此报告

附件：大连东软信息学院大学生体质提升专项行动实施方案

中国共产党大连东软信息学院委员会  
2026年3月18日

（联系人：黄微，联系电话：0411-82379142）

主送：辽宁省教育厅

大连东软信息学院党委办公室

2026年3月18日印发

附件：

# 大连东软信息学院 大学生体质提升专项行动实施方案

为深入贯彻落实《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》精神，依据教育部等五部门《关于实施学生体质强健计划的意见》及《教育部关于全面推进健康学校建设的指导意见》，按照辽宁省教育厅关于实施大学生体质提升专项行动的统一部署，切实践行“健康第一”教育理念，构建高质量学校体育工作体系，结合学校实际，特制定本方案。

## 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，以体育人，守正创新，深化改革，体教融合，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，为建设教育强国、体育强国和健康中国提供有力支撑。

## 二、提高政治站位，强化组织保障，压实工作责任

学校高度重视大学生体质提升工作，强化顶层设计，加强组织领导，将全面提升学生体质健康水平作为当前及今后一段时期落实立德树人根本任务、践行五育并举的关键突破口，统一思想，强化组织保障，压实工作责任。坚决打赢大学生体质健康提升攻坚战，努力培养体魄强健、人格健全、堪当时代大任的栋梁之材。

## **1. 强化组织保障，压实工作责任**

加强学校体育工作委员会建设，完善校内体育工作协同机制。学校体育运动委员会负责专项行动的顶层设计、统筹协调、宏观指导和督促检查，强化体育教学、学生工作、后勤保障等部门的联动，压实院系责任，切实履行学生体质健康提升工作的主体责任，确保各项任务落地见效。

## **2. 多部门协同，构建“四方联动”工作格局**

学校定期召开体育工作会议，研究和统一部署学校学生体质提升、健康促进相关工作，制定校内体育健康活动的具体实施方案，建立“学校统筹、部门协同、学院落实、师生参与”的四方联动工作机制。

## **三、立足本校实际，打造一品一特色**

根据学校办学定位、学科特点、学生体质现状、资源条件、体育传统和校园特色，科学制定并扎实落实具有本校特色的体质提升工作举措，确保取得实效。

## **1. 深耕体育课程教学改革，提升教学质量，促进学生身体素质提升**

### **(1) 课内践行全方位育人，融入“健康第一”理念**

严格执行《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，确保体育课时要求（本科 144 学时、高职 108 学时）。深耕课程改革，体育课程在注重培养体育技能、锻炼兴趣的同时，还要强化运动健康教育，增加素质练习时间和强度，保证心肺功能锻炼内容不少于 30%，课程身体素质考核内容不低于 30%，开设 15 个

以上体育项目课程内容。结合所学运动项目特点，在第一堂课教师讲解相关运动的基本理论知识、运动损伤预防、放松训练方法、损伤恢复方法等相关内容，在每堂课放松教学前，讲授康养常识，提升学生健康意识。

## **(2) 构建“三个一”课程体系，促进学生掌握终身受益的体育锻炼项目**

体育“三个一”课程体系是指一年级一特色、二年级一技能、三年级一爱好，逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式。不断增设运动项目，建设好多样化、现代化、高质量的学校体育课程体系。

**一年级一特色：**是指在一年级针对未来职业白领可能面临的久坐、熬夜、饮食不规律、压力大等健康压力，开设场地灵活、随时进行、老少皆宜、弘扬传统的特色校本课程《体育（一）太极扇》《体育（二）太极拳》。

**二年级一技能：**是指在二年级大力开发俱乐部运动项目，旨在最大限度满足学生多元化、多样化的体育运动兴趣。体育现有俱乐部 16 项（足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、匹克球、蹴球、搏击术、有氧健身操、时尚健身操、持杖健走、飞盘、瑜伽、伦巴舞、恰恰舞），在课程教学中不断提升学生整体运动能力、身体素质，能够引导学生制定科学合理的个人锻炼计划。

**三年级一爱好：**是指在三年级开设体育选修课程，满足学生对体育运动的喜好需求，持续提升学生身体素质。拟开设的选

修课包括实践课与理论课。实践课包括两种：一是面向非运动员学生，以满足学生在一二年级已经形成的体育爱好为目的；二是面向运动员学生，以持续保有和训练大三优秀运动员学苗为目的。理论课是以提升学生制定个人锻炼计划的科学性为目的。

### **(3) 推进体育课程思政建设**

落实立德树人根本任务，以继承和传承良好的传统体育精神为目标，以学生为中心，将体育运动、体育教学中所蕴含的规则意识、组织纪律教育、身心素质教育，以及技能动作学习中的思维能力与意志品质，克服困难、顽强拼搏、积极进取的心理品质作为体育课程思政的主要元素。通过案例引入、学生演练、小组讨论、教师指导和反馈、教师检验小组学习效果、小组拓展分享完成课上教学内容，提升学生团队协作互助能力，激励学生不怕困难、吃苦耐劳的体育精神。将课程思政纳入体育教师岗前培训、在岗培训和师德师风教学能力培训，培养体育教师的思政育人意识，提升课程思政育人能力。

### **(4) 打造 AI 智能运动技术考核评价的新方式**

充分利用现代信息技术手段，提高体育教学效果。探索 AI 智能运动技术考核评价的新方式。体育课与数字化 APP 教学深度融合，有效促进体育预期学习效果达成，拓展课后学习锻炼的持续性，不断提升整体 APP 打卡的完成率，培养学生养成良好的运动习惯和强健体魄。

## 2. 打造“东软杯”篮球联赛等校园品牌体育赛事

学校体育运动委员会及校团委共同举办“东软杯”篮球联赛(DNUIBA)，将其作为学校重点打造的“一校一品”品牌体育赛事，每届比赛赛程3个月，共计40余场对决。整个赛季赛程密集、节奏紧凑，成为连接学生与体育活动的鲜活纽带。

## 3. 课外注重实践育人，多主体共建“1会2练3学4赛”的实践体系，积极打造校园体育品牌

课外注重全员全程培养，校团委、体育教师、体育社团共建“1会2练3学4赛”实践体系，贯穿大学全过程，覆盖学生全体。以增强学生体质、提高运动技术水平、丰富课余文化生活、养成良好生活习惯为目的，做到周周有活动，月月有赛事，年年有突破，满足学生课外业余体育锻炼生活的需求，不断提升学生校外体育竞赛成绩。

(1)“1会”：从2月末开始筹划学校春季运动会，保证圆满、顺利、安全地召开。

(2)“2练”：全体学生认真地按照要求完成运动APP安排的练习任务，保证学校各项运动代表队的训练时间、场地，力争校外体育竞赛再创佳绩。

(3)“3学”：依托智慧化管理平台，让学生在平台上学习运动健康、运动技能、体育精神三方面的学习资源，提升学生运动理论、运动技能、运动精神三方面能力。

(4)“4赛”：完善校赛、市赛、省赛、国赛一体化竞赛体系。由体育教师指导的体育运动队在每年下半年组织“迎新杯”

体育系列选拔赛，锻炼运动队学生的组织能力和裁判能力，丰富全校学生课外体育活动。

#### **4. 健全制度保障，规范测试评价，实现精准管理**

落实《国家学生体质健康标准》，每年4月中上旬组织毕业生补测，7月和8月安排在校生进行测试，10月中下旬组织新生进行体质测试。测试数据上传至国家学生体质测试网站，做好统计结果存档和运用。加强学生体质健康干预，通过教学、课外运动APP锻炼、课内身体素质测试，促进身体素质提升。

#### **四、加强宣传引导，营造良好氛围，完善激励约束机制**

每年4月主办“阳光体育，你我同行”体育文化活动月及荧光夜跑主题活动。活动月期间设置足球、排球、篮球、羽毛球、乒乓球、拔河等多种传统竞技项目，增设趣味团队比赛，以及“荧光夜跑”等活动，通过丰富多彩的体育项目，引导更多学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”，让健康向上的体育精神在东软校园蔚然成风。学校官微、今日头条等校内外媒体广泛报道活动，营造良好校园体育文化氛围。

#### **五、优化条件保障支撑，筑牢安全底线**

##### **1. 配齐配强师资**

落实高校体育教师配备标准，通过“校内挖潜+校外引进”双轮驱动，探索设立“教练员岗”，引进优秀退役运动员担任兼职教练。不断提升体育教师业务能力，积极为体育教师提供校内、外各项培训，明确教师的教育研究和科学研究方向，不断提高体育教师思想政治素质、教学素质、育人能力和职业道德水平。

## **2. 升级场地设施**

多种渠道筹集体育经费，加大体育工作经费投入，保障体育教学、群体活动、运动训练、场地维护等正常开展。推进智慧体育场馆建设，配齐智能化体测设备。因校制宜改造校园“金角银边”，增设小型化、多样化的健身设施。

## **3. 强化风险管理**

将体育运动安全教育纳入教学内容，指导学生掌握运动损伤防护与应急处置技能。建立体育设施定期安检，公共体育场馆按要求配备自动体外除颤器（AED），并做好师生培训。