

# 西安电子科技大学

《国家学生体质健康标准》（2014）  
测试工作手册

体育部

2016年2月28日

# 目 录

高等学校体育工作基本标准 .....	- 1 -
国家学生体质健康标准（2014 年修订） .....	- 6 -
附表 1 .....	- 13 -
附表 2 .....	- 14 -
西安电子科技大学文件 .....	- 15 -
测试方案 .....	- 17 -
安全应急预案 .....	- 22 -

# 高等学校体育工作基本标准

教育部教体艺〔2014〕4号

为落实立德树人根本任务，加强高等学校体育工作，切实提高高校学生体质健康水平，促进学生全面发展，根据国家有关规定，制定本标准。本标准适用于普通本科学校和高等职业学校的体育工作。

## 一、体育工作规划与发展

1. 全面贯彻党的教育方针，服务立德树人根本任务，将学校体育纳入学校全面实施素质教育的各项工作，认真执行国家教育发展规划、规章制度及各项要求。创新人才培养模式，使学生掌握科学锻炼的基础知识、基本技能和有效方法，学会至少两项终身受益的体育锻炼项目，养成良好锻炼习惯。挖掘学校体育在学生道德教育、智力发展、身心健康、审美素养和健康生活方式形成中的多元育人功能，有计划、有制度、有保障地促进学校体育与德育、智育、美育有机融合，提高学生综合素质。

2. 统筹规划学校体育发展，把增强学生体质和促进学生健康作为学校教育的基本目标之一和重要工作内容，纳入学校总体发展规划，全面发挥体育在学校人才培养、科学研究、社会服务和文化传承中不可替代的作用。制订阳光体育运动工作方案，明确工作目标、具体任务、保障措施和责任分工，并落实各项工作。

3. 设置体育工作机构，配备专职干部、教师和工作人员，并赋予其统筹开展学校体育工作的各项管理职能。实行学校领导分管负责制

（或体育工作委员会制），每年至少召开一次体育工作专题会议，有针对性地解决实际问题。学校各有关部门积极协同配合，合理分工，明确人员，落实责任。

4. 加强学校体育工作管理，在学校体育改革发展、教育教学、教研科研、竞赛活动、社会服务等各项工作领域制订规范文件、健全管理制度、加强过程监测。建立科学规范的学校体育工作评价机制，并纳入综合办学水平和教育教学质量评价体系。

## 二、体育课程设置与实施

5. 严格执行《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，必须为一、二年级本科学生开设不少于 144 学时（专科生不少于 108 学时）的体育必修课，每周安排体育课不少于 2 学时，每学时不少于 45 分钟。为其他年级学生和研究生开设体育选修课，选修课成绩计入学生学分。每节体育课学生人数原则上不超过 30 人。

6. 深入推进课程改革，合理安排教学内容，开设不少于 15 门的体育项目。每节体育课须保证一定的运动强度，其中提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于 30%；要将反映学生心肺功能的素质锻炼项目作为考试内容，考试分数的权重不得少于 30%。

7. 创新教育教学方式，指导学生科学锻炼，增强体育教学的吸引力、特色性和实效性。建立体育教研、科研制度，形成高水平研究团队，多渠道开展以提高学生体质健康、教学质量、课余训练、体育文化水平等为目标战略性、前瞻性、应用性项目研究，带动学校体育工作整体水平提高。

### 三、课外体育活动与竞赛

8. 将课外体育活动纳入学校教学计划，健全制度、完善机制、加强保障。面向全体学生设置多样化、可选择、有实效的锻炼项目，组织学生每周至少参加三次课外体育锻炼，切实保证学生每天一小时体育活动时间。

9. 学校每年组织春、秋季综合性学生运动会（或体育文化节），设置学生喜闻乐见、易于参与的竞技性、健身性和民族性体育项目，参与运动会的学生达到 50%以上。经常组织校内体育比赛，支持院系、专业或班级学生开展体育竞赛和交流等活动。

10. 注重培养学生体育特长，有效发挥体育特长生和学生体育骨干的示范作用，组建学生体育运动队，科学开展课余训练，组织学生参加教育和体育部门举办的体育竞赛。

11. 加强校园体育文化建设，促进中华优秀体育文化传承创新。学校成立不少于 20 个学生体育社团，采取鼓励和支持措施定期开展活动，形成良好的校园体育传统和特色。开展对外体育交流与合作。通过校报、公告栏和校园网等形式，定期通报学生体育活动情况，传播健康理念。

12. 因地制宜开展社会服务。支持体育教师适度参与国内外重大体育比赛的组织、裁判等社会实践工作。鼓励体育教师指导中小学体育教学、训练和参与社区健身辅导等公益活动。支持学校师生为政府及社会举办的体育活动提供志愿服务。

### 四、学生体质监测与评价

13. 全面实施《国家学生体质健康标准》，建立学生体质健康测试中心，安排专门人员负责，完善工作条件，每年对所有学生进行体质健康测试，测试成绩向学生反馈，并将测试结果经教育部门审核后上报国家学生体质健康标准数据管理系统，形成本校学生体质健康年度报告。及时在校内公布学生体质健康测试总体结果。

14. 建立健全《国家学生体质健康标准》管理制度，学生测试成绩列入学生档案，作为对学生评优、评先的重要依据。毕业时，学生测试成绩达不到 50 分者按结业处理（因病或残疾学生，凭医院证明向学校提出申请并经审核通过后可准予毕业）。毕业年级学生测试成绩及格率须达 95%以上。

15. 将学生体质健康状况作为衡量学校办学水平的重要指标。将体质健康状况、体育课成绩、参与体育活动等情况作为学生综合素质评价的重要内容。

16. 建立学生体质健康状况分析和研判机制，根据学生体质健康状况制定干预措施，视情况采取分类教学、个别辅导等必要措施，指导学生有针对性地进行体育锻炼，切实改进体育工作，提高全体学生体质健康水平。

## **五、基础能力建设与保障**

17. 健全学校体育保障机制，学校体育工作经费纳入学校经费预算，并与学校教育事业经费同步增长。加强学校体育活动的安全教育、伤害预防和风险管理，建立健全校园体育活动意外伤害保险制度，妥善处置伤害事件。

18. 根据体育课教学、课外体育活动、课余训练竞赛和实施《国家学生体质健康标准》等工作需要，合理配备体育教师。体育教师年龄、专业、学历和职称结构合理，健全体育教师职称评定、学术评价、岗位聘任和学习进修等制度。

19. 将体育教学、课外体育活动、课余训练竞赛和实施《国家学生体质健康标准》等工作纳入教师工作量，保证体育教师与其他学科（专业）教师工作量的计算标准一致，实行同工同酬。

20. 体育场馆、设施和器材等符合国家配备、安全和质量标准，完善配备、管理、使用等规章制度，基本满足学生参加体育锻炼的需求。定时维护体育场馆、设施，及时更新、添置易耗、易损体育器材。体育场馆、设施在课余和节假日向学生免费或优惠开放。

# 国家学生体质健康标准（2014年修订）

教育部 教体艺[2014]5号

## 一、说明

1. 《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

2. 本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼的功能，着重提高其教育监测和绩效评价的支撑能力。

3. 本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

4. 本标准将适用对象划分为以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。大学一、



二年级为一组，三、四年级为一组。

5. 小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的 50 米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

6. 本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为 120 分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为 100 分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过 100 分的加分指标进行加分，满分为 20 分；小学的加分指标为 1 分钟跳绳，加分幅度为 20 分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和 1000 米跑，女生 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑，各指标加分幅度均为 10 分。

7. 根据学生学年总分评定等级：90.0 分及以上为优秀，80.0～89.9 分为良好，60.0～79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格。

8. 每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》（附表 1）。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。

9. 学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学金。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

10. 学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免于执行《标准》的

申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免于执行《标准》，并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》（附表2），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

11. 各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《标准》测试工作，《标准》测试数据经当地教育行政部门按要求审核后，通过“中国学生体质健康网”上传至“国家学生体质健康标准数据管理系统”。测试和数据上传时间由教育行政部门确定。

12. 本标准由教育部负责解释。

## 二、单项指标与权重（大学部分）

### 单项指标权重表

测试对象	单项指标	权重（%）
大学各年级	体重指数（BMI）	15
	肺活量	15
	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）	10
	1000 米跑（男）/800 米跑（女）	20

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高<sup>2</sup>（米<sup>2</sup>）。

## 三、评分表（大学部分）

表 1 大学生体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米<sup>2</sup>）

等级	单项得分	女生	男生
正常	100	17.2~23.9	17.9~23.9
低体重	80	≤17.1	≤17.8
超重		24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高<sup>2</sup>（米<sup>2</sup>）

表 2 大学男生体质测试项目评分标准

等级	单项得分	肺活量	50 米	1000 米	立定跳远	引体向上	坐位体前屈
优秀	100	5040	6.7	3'17"	273	19	24.9
	95	4920	6.8	3'22"	268	18	23.1
	90	4800	6.9	3'27"	263	17	21.3
良好	85	4550	7.0	3'34"	256	16	19.5
	80	4300	7.1	3'42"	248	15	17.7
及格	78	4180	7.3	3'47"	244		16.3
	76	4060	7.5	3'52"	240	14	14.9
	74	3940	7.7	3'57"	236		13.5
	72	3820	7.9	4'02"	232	13	12.1
	70	3700	8.1	4'07"	228		10.7
	68	3580	8.3	4'12"	224	12	9.3
	66	3460	8.5	4'17"	220		7.9
	64	3340	8.7	4'22"	216	11	6.5
	62	3220	8.9	4'27"	212		5.1
	60	3100	9.1	4'32"	208	10	3.7
不及格	50	2940	9.3	4'52"	203	9	2.7
	40	2780	9.5	5'12"	198	8	1.7
	30	2620	9.7	5'32"	193	7	0.7
	20	2460	9.9	5'52"	188	6	-0.3
	10	2300	10.1	6'12"	183	5	-1.3

注明：各测试项目查分标准按照国家学生体质健康标准执行。

表 3 大学女生体质测试项目评分标准

等级	单项得分	肺活量	50 米	800 米	立定跳远	仰卧起坐	坐位体前屈
优秀	100	3400	7.5	3'18"	207	56	25.8
	95	3350	7.6	3'24"	201	54	24.0
	90	3300	7.7	3'30"	195	52	22.2
良好	85	3150	8.0	3'37"	188	49	20.6
	80	3000	8.3	3'44"	181	46	19.0
及格	78	2900	8.5	3'49"	178	44	17.7
	76	2800	8.7	3'54"	175	42	16.4
	74	2700	8.9	3'59"	172	40	15.1
	72	2600	9.1	4'04"	169	38	13.8
	70	2500	9.3	4'09"	166	36	12.5
	68	2400	9.5	4'14"	163	34	11.2
	66	2300	9.7	4'19"	160	32	9.9
	64	2200	9.9	4'24"	157	30	8.6
	62	2100	10.1	4'29"	154	28	7.3
	60	2000	10.3	4'34"	151	26	6.0
不及格	50	1960	10.5	4'44"	146	24	5.2
	40	1920	10.7	4'54"	141	22	4.4
	30	1880	10.9	5'04"	136	20	3.6
	20	1840	11.1	5'14"	131	18	2.8
	10	1800	11.3	5'24"	126	16	2.0

注明：各测试项目查分标准按照国家学生体质健康标准执行。

表 4 大学生加分指标评分表

加分	1000 米	引体向上	800 米	仰卧起坐
10	-35"	10	-50"	13
9	-32"	9	-45"	12
8	-29"	8	-40"	11
7	-26"	7	-35"	10
6	-23"	6	-30"	9
5	-20"	5	-25"	8
4	-16"	4	-20"	7
3	-12"	3	-15"	6
2	-8"	2	-10"	4
1	-4"	1	-5"	2

# 附表 1

## 《国家学生体质健康标准》登记卡(大学样表)

学 校 \_\_\_\_\_

姓 名							性 别							学 号		
院(系)							民 族							出生日期		
单项指标	大一			大二			大三			大四			毕业成绩			
	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	得分	等级		
体重指数 (BMI) (千克/米 <sup>2</sup> )																
肺活量 (毫升)																
50 米跑 (秒)																
坐位体前屈(厘米)																
立定跳远 (厘米)																
引体向上 (男) / 1 分钟仰卧起坐(女) (次)																
1000 米跑 (男) / 800 米跑(女) (分·秒)																
<b>标准分</b>																
<b>加分指标</b>	<b>成绩</b>	<b>附加分</b>		<b>成绩</b>	<b>附加分</b>		<b>成绩</b>	<b>附加分</b>		<b>成绩</b>	<b>附加分</b>					
引体向上 (男) / 1 分钟仰卧起坐(女) (次)																
1000 米跑 (男) / 800 米跑(女) (分·秒)																
<b>学年总分</b>																
<b>等级评定</b>																
<b>体育教师签字</b>																
<b>辅导员签字</b>																

注：高等职业学校、高等专科学校参照本样表执行。

学校签章：

年 月 日

## 附表 2 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

姓 名		性 别		学 号	
班 级 /院 (系)		民 族		出生日期	
原因	申请人：  年 月 日				
体育教师签字		家长签字			
学校体育部门意见	学校签章：  年 月 日				

注：普通高等学校的学生，“家长签字”由学生本人签字。



# 西安电子科技大学文件

西电教〔2015〕63号

## 关于西安电子科技大学 实施国家学生体质健康标准测试及 实验实践能力达标测试的通知

各学院：

按照国家及学校相关文件精神，从2015级新生开始，每年度均进行国家学生体质健康标准测试及实验实践能力达标测试，并给予考核成绩，该成绩“合格”纳入学生毕业最低标准。具体说明如下：

### 一、国家学生体质健康标准测试

根据《国家学生体质健康标准》（2014年修订）（教体艺〔2014〕5号）精神，“普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。”

## 二、实验实践能力达标测试

根据《国务院办公厅关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》(国办发〔2015〕36号)精神,改革考试考核内容和方式,注重考查学生运用知识分析、解决问题的能力,探索非标准答案考试,破除“高分低能”积弊。经校长办公会(校长办纪字〔2015〕6号)决议通过,为引导大学生加强工程实践动手能力、综合设计和创新能力,进一步强化实践教学效果和质量,同时为学校人才培养模式、方法的研究提供决策依据,开展实验实践能力达标测试。依据人才培养方案和实验教学规律,对应本科1~4学年,分级分模块、全面检验并进一步提升学生的学习成效,考核评估本科生在不同培养阶段所应掌握的基础实验能力和系统性实验水平。

三、我校国家学生体质健康标准测试及实验实践能力达标测试实施细则后续发布。

请各学院做好2015级及以后入学学生政策宣传和相关专业问题的管理工作。



# 测试方案

为了认真落实教育部关于 2014 年《学生体质健康监测评价办法》、《学校体育工作年度报告办法》等文件精神，结合《国家学生体质健康标准（2014 修订版）》测试和上报工作的通知，结合我校实际情况，特制定学生体质测试实施方案：

## 一、指导思想

全面贯彻落实 2014 年《国家学生体质健康标准（2014 修订版）》的通知(教体艺厅函[2014] 30 号)精神，切实加强学校体育工作，督促学生积极参加体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，提高体质健康水平。全方位了解学生身体形态机能，充分了解和掌握学生的体质状况，为体育部的体育教学与管理提供可靠的参考依据。

## 二、组织机构

### （一）领导小组

组 长：李建东 龙建成

副组长：于少勇、刘丰雷、李晓霞及各院系主管学生副书记

### （二）测试小组

组 长：于少勇

副组长：白光斌（执行）、刘建锋

成 员：体育部教师

### （三）体质测试工作办公室

设在体育部学科建设办公室

主任：张超

成 员：高鹏飞、韩永玺、陈洪波

## 三、测试对象、时间安排、预约流程、测试要求

测试分为常规测试和补测两个部分。补测只针对在预约时间内因身体健康状况原因未能按时参加测试者或者在常规测试时未能达到合格标准的学生。

**测试对象：**测试对象为我校各院系在校本科健康学生。

**时间安排：**

- 1、每学年的春季，具体时间依据学校计划，体育部另行通知。
- 2、依据网上预约时间、分组，分别安排在周六、周日时段。
- 3、如在预约时间内因天气原因不能如期测试（能否测试以体育部通知为准），体育部将另行安排时间，并通知到各学院。

**网上预约流程：**

进入体育部网站的“学校体育综合管理信息”→完善个人信息并上传照片→“体质测量”→“预约管理”→“我要预约”→预约测试项目和时间→打印体测准考证→学生持准考证和一卡通（或身份证）进行测试。

**测试准备：**

- 1、携带准考证、一卡通或身份证
- 2、按照准考证具体测试时间，提前 20 分钟达到检录地点，并充分做好准备活动，等待测试。

#### 四、测试工作分工

##### （一）体育部

制定测试工作方案；协调各学院学生测试时间；组织现场测试；分析、上报测试数据。

##### （二）各学院

- 1、负责向本院学生宣传体质健康测试工作的意义。
- 2、督促本学院学生在开学的前 2 周内，通过我校“学校体育综合信息管理系统”完成网上预约。
- 3、督促本学院学生依据约定测试时间提前 20 分钟达到检录地点，进行准备活动和等待检录。

4、测试前，负责本学院不能参加测试学生的筛查、报告，并要求学生填写免测申请表（**体育部网页下载专区下载**），在测试前把免测申请表和相关证明（县级以上医院证明）交到育部办公室，由体育部统一进行免测审批。

## 五、测试项目场地与轮换

### （一）测试项目与场地

**测试项目：**身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50米跑、引体向上（男）、一分钟仰卧起坐（女）、1000米跑（男）、800米跑（女）。

**测试场地：**新校区北田径场主席台下（测试内容：身高、体重，肺活量，坐位体前屈、仰卧起坐）；塑胶田径场（北场地）（测试内容：立定跳远、50米跑、引体向上、1000米跑、800米跑）。

### （二）测试项目轮序

第一轮的测试项目，按检录老师的安排进行测试，随后轮次测试项目按照下列顺序进行轮换

- 1：身高、体重
- 2：肺活量
- 3：坐位体前屈
- 4：一分钟仰卧起坐（男）、引体向上（女）
- 5：立定跳远
- 6：50米跑、1000米（男）、800米（女）

## 六、测试要求

（一）请各学院做好宣传、发动、组织工作。测试时务必身着运动装、脚穿运动鞋。

（二）对因身体缺陷、慢性病、心脏病、先天发育不良等疾病（如心、肝、脾、肾、肺等主要脏器有疾病者，身体残缺、畸形者，急性病患者可填写免测申请表、申请免测）或不适宜参加规定项目测试的学生，经本人申请，持县级以上医院证明，经体育部批准后可以免于

《标准》测试，免测申请表见附表 2。

(三) 测试时学生必须携带准考证和校园一卡通（或身份证）。证件丢失请提前办理，无准考证、校园一卡通（或身份证）者不予测试。

(四) 为杜绝因测试引发的各种安全事故，保证测试正常进行，请各学院将免测的学生名单和免测申请表及相关证明（县级以上医院证明粘贴在申请表后）在测试前交到体育部。

(五) 如学生因故（须有证明，否则不能补测）未能在指定时间测试，由体育部另行安排测试时间，保证测试按时完成。

## **七、部分项目测试方法、要求**

### **(一) 50 米、1000(800) 米**

起跑均采用站立式起跑，每人测试 1 次。

受试者至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“跑”的口令（或枪声）后开始起跑。计时员看到旗动（或枪烟）开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

### **(二) 身高、体重**

立正姿势站在测试器踏板上，上臂下垂，足跟并拢，足尖分开约成 60 度角，躯干自然挺直，头部保持正直。在测量身高的同时，体重数据也被仪器自然读出。

### **(三) 肺活量**

共测两次，每次间隔 15 秒，记录最大值作为测试结果。

采用的是电子肺活量测试仪，使用一次性塑料吹嘴。测试同学深呼吸一口气后，向吹嘴处慢慢呼出至不能再呼出为止。吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。

### **(四) 立定跳远**

两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘的垂直距离。每位同学可试跳 2 次，取最好成绩。

#### **（五）一分钟仰卧起坐（女）**

受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

#### **注意：**

（1）如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

（2）测试过程中，观测人员应向受试者报数。

（3）受试者双脚必须放于垫上。

#### **（六）引体向上**

受试者双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体，上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。

注意事项：两次引体向上的间隔时间超过 10 秒停止测试。

#### **（七）坐位体前屈**

测试两次，取最好成绩。

受试者两腿伸直，两脚平蹬测试仪纵板坐在平地上，两脚分开约 10-15 厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。

**要求：**身体前屈两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

# 安全应急预案

为预防我校学生在测试中可能发生的意外事故，确保在第一时间内做好抢救和消除隐患工作，保证学生体质测试安全，特制定本方案。

## 一、加强宣传教育

由体育教师、负责各系的学生管理工作的教师对学生进行预防运动疾病、运动创伤方法和体育道德风尚的宣传教育。

## 二、组织机构

组长：于少勇

成员：白光斌、刘建锋、吕晓峰、张超（大）、齐欣、张超（小）、刘兰池、曹峰、王永刚、高鹏飞、韩永玺、陈洪波

## 三、伤病预防

做好 1000 米（男）、8000（女）米测试前的准备活动和运动创伤和运动疾病的预防工作

各学院学生管理部门及辅导员加强对有心脑血管、呼吸系统疾病及不能参与测试项目的学生做好测试前报告、筛查，预防工作，确系不能参加 800 米、1000 米测试的同学，不要参加测试。

## 四、安全会议

测试前召开安全工作会议，加强安全教育，使参测全体教师高度重视安全工作。

## 五、巡视



测试过程中领导小组成员进行不定期巡视。

## 六、场地、器材维护

由体育部具体落实对存在有安全隐患的场地、器材进行整治和维修，消除安全隐患；测试过程中如有器材损坏，测试教师应及时报修，确保测试的顺利进行。

## 七、维护测试秩序

体育部教师负责田径场内秩序及跑道秩序的维持，阻止拥挤、撞伤人员等。

## 八、发生伤病的应急办法

1、在测试中，教师发现学生有异常症状，应立即停止测试，并观察该学生的生理状况采取相应措施。

2、发生严重损伤大量出血，或者出现昏迷休克、抽搐等症状，首先与校医联系，争取在最短的时间内对伤员做及时诊断处理，同时报告 120 请求急救。并及时向校有关领导及领导小组组长汇报。

3、校医院值班室电话：81891203（南校区）