学生体质健康测试安全告知书

一、因先天性身体疾病（如先天性心脏病、先天性二尖瓣畸形，先天性冠状动脉瘘，房室间隔缺损等）或者呼吸道疾病、气胸、眼底病变等各种不能进行剧烈运动的疾病，及其它残疾等原因，不能正常参加测试的学生，大一大二可申请进入保健班学习，大三大四凭三个月内的三甲医院证明和免予执行《国家学生体质健康标准》申请表（附件1，填好、打印、院部签字盖章），经本人申请，可免予体质健康标准测试。但大三年级学生必须完成6课时的“体质测试课”，才能获得0.2必修学分；毕业年级申请免测的同学不能获得“体质健康等级证书”。因伤不能参加测试的学生，可申请参加补测。

二、测试应穿合身的运动服、运动鞋，系紧鞋带，衣服上的徽章、口袋里的钥匙等硬质物品要取出，测试前检查鞋带是否系好。

三、严禁测试前熬夜，测试当天必须吃早饭，但是严禁测试前暴饮暴食，应在餐后1小时参加测试。

四、学生应按教师要求认真做好身体各部分的准备活动，避免测试中运动损伤的发生。

五、测试过程中学生有明显的不适感无法完成测试的，应立即停止测试，并向测试教师报告。

六、学生在测试期间必须严格按照测试内容和要求进行测试，未经允许不得擅自离开测试区域。

七、学生未经允许，不可擅自动用测试仪器设备。如发现场地、器材异常应及时向教师报告。

八、学生应遵守测试现场秩序，不大声喧哗、不打闹、不插队，在测试时一定要注意对周围其他同学的观察，在跑道上有测试进行时，不要横穿跑道，应从有测试的跑道的外围进行绕行。

九、800/1000m测试安全告知

（1）在测试前请提前4周进行测试项目的练习，尽量进行中等强度的心血管耐力练习，以增加800/1000m测试的安全性。

（2）近期是否患有上呼吸道感染，已经是否痊愈，否则不能参加测试。

（3）家族有心脑血管疾病遗传史的学生，800/1000m测试过程中，要严格控制运动强度，可以通过自认劳累分级量表评价自己的运动强度（即自己觉得呼吸明显加快，感觉很累，但是一定保证可以将3-5个字，否则立刻降低运动强度，由跑步变为行走）。

（4）测试完成后不要立刻停下来，更不能坐下或躺下，应减慢速度继续向前慢跑、慢走，使身体逐渐恢复到安静状态。

十、仰卧起坐测试中，上身抬起时不要借助双手拉扯颈部的力量，双手最好放在双耳两侧或抱在胸前。

十一、吹肺活量时，深吸一口气后把气吹完即可，不要长时间憋气。

十二、坐位体前屈测试时，应双手推动滑板缓缓向前，不要用力过猛过快，防止软组织拉伤以及头撞到滑板底座上。

十三、测试结束后，如天气较冷要注意保暖，不要大量饮水，更不要喝冰镇饮料、吃冷饮。

体育部

2021年10月

**附件1.**

**免予执行《国家学生体质健康标准》申请表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性别 |  | 民 族 |  |
| 班 号 |  | 考试号 |  | 手机号 |  |
| 原因 |  | | | | |
| 院  部  意  见 | 签 章：    年 月 日 | | | | |
| 体  育  部  意  见 | 签 章：    年 月 日 | | | | |