

团 体 标 准

T/ACCEM XXXX-XXXX

省市级学生体质健康抽测服务规范

Provisional standards for physical fitness testing services for
students at provincial and municipal levels

(征求意见稿)

20XX-XX-XX 发布

20XX-XX-XX 实施

目 次

前言	II
1 范围	3
2 规范性引用文件	3
3 术语和定义	3
4 测试对象	3
5 测试方法与内容	3
6 工作流程	4
7 测试工作注意事项	7
8 数据分析与报告撰写	8
附录 A （资料性） 测试细则	9
附录 B （资料性） 各单项指标测试成绩逻辑界值	14
附录 C （资料性） 测试现场处理突发事件预案	15

前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由广州越明科技有限公司提出。

本文件由中国商业企业管理协会归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

省市级学生体质健康抽测服务规范

1 范围

本文件规定了省市级学生体质健康抽测服务的测试对象、测试方法与内容、工作流程、测试工作注意事项和数据分析与报告撰写。

本文件适用于省市级教育行政部门组织的学生体质健康抽测工作，涵盖小学、初中、高中及高等院校学生的体质健康测试服务。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

《国家学生体质健康标准》

3 术语和定义

本文件没有需要界定的术语和定义。

4 测试对象

省市级学生，根据随机抽样原则，由教育厅抽样确定被测学校。

5 测试方法与内容

5.1 测试方法

5.1.1 采用“专家现场实测”模式进行测试工作，即由测试工作组成员进驻被测试学校对学生开展测试，完成所有测试环节，实时记录测试数据。

5.1.2 对每一个被测学校均统一采用 AI 无人值守及防作弊测试系统智能化测试仪器进行测试，确保测试方法规范、测试数据准确客观。采用的仪器设备应符合国家计量标准，具备数据直报资格，且已在全国学生体质健康标准数据管理中心公示。

5.1.3 具体测试细则见附录 A。

5.2 测试内容

测试内容应符合《国家学生体质健康标准》规定的测试指标，具体内容如表 1 所示，各单项指标测试成绩逻辑界值见附录 B。

表 1 测试内容

测试对象	测试指标
小学一年级至大学四年级	体重指数 (BMI)
	肺活量
小学一、二年级	50 米跑
	坐位体前屈
	1 分钟跳绳
小学三、四年级	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	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
初中、高中、大学、高职各年级	50 米跑
	坐位体前屈
	立定跳远
	引体向上 (男) / 1 分钟仰卧起坐 (女)
	1 000 米跑 (男) / 800 米跑 (女)

6 工作流程

6.1 测试前准备工作

6.1.1 抽测工作组

6.1.1.1 被抽测学校确定后,抽测工作组指导学校做好现场测试的组织、协调和安全保障等准备工作。

6.1.1.2 工作组应了解被抽测学校所在地的地理位置及交通情况,以及抽测期间的疫情及天气情况等信息,并以此为参考制定工作计划安排。

6.1.1.3 各抽测工作组到达被抽查学校所在地后,应与被抽测学校联系,落实抽查工作时间、交通等事宜,以便测试工作顺利进行。

6.1.2 被测学校

6.1.2.1 被测学校须严格按照《国家学生体质健康标准》有关规定和要求,提前准备测试场地,并对测试场地进行测量。现场测试前一天,测试仪器由工作组配备带往被测学校,被抽测学校需要配合工作组做好仪器设备的摆放等工作,同时被测学校组织学校协助测试教师和学生志愿者到位由抽测工作组对其进行培训。

6.1.2.2 被测学校应制定测试计划。要求学校提前做好被抽测学生课程的安排,并将测试安排提前告知相关班级的教师与学生。

6.1.2.3 抽测工作小组通知被抽测学校负责人提前安排协助测试教师和学生志愿者全程协助测试专家开展测试工作,且被抽测院系辅导员需要全程监督学生参与测试,并于测试前一天通知学生测试时所需物品,避免漏测错测情况发生。

6.1.2.4 被抽测学校应提前给学生进行测试相关安全培训，要求学生必须穿着适于运动的服装和胶底鞋，不能赤足、穿皮鞋、钉鞋；确认未能完成测试的同学需及时报备给抽查工作组记录。

6.2 现场测试工作

6.2.1 正式测试前，抽测工作组通过学校提供的学生信息，核对被抽测学生的身份信息。经运动风险筛查不能参加测试以及测试当天因病不能参加测试的学生不得参加测试，学校补足相应年级的有效样本量并提交相关佐证材料。

6.2.2 所有测试项目由抽测工作组专家具体操作，每一个项目由 1 ~ 2 名专家负责。抽测小组组长负责掌控整个测试现场，全面了解测试进程，及时处理相关问题。被测学校指派专人负责测试现场的协调工作，与抽测小组组长沟通，组织动员学生积极参加现场测试，确保每名学生均能按照测试流程等相关要求完成全部项目测试。

6.2.3 测试中，测试人员应严格遵循《国家学生体质健康标准》进行规范测试，若因测试方法、测试器材、学生测试不认真等因素造成的，则该生的该项指标须进行重测，漏测项目须当场补测。

6.2.4 抽测工作组对学校的测试场地、测试器材、体育设施配备、运动器材及现场情况进行记录。

6.2.5 医务人员在测试现场值守，做好一切应急处理准备。在测试过程中，测试人员、学校教师、校医或现场医生必须密切关注每名抽查学生的身体健康状况，特别是进行身体素质项目测试时更要高度重视学生的安全。

6.2.6 测试现场其他突发事件处理预案见附录 C。

6.3 现场测试后工作

6.3.1 工作组按照教育厅要求将学生个人测试结果以适当方式反馈给被测学校。工作组离校前，组长必须核对并确认测试成绩，并及时对当日现场测试数据进行保存和备份。

6.3.2 工作组不得将被测学校学生体质健康抽测总体成绩（率、百分比等）告知该校；现场测试时，严禁记录或复印学生的测试成绩。

6.3.3 抽测工作组组长负责汇总当日测试情况。工作组负责人将各小组情况汇总后，以适当方式向省教育厅汇报。

6.3.4 测试工作结束，各组须提交抽测过程中的典型图片和影像资料。

6.4 现场测试流程

6.4.1 小学 一、二年级

小学一、二年级按图 1 流程进行。

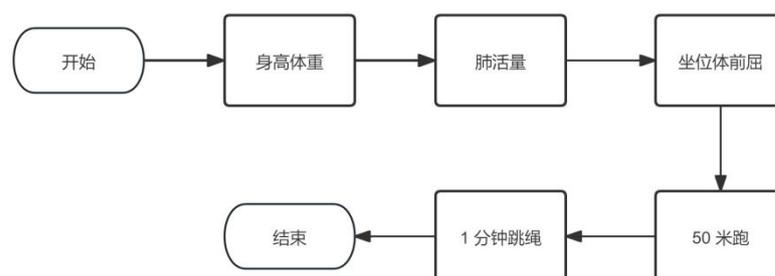


图 1 小学一、二年级测试流程图

6.4.2 小学三、四年级

小学三、四年级按图 2 流程进行。

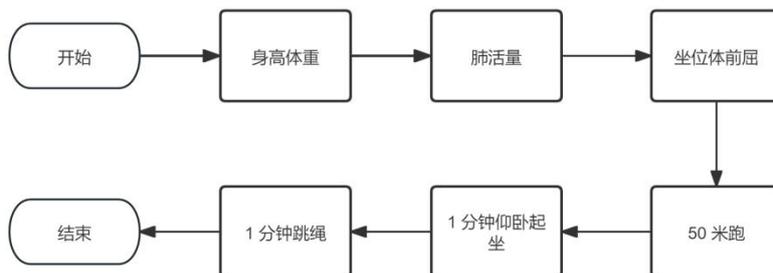


图 2 小学三、四年级测试流程图

6.4.3 小学五、六年级

小学五、六年级按图 3 流程进行。

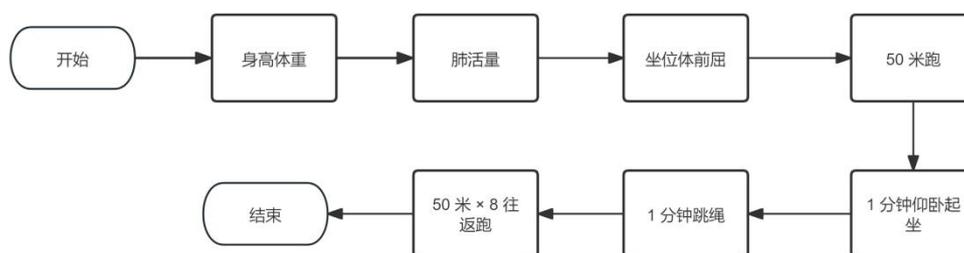


图 3 小学五、六年级测试流程图

6.4.4 初高中

初高中按图 4 流程进行。

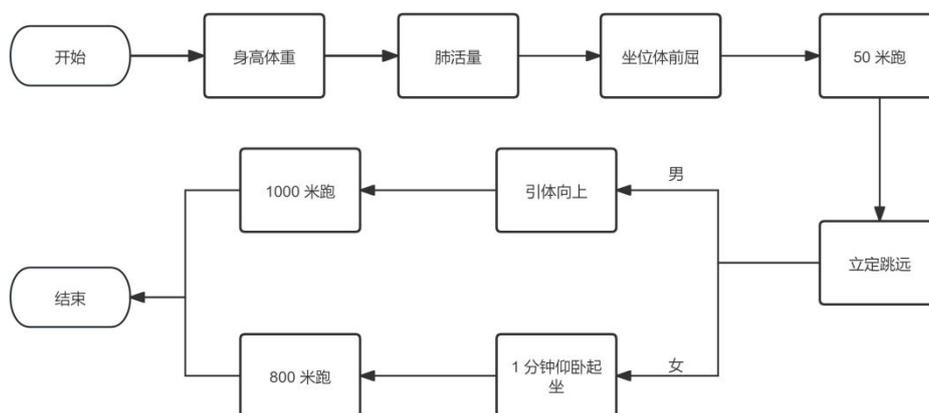


图 4 初高中测试流程图

6.4.5 大学、高职

大学、高职按图 5 流程进行。

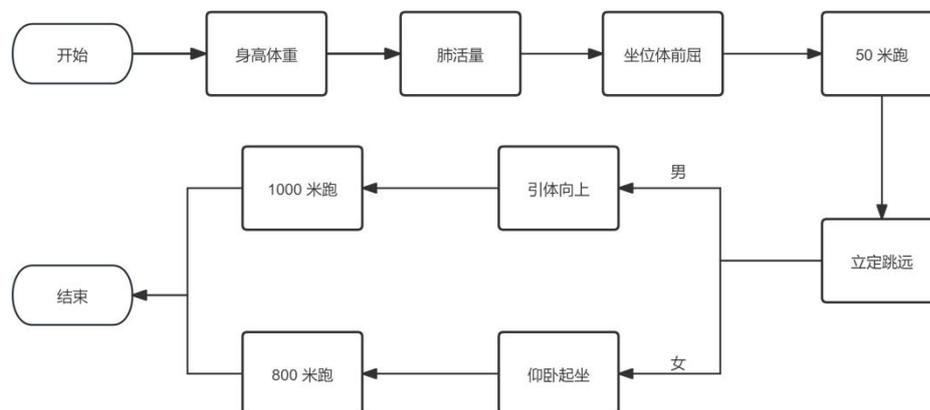


图5 大学、高职测试流程图

7 测试工作注意事项

7.1 测试工作人员

- 7.1.1 严格遵守相关规定，严守廉政纪律，严格遵守测试工作制度。
- 7.1.2 严格执行各项测试要求，任何人不得擅自改变测试内容和标准。
- 7.1.3 提前到现场做好各项准备工作（如检查、校正仪器、设备布场等）。
- 7.1.4 测试时严肃认真，操作规范，确保测试质量。对数据弄虚作假行为一经发现将进行严肃处理、追究责任。不得擅自传播、发布、使用测试数据。
- 7.1.5 对待受测者应耐心、和蔼进行指导，遇到问题时及时处理并向组长反馈。
- 7.1.6 严格尊重少数民族的风俗习惯。
- 7.1.7 团结互助、密切配合，共同完成任务。
- 7.1.8 注意被测试学生及自身安全问题。

7.2 协助测试工作的教师

- 7.2.1 熟悉测试工作基本流程。
- 7.2.2 严格执行各项测试要求。
- 7.2.3 服从测试组工作人员的安排。
- 7.2.4 维护测试现场工作秩序。
- 7.2.5 注意被测试学生及自身安全，密切观察被测学生身体状况。
- 7.2.6 与测试组工作人员团结互助、密切配合，共同完成任务。

7.3 测试学生

- 7.3.1 应严肃、认真对待测试任务。对工作人员提出的动作规范指正意见应虚心听取，及时改正，测试过程中不得有作弊行为。
- 7.3.2 应与测试人员密切配合，按照要求尽最大努力完成测试。
- 7.3.3 进行测试时应着运动服和运动鞋，不能穿钉鞋、皮鞋、凉鞋、高跟鞋或赤足。
- 7.3.4 守纪律、听指挥、不乱跑动、不嬉笑打闹，保持测试场所的正常秩序。

7.3.5 测试前要做好热身准备活动，身上不携带坚硬、尖锐物品，不携带电子通讯设备；测试完成后整理好个人物品有序离开，不在场地内逗留。

8 数据分析与报告撰写

依照要求，对测试数据分年级、性别、项目、院校种类等进行详细统计分析，评定等级（优秀、良好、及格、不及格）。汇总各校《国家学生体质健康标准》达标情况和学生体质健康总体状况上报教育厅，并将其作为评价和考核各地学校体育工作和学生体质健康总体水平的主要依据。根据数据统计分析结果，撰写分析报告。

附录 A

(资料性)

测试细则

A.1 身高体重

A.1.1 测试目的

身高、体重是反映学生生长发育水平的常用指标，通过学生身高与体重信息数据，评定学生的 BMI 值，有效地评价学生身体的匀称度和营养状况。该指标适用于小学至大学的各个年级。

A.1.2 测试方法

A.1.2.1 受试者赤足、呈立正姿势站在测试仪器底座中心位置处。

A.1.2.2 站立时，躯干挺直，上肢自然下垂，脚跟并拢，脚尖分开约 60° ，受试者头部应正直、两眼平视前方，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平。

A.1.2.3 足跟、骶骨部、两肩胛骨间与立柱相接触，呈“三点一线”站立姿势。

A.1.2.4 当水平压板触到头顶且离开后方可离开测试设备，仪器自动显示身高、体重成绩，智能上传数据。

A.1.3 注意事项

A.1.3.1 仪器外设应放置在牢固、平整、干燥位置处。

A.1.3.2 身高体重外设应调整底座至水平状态后再开机。

A.1.3.3 测试时，足跟、骶骨部、两肩胛间与立柱相接触，呈“三点一线”站立。

A.1.3.4 受试者应站在底座胶垫中间位置，脱鞋赤足，测试开始后，身体不可出现左右摇摆不停现象。

A.1.3.5 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。

A.2 肺活量

A.2.1 测试目的

肺活量是指受试者在做最大深吸气后，再做最大呼气所呼出的气量，是反映学生肺容积和通气功能的常用指标。它的大小与年龄、性别、身高、体重、胸围及体育锻炼程度有关。该指标适用于小学至大学的各个年级。

A.2.2 测试方法

A.2.2.1 将一次性干净的吹嘴，插入外设测试吹管，受试者双手紧握肺活量外设手柄部分，同时将显示屏面对自己。

A.2.2.2 听到“开始”提示音后，受试者深吸气然后开始匀速呼气。受试者在呼气时，要保持匀速，用力适中，保持呼气不中断。

A.2.2.3 测试成绩显示在外设屏幕上，同时语音播报测试成绩，受试者连续测试两次，记录最好成绩。

A.2.3 注意事项

A.2.3.1 测试过程中应匀速呼气。

- A. 2. 3. 2 测试中不得中途二次吸气。
- A. 2. 3. 3 吹嘴与嘴巴应完全吻合，避免漏气。
- A. 2. 3. 4 受试者之间应注意留有适当的活动间距位置，避免拥挤。

A. 3 坐位体前屈

A. 3. 1 测试目的

坐位体前屈是指人体在相对静止状态下，躯干、髋、膝等关节可能达到的最大活动幅度，是有效地反映学生关节灵活性以及韧带和肌肉的伸展性与弹性的常用指标。该指标适用于小学至大学的各个年级。

A. 3. 2 测试方法

- A. 3. 2. 1 测试前，将坐位体前屈测试仪放置在平坦的地面上。
- A. 3. 2. 2 受试者脱鞋后面向仪器，坐在仪器坐垫上，两腿向前伸直；两足跟并拢，蹬在测试仪的挡板上，脚尖自然分开约 10 cm ~ 15 cm。
- A. 3. 2. 3 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坐位体前屈测试仪手推板平滑前行，直到不能推动后，缓慢放手，使坐位体前屈测试仪手推板缓慢恢复原位。

A. 3. 3 注意事项

- A. 3. 3. 1 测试前受试者应做好腰部的准备活动，以免腰部受伤。
- A. 3. 3. 2 听到“开始”提示音后才能开始推手推板。
- A. 3. 3. 3 在推动手推板时，需平稳、缓慢、匀速向前推动，不可突然用力推。
- A. 3. 3. 4 身体前屈时，受试者膝关节不能弯曲，或足跟与挡板分离。

A. 4 立定跳远

A. 4. 1 测试目的

立定跳远是反映学生下肢爆发力及身体协调能力的常用指标。立定跳远测试适用于初中至大学的各个年级。

A. 4. 2 测试方法

- A. 4. 2. 1 受试者做预备姿势，两脚自然分开站立，站在起跳线后不可踩起跳线。
- A. 4. 2. 2 起跳时，两臂向正前方做摆臂动作，双腿微微弯曲，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。
- A. 4. 2. 3 受试者跳入测试区域后，测试仪器会自动测量出落地点后边缘与起跳线之间的垂直距离，同时显示屏实时显示测试成绩，系统自动保存最好成绩并上传至测试数据终端。
- A. 4. 2. 4 受试者落地后从正前方迈出测试垫，不得踩踏测试垫两边的测量杆。

A. 4. 3 注意事项

- A. 4. 3. 1 测试地毯应安放于平整、牢固、干燥的地面处。
- A. 4. 3. 2 测试前，受试者需做充分的准备活动，应将衣服口袋内的物品取出，以防落地时跌落地面造成物品损坏。
- A. 4. 3. 3 受试者应穿常规运动鞋进行测试，勿穿硬底皮鞋、运动钉鞋或高跟鞋进行测试。
- A. 4. 3. 4 起跳落地后应从测试区正前方走出测试区域。

A.5 一分钟仰卧起坐

A.5.1 测试目的

一分钟仰卧起坐是反映学生腰腹部肌肉耐力水平的常用指标。该指标的测试适用于小学三至六年级的男女学生，以及初中至大学各个年级的女生。

A.5.2 测试方法

A.5.2.1 受试者将带有仪器的腰带放在腹部并用魔术贴粘牢，同时腰带标签充电口方向向下。

A.5.2.2 仰卧于水平放置的垫子或床体上，双腿稍分开，屈膝呈90°，双手贴耳于脑后，不可抱头。

A.5.2.3 压住双脚以固定下肢，听到语音提示开始后受试者快速起坐，双肘触及或超过双膝，然后还原为仰卧，双肩胛触垫为完成1次，测试时间为1 min，仪器自动判断有效次数和计时并伴有语音提示。

A.5.2.4 测试时间内受试者虽已坐起但肘关节未触及双膝者不计入该测试次数。

A.5.3 注意事项

A.5.3.1 测试垫子或床体应安放于平整、牢固、干燥的地面处。

A.5.3.2 受试者不得借用肘部或外力撑垫的力量完成起坐动作。

A.5.3.3 动作不标准仪器不会计数。

A.5.3.4 腰带充电口朝下。

A.6 一分钟跳绳

A.6.1 测试目的

跳绳是一项人体在环摆的绳索中做各种跳跃动作的运动项目，能有效地综合反映学生身体的灵敏性、协调性、动作节奏感，以及下肢肌肉力量与心肺功能等。

A.6.2 测试方法

A.6.2.1 受试者将绳长短调至适宜自身高度的长度，双腿并拢，呈自然站立。

A.6.2.2 外设手柄防作弊带穿过受试者手部四指处，大拇指在防作弊带外。

A.6.2.3 听到语音提示开始时，受试者开始进行双脚原地起跳动作，手腕正摇完成弧形摆动，身体以“正摇双脚跳”的方式完成循环跳跃运动。

A.6.2.4 测试时间为1 min，受试者每跳跃1次且摇绳一周，跳绳外设计数一次，若测试过程中跳绳绊脚，该次不计数，但受试者可以继续进行测试，听到停止语音后，受试者停止测试，仪器自动保存测试成绩。

A.6.3 注意事项

A.6.3.1 测试前，受试者应做充分的准备活动。

A.6.3.2 受试者应穿运动鞋，不能穿钉鞋、皮鞋、凉鞋或赤足。

A.6.3.3 若测试过程中跳绳绊脚，该次不计数，但受试者可以继续进行测试。

A.6.3.4 在测试过程中，防作弊带应要四指穿过，不可不带或整只手穿出。

A.6.3.5 受试者不可采用单脚跳、双腿交替跳或行进跳等方式跳跃。

A.7 50米跑

A.7.1 测试目的

50 米跑可以有效地反映学生移动速度、反应速度、灵敏素质及神经系统灵活性，是评价学生速度素质的常用指标。该指标的测试适用于小学至大学的各个年级。

A. 7. 2 测试方法

- A. 7. 2. 1 受试者至少两人一组，采用站立式起跑方式。
- A. 7. 2. 2 未听到起跑命令前，脚尖不得踩线、越线、不能抢跑。
- A. 7. 2. 3 听到仪器发出起跑指令后，立即起跑，全力跑过终点处对应道次内红外感应区。
- A. 7. 2. 4 所有受试者都跑过终点后，仪器自动保存测试成绩。

A. 7. 3 注意事项

- A. 7. 3. 1 测试应在平坦的跑道上进行，跑道要清晰，分道宽最小 1.22 m，最大 1.25 m。
- A. 7. 3. 2 测试前，受试者需要做充分的准备活动。
- A. 7. 3. 3 受试者应穿运动鞋，不能穿钉鞋、皮鞋、凉鞋或赤足。
- A. 7. 3. 4 仪器的摆放方向不可错乱。
- A. 7. 3. 5 测试时尽量不要面向太阳跑，遇到风大的天气，一定要顺风跑。
- A. 7. 3. 6 受试者踩、跨起跑线、抢跑或途中串道，应召回重跑。

A. 8 50 米 × 8 往返跑

A. 8. 1 测试目的

50 米 × 8 往返跑是有效反映学生灵敏及耐力素质发展水平的常用指标。该指标的测试仅适用于小学五、六年级学生。

A. 8. 2 测试方法

- A. 8. 2. 1 受试者至少 2 人一组，站立在对应跑道的起跑线前，做好起跑准备。
- A. 8. 2. 2 起跑采用站立式起跑姿势，起跑前不可踩、跨线、抢跑。
- A. 8. 2. 3 听到仪器发出起跑指令后，立即起跑，全力跑向折返线。
- A. 8. 2. 4 在到达折返线时，按逆时针方向绕过标杆后跑回起终点线，脚踩起终点线后跑向折返线，为完成一圈，共 4 圈。
- A. 8. 2. 5 所有受试者都跑过终点后，仪器自动保存测试成绩。

A. 8. 3 注意事项

- A. 8. 3. 1 测试应在平坦的跑道上进行，跑道要清晰，分道宽最小 1.22 m，最大 1.25 m。
- A. 8. 3. 2 测试前，受试者需要做充分的准备活动。
- A. 8. 3. 3 受试者应穿运动鞋，不能穿钉鞋、皮鞋、凉鞋或赤足。
- A. 8. 3. 4 仪器的摆放方向不可错乱。
- A. 8. 3. 5 受试者踩、跨起跑线，抢跑，折返时碰杆或手扶杆，应判犯规。
- A. 8. 3. 6 观察受试者及主机上圈数变化，如有未折返道至红外对射区域内就返回的立即召回重新感应。
- A. 8. 3. 7 受试者测试完毕后不可马上坐卧休息，应扶起慢走。

A. 9 引体向上

A. 9. 1 测试目的

引体向上是反映学生上肢肌肉力量和耐力的常用指标。该指标的测试适用于初中至大学各个年级的男生。

A.9.2 测试方法

A.9.2.1 受试者面向单杠，自然站立；跃起正手握杠，然后双手分开与肩同宽，身体呈直臂悬垂姿势。

A.9.2.2 待身体停止晃动后，按开始键，受试者两臂同时用力，向上引体；引体时，身体不得有任何附加动作。

A.9.2.3 当下颌超过横杠上缘时，还原，呈直臂悬垂姿势，为完成一次。两次间隔超过 10 s即终止测试。测试结束，仪器自动保存测试记录。

A.9.3 注意事项

A.9.3.1 测试前，受试者需要做充分的准备活动。

A.9.3.2 测试时，应有相应的保护措施，防止伤害事故的发生。

A.9.3.3 受试者反手握杠，应纠正。

A.9.3.4 两次引体向上的间隔时间超过 10 s即终止测试。

A.9.3.5 若受试者身高较矮，不能自己跳起握杆时，测试者可提供帮助。

A.10 800 / 1 000 米跑

A.10.1 测试目的

800 米跑和 1 000 米跑是反映学生耐力素质的常用指标，可有效地反映学生心血管系统、呼吸系统的机能及肌肉耐力。800 米跑测试适用于初中至大学各个年级的女生，1 000 米跑测试适用于初中至大学各个年级的男生。

A.10.2 测试方法

A.10.2.1 受试者（按男、女生分组）穿戴好有编号的背心（背心内置感应芯片）并按顺序排队站立在 800 米/1 000 米起点线上，当听到语音“各就位→呼”指令后立即起跑。

A.10.2.2 计时系统开始，受试者须每跑一圈须经过终点的智能计圈计时地毯。

A.10.2.3 受试者冲过终点线时，计时停止，成绩自动保存。

A.10.3 注意事项

A.10.3.1 测试前，测试工作人员要检查清理跑道及周边障碍物，避免造成伤害。

A.10.3.2 测试前，受试者不能大量饮水及进食。

A.10.3.3 受试者站立于起跑线后准备发令前，提醒受试者鞋带系好。并提醒受试者注意不要拥挤，起跑时平稳起跑，均匀分布体能、后程逐渐发力。

A.10.3.4 在非标准场地进行测试时，测试人员应向受试者报告剩余圈数，以免跑错距离。

A.10.3.5 受试者通过计时地毯时，工作人员注意主机计时、计圈情况。

A.10.3.6 受试者应穿运动鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋及赤足参加测试。

A.10.3.7 测试过程中，学校带队老师和医务人员、测试工作人员要注意观察受试者奔跑状态，如发现受试者异常反应、晕厥、摔倒等立即积极处理。

A.10.3.8 受试者测试完毕后不可马上坐卧休息，应扶起慢走。

A.10.3.9 受试者在测试过程中，如有抄近道等现象，一经发现该项目测试成绩记为零分。

附 录 B
(资料性)
各单项指标测试成绩逻辑界值

B.1 各单项指标测试成绩逻辑界值

各单项指标测试成绩逻辑界值表见 B.1。

表 B.1 各单项指标测试成绩逻辑界值

性别	单项指标	小学	初中、高中	大学、高职
男生	身高 (cm)	90.0 ~ 180.0	130.0 ~ 200.0	150 ~ 200.0
	体重 (kg)	15.0 ~ 100.0	25.0 ~ 120.0	40.0 ~ 120.0
	肺活量 (ml)	5 00 ~ 5 000	1 000 ~ 7 000	2 000 ~ 7 000
	50 米跑 (s)	16.0 ~ 6.5	14.0 ~ 6.0	11.0 ~ 6.0
	坐位体前屈 (cm)	- 10.0 ~ 25.0	- 15.0 ~ 30.0	- 10.0 ~ 30.0
	一分钟跳绳 (次)	0 ~ 240	—	—
	一分钟仰卧起坐 (次)	0 ~ 66	—	—
	50 米 × 8 往返跑 (分·秒)	3' 20" ~ 1' 10"	—	—
	立定跳远 (cm)	50 ~ 250	100 ~ 300	150 ~ 300
	引体向上男生 (次)	—	0 ~ 40	0 ~ 40
	1 000 米跑 (分·s)	—	7' 00" ~ 2' 30"	6' 10" ~ 2' 30"
女生	身高 (cm)	90.0 ~ 180.0	100.0 ~ 190.0	140.0 ~ 190.0
	体重 (kg)	15.0 ~ 100.0	20.0 ~ 100.0	35 ~ 100.0
	肺活量 (ml)	500 ~ 5 000	800 ~ 5 000	1 000 ~ 5 000
	50 米跑 (s)	16.0 ~ 6.5	14.0 ~ 6.0	13.0 ~ 6.0
	坐位体前屈 (cm)	- 10.0 ~ 25.0	- 10.0 ~ 35.0	- 5.0 ~ 35.0
	一分钟跳绳 (次)	0 ~ 240	—	—
	一分钟仰卧起坐 (次)	0 ~ 66	0 ~ 66	0 ~ 66
	50 米 × 8 往返跑 (分·秒)	3' 20" ~ 1' 10"	—	—
	立定跳远 (cm)	50 ~ 250	80 ~ 250	100 ~ 250
	800 米跑 (分·秒)	—	6' 40" ~ 2' 20"	5' 50" ~ 2' 20"

附录 C

(资料性)

测试现场处理突发事件预案

C.1 安全准备工作

- C.1.1 测试前对相关测试人员进行安全教育，使测试人员牢固树立“安全第一，预防为主”的指导思想。
- C.1.2 测试前，测试组组长对被抽测学校协助老师和志愿者进行安全培训，协调沟通测试工作的准备情况，将安全工作列为重要议题，确保安全准备工作万无一失。
- C.1.3 测试组进入被测学校后必须及时检查测试仪器与测试场地，保证测试工作的安全性。
- C.1.4 检查医务人员的准备工作（医护人员资质、医护处理设施、基本医疗保障等），确保出现突发情况时医务人员及时到位，并能有效展开救护工作。
- C.1.5 测试组组长、学校校长是测试安全工作的主要负责人，测试过程中务必树立高度责任心，确保测试工作安全开展。
- C.1.6 学校加强对测试场地及测试过程中的安全巡查，测试区域尽量封闭或派人值守，无关人员不准进入测试区域。

C.2 运动伤害事件防范措施

- C.2.1 在测试过程中，测试人员、学校教师、校医必须密切关注每位测试学生的身体健康状况，特别是进行素质项目测试时必须高度重视，密切观察。
- C.2.2 学生出现擦伤、裂伤、挫伤、扭伤，肌肉痉挛（抽筋）、肌肉拉伤、跌倒、运动中腹痛、冻伤、咳嗽不止等意外伤害事件时，必须立刻停止测试，医护人员立即临场救治，必要时立刻拨打 120，不得错过救治的最佳时期。
- C.2.3 学生若出现头晕目眩、神志不清、头疼、晕厥、中暑、运动性脱水、休克、开放性损伤、骨折、关节脱臼、胸闷、胸疼、心慌（心悸）、呼吸困难、呕吐、全身抽搐、口吐白沫等严重伤害事件时，必须立刻停止测试，医护人员立即临场救治，同时立刻拨打 120，及时送到医院救治，测试工作组要指派专人全程协助学校开展处理工作。
- C.2.4 测试过程中，如出现学生群体性身体不适的，应立即停止测试，迅速通知医生、督导巡视员、校方管理人员进行处置，并将情况详细调查并记录。经行政管理部门同意后再恢复或另行安排时间测试。
- C.2.5 如学生反映身体不适不能坚持测试的情况，任何人不得强制学生继续参加测试。
- C.2.6 身体素质测试导致学生呼吸急促的测试项目要阻止学生戴口罩测试。

C.3 重要紧急时段保障方案

C.3.1 避免恶劣天气影响测试工作措施

- C.3.1.1 测试组出发前，密切关注当天天气情况，测试时间段的选择尽量避免恶劣天气（台风、暴雨等）。
- C.3.1.2 测试过程中如遇恶劣天气，必须及时停止测试，确保学生及全体参与测试工作的人员安全。
- C.3.1.3 因恶劣天气影响测试，测试组必须与省教育厅、学校进行沟通并上报 省教育厅，选择合适的时间开展补测工作，以确保学生体质健康测试数据的完整性和有效性。

C.3.2 节假日不安排测试

法定节假日期间，不安排学生体质健康测试工作。

C.3.3 重要活动期间测试工作安排

测试组出发前，务必与被抽测学校有效沟通，测试时间的选择尽量避免当地重要活动日（比如运动会、全民参与的活动节、重要考试周等），确保测试工作在不受影响的情况下有效开展。

C.3.4 防范危害公共安全行为

如遇与测试无关且可疑人员进入现场，保安应立即予以驱离。如果驱离无效，测试组应根据现场情况做出是否暂停测试、疏散学生或报警处理。

C.4 虚假行为处理措施

C.4.1 在测试过程中，如有测试学生出现作弊行为时，测试工作人员须及时提出并指正，并向学校进行反馈，如指正反馈无效，工作人员可通过拍照、摄像等形式记录证据，向省教育厅提交。

C.4.2 如测试学校出现老师与学生共同作弊的情况，如反复要求测试、老师协助学生作弊、学生之间代替测试等严重情况时，测试组有权立即停止测试工作并向省教育厅直接汇报。

C.5 争议处理措施

C.5.1 争议多常见于学校和测试组之间，主要对测试场地是否符合标准、对测试成绩判定、记录、测量方法、测试动作标准化等发生分歧。

C.5.2 争议问题，测试组及时如实记录，保留记录，必要时保留录音或录像资料。

C.5.3 如被测试学校对测试成绩出现争议及分歧，不在测试现场提出复议，测试工作人员做好记录并做好上报工作，不要激化矛盾扩大事态。

C.5.4 工作组在测试过程中，被测试学校不允许安排老师自行记录测试成绩，如有发现，应予以制止。

C.5.5 测试工作组应尽量避免与学校发生各种冲突，或者暂时搁置争议，加强沟通，确保各项测试工作得以顺利完成。但出现以下情况时，应及时向学校负责人、省教育厅逐级汇报：

- a) 在测试过程中，发现测试场地不符合标准（如上报测试场地为 50 m，但实际长度不够、场地装修、跑道存在安全隐患等）等情况，应积极与被测试学校联系、沟通，更换符合标准的场地。如被测试学校拒绝更换的，上报省教育厅协调处理；
- b) 被测试学校以各种非正当理由拒绝、阻挠测试工作组入校开展测试工作，或者不予以配合、挤压、拖延工作时间导致测试工作无法按时进行及完成。测试工作组应及时向省教育厅进行反馈，如反馈协调后无明显改善，测试工作组有权停止测试并向省教育厅汇报情况。

C.6 其他情况处理措施

C.6.1 现场测试人员因身体不适等原因不能正常开展测试工作时，测试组组长应及时调整部署，从其他岗位抽调测试人员补充，不得影响测试工作的正常开展。测试组成员在测试工作开展之前已经进行了严格培训，能够掌握全部测试方法，熟悉测试流程，能在各测试项目之间进行岗位转换。

C.6.2 测试中如遇学生秩序混乱、拥挤等情况，测试工作人员可以立即停止测试，马上进行秩序维护。同时通报组长、学校老师做处理，待秩序恢复有序后重新开始测试。

C.6.3 被抽测学校未能确保应测学生到达测试现场，导致学生人数不能满足最少测试样本时，被抽测学校必须说明学生未到测试现场的情况，提供未参加测试学生缺席的证明材料，并要求学校及时补足样本量。

C.6.4 学生因故未能完成所有项目的测试（项目测试不全），该学生已测项目成绩不予记录，测试组专家务必要求学校更换学生进行测试，补足样本量。

