

2019 年上海海洋大学体质健康与信息中心工作总结

《国家学生体质健康标准》是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据。教育部在 2014 年对《国家学生体质健康标准》进行了修订，自 2014 年起，新修订的体质健康测试文件开始正式实施，今年是我校实施《国家学生体质健康标准》的第 6 年。为了贯彻国家文件精神，切实提高学生的身体形态、身体机能、身体素质及健康水平，体育部自 2017 年成立了体质健康与信息中心（以下简称中心），由中心具体负责我校的体质健康测试、课外锻炼等工作。经过两年的校内外调研、不断完善体测组织方案、提高体测管理水平、申报体测高水平项目等举措，2019 年中心从以下几个方面对我校体测、课外锻炼工作实行了深化改革，不仅保证了我校体测、课外锻炼工作的顺利完成，而且这些亮点已达到国内高校领先水平。

一、体测环境及体测设备达到国内高校领先水平

2018 年 12 月，体育部体质健康与信息中心成功申报《“双一流”高水平特色大学要求下的海洋人才体质健康教育平台建设》实验室项目，获得购买体测设备及体适能设备经费 298 万元。2019 年春季学期，我校体测工作仍然使用旧的体测仪器。2019 年 9 月，体测仪器已完成招投标、货物验收、仪器调试、体测查询系统与我校信息对接等工作，秋季学期的体测设备已全部使用最新购买的仪器。新采购的体测设备测试信息准确，没有出现旧的体测仪器出现的漏项等问题，而体测查询系统可以准确显示学生体质健康检测报告，包括：基本信息、测试成绩与得分、健康诊断、运动处方（包括身体形态、心肺机能、速度力量素质、柔韧素质、力量与耐力素质）等指导信息，各学院负责体测老师可通过体测查询系统，查询到各学院学生的体测成绩。目前，体测仪器已达到国内高校领先水平。

另一方面，2019 年 8 月，中心完成实验室的物理环境优化工程，实验室包括四间教室，分别是：体质健康测评室 101、102，体适能评估室 103，体质健康促进工作室/学生体育总会工作室 104。实验室的总体面积约 458 平方米，体测室 101 和 102 的使用面积约为 256 平方米，主要用于面向全校本科生约 12000 人次的体质健康测试工作，同时可以作为教室为亚健康人群提供运动干预服务；体适能评估室 103 的使用面积约为 166 平方米，可以面向校内教职工、海洋人才及有需求的临港新片区机关、企事业单位提供体质健康测评服务；体质健康促进工作室 104 的使用面积约为 36 平方米，主要为学生提供体测、课外锻炼、体育社团活动与竞赛等问题解答、交流服务，解决了历年体测问题没有独立办公地点、

联系方式的问题。

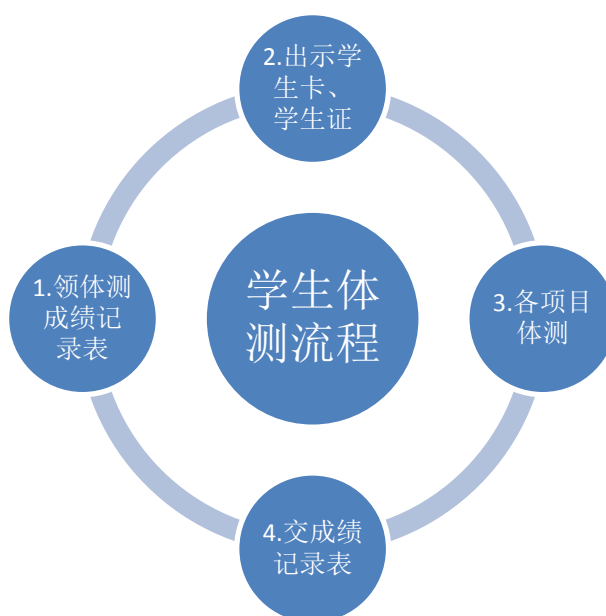
实验室四间教室的使用面积达到 450 平方米以上，功能分区合理，中心在环境优化前期充分考虑到教室的多功能性设计，配套目前新采购的国内最高端的体测、体适能仪器，实验室在硬件和物理空间环境方面，已达到国内领先水平。

二、提高核心软实力，完善管理制度，加强后勤保障

中心自 2017 年开始，着手不断梳理和完善我校体测与课外锻炼方案、管理制度、组织流程、沟通方式等方面改革措施，2019 年，新实施的举措有：

- 1.增加体测应急预案，为体测过程中有可能出现的意外事故，提供应急保障措施。
- 2.制定社团活动抵扣健康跑政策，调动学生锻炼的积极性，满足学生健身需求；设计体测各部门工作内容、安排与联系方式，使各单位明确工作任务、内容、完成时间，落实具体对接人员，便于交流沟通。
- 3.制定《体测、课外锻炼违规处理意见》与《体测工作人员操作指南》等管理办法，以保证体测、课外锻炼的公平公正性，严肃考场纪律，杜绝违规体测现象发生。
- 4.加强体测各环节监管力度，提出体测工作人员的纪律要求，强化仪器操作人员的培训效果，使操作人员尽可能熟练掌握体测流程及仪器使用方法。
- 5.促进体测成绩信息精准度，制作《体测信息记录表》和《体测异常情况记录表》，由体测工作人员记录每位学生体测成绩，表格每日归档备案，便于查询。

图 1 学生体测流程图



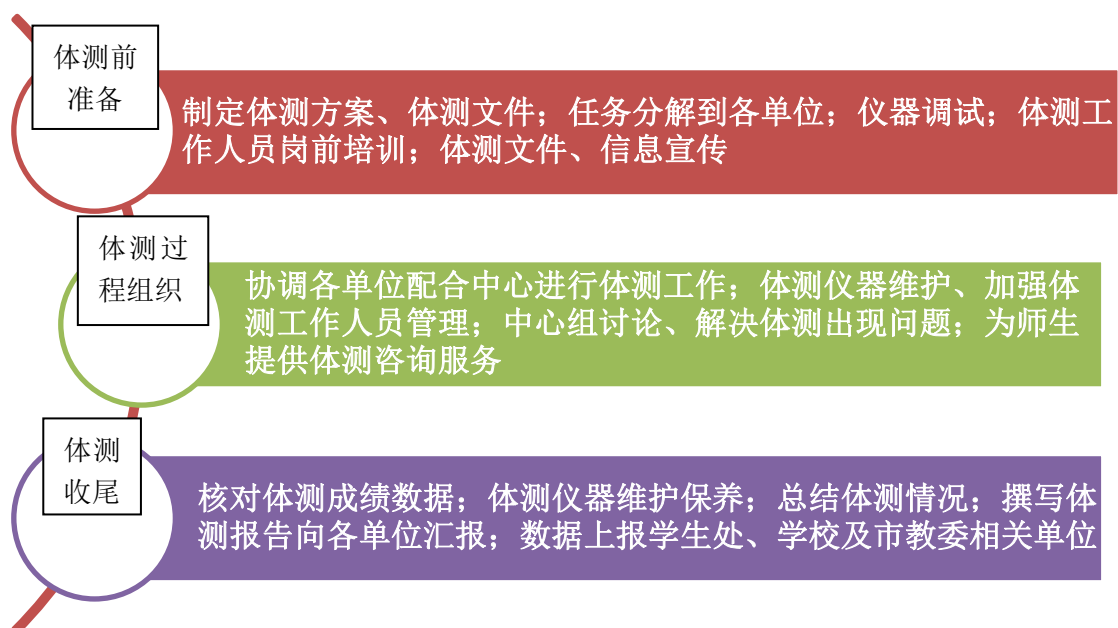
6.多种渠道宣传体测、课外锻炼实时信息，每周总结体测情况，汇总与讨论体测、

课外锻炼工作中出现的问题与解决方法，及时在体测查询系统、体育部网站及微信公众号上公布“体测常见问题解答”、“课外锻炼常见问题解答”等信息。

7.提升学生体测成绩准确性，增加学生信息核对环节，与各学院、保卫处核对免测、出国留学、休学、参军等学生名单，避免出现学生信息不对称情况。

8.建立各学院体测、课外锻炼微信群，方便与各学院的交流沟通，共同推进学生体质健康测试达标率，提高学生的体质健康水平。

图 2 体质健康测试组织流程图



9.新建体质健康促进工作室/学生体育总会工作室 104，为学生提供体测、课外锻炼、体育社团活动与竞赛等问题解答、交流服务，解决了历年体测问题没有独立办公地点、联系方式的问题。

10.为了提高体测程序的规范化、精细化、扁平化管理效果，中心在不断总结经验的同时，完善修订了体测与课外锻炼方案，并在今年新增加了《体测信息登记表》登记学生体测成绩，方便学生核查成绩，使体测工作从管理机制、制度建设、实施操作、组织协调等层面为国家体测政策的贯彻落实提供安全保障。

三、我校体测组织工作得到媒体认可

中心努力提升体测、课外锻炼管理与组织水平，2019年11月2日，《中国新闻周刊》在报导“14岁初中生体测猝死：23个班级参加，学校无预案，校医无资质”的新闻中提及，在我国学校甚至区级、市级组织的体育活动中，参与人数众多，却毫无医疗救护预案。新闻作者查阅多家重点高校官网信息发现，高校公示“体测规范”的学校并不多，做得较好的如上海海洋大学，公示中详细说明了医

护急救团队、医疗急救设备以及清场、入场的要求，但大部分高校只简单注明了患有某些疾病的同学不适宜参加体测，且要求学生“确认个人身体状况”。

从以上新闻报道中，可以获悉我校是《中国新闻周刊》唯一提及的公开公示体测规范的国内高校，我校体测管理制度的规范性得到相关媒体的认可。

四、信息化建设为体育部工作提供科技化、便捷化服务

信息化建设自 2017 年启动以来，逐步采购具有市场口碑品牌的软件系统，为体测、课外锻炼、校内竞赛及体育工作在校内的全面推广，提供有效的支撑。

1.原有“体测查询系统”因使用年限较长，存在运行不稳定等状况，2019 年 9 月中心已使用新的“体测查询系统”，目前运行状况稳定，数据准确，可发布体测、课外锻炼信息。

2.针对 2018 年“高校体育”APP 运行过程中出现的 Bug，2019 年软件进行了系统升级、优化，提高了学生使用满意度。

3.2019 年秋季校田径运动会，使用了“索美田径运动会管理系统”，有效保障田径运动会后台的运作。

4.及时更新体育部网站新闻，推送微信公众号信息。

五、体测数据统计报告

(一) 全校学生体测成绩统计与分析

表 1-1 2019 年全校学生体质健康标准测试数据统计表

	缺项	达标情况	实测人数	未测试	免测试	应测人数
人数	1196	10009	11139	3544	766	15449
比例	10.74%	89.86%	72.10%	22.94%	4.96%	100.00%
				27.90%		

从表 1-1 中可以看到，2019 年全校应测试人数为 15449 人，全校实际测试人数 11139 人，实际测试人数占应测试人数的 72.10%。缺项人数 1196 人，占全校应测试人数的 10.74%。漏项原因包括由于自身或体测仪器出现故障而导致的体测项目缺少情况，而缺项表明因自身原因未完成体测所有项目测试情况。

相比 2015~2018 年体测漏项人数平均值 3885 人，今年的缺项指标占历年漏项比例的 30.79%，缺项人数减少了约 69%，缺项指标显著低于前四年。

在今年测试中，未测试学生有 3544 人。其中，交流生、预科班和留学生有 139 人，本校有 3405 名学生未参加。分析未测试数据发现，12 级学生未测试人数有 4 人，13 级未测试人数有 24 人，14 级未测试人数有 61 人，15 级未测试人数有 2809 人，16 级未测试人数有 170 人，17 级未测试人数有 147 人，18 级未

测试人数有 108 人，19 级未测试人数有 82 人，16 级~19 级未测试人数共计 507 人。

对比 2015~2018 年体测未测试平均人数 8001 人，2019 年未测试人数 3544 人，今年未测试人数占历年未测试人数的 44.9%，未测试人数比历年减少约 55%，未测试人数呈现显著减少趋势。

2019 年免测试人数共有 766 人，占全校应测试人数的 4.96%。免测人数包括服役、出国留学、交换生、休学、国家高水平运动员与因病申请免测等学生。2015~2018 年体测免测试平均人数为 982 人，今年免测试人数占前四年平均数的 78.00%，免测试人数比历年减少约 22%，免测试人数比历年有显著性减少。

从 2019 年与 2015~2018 年体测数据对比分析，2019 年缺项、未测试、免测试人数均显著低于前四年。

表 2 1-2 2019 年全校学生体质健康测试数据等级分布表

优秀		良好		及格		不及格	
人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比
217	1.95%	2201	19.76%	7591	68.15%	1130	10.15%

根据《国家学生体质健康标准》学生全年总分评定等级，90.0 分及以上为优秀，80.0~89.9 分为良好，60.0~79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格的文件规定，我校本科生达到优秀等级人数为 217 人，占实际测试人数的 1.95%；良好等级人数为 2201 人，占实际测试人数的 19.76%；及格等级人数为 7591 人，占实际测试人数的 68.15%。据数据统计，合格等级人数为 10009 人，占实际测试人数的 89.86%；不及格等级人数为 1130 人，占实际测试人数的 10.15%。

查看 2015~2018 年体测各等级平均数据得知，达到优秀人数 738 人，比 2019 年多 521 人；良好人数 3745 人，比 2019 年多 1544 人；及格人数 4998 人，比 2019 年少 2593 人；不及格人数 129 人，比 2019 年少 1001 人；合格人数 9481 人，占实际测试人数的 98%，2019 年体测合格人数为 10009，占实际测试人数的 89.86%。从数据来看，前四年除了“及格”指标以外，各等级体测成绩较今年优秀。

(二) 体测各单项成绩统计与分析

表 2-1 全校体质测试各项指标统计

全校体质测试各项指标统计												
学院：全校 / 年级：全 / 性别：全 / 项目：全												
项目	未测试	未测试率	不及格	不及格率	及格	及格率	良好	良好率	优秀	优秀率	参与测试	应测人数
身高	4252	27.52%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	11197	15449
体重	4252	27.52%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	11197	15449
肺活量	4253	27.52%	727	4.70%	6937	44.90%	1992	12.89%	1540	9.97%	11196	15449
50 米跑	4376	28.33%	283	1.83%	7238	46.85%	1649	10.67%	1903	12.32%	11073	15449
立定跳远	4303	27.85%	2468	15.98%	7212	46.68%	1138	7.37%	328	2.12%	11146	15449
坐位体前屈	4322	27.98%	492	3.18%	6469	41.87%	1863	12.06%	2303	14.91%	11127	15449
800 米/ 1000 米	4863	31.48%	1525	9.87%	7094	45.92%	1333	8.63%	634	4.10%	10586	15449
仰卧起坐/ 引体向上	4670	30.23%	3128	20.25%	5466	35.38%	1227	7.94%	958	6.20%	10779	15449

表 2-2 体测项目排名表

项目	未测试	不及格	及格	良好	优秀
身高	7				
体重	7				
肺活量	6	4	4	1	3
50 米跑	3	6	1	3	2
立定跳远	5	2	2	6	6
坐位体前屈	4	5	5	2	1
800 米/ 1000 米	1	3	3	4	5
仰卧起坐/ 引体向上	2	1	6	5	4

表 2-1、2-2 显示，未测试项目人数由多到少排列依次为：800/1000 米、仰卧起坐/引体向上、50 米跑、坐位体前屈、立定跳远、身高、体重、肺活量。从以上数据可以看出，体测难度越高的项目，未测试学生人数越多。不及格项目人数排列依次是仰卧起坐/引体向上、立定跳远、800/1000 米、肺活量、坐位体前屈、50 米跑。从表 2-2 体测项目排序表可以发现，仰卧起坐/引体向上、800/1000 米、立定跳远三项达标率较其他项目偏低，建议应加强学生的上肢力量、核心力量、耐力素质和爆发力的训练。

表 2-3 全校男生体测数据不及格分布表

	身高	体重	肺活量	立定跳远	50 米	千米跑	坐体前屈	引体向上
人数	44	43	50	70	114	267	159	299
百分比	0.90%	0.88%	1.02%	1.43%	2.34%	5.47%	3.26%	6.13%

2019 年，全校男生实测人数 4879。身高为 0 人数 44，占实测人数的 0.90%；体重为 0 人数 43，占实测人数的 0.88%；肺活量为 0 人数 50 人，占实测人数的 1.02%；立定跳远为 0 人数 70 人，占实测人数的 1.43%；50 米为 0 人数 114 人，占实测人数的 2.34%；千米跑为 0 人数 114 人，占实测人数的 5.47%；坐位体前屈为 0 及以下人数 159 人，占实测人数的 3.26%；引体向上为 0 及以下人数 1299 人，占实测人数的 6.13%。

由表 2-3 可知，2019 年我校男生引体向上的测试成绩不合格人数占比最高，占实测人数的 6.13%，引体向上只能做 1 个的有 189 人。因此，从各项测试成绩分析，重点需要改进提高的是引体向上的成绩，即重点加强力量耐力方面的锻炼。

表 2-4 全校女生体测数据不及格分布表

	身高	体重	肺活量	立定跳远	50 米	千米跑	坐体前屈	仰卧起坐
人数	16	16	17	24	49	77	29	30
百分比	0.26%	0.26%	0.27%	0.38%	0.78%	1.23%	0.46%	0.48%

2019 年，全校女生实测人数 6260。身高、体重为 0 人数 16 人，占实测人数的 0.26%；肺活量为 0 人数 17 人，占实测人数的 0.27%；立定跳远为 0 人数 24 人，占实测人数的 0.38%；50 米为 0 人数 49 人，占实测人数的 0.78%；千米跑为 0 人数 77 人，占实测人数的 1.23%；坐体前屈为 0 及以下人数 29 人，占实测人数的 0.46%；仰卧起坐为 0 及以下人数 30 人，占实测人数的 0.48%。

由表 2-4 可知，2019 年我校女生 800 米跑的测试成绩不合格人数占比最高，占实测人数的 1.23%，时间在 5 分钟以上的有 39 人。从各项测试成绩分析，重点需要改进提高的是 800 米跑的成绩，即重点加强核心力量训练。

（三）全校男女生体测成绩统计与分析

3.1 全校男生体测成绩统计与分析

表 3-1 全校男生体测成绩数据统计

未测试		免测		达标		应测人数
人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数
1698	24.63%	318	4.61%	3965	81.27%	6895

2019 年，我校男生应测人数 6895 人，实测人数 4879 人，实测人数占应测人数的 70.76%；未测试人数 1698 人，占应测人数的 24.63%；免测人数 318 人，占应测人数的 4.61%；达标人数 3965 人，占应测人数 81.27%。

3.2 全校男生体测成绩统计与分析

表 3-2 全校男生体测数据等级分布表

优秀		良好		及格		不及格		实测
人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数
95	1.95%	687	14.08%	3183	65.24%	914	18.73%	4879

2019年，全校男生达到优秀等级人数95人，占实测人数的1.95%；达到良好等级人数687人，占实测人数的14.08%；达到及格等级人数3183人，占实测人数的65.24%；不及格人数914人，占实测人数的18.73%。

3.3 全校女生体测成绩数据统计

表 3-3 全校女生体测成绩数据统计

未测试	未测率	免测	免测率	达标	达标率	应测人数
1846	21.58%	448	5.24%	6044	96.55%	8554

2019年，我校女生应测人数8554人，实测人数6260人，实测人数占应测人数的73.18%；未测试人数1846人，占应测人数的21.58%；免测人数448人，占应测人数的5.24%；达标人数6044人，占应测人数96.55%。

3.4 全校女生体测数据等级分布表

表 3-4 全校女生体测数据等级分布表

优秀	优秀率	良好	良好率	及格	及格率	不及格	不及格率	实测人数
122	1.95%	1514	24.19%	4408	70.42%	216	3.45%	6260

2019年，全校女生达到优秀等级人数122人，占实测人数的1.95%；达到良好等级人数1514人，占实测人数的24.19%；达到及格等级人数4408人，占实测人数的70.42%；不及格人数216人，占实测人数的3.45%。

全校男生达标人数3965人，占应测人数81.27%，女生达标人数6044人，占应测人数96.55%，女生达标率高于男生15.28%。优秀率男、女生相同；良好率女生24.19%，男生良好率14.08%，良好率指标女生高于男生；及格率女生70.42%，男生65.24%，及格率女生高于男生；不及格率女生3.45%，男生18.73%，男生不及率比女生高15.28%。

(四) 各学院达标率情况与数据分析

表 4 2019 年各学院学生体质健康综合得分等级分布情况

学院	达标情况		实测		应测	未测试		免试		不及格人数		及格人数		良好		优秀人数	
	人数	达标率	人数	百分比	人数	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比
经管学院	2051	92.55	2216	67.4	3288	933	28.38	139	4.23	165	7.45	1497	67.55	506	22.83	48	2.17
文法学院	583	91.67	636	69.21	919	224	24.37	59	6.42	53	8.33	462	72.64	112	17.61	9	1.42
食品学院	1413	91.22	1549	68.39	2265	639	28.21	77	3.40	136	8.78	1068	68.95	314	20.27	31	2.00
外语学院	752	90.28	833	78.36	1063	134	12.61	96	9.03	81	9.72	578	69.39	164	19.69	10	1.2
海洋学院	652	89.32	730	73.66	991	195	19.68	66	6.66	78	10.68	469	64.25	168	23.01	15	2.05
生环学院	411	89.15	461	88.65	520	38	7.31	21	4.04	50	10.85	295	63.99	102	22.13	14	3.04
生命学院	1000	88.50	1130	76.09	1485	288	19.39	67	4.51	130	11.5	766	67.79	212	18.76	22	1.95
爱恩学院	1109	88.44	1254	59.74	2099	723	34.44	122	5.81	145	11.56	870	69.38	216	17.22	23	1.83
工程学院	963	88.11	1093	81.87	1335	173	12.96	69	5.17	130	11.89	770	70.45	177	16.19	16	1.46
信息学院	1075	86.90	1237	83.36	1484	197	13.27	50	3.37	162	13.1	816	65.97	230	18.59	29	2.34

五、建议

从 2019 年与 2015~2018 年体测数据对比分析，2019 年缺项、未测试、免测试人数均显著低于前四年，优秀率、良好率、达标率均低于前四年体测平均成绩，不及格人数大幅增加。从以上数据分析，体测的规范化管理、体测仪器的智能化操作、体测环境的优化、各单位间的沟通有利于体测工作的整体推进，但我校学生的整体体质健康水平处于下降状态。针对以上问题，中心拟采取以下方法解决。

1. 体测管理方面，体测学生测试工作人员在工作日时间招募人数不足，测试人员处于相对流动状态，不利于人员管理和体测仪器的培训，建议加强关于仪器的正确使用方法的推送，并调整体测时间。
2. 体测制度建设方面，仍然存在有极个别在体测中违规，代测行为，本学期已制定《体测、课外锻炼违规处理意见》，以保证体测、课外锻炼的公平公正性。为进一步杜绝违规体测现象发生和维持体测场地秩序，建议测试场地安装摄像监控设备。
3. 全校学生名单处于动态状态，因此，中心应加强与教务处、学生处和各学院相关负责人的沟通，不断完善及更新体测查询系统数据库学生名单变动。
4. 对于体测不及格，身体处于亚健康状况的学生，本学期新开设了“大学生体质健康评价理论与实践”、“传统体育养生功法”等两门选修课，综合第一课堂体育教学和课外锻炼，增加学生的运动量，以提高这部分学生群体的健康水平与运动能力。
5. 信息化建设申报项目还未获批，仍需要继续申报，构建一体化体育管理平台，提高体育部办公效率，更好地为全校师生服务。

本次体测，得到了我校各单位的大力支持，在体育部召开的体测工作协调会中，各单位领导及老师为体测工作出谋划策，并配合体测、课外锻炼工作的任务安排，按时完成各单位工作，在此，向各单位领导及给予体测、课外锻炼支持的老师表示感谢！

附录 体质健康达人名单

表 6-1 2019 年全校男生体质健康达人名单

名次	姓名	年级	专业	学院	总分
1	韩磊	1	2019 环境 4	海洋生态与环境学院	105.8
2	陈铃	3	2017 市场 1	经济管理学院	102.7
3	王姝飞	4	2016 金融 2	经济管理学院	101.8
4	张志敏	2	2018 水养 2	水产与生命学院	101.5
5	陈海文	3	2017 水养 3	水产与生命学院	101.5
6	李晓鹏	3	2017 信计 1	信息学院	101.2
7	林钰博	4	2016 信联 4	爱恩学院	100.5
8	刘玮	4	2016 食经 1	经济管理学院	100
9	薛家盛	2	2018 海技 3	海洋科学学院	98.8
10	陈尧禹 越	2	2018 日语 3	外国语学院	98.5
11	王旋	2	2018 计科 3	信息学院	97.5
12	井军伟	4	2016 建筑 2	食品学院	97

表 6-12019 年全校女生体质健康达人名单

名次	姓名	年级	专业	学院	总分
1	王钰珺	2	2018 环科 1	海洋生态与环境学院	101.2
2	钟运娥	2	2018 经管 1	经济管理学院	100
3	尚子萱	4	2016 食科 2	食品学院	99.4
4	杨颖仪	3	2017 水养 3	水产与生命学院	99.3
5	刘馨怡	2	2018 信联 1	爱恩学院	99
6	何丽萍	3	2017 金融 1	经济管理学院	98.5
7	高欣	3	2017 金融 2	经济管理学院	98
8	杨梓含	2	2018 计科 1	信息学院	97.8
9	叶丽卉	3	2017 建环 1	食品学院	97.6

10	彭艳丹	3	2017 社工 2	海洋文化与法律学院	97.5
11	沈悦	2	2018 国贸 2	经济管理学院	96.5
12	黄一羚	4	2016 信计 2	信息学院	96.5

体质健康与信息中心

撰稿：刘璐

2019 年 12 月 30 日