

浙江外国语学院文件

浙外院办〔2021〕55号

浙江外国语学院院长办公室关于开展 2021 年度学生体质健康测试工作的通知

各学院、有关部门：

为贯彻落实中央和省委、省政府关于加强学生体质健康的要求，进一步推动学生阳光体育运动，提高大学生体质健康素质，促进学生全面发展。根据教体艺〔高等学校体育工作基本标准〕〔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》和《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》精神和要求，经学校研究，决定从11月上旬开始组织开展我校2021年度学生体质健康测试，现将有关事项通知如下：

一、体测工作

1. 测试对象：全体学生。
2. 测试日期：11月7日——11月25日（上午8:30—11:30，下午13:30—16:30）。详见附件3。

2020级本科生、2021级新生纳入体育课教学计划随堂测试；

2019 级、2018 级补测：11 月 25 日下午 13:30-16:00；

注：2019 级、2020 级中留级、休学、退伍回来等特殊情况的学生测试时间为 11 月 25 日下午 13:30-16:00。

请务必严格按照表格中的时间参加测试。

3. 测试地点：行健馆和田径场。

4. 测试项目和顺序：

（1）测试项目

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。

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）各项目具体测试方法：详见附件 1。

（3）测试安排：具体安排将通过钉钉通知到各学院体测联络人。

5. 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）。

6. 身份认证：

参加测试必须持本人身份证或学生证。未携带证件者，不能参加测试。未按时参加测试者当年体测按零分记，无补测。

7. 体测系统终端

为保证测试顺利、有序进行，参加测试须携带智能手机，使用微信“体测联赛”小程序，注册并登陆；通过该程序可完成扫码加入体测编队、查询本人体测成绩、接收体测相关通知等。

8. 教育厅抽测成绩规定

2021 年度教育厅体质抽测项目成绩可直接作为本年度该项目成绩，不必重测，但参加抽测的学生须完成抽测中未涉及的项目（身高、体重、肺活量、裸眼视力）的测试。

9. 体质免测：

凡因病、伤或残疾确实不能参加测试的学生，须开具县级以上医院证明，经校医认定，填写体质健康测试免测申请表（附件2），最后经学生所在学院及体育教研部审核批准后，方可免予执行《国家学生体质健康标准》。请将申请免测的相关材料于11月4日前交体育部黄欢老师处（行健馆213），逾期不再受理（2019级在抽测中已经提交过免测申请的，本年度无需重复提交）。

10. 特别提醒：

测试时须穿着运动服、运动鞋，运动前必须做好准备活动。如有疾病（例如：心血管等不能剧烈运动的疾病）不宜参加个别项目测试，或者在运动时出现身体不适，请务必声明。

11. 测试纪律

体质健康测试等同于国家考试，测试者必须遵守相关规定并服从现场指挥；有弄虚作假、徇私舞弊、冒名顶替等行为者，一律以考试作弊论处，并上报学校教务处。

二、体测保障

1. 学院工作

各学院办公室、学生工作办公室共同组织好学生参加测试工作，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；

2. 教务处工作

（1）提供所有在校学生的基本信息，对未在校学生情况进行

行标注；

(2) 处理在体质测试中的舞弊行为。

3. 团委工作

提供体测工作志愿者约 43 名，协助维持测试现场秩序、完成体测成绩录入等工作。

4. 保卫处工作

测试期间安排 2-3 名保安维持场地秩序，保障安全。

5. 后勤服务公司工作

(1) 安排校医到测试现场；

(2) 校医务室确认学生因病、伤或残疾不能参加抽测的事实，并在免测申表中盖章证明；

(3) 做好运动器械和田径场卫生保洁工作。

6. 体育教研部办公室联系电话：88213083。

附件：1. 各项目具体测试方法

2. 体质健康测试免测申请表

3. 2021 年度学生体质健康测试普测安排表

浙江外国语学院院长办公室

2021 年 11 月 4 日

各项目具体测试方法

(1) 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度角）。

(2) 肺活量：被测试者进行一两次较平日深一些的呼吸动作后，更深的吸一口气，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。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 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。

(6) 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。

(7) 50米、800米、1000米：在相应操场跑完规定路程。

(8) 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。

浙外院办〔2021〕55号附件2

《国家学生体质健康标准》免测申请表

学生学号二维码
(“体测联赛”微信小程序中学号的二维码)
(粘贴处)

| | | | |
|---------------------------------------|---------------------------|-------|--|
| 学院 | | 专业 班级 | |
| 学 号 | | 姓 名 | |
| 申请免测 原因 (附医院诊断证明) 校医务室盖 章 | | | |
| 学生所在学院 签章 | | 学生签字 | |
| 体育教研部意见 | 签章(字): 年 月 日 | | |

表格一式两份(学生本人、体育教研部留存一份)

浙外院办〔2021〕55号附件3

2021年度学生体质健康测试普测安排表

| 日期 | 学院 | 班级 | 人数 | 总人数 | 测试时间 | |
|-------------|----|-------------|----|-----|---------------------------------------|-----------|
| | | | | | 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 | 国商 | 19 国贸 4 班 | 22 | 551 | 8: 30-8: 55 | 9: 00 |
| | | 19 国贸 3 班 | 24 | | 8: 30-8: 55 | 9: 00 |
| | | 19 国贸 2 班 | 28 | | 8: 30-8: 55 | 9: 00 |
| | | 19 国贸 1 班 | 32 | | 8: 45-9: 10 | 9: 15 |
| | | 20 国商 2 班 | 40 | | 9: 05-9: 25 | 9: 30 |
| | | 20 国商 3 班 | 38 | | 9: 15-9: 40 | 9: 45 |
| | | 19 计算机 1 班 | 41 | | 9: 30-9: 55 | 10: 00 |
| | | 19 金融工程 1 班 | 35 | | 9: 30-9: 55 | 10: 00 |
| | | 19 电商 1 班 | 31 | | 9: 45-10: 10 | 10: 15 |
| | | 19 电商 2 班 | 34 | | 9: 45-10: 10 | 10: 15 |
| | | 19 国商 1 班 | 42 | | 9: 45-10: 10 | 10: 15 |
| | | 18 国贸 1 班 | 32 | | 10: 00-10: 25 | 10: 30 |
| | | 18 国贸 2 班 | 36 | | 10: 00-10: 25 | 10: 30 |
| | | 18 国贸 3 班 | 24 | | 10: 00-10: 25 | 10: 30 |
| | | 18 国贸 4 班 | 18 | | 10: 15-10: 40 | 10: 45 |
| | | 20 国贸 1 班 | 27 | | 10: 15-10: 40 | 10: 45 |
| | | 20 国贸 2 班 | 25 | | 10: 30-10: 50 | 11: 00 |
| | | 20 国贸 3 班 | 22 | | 10: 40-11: 05 | 11: 10 |
| 11月7日 下午 | 国商 | 20 国贸 4 班 | 28 | 587 | 13: 30-13: 55 | 14: 00 |
| | | 19 国商 3 班 | 28 | | 13: 30-13: 55 | 14: 00 |
| | | 20 会计 1 班 | 54 | | 13: 45-14: 10 | 14: 15 |
| | | 19 会计 1 班 | 49 | | 13: 45-14: 10 | 14: 15 |
| | | 18 国商 4 班 | 36 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 20 计算机 2 班 | 47 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 20 计算机 3 班 | 46 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 18 电商 1 班 | 33 | | 14: 15-14: 40 | 14: 45 |
| | | 18 电商 2 班 | 35 | | 14: 15-14: 40 | 14: 45 |
| | | 18 国商 1 班 | 27 | | 14: 30-14: 55 | 15: 00 |
| | | 18 国商 2 班 | 32 | | 14: 30-14: 55 | 15: 00 |
| | | 18 化学 1 班 | 20 | | 14: 45-15: 10 | 15: 15 |
| | | 18 计算机 1 班 | 31 | | 14: 45-15: 10 | 15: 15 |
| | | 18 金融工程 1 班 | 34 | | 15: 00-15: 25 | 15: 30 |
| | | 21 国际商务 2 班 | 43 | | 15: 00-15: 25 | 15: 30 |
| | | 21 国际商务 3 班 | 44 | | 15: 35-15: 50 | 16: 00 |

| | | | | | | |
|--------------|----|---------------|----|-----|---------------|--------|
| 11月13日 上午 | 国商 | 21 电子商务 2 班 | 44 | 556 | 8: 30-8: 55 | 9: 00 |
| | | 21 计算机 2 班 | 53 | | 8: 45-9: 10 | 9: 15 |
| | | 21 计算机 3 班 | 54 | | 9: 05-9: 25 | 9: 30 |
| | 中文 | 19 汉教班 | 34 | | 9: 15-9: 40 | 9: 45 |
| | | 18 汉师 2 班 | 43 | | 9: 30-9: 55 | 10: 00 |
| | | 18 媒体 1 班 | 43 | | 9: 45-10: 10 | 10: 15 |
| | | 19 汉师 2 班 | 50 | | 10: 00-10: 25 | 10: 30 |
| | | 19 网新 1 班 | 46 | | 10: 15-10: 40 | 10: 45 |
| | | 18 汉教 1 班 | 41 | | 10: 30-10: 50 | 11: 00 |
| | | 18 文秘 1 班 | 29 | | 10: 30-10: 50 | 11: 00 |
| | | 19 汉师 1 班 | 50 | | 10: 40-11: 05 | 11: 10 |
| | | 19 文秘 1 班 | 27 | | 10: 40-11: 05 | 11: 10 |
| | | 18 汉师 1 班 | 42 | | 10: 40-11: 05 | 11: 10 |
| 11月13日 下午 | 西语 | 18 法语 1 班 | 19 | 581 | 13: 30-13: 55 | 14: 00 |
| | | 18 法语 2 班 | 21 | | 13: 30-13: 55 | 14: 00 |
| | | 18 西语 1 班 | 23 | | 13: 30-13: 55 | 14: 00 |
| | | 18 西语中外合作 1 班 | 7 | | 13: 30-13: 55 | 14: 00 |
| | | 18 西语中外合作 2 班 | 6 | | 13: 30-13: 55 | 14: 00 |
| | | 18 意语 1 班 | 19 | | 13: 45-14: 10 | 14: 15 |
| | | 18 葡语 1 班 | 21 | | 13: 45-14: 10 | 14: 15 |
| | | 18 俄语 1 班 | 15 | | 13: 45-14: 10 | 14: 15 |
| | | 18 俄语 2 班 | 17 | | 13: 45-14: 10 | 14: 15 |
| | | 18 德语 1 班 | 22 | | 13: 45-14: 10 | 14: 15 |
| | | 19 法语 1 班 | 17 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 19 法语 2 班 | 17 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 19 西语 1 班 | 24 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 19 西语中外合作 1 班 | 17 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 19 西语中外合作 2 班 | 17 | | 14: 15-14: 40 | 14: 45 |
| | | 19 意语 1 班 | 14 | | 14: 15-14: 40 | 14: 45 |
| | | 19 葡语 1 班 | 15 | | 14: 15-14: 40 | 14: 45 |
| | | 19 俄语 1 班 | 18 | | 14: 15-14: 40 | 14: 45 |
| | | 19 俄语 2 班 | 19 | | 14: 30-14: 55 | 15: 00 |
| | | 19 德语 1 班 | 8 | | 14: 30-14: 55 | 15: 00 |
| | | 19 德语 2 班 | 6 | | 14: 30-14: 55 | 15: 00 |
| | | 19 捷克语 1 班 | 10 | | 14: 45-15: 10 | 15: 15 |
| | | 19 波兰语 1 班 | 0 | | 14: 45-15: 10 | 15: 15 |
| 11月13日 下午 | 东语 | 18 日语 1 班 | 22 | 581 | 15: 00-15: 25 | 15: 30 |
| | | 18 日语 2 班 | 22 | | 15: 00-15: 25 | 15: 30 |
| | | 18 日语 3 班 | 23 | | 15: 15-15: 40 | 15: 45 |
| | | 18 阿语 1 班 | 20 | | 15: 15-15: 40 | 15: 45 |
| | | 18 阿语 2 班 | 25 | | 15: 30-15: 55 | 16: 00 |
| | | 18 朝鲜语 1 班 | 18 | | 15: 30-15: 55 | 16: 00 |
| | | 18 朝鲜语 2 班 | 21 | | 15: 45-16: 10 | 16: 15 |
| | | 18 土耳其语班 | 9 | | 15: 45-16: 10 | 16: 15 |
| | | 19 日语 1 班 | 26 | | 15: 45-16: 10 | 16: 15 |
| | | 19 日语 2 班 | 23 | | 16: 00-16: 25 | 16: 30 |
| | | 19 日语 3 班 | 20 | | 16: 00-16: 25 | 16: 30 |

| | | | | | | |
|--------------|----|------------------|----|-----|---------------|--------|
| 11月14日 上午 | 东语 | 19 阿语 1 班 | 23 | 540 | 8: 30-8: 55 | 9: 00 |
| | | 19 阿语 2 班 | 17 | | 8: 30-8: 55 | 9: 00 |
| | | 19 朝鲜语 1 班 | 7 | | 8: 30-8: 55 | 9: 00 |
| | | 19 朝鲜语 2 班 | 11 | | 8: 45-9: 10 | 9: 15 |
| | | 19 土耳其语班 | 9 | | 9: 05-9: 25 | 9: 30 |
| | 教育 | 18 小语 1 班 | 43 | | 9: 15-9: 40 | 9: 45 |
| | | 18 小语 2 班 | 42 | | 9: 30-9: 55 | 10: 00 |
| | | 18 小数 1 班 | 45 | | 9: 30-9: 55 | 10: 00 |
| | | 18 英汉班 | 26 | | 9: 45-10: 10 | 10: 15 |
| | | 18 科教 1 班 | 44 | | 9: 45-10: 10 | 10: 15 |
| | | 18 数学 1 班 | 46 | | 10: 00-10: 25 | 10: 30 |
| | | 19 应电班 | 41 | | 10: 00-10: 25 | 10: 30 |
| | | 19 小教 1 班 | 49 | | 10: 00-10: 25 | 10: 30 |
| | | 19 小教 2 班 | 51 | | 10: 15-10: 40 | 10: 45 |
| | | 19 小教 3 班 | 50 | | 10: 15-10: 40 | 10: 45 |
| | | 19 小教 4 班 | 12 | | 10: 30-10: 50 | 11: 00 |
| | | 19 学前 1 班 | 24 | | 10: 40-11: 05 | 11: 10 |
| 11月14日 下午 | 教育 | 19 数学 1 班 | 45 | 590 | 13: 30-13: 55 | 14: 00 |
| | | 19 科教 1 班 | 38 | | 13: 30-13: 55 | 14: 00 |
| | | 20 应电 1 班 | 36 | | 13: 45-14: 10 | 14: 15 |
| | 艺术 | 18 音乐 1 班 | 28 | | 13: 45-14: 10 | 14: 15 |
| | | 18 音乐 2 班 | 28 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 18 美术 1 班 | 19 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 18 美术 2 班 | 19 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 18 美术 3 班 | 20 | | 14: 15-14: 40 | 14: 45 |
| | | 18 艺术 1 班 | 28 | | 14: 15-14: 40 | 14: 45 |
| | | 18 艺术 2 班 | 27 | | 14: 30-14: 55 | 15: 00 |
| | | 19 美术 1 班 | 20 | | 14: 30-14: 55 | 15: 00 |
| | | 19 美术 2 班 | 21 | | 14: 45-15: 10 | 15: 15 |
| | | 19 美术 3 班 | 21 | | 14: 45-15: 10 | 15: 15 |
| | | 19 音表 1 班 (高职) | 26 | | 14: 45-15: 10 | 15: 15 |
| | | 19 音乐 1 班 | 28 | | 15: 00-15: 25 | 15: 30 |
| | | 19 音乐 2 班 | 26 | | 15: 00-15: 25 | 15: 30 |
| | | 19 视觉 1 班 (高职) | 27 | | 15: 00-15: 25 | 15: 30 |
| | | 19 艺术 1 班 | 26 | | 15: 35-15: 50 | 16: 00 |
| | | 19 艺术 2 班 | 24 | | 15: 35-15: 50 | 16: 00 |
| | | 20 视觉 1 班 (高职) | 28 | | 15: 45-16: 10 | 16: 15 |
| | | 20 音乐表演 1 班 (高职) | 28 | | 15: 45-16: 10 | 16: 15 |
| | | 20 设计 1 班 (专升本) | 27 | | 16: 00-16: 25 | 16: 30 |
| 11月20日 上午 | 艺术 | 20 设计 2 班 (专升本) | 27 | 566 | 8: 30-8: 55 | 9: 00 |
| | | 20 音乐 3 班 (专升本) | 26 | | 8: 30-8: 55 | 9: 00 |
| | | 20 音乐 4 班 (专升本) | 25 | | 8: 30-8: 55 | 9: 00 |
| | | 21 音乐 3 班 (专升本) | 26 | | 8: 45-9: 10 | 9: 15 |
| | | 21 音乐 4 班 (专升本) | 26 | | 8: 45-9: 10 | 9: 15 |
| | | 21 设计 1 班 (专升本) | 29 | | 9: 05-9: 25 | 9: 30 |
| | | 21 设计 2 班 (专升本) | 28 | | 9: 05-9: 25 | 9: 30 |

| | | | | | | |
|--------------|----|-----------|----|-----|---------------|--------|
| 11月20日 上午 | 英文 | 19 英语 6 班 | 27 | 508 | 9: 15-9: 40 | 9: 45 |
| | | 19 商英 2 班 | 22 | | 9: 15-9: 40 | 9: 45 |
| | | 19 翻译 1 班 | 26 | | 9: 30-9: 55 | 10: 00 |
| | | 19 商英 3 班 | 24 | | 9: 30-9: 55 | 10: 00 |
| | | 19 翻译 2 班 | 25 | | 9: 45-10: 10 | 10: 15 |
| | | 19 英师 4 班 | 32 | | 9: 45-10: 10 | 10: 15 |
| | | 19 英师 3 班 | 32 | | 10: 00-10: 25 | 10: 30 |
| | | 19 英师 2 班 | 33 | | 10: 00-10: 25 | 10: 30 |
| | | 19 英师 1 班 | 33 | | 10: 00-10: 25 | 10: 30 |
| | | 19 口译班 | 16 | | 10: 15-10: 40 | 10: 45 |
| | | 19 英语 5 班 | 26 | | 10: 15-10: 40 | 10: 45 |
| | | 19 商英 1 班 | 25 | | 10: 30-10: 50 | 11: 00 |
| | | 18 英语 1 班 | 30 | | 10: 30-10: 50 | 11: 00 |
| | | 18 英语 2 班 | 28 | | 10: 40-11: 05 | 11: 10 |
| 11月20日 下午 | 英文 | 18 英语 3 班 | 29 | 508 | 13: 30-13: 55 | 14: 00 |
| | | 18 英语 4 班 | 29 | | 13: 30-13: 55 | 14: 00 |
| | | 18 英语 5 班 | 23 | | 13: 45-14: 10 | 14: 15 |
| | | 18 英语 6 班 | 27 | | 13: 45-14: 10 | 14: 15 |
| | | 18 商英 1 班 | 23 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 18 商英 2 班 | 24 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 18 商英 3 班 | 25 | | 14: 00-14: 25 | 14: 30 |
| | | 18 翻译 1 班 | 28 | | 14: 15-14: 40 | 14: 45 |
| | | 18 翻译 2 班 | 26 | | 14: 15-14: 40 | 14: 45 |
| | | 18 口译班 | 26 | | 14: 30-14: 55 | 15: 00 |
| | 文旅 | 18 会展 1 班 | 32 | | 14: 30-14: 55 | 15: 00 |
| | | 18 旅管 1 班 | 25 | | 14: 45-15: 10 | 15: 15 |
| | | 18 旅管 2 班 | 25 | | 14: 45-15: 10 | 15: 15 |
| | | 18 旅管 3 班 | 27 | | 14: 45-15: 10 | 15: 15 |
| | | 18 旅管 4 班 | 20 | | 15: 00-15: 25 | 15: 30 |
| | | 19 会展 1 班 | 28 | | 15: 00-15: 25 | 15: 30 |
| | | 19 旅管 1 班 | 23 | | 15: 00-15: 25 | 15: 30 |
| | | 19 旅管 2 班 | 19 | | 15: 35-15: 50 | 16: 00 |
| | | 19 旅管 3 班 | 28 | | 15: 35-15: 50 | 16: 00 |
| | | 19 旅管 4 班 | 21 | | 15: 45-16: 10 | 16: 15 |
| 11月25日 下午 | 补测 | | | / | 13: 30-16: 00 | |