

关于组织开展2024年《国家学生体质健康标准》 测试的通知

全校各学院：

根据《国家学生体质健康标准测试》的要求，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要》《关于进一步加强学校体育工作若干意见》《学生体质健康监测评价办法》等三个文件的通知精神，拟对我校学生进行体质健康标准测试。请同学们做好身体和心理上的准备，积极锻炼身体。具体测试方案如下：

一、测试对象：

全校在籍在册学生

二、测试安排：

1. 2023级和2024级本、专科学生随堂测试。

2. 2022级本、专科，2024级专升本，2021级本科（补测）、2023级专升本（补测）在10月中下旬进行集中测试。

具体测试安排如下：

测试时间		测试学院	测试对象
10月19日 (第七周, 周六)	上午 8:00	文学与传媒学院	2022级本、专科 (许昌校区)
	下午 14:00	艺术设计学院 音乐舞蹈学院	
	下午 15:30	机电工程学院	
10月20日 (第七周, 周日)	上午 8:00	外国语学院	
	上午 10:00	土木建筑学院 信息工程学院	
	下午 14:00	教育学院	
	下午 15:30	机电工程学院 艺术设计学院	2024级专升本 (许昌校区)

测试时间		测试学院	测试对象
10月26日 (第八周, 周六)	上午 8:00	管理学院 经济学院	2024级专升本 (许昌校区)
	下午 14:00	管理学院 经济学院	2022级本、专科 (许昌校区)
10月27日 (第八周, 周日)	上午 8:00	教育学院	2024级专升本, 21级本科和23 级专升本补测 (许昌校区)
	上午 10:00	文学与传媒学院	
	下午 14:00	音乐舞蹈学院 信息工程学院 土木建筑学院	
	下午 15:00	2021级本科、2023级专 升本许昌校区补测	
10月26日 (第八周, 周六)	上午 8:00	经济学院 外国语学院 土木建筑学院	2022级经济学 院, 2024级专升 本, 21级本科和 23级专升本补 测 (郑州校区)
	上午 10:00	2021级本科、2023级专 升本郑州校区补测	

三、测试地点：

许昌校区 1 号田径场、郑州校区田径场

四、测试内容：

男生：身高、体重、肺活量、50 米跑、立定跳远、坐位体前屈、1000 米跑、引体向上

女生：身高、体重、肺活量、50 米跑、立定跳远、坐位体前屈、800 米跑、仰卧起坐

五、测试相关人员：

(1)统筹工作组

张建锋、孔飞龙

(2)测试组

宋义忠、赵宗基、李玉娇、刘瑜、张京京、李想、李超杰、薛良磊、古盼辰、张晓东、李海鹏、李泓媛、成强、魏秋芳、汪梦洋、孙克成、张晓磊、王建强、陈福生

(3)数据处理组

李佳星、薛莉华、丁钰琦、赵昊、刘文岩、袁志琳

(4)场地器材组

于博川、韩崔一

(5)医护组

杨医生、郑护士

六、测试要求：

1. 参加测试的同学提前 30 分钟到达指定地点集合，必须穿

运动服、运动鞋、运动裤，以行政班级为单位（男、女分组），按照学号顺序站队，在测试前由班长组织本班同学做准备活动，不按规定者不予测试。

2. 所有参加测试的学生在测试前一天必须保证有充足的睡眠，测试当天必须吃早餐（半饱），在测试之前应提前做好准备活动，在测试过程中，如有出现身体不适，受测试者应及时停止测试，并告知测试老师。在测试过程中严格按照规定的动作和要求进行测试，严禁在测试过程中违纪、作弊等，一经发现，该项目成绩按 0 分记录，并根据《中原科技学院学生考试管理办法（试行）》处理。

3. 参加测试的同学自备肺活量吹嘴一只（吹嘴插口外径为 10mm 至 11mm），用于测试肺活量，由于吹嘴型号非国标，自己购买的吹嘴要与学校的肺活量仪器相匹配，以免造成无法使用。2024 级所有新生由学校提供（仅提供一次，注意保存）。

4. 测试人员需秉着公平、公正、公开的态度，认真做好测试工作。测试工作完成后，由各班班长汇总本班所有体质测试登记表并按页码顺序排列，检查数据的完整性和规范性（严禁涂改，如有涂改必须有测试老师签名），检查无误后交相关负责老师回收。

5. 因病、伤、事假等原因未参加体质健康测试的学生，经过康复锻炼或成绩有所提高，可预约补测，与第三教研室孔飞龙老师联系。

6. 体测相关文件要求及注意事项详见公共体育教育中心网站。

七、相关政策：

1. 等级证书制度成绩评定按教育部 《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》测试项目和《国家学生体质健康标准解读》测试标准执行。等级证书制度实施以毕业年度学生体质健康测试成绩为准。我校体质健康测试等级证书制度从 2025 届毕业生开始实施。测试成绩分为“优秀”“良好”“合格”等级。测试成绩达到 90.0 分及以上者，颁发优秀等级证书；80.0-89.9 分者，颁发良好等级证书；测试成绩 60.0-79.9 分者，颁发合格等级证书；未达到 60 分者，不颁发等级证书；未达到 50 分者，不颁发等级证书且不颁发毕业证书。

2. 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，须持三级甲等医院开据的证明，公共体育教育中心核准，可暂缓或免于执行《标准》，并填写《免于执行体质健康标准申请表》，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。

八、附件

1. 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

2. 中原科技学院《大学生体质健康标准测试》安全须知及应急处置预案

3. 《国家学生体质健康标准》测试方法

公共体育教育中心

2024 年 10 月 11 日

附件 1:

免予执行《国家学生体质健康标准》申请表					
姓 名		性 别		学 号	
学 院		班 级		民 族	
出生日期		身份证号			
申请原因 (附医院诊断证明)					
申请免测年度					
本 人 签 字 日 期	年 月 日		辅导员签字	年 月 日	
学院签字 盖章	签章（字）： 年 月 日				
学校体育部门 意见	签章（字）： 年 月 日				

备注：表格填写完整连同证明材料一并上交负责体测教师。

附件 2:

中原科技学院《大学生体质健康标准测试》安全须知及应急处置预案

为预防我校学生在测试中可能发生的意外事故，确保在第一时间内消除隐患及事故处置、救护工作，确保学生体质测试顺利安全实施，特制定本预案。

一、指导思想

坚持“安全第一，预防为主”的思想。制定体质健康测试活动安全应急处理预案，可以有效预防事故的发生，并保证师生充分了解发生重大事故时的安全措施，一旦发生事故，能够做到及时拨打急救电话，自助自救，确保学校财产和师生生命安全。

二、大学生体质测试安全须知

1. 参加测试的学生均应穿运动服、运动鞋，严禁佩戴各种金属的或玻璃的装饰物，头上不要戴各种发卡；严禁携带小刀、钥匙等尖锐、硬质物品。

2. 测试前 3 天要注意保持良好的睡眠与体力的积蓄，忌熬夜、空腹、饱食、饮酒后进行测试。

3. 患有呼吸系统、心脑血管、循环系统、运动系统等各种不适宜参加测试的疾病者严禁参加《标准》测试，并应申请执行免测。

4. 测试前请各位同学确认个人的身体状况是否适宜参加测试，如有隐瞒个人身体状况，在身体不适宜参加测试的情况下参加测试出现不良情况，自行承担 responsibility。

5. 测试时服从测试老师等工作人员的安排与要求，严禁嬉戏打闹等不安全行为的发生。

6. 学生测试时如出现身体不适，及时向老师或医务工作者反映。

7. 800/1000 米测试时，随着跑速的提高，氧气供应不足，会出

现胸部发闷，呼吸节奏被破坏，呼吸困难，四肢无力的现象，出现以上症状时应加深呼吸，调整呼吸节奏，适当减慢速度，坚持一段时间后，不适会逐渐消失，若实在无法坚持，应立即停止测试，并及时报告教师。

8. 800/1000 米测试结束后，不应立即坐下休息，避免因头部暂时性缺氧而出现眩晕甚或休克，需慢走调整好呼吸、心跳后再休息。同时，应做好放松活动与肌肉拉伸，防止乳酸堆积造成的肌肉疼痛，影响后续测试项目的进行。

9. 所有测试结束后，学生应确保身体无不适症状后，方可离开测试现场，如有仍胸闷、胸痛、呼吸急促、眩晕等症状，应立即向相关老师或医务工作者询问。

三、组织过程

1. 公共体育教育中心体测教研室负责测试工作的组织及协调工作，制定测试有关安排信息。

2. 参加测试的所有工作人员应责任到位、责任到人，各司其责，杜绝安全事故的发生，以确保活动正常进行。

3. 测试人员要坚守岗位，医务组在测试期间要始终坚守岗位，随时准备处理可能发生的安全事故。

4. 学生视自身身体情况可终止自己的测试，任何人不得阻拦；测试工作人员应密切关注学生身体情况，发现学生身体出现异常及时终止测试。

四、突发事件应急措施

1. 在测试过程中遇到踩踏、运动伤害等突发事件时，结合学校突发事件应急预案，全体参与师生按照预案要求坚守岗位，各司其职，听从医护组相关人员统一指挥，开展救护工作，将事故的危害

降低到最低程度，严禁私自行动。

2. 突发事件发生时体质测试医务组或在岗测试工作人员在第一时间进行应急处置，并及时送往医务室处置，同时报告体测教研室负责人及公共体育教育中心主任，并及时关注学生伤后处置情况。

3. 事件发生后，全体体质测试工作人员、医务人员应积极协助，严禁擅离职守，先行撤离。

现场急救心肺复苏操作指南

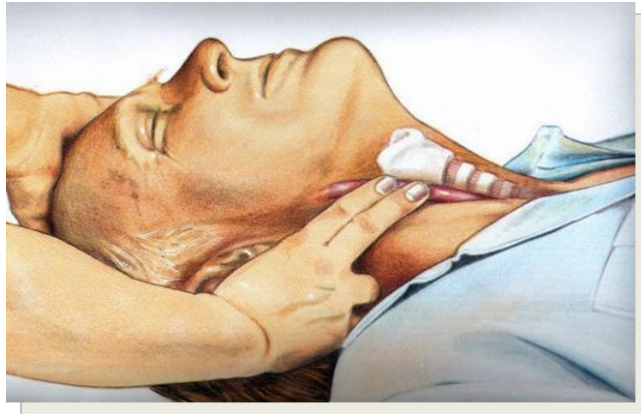
第一步：先对患者进行初步的检查和评估主要检查和评估 3 个方面：

1. 判断患者的意识：用双手轻拍病人双肩，并在其耳边大声呼唤，观察是否有反应。



2. 判断呼吸：解开上衣看患者胸部有无起伏；有无呼吸；感觉口鼻处有无出气，持续时间约 5 秒，确认呼吸是否停止。

3. 判断有无颈动脉：用右手的中指和食指从气管正中环状软骨（喉结部位），旁开两指，至胸锁乳突肌前缘凹陷处，摸到颈动脉后数 10 秒钟（1001、1002、1003、1004、1005、…、1010），判断有无搏动。



触摸颈动脉示意图

经过检查和评估后确认患者已经没有意识、没有呼吸、没有脉搏，接下来应该立即拨打 120，并迅速进行心肺复苏。

第二步：心肺复苏

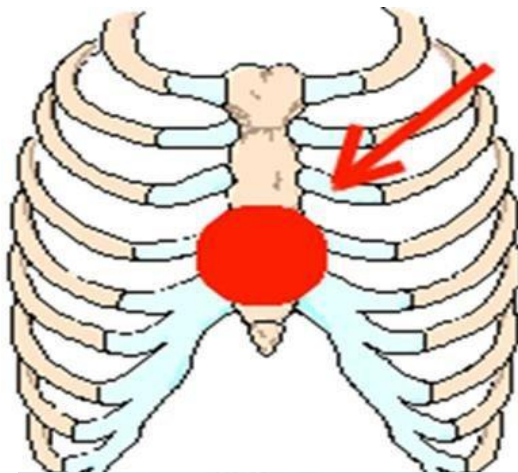
1. 摆放体位 要将患者以仰卧位放置在地面或硬板床，翻身时要整体转动，注意保护颈部



整体翻身的方式示意图

2. 接下来进行胸外按压：

按压部位在两乳头连线与胸骨交界处（或胸骨下 1/3 的位置），用左手掌跟紧贴病人的胸部，两手重叠，手指相扣，左手五指翘。按压时双肘关节伸直，用上身重量垂直向压按压，按压频率不低于 100 次/分钟，按压深度至少 5cm。胸外按压 30 次之后，进行 2 次人工呼吸。



3. 开放气道

进行人工呼吸前要先要开放气道，确保口鼻中无分泌物或异物。开放气道的方法是仰头抬颌法。

具体操作方法是：用一只手的小鱼肌置于患者前额，用力使头部后仰，另一只手的食指和中指置于下颏骨骨性部分向上抬颏。使下颌尖、耳垂连线与地面垂直。



开放气道的操作手法

4. 人工呼吸

具体步骤：捏紧鼻翼→口对口→“正常”吸气→缓慢吹气（1 秒以上），胸廓明显抬起→松口、松鼻→气体呼出、胸廓回落；

连续做 2 次口对口人工呼吸（5 秒 2 次）。再进行胸外按压，胸外按压和人工呼吸的比例为：30：2，即：进行 30 次胸外按压之后再进行 2 次人工呼吸。

5. 有效性评估



人工呼吸示意图

在持续进行了 5 周期 2 分钟的胸外按压和人工呼吸（心脏按压开始、

送气结束)之后,需要判断胸外按压的效果,判断标准是:

- ①能扪及大动脉搏动,出现自主呼吸;
- ②面色、口唇、指甲和皮肤由苍白、青紫变为红润;
- ③神智是否恢复,有眼球活动、手脚抽动、吞咽动作等。

如果以上生命症状出现,说明胸外按压有效果,可以停止胸外按压;如果没有出现,则需要继续进行胸外按压和人工呼吸,直至专业医护人员赶到。

附件 3:

《国家学生体质健康标准》测试方法

(参考执行)

身高、体重

测试方法：电子身高测量计在平坦地面上，受试者赤足，立正姿势站在身高计的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成 60 度角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试中不要低头看测试数据，测试结束后听从测试员安排，记录身高和体重两个数值。只允许测试一次。

肺活量

测试方法：受试者在肺活量吹管上装上吹嘴，正确持握吹管，头部略向后仰，尽力深吸气直至不能再吸气为止（避免耸肩提气），然后将嘴对准肺活量吹气嘴做深呼气，慢速往里吹，保持匀速，中间不能停顿，直至呼尽为止，同时数据即被锁定。如吹嘴没有装紧出现漏气时，测试者再一次测试肺活量时，方法同上。

坐位体前屈

测试方法：受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约 10~15 厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖匀速向前推动游标（不得突然发力），直到不能前推为止。身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

立定跳远

测试方法：受试者两脚自然分开站立在起跳线后，两脚尖不得踩线和过线，双脚原地同时尽可能往远处跳，不得有垫步或连跳的

动作。总共测试 2 次，取最好成绩。

引体向上（男）

测试方法：受试者跳起双手正握杠，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），上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。

仰卧起坐（女）

测试方法：受测者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝成 90 度，两手交叉置于脑后，一人压住受测者的两脚踝关节，起坐时以两肘触及或超过两膝为完成一次，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 分钟内完成的次数。

50 米跑

测试方法：站立式起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进 1 原则进位，如 10.11 秒读成 10.2 秒记录之。

1000 米跑（男）/800 米跑（女）

测试方法：受测试者经检录裁判核实身份并领取带号码的中长跑背心，按 20-30 人一组完成检录后将学生带至起点处，起点裁判交代注意事项引导学生进入起跑线，采用站立式起跑。学生听裁判发出的“各就位→预备→跑”指令起跑。计时器随起跑声开始计时，学生到达终点线时由裁判唱报并记录学生最终成绩。