

# 海南职业技术学院

## 2022 年国家学生体质健康标准测试实施方案

为认真落实教育部关于 2022 年《国家学生体质健康标准》测试及海南省教育厅《关于做好“国家学生体质健康标准”测试和上报工作的通知》相关精神，现结合学校实际情况特制定学生体质测试实施方案：

### 一、测试目的

通过学生体质健康测试，促进学生身心健康发展，激励学生积极进行身体锻炼，提高自我保健能力和体质健康水平；全方位了解学生身体形态机能和运动技能，充分了解和掌握学生的体质状况，为学校的体育教学与管理提供可靠的参考依据。

### 二、组织领导

#### （一）领导小组

组 长：沈振国

副组长：钟清云、李国建

#### （二）工作小组及分工

##### 1. 测试工作小组

组 长：钟清云

副组长：陈珏、吴林炎

成 员：体育教研室全体成员、后勤保卫处、各学院辅导员、校医室

##### 2. 职责分工

（1）数据整理上报 负责人：苏业奇

（2）纪律管理 负责人：各学院辅导员、各班班长

(3) 测试监督 负责人：陈珏、吴林炎

(4) 医疗安全保障 负责人：后勤保卫处、校医室

### 三、测试内容

1. 身高、体重
2. 肺活量
3. 坐位体前屈
4. 立定跳远
5. 一分钟仰卧起坐（女）、引体向上（男）
6. 50 米跑
7. 1000 米跑（男）、800 米跑（女）

### 四、测试对象及方式

1. 2020、2021 级五年制学生、2022 级学生：在课堂上测试
2. 2019 级五年制、2021 级全日制在校生：在课外时间测试

### 五、测试时间：详见附件

### 六、测试地点

第一教学楼一楼、田径运动场

### 七、测试须知

1. 各学院务必密切配合，做好宣传和组织工作，保证每位同学都参加测试。
2. 参加测试者须穿着运动鞋服（穿拖鞋、高跟鞋等不适合运动者不予参加测试），项目测试前由班干部统一带领做好准备活动。
3. 学生随身携带学生证，否则不予测试。
4. 各班同学按测试时间表参加测试以免影响测试进度。

5. 测试过程中要遵守秩序，听从安排，保持现场安静，切勿大声喧闹。
6. 严禁替代测试或作弊，如跑步过程中抄近道、漏圈等。一经查实，取消测试成绩，并上报学校做严肃处理。
7. 测试前请注意休息，切忌通宵熬夜。
8. 测试前期身体不适或有过感冒的同学可申请延后测试。
9. 有特殊病史或不适宜参加测试的同学请办好免测手续。
10. 如测试时间与上课时间有冲突，班长及时联系测试老师另行安排测试时间。

教务处

2022年11月28日