

# 泰山学院教务处

教处字[2023]35号

## 泰山学院 2023-2024 学年 《国家学生体质健康标准》测试方案

各学院：

《国家学生体质健康标准》测试的目的是为了贯彻落实第三次全国教育工作会议提出的“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想”的精神，促进学生积极地参加体育锻炼，上好体育课，增强学生的体质和提高健康水平，把学生培养成为德、智、体、美、劳全面发展的高素质人才。现根据我校实际情况，特制定此方案，请各学院根据本方案做好测试准备工作。

### 2023-2024 学年第一学期

#### 一、测试方案

##### 1. 全校测试计划

2022 级学生，室外项目在第 2-7 周完成，室内项目在第 3-4 周完成。

2023 级专升本学生，室外项目在第 2-6 周完成，室内项目在第 3-4 周完成。2023 级本专科学生，室外项目在第 7-8 周完成，室内项目在第 8-10 周完成。

2021 级学生，大学体育 E 课程期间完成。

2020 级等学生，第 11 周周末完成。

### 2.2023 级本部集中测试安排

日期	时间	学院	人数
11 月 11 日上午	8:00	马院	80
	8:00	数学	280
	9:00	物理	380
	10:00	信科	430
11 月 11 日下午	13:00	艺术	140
	13:30	教育	150
	14:00	生物	200
	14:40	化学	365
	15:50	机械	365

### 3.2020 级测试安排

#### (1) 测试路径与测试顺序

文体馆西北角小门分男女两队排队进入体质测试中心——1. 室内测试（身高体重、肺活量、坐位体前屈）——2.中心南门出，男生右转出文体馆至右侧测引体向上，女生前走测一分钟仰卧起坐——3.文体馆大厅，测试立定跳远——4.田径场大门处分男女两队排队进入，测试（50 米、男 1000 米女 800 米）。

#### (2) 时间安排

11月18	时间	学院	总数	男	女
	8:00	教师	254	36	218
	9:00	物理	318	197	121
	10:00	化学	325	125	200
	13:00	生物	143	51	92
	13:30	数学	289	153	136
	14:30	经济	508	136	372
11月19日	上午	学院	总数	男	女
	8:00	马院	67	12	55
	8:00	历史	130	40	90
	8:40	外语	151	20	131
	9:20	机械	291	250	41
	10:00	文学	303	70	233
	13:00	旅游	120	31	89
	13:30	信科	370	230	140
	14:30	艺术	450	164	286
<p>1.按照测试顺序依次进行，不得漏项或自己打乱测试顺序。</p> <p>2.田径场测试比室内晚半小时开始。</p>					

#### 4.第一学期的补测

(1) 测试路径与测试顺序与正式测试一样

(2) 学生根据自己需要补测相应项目。补测范围，缺项的，前面测试失误的，经练习后成绩提高的。特别提醒，不要重复测试，以免后测成绩覆盖已测的好成绩。

(3) 测试安排

日期	时间
11月25日上午	8:30—11:30
11月25日下午	13:30—15:30

## 二、场地与测试项目

1.文体馆，身高体重测试仪，肺活量测试仪，坐位体前屈测试仪，仰卧起坐测试仪，引体向上测试仪，立定跳远测试仪等。

2.田径场，测试50米，1000（800）米等。

3.测试项目分类：室内项目（1.身高、2.体重、3.肺活量、4.坐位体前屈），室外项目（1.立定跳远，2.50米，3.男1000米/女800米，4.男引体向上/女一分钟仰卧起坐）。

## 三、单项测试要点

1.肺活量测试，刷卡后只有一次测试，也就是只有1次吸气和呼气的机会。测试前自行练习。

2.坐位体前屈测试，刷卡后有连续两次测试，不得屈膝，不得他人协助。测试前做好准备活动。

3.身高体重测试，刷卡后一次测试，注意轻装，不要求脱鞋。身体站稳，足跟、骶骨部、两肩胛之间与立柱接触，成三点一线，

头正直眼平视。

4.其他项目测试前务必做好热身和准备活动等。

#### 四、测试要求

1.参加测试必须携带校园卡和身份证，缺一不可。

2.校园卡不允许封装和遮蔽正面，必须照片与个人信息清楚完整。

3.项目集中测试期间，如出现测试仪器读校园卡后提示“未知”，请让测试人员输入“学号”后测试，务必保证学号准确。

4.测试期间，请穿运动服运动鞋，提前做好准备活动。穿皮鞋、拖鞋等一律不允许测试。

5.所有项目测试中，如出现冒名顶替，代跑，代测，投机取巧等舞弊行为，一律按照考试舞弊，由教务处严肃处理。

6.测试当天，凡要求刷卡测试的项目，学生必须当天完成全部测试。刷卡后按提示完成测试，成绩自动取优值；反复刷卡测试的，只记录最后时间刷卡的成绩。

#### 五、关于免测与缓测

免测依据泰院政发〔2021〕86号（《国家学生体质健康标准》实施方案）执行。缓测学生无需上报或备案，随时参加集中测试，或按时参加补测。

### 2023-2024 学年第二学期

#### 一、补测时间

四月的第一个周日。

## 二、补测相关规定

1.上学期体测成绩低于 60 分的学生，根据自身实际情况，经长时间锻炼后，补测能提高成绩的项目。

2.某单项得分  $\leq 40$  的学生。建议长时间锻炼后，补测该项目。

3.男生 1000 米和女生 800 米

有体育课学生将进行全员测试，无需进行补测，并择优计入学年体测成绩。

没有体育课学生，建议长时间锻炼后，补测该项目。

4.除长跑外的其他项目，一律按照补测成绩计入学年体测总成绩。

5.学生完成全部项目的补测后，生成学年最终体测成绩，用于评优和毕业。

本方案未尽事宜或今后安排调整，以体育学院具体通知为准。

教务处 体育学院

2023 年 8 月 25 日