

2019 年上海海洋大学秋季学期

学生体质健康测试实施方案

根据教育部有关体测的通知，结合我校实际情况，2019 学年秋季学期第 8 周周一（10 月 21 日）至第 11 周周四（11 月 14 日）我校体测实施方案，具体制定如下：

一、组织机构及岗位职责

组 长：万荣（副校长）

全面负责学校贯彻实施《标准》及测试领导工作。

成 员：

1.（教务处）负责提供本年度应测学生名单，向各学院发布体测相关通知和要求。

2.（后勤与基建管理处）负责体测场馆的供电照明、车辆管理等后勤保障措施，校医务室每班安排值班医生，做好值班工作，及时配合处理体测现场发生的突发事件。

3.（保卫处）负责体测场地的安保和维护工作。

4.（体育部）具体落实学校实施《标准》及测试工作，负责与教务处、学生处、后勤处、保卫处等部门的协调与沟通。

5.（各学院学生工作负责人）负责被试者体测宣传、教育工作，组织学生参加体测。

秘书长：刘璐（体育部）

保证体测场地及设施的正常使用，负责体测工作的组织和管理及体测工作人员培训，维护《体测成绩查询系统》，更新体育部网站-体质健康测试各项通知文件，完成测试结果的统计与上报。负责测试工作计划与方案的修订，处理测试过程中遇到的管理问题，及时向体测工作管理小组报告，总结体测完成情况。

二、测试保障措施

（一）教务处的保障措施

在秋季学期第 7 周周二（10 月 15 日）前，教务处提供本学年度一到四年级学生名单（学院、学号、姓名、性别、学籍）及二校园（交流生）学生名单（学院、学号、姓名、性别）等名单信息，以邮件方式，发给体育部刘璐老师。

（二）体育部的保障措施

1. 统一安排测试现场的值班教师和学生助理。

2. 负责排定测试期间随堂测试班级顺序和课外测试中的各学院测试顺序、测试时间。

3. 负责测试现场的组织和管理工作的。
4. 维护《学生体质健康测试成绩查询系统》(网站), 更新体育部网站-体质健康测试栏目各项文件通知, 便于学生查询信息。
5. 体测成绩作为参考依据, 指导不同体质的学生有针对性地参加平时的课外锻炼。

(三)后勤与基建管理处的保障措施

1. 在秋季学期第 7 周周五(10 月 18 日)前, 后勤处负责配合体育部, 完成体质健康测试场地(例如西看台与东看台出入门)的修缮工作, 并保障测试相关用品(直饮水机、隔离伸缩带 6 个、垃圾桶等)的配备, 提供包括东田径场在内的体测场地供电、照明服务等。
2. 在 10 月 21 日(周一)~11 月 14 日(周四)期间的体测时间, 校医务室做好应急预案及值班工作, 及时处理体测现场发生的突发事件。
3. 在第 7 周周五(10 月 18 日)前, 及时清理体测室 101~104 外围随意停放车辆及物品, 加强车辆停放的管理。
4. 在 10 月 21 日(周一)~11 月 14 日(周四)期间, 负责体测区域的卫生清洁工作。

(四)保卫处的保障措施

1. 在秋季学期 11 月 15 日(第 11 周周五)前, 保卫处提供本学年度服兵役学生名单(学院、学号、姓名、性别)等信息, 以邮件方式, 发给体育部刘璐老师。
2. 在 10 月 21 日(第 8 周周一)~11 月 14 日(周四)期间的体测时间, 保卫处根据体测的工作需要, 做好值班、安全保卫工作。

(五)各学院的保障措施

1. 各学院在秋季学期第 8 周 10 月 25 日(周五)前, 通知学生体测信息, 提醒学生携带一卡通和学生证(如没学生证, 必须带身份证, 确保携带两证)参加体测。
2. 各学院在秋季学期第 9 周 10 月 28 日(周一)~第 11 周 11 月 14 日(周四)的课外体测时间 16:30~17:30, 安排本学院辅导员组织学院一到四年级不及格、未测试等学生, 根据《表 2 课外测试时间安排表》参加课外测试活动, 并核对测试学生身份, 确保本学院课外常规测试工作的顺利完成。
3. 各学院收齐申请免测学生(包括体育保健班学生)填写的《免于执行<国家学生体质健康标准>申请表》(附件 3)、患病证明复印件一式 2 份, 在《免于执行<国家学生体质健康标准>申请表》上签字, 由学院汇总、打印的《2019 年

秋上海海洋大学（ ）学院免测信息汇总表》附在申请表最上页，其中一份申请材料学院留档。

4. 另一份申请材料由学院在第 11 周，按本方案“**第八条 咨询时间与地点**”送交体测工作人员。**Excel 版**《2019 年秋上海海洋大学（ ）学院免测信息汇总表》请各学院以**邮件**方式，同步发送至体育部体测邮箱（xstystglzh@163.com）。

5. 各学院在第 11 周，将出国留学、休学学生名单（姓名、学号、性别、不在校情况）以**Excel 表**汇总，发送至体育部体测邮箱（xstystglzh@163.com）。

三、应急预案

(一) 秋季学期第 7 周周二（10 月 8 日），**体育部**召开专门会议，安排部署体质健康测试的相关安全事宜，各人员明确职责，了解突发事件处理步骤。

(二) 秋季学期第 7 周周五（10 月 18 日）前，各学院告知本院学生体测的相关事项，对患有先天性疾病及特异体质等不适宜参加体育运动的学生，应按照规定要求在 11 月 14 日前申请免测。

(三) 秋季学期第 7 周周五（10 月 18 日）前，体测工作人员在测试前，认真检查场地及器械，保证测试安全。

(四) 医务小组提前备好相关急救药品和器械，在测试期间，安排值班医务人员，随时处理可能发生的运动伤害。

(五) 秋季学期第 9 周 10 月 28 日（周一）～第 11 周 11 月 14 日（周四）的课外体测时间 16:15～17:50，保卫处每班安排 8 名保安人员，将东田径场体测场地与体测无关人员请出场地，关闭出入口，只开放体测需要使用的 3 个出入口的大门。不能关闭的大门，可在出口处用警界带封住出入口。

体测期间，测试场地停止开放，3 名保安在 3 个出入口的大门处，要求体测学生出示一卡通和学生证（如果没有学生证，出示身份证）按《表 2 课外测试时间安排表》时间进入体测场地，场内 5 名保安协助体育部负责老师对测试场地进行安全巡查工作（见图 1）。

四、测试方式

(一) 随堂测试

1. 秋季学期第 8 周（**10 月 21 日 周一**）～第 10 周（**11 月 8 日 周五**）为全校学生的**体育课随堂测试时间**。

2. 根据教务处排定的体育课排课表，统一排定各教学班测试顺序，由任课教师带领所教班级学生到体测地点进行测试（见表 1），任课教师**提醒学生携带一卡通和学生证，未带者不予测试**。

3. 因各种原因未参加随堂测试的学生（除免测学生外），可在课外时间测试。

4. 爱恩学院随堂测试时间，由任课老师提前一周通知。

表 1 全校学生随堂测试时间表

时间	周一	周二	周三	周四	周五
10:05~11:25	随堂测试	随堂测试	随堂测试	随堂测试	随堂测试
13:00~14:20	随堂测试	/	随堂测试	随堂测试	随堂测试
14:45~16:05	随堂测试	/	随堂测试	随堂测试	/

(二) 课外测试

1. 2019 年春季未参加体质健康测试或测试总成绩未达到及格的学生在秋季学期第 9 周（10 月 28 日 周一）~第 11 周（11 月 14 日 周四）的周一至周四下午 4: 30~5: 30 课外测试时间段进行补测，测试时间安排详见表 2。

2. 请参加测试学生，严格按照《表 2 课外测试时间安排表》参加体测，未带一卡通和学生证（身份证）不予测试。

3. 测试总成绩及格、单项成绩不及格的同学，以总成绩分数为认定标准；而总成绩不及格的同学，需要补测不及格或漏测单项。

表 2 课外测试时间安排表

	时间（下午 4:30~5:30）			
周次	周一	周二	周三	周四
第 9 周	水产、生环	水产、生环	海洋、爱恩	海洋、爱恩
第 10 周	经管、文法	经管、文法	食品、工程	食品、工程
第 11 周	信息、外语	信息、外语	水产、生环、 海洋、爱恩、经管	文法、食品 工程、信息、外语

五、免测、缓测申请

(一) 本学期免测对象

1. 患有疾病，经二级甲等以上医院诊断不宜参加体测的学生；
2. 残疾学生；
3. 出国留学学生、服兵役、教育部高水平运动员。

(二) 免测申请程序

申请免测的学生（包括体育保健班学生）填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》（附件 3）一式 2 份，并复印患病证明上交本学院，一份学院留档，一份由学院填写《2019 年秋上海海洋大学（ ）学院免测信息汇总表》（附件 4）附在申请表最上页。

各学院将申请表统一于第 11 周，按本方案“**第八条 咨询时间与地点**”送交体测工作人员。Excel 版《2019 年秋上海海洋大学（ ）学院免测信息汇总表》（附件 4）请各学院以邮件方式，同步发送至体育部体测邮箱（xstystglzh@163.com）。

（⇒）申请免测学生按学生当年实际体测情况在体测成绩单上填写免测，不记录测试分数。

六、测试纪律

参照《上海海洋大学学生管理服务手册》中《上海海洋大学学生违反校纪校规处理规定》第十六条、十七条规定，在学生体质健康标准测试中发生以下任一行为，均属违反测试纪律行为，该生体测年度成绩按“零分”记录，标注“违规”，并通知该生所在学院，校外人员名单送交保卫处。

（→）替他人参加体测，让他人替自己参加体测；

（→）组织或提供代测信息；

（⇒）其他违规或扰乱测试秩序行为。

七、成绩查询

秋季学期从**第 8 周至第 11 周每周日前**，《学生体质健康测试成绩查询》系统上的成绩将被更新，学生可以凭自己的用户名（学号）、密码（身份证号后 6 位）和角色（学生）在浏览器搜索栏输入 202.121.66.196，查阅自己的体测成绩，**如总分不及格，可按《表 2 课外测试时间安排表》时间进行测试。**

在查询信息过程中，如有同学遇到系统登陆故障或体测其它问题，请将您的姓名、学号、联系方式、出现问题描述，**以邮件方式发送至邮箱**
xstystglzh@163.com。

八、咨询时间与地点

时间：2019 年 9 月 9 日（第二周）～12 月 13 日（第十五周）

每周一～周四 16: 30～17: 30，周五 12: 00～13: 00

地点：体质健康促进工作室（东看台体测房 104，近校六号门）

电话：021-6190 2779

如学生有体质健康测试、课外锻炼等方面的问题，请在以上时间段，拨打电

话或到工作室详询。

九、其他

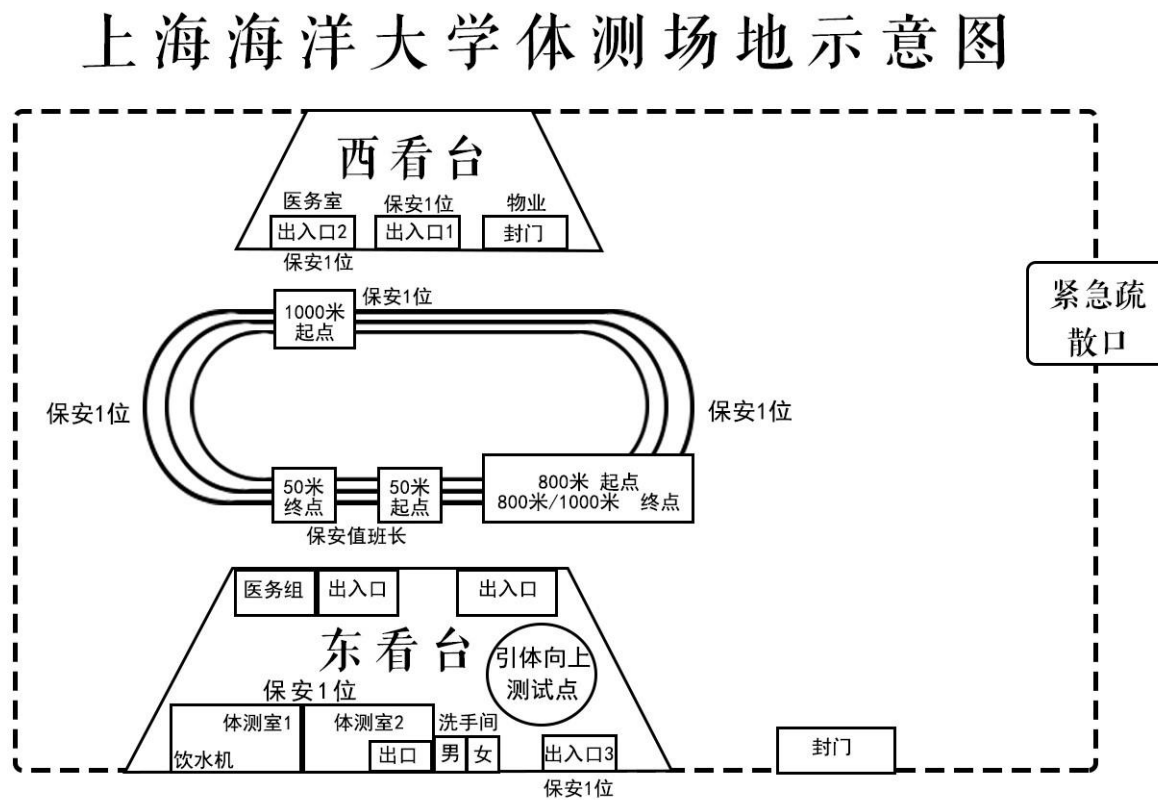
体育部网站-体质健康测试栏目将及时更新体测的各项信息，请您随时保持关注。由于**体测系统更新**，**2019年春季体测成绩**可以在体育部-校园体育-**体质健康测试栏查询**，同时不及格、未测试学生名单在**体测房公告栏张贴**。

本方案解释权为体育部，如有未尽事情另行通知。

上海海洋大学体育部
体质健康与信息中心

2019年10月15日

图1 体测场地示意图



附件 1

上海海洋大学体质健康测试项目与权重

一、测试项目

- (一) 身高；
- (二) 体重；
- (三) 肺活量指数；
- (四) 50 米跑；
- (五) 1000 米跑（男）、800 米跑（女）；
- (六) 坐位体前屈；
- (七) 立定跳远指数；
- (八) 引体向上（男）、一分钟仰卧起坐（女）；

二、 单项指标与权重

单项指标	权重（%）
体重指数（BMI）	15
肺活量	15
50 米跑	20
1000 米跑（男）、800 米跑（女）	20
坐位体前屈	10
立定跳远	10
引体向上（男）、一分钟仰卧起坐（女）	10

附件 2

测试项目及方法指南

一、测试项目介绍

(一) 测试项目类别与内容

项目类别	测试内容
室内项目	(1) 身高/体重; (2) 肺活量; (3) 坐位体前屈; (4) 仰卧起坐; (5) 立定跳远
室外项目	(1) 50 米; (2) 800/1000 米; (3) 引体向上
男生项目	(1) 身高/体重; (2) 肺活量; (3) 坐位体前屈; (4) 引体向上; (5) 立定跳远 (6) 50 米; (7) 1000 米
女生项目	(1) 身高/体重; (2) 肺活量; (3) 坐位体前屈; (4) 仰卧起坐; (5) 立定跳远 (6) 50 米; (7) 800 米

(二) 测试指标及分值构成

测试指标	单位	权重	满分分值
身体形态	身高	15%	15 分
	体重		
身体机能	肺活量	15%	15 分
身体素质	50 米跑	20%	20 分
	立定跳远	10%	10 分
	引体向上 (男) / 1 分钟仰卧起坐 (女)	10%	10 分
	1000 米跑 (男) / 800 米跑 (女)	20%	20 分
总分		100%	100 分

注: 体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高² (米²)

(三) 测试分数评定等级

等级	分数	是否可评优
优秀	90 分及以上	是
良好	80—89 分	是
及格	60—79 分	否
不及格	59.9 分及以下	否

(四) 单项指标评分表

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) 单项评分表 (单位: 千克/米²)

二、测试方法

(一) 身高体重测试方法

受试者赤足, 立正姿势站在身高体重测试仪的底板上, 上肢自然下垂, 足跟并拢, 足尖分开成 60 度角。躯体自然挺直, 头部正直。等待测试仪完成测试。

(二) 肺活量测试方法

肺活量测试采用的是电子肺活量测试仪, 配上干燥已消毒的塑料吹嘴。测试时, 先将口嘴装在进气口, 受试者手握手柄, 保持测压软管在上方, 头部略向后仰, 尽力深吸气直至不能再吸气为止, 然后将嘴对准口嘴做尽力的深呼气, 直到不能呼气为止。液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。共测 2 次, 记录最大值作为测试结果。

(三) 立定跳远测试方法

两脚自然分开站立, 站在起跳线后, 起跳时, 脚尖不得踩线, 若听到犯规提示“嘀嘀”声, 应在脚不离开跳毯情况下往后挪动, 直至听不到蜂鸣声即可。两脚原地同时起跳, 不得有垫步或连跳动作。落地后向前或侧面离开跳毯方可进行下次测试。共测 2 次, 记录最大值作为测试结果。

(四) 一分钟仰卧起坐(女)测试方法

受试者仰卧于测试板上, 两腿稍分开, 屈膝呈 90 度左右, 双手交叉抱于脑后。测试时, 受试者快速起坐, 双肘需触及或超过双膝, 然后还原为仰卧姿势, 双肩胛触垫为完成一次。记录一分钟受试者完成次数。

(五) 引体向上(男)测试方法

测试者佩戴测试所用腕表之后, 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(身体不能有附加动作), 将头部上拉到与旁边的感应器同一高度即为完成一次。测试完成后收回腕表。

(六) 坐位体前屈测试方法

受试者坐在平地(有垫子)或测试仪上, 两腿伸直, 脚跟并拢, 脚尖分开, 脚掌蹬在测试仪档板上, 然后两手并拢, 掌心向下, 两臂和手指伸直, 用手指尖轻轻推动标尺上的游标前滑(双手必须同时接触触屏, 不得有突然前振的动作), 直到不能继续前伸为止。测试 2 次, 记录最好成绩。

(七) 50 米测试方法

测试者 2 人一组, 根据刷卡顺序依次站于 50 米起跑线后, 采取站立式起跑。在听到“各就位—预备—跑”的指令起跑, 测试期间不得串道或偏离自己的跑道, 穿过所对应终点的感应杆测试结束。

(八) 女生 800 米/男生 1000 米测试方法

女生 800 米: 受试者站在 800 米起点处, 听从测试员讲解注意事项, 依次刷

卡并发放测试所用腕表，而后进入 800 米起跑线（蓝色测试地毯），采用站立式起跑，受试者听到“预备一跑”指令起跑，完成 2 圈到达终点（两次经过蓝色测试地毯）后测试结束，依次收回腕表。

男生 1000 米：受试者站在 1000 米起点处（校医务室旁跑道）听从测试员讲解注意事项，依次刷卡并发放测试所用腕表，而后进入 1000 米起跑线，采用站立式起跑。受试者听到“预备一跑”的指令起跑，完成 2 圈半到达终点（3 次经过蓝色测试地毯）后测试结束，依次收回腕表。

三、特别提醒

(一) 体测前注意事项

1. 加强体育锻炼，养成良好的锻炼习惯。
2. 测试前请注意休息，切忌通宵熬夜、饮用酒精饮品。
3. 测试前身体不适或有过感冒的同学可延后测试，最后测试期限为当年秋季学期体测结束时间。
4. 有特殊病史或不适宜参加测试的同学请至所在学院办理疾病证明。
5. 测试前做好充分的准备、热身活动，低血糖/压的同学注意体测前保证正常的饮食和作息時間，随身携带糖类食品，以免出现意外。
6. 测试时请带好一卡通、学生证（身份证），穿着适合运动的**运动服/鞋**方可参加测试，如若由于学生着装不当引起的运动伤害，本人负有直接责任。

(二) 体测标准视频链接

为规范国家学生体质健康标准规范测试方法，教育部体育、卫生与艺术教育司组织相关单位制作的视频，供各地各校参考。视频链接网址：
http://v.youku.com/v_show/id_XODA50Dk1NDAw.html

上海海洋大学体育部
体质健康与信息中心
2019 年 10 月 14 日