

# 梧州学院教务处文件

教务字〔2023〕10号

---

## 关于体育测试的安全须知

为进一步做好开学体育测试工作,关注学生身体健康发展,落实健康第一的指导思想,全面实施素质教育,促进学生积极参加体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,提高学生体质健康水平。特制定《关于体育测试的安全须知》,具体如下:

- 一、 学生在参加测试前,应提前进行适应性训练,提高自身身体素质;注意适量进食及饮水,不可测试前过度饮食或空腹参加测试。
- 二、 各科目测试前,学生均应进行热身运动,确保良好的身体状态参加体侧。
- 三、 学生应穿运动服装,运动鞋,不准穿皮鞋、凉鞋、拖鞋或赤脚等。运动时,身上不能带锁匙等尖硬物体或重物。
- 四、 测试时,学生应根据个人身体素质情况参加测试,如身体状况不佳,应及时向负责测试的教师报告,负责测试的教师应视情况给予暂缓测试或建议办理免测相关手续;测试过程中如明显感到身体不适,无法完成该科目测试时,应立即向负责测

试的教师报告，并立即前往校医值班点检查。

五、 学生因身体缺陷、慢性病、心脏病、先天发育不良或残疾等疾病，可填写免于执行《国家学生体质健康标准》申请表，并出具学校校医或医院相关证明，经体质测试办公室等相关部门审核通过方可免测。

六、 测试期间，应遵守体质测试规章制度，听从指挥，服从测试老师的统一安排和管理；如测试中出现冒名顶替等违纪行为，一律按学校相关规定处理。

七、 学生在各项科目测试结束后，应进行适当的慢跑、慢走或做一些整理放松运动；测试结束后，如身体感觉不适，应立即前往校医值班点检查，并立即向辅导员报告。

八、 特别注意：1、学生按照上学期体育选修课的班级，测试的时间、地点由选项课老师安排和通知；2、学生因参加其他科目考试与体育测试时间冲突的，应主动与体育老师协商解决。

附件：《国家学生体测监考标准》免测申请表.docx；

