

2025年上海海洋大学秋季学期大学生体质健康测试实施方案

为贯彻落实教育部印发的《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》、中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件精神，特制定我校2025年秋季学期体质健康测试方案，请各学院、各单位共同执行。

一、体测安排

1. 本科生体测时间安排

学院安排：一、二年级

日期	时间	学院
10月18日（星期六）	上午	外国语学院
	下午	爱恩学院
10月19日（星期日）	上午	海洋生物资源与管理学院
	下午	工程学院
10月25日（星期六）	上午	经济管理学院
	下午	
10月26日（星期日）	上午	食品学院
	下午	
11月1日（星期六）	上午	海洋科学与生态环境学院（大二）
	下午	水产与生命学院
11月2日（星期六）	上午	海洋科学与生态环境学院（大一）
	下午	信息学院

备注：请各学院根据需要测试人数合理组织安排学生测试。

排队时间：

周六和周日：上午 8:30-11:00，下午 13:30-16:30

2. 请同学在测试后的下一个周三查询体测成绩，由于测试不规范等原因导致成绩出错的同学请在下一周任意体测时间进行补测，否则该项测试成绩不会改变。

二、测试流程

体测房104门口处领取测试卡并填写信息



进入104测试内场项目



出104体测房进入操场测试跑步项目



所有项目测试完毕后将体测卡交还至50米起点旁通道内收表处

1. 学生在104体测房外领取测试卡，填写姓名、学号、测试日期等个人信息，体测成绩由工作人员填写。体测结束后，须将测试卡交还体测卡收发处。

2. 体测项目一共 7 项，学生体测过程中，可优先选择测试人数较少的测试项目，不必按指定顺序进行测试。每个体测项目必须完成测试，否则无法进行体测数据上传。

3. 体测前必须穿着适合运动的服装和鞋，体测前充分热身，带好学生证和一卡通，每项测试前需向工作人员出示学生证、刷一卡通，未带一卡通和学生证不予测试。

4. 完全了解自己的身体状况，没有任何身体不适或疾病（包括但不限于心脏病、高血压、哮喘、脑血管疾病、血糖过高或过低及其它不适合体育运动的疾病），确认自己的健康状况良好。测试前一晚大量饮酒或者睡眠不足者禁止参体质健康测试。

三、免测申请

1. 免测对象

(1) 本学年患有疾病，经二级甲等以上医院诊断不宜参加体测的学生（由本人申请免测，经体育部审核通过后，方可认定为免测）；

(2) 本学期体育保健班（名单由体育保健班任课老师认定并提供）；

2. 免测申请流程

体育部已经开通网络体测免测申请流程。

需要申请的同学请前往学校官网（<https://www.shou.edu.cn/>）

操作流程：

1) 进入网上办事大厅

- 2) 在网页上边选择全部服务
- 3) 在中间服务类别里选择体育部
- 4) 点击进入体育免测申请, 填写信息

3. 免测申请未通过申诉流程

请申请免测的学生在网上办事大厅个人中心中及时查看结果, 如有问题及时与体育部(203办公室)庞德功老师反馈与沟通。在申请过程中可能会出现不通过的情况, 请及时上传新资料或者前往体育部与老师沟通。

注:

1. 体质测试每学年测试一次, 请在测试前查看当年体测成绩是否为免试, 如已经免试无需再次申请。
2. 全校体测结束后, 不再接受免测申请, 请学生尽早申请和及时查看免测申请结果。

四、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》第十七条、十八条、二十一条规定, 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按照校纪校规处分, 校外人员名单送交保卫处。

1. 替他人参加体测, 让他人替自己参加体测;
2. 组织或提供代测信息;
3. 其他违规或扰乱测试秩序行为。

五、成绩查询与复议

通过校园网络(VPN不可用), 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, 进入“体测查询系统”, 查阅自己的体测成绩。留学生的用户名(学号)和密码相同。测试结果在每周三更新。

对本学期测试成绩有异议的同学携带一卡通、学生证, 在10月18日-11月2日每周六、日上午10:00-11:00前往体测办公室申诉。

六、其他

1. 本学期出国留学学生(名单由各学院认定并提供)、本学期服兵役学生(名单由保卫处认定并提供)可不参加体质健康测试, 待返校后继续参加。
2. 体育部网站-体质健康测试栏目和体测查询系统将及时更新体测的各项信息, 请您随时保持关注。本方案解释权为体育部, 如有未尽事宜另行通知。



图 1

上海海洋大学体测场地示意图



图2

上海海洋大学室内体测项目示意图

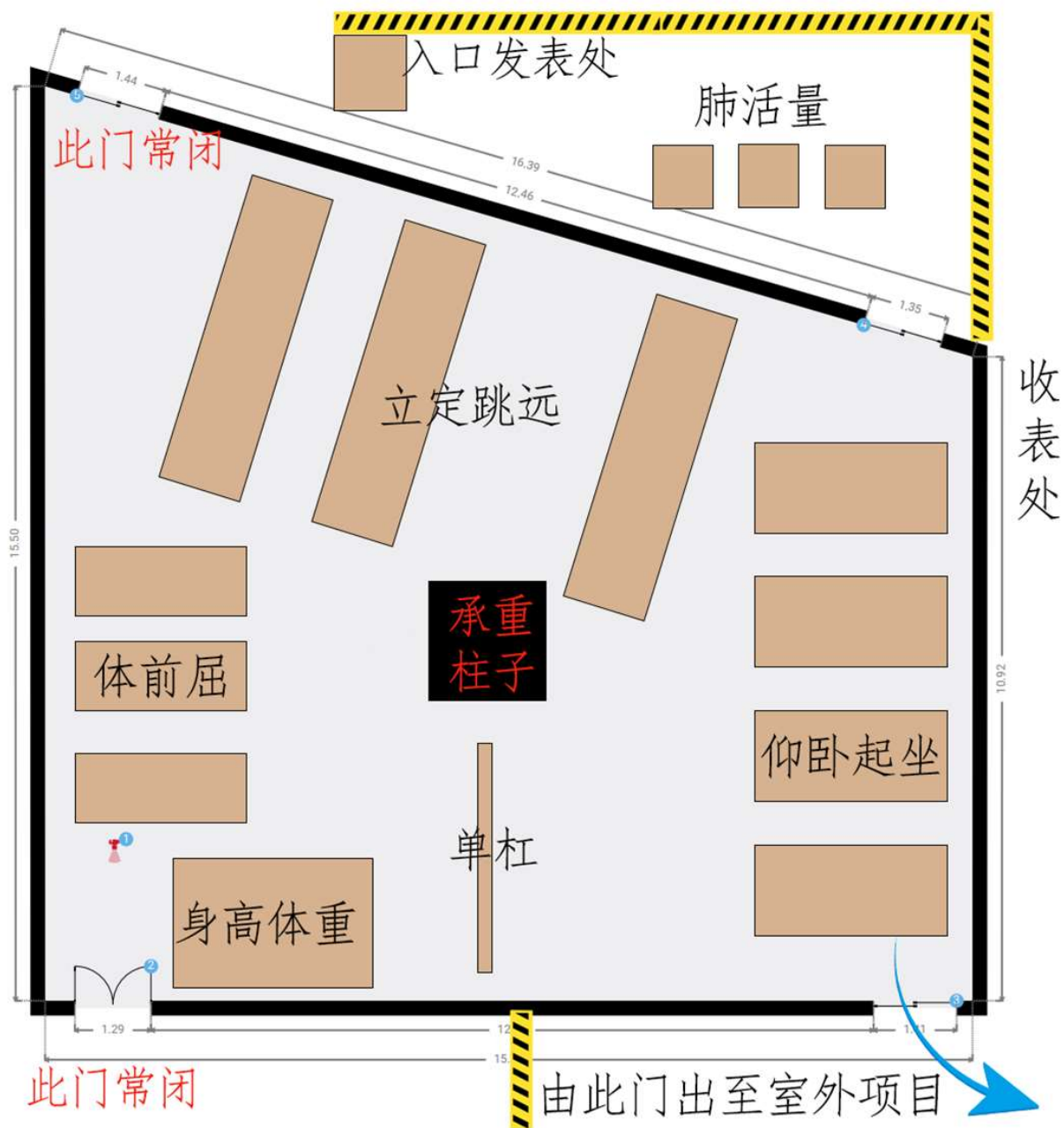


图3 网上上传病情证明单范例

病情证明单范例 **经二级甲等以上医院证明**

NO 7315701

 **海军军医大学第二附属医院**
病情证明单

病员姓名: 性别: 年龄: 门诊号: 71

病情及诊断: 脊柱术后

病情及诊断: (内容应包含受伤部位、受伤时间、休息持续时间)

建议事项: 患者系脊柱术后老年, 建议免修体育课。

建议事项: (内容应包含体测各个项目是否可以参加)

以下为空白



注意: 此证明单开本院盖章无效。

科室: 医

诊断时间 2019年