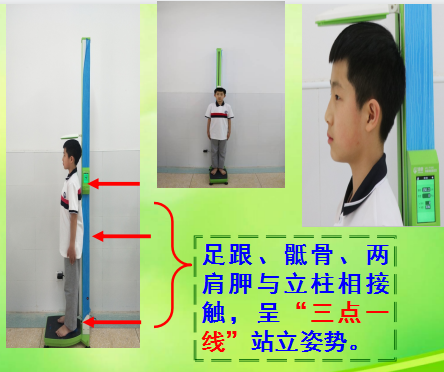
体质健康测试单项测试流程与操作要求

体质健康测试中，学生应着运动装，不可携带文具、钥匙等尖锐物品。体测流程原则上先进行身高、体重、肺活量和视力测试，统一进行15分钟的热身活动后再开始其它项目测试。项目测试顺序由各测试点根据场地情况自行决定，具体说明如下：

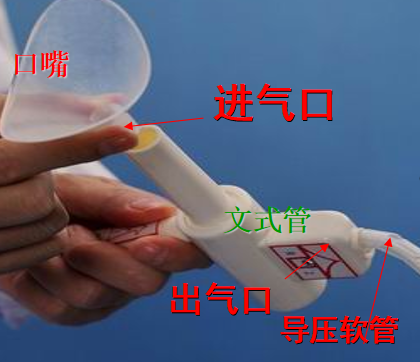
1.身高与体重



身高：学生赤足，立正姿势站在身高测量仪的底板上(上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开约成60度角)。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位，水平压板轻轻沿立柱下滑，轻压于被试头顶，校级体测员读数时双眼应与压板水平面等高进行读数，**记录单位为厘米，精确到小数点后一位。**测量误差不得超过0.5厘米。学生未按测试要求站立时，纠正学生站立姿势，并进行重测。身高测量仪周围要摆放体操垫，便于受检者脱鞋（袜）。测量后，校级体测员逐一如实填写《体测登记卡》，在相应位置签字，并引导学生前往下一个测试项目场地（以下单个项目测试结束后，均按照本次操作进行）。

体重：校级体测员使用电子设备或者医用测量仪，测试时仪器放在平坦地面上，学生赤足站在秤台中央，测试期间保持身体不要接触任何对象，自然放松站立。读数以千克（kg）为单位，精确到小数点后一位。测量误差不超过0.1千克。体重测量仪周围要摆放体操垫，便于受检者脱鞋（袜）。

2.肺活量

校级体测员使用肺活量测量仪来进行测试，测试区要配有一次性手套、酒精和免洗手液，学生使用一次性吹嘴。测试前，校级体测员应向学生讲解测试要领，叮嘱学生呼气不可过猛，防止漏气。学生站立位，做1-2次深呼吸；双手握住计量仪的手柄，头略微往后仰，尽力深吸气到不能再吸气为止，再将嘴对准计量仪的吹嘴，直到不能呼气为止；显示屏上显示的数值即为肺活量（ml）。测试2次，每次间隔15秒，记录最大值，**以毫升为单位，不计小数。**下一次测试开始前，应将“按键”回到“0”位。

3.视力测试



各测试点学校将视力测试放在室内进行。测试使用**带灯箱的标准对数视力表**，采取**五分记法**。安置视力表时，应使学生的视线与5.0的一行平行，距离学生5米。**视力表上必须有适当、均匀、固定不变的照明度，一般为300～500勒克斯，且必须避免由侧方照来的光线，及直接照射到被检者眼部的光线。阴晴不定的自然光线亦不适宜，以免引起不准确的检查结果**。学生需摘掉眼镜（含隐形眼镜），且不得有揉眼、眯眼、斜视、歪头等行为，检查时用遮阳板挡住一只眼睛（先查右眼）。使用标准对数记录法进行记录，裸眼视力为5.0及以上为正常（确认为佩戴角膜塑形镜的学生计入近视人数）。

4.坐位体前屈

测量前需要先按规定摆好测量仪，学生测量时双腿伸直贴紧软垫，双手平放匀速推动游标尺。也可以采用简易测试仪器，以中指指尖触摸的位置为准。测量仪的脚蹬纵板内沿平面为 0 点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。

5.一分钟跳绳



学生双脚并脚，每跳一次摇绳须经过头、脚一次。校级体测员发出“预备——开始”的口令，同时开表。记录一分钟内所完成次数（个）。一分钟时间内，男生到达157个、女生达到166个（满分）即可停止测试。

6.一分钟仰卧起坐

一分钟仰卧起坐使用软垫、秒表进行测试，测试应在平坦、整洁的场地进行，地质不限。受试者仰卧于软垫上，两腿稍分开，屈膝呈90°，两手手指交叉贴于脑后。同伴按压其踝关节，以固定下肢。校级体测员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内学生完成次数。学生坐起时，两肘触及或超过双膝为完成一次。一分钟到时，学生虽已坐起但肘关节未触及双膝者不计该次数。记录受试者一分钟完成的次数，精确到个位。一分钟时间内，男生到达51个、女生达到49个（满分）即可停止测试。