

重 庆 师 范 大 学

重师教〔2021〕57号

重庆师范大学 2021 年国家学生体质健康标准测试方案

校属各学院：

2021 年“国家学生体质健康标准测试”（简称体测）即将启动。鉴于国家防控疫情的常态化，测试过程将贯穿整个年度，具体分为两个测试阶段完成。测试时间跨度大、指标多、任务重，需要学校各属部门与二级学院积极配合以完成测试任务。为顺利完成本年度体测工作任务，特制定本次测试方案，具体如下：

一、指导原则

按照国家常态化联防联控政策，在学校统一部署下积极组织此次测试。首先以人为本，从学生的生命安全出发，将学生的身体健康放在首位，做到有预防干预措施、有应急处理办法、有测试工作流程、有后勤工作保障，所有工作必须做到无遗漏无死角。

二、测前准备

组建专门办事机构，成立体测工作领导小组，下设测试办公室，具体事务依托教务处教学秘书办公群和学生处学生工作办公群进行通知；体测工作领导小组对整个测试过程采取有力的监管措施，所有测试工作参与人员务必定级定岗定责，解决测试中出现的各类

问题，如遇突发性事件严格遵从层级处理层级上报制度。

三、测试安排

1.测试时间：2021年4月至11月

2.测试对象：我校所有在籍本科学生（体育专业学生除外），大一大二原则上随公体课课堂集中测试，大三、大四于周末集中测试；初等教育学院按本院教学安排自行测试。

3.测试任务：所有学生集中完成“国家学生体质健康标准”应测试的项目，记录数据，由体测办公室统一整理数据。

4.数据上报：整理测试数据，经学校审查同意后上报教育部。

测试工作人员名单、测试注意事项、测试时间安排、测试流程、测试项目等详见附件。

附件：1.重庆师范大学体质健康标准测试领导小组名单、办公室名单

2.重庆师范大学体质健康标准测试注意事项

3.重庆师范大学体质健康标准测试安排表

4.重庆师范大学体质健康标准测试流程示意图

5.重庆师范大学体质健康测试项目表

体质测试办公室

2021年4月12日

附件 1

重庆师范大学体质健康标准测试领导小组名单

主任：杨如安

副主任：何强、杨祖涛、陈进东、申仁洪、侯明志

执行副主任：吴健

成员：刘涛、方敏、蒋红、杨逐、曹丽、张立、钟敏、文琪、李茂蓉、曾珠、袁小于、曾艳、卢洪英、李若岩、陈祖权、任源钢、何东、杨雨浓、杨波、安佳俊、周楠锋

重庆师范大学体质健康标准测试办公室名单

主任：安佳俊

副主任：杨波、周楠锋

成员：郎银雪、王华、吴小然、唐桥、校医院 1 人

附件 2

重庆师范大学体质健康标准测试注意事项

1.测试前要求：请各学院做好宣传工作，让学生了解体测的重要性；通知学生着运动装、运动鞋，随身带上有效证件以备查验。提醒学生测试前注意营养和休息，保持良好的身体、心理状态，遇气温偏高的情况下，最好携带饮用水或者水杯、毛巾等降暑物品。

2.集合：各学院按通知上的具体时间和地点准时将参与学生组织并集合完毕，清点应到学生。集合时要求学生采取性别、学号顺序等方式排列，人与人之间间隔距离 1 米，学院与学院之间距离必须超过 10 米。

3.测试中：分组完成后进行项目测试，学生不得随意离开队伍，务必一次性完成所有测试项目，如遇如厕等情况需要暂离的一定要向带队裁判请假并及时归队；测试过程中听从带队裁判的指挥，按测试要求进行测试，不扎堆不靠拢不聚集，摆正心态积极配合，如遇突发情况可以向值场裁判或巡视人员求助。

4.其它：请各二级学院敦促学生务必准时到场参加测试，原则上学生只能参加一次正式测试，只有遇特殊情况（例假）出示校医院证明才能参加缓测，测试成绩未达到标准者有一次补测机会。如因身体原因申请免测的学生，请准备自身证明材料，填写免测表，按要求一并交回所在学院辅导员处，测试办公室将通知时间安排统一按学院、年级接收材料。（免测材料将装入学生档案）

5.其它未尽事宜解释权归体质健康测试领导小组。

附件 3

重庆师范大学体质健康标准测试安排表 1

时间	测试学院	测试年 级	集合地 点	备注
4月17日 上午8点	文学院 新闻与传媒学院 生命科学学院	2018级	大学城 校区篮 球场	
4月17日 下午13点	音乐学院 物理与电子工程学院 教育科学学院	2018级	大学城 校区篮 球场	
4月18日 上午8点	美术学院 经济与管理学院 计算机与信息科学学 院	2018级	大学城 校区篮 球场	
4月24日 上午8点	各学院 (4月17日缓测)	2018级	大学城 校区篮 球场	
4月25日 上午8点	各学院 (4月18日缓测)	2018级	大学城 校区篮 球场	

- 1.原则上测试时间不予更改,如遇特殊情况影响,以体测办公室(委托学生工作群)的通知为准。补测时间将另行通知。
- 2.因各学院实习时间安排不同,春期实习的学院安排在秋期进行,具体时间将在秋期开学后另行通知。

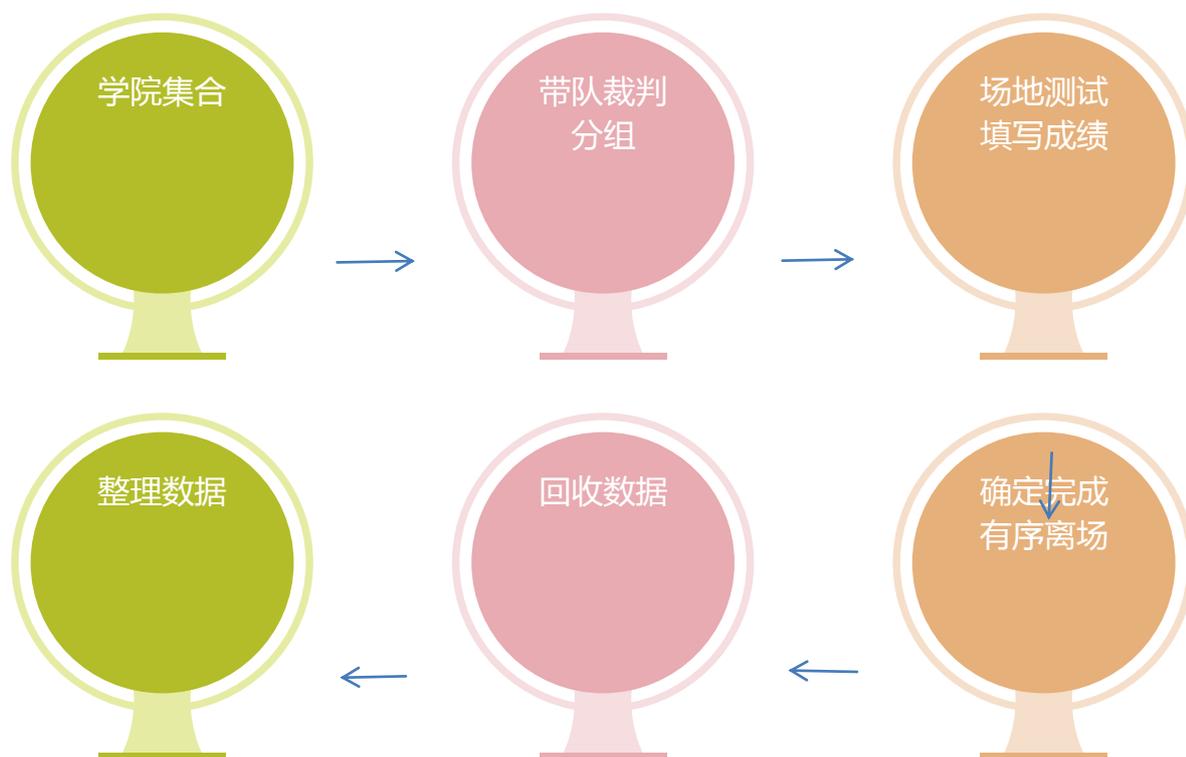
重庆师范大学体质健康标准测试安排表 2

时间	测试学院	测试年 级	集合地点	备注
5月15日 上午8点	文学院 新闻与传媒学院	2019级	大学城校 区篮球场	
5月15日 下午13 点	音乐学院 物理与电子工程学院 生命科学学院	2019级	大学城校 区篮球场	
5月16日 上午8点	美术学院 数学科学学院	2019级	大学城校 区篮球场	
5月16日 下午13 点	化学学院 计算机与信息科学学 院	2019级	大学城校 区篮球场	

	历史与社会学院			
5月22日 上午8点	教育科学学院 经济与管理学院	2019级	大学城校 区篮球场	
5月22日 下午13 点	地理与旅游学院 马克思主义学院 外国语学院	2019级	大学城校 区篮球场	
5月23日 上午8点	各学院 (5月15、16日缓测)	2019级	大学城校 区篮球场	
5月27日 (周四) 下午13 点	各学院 (5月22日缓测)	2019级	大学城校 区篮球场	

附件 4

重庆师范大学体质健康标准测试流程示意图



附件 5

重庆师范大学国家体质健康标准测试项目表

项目	男子	女子
身高、体重	√	√
肺活量	√	√
坐位体前屈	√	√
立定跳远	√	√
仰卧起坐		√
引体向上	√	
50 米跑	√	√
800 米跑		√
1000 米跑	√	
裸眼视力	√	√