

唐山市丰南区教育局(通知)

丰教基字[2023]191 号



丰南区教育局

关于中小学体质健康标准测试工作的通知

各学校：

根据有关通知精神，为进一步促进我区各级各类学校把学生体质健康工作落到实处，教育学生积极参加体育锻炼，提高自我保健能力和体质健康水平，现决定对部分学校的学生体质达标监测情况进行抽测。

一、组织机构

1. 领导小组

组 长：郝连兴

副组长：刘万金 钱洪涛

成 员：卢建旺 安双友 刘东兴 张 芳 郑连生 李小利
黄树明 任守义 张 磊

2.测试小组

组长：刘东兴

成员：抽调体育教师 40 人。

二、抽测单位

丰南二中、银丰小学、大齐学校、经安中学、黄各庄小学、宣庄小学

三、测试时间

学 校	测试时间
王兰庄学校	12 月 11 日
银丰小学	12 月 12 日
丰南二中	12 月 13 日
经安中学	12 月 14 日
黄各庄小学	12 月 15 日上午
宣庄小学	12 月 15 日下午

四、工作要求

- 1.各校按照《标准》的实施要求统一安排，制定实施计划，落实专人负责，做到明确职责，协同配合，共同组织。
- 2.各校提前按 30 人一组分好组，把名单于 12 月 8 日上报教育局

(jyjldx@163.com), 做好测试名单和表格。

3.测试所需器材由受测学校负责安排, 并保障测试器材的准确性。

4.布置好测试场地, 各校提前强化训练, 确保测试工作顺利进行。

5.测试前要各校要做好充分准备工作和制定测试过程中的安全措施, 各校必须安排专人做好安全保障工作, 并全程跟踪测试过程。

6.因病或残疾不能参加全部或部分项目测试, 可向学校提交免予执行《学生体质健康标准》的申请, 经乡镇级以上证明, 班主任、体育教师签字, 学校审批后方可免予执行。

7.因病临时不能参加测试的学生经校医证明, 体育教师核准, 可不参加本次测试, 但须进行补测。

8.对《学生体质健康标准》测试成绩不合格者, 在本学年度学校自行组织补考一次, 补考仍不及格者, 则学年评定等级为不及格。

9.测试成绩、评定结果应及时反馈给学生和家长, 以便指导学生科学合理的锻炼和得到家长的支持、帮助。

10.本次达标测试作为学校年终星级评价的一项重要依据。

五、测试项目

根据学生的生长发育规律, 从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体育健康状况, 将测试对象划分为以下组别: 小学一、二年级为一组、小学三、四年级为一组、小学五、六年级

为一组。初中为一组，高中为一组。

测试数据项目为：

小学一、二年级测试项目：体重指数、肺活量、50 米跑、坐位体前屈、1 分钟跳绳。

小学三、四年级测试项目：体重指数、肺活量、50 米跑、坐位体前屈、1 分钟跳绳、1 分钟仰卧起坐。

小学五、六年级测试项目：体重指数、肺活量、50 米跑、坐位体前屈、1 分钟跳绳、1 分钟仰卧起坐、50 米×8 往返跑。

中学七、八、九年级测试项目：体重指数、肺活量、50 米跑、坐位体前屈、立定跳远、1000 米跑(男生)、800 米跑(女生)。

高中测试项目：体重指数、肺活量、50 米跑、坐位体前屈、立定跳远、1000 米跑(男生)、800 米跑(女生)。

六、测试目的和方法

(一)身高体重

身高

1.测试目的：测试学生身高，与体重测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。

2.场地器材：身高测量计。使用前应校对 0 点，以钢尺测量基准板平面至立柱前面红色刻线的高度是否为 10.0 厘米，误差不得大于 0.1 厘米。同时应检查立柱是否垂直，连接处是否紧密，有无晃动，

零件有无松脱等情况并及时加以纠正。

3.测试方法：受试者赤足，立正姿势站在身高计的底板上(上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60度角)。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试人员站在受试者右侧，将水平压板轻轻沿立柱下滑，轻压于受试者头顶。测试人员读数时双眼应与压板水平面等高进行读数，记录员复述后进行记录。以厘米为单位，精确到小数点后一位。测试误差不得超过0.5厘米。

4.注意事项

(1)身高计应选择平坦靠墙的地方放置，立柱的刻度尺应面向光源。

(2)严格掌握“三点靠立柱”、“两点呈水平”的测量姿势要求，测试人员读数时两眼一定与压板等高，两眼高于压板时要下蹲，低于压板时应垫高。

(3)水平压板与头部接触时，松紧要适度，头发蓬松者要压实，头顶的发辫、发结要放开，饰物要取下。

(4)读数完毕，立即将水平压板轻轻推向安全高度，以防碰坏。

(5)测量身高前，受试者应避免进行剧烈体育活动和体力劳动。

体重

1.测试目的：测试学生的体重，与身高测试相配合，评定学生的

身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。

2.场地器材：杠杆秤或电子体重计。使用前需检验其准确度和灵敏度。准确度要求误差不超过 0.1%，即每百千克误差小于 0.1 千克。检验方法是：以备用的 10 千克、20 千克、30 千克标准砝码(或用等重标定重物代替)分别进行称量，检查指标读数与标准砝码误差是否在允许范围。灵敏度的检验方法是：置 100 克重砝码，观察刻度尺变化，如果刻度抬高了 3 毫米或游标向远移动 0.1 千克而刻度尺维持水平位时，则达到要求。

3.测试方法：测试时，杠杆秤应放在平坦地面上，调整 0 点至刻度尺水平位。受试者赤足，男性受试者身着短裤；女性受试者身着短裤、短袖衫，站在秤台中央。测试人员放置适当砝码并移动游标至刻度尺平衡。读数以千克为单位，精确到小数点后一位。记录员复诵后将读数记录。测试误差不超过 0.1 千克。

4.注意事项

(1)测量体重前受试者不得进行剧烈体育活动或体力劳动。

(2)受试者站在秤台中央，上下杠杆秤动作要轻。

(3)每次使用杠杆秤时均需校正。测试人员每次读数前都应校对砝码标重以避免差错。

(二)肺活量

1.测试目的：测试学生的肺通气功能

2.测试方法：房间通风良好;使用干燥的一次性口嘴(非一次性口嘴，则每换测试对象需消毒一次。每测一人时将口嘴朝下倒出唾液，并注意消毒后必须使其干燥)。肺活量计主机放置平稳桌面上，检查电源线及借口是否牢固，按工作键液晶屏显示“0”即表示机器进入工作状态，预热5分钟后测试为最佳。首先告知被测试者不必紧张，并且要尽全力，以中等速度和力度吹气效果最好。

3.注意事项

(1)令被测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，面对肺活量计站立试吹1—2次，首先看仪表有无反应，还要试口嘴或鼻处是否漏气，调整口嘴和鼻夹(或自己捏鼻孔);学会深吸气(避免耸肩提气，应该像闻花式的慢吸气);深吸气后屏住气再最准口嘴尽力深呼气，直到不能呼气为止，防止此时从口角处吸气，测试中不得中途二次吸气。

(2)被测试者进行一两次较平日深一些的呼吸动作后，更深的吸一口气，向口嘴处慢慢呼出至不能再呼出为止，吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位受试者测三次，每次间隔15秒记录三次数值，选取最大值作为测试结果。以毫升为单位，不保留小数。

(三)坐位体前屈

1.测试目的：测试学生在静止状态下的身干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位关节、韧带和肌肉的伸展性和

弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

2.测试方法：受试者坐在连接于箱体的软垫上，两腿伸直，不可弯曲，脚跟并拢，脚尖分开约 10—15 厘米，踩在测量计垂直平板上，两手并拢；两臂和手伸直，渐渐使上体前屈，用两手中指尖轻轻推动标尺上的游标前滑(不得有突然前伸动作)，直到不能继续前伸时为止。测试计的脚蹬纵板内沿平面为 0 点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，取小数点后一位。如为正值则在数值前加“+”符号，负值则加“—”符号。

3.注意事项

(1)测试前，受试者应在平地上做好准备活动，以防拉伤。

(2)测试时，如发现两腿弯曲或两上臂突然前伸时应重做。

(3)测量计应靠墙放置。

(4)身体前屈两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

(四)仰卧起坐

1.测试目的：测试学生的腹肌耐力。

2.场地器材：垫子若干块(或代用品)、铺放平坦。

3.测试方法：受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完

成次数。1 分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

4.注意事项

(1)如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

(2)测试过程中，观测人员应向受试者报数。

(3)受试者双脚必须放于垫上。

(五)1 分钟跳绳

1.测试目的：测试学生的下肢爆发力和身体协调能力。

2.场地器材：地面平整、干净的场地一块，地质不限。主要测试器材包括秒表、发令哨、各种长度的跳绳若干条。

3.测试方法：两人一组，一人测试，一人记数。受试者将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环(一周圈)，计为一次。听到结束信号后停止，测试员报数并记录受试者在 1 分钟内的跳绳次数。测试单位为次。

4.注意事项

(1)小学低年级学生参加跳绳测试时，应由教师计数。

(2)测试过程中跳绳拌脚，除该次不计数外，应继续进行。

(六)50 米跑

1.测试目的：测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

2.场地器材：50 米直线跑道若干条，地面平坦，地质不限，跑道线要清楚。发令旗一面，口哨一个，秒表若干块(一道一表)。秒表使用前，应用标准秒表校正，每分钟误差不得超过 0.2 秒。标准秒表选定，以北京时间为准，每小时误差不超过 0.3 秒。

3.测试方法：受试者至少两人一组测试。站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进 1 原则进位，如 10.11 秒读成 10.2 秒记录之。

4.注意事项

(1)受试者测试最好穿运动鞋。不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

(2)发现有抢跑者，要当即召回重跑。

(3)如遇风时一律顺风跑。

(七)50 米×8 往返跑

1.测试目的：该项目是 400 米跑的替代项目。主要测试学生速度、灵敏及耐久力的发展水平。

2.场地器材：50 米跑道若干条，道宽 2~2.5 米，地面平坦，地质不限。在起(终)点线前 0.5 米和 49.5 米处各立一标杆，杆高 1.2 米

以上，立于跑道正中。秒表若干块，使用前校正，要求同 50 米跑测试。

3.测试方法：受试者至少两人一组进行测试。用站立式起跑。当听到“跑”口令后开始起跑，往返四次，往返跑时就逆时针方向绕过标杆，不得碰扶标杆，不得串道。测试人员发出“跑”口令的同时开表计时。当受试者胸部到达终点线的垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

4.注意事项

(1)测试人员应向受试者报告剩余往返圈数，以免跑错距离。

(2)测试人员应告知受试者在跑完后应继续缓慢走动，不要立刻停下，以免发生意外。

(3)受试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

(4)对分、秒进行换算时要细心，防止差错。

七、其他要求与措施

1.做好学生、教师、家长的宣传教育工作，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，让家长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.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 and 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。

丰南区教育局

2023年12月7日

主题词：体质健康 标准测试 通知

丰南区教育局办公室

二〇二三年十二月七日印

(共印20份)