附件一：

**《国家学生体质健康标准》测试注意事项**

一、学生应在规定的时间，以班级为单位参加测试。各位同学要注意及时了解本班测试时间，相互转告，以免漏测。如有特殊情况，及时向老师说明，并等候通知进行补测。

二、测试每个项目时，均应向测试人员主动出示学生证否则不允许参加测试。

三、主要测试项目：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、800米（女）、1000米（男）、1分钟仰卧起坐（女）、引体向上（男）、50米。（未标明性别的项目为男女均测项目）

四、测试时必须穿运动服装和运动鞋，测试前要进行适当的准备活动，以防出现意外事故；测试过程中，如出现身体不适，则立即停止测量，并说明原因。

五、测试过程中需要做到：（1）自觉遵守测试秩序；（2）听从测试人员的指挥；（3）爱护测试仪器；（4）不要大声喧哗；（5）确认测试完毕后，请立即退离测试中心；（5）待测的学生在门外耐心排队等候。

六、测试时请保管好自己的衣物，勿带贵重物品。

七、除免于测试的学生外所有学生必需进行测试，如有特殊情况，请出示相关证明，等候通知补测。

八、其它事宜，请咨询测试中心管理人员。

**体 育 部**

**2022年10月**