

浙江外国语学院文件

浙外办〔2026〕10号

浙江外国语学院办公室关于印发 大学生体质提升专项行动方案的通知

各部门、学院（部）、单位：

经党委会审议通过，现将学校《大学生体质提升专项行动方案》印发给你们，请据此做好相关工作。

附件：大学生体质提升专项行动任务清单

浙江外国语学院办公室

2026年4月8日

大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》《浙江省教育厅办公室关于实施“活力校园浙青健行”大学生体质提升专项行动的通知》（浙教办函〔2026〕42号）等文件精神，全面加强和改进新时代学校体育工作，切实提升我校学生体质健康水平，落实立德树人根本任务，结合我校实际，特制定本行动方案。

一、总体目标

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，牢固树立“健康第一”的教育理念，聚焦影响大学生体质的关键问题，统筹推进体育教学、课外锻炼、竞赛活动、文化塑造等重点工作。依托学校“五双”人才培养模式和“四课堂联动”体育育人体系，彰显外语院校特色，强化“体育+外语+国际传播”融合发展路径，构建全员参与、全程覆盖、全方位保障的学校体育工作新格局，全面提升学生体育素养与体质健康水平，培养终身锻炼的行动自觉，引导学生树立“为祖国幸福健康工作五十年”理念，为终身发展打下坚实基础。

二、重点任务及措施

（一）健全体育工作协同机制

成立校大学生体质提升专项行动领导小组，定期召开学校体育运动委员会专题会议。倡导校领导带头参与体育活动，完善校内体育工作协同机制，强化部门联动，压实院系责任，形成工作合力。建立“学校—学院—班级”三级联动机制，每年公布各二级学院学生体质健康测试排名，对体质测试合格率连续

两年下降且低于全校平均水平的学院主要负责人实行约谈。

（二）深化体育课程教学改革

严格落实本科体育课程 144 学时要求，其中大一、大二各 64 学时，大三 16 学时。推行“1+2+1”特色课程模式：“1”门太极拳特色课作为大一必修内容（大一上 16 学时），学生须考核合格方可获得学分，每学年组织全校太极拳展演暨学院联赛；“2”项运动技能特长课，每学期开设不少于 18 门体育选项课程，学生在大一、大二期间自主选择两项系统学习（大一 48 学时、大二 64 学时，共 112 学时）；“1”门体能提升课，面向大三学生开设（大三下 16 学时），重点提升耐力、力量、柔韧等素质，纳入必修课管理。面向大四学生及研究生开设体育选修课，研究生体育选修课从现有 3 门三年内逐步增至 10 门以上。

优化五维融合的“过程—结果”相结合评价模式，涵盖专项技术、体育理论、身体素质、课后锻炼、学习态度。实现从“技能考核”向“素养画像”的跃升。深度融合阳光长跑、体能锻炼过程性数据与体质测试、技能考核等结果性数据，推行“课内外一体化”评价，体育课成绩构成为专项技能 50%、体质健康测试 30%、阳光长跑 10%、学习态度 10%。大三体能提升课实行成绩与体质测试结果挂钩机制，未达标者须参加“护航计划”。创新推出“竞赛成绩置换学分”“训练免修赋分”等激励政策。

（三）完善课外体育锻炼制度

面向全体在校生常态化开展“阳光长跑”活动，确保学生每周至少参加三次有强度的课外体育锻炼，每学期总里程不少于 80 公里、单次有效里程不低于 1.5 公里，并达到规定配速。依托“浙外体育”微信小程序实现数据实时记录与异常行为预警。

支持各二级学院结合专业特色打造体育品牌，如“足球嘉年华”“传统体育文化节”等，各学院每年至少组织一项品牌体育活动，并纳入学院年度考核。

（四）构建“浙外体育”竞赛体系

学校构建“班—院—校”三级竞赛体系。班级层面：常态化开展班级篮球赛、班级匹克球赛、班级趣味赛等小范围、高频次赛事活动。院级层面：各二级学院每年至少组织一次院内选拔赛，注重提升赛事组织规范性与学生参与质量，择优推荐选手或队伍参加校级赛事。校级层面：统筹举办好体育文化节，全年举办 10 项及以上校内体育比赛项目，实现“月月有比赛”。加强 13 支校级运动代表队的建设与管理，支持参加省级及以上赛事，对获奖师生给予表彰激励。

（五）浓厚校园体育文化氛围

学校深耕体育育人思政元素，着力构建“冠军引领·文化浸润·国际传播”的体育思政生态。持续举办“冠军面对面”“太极巅峰对话”等品牌活动，邀请奥运冠军、世界冠军及优秀校友走进校园。并在新生典礼、毕业典礼、校庆等重大活动中融入体育表演，进一步浓厚校园体育文化氛围。重点打造“浙外青年·爱运动”系列活动，包括音乐荧光夜跑、青年体育夜校等。依托校园公众号、“浙外体育”宣传栏、电子宣传屏等平台，定期发布“校园跑王”“体能达人”等榜单，并推进“一人一社团”机制。

（六）深化中华传统体育国际传播

学校立足外语院校优势，系统构建“体育+外语+国际传播”融合发展机制。一是建设多语种体育传播课程群，开发多语种太极拳、武术等教材，开设体育赛事国际传播、体育文化翻译

实践等特色课程。二是拓展体育国际传播实践基地，依托孔子学院、海外实践基地开展中华传统体育展演、教学与文化交流。三是强化体育赛事国际传播实训，利用留学生资源和国际文化体育日等平台，组织学生参与赛事报道、多语种解说。四是组建民族传统体育文化传播团队，面向来华留学生开设太极、武术、舞龙舞狮等体验课程，举办中华体育体验营。

（七）完善激励评价与健康监测

建立“一人一档”的学生体质健康电子档案，记录体测成绩、阳光长跑、课程表现、竞赛参与、帮扶干预等全过程数据，实现全周期追踪，档案作为评奖评优、推优入党的重要参考。实施“护航计划”精准帮扶，每学期初将体质测试总评不及格或核心指标排名末位 10% 的学生纳入计划，反馈给学院，建立“红—黄—蓝”三级预警档案。从校运动队、体育社团中招募体育骨干与预警学生结对，每周至少陪伴锻炼两次，对被预警学生每学期末进行体质复测。将学生体质测试、体育课程、日常体育锻炼情况纳入综合素质评价体系，作为奖学金评定、荣誉称号评选的重要依据，体质测试成绩达到优良者由学校颁发“大学生体质健康优良证书”。

（八）强化师资优化保障

加强高水平体育师资队伍建设，积极引进退役优秀运动员、教练员。支持体育教师参加国内外专业培训和学术交流，确保每年安排不少于两次专项培训。充分利用校园“金边银角”“微操场”“微健身点”，增设简易锻炼设施，满足学生日常锻炼需求。优化运动场馆开放时间与预约方式，保障课余及节假日期间场馆免费向学生开放。加强运动安全风险防控，配齐运动损伤急

救设备，定期组织安全应急演练。

（九）推动数字赋能校园体育

构建“数智赋能+精准画像”智慧体育体系，自主研发了“浙外体育”微信小程序，整合课程教学、体质监测、阳光长跑、运动训练、竞赛报名、运动处方、健康档案等功能，实现学生运动轨迹全景记录与运动行为个性化分析。依托学生体质大数据，自动完成体质状况分析，智能生成 AI 运动处方与个性化训练指导方案，真正落实“一生一策”。引进 AI 智能锻炼测试仪器，设自助测试点，支持引体向上、立定跳远、坐位体前屈等项目自主锻炼、测试，数据实时上传，形成“随时测、随时知、随时练”闭环。

三、构建可持续的支撑与保障体系

（一）组织领导

成立由分管学生工作校领导任组长、分管教学工作校领导任副组长，办公室、宣传部、人事处、学生处、研究生院、教务处、国际处、计财处、公管处、信建处、团委、后勤、体育教研部等主要负责人以及二级学院院长为成员的专项行动领导小组，办公室设在体育教研部。领导小组每学期至少召开一次专题会议，研判学生体质状况，统筹推进相关工作，协调解决实际问题。

（二）督导检查

建立学期通报、年度考核机制，每学期开展一次专项督导，每年进行一次全面评估，将学生体质健康水平作为二级学院和相关部门考核的重要依据，定期对标主要成效指标进行监测评估。

四、实施步骤

动员部署阶段（2026年4月）。召开全校体育工作会议，传达省厅精神，部署专项行动任务；各学院制定本单位实施细则，成立学院学生体质健康工作小组。

方案制定与备案（2026年4月8日前）。完成校级专项行动方案，经校党委讨论确定后，4月8日报省教育厅备案。

全面实施阶段（2026年4月—2029年12月）。全面推行各项改革举措，强化与完善“1+2+1”课程模式、“阳光长跑”计划、“护航计划”及“浙外阳光体育”竞赛体系等，建立工作台账，定期督导检查。

总结提升阶段（2030年起）。总结专项行动成效，固化经验做法，形成长效机制。

附件：

大学生体质提升专项行动任务清单

序号	任务内容	牵头及协同单位	每年开展时间
1	健全体育工作协同机制：成立领导小组，定期召开学校体育运动委员会专题会议；每年公布体测排名并约谈连续下降且低于平均的二级学院院长。	牵头：办公室 协同：宣传部、人事处、学生处、研究生院、教务处、国际处、计财处、公管处、信建处、团委、后勤中心、各二级学院、体育部	每学期至少1次专题会议；每年5月公布排名并约谈
2	深化体育课程教学改革：落实144学时，增开研究生选修课（三年内达10门以上）；推行“1+2+1”课程模式；优化多维评价，成绩与体测、长跑挂钩，实施竞赛置换学分。	牵头：教务处 协同：研究生院、各学院、体育部	全学年
3	完善课外体育锻炼制度：开展阳光长跑（每周≥3次，学期≥80公里）；小程序记录预警；支持学院品牌体育活动，纳入年度考核。	牵头：体育部 协同：学生处、团委、信建处、各学院	全学年
4	构建“浙外体育”竞赛体系：三级竞赛（班—院—校），校级体育文化节≥10项/年；加强13支运动队，支持省级以上赛事并表彰。	牵头：团委、体育部 协同：学生处、各学院	全学年

5	<p>浓厚校园体育文化氛围：举办“冠军面对面”等品牌活动；孵化“浙外青年·爱运动”系列活动（荧光夜跑、体育夜校）；发布榜单，推进“一人一社团”。</p>	<p>牵头：宣传部、团委、体育部 协同：学生处、各学院</p>	全学年
6	<p>深化中华传统体育国际传播：建设多语种课程群及教材；拓展孔子学院等海外传播阵地；开展国际赛事传播实训；组建团队，面向留学生开设体验课程与体育体验营。</p>	<p>牵头：宣传部、国际处、体育部 协同：教务处、各学院</p>	全学年
7	<p>完善激励评价与健康监测：建立“一人一档”电子档案，作为评优依据；实施“护航计划”三级预警与帮扶，学期末复测；体测优良者颁发证书。</p>	<p>牵头：体育部、学生处 协同：信建处、各学院</p>	全学年
8	<p>强化师资与条件保障：引进退役运动员；每年≥2次教师培训；建设微操场、微健身点；优化场馆开放，课余及节假日免费；配齐急救设备，定期安全演练。</p>	<p>牵头：人事处、公管处 协同：计财处、体育部、后勤中心、安保部</p>	全学年
9	<p>推动数字赋能校园体育：优化“浙外体育”小程序，整合多模块；大数据生成AI处方；引进AI测试仪器，设自助测试点，形成测—知—练闭环。</p>	<p>牵头：信建处、体育部 协同：教务处、学生处</p>	全学年

