**关于国家学生体质健康标准测试的宣讲材料**

1. 体测的重要性与相关政策

《国家学生体质健康标准测试》是教育部为切实加强学校体育工作，促进学生积极参加体育锻炼，养成良好的锻炼习惯,提高学生体质健康平均水平而制定颁布，从小学到大学贯彻执行的测试，测试成绩与学生息息相关。

1、与毕业相关。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定，测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理

2、与评优相关。学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖

3、占体育课成绩的40%，每学年测一次，有体育课年级体测成绩记录为体育课成绩。

二、体测的具体方法与注意事项

1、测试项目共八项，分别为身高、体重、肺活量、立定跳远、50米、坐位体前屈、1000米（男）800米（女）、引体向上（男）、仰卧起坐（女）。提醒学生不要漏测项目。

2、测试的地点室外项目为田径场，室内项目为比赛馆。

3、测试总分为标准分与附加分之和，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分为成绩超过100分的加分指标，满分为20分；大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

4、学生测试前的准备：首先，穿着运动服、运动鞋；其次，带好校园一卡通（如校园一卡通无照片则附带身份证或学生证有照片的证件）校园一卡通是测试仪器启动和成绩记录的唯一证件，如丢失迅速补办；测试前做好准备活动，身体发热后方可参加测试。

5、测试方法：简单介绍各项目测试方法，重点为仰卧起坐（肩胛碰到垫子，起身时肘关节碰到大腿）、引体向上（单杠双臂伸直静止悬垂开始，引体时身体不能大的摆动，下巴超过单杠算一个）

6、如有身体不适者应事先向教师提出，提醒不适应运动的学生不得参加测试。学生因身体原因可办理免测手续。在体育部网站下载表格，到卫生科签字后，交体测老师。教师根据实际情况进行安排。

7、成绩查询方法：成绩查询必须为校内网登录，查询网址：<http://222.204.195.48/sportscore/>查询路径：上海政法学院主页 部门院系教学院部（体育部） 国家学生体质健康标准测试成绩查询。用户名密码均为学生学号。

1. 针对体测的锻炼

1、体育课中的锻炼：体育课由专项技术及身体素质练习两块内容组成。每节体育课教师都会带领做身体素质练习，并介绍锻炼方法。

2、课外的身体锻炼：根据教师在课堂上介绍的各测试项目锻炼方法，学生自己锻炼为主。