## **附件：**

## **2023年秋季学期本科生体质健康测试**

## **工作方案**

为贯彻落实好《高等学校体育工作基本标准》《国家学生体质健康标准（2014年修订） 》（以下简称《标准》）文件精神，根据《兰州大学关于<标准（2014年修订）>的实施意见》要求，为确保我校2023年秋季学期本科学生体质健康标准测试工作顺利进行，特做如下方案。

一、组织管理

1.兰州大学《标准》测试工作由教务处、学生处、体育教研部、校医院共同负责组织实施。

2.《标准》测试工作由教务处牵头，学生处负责组织，体育教研部《标准》测试中心（简称“体测中心”）专门负责测试、数据收集、整理与上报工作。

3.学生处负责组织学生做好日常体育运动锻炼，协调各学院组织学生做好体测工作的具体安排。

4.校医院应根据测试时间安排医务人员到达测试现场处理学生意外伤害；为因疾病无法完成正常测试的学生出据医学诊断证明。

5.各学院应对本院学生宣传《标准》，组织本院学生完成《标准》测试，协助因疾病等原因申请暂缓、免予执行《标准》的学生完成申请表及相关证明材料收集、审核、汇总工作，并按工作流程要求报送体育教研部；负责本学院本科学生《标准》测试成绩登记表（含审核通过的免测申请表）的管理与入档工作。

6.学校体育工作委员会办公室（挂靠体育教研部）对《标准》实施过程中出现的问题进行协调、解决。

7.教务处、体育教研部对体测中心上报教育部测试数据进行监督审核；教务处负责对全校本科学生的《标准》测试成绩、总分评定等级进行登记与管理。

8.教务处、体育教研部、学生处和各学院共同负责对当年度学生体质测试数据进行分析研究，动态掌握学生体质状况，加强体测数据在学生素质综合评价等方面的应用，完善评价激励机制，持续提升我校学生体质健康水平。

二、测试对象

2023-2024学年在校本科学生（不含外国留学生）。

1. 测试内容

1.身体健康的在校本科学生需完成《标准》规定的8个项目测试。男生测试项目包括身高、体重、肺活量、坐位体前屈、引体向上、立定跳远、50米跑、1000米跑；女生测试项目包括身高、体重、肺活量、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐、立定跳远、50米跑、800米跑。

2.因身体残疾无法在2023-2024学年完成《标准》测试的在校本科学生，需按要求向本人所在学院提交免测申请表，同时提供三甲医院出具的诊断证明或残疾人证。

3.在中国大陆以外的高校交流学习，且2023-2024学年不能返校参加秋季学期正常测试和春季学期补充测试的本科学生，由学生所在学院统一提供免测证明和免测学生名单。

4.在中国大陆其他高校交流学习的学生，且2023-2024学年不能返校参加秋季学期正常测试和春季学期补充测试的本科学生，需参加交流所在学校组织的《标准》测试，并向体育教研部办公室提供《标准》测试成绩证明；如交流所在学校不能提供成绩证明，需向本人所在的学院提交免测申请，同时需附上交流所在学校不为其提供《标准》测试的证明。

5.因疾病原因不能完成2023-2024学年秋季学期《标准》测试，但可参加2023-2024学年春季学期补充测试的学生，向本人所在学院提交缓测申请表，并附上县级以上医院（含校医院）出具的诊断证明，可暂缓至本学年春季学期完成测试。

6.因其他原因不能完成2023-2024学年秋季学期《标准》测试，但可参加2023-2024学年春季学期补充测试的学生，向本人所在学院提交缓测申请表，学院审核并同意，可暂缓至本学年春季学期完成测试。

7.2023-2024学年秋季学期未完成《标准》规定全部项目测试，也未提交免测或者缓测申请的学生，本学年《标准》测试成绩记0分，不得参加春季学期补充测试。

四、测试时间

1.2023级本科学生《标准》测试由体育课任课教师组织随堂测试，第八周（10月23日-28日）测试身高、体重、肺活量、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐（女）、引体向上（男），第九周（10月30日-11月3日）测试立定跳远、50米、800米（女）、1000米（男）。

2.2022级学生《标准》测试由体育课任课教师组织随堂测试，第七周（10月16日-21日）测试身高、体重、肺活量、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐（女）、引体向上（男）。第八周（10月23-28日）测试立定跳远、50米、800米（女）、1000米（男）。

3.2021级、2020级本科学生集中预约测试，测试安排在第七周至第九周（10月16日-11月5日）。下附2021级、2020级预约与测试时间安排表。

**2020、2021级本科学生预约及测试时间安排表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 安排名称 | 预约开始时间 | 预约结束时间 | 检录时间 | 测试开始时间 | 总人数 | 测试地点与项目 |
| 榆中校区第1场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 测试开始时间前15分钟检录，迟到15分钟，可不予测试。测试开始时间前15分钟检录，迟到15分钟，可不予测试。 | 2023-10-16 8:30:00 | 300 | 榆中校区西区田径场，身高体重、肺活量、坐位体前屈、引体向上（男）、1分钟仰卧起坐（女）、立定跳远、50米跑、800米跑（女）、1000米跑（男） |
| 榆中校区第2场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-16 16:30:00 | 300 |
| 榆中校区第3场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-17 8:30:00 | 300 |
| 榆中校区第4场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-17 16:30:00 | 300 |
| 榆中校区第5场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-18 8:30:00 | 300 |
| 榆中校区第6场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-18 16:30:00 | 300 |
| 榆中校区第7场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-20 8:30:00 | 300 |
| 榆中校区第8场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-20 16:30:00 | 300 |
| 榆中校区第9场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-23 8:30:00 | 300 |
| 榆中校区第10场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-23 16:30:00 | 300 |
| 榆中校区第11场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-24 8:30:00 | 300 |
| 榆中校区第12场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-24 16:30:00 | 300 |
| 榆中校区第13场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-25 8:30:00 | 300 |
| 榆中校区第14场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-15 8:30:00 | 2023-10-25 16:30:00 | 300 |
| 榆中校区第15场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-22 8:30:00 | 2023-10-27 8:30:00 | 300 |
| 榆中校区第16场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-22 8:30:00 | 2023-10-27 16:30:00 | 300 |
| 榆中校区第17场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-26 8:30:00 | 2023-10-30 8:30:00 | 300 |
| 榆中校区第18场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-26 8:30:00 | 2023-10-30 16:30:00 | 300 |
| 榆中校区第19场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-28 8:30:00 | 2023-11-1 8:30:00 | 300 |
| 榆中校区第20场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-28 8:30:00 | 2023-11-1 16:30:00 | 300 |
| 榆中校区第21场 | 2023-10-24 08:00:00 | 2023-10-28 8:30:00 | 2023-11-3 8:30:00 | 300 |
| 榆中校区第22场 | 2023-10-24 08:00:00 | 2023-10-28 8:30:00 | 2023-11-3 16:30:00 | 300 |
| 城关校区第1场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-18 8:30:00 | 2023-10-22 9:00:00 | 300 | 城关校区西区田径场身高体重、肺活量、坐位体前屈、引体向上（男）、1分钟仰卧起坐（女）、立定跳远、50米跑、800米跑（女）、1000米跑（男） |
| 城关校区第2场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-18 8:30:00 | 2023-10-22 10:30:00 | 300 |
| 城关校区第3场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-18 8:30:00 | 2023-10-22 14:30:00 | 300 |
| 城关校区第4场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-18 8:30:00 | 2023-10-22 16:00:00 | 300 |
| 城关校区第5场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-24 8:30:00 | 2023-10-28 9:00:00 | 300 |
| 城关校区第6场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-24 8:30:00 | 2023-10-28 10:30:00 | 300 |
| 城关校区第7场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-24 8:30:00 | 2023-10-28 14:30:00 | 300 |
| 城关校区第8场 | 2023-9-28 08:00:00 | 2023-10-24 8:30:00 | 2023-10-28 16:00:00 | 300 |

 五、2020级和2021级本科生参加测试流程

第一步：针对标准规定项目进行锻炼，学习并掌握各项目测试方法和测试要求。

第二步：三四年级学生登录“兰州大学APP”或者“体适能app”或者“https://tybtc.lzu.edu.cn/admin/main”，进入“体质测试”中，完成测试预约。不预约，不能参加测试。

第三步：根据测试开始时间，提前30分钟做好热身准备工作，提前15分钟到达测试场地集合检录，检录迟到15分钟可不予测试。

第四步：在测试工作人员带领下有序完成全部项目测试，每个项目测试后，进入“兰州大学APP”打开“体质测试”核对成绩。

第五步：测试完成后，需在“预约学生体测成绩单”上签字确认，方可离开测试场地。

第六步：11月15日左右，登录教务处教务管理系统查看“体质健康测试”成绩。如对成绩有异义请于11月30日前联系体育教研部办公室高老师处理，过期不予处理，联系电话0931-5292632。

六、免测申请流程

学生因疾病或者交流学习等原因无法参加2023-2024学年秋季学期正常测试和春季学期补充测试，需向本人所在的学院提交当前学年《免予执行<标准>申请表》。2023-2024学年体育保健课班学生本学年一律免予执行《标准》，不用填写申请表，也不提交医学诊断证明材料。

第一步：登录网址http://tyb.lzu.edu.cn/lzupage/2022/09/20/N20220920164144.html（兰大首页-教学科研-体育教研部-体质健康测试板块）下载《免予执行<标准>申请表》,如实准确填写基本信息，在“原因”一栏如实选填以下内容：

样例一：本人因XXX伤病或残疾，经XXX医院诊断，2022-2023学年不能康复，不宜剧烈运动。申请2022-2023学年免予执行《标准》，后附县级以上医疗机构或校医院出具的“诊断证明”。

样例二：本人因学院安排在校外XXX地方学习、交流等活动，本学年不能返校参加2022-2023学年秋季学期体质健康标准正常测试，也不能参加2022-2023学年春季学期的补充测试，申请2022-2023学年免予执行《标准》（不须提供证明）。

样例三：本人是XXX年退役复学的本科生，根据《退役士兵安置条例》规定，现申请2022-2023学年免予执行《标准》（不须提供其他证明）。

第二步：一二年级学生的免测申请表需体育课任课老师签字，三四年级学生的免测申请表需辅导员签字，

第三步：11月5日前，将申请表及相关材料交本人所在的学院。

第四步：学院统一审核申请材料，在免测申请表上填写意见并盖学院章；登录网址http://tyb.lzu.edu.cn/lzupage/2022/09/20/N20220920164144.html（兰大首页-教学科研-体育教研部-体质健康测试板块）下载《XXX学院免予、暂缓执行<标准>学生汇总表》。填写本学院免、缓测学生汇总表并盖学院章，按汇总表顺序将免测申请表整理排序装袋，11月7日至12日以学院为单位统一报送体育教研部榆中校区办公室，《XXX学院免予、暂缓执行<标准>学生汇总表》电子版发送至邮箱：tybtc@lzu.edu.cn。

第五步：体育教研部审核，11月15日左右将审核结果反馈至学院，同时将审核通过的免测申请表及材料返回各学院，由学院存入学生档案。

第六步：申请免测的学生可在11月20日左右，进入兰州大学APP“体质测试”中查年2023-2024学年体测成绩中是否备注有“免测”字样（显示成绩不合格，是正常情况）。如免测申请审核未通过会显示“缓考”字样，需在春季学期重新提交申请或者参加补充测试。如果未显示免测和缓测，请于11月30日前电话联系高天舒老师，联系电话0931-5292632。

第七步：11月30日左右，进入教务管理系统查看2023-2024学年秋季学期“体质健康测试”成绩是否显示“免修合格”字样。如果未显示免修合格字样，请于12月10日前联系体育教研部办公室高老师处理，过期不予处理，联系电话0931-5292632。

七、缓测申请流程

学生因疾病或者交流学习等原因无法参加2022-2023学年秋季学期正常测试，可以参加本学年春季学期的补充测试。学生本人需在11月5日前向本人所在的学院提交当2022-2023学年秋季学期暂缓执行《标准》申请表。

第一步：登录网址http://tyb.lzu.edu.cn/lzupage/2022/09/20/N20220920164144.html（兰大首页-教学科研-体育教研部-体质健康测试板块）下载《暂缓执行<国家学生体质健康标准>申请表》,准确填写基本信息。在“原因”一栏如实选填以下内容：

样例一：本人因XXX伤病或残疾，经XXX医院诊断，2022-2023学年秋季学期不能康复，不适宜剧烈运动。申请秋季学期暂缓执行《国家学生体质健康标准》（同时提供医疗机构“诊断证明”），春季学期完成2022-2023学年的补充测试。

样例二：本人因学院安排在校外XXX地方学习、交流等原因，不能返校参加2022-2023学年秋季学期体质健康标准正常测试，申请暂缓执行《标准》，2022-2023学年春季学期完成补充测试。

第二步：一二年级学生找体育课任课老师签定，三四年级学生找辅导员签字，

第三步：将申请表及相关材料于11月5日前交本人所在的学院，配合学院填写缓测学生汇总表。

第四步：学院统一审核申请材料，在缓测申请表上填写意见并盖学院章；登录网址http://tyb.lzu.edu.cn/lzupage/2022/09/20/N20220920164144.html（兰大首页-教学科研-体育教研部-体质健康测试板块）下载《XXX学院免予、暂缓执行<标准>学生汇总表》。填写本学院免、缓测学生汇总表并盖学院章，按汇总表顺序将免测申请表整理排序装袋，11月7日至12日以学院为单位统一报送体育教研部榆中校区办公室，《XXX学院免予、暂缓执行<标准>学生汇总表》电子版发送至邮箱：tybtc@lzu.edu.cn。

第五步：11月15日体育教研部汇总，并将汇总结果返回各学院。

第六步：在11月20日左右，进入兰州大学APP体质测试中查年2023-2024学年体测成绩中是否备注有“缓测”字样（成绩显示不合格是正常情况）。如果未显示缓测字样，请于11月30日前联系体育教研部办公室高老师处理，过期不予处理，联系电话0931-5292632。

第七步：2023-2024春季学期参加《标准》规定项目补充测试或提交免测申请。

八、变更测试时间申请流程

预约工作结束后，在测试前和测试中学生因伤病等原因，无法在已预约时间完成测试，但可以在秋季学期其他时段完成正常测试。

第一步：登录网址http://tyb.lzu.edu.cn/lzupage/2022/09/20/N20220920164144.html（兰大首页-教学科研-体育教研部-体质健康测试板块）下载变更测试时间申请表，学生本人如实填写“变更测试时间申请表”。

第二步：提交学院审核批准并签章。

第三步：凭“变更测试时间申请”在本学期安排的时段参加测试。

1. 《标准》成绩登记与管理

 1.《标准》成绩每学年评定一次，体育教研部体测中心为教务处提供学生成绩总分与评定等级。《标准》成绩满分120分（含20分附加分），总分90分以上评定等级为优秀，80-89.9分评定等级为良好，60-79.9分评定等级为及格，59.9及以下评定等级为不及格。不及格的学生可在春季学期参加补测试，补测仍不及格，学年成绩评定为不及格。

2.体育教研部体测中心为教务处提供毕业年级学生《标准》测试毕业成绩与评定等级（《标准》登记卡）。毕业成绩不合格（不足50分），按肄业处理。因疾病导致《标准》测试不合格，学生可向学校提出毕业申请，审核通过可毕业。

十、测试纪律

1.测试教师严格按照测试方法组织测试，不得违规添加、删除、更改学生测试成绩，确保测试过程公平、公正、公开，测试成绩准确无误。

2.测试教师应认真核验参加测试学生身份信息，防止冒名顶替。

3.全体在校本科学生（外国留学生），在秋季学期需完成《标准》规定全部项目测试或提交免、缓测申请。无故不参加测试或测试项目不全，也不提交免、缓测申请者，本学年《标准》成绩计零，体质健康测试成绩“不合格”，备注“缺考”。

4.参加测试学生严格按照测试方法完成测试工作，不得在免测和缓测证明材料上弄虚作假、不得在测试过程中有冒名顶替等违规行为，一经发现通报教务处和本人所在的学院，按考试作弊处理。

5.学生须携带身份证参加测试，并做好随时核验身份的准备，如照片模糊需同时出示学生证或校园卡。

6.每个学生在测试过程中，应服从管理。测试后及时确认成绩，做好身体放松。

十一、测试安全

在实施《标准》过程中要树立“安全第一”的指导思想，健全各项安全保障制度，落实安全责任，加强对《标准》测试的安全管理。

1 .体质测试具有一定运动负荷，学生应养成经常参加体育锻炼的习惯。在接到通知后应有针对性的进行相应的练习，使身体能适应测试负荷。

2.所有参加《标准》规定项目测试的的学生，须确认身体健康状态良好，能够承担体测运动强度和体能消耗。学生不得隐瞒病情、伤情，带伤、带病参加测试。

3.身高体重指数（BMI）达到“肥胖”等级的学生需经校医院体检，确认身体健康无高血压、心脏病、关节严重磨损等不适宜剧烈活动的疾病者方可预约参加测试。

4.各学院应督促本学院有疾病史且不适宜剧烈运动的学生申请免测或缓测。

5.测试开始时应当穿着轻便舒适的运动服和运动鞋，减小重力、风阻等不良因素影响，防止因穿着不规范影响运动水平正常发挥或导致意外伤害事故。

6.学生在参加《标准》测试前应自觉做好测试准备，测试前一天不熬夜、不饮酒。

7.参加测试前注意充分做好准备活动，同时做好保暖措施，避免因体温过低或准备活动不足，造成肌肉韧带拉伤。

 8.学生可提前准备好温糖水，测试前可少量多次饮用，避免因低血糖带引起的恶心、呕吐、头晕、昏厥等风险。

9.在测试过程中，如出现身体不适，应立即停止测试并告知任课教师或测试负责老师。

十二、测试应急预案

（一）突发意外伤害应对方法与流程

 1.积极应对运动伤害等突发意外事件。测试期间，如遇学生晕倒或出现其他紧急情况，现场测试教师或工作人员务必在第一时间联系现场医生，落实救护工作。如必要，应立即拨打急救电话。（保卫处24小时值守电话：5292110，5292156；校医院值守电话：5292678；医疗急救：5292120。)

2.按程序及时汇报突发意外事件。根据现场情况，如必要，须按照以下程序逐级上报确保信息传递迅速、快捷和有效。具体程序为：体测现场负责教师一体测中心主管一体育教研部分管领导一体育教研部主任和书记。

3.动态监测突发事件情况。发生突发事件后，体测中心对事态的发展进行动态跟踪，并做好过程记录，随时与体育教研部、校医院、学生处和各学院等相关单位保持密切联系。

（二）常见突发情况及处理方法

| 序号 | 常见突发情况 | 处理方法 |
| --- | --- | --- |
| 1 | 感冒发烧 | 测试时如遇感冒发烧学生，禁止其参加测试，填写变更测试时间申请表。 |
| 2 | 熬夜 | 禁止测试，填写变更测试时间申请表。 |
| 3 | 准备活动不充分，产生扭伤、拉伤 | 停止测试，联系现场医生紧急处理。 |
| 4 | 因动作技术不正确导致跌倒，出现皮外伤。 | 停止测试，联系现场医生紧急处理。 |
| 5 | 途中跑出现恶心、头晕 | 在测试现场休息。情况严重者，测试教师联系现场医生紧急处理。 |
| 6 | 途中跑出现腹痛 | 测试时应当减速，并用手压住痛点，如未缓解需停止测试，并在测试现场休息。情况严重者，测试教师联系现场医生紧急处理。 |
| 7 | 跑动中腿抽筋 | 停止测试，采用拉伸、热敷、单脚跳等措施处理。 |
| 8 | 跑后呕吐 | 在测试现场休息，情况严重，测试教师联系现场医生紧急处理。 |
| 9 | 跑后晕厥 | 联系现场医生紧急处理，严重者立即送医院急救。 |