

2021 年上海海洋大学春季学期

大学生体质健康测试实施方案

为贯彻落实教育部印发的《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》、中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件精神，特制定我校体质健康测试方案，请各学院、各单位共同执行。

一、体测安排

1. 全校本科生体测时间安排

2021 年 4 月 9 日（周五）～2021 年 5 月 23 日（周日）

周 五： 下午 14:00-18:00

周六至周日：上午 8:30-11:30，下午 14:00-18:00

停止入场时间：上午 10:50，下午 16:50（根据测试人数，酌情调整入场时间，请同学们提前一个半小时排队入场）

2. 各学院体测时间安排

表 1 各学院体测时间安排表

周 次	学 院	测试时间
第六周	食品学院 水产与生命学院 海洋科学学院	4 月 9 日周五下午、 4 月 10 日周六全天、4 月 11 日周日全天
第七周	爱恩学院 海洋文化与法律学院 信息学院	4 月 16 日周五下午、 4 月 17 日周六全天、4 月 18 日周日全天
第八周	工程学院 国际文化交流学院	4 月 23 日周五下午、 4 月 24 日周六全天
第十周	外国语学院	5 月 7 日周五下午、 5 月 9 日周日全天
第十一周	经济管理学院 海洋生态与环境学院	5 月 14 日周五下午、 5 月 15 日周六全天、5 月 16 日周日全天
第十二周	补测： 全校各学院	5 月 21 日周五下午、5 月 22 日周六下午、 5 月 23 日周日下午

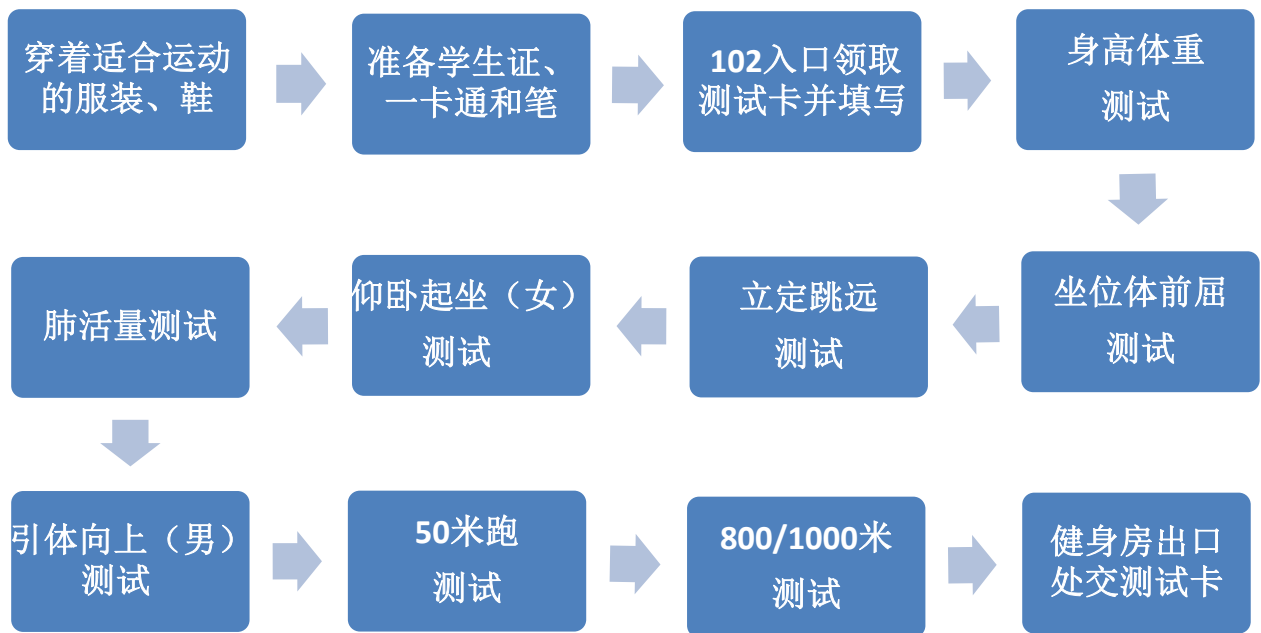
备注：为保证公平原则，每学期各学院体测排序轮换。

3. 每周体测前，体育部将会公布测试学院、专业体测时间安排表。请各位体测学生按体育部公布的体测时间准时入场，否则不被允许参加体测。

4. 总成绩不及格、体测当天不能到场或错过学生本人体测时间的同学请在体测周周日下午和补测周时间进行测试。

5. 由于测试不规范等原因导致成绩出错的同学请在下一周的周日下午进行补测，否则该项测试成绩不会改变。

二、测试流程



1. 体测项目一共 7 项，学生体测过程中，可优先选择测试人数较少的测试项目，不必按指定顺序进行测试。

2. 学生在体测室 102 入口处领取测试卡，填写姓名、学号、测试日期等测试卡信息，体测成绩由工作人员填写。无论当次测试项目是否全部完成，**出体测室时，必须在健身房出口处将测试卡交到指定位置。**

3. **必须穿着适合运动的服装和鞋**参加体测，体测前充分热身，带好学生证和一卡通，每项测试前需向工作人员出示学生证、刷一卡通，若出现丢失或其他异常情况无法携带**学生证**，须登录 **urp**（有清晰信息和照片的主页面）进行身份验证后，方可测试。**参加体测必须携带一卡通。**

4. 各位同学如没有在 2021 年 5 月 23 日前参加体测，则不再另外安排测试，由此产生的后果由学生本人承担。

5. **测试总成绩及格、单项成绩不及格的同学，以总成绩分数作为认定标准；**而总成绩不及格的同学，需要补测不及格或漏测单项。

6. 在籍、在校大一至大三本科生都应参加体测，如因自己原因未参加测试，由此产生的后果由学生本人自己承担。

三、免测申请

1. 免测对象

(1) 本学期患有疾病，经二级甲等以上医院诊断不宜参加体测的学生（由本人申请免测，经体育部审核通过后，方可认定为免测）；

(2) 本学期体育保健班（名单由体育保健班任课老师认定并提供）；

(3) 本学期出国留学学生（名单由各学院认定并提供）、本学期服兵役学生（名单由保卫处认定并提供）。

2. 免测申请流程

申请免测的学生填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》（附件 1）及病例、辅助检查报告、病例说明详细附带休养时间（详见图 2）等**复印件**一式 2 份，**4 月 6 日周二前**送交所在学院。逾期申请，请在**4 月 19 日至 5 月 14 日（工作日）**每周一至周五**12:00-12:50**将申请报告送交至**体育馆 206**。

注：免测对象中符合（2）、（3）项的学生无须再进行个人免测申请。

3. 免测申请未通过申诉流程

请申请免测学生在“体测查询系统”首页及时查看申请结果，如未通过审核，请在**4 月 19 日至 5 月 14 日（工作日）**周一至周五**12:00-12:50**到**体育馆 206**复议。复议请带好病例**原件**，辅助检查报告原件、病例说明详细附带休养时间（病情证明单范例详见图 2）找刘森老师、庞德功老师申诉。

4. 成绩认定

经体育部审核通过的免测学生，测试分数视为 60 分。

四、不及格、未测试与补测

1. 体测总成绩不及格、未参加体测的同学可在体测周周日下午和补测周时间进行测试。如果体测总成绩不能达到及格水平，建议选修《大学生体质健康评价理论与实践》课程，提高体测达标率。

2. 本次体测提供给**大四学生补测机会**，申请学生需选择此次补测成绩作为在校期间任一学年成绩，并填写在申请表中“申请补测年级”这一栏中。申请补测的学生填写《大四学生补测申请表》（附件 2）后，携带申请表及**一卡通、学生证**在补测规定时间进行补测。

五、测试纪律

参照《上海海洋大学学生管理服务手册》中《上海海洋大学学生违反校纪校规处理规定》第十七条、十八条、第二十一条规定，在学生体质健康标准测试中发生以下任一行为，均属违反测试纪律行为，**该生体测年度成绩按“零分”记录，标注“违规”**，并通知该生所在学院，校外人员名单送交保卫处。

- 1.替他人参加体测，让他人替自己参加体测；
- 2.组织或提供代测信息；
- 3.其他违规或扰乱测试秩序行为。

六、成绩查询与复议

连接校园网后，学生可以凭自己的用户名（学号）、密码（身份证号后 6 位）和角色（学生）在浏览器搜索栏输入 **202.121.66.196**，进入“体测查询系统”，查阅自己的体测成绩。国际交流学院学生的用户名（学号）和密码相同。**测试结果在下周四前完成更新，学生可以在周日补测前查询体测结果。**

对测试成绩有异议或者需要查看历年体测成绩的同学，**须携带一卡通、学生证**在体测工作日向体测工作人员咨询。

七、咨询时间与地点

时间：2021 年 4 月 9 日 至 5 月 23 日

每周五：14:00~18:00

周六至周日：上午 8:30-11:30，下午 14:00-18:00

地点：健身房出口处或体测室 104

八、其他

体育部网站-体质健康测试栏目和体测查询系统将及时更新体测的各项信息，请您随时保持关注。本方案解释权为体育部，如有未尽事情另行通知。

上海海洋大学体育运动委员会

2021 年 3 月 18 日

图 1

上海海洋大学体测场地示意图

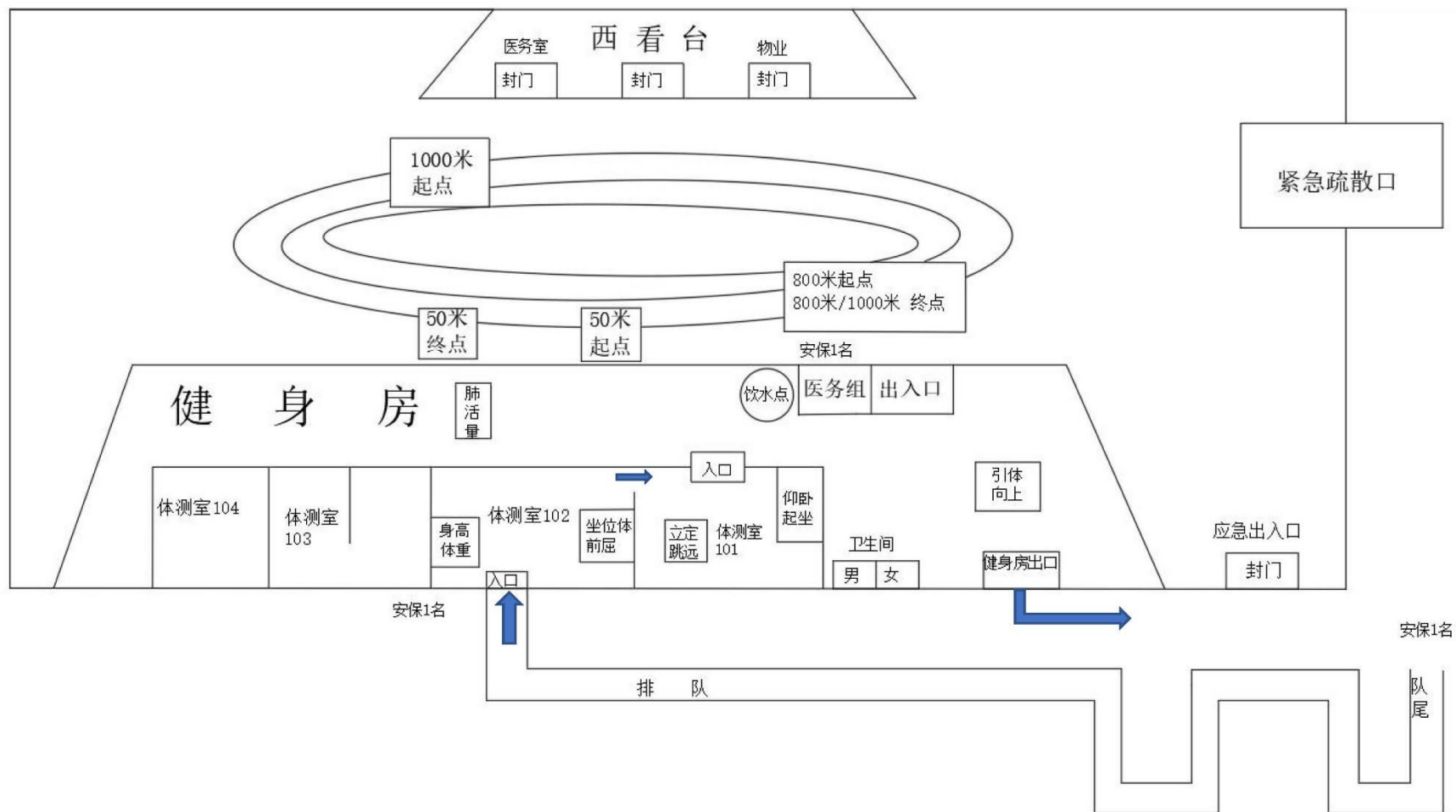



图 2 病情证明单范例

病情证明单范例 **经二级甲等以上医院证明**
NO 7315701

 **海军军医大学第二附属医院**
病情证明单

病员姓名: [REDACTED] 性别: [REDACTED] 年龄: [REDACTED] 门诊号: [REDACTED] 71


病情及诊断: [REDACTED] 脊柱术后

病情及诊断: (内容应包含受伤部位、受伤时间、休息持续时间)

建议事项: 患者系脊柱术后叁年, 建议免修体育课。

建议事项: (内容应包含体测各个项目是否可以参加)

————— 以下为空白 —————



注意: 此证明单无本院盖章无效。

科室 [REDACTED] 医 [REDACTED]

诊断时间 2019年 [REDACTED]

附件 1

免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

姓名		性别		民族	
学院		学号		出生日期	
原因					
学院教师签字			家长签字		
学校体育部门意见	<p style="text-align: right;">签章（字）：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>				

注：高等学校的学生，“家长签字栏”由学生本人签字。

附件 2

大四补测申请书

申请人： _____ 所在学院： _____

所在专业班级： _____ 申请补测年级： _____

本人已知晓《体测知情承诺书》，并承诺遵守体测纪律，诚信测试。

学生签名：

申请日期：

附件 3

体测问题汇总与解答

1. 转专业学生是否参加体测？

建议学生参加体测。从 2020 级学生开始，体育课程成绩由体育过程评价(40%)和体测成绩(60%)两部分成绩组成。

2. 预科班是否参加体测？

据《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》文件规定，大一至大四本科生参加体测。

3. 如果下雨怎么办？

先测室内项目，如果雨下得比较大、持续时间比较长，学生可在周日 14:00-18:00 或补测周测试未测试项目。

4. 如果生病、献血、生理期或当天有事等情况不能按照《学生体测时间表》进行测试怎么办？

可以在测试周（第六周-第八周、第十周、第十一周）的周日 14:00-18:00 和补测周（第十二周 5 月 21 日-5 月 23 日周五、周六、周日下午 14:00-18:00）参加体测。

5. 如果不是本人测试时间段是否可以参加体测？

体测学生请按“学生体测时间安排”中的时间参加测试，否则将不被允许进入。

6. 体测地点在哪里？

体测地点设在东田径场东看台（近校 6 号门旁）。入口设在体测室 102 门口处，出口设在健身房出口处。

7. 服兵役或交流学生回校后要不要参加体测？

需要，当恢复学籍后应当参加当年的体测。《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》规定，每名学生每学年评定 1 次，成绩记入《〈国家学生体质健康标准〉》登记卡。

8. 低血糖同学体测时应注意什么？

应注意饮食营养，三餐规律，在体测前至少提前 1 小时就餐，避免空腹参加

跑步测试。体测时可以携带奶糖、饼干或运动饮料（如宝矿力、佳得乐等），运动后如果出现头晕乏力等症状，吃糖或喝运动饮料可使头晕得以缓解。症状严重者，应寻求医护人员救护。

9. 体测前需要做什么准备呢？

注意三餐规律，保证饮食营养。避免饮食过饱或空腹参加体测，少食油腻，加强运动锻炼，穿着适合运动的衣服、裤子及防滑运动鞋，携带学生证和一卡通参加体测。饮用水设在健身房（室内跑道），请自行携带水杯。

10. 我一共参加了 2 次体测，第 1 次测了 6 个项目（除 800 米跑没测），第 2 次重测试了仰卧起坐和补测了 800 米跑，请问系统会记录哪一次的成绩呢？

第一，参与体测同学应根据自己的体能和身体状态判断，是否需要一次性测完所有项目，如有未测试项目可在周日下午或补测周完成。其二，如果参加多次体测，系统会记录体测项的最好成绩。

11. 请问体测结束时间是 11:30 和 18:00，我可以在这个时间去体测吗？

以上时间是体测结束时间，体测入口关闭时间为上午 10:50，下午 16:50。体测工作人员将根据测试人数，酌情调整体测入口关闭时间。温馨提示，请同学在入口关闭前一个半小时排队入场。

12. 大学期间我一共需要参加几次体测呢？

按《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》文件规定，每名学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。

我校在每年的春季学期安排大一至大三的学生参加体测，大四学生提供补测机会，秋季学期安排大一新生体测，并为大二至大四学生提供补测机会。**我校一共评定大一至大四 4 年 4 次体测成绩。**

上海海洋大学体育部健康促进教育与研究中心

2021 年 3 月 10 日

附件 4

2021 年春上海海洋大学_____学院免测信息汇总表

学院体测负责人:

联系方式:

序号	姓名	性别	学号	班级	免试原因	申请表	诊断书	联系电话	备注
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									