**湖南女子学院2017年学生体质健康报告**

2014年7月教育部发布实施《国家学生体质健康标准（2014年修订）》（以下简称《标准》），修订版的《标准》对测试项目及相应的评分标准较之前有较大幅度的不同，根据教育部办公厅发布的2017年测试及上报工作通知，我校2017年度学生体质健康测试及上报工作在2017年5月至11月之间开展。

2017年度的我校学生体质健康标准测试报告如下：

**一、学生体质健康测试前期准备阶段**

（一）测试仪器检查

体育课教学部在测试工作开始前对所有测试仪器进行了校验检查，清空记录，保证仪器有效准确快速完成测试工作。同时为了保证测试工作及时完成

（二）测试员的组织与岗前培训

本次测试使用的恒康佳业测试系统，测试前体育课教学部组织全体教师和学生助理测试员进行了全面培训，保证测试员熟练准确完成测试工作。

**二、测试结果与分析**

（一）被测学生

2017年度湖南女子学院学生体质健康达标测试覆盖了2014级（本科）、2015级、2016级、2017级全体学生。根据学校学籍科提供资料显示，在籍人数9802人，其中14级专科生已经毕业，还有部分学生因病未能参加测试，实测人数9328人。

（二）总体达标情况分析

2017年我校进行了身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50米、800米、仰卧起坐共八项指标的测试；测试总分90-100分为优秀，80-90分（不含90分）为良好，60-80分（不含80分）为及格，60分以下为不及格。

全校总体合格率为93.17%，其中优秀率为0.24%，良好率为11.94%，及格率为80.99%，不及格率为6.83%。各年级详细数据见下表。

全校各年级学生体质健康测试结果统计（分年级）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 优秀 | | 良好 | | 及格 | | 不及格 | | 及格率% |
| 人数 | 比例% | 人数 | 比例% | 人数 | 比例% | 人数 | 比例% |
| 全校 | 22 | 0.24 | 1114 | 11.94 | 7555 | 80.99 | 637 | 6.83 | 93.17 |
| 14级学生 | 8 | 0.34 | 214 | 9.06 | 1943 | 82.30 | 196 | 8.30 | 91.70 |
| 15级学生 | 5 | 0.20 | 314 | 12.46 | 2057 | 81.59 | 145 | 5.75 | 94.25 |
| 16级学生 | 3 | 0.14 | 345 | 16.16 | 1691 | 79.20 | 96 | 4.50 | 95.50 |
| 17级学生 | 6 | 0.26 | 241 | 10.43 | 1864 | 80.66 | 200 | 8.65 | 91.35 |

我校2017年度学生体质健康测试绝大部分学生能够认真遵守《湖南女子学院学生体质健康标准实施办法》。测试成绩合格率超过90%，但与《高等学校体育工作基本标准》中合格率达到的95%的要求还有一定差距。测试成绩良好率与优秀率极低，一方面反应学生体能的状况，另一方面也反应出学生对于测试持不进取的态度，认为“及格就好”，并不为取得更好成绩付出更多努力，建议采取措施鼓励学生在测试中尽力测出好成绩。

（三）各测试指标统计情况

身体形态指标

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 偏瘦 | 正常 | 超重 | 肥胖 |
| 人数 | 713 | 7728 | 725 | 162 |
| 百分率% | 7.64 | 82.85 | 7.77 | 1.74 |

肺活量

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 人数 | 862 | 1153 | 5937 | 1376 |
| 百分率% | 9.24 | 12.36 | 63.65 | 14.75 |

建议：坚持进行慢跑、游泳等有氧运动，在锻炼时有意识调节呼吸，提高改善肺部呼吸的效率和机能。坚持做一些扩胸运动，提高胸廓部肌肉力量，增强呼吸深度。

仰卧起坐

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 人数 | 149 | 438 | 7370 | 1371 |
| 百分率% | 1.60 | 4.70 | 79.00 | 14.70 |

建议：仰卧起坐反应人体腰腹肌力量（核心力量），提高方式方法很多，如仰卧举腿、坐式屈团身、屈体车轮跑、v形两头起等等，要注意练习的频率和次数，并注意动作的规范性，避免受伤。

坐位体前屈

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 人数 | 1984 | 1304 | 5248 | 792 |
| 百分率% | 21.27 | 13.98 | 56.26 | 8.49 |

建议：坐位体前屈反应人体柔韧素质，建议在热身运动后，进行肌肉拉伸练习，压腿、踢腿等等，瑜伽运动也是提升身体柔韧性的好方法。

立定跳远

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 人数 | 469 | 1501 | 5662 | 1696 |
| 百分率% | 5.03 | 16.09 | 50.70 | 18.18 |

建议：立定跳远反应身体下肢爆发力及协调力量，首先需要学习立定跳远的技术结构，其次提高下肢肌群的力量，以及摆臂、腰腹的协调性。练习方法有蹲跳起、单脚交换跳、纵跳摸高、蛙跳等等。

50米跑

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 人数 | 93 | 810 | 8023 | 402 |
| 百分率% | 1.00 | 8.68 | 86.01 | 4.31 |

建议：50米跑反应身体的速度素质，练习时需要着重提高步幅、步频和反应速度等。练习方式有高抬腿跑、小步跑、后蹬跑、30米加速跑等等，同时应注意提高脚踝关节的支撑力量。

耐力素质（800米）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 人数 | 307 | 1040 | 6744 | 1237 |
| 百分率% | 3.29 | 11.15 | 72.30 | 13.26 |

建议：提高耐久跑成绩首先应制定科学的计划，并认真执行，较长距离的慢跑、自行车、游泳运动等等都是很好的运动方式，也可进行有有氧舞蹈、有氧操等联系，贵在坚持。

**三、存在的问题及改进地方**

1、场地器材问题。

因测试场地有限，测试室仅能容纳测试器材一套，导致一旦测试器材出现故障，则需修好后才能继续，导致测试经常遇到阻力。立定跳远项目测试成绩差，也是因为测试场地局限、仪器老化导致学生无法发挥出应有的水平导致。

2、缺少校内医务监督。测试采取课上与课下测试相结合的模式，根据项目不同，采取居中和分散测试相结合的模式。集中测试有请医生进行医务监督，但是课上的分散测试只能等出现问题时再请医务室的医生前来，存在安全隐患。

3、宣传教育还不到位。测试过程中仍发现有学生在测试中违纪，在自己不擅长的项目测试时，找他人代测。另有部分学生对测试没有予以应有的重视，个别学生缺测，以打工、培训、未得到通知等各种理由为借口。下一年度测试前发起全校性动员工作，请各系主管协助加强宣传教育工作，让学生进一步加强认识，知晓利害，认真完成测试。

4、测试方法传授不到位。一些测试项目学生在测试时未能掌握好测试方法，导致测试时未能发挥出自己应有的水平导致测试成绩不理想。建议体育教师在体育课中要将体能测试方法教给学生，并在课上做相应的练习，没有体育课的学生应该组织各班班干部进行测试培训，然后又各班班干部带领学生在课余时间练习。