

浙江工商大学学生体质健康测试 学院注意事项十条

1. 制订方案。各学院应结合本学院实际，制定不同年级学生切实可行的运动计划和方案，其中面向全体学生的体育锻炼项目不少于 2 个，通过鼓励、指导学生通过平时持之以恒的积极锻炼，保证学生必要的锻炼频率，而非临时进行高强度的突击运动，达到体质健康合格标准。

2. 提前训练。各学院要利用课外活动等时间组织学生进行适应性训练，有针对性地对测试项目进行训练提高，特别要组织好上年度体测成绩在 70 分以下的学生的体测训练工作，避免学生因长时间缺乏运动、身体不适应等导致意外情况发生。如需要聘请体育老师指导，请及时联系体育工作部以便协调安排。

3. 合理安排。学院要尽量安排宽裕的测试训练时间，避免在短时间内进行大规模、高强度的密集连续测试，避开雾霾、大风、大雨等不宜开展户外运动的天气进行测试和训练。

4. 保障安全。各学院要加强学生运动安全风险管控，制定完善本学院学生体测和体育运动安全保障制度，加强运动安全常识和急救知识技能的教育培训，提高学生自我防范和处置体育训练和体测意外情况的能力。

5. 做好摸排。各学院在学生体质测试前，要加强学生健康等情况排摸，了解掌握学生健康状况，提前筛选出不适宜参加体质测试的学生报体育工作部。

6. 充分热身。训练和测试前要安排充足的热身时间，特别是 1000 米、800 米等剧烈运动项目，务必让学生把准备工作做到位。测试后要注意观察学生的身体反应状况，及时发现异常情况。

7. 现场巡视。体测和训练期间，要配备必要的设备药品和学生志愿者，**学院领导、学生辅导员、班主任和指导教师等要切实履行职责，不定时对学生体测和体育活动进行现场巡视检查**，发现学生有异常症状或不适反应，应立即停止测试。

8. 宣传引导。要进一步树立“健康第一”的理念，积极做好本学院全体学生的正面宣传和思想引导，向学生讲清开展体质健康监测的意义，消除思想顾虑。测试当天，学院要安排啦啦队、志愿者在测试现场，安排好加油点，激发学生全力参测、测出好成绩。

9. 营造氛围。要落实学生体质状况公布制度，及时将体育工作部每年发学院的学生体质状况监测结果向学生和家长通报反馈，营造学校、家庭、社会共同关注学生体质健康的良好氛围，促进学生全面发展。

10. 应急处理。要认真做好体测和训练工作的风险研判，针对可能发生的各类突发情况，制定详细的应急处置预案，明确相关人员职责。一旦出现突发情况，第一时间启动应急处置预案，把学生生命安全放在第一位，必要时应及时联系医护人员，或送往医院进行救治，把损失和影响降到最低。要依法、妥善处置测试和训练期间学生人身伤害事故，保证学生体质健康监测工作和日常训练安全有序开展。