**江汉大学2025年《国家学生体质健康标准》测试告知书**

各位同学：

你好！

按照《教育部办公厅关于做好2025年〈国家学生体质健康标准〉测试和数据上报工作的通知》要求，为了安全、按时、有效地完成2025年《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）测试工作任务，请同学们仔细阅读以下事项后进行测试。

一、测试时间：2025年10至12月。

二、测试地点：江汉大学北区体育馆及田径场。

三、测试内容：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50米跑、引体向上（男）、一分钟仰卧起坐（女）、1000米跑（男）、800米跑（女），男、女各8个项目。

四、注意事项：

1.加强体育锻炼，养成每天锻炼一小时的良好习惯。

2.合理安排作息时间，测试前请注意休息，切忌通宵熬夜。测试前两小时进餐，不得空腹参加测试。

3.充分做好测试前的准备活动，避免运动损伤。

4.参加测试学生必须穿着运动服装和运动鞋参加测试，严格遵守测试安排时间，提前30分钟到场，不得无故不参加、迟到、早退，预约未按时参加测试的学生不再另行安排测试，测试成绩以零分计。

5.测试时，学生必须持本人校园卡及身份证（校园卡照片不清晰时应配合身份证或学生证使用）参加测试。未携带证件者，不得参加测试。

6.身体不适者，可申请免于执行《标准》或缓测，经相应程序办理，可予以免予执行《标准》或缓测。

（1）凡心、肝、脾、肺、肾等主要脏器有病者（有心脏病、哮喘、甲亢等疾病史）或身体残疾，经医生诊断，不适宜参加剧烈运动者，可申请免于执行标准。教师和测试工作人员对学生疾病史负有保密义务。

（2）近期内高烧、腹泻等急性病患者、体力尚未恢复者以及正处于月经期间的女生，可选择后期2次补测中的一次参加。

（3）学生近期身体不适，确实不能参加测试或因事不能按时参加测试，可选择后期2次补测中的一次参加。

7.学生在测试过程中，如感到身体不适，应及时向测试教师或测试工作人员报告，测试教师或测试工作人员要立即联系值班医生或拨打120急救电话，及时进行处置。

8.测试学生必须服从工作人员的指挥，对弄虚作假、舞弊或者冒名顶替者，一经发现，取消测试资格，并报学校教务处以考试作弊论处。

9.测试过程中，每完成一个项目测试后，服从测试人员指挥，进行下一项目测试，不得在测试场地逗留，不得大声喧哗，遇到问题及时向负责老师报告。

谢谢配合！

江汉大学国家学生体质健康测试中心

2025年10月8日