

《国家学生体质健康测试》 实施方案

山西轻工职业技术学院

二〇一九年九月一日

《国家学生体质健康测试》实施方案

山西铁道职业技术学院

(2019年)

为了全面贯彻党的教育方针，促进学生身心健康发展，根据国家学校教育工作的基础性指导性文件——《国家学生体质健康标准》，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干建议的通知》（国办发【2012】53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教艺体【2014】3号）有关要求，结合学院实际，制定本方案。

一、组织机构

1. 领导小组（按姓氏笔画排序）

组 长：行建海

副组长：洪 晶、武志梅、赵凌俊

成 员：李春梅、李剑书、李培占、杨 军、杨曙光、康美玉

职责：负责安排学校按要求开设的体育课和课外体育活动，督促体育课规范教学和课外体育活动规范开展，结合测试标准加强学生体质训练，组织人员开展学生体质达标测试工作，督查实施《标准》情况。

2. 测试小组

组 长：洪 晶

成 员：负责学院《标准》测试工作的体育教师

职责：负责按照方案的要求对学生进行测试和指导锻炼，负责成绩的收集、整理并对照《标准》及评分标准如实填写表册，及时上报录入小组。

3. 数据录入小组

组长：洪 晶

成员：负责学院《标准》测试工作的体育教师

职责：负责成绩的录入、学生体质健康测试报告单的打印及公布。

二、测试人员要求

1. 在测试之前要对所有工作人员进行一次系统的培训。

2. 测试具体工作人员安排

测试组组长：洪 晶

测试组成员：张 冰、任 鹏、刘勇壮、奚大勇

测试成员分组：

第一组：洪 晶、奚大勇

第二组：张 冰、任 鹏、刘勇壮

3. 测试组成员具体工作

按照体测中心的工作要求与步骤，负责测试前的准备工作，测试中的服务指导和把关工作，测试后的数据整理及合理的上报数据工作。具体为检查测试仪器的设备是否良好，学生个人信息数据是否完整；在测试过程中出现的问题要及时处理，测试完成后要检查测试仪器数据的完整性；最后要整理测试数据并打印发布等，按照教育部的时间要求要准时上报山西铁道职业技术学院大学生体质健康测试数据。

4. 测试人员的要求

(1) 保证测试数据上传的真实性。

(2) 测试人员在测试之前要提前 10 分钟到达测试地点，如果有事不能参加测试，需要提前一天告诉测试组。

(3) 测试人员要认真履行工作职责，要杜绝出现弄虚作假，一旦出现将由测试人员负责。

三、测试工作安排

1. 测试分组

第一组：交通运营系、轻化工技术系、机电工程系（2018级）

时间：2020.9.14~9.18

第二组：智能控制系、交通工程系、艺术设计系（2018级）

时间：2020.9.21~9.25

第三组：机电工程系、交通运营系、轻化工技术系（2019级）

时间：2020.9.28~10.16

第四组：智能控制系、艺术设计系、交通工程系、安泰班（2019级）

时间：2020.10.19~10.23

第五组：机电工程系、交通运营系、轻化工技术系、艺术设计系、

交通工程系、智能控制系（2020级） 时间：2020.10.26~11.27

2. 测试项目

身高、体重、肺活量、50米跑、立定跳远、1000米跑（男）、800米跑（女）、坐位体前屈、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、视力。

3. 评价指标与权重

（1）《国家学生体质健康标准》单项指标与权重

评价指标	得分
体重指数	15
肺活量	15
坐位体前屈	10
（男）1000米、（女）800米	20 +10
立定跳远	10
50米	20

(女) 仰卧起坐、(男) 引体向上

10+10

(2) 大学男生身高标准体重等各项得分标准依国家标准定。

(3) 大学女生身高标准体重等各项得分标准依国家标准定。

四、测试等级评定与登记

1. 《标准》的测试每学年进行一次。

2. 测试前要作好充分准备工作和制定测试过程中的安全措施。

测试前进行仪器的校准，测试数据和记录要准确无误，并进行严格核查，测试、记录、监督检查人员要签字。

3. 《标准》的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为 120 分按百分制记分，每个测试项目得分之和为《标准》的最后得分，根据最后得分评定等级：90.0 分及以上为优秀，80.0~89.9 分为良好，60.0~79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格。

4. 学校要建立《标准》的专项档案。学生测试项目的成绩，按照《标准》的要求计算得分、评定等级，并存档。

5. 每学年测试的原始数据和统计资料要妥善保存。学校有专人保存或统计，并定期归入学生的体育健康档案。

6. 测试成绩、评定结果应及时反馈给学生，以便指导学生科学合理的锻炼。

五、关于免测、缓测、缺考、补测的要求

1. 免测

因存在先天性运动障碍、肢体残疾、当学年有重大伤病，本年度不能参加全部或部分项目测试，无法进行评分和等级评定的学生，可向学校提交免于执行《标准》的申请，经县级以上医院证明，班主任、校医、测试组组长签字可免于执行。但能参加测试的项目仍需测试记

录，可不作为评价等级依据。免于执行《标准》的学生评价等级为及格。

申请方法：学生本人到体育教研室领取《国家学生体质健康标准》免试申请表，由本人填写，并附医院证明材料，所在院系签字盖章后送体育教研室审核。

注：学生免试申请材料将存档于学生档案中。

2.缓测

在测试时间段不能如期测试的学生可以申请缓测。缓测申请，经测试组组长核准后，可不参加本次测试，但须进行补测。

注：缓测必须在当学年 12 月份的补测时间段完成，逾期者，本年度成绩以 0 分处理。

3.缺考

未参加常规测试且没有申请缓测的学生或已经申请缓测仍未按时参加补测的学生视为缺考，缺考者本学年测试成绩以 0 分计。

4.补测

测试成绩不及格和缓测者，体育教研室统一组织进行补测，补测工作每学年一次，时间安排在每年的 12 月份。

六、数据收集与整理上报、公布

1.各班级要按照《标准》的有关要求，准确及时地采集、汇总、上报《标准》的有关数据。2020年9月10日---12月31日完成数据测试、上报工作。

2.体育教研室对学生的测试数据、评定等级进行统计分析，认真填写有关报表，并及时将学生测试结果公布。

七、安全保障

1.为了保障测试工作的顺利进行,参加测试的学生须遵守测试秩序,配合测试工作人员的安排,测试前做好准备活动,避免受伤,同时安排校医做好临场急救准备。

2.测试时要树立“安全第一”的指导思想,加强对学生进行安全教育,要健全各项安全保障制度,落实安全责任制,加强对场地、器材、设备的安全检查。在日常体育锻炼、测试中做好安全防范工作,以防事故产生。测试前要检查和了解学生身体健康情况,对生病学生实行缓测或免测。坚决杜绝平时不锻炼,测试时搞突击的现象,谨防意外伤害事故发生。

八、奖励与处罚

1.学院对《标准》实施工作要定期进行总结评比,给予奖惩,以调动全体师生的积极性,不仅要奖励达标优秀的学生,而且要注重评比经常锻炼表现好、各项指标增长幅度大的学生,还应对优秀体育骨干进行奖评,同时也对参与《标准》测试工作的有关人员进行奖评。

2.对实施《标准》测试工作组织开展得力,各项体育锻炼活动开展良好,测试成绩显著的班级进行评优表彰。

3.学生达到《标准》合格标准以上者方可评为三好学生、优秀干部等称号。

4.凡在测试期间故意扰乱测试秩序、打架斗殴、辱骂测试工作人员、找他人代测及替他人测试者,其成绩记为0分,并参照《山西轻工职业技术学院学生违纪处分条例》给予处分,报送学院与学生处。

九、其他要求与措施

1.做好学生、班主任的宣传教育工作,让学生懂得体质健康的重要性,让教师重视学生的体质健康、支持学校的体育达标活动。

2.加强对《标准》测试的组织和管理，积极组织多种形式的体育锻炼活动，将体育课、大课间及各种体育课外活动有机结合，保证活动时间，推动经常锻炼。对学生进行有针对性的体育锻炼指导，促进学生体质的健康发展。

3.有计划性地开展体育测验活动，督促、指导和加强学生平时锻炼和了解自身体质健康状况。

4.保证学生体育锻炼时间，安排好两课两操一活动，确保学生的每天一小时体育锻炼时间，并作好安排、记录，保证锻炼的质量。

5.保证《标准》测试的一切经费，积极购置《标准》测试所用器械，以保障测试工作的顺利开展。

山西铁道职业技术学院

二〇二〇年九月三日