

《国家学生体质健康标准》项目测试

注意事项

在测试时应穿着舒适的运动服、运动鞋；测试之前 30 分钟最好适量补充糖分，并尽量避免进食或少量清淡饮食；测试前做好热身活动，如慢跑至微出汗，做压腿、压腰、转体、抻肩等活动，将相关的关节、韧带、肌肉活动开，预防伤害事故发生。

1、800 米、1000 米测试注意事项

(1) 测试中，学生最好口鼻共用，呼吸要匀，有节奏，三步一吸三步一呼；

(2) 上体姿势和摆臂动作上体保持稍前倾或正直的姿势；

(3) 突破自身极限，当跑到一定距离时，会出现胸部发闷，呼吸节奏被破坏，呼吸困难，四肢无力和难以再跑下去的感受。这种现象称之为“极点”，这是中长跑中的正常现象。当“极点”出现后，要以顽强的意志继续跑下去，同时加强呼吸，调整步速。

2、肺活量测试注意事项

测试中，学生应放松面对仪器站立，手持吹气口嘴，进行一两次较平日深一些的呼吸动作后，更深的吸一口气，向吹气口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，测试中，学生以中等速度和力度吹气效果最好。

3、坐位体前屈测试注意事项

(1) 测试前，学生应在平地上做好准备活动，以防拉伤；

(2) 测试中，学生坐在连接于箱体的软垫上，两腿伸直，不可弯曲，脚跟并拢，脚尖分开约 10—15 厘米，踩在测量计垂直平板

上，两手并拢。两臂和手伸直，渐渐使上体前屈，用两手中指尖轻轻推动标尺上的游标前滑（不得有突然前伸动作），直到不能继续前伸时为止。

4、仰卧起坐测试注意事项

学生全身仰卧于测试软垫上，两腿稍分开，屈膝成 90 度左右，两手指交叉贴于脑后，起坐时两肘触及或超过双膝为完成一次，仰卧时两肩胛必须触及测试软垫。应注意动作规定，避免因动作不到位影响成绩。

5、引体向上测试注意事项

（1）测试时，学生应保持身体挺直，不得屈膝、挺腹等；若借助身体摆动或其他附加动作完成引体时，该次不计数。

2）测试时，学生下降过程身体不能猛然放松，身体要稍微紧张，双脚在此时迅速向前伸（幅度不要过大，以免造成违规）。