

# 最新国家学生体质健康测试方案 学生体质健康测试方案(优秀5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来看看吧。

## 国家学生体质健康测试方案篇一

全面贯彻落实20xx年《国家学生体质健康标准〔20xx年修订〕》的通知（邻教办[20xx]90号）精神，切实加强学校体育工作，督促学生积极参加体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，提高体质健康水平，培养德、智、体、美全面发展的高素质人才。

### （一）领导小组

组长：谢勋评

副组长：黄碧琼

成员：甘金昌、汪远平、张兴全、朱候、鄢玲梅、

王丽琴

### （二）测试小组

组长：王丽琴

副组长：冯胜

成员：张涛、张杰

### （一）教务处

下发通知，召开测试协调会，提供学生基本信息。

### （二）艺体组

制定测试工作方案；协调各学生测试时间；组织现场测试；分析、上报测试数据。

组长：王丽琴

副组长：冯胜

成员：张涛、张杰

### （一）测试项目

女：视力，身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50米跑，一分钟仰卧起坐，800米跑。

### （二）测试项目安排

所有测试项目逐个进行，完成一个项目的.测试再进行下一个测试。

## 五、测试工作时间安排

### （一）测试前准备

9月19号前完成测试仪器的校准、调试。

### （二）测试时间

测试时间：9月22日—9月26日

学校上操场：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐

学校下操场：立定跳远、50米、引体向上、1000米、800米

（一）做好宣传、发动、组织工作。测试时务必身着运动装、脚穿运动鞋。

（二）对因身体缺陷、慢性病、心脏病、先天发育不良等疾病或不适宜参加规定项目测试的学生，经本人申请，持县级以上医院证明，经教务处批准后可以免予《标准》测试。

（三）弄虚作假将受到作弊处分。

（四）测试时学生必须携带学生证。证件丢失请提前办理，无学生证（包括证件无法识别）者不予测试。

## 国家学生体质健康测试方案篇二

根据上级通知要求和学校工作具体部署，坚持树立健康第一的指导思想，加强学校体育工作，促进学生积极参加体育锻炼，养成良好的体育习惯，进而提高学生体质，结合我校实际情况，特制定本管理实施方案。

组长：

副组长：

组员：全体教师

1、学校制定《学生体质管理实施方案》，有序开展工作，并将《学生体质健康标准》测试工作纳入学校正常的教育教学工

作之中。学校专人负责，实行岗位责任制，校长为实施第一责任人。

2、按照上级要求开齐各年级体育课程，一、二、三年级每周四节体育课，四、五、六年级每周三节体育课。规范课程内容，规范教师行为，不断提升课堂教学效果。

1、上足体育课一、二、三年级每周四节体育课，四、五、六年级每周三节体育课。

2、体质健康测试。

根据学生的生长发育规律，从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况，分年段进行测试。

一、二年级项目：身高、体重、坐位体前屈、50米跑、1分钟跳绳。

三、四年级项目：身高、体重、坐位体前屈、50米跑、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐。

五、六年级项目：身高、体重、坐位体前屈、50米跑、400米跑、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐。

3、由学生与家长共同设计多项体育项目，包括长跑、跳绳、俯卧撑、仰卧起坐、健身操、呼啦圈等等。

4、开展阳光体育大课间，确保学生每天锻炼一小时。

1、做好学生、教师、家长的宣传教育工作，让学生懂得增强体质健康的重要性，让教师重视学生体质健康，让家长支持学校开展学生提高体质活动。

2、加强对学生《学生体质健康标准》测试的组织和管理，积极组织多种多样的体育锻炼形式，将体育课的组织形式与课

间操以及各种体育课外活动有机结合，促进学生体质健康的发展。

3、有计划性地开展体育测验活动，督促、指导和加强学生平时锻炼和了解自身体质健康状况。

4、学校保证学生体育锻炼时间，安排好两操，确保学生每天一小时的体育锻炼时间，并作好安排、记录、保证锻炼的质量。

5、加强与家长的沟通与联系，合理制定学生家庭体育锻炼的计划与内容，做到科学、合理、易操作、安全性强。

6、加强学生运动安全教育，在日常体育锻炼、测试、竞赛活动中做好安全防范工作。对安全事故要追究直接责任人的责任。

7、聚焦“教会、勤练、常赛”，逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”学校体育教学模式，让每位学生掌握1—2项运动技能。

8、学校要组织开展“全员运动会”“全员体育竞赛”等多种形式的活动，构建完善的“校内竞赛—校级联赛—选拔性竞赛”中小学体育竞赛体系。

9、要将体质健康管理纳入学校的日常管理，定期召开会议进行专题研究，建立健康促进校长、班主任负责制，通过家长会、家长信、家访等形式加强与家长的沟通。

10、学校要畅通家长反映问题和意见渠道，设立监督举报电话或网络平台，及时改进相关工作，切实保障学生体质健康科学管理。

## 国家学生体质健康测试方案篇三

根据《江苏省教育厅关于做好20xx年全省学生体质健康监测工作的通知》（苏教体艺〔20xx〕12号）要求和〔20xx〕zz市学生体质健康监测工作实施方案》（宁教体〔20xx〕40号）的通知精神〔xx高级中学20xx年仍将进行省、市二级学生体质健康监测工作。为做好测试的组织和配合工作，特制定“zz市xx高级中学学生体质健康监测工作实施方案”。

根据上级精神，学校各部门要全面、全力做好各项测试准备工作和测试配合工作，学校要把这项工作真正当作一项政治工作来完成，并在此次工作的基础上，形成制度化工作，为上级部门长期提供真实有效的相应年龄段学生体质健康数据，为国家制定促进学生体质健康决策作出贡献。

组长〔xx〕副组长〔xx〕

组员〔xx〕

工作组：全体体育教师，学生样本班级的所有班主任

本校15（高一年级学生）、16（高二年级学生）、17（高三年级学生）周岁三个年龄段的学生，且发育健全、身体健康、无明显生理缺陷，具有本市户籍的汉族学生（父母均为汉族）。

每个年龄段的有效样本量为男女各60人，样本总量共360人。

包括身体形态、身体素质、健康检查三个部分，共18个小项。

1〔20xx〕年10月，完成学生健康体检工作；

2〔20xx〕年11月15日前，完成学生身体素质指标内容的检测工

作。测试地点由区教育局相关部门统一安排。

1、9月13日，传达、学习上级体质健康工作方案，并制定本校工作实施方案，布置学校方案实施工作□□xx副校长负责)

2、10月15日，完成学校样本学生的初步确认。(校医xx负责，体育教师与班主任协助)

3、10月20日，样本信息核查，上报教育局□□xx负责)

4、11月1日，相关班主任培训，公布学生分组名单及负责人□□xx负责)

5、测试前三天，完成身体素质测试场地和器材准备工作□xx负责)；完成身体形态、健康体检教室的安排与布置□xx负责)。

6、测试前一天，召开参加测试学生和学校工作人员动员大会。校长或领导小组组长作动员□xx负责讲解测试安全及具体要求。

8、如有变化，另行告知。

## 国家学生体质健康测试方案篇四

1、领导小组：

组长：姜秀磊

副组长：张德伟

组员：魏言洪、俞啸、孙振华、高贵响

2、学校按照《学生体质健康标准》的实施要求，制定实施计划和方案且开展工作，并将《学生体质健康标准》测试工作

纳入学校正常的教育教学工作之中。学校有专人负责，实行岗位责任制，校长为《学生体质健康标准》实施的第一责任人。

3、学校《学生体质健康标准》的要求统一安排、班主任等协同配合，共同组织实施。学校负责实施的计划和监督工作，班主任负责测试的组织成绩记录、等级评定，负责本班的组织工作。

4、学校对《学生体质健康标准》测试工作要定期自查，并将此工作列入学校班主任评估工作内容之中。

根据学生的生长发育规律，从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体育健康状况，将测试对象划分为以下组别：小学一、二年级为一组、小学三、四年级为一组、小学五、六年级为一组：

测试数据项目为：

小学一、二年级测试项目：身高、体重、投沙包、50米跑。

小学三、四年级测试项目：身高、体重、掷实心球、50米跑（25米×2往返跑）

小学五、六年级测试项目：身高、体重、肺活量、400米（50米×8往返跑）仰卧起坐。

1、《学生体质健康标准》的测试每学年进行一次，由学校自行组织。

2、测试前要作好充分准备工作和制定测试过程中的安全措施。测试数据和记录要准确无误，并进行严格核查，测试、记录、监督检查人员要签字。

3、因病或残疾不能参加全部或部分项目测试，无法进行评分



和等级评定的学生，可向学校提交免于执行《学生体质健康标准》的申请，经班主任、体育教师签字，学校审批后方可免于执行。但能参加测试的项目仍需测试记录，可不作为评价等级依据。免于执行《学生体质健康标准》的学生评价等级为及格。

4、因病临时不能参加测试的学生经医生证明，体育教师核准，可不参加本次测试，但须进行补测。

5、对《学生体质健康标准》测试成绩不合格者，在本学年度准予补考一次，补考仍不及格者，则学年评定等级为不及格。

6、测试成绩、评定结果应及时反馈给学生和家长，以便指导学生科学合理的锻炼和得到家长的支持、帮助。

7、《学生体质健康标准》按百分制记分，每个测试项目得分之和为《学生体质健康标准》的最后得分，根据最后得分评定等级：86分以上为优秀，76—85分为良好，60分—75分为及格，59分以下为不及格。

8、学校要建立《学生体质健康标准》的专项档案。学生测试项目的成绩，按照《标准》的要求计算得分、评定等级。

9、每学年测试的原始数据和统计资料要妥善保存。学校有专人保存或统计，并定期归入学生的体育健康档案。

1、各班级要按照《学生体质健康标准》的有关要求，准确及时地采集、汇总、上报《学生体质健康标准》的有关数据。

2、班主任负责对本班的测试数据、评定等级进行统计分析，认真填写有关报表。

1、我校做好学生、教师、家长的宣传教育工作，让学生懂得体质健康的重要性，让教师重视学生的体质健康，让家长支

持学校的体育达标活动。

2、我校加强对《学生体质健康标准》测试的组织和管理，积极组织多种多样的体育锻炼形式，将体育课的组织形式与课间操以及各种体育课外活动有机结合，促进学生体质健康的发展。

3、我校有计划性地开展体育测验活动，督促、指导和加强学生平时锻炼和了解自身体质健康状况，但要避免将体育课变成测验课。

4、学校保证学生体育锻炼时间，确保学生的每天一小时体育锻炼时间，并作好安排、记录，保证锻炼的质量。

5、学校加强对学生进行安全教育，在日常体育锻炼、测试中作好安全防范工作。对安全事故要追究直接责任人和主管领导的责任。

1、学校对《学生体质健康标准》实施工作要定期进行总结评比，给予奖惩，以调动全体师生的积极性。

2、奖评全面考虑，不仅要奖励达标优秀的学生，而且注重评比经常锻炼表现好，各项指标增长幅度大的学生。还对优秀体育骨干进行奖评，同时也对参与《学生体质健康标准》测试工作的有关人员进行奖评。

3、学生达到《学生体质健康标准》合格标准以上者方可评为三好学生。

4、健全奖惩制度

(1) 属于下列情况者，班级不得评为先进单位，班主任不得评为先进个人。

a□学生达标合格率低于95%;

b□学生发生重大安全事故（致残或死亡）1起以上。

（2）属于下列情况之一者给予班级和个人奖励

b□学生体质健康档案完善，上报数据准确及时；

c□无重大安全事故发生。

## 国家学生体质健康测试方案篇五

根据国家教育部和体育总局颁发的《学生体质健康标准》精神，坚持学校教育树立健康第一的指导思想，为了加强学校体育工作，使学生积极参加体育锻炼，养成良好的习惯，提高学生的自我保健能力和体质健康水平，促进学生健康发展。结合我校实际情况，特制定本方案。

1、领导小组：

组长：谭绍勇

组员：体育老师各班班主任

2、学校按照《学生体质健康标准》的实施要求，制定实施方案且开展工作，并将《学生体质健康标准》测试工作纳入学校正常的教育教学工作中。学校有专人负责，实行岗位责任制，校长为《学生体质健康标准》实施的第一责任人。

3、学校《学生体质健康标准》的要求统一安排、班主任等协同配合，共同组织实施。学校负责实施的计划和监督工作，班主任和体育老师负责测试的组织成绩记录、等级评定，负责本班的组织工作。

测试数据项目为：

小学一、二年级测试项目：身高、体重、坐位体前屈、50米跑、1分钟跳绳。

小学三、四年级测试项目：身高、体重、坐位体前屈、50米跑、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐。

小学五、六年级测试项目：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50米跑、50米×8往返跑、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐。

全校体育老师及班主任培训

对全校学生进行测试并登记

4□11.27

对各班测试成绩进行汇总

5□12.10

成绩上报

1、《学生体质健康标准》的测试每学年进行一次，由学校自行组织。

2、测试前要作好充分准备工作和制定测试过程中的安全措施。测试数据和记录要准确无误，并进行严格核查，测试、记录、监督检查人员要签字。

3、因病或残疾不能参加全部或部分项目测试，无法进行评分和等级评定的学生，可向学校提交免于执行《学生体质健康标准》的申请，经县级以上证明，班主任、体育教师签字，学校审批后方可免于执行。但能参加测试的项目仍需测试记

录，可不作为评价等级依据。免于执行《学生体质健康标准》的学生评价等级为及格。

4、因病临时不能参加测试的学生经校医证明，体育教师核准，可不参加本次测试，但须进行补测。

5、对《学生体质健康标准》测试成绩不合格者，在本学年度准予补考一次，补考仍不及格者，则学年评定等级为不及格。

6、测试成绩、评定结果应及时反馈给学生和家长，以便指导学生科学合理的`锻炼和得到家长的支持、帮助。

1、各班级要按照《学生体质健康标准》的有关要求，准确及时地采集、汇总、上报《学生体质健康标准》的有关数据。  
(12月10日全部上报国家体测网)

2、各班体育老师负责数据测试，班主任负责成绩录入电子表格并上传给负责人。

1、我校做好学生、教师、家长的宣传教育工作，让学生懂得体质健康的重要性，让教师重视学生的体质健康，让家长支持学校的体育达标活动。

2、我校加强对《学生体质健康标准》测试的组织和管理，积极组织多种多样的体育锻炼形式，将体育课的组织形式与课间操以及各种体育课外活动有机结合，促进学生体质健康的发展。

3、我校有计划性地开展体育测验活动，督促、指导和加强学生平时锻炼和了解自身体质健康状况，但要避免将体育课变成测验课。

4、学校保证学生体育锻炼时间，安排好各项活动，确保学生的每天一小时体育锻炼时间，并作好安排、记录，保证锻炼

的质量。

5、学校加强对学生进行安全教育，在日常体育锻炼、测试中作好安全防范工作。对安全事故要追究直接责任人和主管领导的责任。

6、学校积极筹措资金，保证《学生体质健康标准》测试的一切经费，积极购置《学生体质健康标准》测试所用器械，以保障《学生体质健康标准》测试工作的顺利开展。