

上海市清华中学学生体质健康检测工作制度

根据“上海市教育委员会关于做好《国家学生体质健康标准》测试和数据上报工作的通知”的文件精神，结合本校实际情况，现制定我校学生体质健康监测工作制度，具体如下：

一、时间

- 1、10月31日前，学校组织完成100%学生测试和20%学生的监测，数据上报教育部平台（shangbao.tzjk.net）。
- 2、11月中下旬，组织学生参加区学生体质监测中心5%学生的监测。
- 3、12月上旬，组织学生参加区学生体质监测中心监测数据与学校测试数据做比对复核。
- 4、11月1-30日，随时待命接受教育部抽测。

二、数据报送内容

身高、体重、肺活量、50米跑、1000米跑（男）、800米跑（女）、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）、1分钟仰卧起坐（女）

三、工作要求

- 1、建立工作小组，加强组织领导

由分管校级领导蔡霞书记任组长，学校中层干部张祺任副组长、班主任、体育教师、卫生保健人员等共同落实。

- 2、本着对每一位学生负责的态度，严格按照《标准》要求进行认真测试、及时上报100%学生测试数据。要做好20%的校级监测工作，确保上报数据真实、可靠。10月31日前，填写《黄浦区学校监测情况反馈表》交各学段教研员。

- 3、根据区学生体质健康监测中心比例要求参加进行集中抽样监测、数据复核工作。

- 4、严格按照工作日程安排做好学生体质监测工作。如有疑问，学生信息事项联系考试中心；专业事项联系各学段的体育教研员；网络上报等事项联系区学生体质健康监测中心。

四、检测受检学生要求

- 1、检测前一天洗澡，换干净袜子，做好个人卫生。
- 2、检测当天不要携带手机、钥匙等贵重物品。
- 3、被测试学生要与检测人员密切配合，按照要求努力完成检测。
- 4、检测前排空大小便。
- 5、守纪律、听指挥、不乱跑动、不嬉戏打闹，保持检测场所的安静。
- 6、素质测试时不能穿钉鞋、皮鞋，可穿平底布、胶鞋。
- 7、素质测试前要做好准备活动，测试后做好整理活动，注意安全。
- 8、学生在素质测试区域内穿越跑道时，注意测试中的其他同学，避免发生碰撞等伤害事故。

五、注意事项

1、到达监测点后要求学生间隔一米，有序进行测温，体温不符合要求的需立刻到隔离棚接受检查。

2、进入测试候场区后排队领取测试手环，在工作人员引导下先进行室内项目测试，再进行室外体能项目测试，不要漏测项目，同学之间相互提醒，以便及时补测。

3、各项目测试要求：

(1) 身高、体重：脱下外套，赤足，立正姿势（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成 60 度）站于底板中央。

(2) 肺活量：手持一次性口嘴，深吸一口气后再对准嘴尽力深呼气，直到不能呼气为止，要点是缓慢不间断地呼气。

(3) 坐位体前屈：两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐于地上，上体前屈，两臂伸直向前，用两手中指逐渐向前推动游标，直到不能前推为止，要点是前屈低头。

(4) 仰卧起坐：仰卧于垫上，两腿稍分开并屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后，仰卧时两肩必须触垫，起坐时两肘触及或超过双膝为完成一次，测试时间为 1 分钟。

(5) 立定跳远：站在起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳。

(6) 跳绳：正确动作为正摇双脚跳。

(7) 引体向上：双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂，静止后两臂同时用力引体，不能有附加动作，上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。

(8) 50 米：站立式起跑，听到“各就位”口令 2 秒后模拟枪声开始起跑，必须在自己的跑道上冲过终点。

(9) 800/1000 米：10-20 人为一组，身穿带有芯片的背心，不能少圈、漏圈，否则不停表，最后到终点处一定要冲过铺在地面上地塑胶地毯（计时器）。

上海市清华中学

2020 年 9 月