|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内江师范学院2022年下半年体质健康测试时间安排表  **注：**  体质健康测试安全告知书见附件1  免予执行《国家学生体质健康标准》申请表见附件2 | | | | | | |
| 2022年12月1日中午12:30(**2022级各班班长或体育委员**)在**师生活动中心1楼（体测中心）**开2022年下半年内江师范学院体质健康测试动员大会。 | | | | | | |
| **室内测试** | **日期** | **时间** | **班级** | **班级人数** | **测试指标** | **测试地点** |
| 身高、体重、肺活量、坐位体前屈 |  |
| **2022级室内项目** | 12月3日 | 8:30 | 地22.1 | 30 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 8:30 | 地22.2 | 53 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 8:30 | 地22.3 | 39 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 9:00 | 地22.4 | 36 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 9:00 | 地22.5 | 1 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 9:00 | 化22.1 | 65 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 9:00 | 化22.2 | 66 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 9:30 | 化22.4 | 45 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 9:30 | 建22.1 | 44 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 9:30 | 建22.2 | 44 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 10:00 | 建22.3 | 40 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 10:00 | 教22.2 | 48 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 10:00 | 教22.3 | 49 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 10:30 | 教22.4 | 54 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 10:30 | 教22.8A | 30 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 10:30 | 经22.1 | 52 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 10:50 | 经22.2 | 47 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 10:50 | 经22.3 | 42 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 10:50 | 经22.4 | 38 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 10:50 | 美22.1 | 35 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 10:50 | 美22.2 | 40 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 14:30 | 美22.3A | 20 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 14:30 | 美22.4 | 30 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 14:30 | 美22.5 | 35 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 14:30 | 美22.6 | 35 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 14:30 | 美22.7 | 30 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 15:00 | 生22.1 | 47 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 15:00 | 生22.2 | 46 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 15:00 | 生22.3 | 42 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 15:30 | 生22.4 | 65 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 15:30 | 数22.1 | 50 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 16:00 | 数22.2 | 49 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 16:00 | 数22.3 | 51 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 16:30 | 数22.4 | 40 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 16:30 | 数22.5 | 37 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 16:30 | 体22.1 | 53 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 17:00 | 体22.2 | 50 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月3日 | 17:00 | 体22.3 | 41 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 8:30 | 外22.1 | 30 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 8:30 | 外22.2 | 44 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 8:30 | 外22.3 | 44 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 9:00 | 外22.4 | 43 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 9:00 | 外22.5 | 45 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 9:00 | 物22.1 | 44 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 9:30 | 物22.2 | 44 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 9:30 | 物22.3 | 45 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 9:30 | 物22.4 | 39 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 9:30 | 新22.1 | 48 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 10:00 | 新22.2 | 48 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 10:00 | 新22.3 | 47 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 10:00 | 新22.4 | 54 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 10:30 | 音22.1 | 57 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 10:30 | 音22.2 | 58 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 10:30 | 音22.3 | 45 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 10:50 | 音22.4 | 50 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 10:50 | 音22.5 | 43 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 14:30 | 政22.1A | 47 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 14:30 | 政22.1B | 51 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 15:00 | 政22.2 | 64 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 15:00 | 政22.3 | 61 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 15:30 | 智22.1 | 46 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 15:30 | 智22.2 | 45 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 15:30 | 智22.3 | 47 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 16:00 | 智22.4 | 45 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 16:00 | 智22.5 | 46 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 16:00 | 智22.6 | 7 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 16:00 | 中22.1 | 45 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 16:30 | 中22.2 | 45 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 16:30 | 中22.3 | 44 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 16:50 | 中22.4 | 46 |  | 师生活动中心1楼 |
| 12月4日 | 16:50 | 中22.5 | 50 |  | 师生活动中心1楼 |
| **2020级专升**  **本以及2022年退伍复学**  **室内/室外测试（统一到田径场单杠处集合）** | 12月3日  上午  8:30  下午  14：30 | **室内项目：**身高、体重、肺活量、坐位体前屈  **测试地点：师生活动中心** | |  | **室外项目：**50米、800米/1000米、立定跳远、引体向上/一分钟仰卧起坐  **测试地点：田径场** | |

**附件1**

**体质健康测试安全告知书**

**各位同学：**

为保证体质健康测试的顺利进行,也为了你的身体健康,请你认真阅读以下内容,主动配合,若有以下情况请主动停止测试，并报告测试工作人员，否则发生任何事故均由学生自己负责。

1.有伤、疾患、身体不适（包括测试前熬夜、饮酒等引发的身体不适）等症状，以及其它身体不适不能参加测试的学生，学生本人应主动向测试工作人员提出申请，或向班干部代请假，待身体恢复正常后补测。

2.测试前若有熬夜和空腹（饥饿状态）情况，学生应主动向测试工作人员请假，禁止参加测试,待正常后补测。

3.由于是体质测试，请各班体育委员组织或学生自觉进行测试前的准备活动(30分钟左右)，未进行准备活动的同学，请自觉不参加测试。

4.因测试项目较多,同学可根据自身的身体状况完成部分测试项目,未完成项目可待正常后补测。

5.参加测试的同学均应穿着运动服、运动鞋，禁止佩戴易造成伤害的物品(手机、手链、项链、钥匙等硬物)；测试前须根据自己身体条件做好准备活动；忌空腹、饱腹进行测试。

6.在测试过程中如出现身体不适，被测试学生应主动立即停止测试并马上报告测试工作人员。

7.对弄虚作假、代测、扰乱测试工作者均按学校规定处理。

8.测试时，请遵守测试工作相关规定，服从测试工作人员的安排和要求，有序正确的进行测试。

9.请严格遵守规定的测试时间，无故不参加测试者，无测试成绩。

10.请同学们保管好自己的钱物，如有遗失，后果自负。

11.爱护场馆的公共设施及测试仪器。

12.请保持场地的整洁。

13.如在测试过程中出现特殊情况或突发事件，请及时报告测试工作人员。

内江师范学院体测中心

二〇二二年十一月

**我已阅读以上内容，学生签名：**  年 月 日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 20 级 班  体育委员（或班长）：  电话： | | 班主任:(签字) | | 学院:(盖章) | |

**附件2**

**免予执行《国家学生体质健康标准》申请表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓**    **名** |  | **性**    **别** |  | **学**    **号** |  |
| **班**    **级/院** **（系）** |  | **民**    **族** |  | **出生日期** |  |
| **原因** | 申请人：  年    月    日 | | | | |
| **班主任**  **意见** | 班主任签字：  年    月    日 | | | | |
| **学生所在学院意见** | 学院签章：  年    月    日 | | | | |