

枣庄科技职业学院党政办公室

枣科职院办〔2026〕13号

印发《体育育人工作实施方案》的 通 知

各处室、各二级学院，工程技师学院、职教中心学校，资产运营公司：

现将学校《体育育人工作实施方案》印发给你们，请抓好工作落实。

联系人：文化与旅游学院（基础部） 牛文娜 63283

2026年3月30日

枣庄科技职业学院 体育育人工作实施方案

一、指导思想

全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，牢固树立“健康第一”的教育理念。以服务学生全面发展、增强综合素质为目标，深度挖掘体育“以体育人、以体铸魂”的多元价值。通过深化体育教学改革、强化思想引领、营造浓厚氛围，推动体育与德育、智育、美育、劳动教育深度融合，使“热爱体育、崇尚运动”成为校园文化新风尚，致力于培养具有强健体魄、健全人格、卓越工匠精神和良好职业适应力的高素质技术技能人才。

二、总体目标

通过三年系统建设（2026—2028年），构建“课程教学、课外锻炼、体质监测、竞赛活动、文化浸润”五位一体、协同高效、闭环管理的体育育人体系。

以体质健康提升为基础，确保《国家学生体质健康标准》合格率稳定在80%以上，优良率年均增长不低于1个百分点。以教学改革为牵引，健全“基础通识+专项技能+职业素养”三模块课程体系，严格执行总学时不低于108学时，确保每名学生熟练掌握1—2项终身受益的运动技能。以课外锻炼为抓手，营造“人人有喜爱项目、班班有常态活动、周周有组织比赛”的氛围，让体育锻炼融入日常。以体育文化浸润为纽带，推动中

华体育精神与工匠精神深度融合，打造具有广泛认同感的体育文化品牌。最终实现学生体质优良、技能普及、习惯养成与文化品牌彰显的综合育人成效。

三、主要任务

(一) 深化体育课程教学改革，筑牢“以体育人”主渠道阵地

1. 完善“基础+专项+职业”三级融合式课程体系。

(1) 基础模块（第一学期）。以提升基础身体素质和补强体测短板为核心，系统发展心肺、力量、耐力、柔韧与协调等基本体能，讲授科学锻炼与运动损伤预防知识。依据入学体测结果，针对学生薄弱项目（如男生引体向上、女生仰卧起坐、中长跑等）开展分层训练与阶段打卡，强化训练实效，帮助学生改善体质、提高体测通过率，奠定终身锻炼基础。

(2) 专项模块（第二学期）。结合二级学院专业特点、性别结构与兴趣需求设置专项。男生为主班级开设篮球、足球、排球、武术等对抗性、力量型项目；女生为主班级优先安排瑜伽、健美操、体育舞蹈、形体礼仪等；混合班级提供羽毛球、乒乓球、啦啦操、慢跑等灵活有趣的项目。形成“专项技能+综合体能”双提升模式，助力学生掌握一项长期坚持的运动爱好。

(3) 职业模块（第三学期）。对接各专业群人才培养与职业岗位需求，开发“职业体能”系列课程。面向智能制造、建筑工程等专业，开设“工匠体能训练”，强化核心力量、静态耐力、身体平衡与高空作业适应性；面向文化旅游、医药康养

等专业，开设“职业形象与体态管理”，融入形体礼仪、姿态矫正、舒缓拉伸与抗疲劳练习；面向信息技术、财经商贸等专业，设计“肩颈康复与反应力提升”模块，针对久坐伏案、精细操作与应急反应进行专项训练。

2. 全面推进体育课程思政建设。深入挖掘各类体育运动项目本身所蕴含的丰富思想政治教育元素，将其有机地融入教学全过程。在田径教学中强调“坚持到底、超越自我”的毅力品质；在球类运动中着重培养“遵守规则、团队协作、尊重对手”的竞争与合作精神；在体操、武术项目中融入“精益求精、追求卓越”的工匠精神；通过组织观看和分析重大体育赛事，弘扬“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”的中华体育精神。实现体育课堂教学在知识传授、技能培养的同时，完成价值塑造，做到润物无声。

(二) 构建常态化课外锻炼与竞赛体系，点燃“以赛促练”师生热情

1. 实施“阳光体育”激励计划，破解“动员难”。开发体育信息化管理平台，推行学生课外体育锻炼智能化打卡签到制度。科学量化“校园阳光跑”等规定项目。设定明确的学年锻炼目标，并配套建立“周度锻炼之星榜单公示、月度体育标兵表彰、学期体育奖评定”的阶梯式荣誉激励机制，变“要我锻炼”为“我要锻炼”。

2. 打造“三级联动”竞赛平台，实现“周周赛”。健全“班级普及—学院选拔—学校联赛”三级体育竞赛体系。每年举办

春季全校综合运动会，常态化开展足球、篮球、排球“三大球”校级联赛及八段锦、羽毛球等“一院一品”特色赛事。创新举办“职业体能挑战赛”，增强竞赛趣味性与职业属性。实现“月月有大赛、周周有小赛”，确保学生通过参赛、观赛、志愿服务等形式参与体育竞赛活动的年度总体覆盖率稳定在60%以上。

3. 繁荣体育社团与社区活动，营造“生活圈”。加大体育类社团扶持力度，为重点社团配备专业指导教师，保障活动经费与场地，每周至少组织一次活动。推动体育社团“进社区、进公寓”，在学生生活区常态化开展楼栋趣味运动会、宿舍健身挑战赛、周末体育沙龙、校园荧光夜跑等低门槛、高趣味、强互动的微型赛事，着力打造“下楼即能运动、转角遇见体育、室友即是队友”的校园社区体育生活圈，让体育锻炼融入学生日常。

(三) 完善体质健康监测与科学评价反馈机制，树立健康第一导向

1. 建立“一生一档”动态健康管理系统。严格执行《国家学生体质健康标准》，确保测试过程规范、数据真实。为每位在校生建立全学程电子体质健康档案，持续跟踪身高、体重、肺活量、耐力跑等核心指标变化。基于历年数据对比与个体差异分析，出具个性化阶段性“运动处方”和健康建议，形成“测试—评估—反馈—干预—再测试”的完整闭环，推动从单纯“测试”向“健康促进”转变。

2. 强化数据应用与综合评价导向作用。将学生体质健康测

试成绩与日常锻炼参与度以及参与体育社团等情况纳入综合素质评价，关联评奖评优。每学期统计分析各二级学院学生体质健康水平、优良率及锻炼参与率等数据并发布报告，形成数据对标氛围，激发集体荣誉感与抓体育、促健康的责任意识。

(四) 推动“体育+”融合创新，拓展体育育人多维空间

1. **“体育+心理”协同育人。**联合心理健康中心，针对高职学生可能面临的学业压力、人际交往、就业焦虑等问题，共同设计开发以体育为媒介的心理健康促进课程与团体辅导活动。开设“运动减压工作坊”，推广团体拓展训练、瑜伽、有氧舞蹈等，帮助学生释放心理压力、改善情绪状态、提升抗挫能力、增强团队归属感和自我效能感，实现身体素质与心理素质同步提升。

2. **“数智赋能”精准管理。**加快推进“智慧体育”校园建设。建设智慧体育管理平台，融合 AI 视觉识别、可穿戴设备、大数据等技术，深入分析学生运动习惯、负荷强度与体质短板，生成“个人体质健康数字画像”和“运动能力发展图谱”，为教师实施差异化教学与个性化辅导提供精准数据支撑，全面提升体育教学与管理的科学化、智能化水平。

3. **“校社”协同联动。**积极拓展校外体育资源，与周边社区、公共场馆及山东路扬体育文化发展有限公司、山东天之翔体育文化发展有限公司、滕州冠霖足球俱乐部等企业建立合作，实现资源互补共享。组织学生参与社区全民健身志愿服务，定期举办“校园体育开放日”“校企联谊运动会”及“行业技能

体能竞赛”，让体育成为连接学校、社会与企业的纽带。

(五) 强化师资、条件与安全保障，夯实体育育人工作根基

1. 加强体育师资队伍建设。根据体育教学与训练实际，优化教师队伍年龄、学历及专项结构。将教师培训纳入学校整体规划，定期组织技能竞赛与教研活动，保障课时计算、评优评先、服装配备等权益。有计划地引进兼具体育教学与运动康复、体能训练、健康管理等技能的复合型人才，提升体育工作专业化水平。

2. 改善体育场馆设施条件。严格按照国家和教育部相关标准，配齐、配足、维护好各类体育场地、器材和设施。制定并落实体育场馆面向师生课余时间及节假日开放的管理办法，提高场馆利用率。逐步添置和更新一批先进的体质测试设备、运动康复器械和功能性训练设备，规划建设一个集“教学、训练、体质测试、健康指导、康复放松”于一体的多功能、现代化体育实训中心。

3. 健全安全风险防控机制。牢固树立“安全第一”的思想，制定完善的《学校体育活动安全管理办法》和《校园体育活动突发事件应急处理预案》。覆盖体育课堂教学、运动训练、课外活动、体育竞赛、场馆设施等所有环节。加强对学生的运动安全教育，普及常见运动损伤的预防与简易处理知识。定期对体育设施进行安全检查，及时消除隐患，确保一切体育活动在安全、有序的前提下蓬勃开展。

(六) 营造浓厚体育文化氛围，强化体育精神价值引领

1. **建设全媒体体育宣传矩阵。**整合官网、微信公众号、视频号、抖音、广播、宣传栏、电子屏等平台，开设“枣科体育”“运动者”等专栏，持续宣传科学健身知识、赛事动态、师生榜样及二级学院体育风采，营造“崇尚运动、健康向上”的校园氛围。

2. **打造立体化体育文化实体空间。**在体育场、教学楼、宿舍区等公共区域规划建设“体育文化长廊”“荣誉墙”“体育明星榜”，通过图片、文字、雕塑、数字屏等形式，展示中华体育精神、发展历程、赛事成绩与锻炼指南，让体育文化触手可及，潜移默化感染师生。

3. **举办品牌化体育文化主题活动。**将每年四月设为“体育文化节”，集中开展技能竞赛、传统体育体验、知识讲座、体育电影展播、摄影绘画大赛、趣味嘉年华等综合性活动。隆重举办“年度体育颁奖盛典”，表彰“阳光体育标兵”“最佳运动员”“优秀体育社团”“杰出指导老师”等先进典型，营造“尊重体育、热爱运动、崇尚荣誉”的浓厚氛围。

四、保障措施

（一）**加强组织领导，健全工作机制。**成立由学校主要领导牵头的体育工作领导小组，办公室设在文旅学院（基础教学部），统筹推进各项工作，形成“学校统筹、部门协同、学院主抓、全员参与”的工作格局。同时，加快制定完善《体育课程教学与管理办法》《体育安全事故预防与处理预案》等配套制度，确保教学、活动、竞赛、测试、安全保障等工作有章可

循，实现体育工作规范化、制度化运行。

（二）落实经费保障，加大资源投入。学校在年度财务预算中，单列并保障体育工作专项经费，确保资金投入与体育育人事业发展需求相适应。经费主要用于体育课程建设与教学改革、体育器材购置与场地设施维护、体育竞赛、师资培训、对外交流、学生体质健康测试等。建立严格的经费使用与监管制度，提高资金使用效益。

（三）强化督导考核，压实主体责任。定期发布学生体质健康水平通报。建立科学的体育工作评价指标体系，将学生体质健康达标率、优良率、阳光体育活动开展情况、体育竞赛成绩、特色项目培育等关键指标，纳入对各二级学院年度工作考核的重要内容。

（四）做好总结宣传，扩大社会影响。建立体育育人工作年度报告制度。每年年底，由领导小组办公室牵头编印《枣庄科技职业学院体育育人工作年度报告》，系统梳理一年来在体制机制、教育教学、群体竞赛、条件保障、文化营造等方面的成果成效，深入剖析存在问题，明确下一年度改进方向。

报：学校党委领导班子成员。

校对：张韩雨

2026年4月1日印发