**大连民族大学学生体质健康测试注意事项**

**第一点：**测试前的准备

1、测试时须带一卡通（一卡通照片不清晰的需要带身份证）。

2、学生应穿着适宜运动的运动服装、运动鞋，在测试时身

上不要戴任何与测试无关的东西（项链、手链等），衣服

上的徽章和口袋里的钥匙等硬质物品要取出轻装上阵，手

机不要带入测试场地。

3、测试前一餐不要吃的过饱，八九成饱就行，也不能处于

饥饿状态，食物以易消化高热量食物为主，如米饭、面食、

面包、鸡蛋、蛋糕等（时间较后的班级学生可以带些面包、

蛋糕等以备充饥）。

4、测试前注意休息，保持良好的体力，以免测试时过早出现疲劳。

5、测试开始前半小时，自行做好测试准备活动，避免发生意外伤害事故。

**第二点：**测试过程中

1、“50米”测试时，起跑采用“站立式”起跑，跑到终点

后不能立即停下来，应减慢速度继续向前慢跑，等到速度

降低再停下来。避免到终点因“急刹车”的惯性而导致摔

倒、摔伤等意外伤害事故的发生。

2、“800米/1000米”测试时，从起跑到跑完全程，要根

据自己的耐力水平确定跑的速度和节奏，合理分配体力。

起跑后不要全力加速，最好采用“跟随跑”战术，盯住比

自己能力稍强的同学，坚持跑完全程。

3、过终点后不能立即停下了，应减慢速度继续向前慢跑或

走4至5分钟，使身体恢复到安静状态，并注意保暖，以

防止感冒伤风，千万不能立即坐下来。

4、体测过程中如感到身体不适，无法完成该项目测试时，

应立即向测试现场教师报告，必要时前往医院检查。

**第三点**：测试结束

1、测试结束后不宜喝水及进食，休息20—30分钟后，可

适当饮用淡盐水或温开水，以补充身体因运动而失去的水份和盐份。

2、测试后应做好放松活动，以尽快恢复体力和肌肉的力量。

**第四点：说 明**

1、学生参加测试时，应根据个人身体素质情况参加测试，如遇

当日身体状况不佳或测试项目难度超过个人身体素质承受能力的，应及时向测试现场负责教师报告，负责教师应视情给予暂缓测试或建议办理免测。

2、测试前主动向测试人员提供有效证件，不得扰乱测试秩序否

则取消其测试资格，并视情节轻重，给予处分。

3、《国家学生体质健康标准》的测试，必须本人参加，对弄虚作假者，给予处分。

4、凡因疾病原因，不能参加《国家学生体质健康标准》测试学

生，填写“免于执行《国家学生体质健康标准》申请表”，到校

医院开具证明，经学院、军体部核准，可以免于参加测试。

大连民族大学教务处 体育教学研究部

2020年9月17日