关于开展2024—2025学年第二学期

学生体质健康测试的通知

**各二级学院：**

根据学校《国家学生体质健康标准实施办法》相关规定，决定于5月份开展2024—2025学年第二学期学生体质健康测试。现将测试方案通知如下：

**一、测试对象**

2023级3年制、2024级两年制，毕业班补测学生。

**二、测试项目**

身高/体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、50米跑、1分钟仰卧起坐（女）/引体向上（男）、800米（女）/1000（男）米共8项。

**三、测试地点与时间**

1.测试地点：小球馆与田径场（如遇雨天，室内项目照常进行，室外项目另行通知。）

**2.测试时间：**

**5月17-18日（周六、周日）；**

**缓补测5月24日（周六）；**

（各班具体测试时间安排见统一时间安排表）

**四、职能分工**

1.后勤保卫处：

（1）负责测试场地的安保工作，维护场地秩序。

**（2）安排医务人员现场值班，并排定值班表。医务值班人员应提前准备好急救药品和急救器械（如除颤仪），在测试期间必须始终坚守岗位，随时准备处理可能发生的运动伤害或其他安全问题。**

2.公共体育部：

（1）做好测试前的数据库整理，测试仪器设备调试，测试流程安排，以及测试后数据整理上报工作。

（2）做好测试过程中的安全提示与监控工作，尤其做好长跑项目的“两问一告知”，对测试过程中出现的应急事件采取合理的应对措施。

3.各二级学院：

**（1）做好学生体质测试的安全教育提示。**

（2）对有因先天性疾病或其他原因不能参加测试的学生进行排查，特别强调学生不得隐瞒病史，不能正常参加测试的学生要求填写免测申请表，对申请免测学生按要求填表备案、审核，**并将申请表于5月16日**前统一汇总公共体育部体质测试中心。

（3）测试过程中安排辅导员及班主任到场协助公共体育部教师做好测试组织与管理工作。

（4）**负责学生安全告知书（双面打印）的签订（见附件1），并有序整理，统一汇总后交公共体育部办公室存档。**

公共体育部

2025年5月

衢职院学生体质健康测试流程及注意事项

1. **测试流程**
2. 测试前学生登录进入衢州职业技术学院微信公众号-微查询-体质测试栏，生成本人学号二维码，可即时查询自己的测试成绩和历年成绩。（账号为学号，密码为身份证后六位或八位）
3. 在易校园APP上传自己的人脸采集照片。
4. **测试时携带手机和身份证及学生证（双证齐全）**，在每项测试仪器扫码学号或人脸认证后参加测试。
5. 长跑项目以班级为单位，按照规定时间提前10分钟到测试场地由班委组织热身后到相应测试地点参加测试。
6. 测试场地安排如下表：

球类馆

看台

田径场入口

800/1000米

测试点

其他项目测试区

50米测试点

N

体质测试场地示意图

**二、注意事项**

1.测试学生在测试前一天必须保证充足的睡眠，保持良好的身体状态。参加体测前半小时须适量进食及饮水，切不可过度饮食或空腹参加体测。

2.测试前应该进行充分的准备活动，如颈、肩、手腕、膝关节、踝关节等关节性运动以及韧带拉伸练习，避免运动损伤。

3.学生参加体测时，如遇当日身体不适，应及时向体测负责老师报告，可暂缓测试或办理免测手续，切勿隐瞒情况强行测试；测试过程中发现有身体不适要及时报告现场的体育老师，由值班医生采取相应的应对措施，并电话通知班主任，启动突发事件应急预案。

4.长跑项目（800米/1000米）测试完成后，学生要在指定的休息区域休息5-10分钟后，经现场老师观察允许后方可离开测试场地。

5.测试学生要严格遵守测试规定，按测试流程完成测试任务，测试过程中不得代考，**如发现代考一经核实，将填写考场记录单，上报学校教务处，由教务处根据《衢州职业技术学院考试管理办法》相关规定，给予测试学生和替考学生相应违纪处分**。

**三、本通知未尽事宜，如有疑问请联系公共体育部吴笑阳老师，联系电话：18974892427。**

2025年5月

关于2024—2025学年第二学期学生体质健康

免测申请通知

**1.免测申请流程**

第一步：填写《免（缓）予执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》（见附件2），并附三甲以上医院证明，如长期身体问题需提供相应有效证明（例如残疾人证件等），退伍军人附退伍证复印件，申请人自行将材料装订（申请表装订在首页，）后由班级体委汇总，交到各分院体育部，由二级学院审核签字。

第二步：通过衢州职业技术学院微信公众号进行线上申报（体测查询-免试申请-将二级学院审核通过的申请表及医院证明拍照上传-提交），由分院体育部统一将纸质材料上交公体部。

第三步：审核通过后的免测申请材料原件统一汇总到公共体育部体质健康测试中心存档。

1. **免测成绩认定**

普通学生免测成绩认定为60分；

退伍军人免测成绩认定为80分（退伍军人免测无需进行线上申报，由分院体育部按照模版（附件3）统一汇总提交证明）。

1. **材料提交截止时间**

2025年5月16日 （周五）17:00前

安全防范处置预案

学生体质测试过程中一旦发生学生伤害事故甚至伤及生命安全事件，应当参照《衢州职业技术学院体育课意外伤害事故应急预案（试行）》执行，具体应对程序如下：

一、成立体质测试抽测意外伤害事故应急处理小组

组 长：郭大勇

副组长：彭晓倩 赵小龙 二级学院分管学生工作副书记

组 员：全体体育教师

物资保障负责人：潘 乐

二、具体应对措施

1.应根据现有条件和能力及时采取措施救护受伤害学生；情况严重者，应采取可能的临场生命救护技术并以最快方式将伤者紧急送至附近医院救治（以120急救车为宜）。

2.及时收集有关事故信息，并作好相应的记录，作好有关证据、资料的保存工作，情况严重的应保护好现场。记录伤害事故发生的时间、地点，伤害事故的原因及处理情况等，对于发生伤害事故原因不明的，可以在后续报告中说明情况，伤害事故处理的进展可在后续报告中说明。

3.及时报告：应按照学院制定的校园学生突发事件处置预案相关流程，在第一时间上报给公共体育部主要负责人、学生所在系部辅导员或班主任或系领导等和院卫生所，由公共体育部、所在系领导再根据情节严重程度通知学院体育工作分管校领导、保卫处、学生处和学院总值班室等。事发后，由学生所在系学生突发事件处理工作小组负责在2小时内将情况书面（或电子稿）报学院学生处、保卫处、学院办公室。

4.启动应急行动小组：

根据事故严重程度和实际需要，成立突发事件处理应急小组，有关事故的新闻发布、各类报告、处置方案等具一律由事件处理应急小组全权处理，任何个人不得随意散布、夸大与本事件有关的信息，严禁通过各种方式发布与事实不符的蛊惑性信息。

（1）设立事故核查组、校园维稳组、网络管理组、家属安抚组、医疗救护组、善后处理组、媒体接待组、保险理赔组等，各司其职，分工合作。

（2）做好安抚学生（家长）等工作，组织探望、送至医院及时救治。

（3）学校应及时了解情况，情况严重的应保护好现场保存好相关证据等工作。

（4）对于情况严重的，应及时控制事态，维持学校教育教学秩序正常进行。

5.保险介入，同时通知保险机构介入。

衢州职业技术学院公共体育部

2025年4月

**附件1**

**学生体质健康测试安全告知书**

根据教育部《关于国家学生体质健康标准(2014年修订）的通知》 (教体艺〔2014〕5号)文件要求，全日制在校生须参加每学年一次的体质健康状况测试，为保障我校体质健康测试工作安全、规范、有序进行，现将体质健康测试项目、方法及安全规范告知如下：

**一、测试项目及方法**

1.身高：测试者赤足，立正姿势站在测试仪的底板上。

2.体重：测试者赤足，站在测试仪中央直立不动。

3.肺活量：测试者手持吹气口嘴，面对肺活量测试仪站立，先深吸一口气，屏住气向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止。

4.立定跳远：测试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作，丈量起跳线至最近着地点距离。

5.坐位体前屈：测试者两腿伸直，两脚平蹬测试板坐在平地上，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。

6.50米跑：测试者站立式起跑，听到口令后开始起跑，躯干部到达终点线停表。

7.800米（女）和1000米（男）跑：测试者站立式起跑，听到口令后开始起跑，躯干部到达终点线停表。

8.1分钟仰卧起坐（女）：测试者仰卧于垫子上，屈膝呈90度角，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。测试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时双肩必须触垫。

9.引体向上（男）：测试者双手正握杠，直臂悬垂静止后，两臂同时用力引体，上拉到下颌超过横杠为完成一次。测试者应双手正握单杠，身体不得借助其他附加动作完成。

**二、免（缓）测申请规定**

1.身体有以下疾病的同学可以申请免测：

（1）呼吸系统疾病：气管炎、哮喘、肺结核等；

（2）心脑血管疾病：心率不齐、心脏病、高血压等；

（3）循环系统疾病：糖尿病、肠胃炎等；

（4）运动系统疾病：各个关节或肌肉等方面出现炎症或者损伤，比如椎间盘突出等。

2.有以下特殊情况的学生可以申请缓测：

（1）测试当天有发烧、感冒、意外受伤等情况；

（2）女生处于生理期内的。

3.免（缓）测申请流程

（1）因身体原因需申请免（缓）测的学生须向二级学院提交书面申请，并附三级甲等及以上医院出具的相关医疗证明。

（2）二级学院将免（缓）测申请汇总表及相关证明统一交公共体育部审核并保存。

**三、测试注意事项**

（1）测试前做好充分的准备活动。测试中如遇身体不适，应及时报告值班教师，可暂停测试，并由医务人员现场诊治。

（2）测试学生在测试前两天应保持良好的饮食和睡眠，不饮酒、不熬夜。测试当天需穿着运动服、运动鞋，并遵从测试老师安排做好准备活动。测试中按照规定的测试方法和动作测试，按要求参加测试。

（3）测试学生因隐瞒身体病史，或不按规定参加测试而导致的安全问题，相关责任由学生本人自行承担。

**《学生体质健康测试安全告知书》每学年确认一次，请仔细阅读上述各项条款，结合自身身体状况，做出以下情况选择，并在选项后的括号内打√：**

1.参加正常体质健康测试（ ）

2.申请免测（ ）

3.申请缓测（ ）

确认人签名：

年 月 日

**附件2 证明材料序号**

**免予执行《国家学生体质健康标准》申请表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学 院 |  | 班级 |  | | 学 号 |  |
| 姓 名 |  | 性 别 |  | | 电 话 |  |
| 体育课任课教师 |  | 申请学期 | 2024-2025（二）学期 | | | |
| 申请类别 | 伤病免测( ) | | | 退伍免测( ) | | |
| 申请理由 | 学生本人签名：  年 月 日 | | | | | |
| 二级学院意见 | 分管学生工作领导签字：  年 月 日 | | | | | |
| 公体部  意见 | 领导签字：  年 月 日 | | | | | |

注： 1.申请类别对应括号内打√。2.申请表填写完整交公共体育部备案。3.附相关证明材

附件3

**XXXX学院退伍军人免测申请汇总表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **班级** | **学号** | **姓名** | **性别** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

领导签字：

年 月