浙 江 外 国 语 学 院

浙外办通〔2026〕21 号

浙江外国语学院办公室关于做好2026 年度学生体质健康测试的通知

各部门、学院（部）、单位:

为全面落实中央、省委和省政府关于增强学生体质健康的部署要求，深入推进学生阳光体育运动，切实提升学生体质健康水平，促进学生全面发展，根据《高等学校体育工作基本标准》（教体艺〔2014〕4 号）、《教育部关于做好 2016 年〈国家学生体质健康标准〉测试和数据上报工作的通知》及《浙江省教育厅关于建立高校学生体质健康状况抽测通报制度的通知》等文件要求，学校研究决定，自 2026 年 11 月起启动本年度学生体质健康测试工作（以下简称“体测”）。现将有关事项通知如下:

一、工作安排

（一）测试对象

全体在读学生。

（二）测试时间

11 月 7-8 日、14-15 日、19 日（具体安排详见附件 2）。

注：所有在读学生均需参加本年度体测。其中，大一、大二有体育课的学生随堂测试；其他特殊情况学生（如延长学制、转专业、因事因病或退伍复学等）统一测试时间为：11 月 19 日（周四）13:30-16:00。所有学生须严格按照附件 2 分配的指定时间参加测试，非测试时间不接受测试。各学院及辅导员须按指定时间组织学生到场，不得擅自提前、延后或调整测试时间；因特殊情况无法按时参加的，按请假手续办理。

（三）测试地点

行健馆、田径场。

（四）测试项目和方式

1.测试项目：

（1）男生（九项）：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50 米跑、立定跳远、引体向上、1000 米跑、裸眼视力。

（2）女生（九项）：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50 米跑、立定跳远、1 分钟仰卧起坐、800 米跑、裸眼视力。

2.测试方式：身高、体重、肺活量、坐位体前屈四项采用仪器测试（自动采集数据），其他项目采用教师手工测试（手动录入成绩），项目具体测试方法详见附件 1。

其他安排将通过钉钉通知各学院体测联络人。

（五）身份认证

测试须同时携带本人身份证、学生证。证件不全或未按时参加者，视为缺考，成绩记零分。

（六）体测系统

测试时须携带智能手机，通过微信“浙外体育”小程序完成扫码编队、成绩查询及通知接收等操作。

二、特殊情况处理

（一）抽测成绩认定

已参加2026年上半年教育厅体质抽测的学生，其抽测项目成绩予以直接认定，但必须参加身高、体重、肺活量、裸眼视力等未抽测项目的测试。

（二）免测申请

因伤病等原因确实无法参加测试的学生，可线上申请学生体质健康测试免测。申请路径：钉钉工作台→OA审批→体育教研部→学生体质健康免测申请（说明：任课教师知晓栏，有体育课的学生选择自己的体育教师，没有体育课的学生可选择黄欢老师）。线上申请截止时间为11月10日。免测为全部测试项目免测，不受理单个项目免测申请。

（三）请假手续

因突发原因无法在安排时段参加测试，**须在测试前填写请假单**，经辅导员签字同意后，提交至体育教研部黄欢老师（行健馆213）处。

三、纪律与安全

（一）测试安全

1.参加测试须穿着运动服、运动鞋，并充分做好准备活动。

2.有心脑血管等测试禁忌症，或测试中出现身体不适的，应立即向现场教师声明，必要时终止测试。

（二）测试纪律

体质健康测试等同于国家考试，按教育部要求与毕业挂钩，纪律及作弊处理参照学校课程考试规定执行。严禁弄虚作假、冒名顶替、替测代测、伪造变造免测材料、隐瞒病史骗取免测资格、扰乱测试秩序等行为；凡出现上述行为，即按课程考试作弊论处并上报教务处，作弊认定后不得补考，成绩按课程考试作弊规定处理，免测材料造假的同时取消免测资格。作弊处理结果作为毕业审核依据，因作弊导致成绩无效或未达到毕业相关要求的，按学籍管理和毕业审核规定处理。现场教师、体育教研部及各学院负责纪律告知、过程记录和情况报送，教务处按课程考试作弊程序办理。

（三）二级学院组织要求

1.开展体测安全教育。辅导员应及时告知学生测试安排及安全要求。

2.开展学生健康风险初步筛查。提醒有心脏病、严重哮喘等禁忌症的学生务必及时申请免测，不得隐瞒病史。

（四）学生须知

1.不建议在空腹、饱腹、熬夜、感冒发热等状态下参加800米/1000米等耐力项目。

2.长跑结束后禁止立刻坐卧，须慢走放松。

3.测试中如出现胸闷、头晕等身体不适，应立即停止测试并呼叫校医或现场医务人员。

四、工作保障

（一）二级学院

各二级学院办公室、学生工作办公室须共同组织好学生参加体测工作，务必通知到每个班级每个学生，并要求学生按时、有序参加测试。

（二）教务处

1.提供所有在校学生的基本信息，对未在校学生情况进行标注;

2.处理在体质测试中的舞弊行为。

（三）团委

提供体测学生工作人员约38名，协助组织测试、维持现场秩序等工作。

（四）安保部

测试期间安排2-3名保安维持场地秩序，保障安全。

（五）后勤中心

1.安排校医到测试现场;

2.校医务室确认学生因病、伤或残疾不能参加测试的事实，并在线上免测申请流程中审核;

3.做好运动器械和田径场卫生保洁工作。

附件：1.各项目具体测试方法及成绩权重

2. 2026年度学生体质健康测试普测安排表

浙江外国语学院办公室

2026年10月28日

附件 1

各项目具体测试方法及成绩比重

一、各项目具体测试方法

（一）身高体重

受试者赤足，立正姿势站在身高计的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开约 60 度）。

（二）肺活量

被测试者进行一两次较平日深一些的呼吸动作后，深吸一口气，向口嘴处慢慢呼出至不能再呼出为止。每位受试者测两次，每次间隔 15 秒。

（三）立定跳远

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。每人试跳两次。

（四）坐位体前屈

受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约 10—15 厘米，上体前屈，两臂伸直向前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。

（五）引体向上

双手正握单杠，向上引体至下巴超过杠面算完成一次，引体时躯干不得有振动等任何附加动作。

（六）仰卧起坐

受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。

受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

（七）50米、800米、1000米

在相应操场跑完规定路程。

（八）裸眼视力

测试按照视力测试的要求进行；视力测试结果不评分，不作为体测成绩评定依据。

二、单项指标及权重

单项指标	权重（%）
体重指数（BMI）	15
肺活量	15
50米跑	20
坐位体前屈	10
立定跳远	10
引体向上（男）/仰卧起坐（女）	10
1000米跑（男）、800米跑（女）	20

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高^2（米^2）

附件 2

2026 年度学生体质健康测试普测安排表

时间	学 院	班 级	人数	总人数	测试时间安排	
					身高/体重、肺活量、坐位体前屈、50 米、立定跳远、仰卧起坐/引体向上/视力	800/1000 米
11 月 7 日上午	东语学院	23 日语 1 班	25	599	8:30-8:55	9:00
		23 日语 2 班	26		8:30-8:55	9:00
		23 日语 3 班	27		8:30-8:55	9:15
		23 日语 4 班	25		8:40-9:05	9:15
		23 阿语 1 班	19		8:40-9:05	9:30
		23 阿语 2 班	22		8:40-9:05	9:30
		23 韩语 1 班	23		9:05-9:25	9:30
		23 韩语 2 班	24		9:05-9:25	9:45
		23 土耳其语 1 班	19		9:25-9:45	9:45
		24 日语 1 班	27		9:25-9:45	10:00
		24 日语 2 班	25		9:25-9:45	10:00
		24 日语 3 班	26		9:45-10:00	10:00
		24 日语 4 班	24		9:45-10:00	10:15
		24 阿语 1 班	17		9:45-10:00	10:15
		24 阿语 2 班	16		10:00-10:25	10:30
		24 韩语 1 班	26		10:00-10:25	10:30
		24 韩语 2 班	21		10:00-10:25	10:30
		24 土耳其语 1 班	8		10:15-10:40	10:45
		24 越南语 1 班	8		10:15-10:40	10:45
	语智学院	26 计算机 3 班	40		10:15-10:40	10:45
		25 计算机 2 班	40		10:50-11:15	11:15
		23 计算机 1 班	46		10:50-11:15	11:15
		24 计算机 1 班	42		10:50-11:15	11:20
		24 语智 1 班	23		11:10-11:30	11:30
11 月 7 日下午	文旅学院	26 旅管 5 班	45	630	13:30-13:55	14:00
		26 会展 2 班	45		13:30-13:55	14:00
		25 旅管 5 班	45		13:30-13:55	14:00
		25 会展 2 班	46		13:45-14:10	14:15
		23 旅管 3 班	41		13:45-14:10	14:15
		23 旅管 4 班	36		13:45-14:10	14:15

时间	学 院	班　级	人数	总人数	测试时间安排	
					身高/体重、肺活量、坐位体前屈、50 米、立定跳远、仰卧起坐/引体向上/视力	800/1000 米
		23 旅管 1 班	32		14:00-14:25	14:30
		23 旅管 2 班	36		14:00-14:25	14:30
		23 会展 1 班	39		14:00-14:25	14:30
		24 旅管 3 班	35		14:15-14:40	14:45
		24 旅管 4 班	41		14:15-14:40	14:45
		24 旅管 1 班	37		14:15-14:40	14:45
		24 旅管 2 班	37		14:30-14:55	15:00
		24 会展 1 班	40		14:30-14:55	15:00
	艺术学院	23 艺术 1 班	18		14:30-14:55	15:00
		23 艺术 2 班	19		14:45-15:10	15:15
		23 艺术 3 班	20		14:45-15:10	15:15
		23 艺术 4 班	18		14:45-15:10	15:15
11 月 8 日上午	商学院	26 国商 3 班	45	736	8:30-8:55	9:00
		26 金融 3 班	46		8:30-8:55	9:00
		26 跨电 4 班	40		8:30-8:55	9:15
		25 国商 3 班	44		8:40-9:05	9:15
		25 金融 3 班	44		8:40-9:05	9:30
		25 跨电 4 班	40		8:40-9:05	9:30
		23 国贸 1 班	42		9:05-9:25	9:30
		23 国贸 2 班	41		9:05-9:25	9:45
		23 国商 1 班	42		9:25-9:45	9:45
		23 国贸 3 班	39		9:25-9:45	10:00
		23 金融 1 班	38		9:25-9:45	10:00
		23 金融 2 班	40		9:45-10:00	10:00
		23 电商 1 班	38		9:45-10:00	10:15
		23 电商 2 班	36		9:45-10:00	10:15
		23 跨电 1 班	41		9:45-10:00	10:15
		23 跨电 2 班	39		10:00-10:25	10:30
		24 国贸 1 班	40		10:00-10:25	10:30
		24 国贸 2 班	41		10:00-10:25	10:30
11 月 8 日下午	商学院	24 国商 1 班	44	649	13:30-13:55	14:00
		24 国贸 3 班	42		13:30-13:55	14:00
		24 金融 1 班	42		13:30-13:55	14:00
		24 金融 2 班	41		13:45-14:10	14:15

时间	学 院	班　级	人数	总人数	测试时间安排	
					身高/体重、肺活量、坐位体前屈、50 米、立定跳远、仰卧起坐/引体向上/视力	800/1000 米
		24 电商 1 班	40		13:45-14:10	14:15
		24 电商 2 班	38		13:45-14:10	14:15
		24 跨电 1 班	42		14:00-14:25	14:30
		24 跨电 2 班	43		14:00-14:25	14:30
	艺术学院	26 音乐 3 班	30		14:00-14:25	14:30
		26 音乐 4 班(YS)	30		14:15-14:40	14:45
		26 美术学（应用艺术设计方向）4 班	22		14:15-14:40	14:45
		26 美术学（应用艺术设计方向）5 班	21		14:15-14:40	14:45
		25 音乐 3 班	31		14:30-14:55	15:00
		25 音乐 4 班(YS)	32		14:30-14:55	15:00
		25 美术学（应用艺术设计方向）4 班	17		14:30-14:55	15:00
		25 美术学（应用艺术设计方向）5 班	23		14:45-15:10	15:15
		23 音乐 1 班	26		14:45-15:10	15:15
		23 音乐 2 班	28		14:45-15:10	15:15
		23 美术 1 班	18		15:15-15:30	15:30
		23 美术 2 班	20		15:15-15:30	15:30
		23 美术 3 班	19		15:15-15:30	15:30
11 月 14 日上午	艺术学院	24 音乐 1 班	28	714	8:30-8:55	9:00
		24 音乐 2 班	28		8:30-8:55	9:00
		24 美术 1 班	21		8:30-8:55	9:15
		24 美术 2 班	17		8:40-9:05	9:15
		24 美术 3 班	17		8:40-9:05	9:30
		24 艺术 1 班	23		8:40-9:05	9:30
		24 艺术 2 班	24		9:05-9:25	9:30
		24 艺术 3 班	19		9:05-9:25	9:45
		24 艺术 4 班	20		9:25-9:45	9:45

时间	学 院	班　级	人数	总人数	测试时间安排	
					身高/体重、肺活量、坐位体前屈、50 米、立定跳远、仰卧起坐/引体向上/视力	800/1000 米
	教育学院	26 小教 5 班	30		9:25-9:45	10:00
		23 小教 1 班	49		9:25-9:45	10:00
		23 小教 2 班	47		9:45-10:00	10:00
		23 小教 3 班	46		9:45-10:00	10:15
		23 小教 4 班	19		9:45-10:00	10:15
		23 学前 1 班	34		9:45-10:00	10:15
		23 数学 1 班	53		10:00-10:25	10:30
		23 科教 1 班	42		10:00-10:25	10:30
		23 科教 2 班	40		10:00-10:25	10:30
		24 学前 1 班	34		11:10-11:30	11:30
		24 数学 1 班	48		11:10-11:30	11:30
		24 科教 1 班	36		11:10-11:30	11:30
		24 科教 2 班	39		11:10-11:30	11:30
11 月 14 日下午	英文学院	23 英师 1 班	29	630	13:30-13:55	14:00
		23 英师 2 班	29		13:30-13:55	14:00
		23 英师 3 班	28		13:30-13:55	14:00
		23 英师 4 班	28		13:45-14:10	14:15
		23 英师 5 班	26		13:45-14:10	14:15
		23 商英 1 班	25		13:45-14:10	14:15
		23 商英 2 班	22		14:00-14:25	14:30
		23 翻译 1 班	28		14:00-14:25	14:30
		23 翻译 2 班	24		14:00-14:25	14:30
		23 翻译 3 班	27		14:15-14:40	14:45
		23 英语 6 班	28		14:15-14:40	14:45
		23 英语 7 班	28		14:15-14:40	14:45
		24 英师 1 班	29		14:30-14:55	15:00
		24 英师 2 班	27		14:30-14:55	15:00
		24 英师 3 班	27		14:30-14:55	15:00
		24 英师 4 班	27		14:45-15:10	15:15
		24 英师 5 班	29		14:45-15:10	15:15
		24 商英 1 班	27		14:45-15:10	15:15
		24 商英 2 班	28		15:15-15:30	15:30
		24 翻译 1 班	26		15:15-15:30	15:30

时间	学 院	班 级	人数	总人数	测试时间安排	
					身高/体重、肺活量、坐位体前屈、50 米、立定跳远、仰卧起坐/引体向上/视力	800/1000 米
		24 翻译 2 班	29		15:15-15:30	15:30
		24 翻译 3 班	28		15:15-15:30	15:30
		24 英语 6 班	31		15:15-15:30	15:30
11 月 15 日上午	中文学院	26 网新 2 班	40	748	8:30-8:55	9:00
		25 网新 2 班	41		8:30-8:55	9:00
		23 汉师 1 班	50		8:30-8:55	9:15
		23 汉师 2 班	51		8:40-9:05	9:15
		23 汉师 3 班	50		8:40-9:05	9:30
		23 汉教 1 班	46		8:40-9:05	9:30
		23 网新 1 班	52		9:05-9:25	9:30
		24 汉师 1 班	51		9:05-9:25	9:45
		24 汉师 2 班	52		9:25-9:45	9:45
		24 汉师 3 班	50		9:25-9:45	10:00
		24 汉教 1 班	50		9:25-9:45	10:00
		24 网新 1 班	53		9:45-10:00	10:00
	教育学院	24 小教 1 班	51		9:45-10:00	10:15
		24 小教 2 班	52		9:45-10:00	10:15
		24 小教 3 班	36		9:45-10:00	10:15
		24 小教 4 班	23		10:00-10:25	10:30
11 月 15 日下午	西语学院	23 法语 1 班	15	566	13:30-13:55	14:00
		23 法语 2 班	17		13:30-13:55	14:00
		23 西语 1 班	18		13:30-13:55	14:00
		23 西语 2 班	16		13:30-13:55	14:00
		23 意语 1 班	21		13:45-14:10	14:15
		23 葡语 1 班	19		13:45-14:10	14:15
		23 俄语 1 班	15		13:45-14:10	14:15
		23 俄语 2 班	15		13:45-14:10	14:15
		23 德语 1 班	14		14:00-14:25	14:30
		23 德语 2 班	17		14:00-14:25	14:30
		23 捷克语 1 班	7		14:00-14:25	14:30
		23 西语中外合作 1 班	19		14:00-14:25	14:30
		23 西语中外合作 2 班	18		14:15-14:40	14:45

时间	学 院	班　级	人数	总人数	测试时间安排	
					身高/体重、肺活量、坐位体前屈、50 米、立定跳远、仰卧起坐/引体向上/视力	800/1000 米
		23 波兰语 1 班	6		14:15-14:40	14:45
		23 意语中外合作 1 班	19		14:15-14:40	14:45
		23 意语中外合作 2 班	18		14:15-14:40	14:45
		24 法语 1 班	29		14:30-14:55	15:00
		24 法语 2 班	26		14:30-14:55	15:00
		24 西语 1 班	27		14:30-14:55	15:00
		24 西语 2 班	27		14:30-14:55	15:00
		24 意语 1 班	24		14:45-15:10	15:15
		24 葡语 1 班	16		14:45-15:10	15:15
		24 俄语 1 班	23		14:45-15:10	15:15
		24 俄语 2 班	22		14:45-15:10	15:15
		24 德语 1 班	21		15:15-15:30	15:30
		24 德语 2 班	23		15:15-15:30	15:30
		24 西语中外合作 1 班	19		15:15-15:30	15:30
		24 西语中外合作 2 班	17		15:15-15:30	15:30
		24 意语中外合作 1 班	20		15:30-15:45	15:45
		24 意语中外合作 2 班	18		15:30-15:45	15:45
11 月 19 日下午	补测：特殊情况学生（如延长学制、转专业、因事因病或退伍复学等）；截止至当天 16:00。					