**附件1**

**学生体质健康测试应知应做**

**一、安全教育**

1、有心脏病、血压高、哮喘、腰椎重伤害、骨折未痊愈等不能参加50米和800米、1000米跑的学生，可申请缓测或免测，申请材料可以补交。

2、有低血糖、低烧、睡眠不足等身体不适症状的学生，可提出申请缓测。

3、跑步测试中，有岔气、肚子疼、体力不支、呼吸困难等身体不适症状，可提出申请补测。

4、有女生在例假期间，可提出申请缓测。

**二、测试前期准备**

1、测试前期要恢复体能，学生利用校园跑步软件进行锻炼打卡，每周两次，每次两公里，逐步使身体恢复最佳状态。

2、老师检查测试学生的服装，没穿运动鞋的学生禁止测试。

3、老师带领学生进行准备活动，使学生各部位充分活动、避免受伤。

**三、过程安全检查**

1、测试老师随时关注学生的测试状态，如有学生出现身体不适的表现，应及时劝停，正确引导，避免造成重大伤害；学生若出现身体不适症状也应立即告知测试老师。

2、有学生出现严重身体不适，测试老师应及时联系当日测试负责人并联系校红十字会和校医院值班医生进行紧急处理。

3、测试结束后，测试老师要带领学生进行身体放松练习，检查每一名学生的身体表现状态是否情况良好，将学生带离测试场地后再接下一个测试班。