

## 附件 7

### 学生体质健康测试常见问题一问一答

#### 一、免测与缓测相关

1.免测申请表和缓测请假单是交电子版就可以吗？

**答：**需要上交纸质稿，以便存档。

2.缓测的请假单用统一汇总上交吗

**答：**缓测由学院汇总一份总表，除基本信息外，还应包括缓测原因，交流学习的再加上预计返校时间。

3.缓测的原因需要证明吗？

**答：**申请测试时需要提交证明（或学院统一证明出国交流学习等情况），后续测试时不需要再申请和提供证明，体工部会按照学院原来提交的汇总名单开展测试。

4.缓测的同学，统一补测的时间是什么时候？

**答：**第一阶段全部测试完成后，学校将视情况再定补测时间，会提前发通知。

5.有同学问退役军人可以免测体测吗？

**答：**我们没有收到通知退役免测，所以要参加体测。

6.免测会记录到档案里吗？

**答：**根据浙商大校办函〔2021〕73号“关于印发《关于全面提升学生体质健康水平实施方案》的通知”文件，学生测试成绩列入学生档案。

7.上半年教育厅参加抽测的学生，需要参加年度测试吗？

**答：**教育厅抽测项目不包括身高体重肺活量，如果没有完成就过来补测身高体重肺活量。测过的项目就不要再测了。

#### 二、测试时间（段）相关

1.如果因为一些特殊原因没法在规定的本学院测试时间段内完成测试，能否在其他时间段内进行测试？

**答：**特殊原因需经学院同意，在别的学院测试时间段内，等该学院全部学生测试完毕后（上午 10:30 以后，下午 3:30 以后），根据现场实际情况确定是否进行其他学院学生测试，一般不予安排。

2.留级的学生还需要参加什么时间段的体测？

**答：**需要测试，与留级后现读专业同学一起测试。

3.体测可以迟到吗？

**答：**在你们学院规定的时间段参加测试。

4.大一大二未选上体育课，体测时间怎样的？

**答：**在本学院大三大四体测时间段内，一起参加测试。

5.体测时间段下雨怎么办？

**答：**学校制订有“雨天体测方案”。室内测试项目不受影响，室外跑步项目体育老师会根据实时天气情况进行安排。

6.体测时间段与计算机等级、英语口语等重要考试冲突怎么办？

**答：**体测期间，学校已提前对计算机等级、英语口语等统一考试时间进行规避安排。另外，学校在各体测时间段已预留部分备用名额，如个别学生因考试与正式体测时间冲突，可在考试结束后申请测试。

### 三、体测成绩相关

1.免测成绩如何计算？

**答：**免测当年度不存在成绩，记为“免测”一次，当年度不参与毕业时综合测评成绩计算。

2.学生以前的体测成绩在哪看？

**答：**每年都发各学院学办，在“我的商大”也可查询。

3.大三有体育课（体育课有体测），那集中体测还要测吗？如果测的话，可以和体育课体测二选一，选最高的那次成绩吗？

**答：**高年级个别上体育课的大三大四学生跟着体育课班级完成测试，因为体育课总成绩中包括体测成绩部分项目。不存在取最高成绩的提法。

4.免测的话还能申奖学金吗，就是评奖评优不是要良好以上吗？

**答：**学校和学院奖学金政策请咨询本学院辅导员老师。

5.我要如何在网上查看体测成绩？

**答：**室内测试项目可现场网上查看成绩，室外跑步项目须等数据导入后方可查看网上成绩。

### 四、体测次数相关

1.体测项目是否可以分不同时间段测试？

**答：**不可以，只能在规定时间内完成全部项目的测试（以半天为单位）。有其中1项没完成测试的，系统中成绩将显示“未完成测试”，需要全部项目重新测试方可。

2.体测时间段出现受伤等特殊原因如何处理？

**答：**规定体测时间段里如有受伤等特殊原因（不含临时例假），确实不能在当天规定时间段里一次性完成所有测试项目，应在测试当天向体工部检录处提交经学院审核的证明或者医院证明。提交证明的，补测时，可对未测试项目进行补测，

但已测试项目不得重复测试，避免为评奖评优刷分造成不公平。不提交证明的，补测时，将之前所有测试项目分数清零，在补测当天规定时间段里一次性完成所有测试项目。

3.各项项目的体测数次有多少？

**答：**立定跳远除第一次犯规可进行第二次测试外，其他项目（包括肺活量、800米（1000米）、50米，一分钟仰卧起坐、坐位体前屈、引体向上）全部只能测试一次。

## 五、体测安全相关

1.测试中还需要注意哪些安全问题？

**答：**各项目测试的注意事项在测试现场会以海报形式供大家阅读。学校已在测试通知中列出学生和各学院体测注意事项、学生体质健康测试安全教育告知书等。请各位同学认真阅读并严格执行。

2.体测有应急方案吗？

**答：**学校制订出台了《体测应急预案》《学生体质健康测试安全实施细则》等规章制度，一旦出现突发情况，会第一时间启动应急处置预案，把学生生命安全放在第一位。

3.体测现场会有医生吗？

**答：**在统一日期组织的大型体测现场，学校会安排应急车辆和医生。

4.学院老师会到体测现场吗？

**答：**根据上级文件要求，学院领导、班主任和辅导员也会在现场巡察。

5.“学生体质健康测试安全告知书”需要一一签名上交吗？

**答：**学校要求学院组织学生认真学习“体质健康测试安全告知书”，具体工作由各学院落实。

## 六、体测项目注意事项与提分技巧

1.“坐位体前屈”项目体测时要注意哪些事项？常见错误动作是什么？

**答：**1.1 测试要求：

1.11 受试者面向仪器，坐在软垫上，两腿向前伸直；

1.12 两足跟并拢，蹬在测试仪的挡板上，脚尖自然分开约 10—15 厘米。

1.13 测试时，受试者双手并拢，掌心向下平伸，膝关节伸直，身体前屈，用双手中指指尖匀速推动游标平滑前行，直到不能推动为止

1.2 常见错误：

受试者单手向前或双臂突然发力向前推动游标；身体前屈时，受试者膝关节弯曲或足跟与挡板分离，应判犯规，要纠正。

## 2. “一分钟仰卧起坐”项目体测时要注意哪些事项？常见错误动作是什么？

**答：**2.1 测试要求：

2.11 受试者仰卧于软垫上，两腿稍分开，屈膝呈  $90^{\circ}$ ，两手手指交叉贴于脑后，固定下肢。

2.12 受试者坐起时，两肘触及或超过双膝为完成一次。

2.13 一分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未触及双膝者不计该次数。

2.14 记录受试者 1 分钟完成的次数，精确到个位。

2.2 常见错误：

受试者仰卧时，两肩胛没有触垫、双手没有抱头，膝关节没有屈曲成  $90^{\circ}$  度、借用肘部撑垫或臀部起落的力量完成起坐时，该次不计数，立即纠正后，继续测试。

## 3. “立定跳远”项目体测时要注意哪些事项？常见错误动作是什么？

**答：**3.1 测试要求：

两脚自然分开，站在起跳线后，双脚原地同时起跳。

丈量起跳线后缘至最近着地点后缘之间的垂直距离。

3.2 注意事项：

3.21.排队等待过程中受试者需做充分的准备活动，拉伸肩颈、腰、腿等部位肌肉。

3.22.测试中：站上测试台后，两脚自然分开，站在起跳线后，等前方显示屏显示 0.0 厘米再开始双脚原地同时起跳，跳完后成绩在显示屏上。

3.23 为了节约体能，建议只测试 1 次，如果第一次测试成绩较差或犯规再测试第二次。

3.24 跳完之后向前走出场地，向后退算犯规。发现犯规时，此次成绩无效。

3.25 可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

3.3 常见错误：

受试者起跳前两脚尖触线、过线或起跳时有垫跳、助跑、连跳等动作，会判犯规。

## 4. “肺活量”项目体测时要注意哪些事项？常见错误动作是什么？

**答：**4.1 测试要求：

测试时，受试者呈自然站立位，手握手柄，头部略向后仰，尽力深吸气直到不能吸气为止；然后将嘴对准吹气嘴缓慢地呼气，直到不能呼气为止。

测试前，要将吹气嘴装在进气口上（插入并轻轻旋转即可）；

测试后，在数据保存后，将吹气嘴拔出并扔到垃圾桶里。

4.2 注意事项：肺活量测试的同学，每人只有 1 次机会，请拿好吹嘴后排队，哪里人少排哪里。

4.3 常见错误：受试者测试时，导压管朝下或手堵住了出气口，应纠正再测。

5. “跑步 50 米”项目体测时要注意哪些事项？常见错误动作是什么？

答：5.1 注意事项：

做充分的热身准备活动，拉伸肩颈、腰、腿等部位肌肉。

测试前一天晚上要休息好，早饭一定要吃。

系好鞋带，不带手机上场。

路冲过终点后，不能从跑道返回，要按指定路线返回 50 米起点。

确认成绩保存后，沿测试前进来的路线有序离开

5.2 常见错误：

未注意热身和跑步技巧，造成摔倒。

6. “跑步 1000/800 米”项目体测时要注意哪些事项？常见错误动作是什么？

答：6.1.测试前注意：

6.11 做充分的热身准备活动，拉伸肩颈、腰、腿等部位肌肉。

6.12 测试前一天晚上要休息好，早饭一定要吃。

6.13 系好鞋带，不带手机上场。

6.2.跑步中注意：

6.21 跑时头要正、肩部肌肉要放松、适当加大摆臂、维持前倾角、脚着地反冲合理、腿部的后蹬和前摆要充分合理，腾空动作协调放松、上体姿势正确、摆臂动作舒展有力维持好上体平衡。

6.22 适当加大呼吸深度。采用口鼻同时呼吸的方法，注意嘴不要张的太大。呼吸节奏应和跑步节奏相配合，根据自身情况选择两步一呼、两步一吸，或三步一呼、三步一吸方式。在最后冲刺时要用尽全身力气。

6.23 途中跑出跑道将视为犯规；

6.24 要避免脚踢到前面的人，造成摔倒；手臂摆动要避免打到边上的跑步者。

6.25 跑过终点时要记得老师报的名次号。

6.3.测试后注意事项：

6.31 跑过终点要继续慢跑或走动，调整呼吸，帮助身体恢复。

6.32 根据老师引导，按名次排队，扫码确认成绩保存后，方可归还学生证（身份证）并让再离开。

6.33 及时将号码衣脱下来交给工作人员。

## 七、体测管理相关

1.我是负责体测的学生干部，学院要和哪个老师或领导对接？

**答：**我校在 2024 年 3 月调整了学生体质健康标准测试领导小组成员，其中各学院成员名单如下：

管理学院赵咪妮、旅游学院林涛、会计学院张明飞、统计学院武山山、经济学院薛陈炎、金融学院祝阳君、食品学院王继鑫、环境学院朱嘉琳、信电学院&人工智能学院李鹏飞、计算机学院吴敏筱、管工学院叶福莲、法学院王伟波、人文学院王阳光、传播学院学办主管、公管学院黄立芳、外语学院刘敏、东语学院沈霄鹏、艺术学院姜永禧、马克思主义学院金小苗、泰隆学院王寿铭、慈善学院兰丽平、稻盛商学院程璐璐、人武学院梁妍

。