

# 关于对 2019 级本科生进行体质测试的通知

各学院：

根据教育部和江苏省教育厅有关体质测试的要求，学校拟于近期对 2019 级本科生进行体质测试，本次测试结果上报教育部和江苏省教育厅，对 2019 级测试合格及以上的学生在毕业时颁发江苏省体质健康等级证书。2019 级测试从 3 月 14 日开始，请按照课表上课时间准时到第二运动场篮球场指定位置排队。请各学院高度重视，通知每位学生提前加强锻炼，做好体能储备。现将有关注意事项通知如下：

- 1、测试内容：身高、体重、肺活量、50 米、1000 米（男）/800 米（女）、引体向上（男）/仰卧起坐（女）、坐位体前屈、立定跳远。
- 2、测试时间：2019 级学生 3 月 14 日起在体测课上进行，请携带校园卡，穿便于运动的服装、运动鞋。
- 3、注意事项：
  - 1) 测试学生应吃好早饭，严禁空腹测试，第二大节前可补充能量；
  - 2) 测试前做好充分的准备活动，测试完应做整理活动；
  - 3) 测试过程中如有不适无法继续测试者，可终止测试；
  - 4) 测试要量力而行，1000 米/800 米跑应匀速跑，不要做终点冲刺，跑完须慢走几分钟，不要立即坐下或躺下；
  - 5) 测试前保持良好的睡眠和体力，不熬夜；
  - 6) 发烧、感冒、腹泻、例假期等暂不参加测试，须向上课老师请假，后面进行补测。心脏病患者、有昏厥史者、内脏器官有严重疾病者等凭校医院

证明填写免于参加体质测试申请表:

7) 测试时如有不适, 请与现场值班医生或老师联系, 不得擅自离开。

