

关于开展 2026—2027 学年第一学期 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 10 月底至 11 月初开展 2026—2027 学年第一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

2025 级三年制学生、2026 级全体学生。

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

2025 级三年制学生：10 月 31 日—11 月 1 日（周六、周日）；

2026 级全体学生：11 月 7—8 日（周六、周日）；

缓补测时间：11 月 14 日（周六）。

（各班具体测试时间安排见统一时间安排表）

四、职责分工

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做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，对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，并将汇总后的申请表于**10月20日**前交至体测与场馆管理中心（体育运动中心306办公室）。

(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）负责学生体质健康测试安全告知书（双面打印）的签订（见附件1），并有序整理，汇总后交至体测与场馆管理中心（周琴老师处）存档。

公共教育学院（公共体育部）

2026年10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至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

衢职院学生体质健康测试流程及注意事项

一、测试流程

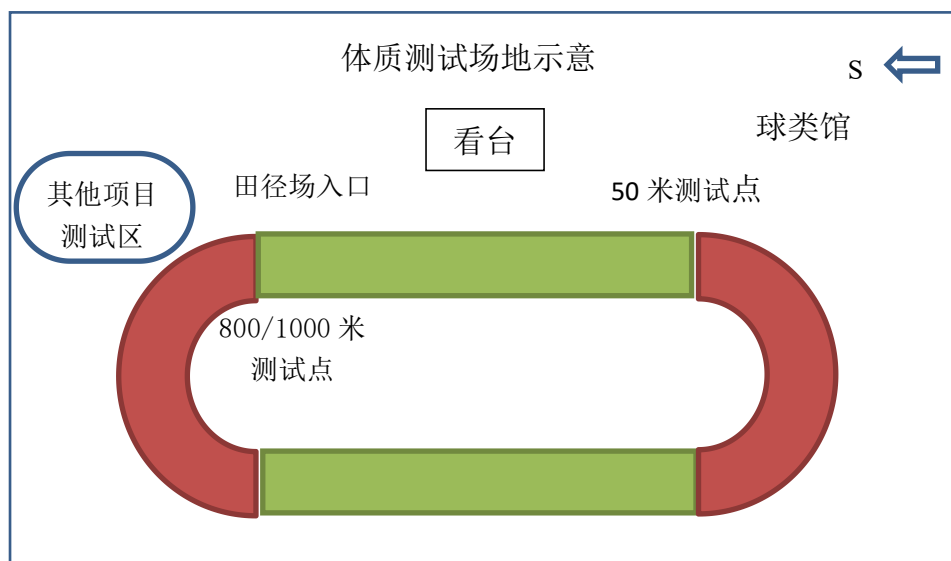
1.测试前学生通过“衢州职业技术学院”微信公众号下方的菜单“微查询”选择“体测查询”，输入自己帐号（学号），密码（身份证后六位）进入登录页面，生成自己的学号二维码。可即时查询自己的测试成绩和历年成绩。

2.在易校园 APP 上传自己的人脸采集照片。

3.携带手机和身份证及学生证，在每项测试仪器扫码学号或人脸认证后参加测试。

4.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。（具体时间安排见后续通知）。

5.测试场地安排见下图：



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周琴老师，联系电话：17706700566。

公共教育学院（公共体育部）

2026年10月