

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，方可免于执行《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，并在免测申请表中盖章证明；

(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

浙外院办〔2021〕55号附件1

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。

《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
	东语	18 日语 1 班	22		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		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	