

关于组织开展 2026 年《国家学生体质健康标准》 测试的通知

各学院：

为深入贯彻落实“健康第一”的教育理念，根据《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）的相关要求，结合我校实际教学安排，经研究定于 2026 年 10 月 24 日开展我校《标准》测试工作，具体学院班级测试顺序及时间安排见附件 1。请各学院按照要求通知学生准时到达测试地点参加测试，并按照规定上报测试负责人，以保障学生在测试过程中的安全及突发情况的处理事宜。

一、测试对象

2025 级、2026 级本专科学生。

二、测试地点

竞行楼（文体中心）南门广场、田径场。

三、测试项目

男生：身高/体重；肺活量；立定跳远；坐位体前屈；50 米跑；1000 米跑；引体向上。

女生：身高/体重；肺活量；立定跳远；坐位体前屈；50 米跑；800 米跑；1 分钟仰卧起坐。

四、组织与实施

1. 场地器材：测试前检查肺活量仪、身高体重仪、坐位体前

屈测试仪、立定跳远测试仪、50 米和中长跑测试仪等设备检查校准；划分各个项目测试区域，设置安全警示标识。

2. 现场管理：本学期体测现场实行“体育教研室统筹——教师分区负责——学生志愿者协同”的三级管理机制，确保测试安全、有序、高效进行。

3. 现场纪律要求：所有工作人员须提前 20 分钟到岗，检查场地、器材及设备就绪情况。测试期间所有学生志愿者须佩戴工作证。

五、免测与缓测申请

1. 免测条件：凡患有呼吸系统疾病(如哮喘)、心脑血管疾病(如心脏病、高血压)、运动系统急性疾病或其他不适宜剧烈运动的慢性疾病及残疾学生，可申请免测。

2. 申请流程：符合免测条件的学生需自行下载填写《免于执行<国家学生体质健康标准>申请表》，并附上医院出具的诊断证明或病历，提交任课教师初审，然后所在学院辅导员处审核签字，学院盖章通过后报公共基础学院体育教研室办公室。

3. 缓测安排：因突发伤病或生理期等原因无法按时参加测试的学生，可申请缓测。缓测时间将统一安排在集中测试结束后进行。

六、应急预案

1. 天气应急：雨、雪等恶劣天气 50 米、800 米、1000 米项目暂停，另行安排测试时间，及时通知相关学生。

2. 医疗应急：测试现场配备校医，准备急救箱；出现学生晕厥、扭伤等情况，立即停止测试，现场处置，严重者立刻送往医院救治。

3. 人流应急：严格错峰分班级测试，避免场地拥挤，防止踩踏。

七、学生要求及测试注意事项

1. 测试时须着运动服、运动鞋，服装不符者不予测试。

2. 测试前应注意休息，避免熬夜；测试前 1 小时可适当进食，严禁空腹或饱腹参加中长跑等高强度项目。

3. 诚实做人，诚信测试，严禁冒名顶替、弄虚作假，一经发现，按学校考试作弊相关规定处理。

4. 测试前须做好热身活动，测试过程中如出现身体不适，应立即停止并报告现场工作人员。

5. 请各班级根据具体测试时间提前 10 分钟在竞行楼（文体中心）南门口集合。

6. 学生在参加测试时，必须持本人身份证准时到达测试点，并听从现场工作人员的指挥和引导完成测试，否则将不予测试。

7. 为确保学生安全与测试工作的顺利进行，需要各学院指派 1-2 名辅导员全程辅助本学院学生的测试工作，请于 10 月 20 日前以电子版形式（附件 3）上报至李兴平老师处，邮箱：309084554@qq.com。

相关事宜如有疑问请联系：

李兴平，电话：18895293824；

孙媛媛，电话：18795171751。

附件：1. 2026 年《国家学生体质健康标准》测试班级和时间安排表

2. 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

3. 2026 年《国家学生体质健康标准》测试学院负责人信息表

4. 《国家学生体质健康标准》测试各项目权重和标准

宁夏职业技术大学(宁夏开放大学)

体育运动委员会

2026 年 9 月 30 日