

附件 2:

**炎黄职业技术学院**  
**大学生体质提升专项行动**  
**体质薄弱学生“一生一策”帮扶台账**

实施依据：教育部、江苏省教育厅大学生体质提升专项行动要求

建档单位：炎黄职业技术学院体育部

帮扶周期：2026 年 4 月—2027 年 2 月

学 院：\_\_\_\_\_

班 级：\_\_\_\_\_

辅 导 员：\_\_\_\_\_

体育教师：\_\_\_\_\_

建档时间：2026 年\_\_月\_\_日

炎黄职业技术学院制 2026 年 4 月

## 一、学生基本信息

- 姓名：\_\_\_\_\_
- 性别：\_\_\_\_\_
- 学号：\_\_\_\_\_
- 年龄：\_\_\_\_\_
- 联系电话：\_\_\_\_\_
- 身高：\_\_\_\_\_cm
- 体重：\_\_\_\_\_kg
- BMI：\_\_\_\_\_
- 既往病史/运动禁忌：\_\_\_\_\_
- 运动风险评估：低风险 中风险 高风险

## 二、体质测试现状与薄弱诊断

测试项目	上学期成绩	及格标准	是否及格	薄弱原因分析
800米/1000米	分 秒	分 秒	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 耐力差 <input type="checkbox"/> 锻炼少 <input type="checkbox"/> 呼吸节奏差 <input type="checkbox"/> 其他
引体向上(男)	个	个	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 上肢弱 <input type="checkbox"/> 核心差 <input type="checkbox"/> 发力不当 <input type="checkbox"/> 其他
肺活量	ml	ml	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
50米跑	秒	秒	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
坐位体前屈	cm	cm	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
立定跳远	cm	cm	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

核心薄弱项（必填）

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

### 三、“一生一策”个性化帮扶目标

1. 耐力（800/1000米）：从 \_\_\_\_\_ 提升至 \_\_\_\_\_
2. 引体向上（男生）：从 \_\_\_\_\_ 个 提升至 \_\_\_\_\_ 个
3. 锻炼习惯：每周锻炼 $\geq 3$ 次，每次 $\geq 30$ 分钟
4. 总体目标：一学期内达到及格 / 显著提升

### 四、个性化训练方案（精准可执行）

#### （一）耐力提升专项

- 每周训练：\_\_\_\_\_ 次
- 每次时长：\_\_\_\_\_ 分钟
- 训练内容：慢跑 跳绳 走跑交替 间歇跑
- 强度要求：循序渐进、心率适度提升、无过度疲劳

#### （二）引体向上提升专项（男生）

- 悬垂吊杠：\_\_\_\_\_ 组  $\times$  \_\_\_\_\_ 秒
- 俯卧撑：\_\_\_\_\_ 组  $\times$  \_\_\_\_\_ 次
- 助力引体向上：\_\_\_\_\_ 组  $\times$  \_\_\_\_\_ 次
- 平板支撑：\_\_\_\_\_ 组  $\times$  \_\_\_\_\_ 秒

#### （三）课外锻炼安排

- 晨练：参加 不参加
- 晚练：参加 不参加

- 锻炼形式：□班级打卡 □同伴互助 □体育社团

### 五、综合干预措施

1. 作息：早睡早起，不熬夜，保证睡眠
2. 饮食：规律三餐，适量补水，少喝高糖饮料
3. 安全：运动前热身、运动后放松，避免空腹 / 饭后立即剧烈运动
4. 心理：鼓励坚持，循序渐进，不攀比、不放弃

### 六、帮扶责任分工

- 训练指导：体育教师 \_\_\_\_\_
- 日常监督：辅导员 \_\_\_\_\_
- 同伴帮扶：同学 \_\_\_\_\_
- 院系统筹：\_\_\_\_\_

### 七、月度训练跟踪记录表

月份	训练次数	主要训练内容	阶段测试成绩	进步情况	调整措施	教师签字
2026.04						
2026.05						
2026.06						
2026.09						
2026.10						
2026.11						
2026.12						
2027.01						

### 八、帮扶效果验收与总结

1. 期末最终成绩耐力：\_\_\_\_\_ 引体向上：\_\_\_\_\_
2. 效果评定：显著提升 稳步提升 达标 仍需加强
3. 学生自评：\_\_\_\_\_
4. 教师评语：\_\_\_\_\_
5. 销号确认：达标销号 继续帮扶

### 九、签字确认

- 学生签字：\_\_\_\_\_
- 体育教师签字：\_\_\_\_\_
- 辅导员签字：\_\_\_\_\_
- 院系盖章：\_\_\_\_\_

日期：2027年\_\_月\_\_日