

威海市第三中学文件

威三中政字〔2021〕115号

签发人：王建光

2021年秋季学生体质健康测工作 试实施方案

为认真贯彻落实教育部《学生体质与健康监测评价办法》，顺利完成市教育局下达的学生体质健康监测工作任务，确保监测工作的有序开展，监测数据准确、真实、可靠，学校上下高度重视，结合实际情况，特制定体质健康测试实施方案。

一、组织机构

（一）领导小组：

组 长：王建光

副组长：张玉鹏、林乐涛、袁继彪

成 员：李纪彬、段蓝琪、刘增升、梁俊杰、王韶海、周阮、孟令相、于玲玲、张祖明、李小飞、孙兆辉

（二）工作小组

组 长：林乐涛

副组长：刘增升、张祖明、李小飞、孙兆辉

成 员：各级部干事、班主任、体育教师

二、测试时间

高一级部：11月22日、24日体育课

高二级部：11月22日、24日体育课

高三级部：11月24日、26日体育课

三、测试地点

田径场

四、测试对象

学校所有学生

五、测试项目

（一）男女生测试项目

1. 身高：
2. 体重
3. 肺活量
4. 50米跑
- 5 坐位体前屈
- 6 立定跳远

（二）男生测试项目

1. 1000米跑
2. 引体向上

（三）女生测试项目

1. 800 米跑
2. 一分钟仰卧起坐

六、工作流程

（一）前期筹备

1. 学生处制订详细的工作方案，周密安排各个测试环节，做好职责分工，完成时限为 11 月 10 日前。

责任部门：学生处

责任人：刘增升

2. 各级部体育召集人登录“青少年健康数据管理系统”按照学籍系统中的信息，完成年级、班级、学生基本信息的创建，高二和高三级部要删除以前信息根据实际情况进行重新创建。

责任部门：体育组

责任人：高一刘华军、高二刘振浩、高三吕军

3. 下载体测数据模板，根据实际需要制作体测数据记录表。

责任部门：体育组

责任人：高一刘华军、高二刘振浩、高三吕军

4. 摸排特异体质学生，将名单汇总至各级部体育召集人处，建立免测学生档案。

责任部门：各级部

责任人：张祖明、李小飞、孙兆辉

（二）测试安排

1. 体质健康测试按照分组轮换的方式进行。将测试学生按照性别分为 8 组，分别进行 50 米跑、立定跳远、坐位体前屈、引体向上（男）、仰卧起坐（女）进行测试，轮换测试完毕后统一进行 1000 米跑（男）和 800 米跑（女）的测试。

测试循环图：



2. 裁判人员安排

项目	裁判员	记录员
男生 50 米跑	安华伟	班级指定一个同学
女生 50 米跑	丛东风	班级指定一个同学
男生立定跳远	刘华军	班级指定一个同学
女生立定跳远	刘振浩	班级指定一个同学
男生体前屈	林乐涛	班级指定一个同学
女生体前屈	刘增升	班级指定一个同学
男引体向上	邱强	班级指定一个同学
仰卧起坐	董淑娟	班级指定一个同学
1000 米 800 米	吕军	班级指定一个同学

（三）数据整理公示

测试结束后，体质测试完成后各学校可通过微信公众号“青

少年健康服务平台”向学生和家长反馈测试成绩。成绩需经家长确认后方可上报数据，避免出现错报漏报。完成时限 12 月 10 日。

责任部门：各级部

责任人：张祖明、李小飞、孙兆辉

（四）数据整理上报

1. 通过“青少年健康数据管理系统”完成数据上报工作。完成时限 12 月 20 日。

责任部门：体育组

责任人：高一刘华军、高二刘振浩、高三吕军

2. 2022 年 1 月 10 日前通过“青少年健康数据管理系统”报送《中小学校体育工作年度报表》《中小学校体育工作评估自评结果报表》；年度报告内容和报表数据信息的采集计算时间为 2021 年度的 1 月 1 日至 12 月 31 日。

责任部门：体育组

责任人：吕军

（五）材料归档

12 月 31 日前将测试数据记录表和免测学生材料分类整理报送学生处林芊芊老师处统一存档。

责任部门：体育组

责任人：吕军

七、成绩运用

1. 国家对每个学生每学年评定一次。学生毕业时的成绩和等

级，按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。

2. 学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

八、工作要求

（一）体育教师方面

1. 利用体育课科学有计划的组织训练，保证学生体质稳步提升。

2. 测试前要组织学生充分做好热身准备活动，预防运动损伤的发生。详细讲解测试流程、方法及注意事项，确保测试有序顺利进行；测试后要组织学生做好恢复放松活动。

3. 测试数据要准确有效，对不及格的学生要组织补测工作，补测成绩 60（含）分以上按 60 分计算，60 分以下按实际测试成绩上传至山东省“青少年健康数据管理系统”。

（二）班主任方面

1. 开展体质健康测试专题教育，向学生讲明体质健康测试成绩的重要性，端正态度，提高认识，引导学生积极参加体育锻炼，认真对待体质健康测试工作。

2. 加强体质健康测试的安全与防疫教育。

（三）学生方面

1. 充分重视体质健康测试工作，利用体育课和课间休息时间积极进行体育锻炼，不断增强身体素质。

2. 积极配合特异体质摸排，“因病”、“残疾”学生需提供医疗单位证明，向学校提交暂缓或免于执行《标准》的申请，并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》，存入学生档案。

3. 认真对待体质健康测试工作，测试过程中要听从指挥，严格按照测试方法及流程进行测试，力争取得良好的测试成绩。

附件：1. 2021 年学生体质健测试安全预案

2. 体质健康测试场地示意图

3. 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

4. 模板填写说明

5. 民族代码表

6. 青少年健康服务平台操作说明

威海市第三中学

2021 年 11 月 4 日

附件 1:

2021 年学生体质健康测试安全预案

为保证 2020 年学生体质健康测试工作安全、有序、圆满的完成，特制定本安全预案。

1. 各级部、各班级要做好本次测试的宣传发动和安全教育工作，提高学生的安全意识和参与积极性。

2. 测试前各班级要了解学生身体健康状况，因病或有残疾的学生可免于执行《标准》，《免于执行〈标准〉申请表》存入学生档案。

3. 体育器材管理员要加强对测试场地、器材的安全检测，严防意外事故的发生。

4. 各级部要加强对测试小组带队教师的安全教育和专业培训，提高工作责任感，确保本小组测试工作的安全顺利。

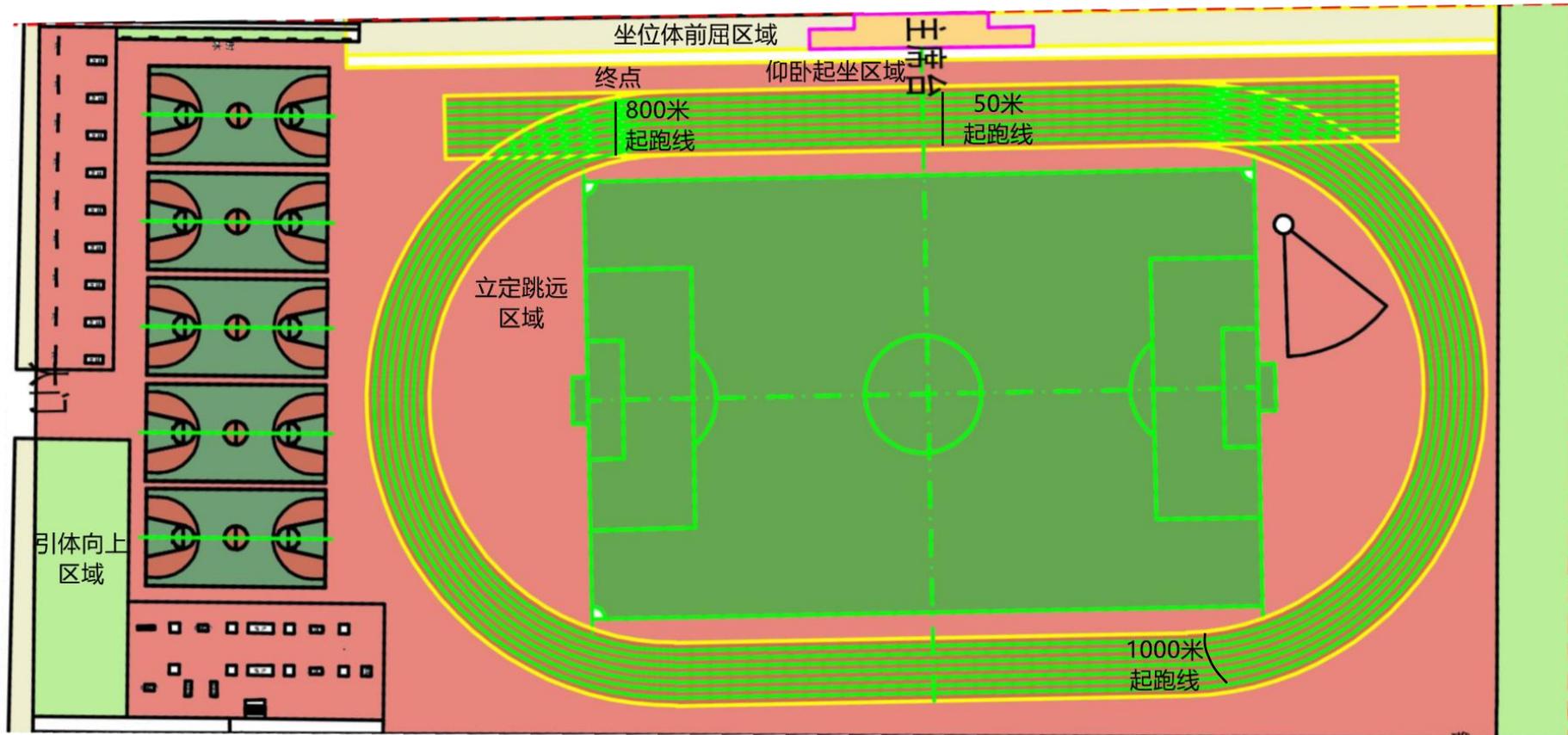
5. 测试前测试小组带队教师要组织本组学生做好热身活动，防止测试过程中的意外拉伤等的发生。

6. 每小项测试结束后，带队教师要清点好本小组人员，无缺

后组织本小组学生排队走向下一个测试场地,严禁学生私自行动,确保整个测试过程的安全有序。

附件 2:

体质健康测试场地示意图



附件 3:

免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

附件 2: 姓名		性别		民族	
班级		学号		出生日期	
原因					
体育教师签字			家长签字		
学校 体育 部门 意见	签章(字): 年 月 日				

注：高等学校的学生，“家长签字栏”由学生本人签字。

附件 4:

模版填写说明

1. 班级信息模版，班级信息模版共三列：年级编号、班级编号、班级名称，填写方式如下：

序号	列名称	备 注								
1	年级编号	小 学	一年级	11	初 中	一年级	21	大 学	一年级	41
			二年级	12		二年级	22		二年级	42
			三年级	13		三年级	23		三年级	43
		四年级	14	高 中	一年级	31	四年级	44		
		五年级	15		二年级	32				
		六年级	16		三年级	33				
2	班级编号	自由填写，全校范围内不允许重复								
3	班级名称	自由填写班级的名称（如一班或二班等等），班级编号与班级名称需一一对应。								

2. 测试信息模版，测试信息模版共九列：年级编号、班级编号、班级名称、项目名称、测试老师、测试时间、测试地点、测试器材、测试方式(手工/仪器)。其中年级编号、班级编号、班级名称、项目名称不需要您填写，系统会根据您的班级和测试项目设置自动生成，其它列填写方式如下：

序号	列名称	备 注
1	测试老师	填写测试老师的真实姓名
2	测试时间	格式为日期格式，年份-月份-日期(或年/月/日)，例如：2001-3-14
3	测试地点	填写实际的测试地点，如：某某学校体育馆

4	测试器材	选填，填写电子化器材的品牌、型号(单杠、秒表之类的器材不需要填写)。
5	测试方式(手工/仪器)	填写手工或仪器，也可以填写数字1或2，1代表手工，2代表仪器。

3. 学生基本信息模版，学生基本信息模版包括，班级编号、班级名称、学号、民族代码、姓名、性别、出生日期、学生来源、身份证号、家庭住址，填写方式如下：

序号	列名称	备 注
1	班级编号	自由填写，全校范围内不允许重复
2	班级名称	自由填写班级的名称（如一班或二班等等）
3	学号（学生 ID 号）	可以自由填写数字或字母，为该学生在本学校的唯一标识，不允许重复，学生在本校内升降级或转班该学号均不变更。可以填写该学生的学籍号或 IC 卡号。
5	民族代码	填入民族代码，（见附表 1）
6	姓名	填写学生真实姓名
7	性别	填写数字：1 或 2； 1 代表男生 2 代表女生
8	出生日期	格式为日期格式，年份-月份-日期(或年/月/日)，例如：2001-3-14
9	学生来源	只有大学才填写此项，填写大学生入学前学籍所在地的行政区划码。若各省教委需要对本省高校新生的测试结果，按生源所在地进行统计，请务必填写市级行政区划码。（见附表 3）
10	身份证号	大学生填写身份证号， 中小學生选填
11	家庭住址	中小學生填写学生家庭住址， 大学生选填

4. 学生体测模版，学生体测模版包含年级编号、班级编号、班级名称、学号（学生 ID 号）、民族代码、姓名、性别、出生日期、学生来源、身份证号、家庭住址、身高、

体重、肺活量、50米跑、立定跳远、坐位体前屈、800米跑、1000米跑、一分钟仰卧起坐、引体向上、左眼视力、右眼视力，填写方式如下：

序号	列名称	备注
1	身高	小数点后保留一位，单位：厘米
2	体重	小数点后保留一位，单位：公斤
3	肺活量	单位：毫升
4	50米跑	小数点后保留一位，单位：秒
5	立定跳远	小数点后保留两位，单位：米
6	坐位体前屈	小数点后保留一位，单位：厘米
7	800米跑	分、秒格式，如：3' 14"
8	1000米跑	分、秒格式，如：3' 14"
9	一分钟仰卧起坐	次/一分钟
10	引体向上	个
11	左眼视力、右眼视力	小数点后保留一位，按照标准对数视力表填写

5. 单元格格式设置

Excel表中只有出生年月为日期格式，其它为文本或常规格式，表头的格式请不要修改(特别是修改日期列时不要修改表头的格式)，具体设置方法为：选择“出生年月”一列，点右键选择“设置单元格格式”选择“日期”，然后选择*2001-3-14后点击“确定”按钮。在office2003中“年份/月份/日期”(如：2001/3/14)，也可正常导入。

6. 数据导入注意事项：

(1) 各年级在EXCEL表中相应位置完整填写测试项目成绩，数据行与行中间不允许有空行，遇到空行默认为数据到此结束，造成数据不能全部导入。

(2) 在输入耐力类项目并且是以分秒为单位的项目成绩时，可以省略输入秒的符号，例：3' 15"可以只输入为3' 15。另外，输入分的符号“'”时，可以采用“插入”——“特殊符号”——“单位符号”里的“'”，也可以输入键盘上的单引号‘或’代替分的符号“'”。例：3' 15"可以输入为3' 15。

(4) 学生因病或残疾免测时，请在首页资料下载中，下载“免于执行《标准》申请表”，填写后提交当地教育行政部门，申请通过后可免于上报。

(5) 如果各项的成绩或基本信息是从其它系统导出到 EXCEL 表中的，请先按要求把数据整理好，按列进行复制并粘贴到本软件的数据模版中，不要整个表格或多列同时复制粘贴，以免在数据导入时发生导入异常的情况。

(6) 请不要将不同年级的测试信息放入除 Sheet1 以外的其他工作表中，否则将导致出现“EXCEL 中无可导入的数据”或只能导入工作表 Sheet1 中填写的年级班级信息的错误。

附表 1 民族代码表

1	汉族	30	土族
2	蒙古族	31	达斡尔族
3	回族	32	仫佬族
4	藏族	33	羌族
5	维吾尔族	34	布朗族
6	苗族	35	撒拉族
7	彝族	36	毛南族
8	壮族	37	仡佬族
9	布依族	38	锡伯族
10	朝鲜族	39	阿昌族
11	满族	40	普米族
12	侗族	41	塔吉克族
13	瑶族	42	怒族
14	白族	43	乌孜别克族
15	土家族	44	俄罗斯族
16	哈尼族	45	鄂温克族
17	哈萨克族	46	德昂族
18	傣族	47	保安族

19	黎族	48	裕固族
20	傈僳族	49	京族
21	佤族	50	塔塔尔族
22	畲族	51	独龙族
23	高山族	52	鄂伦春族
24	拉祜族	53	赫哲族
25	水族	54	门巴族
26	东乡族	55	珞巴族
27	纳西族	56	基诺族
28	景颇族	57	其他
29	柯尔克孜族	58	外国血统

附表 2 测试项目相关说明表

项目名称	单位	数据类型	数据范围
身高	厘米	实数(小数点后取一位小数)	80—250
体重	公斤	实数(小数点后取一位小数)	14—200
肺活量	毫升	整数	500 - 9999
1000 米跑	分·秒	时间格式	2' 00" - 9' 00"
800 米跑	分·秒	时间格式	2' 00" - 9' 00"
400 米跑	分·秒	时间格式	0' 45" - 4' 00"
50 米×8 往返跑	分·秒	时间格式	0' 45" - 4' 00"
引体向上	次	整数	0—99
仰卧起坐	次/分	整数	0 - 99
坐位体前屈	厘米	实数(小数点后取一位小数)	-30—40
50 米跑	秒	实数(小数点后取一位小数)	5 - 20
立定跳远	米	实数(小数点后取二位小数)	0. 50—4. 00
一分钟跳绳跳绳	次/分	整数	0—300
视力		实数(小数点后取一位小数)	1. 0—5. 9

附表 3 省（市）级行政区划码表

110000	北京		
120000	天津		
130000	河北省		
130100	石家庄市	130700	张家口市
130200	唐山市	130800	承德市
130300	秦皇岛市	130900	沧州市
130400	邯郸市	131000	廊坊市
130500	邢台市	131100	衡水市
130600	保定市	139000	华北石油教育培训中心
140000	山西省		
140100	太原市	140700	晋中市
140200	大同市	140800	运城市
140300	阳泉市	140900	忻州市
140400	长治市	141000	临汾市
140500	晋城市	141100	吕梁市
140600	朔州市		
150000	内蒙古自治区		
150100	呼和浩特市	150700	呼伦贝尔市
150200	包头市	150800	巴彦淖尔市
150300	乌海市	150900	乌兰察布市
150400	赤峰市	152200	兴安盟

150500	通辽市	152500	锡林郭勒盟
150600	鄂尔多斯市	152900	阿拉善盟
210000	辽宁省		
210100	沈阳市	210800	营口市
210200	大连市	210900	阜新市
210300	鞍山市	211000	辽阳市
210400	抚顺市	211100	盘锦市
210500	本溪市	211200	铁岭市
210600	丹东市	211300	朝阳市
210700	锦州市	211400	葫芦岛市
220000	吉林省		
220100	长春市	220600	白山市
220200	吉林市	220700	松原市
220300	四平市	220800	白城市
220400	辽源市	222400	延边朝鲜族自治州
220500	通化市		
230000	黑龙江省		
230100	哈尔滨市	230800	佳木斯市
230200	齐齐哈尔市	230900	七台河市
230300	鸡西市	231000	牡丹江市
230400	鹤岗市	231100	黑河市

230500	双鸭山市	231200	绥化市
230600	大庆市	232700	大兴安岭地区
230700	伊春市		
310000	上海		
320000	江苏省		
320100	南京市	320800	淮安市
320200	无锡市	320900	盐城市
320300	徐州市	321000	扬州市
320400	常州市	321100	镇江市
320500	苏州市	321200	泰州市
320600	南通市	321300	宿迁市
320700	连云港市		
330000	浙江省		
330100	杭州市	330700	金华市
330200	宁波市	330800	衢州市
330300	温州市	330900	舟山市
330400	嘉兴市	331000	台州市
330500	湖州市	331100	丽水市
330600	绍兴市		
340000	安徽省		
340100	合肥市	341100	滁州市

340200	芜湖市	341200	阜阳市
340300	蚌埠市	341300	宿州市
340400	淮南市	341400	巢湖市
340500	马鞍山市	341500	六安市
340600	淮北市	341600	亳州市
340700	铜陵市	341700	池州市
340800	安庆市	341800	宣城市
341000	黄山市		
350000	福建省		
350100	福州市	350600	漳州市
350200	厦门市	350700	南平市
350300	莆田市	350800	龙岩市
350400	三明市	350900	宁德市
350500	泉州市		
360000	江西省		
360100	南昌市	360700	赣州市
360200	景德镇市	360800	吉安市
360300	萍乡市	360900	宜春市
360400	九江市	361000	抚州市
360500	新余市	361100	上饶市
360600	鹰潭市		

370000	山东省		
370100	济南市	371000	威海市
370200	青岛市	371100	日照市
370300	淄博市	371200	莱芜市
370400	枣庄市	371300	临沂市
370500	东营市	371400	德州市
370600	烟台市	371500	聊城市
370700	潍坊市	371600	滨州市
370800	济宁市	371700	菏泽市
370900	泰安市		
410000	河南省		
410100	郑州市	411000	许昌市
410200	开封市	411100	漯河市
410300	洛阳市	411200	三门峡市
410400	平顶山市	411300	南阳市
410500	安阳市	411400	商丘市
410600	鹤壁市	411500	信阳市
410700	新乡市	411600	周口市
410800	焦作市	411700	驻马店市
410900	濮阳市		
420000	湖北省		

420100	武汉市	420900	孝感市
420200	黄石市	421000	荆州市
420300	十堰市	421100	黄冈市
420500	宜昌市	421200	咸宁市
420600	襄樊市	421300	随州市
420700	鄂州市	422800	恩施土家族苗族自治州
420800	荆门市	429000	省直辖行政单位
430000	湖南省		
430100	长沙市	430800	张家界市
430200	株洲市	430900	益阳市
430300	湘潭市	431000	郴州市
430400	衡阳市	431100	永州市
430500	邵阳市	431200	怀化市
430600	岳阳市	431300	娄底市
430700	常德市	433100	湘西土家族苗族自治州
440000	广东省		
440100	广州市	441400	梅州市
440200	韶关市	441500	汕尾市
440300	深圳市	441600	河源市
440400	珠海市	441700	阳江市
440500	汕头市	441800	清远市

440600	佛山市	441900	东莞市
440700	江门市	442000	中山市
440800	湛江市	445100	潮州市
440900	茂名市	445200	揭阳市
441200	肇庆市	445300	云浮市
441300	惠州市		
450000	广西壮族自治区		
450100	南宁市	450800	贵港市
450200	柳州市	450900	玉林市
450300	桂林市	451000	百色市
450400	梧州市	451100	贺州市
450500	北海市	451200	河池市
450600	防城港市	451300	来宾市
450700	钦州市	451400	崇左市
460000	海南省		
460100	海口市	469000	省直辖县级行政单位
460200	三亚市		
500000	重庆市		
510000	四川省		
510100	成都市	511400	眉山市
510300	自贡市	511500	宜宾市

510400	攀枝花市	511600	广安市
510500	泸州市	511700	达州市
510600	德阳市	511800	雅安市
510700	绵阳市	511900	巴中市
510800	广元市	512000	资阳市
510900	遂宁市	513200	阿坝藏族羌族自治州
511000	内江市	513300	甘孜藏族自治州
511100	乐山市	513400	凉山彝族自治州
511300	南充市		
520000	贵州省		
520100	贵阳市	522300	黔西南布依族苗族自治州
520200	六盘水市	522400	毕节地区
520300	遵义市	522600	黔东南苗族侗族自治州
520400	安顺市	522700	黔南布依族苗族自治州
522200	铜仁地区		
530000	云南省		
530100	昆明市	532300	楚雄彝族自治州
530300	曲靖市	532500	红河哈尼族彝族自治州
530400	玉溪市	532600	文山壮族苗族自治州
530500	保山市	532800	西双版纳傣族自治州
530600	昭通市	532900	大理白族自治州

530700	丽江市	533100	德宏傣族景颇族自治州
530800	思茅市	533300	怒江傈僳族自治州
530900	临沧市	533400	迪庆藏族自治州
540000	西藏自治区		
540100	拉萨市	542400	那曲地区
542100	昌都地区	542500	阿里地区
542200	山南地区	542600	林芝地区
542300	日喀则地区		
610000	陕西省		
610100	西安市	610600	延安市
610200	铜川市	610700	汉中市
610300	宝鸡市	610800	榆林市
610400	咸阳市	610900	安康市
610500	渭南市	611000	商洛市
620000	甘肃省		
620100	兰州市	620800	平凉市
620200	嘉峪关市	620900	酒泉市
620300	金昌市	621000	庆阳市
620400	白银市	621100	定西市
620500	天水市	622900	临夏回族自治州
620600	武威市	623000	甘南藏族自治州

620700	张掖市	621200	陇南市
630000	青海省		
630100	西宁市	632600	果洛藏族自治州
632100	海东地区	632700	玉树藏族自治州
632200	海北藏族自治州	632800	海西蒙古族藏族自治州
632300	黄南藏族自治州	632900	青海省油田教育管理中心
632500	海南藏族自治州		
640000	宁夏回族自治区		
640100	银川市	640400	固原市
640200	石嘴山市	640500	中卫市
640300	吴忠市		
650000	新疆维吾尔自治区		
650100	乌鲁木齐市	653000	克孜勒苏柯尔克孜自治州
650200	克拉玛依市	653100	喀什地区
652100	吐鲁番地区	653200	和田地区
652200	哈密地区	654000	伊犁哈萨克自治州
652300	昌吉回族自治州	654200	塔城地区
652700	博尔塔拉蒙古自治州	654300	阿勒泰地区
652800	巴音郭楞蒙古自治州	659000	省直辖行政单位
652900	阿克苏地区		
660000	新疆生产建设兵团		

660100	农一师	660800	农八师
660200	农二师	660900	农九师
660300	农三师	661000	农十师
660400	农四师	661100	建工师
660500	农五师	661200	农十二师
660600	农六师	661300	农十三师
660700	农七师	661400	农十四师
710000	台湾省		
810000	香港特别行政区		
820000	澳门特别行政区		

附件 5:

民族代码

1	汉族	30	土族
2	蒙古族	31	达斡尔族
3	回族	32	仫佬族
4	藏族	33	羌族
5	维吾尔族	34	布朗族
6	苗族	35	撒拉族
7	彝族	36	毛南族
8	壮族	37	仡佬族
9	布依族	38	锡伯族
10	朝鲜族	39	阿昌族
11	满族	40	普米族
12	侗族	41	塔吉克族
13	瑶族	42	怒族
14	白族	43	乌孜别克族
15	土家族	44	俄罗斯族
16	哈尼族	45	鄂温克族
17	哈萨克族	46	德昂族
18	傣族	47	保安族
19	黎族	48	裕固族
20	傈僳族	49	京族
21	佤族	50	塔塔尔族
22	畲族	51	独龙族
23	高山族	52	鄂伦春族
24	拉祜族	53	赫哲族
25	水族	54	门巴族
26	东乡族	55	珞巴族
27	纳西族	56	基诺族
28	景颇族	57	其他
29	柯尔克孜族	58	外国血统

附件 6:

青少年健康服务平台操作说明

一、测试成绩反馈方法

微信搜索【青少年健康服务平台】点击关注

二、手机端-家长用户-成绩反馈确认

第一步：
微信搜索【青少年健康服务平台】点击关注，点击下方体测助手，选择【我是家长】。

第二步：
输入手机号、学籍号、学生姓名进行验证登录。三重验证通过后，方可进入



第三步
 首页查找【成绩单】菜单，打开后即可查看孩子数据并进行确认。



第四步
 核实成绩，无异议后
 点击【确认签收】

