

2023年健康体质测试方案 国家学生体质健康标准测试方案(精选5篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康体质测试方案篇一

为了认真落实教育部20xx年关于学生体质健康测试的通知，认真执行文件精神，结合学校实际情况，特制定我校学生体质健康测试方案。

一、测试目的

通过学生体质健康测试，促进学生身心健康发展，激励学生积极进行身体锻炼，提高自我保健能力和体质健康水平，为学校提高体育教学质量提供可靠的参考依据。

二、组织机构：

1、工作分工

(1) 测试具体安排及技术指导：由高二年段体育教师具体负责，戴兆敏老师全面负责；

(2) 纪律和安全：由班主任和保卫人员负责，协助本班体育教师完成测试工作；

(3) 测试数据的录入：由本年段体育教师具体负责

(4) 后勤保障：郑志辉、卢建彬负责

(5) 医疗、安全保障：学校医务室和保卫科具体负责、

2、测试内容：

立定跳远、50米、坐位体前屈、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、1000米（男）、800米（女）

3、测试时间

□1□20xx年10月25日全天

(2) 若由于天气原因，影响正常的测试工作时，测试时间由体育组另行通知。

三、测试地点：永定一中运动场

四、测试分组：

(1) 第一组：1班、2班、3班、4班、5班、6班

第二组：7班、8班、9班、10班、11班、12班

第三组：13班、14班、15班、16班、17班、18班、19班

(2) 上午测试50米、立定跳远、引体向上（男）/仰卧起坐（女）；下午测试坐位体前屈、1000米（男）/800米（女）。

(3) 上午8：00至9：20第一组，9：20至10：40第二组，10：40至12：00第三组，下午14点开始，1至19班男生集合测试；15点30分1至19班女生测试。（每组需提前15分钟在足球场由体育委员带领做好准备活动）

五、测试要求：

(1) 各班根据学校安排时间，做好组织和宣传工作，使每位学生都能顺利参加测试。

(2) 测试前，学生必须认真阅读体质健康测试相关知识。
(见体育教材)

(3) 测试时必须穿运动鞋、运动服，由体育委员统一带领做好准备活动。

(4) 参加测试的教师，要认真负责，公平公正完成测试工作，各班同学在测试中根据测试班级的顺序，听从学校测试教师统一安排，遵守测试纪律。

(5) 测试中不得违规作弊，一经查实，取消测试成绩并严肃处理，如果在测试中因病因事请假的学生，必须在学校规定的补测时间内持班主任证明到场与本班的任课教师联系测试，过期不予受理，责任自负。

六、测试分工：

(一)

50米第一组：

50米第二组：

引体向上：

仰卧起坐：

立定跳远：

坐位体前屈：

800米/1000米：

（二）测试流程

- 1、每组班级需提前15分钟在足球场靠主席台位置由体育委员带领做准备活动。
- 2、上午每组班级男生在50米第二组位置集合测试，女生在50米第一组集合测试；测试完成的同学，女生前往仰卧起坐测试点测试，然后测试立定跳远（一区）；男生前往引体向上测试点测试，然后测试立定跳远（二区）。
- 3、下午14点，1至19班男生在足球场集中测试坐位体前屈，测完20人后成一组测试1000米；15点30分，1至19班女生在足球场集中测试坐位体前屈，测完20人后成一组测试800米。

七、注意事项：

- 1、清点学生人数，班主任要注意特异体质学生摸底，并提前告知体育教师，防止学生在测试中发生意外。
- 2、测试过程中一切要听从体育教师的统一安排，不得影响测试秩序，测试完毕的同学回到原班按照课表上课。

永定一中体卫处、高二体育备课组

20xx年10月20日

高二年段体质健康测试流程

- 1、上午：第一组1至6班（男女生分开）7点45分足球场集合；第二组7至12班（男女生分开）9点05分足球场集合；第三组13至19班（男女生分开）10点25分足球场集合。每组男生50米测试结束，前往引体向上处测试，然后在东侧排球场

测试立定跳远；女生50米测试结束，前往仰卧起坐处测试，然后在西侧排球场测试立定跳远（按图示要求进行）。

2、下午：13点45分全年段男生足球场集合，在足球场测试完坐位体前屈后，参加1000米测试；14点45分全年段女生足球场集合，在足球场测试完坐位体前屈后，参加800米测试。

健康体质测试方案篇二

大四《学生体质健康标准》测试时间：

20xx年11月7日-11月13日。

第一次测试（室内项目）：

第二次测试（室外项目）：

11月11日（周五）-11月13日（周日），请根据课表按照表格内分班在指定时间到334号校区田径场南侧集合：

无法参加11月7日-13日测试的大四学生，12月7日前均可联系测试老师，本学期确实无法返校的学生，体育教学部将在下一学期安排补测（届时另行通知）

（二）测试项目

男：身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50米跑，引体向上，1000米跑；

女：身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50米跑，一分钟仰卧起坐，800米跑。

（三）测试项目分组

形态机能测试：身高、体重、坐位体前屈、肺活量

身体素质测试：立定跳远、50米跑、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、1000米跑（男）、800米跑（女）

（四）测试流程

1第一次课讲解测试注意事项，所有学生进行室内形态体能测试。

2第二次课进行室外素质测试。

测试地点

首先通过体育部微信公众号查询分班情况和负责教师姓名，然后前往指定地点集合。

（一）集合地点

第一次室内测试的集合地点为516号校区（近第五宿舍）体育部办公室门口。

第二次室外测试集合地点为334号校区操场南侧（近管理学院）。

（二）测试地点

学生身体形态机能测试在516号校区体育部办公室二楼进行；身体素质测试在334号校区操场进行。

测试要求及有关说明

（一）测试时学生务必身着运动装、脚穿运动鞋。测试前三天保正充足的睡眠，严禁通宵上网等不良习惯；空腹、饭后半小时内不宜参加剧烈运动，学生应根据测试安排，合理安

排饮食。如身体有暂时不适可向测试教师申请缓测。

（二）因身体等其它原因不能参加体测的学生，可提出免测申请，经相关部门批准，并由体育教学部核准后，可以免于执行《标准》，所填《免于执行体质健康标准申请表》存入学生档案。

（三）测试时学生必须携带校园一卡通。证件丢失请提前办理，无校园一卡通者不予测试。严禁冒名顶替，对弄虚作假者视同考试作弊论处。

（四）测试期间如遇下雨天气，测试工作是否正常进行请问任课教师安排。

学生当年体测成绩查询方法

系统只可查询当年的测试成绩，如果发现成绩不完整或者不准确（包括室内身体形态测试项目），一、二年级同学可以在体育课上请求教师更正成绩，三、四年级同学可联系本学期体测任课教师进行更正。请各位同学务必确保本学年的体测数据完整。

注：《学生体质健康标准》所需要的0.5学分需要在大学四年中完成所有四次测试后综合成绩合格方可获得。

查询步骤：

- 1、关注“xx理工大学体育教学部”微信公众号
- 2、点击“体质监测”
- 3、点击最上方的体质健康测试成绩查询
- 4、输入学号和密码查询

《学生体质健康标准》的评定

各测试项目的数据，由体育教学部汇总，每学年上传国家学生体质健康标准数据管理系统。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。学生毕业时《标准》成绩合格者，给予0.5个学分；成绩不合格者，在大四第二学期给予一次补考机会，仍不及格者学校按肄业处理。因病或残疾学生，可向学校提交免于执行的申请，经医生（卫生科）证明，体育教学部核准后，可以免于执行《标准》，所填表格《免于执行体质健康标准申请表》存入学生档案（体育部微信公众号可以线上提交免测申请）。

健康体质测试方案篇三

（一）测试时间安排

大四《学生体质健康标准测试》时间□20xx年10月17日-11月11日（学生见课表）；室内室外及详细分班安排测试前见公众号《大四体质健康标准测试安排》。

大三《学生体质健康标准测试》时间□20xx年11月14日-12月9日（学生见课表）；室内室外及详细分班安排测试前见公众号《大三体质健康标准测试安排》。

大一、大二《学生体质健康标准测试》形态机能测试时间□20xx年10月24日-11月8日，具体时间由任课教师通知。大一、大二《学生体质健康标准测试》身体素质项目测试具体时间由任课老师安排。

复兴路校区大三、大四《学生体质健康标准测试》时间：大三、大四学生从20xx年10月25日-11月16日（大四每周二中午测试、大三每周三中午测试），大一、大二《学生体质健康标准测试》身体素质项目测试具体时间由任课老师安排。

（二）测试项目

男：身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50米跑，引体向上，1000米跑；

女：身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50米跑，一分钟仰卧起坐，800米跑。

（三）测试项目分组

形态机能测试：身高、体重、坐位体前屈、肺活量

身体素质测试：立定跳远、50米跑、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、1000米跑（男）、800米跑（女）

（四）大三大四测试流程

形态机能测试工作由体育部统一安排完成，身体素质测试工作由任课教师安排。

1第一次课讲解测试注意事项，安排部分学生进行室外身体素质测试，其余学生进行室内形态体能测试。（耐力项目第一次课不做测试）

2第二次课在第一节课测试的基础上，室内外学生交换测试项目。

3第三次课室外素质测试。

4第四次课完成测试及补测工作。

测试地点

集合地点

学生查看课表，通过体育部公众号查询第一次的测试项目（室内或室外），然后前往指定地点集合。

第一周室内测试的班级，在北校体育部办公室门口集合。（近五宿舍）

第一周室外测试的班级，前往南校区田径场集合。

测试地点

学生身体形态机能测试在北校区体育部办公室二楼进行；身体素质测试在南校区操场进行。

测试要求及有关说明

（一）测试时学生务必身着运动装、脚穿运动鞋。测试前三天保正充足的睡眠，严禁通宵上网等不良习惯；空腹、饭后半小时内不宜参加剧烈运动，学生应根据测试安排，合理安排饮食。如身体有暂时不适可向测试教师申请缓测。

（二）因身体等其它原因不能参加体测的学生，可提出免测申请，经相关部门批准，并由体育教学部核准后，可以免于执行《标准》，所填《免于执行体质健康标准申请表》存入学生档案。

（三）测试时学生必须携带校园一卡通。证件丢失请提前办理，无校园一卡通者不予测试。严禁冒名顶替，对弄虚作假者视同考试作弊论处。

（四）测试期间如遇下雨天气，测试工作是否正常进行请咨询任课教师安排。

学生当年体测成绩查询方法

系统只可查询当年的测试成绩，如果发现成绩不完整或者不

准确（包括室内身体形态测试项目），一、二年级同学可以在体育课上请求教师更正成绩，三、四年级同学可联系本学期体测任课教师进行更正。请各位同学务必确保本学年的体测数据完整。

注：《学生体质健康标准测试》0.5学分需要在大学四年中完成所有四次测试后综合成绩合格方可获得。

查询步骤：

- 1、关注“xx理工大学体育教学部”微信公众号
- 2、点击“体质监测”
- 3、点击最上方的体质健康测试成绩查询
- 4、输入学号和密码查询

《学生体质健康标准》的评定

各测试项目的数据，由体育教学部汇总，每学年上传国家学生体质健康标准数据管理系统。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。并记入《学生体质健康标准登记卡片》，在毕业时放入学生档案。

评估采用等级评定，评定结果分为优秀、良好、合格、不合格四个等级，满分为100分。其中，90分及以上为优秀；75-89分为良好；60-74分为合格；59分及以下为不合格。学生毕业时《标准》成绩合格者，给予0.5个学分；成绩不合格者，在大四第二学期给予一次补考机会，仍不及格者学校按肄业处理。因病或残疾学生，可向学校提交免于执行的申请，经医生（卫生科）证明，体育教学部核准后，可以免于执行《标准》，所填表格《免于执行体质健康标准申请表》

存入学生档案。

健康体质测试方案篇四

（一）为贯彻落实健康第一的指导思想，切实加强学校体育工作，促进学生积极参加体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，提高中小学生体质健康平均水平，特制定本标准。

（二）本标准是《国家体育锻炼标准》的有机组成部分，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，是国家对学生体质健康方面的基本要求，适用于全日制小学，初中，普通高中，中等职业学校和普通高等学校的在校学生。

（三）本标准从身体形态，身体机能，身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展，激励学生积极进行体育锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。

（四）本标准将测试对象划分为以下组别：小学一、二年级为一组，三、四年级为一组，五、六年级为一组，初、高中每年级各为一组，大学为一组，小学一、二年级组和三、四年级组测试项目分为三类，身高，体重为必测项目，其他二类测试项目各选测一项，小学五、六年级组，初、高中各组，大学组测试项目均为五类，身高，体重，肺活量为必测项目，其他三类测试项目各选测一项。选测项目每年由地（市）级教育行政部门，高等学校在测试前两个月确定并公布。选测项目原则上每年不得重复。。（五）学校每学年对学生进行一次本标准的测试，本标准的测试方法按《国家学生体质健康标准解读》（人民教育出版社出版）中的有关要求进行。

（六）本标准各评价指标的得分之和为本标准的最后得分，满分为100分。根据最后得分评定等级：90分及以上为优秀75分—89分为良好，60分—74分为及格，59分及以下为不及格。学生体质健康标准成绩每学年评定一次，按评定等级记入

《国家学生体质健康标准登记卡》。学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定。因病或残疾免于执行本标准的学生，填写《免于执行申请表》。。

(七) 本标准由教育部负责解释。

健康体质测试方案篇五

为了全面贯彻《学生体质健康标准》试行方案，牢固树立“健康第一，素质第一”的思想，使学生和广大的学生以及家长能够及时了解学生的健康水平，督促学生积极参加体育锻炼，完成每天一小时体育锻炼和阳光体育活动，上好体育课，养成良好的锻炼习惯，进而全面增进学生的体质健康水平，把学生培养成德、智、体美全面发展的高素质的人才。

组长：

副组长：

成员：教导处总务处体育组各班班主任

身高、体重、肺活量为全校学生必测项目。

1—2年级：50米跑、坐位体前屈、1分钟跳短绳

3—4年级：50米跑、坐位体前屈、1分钟跳短绳、1分钟仰卧起坐

5—6年级：50米跑、坐位体前屈、1分钟跳短绳、1分钟仰卧起坐、50米*8

1、首先按照教学大纲和课程标准的要求，制定出切实可行的计划。计划的内容根据学生的生理、心理特点，针对学生体

质健康存在的问题，重视选择具有一定运动负荷，能有效提高学生身体素质的体育项目，以改善学生的心肺功能，全面提高学生的身体素质，培养学生吃苦耐劳，坚忍不拔的意志品质。

2、其次，向班主任和学生推行“学生体质健康标准”，通过班队课或聊天等形式介绍学生体质测试的内容、方法。介绍关于此方面素质的辅助练习内容。并通过校讯通平台告诉家长积极配合学校并督促学生积极进行自我锻炼，合理安排学生的作息时间，让学生了解自己的体质健康状况，针对存在的问题进行科学的。锻炼，以达到增强体质健康水平的目标。

3、体育教师在课堂教学中，采取多种形式激发学生的运动兴趣，养成自觉积极进行体育锻炼的习惯，积极推进学生课外体育活动和大课间活动的开展，在抓好体育课堂教学的同时，落实学生每天一小时的活动，大力推选大课间体育活动，充分调动学生锻炼身体的积极性。

4、最后，通过学生的自我锻炼，教师的有效指导，学校的高度重视，安排学生集中进行分组测试，并进行成绩的统计和上报。

1、9月上旬向学生介绍体质测试的内容、标准以及测试的方法。布置增强体质的辅助练习手段，让学生利用课外时间进行自我锻炼。

2、从9月中旬开始，利用体育课上的素质练习时间，加强此方面内容的练习，为学生进行体质测试奠定基础。

3、9月下旬—10月上旬对学生进行测试。

4、10月中旬对学生的体质测试成绩进行统计、并上报成绩。