

附件 4:

体质健康测试注意事项

测试前:

1、带好有效证件。学生因病或残疾，可进行暂缓或免于体测申请，并出具县级及以上医疗单位诊断证明，可暂缓或免于体测，并进行备案。若隐瞒不适宜参加测试的情况者，自行承担责任。

2、请同学们在测试当天穿运动衣、运动鞋；为了防止低血糖，测试当天不能空腹，必须吃好早餐或午餐，同时注意适量补水。切记参加体测不要空腹和过度饮食。

3、早睡早起，不要熬夜，保证睡眠和良好体力，避免体测时出现过度疲劳，引发事故。

4、测试当天请勿携带贵重物品，提前做好服装准备，注意口袋内不要装尖锐的物品，以防测试中受伤。

测试时:

1、现场遵守测试纪律，听从工作人员统一安排。

2、测试中出现替考和弄虚作假，一经发现取消学生的测试资格，上报学校教务处，按考试作弊处理。

3、测试每个项目前请自行做好热身准备活动，防止意外伤害发生。

4、800 米/1000 米要根据自己耐力水平，确定跑的速度和节奏，合理分配体力。

5、测试中途出现不良身体状况，不要勉强坚持，应立即停止测试，向老师和现场医护人员说明情况，寻求第一时

间救治。

6、参加 800 米/1000 米测试结束后应继续缓慢走动，不要立即停下以免发生意外，并要及时注意保暖。

7、测试完毕请尽快离开，不要在测试场地内逗留。

8、如有其它问题请及时与体质健康测试管理中心高老师联系，不得与测试员发生冲突。

测试后：

1、气温多变，早晚温差大，运动后出汗，注意保暖，防止感冒。

2、运动后不要立即大量喝水。