

南开研究生工作

2017 年第 4 期

南开大学研究生院
党委研究生工作部 编

2017 年 3 月 15 日

关于举行南开大学研究生 2017 年体质测试的通知

各学院（中心、所）：

为进一步贯彻落实《南开大学公能素质教育实施纲要》，继承和发展南开体育传统，激发广大研究生参加体育锻炼的积极性，塑造健康体质，助力成长发展，体育部、党委研究生工作部决定，在自愿的前提下，对在学全日制研究生（硕、博）进行 2017 年体质测试。目的是要通过科学的数据反映自身体质，引导同学们有针对性地自觉参加体育锻炼，进而达到改善体质的目的。现将有关事宜通知如下：

一、测试目的

研究生群体相对来说科研负担较重，各方面压力较大，身体素质状况亟需加强。因此，为进一步关注研究生身体健康，建立体质测试历史数据库，形成个人体质健康档案，进行专门健康管理，为研究生科研生活，求职发展提供强健的身体保障，学校预计每年定期对研究生体质进行横、纵向群体调查研究，科学测定研究生体质状况，形成南开大学学生体质健康的群体调查系统，并通过体育课或者课外健身辅导站（课内外一体化），多途径指导学生系统化、科学化和规范化的进行体育锻炼，最终形成学生体质健康干预系统，有效改善研究生不良生活习惯，督促研究生科学锻炼，实现对于学生体质健康个性化指导和运动处方推荐，指导其科学训练，并养成“终身体育”的习惯，打造青春有活力的研究生群体，促进研究生生活健康化、科学化发展。

二、测试对象

南开大学在学全日制研究生（硕、博）

三、报名时间

即日起至3月31日（周五）中午12:00止

四、报名方式

登录南开大学体育部网站首页“**体育活动报名**”入口（首页左下角）。或登陆南开大学体育活动报名系统：

<http://222.30.44.122/PE/PE/UI/Home/index.html>

五、测试时间

津南校区 4 月 9 日（周日）；八里台校区 4 月 16 日（周日）。具体测试时间将根据报名人数于 4 月 5 日（周三）下午 5:00 前在体育部网站上发布通知，敬请查询。

六、测试内容

本次测试将采用标准体质测试仪器，科学制定“形态、机能、素质”三类测试指标，并增加身体成分测试，确保测试结果能够有效反映出测试者体质状况，并结合实际情况提供个性化健康指导与建议。

类别	测试指标	
	20-39 岁	40 岁-59 岁
形态	身高、体重	身高、体重
机能	肺活量、台阶试验	肺活量、台阶试验
素质	握力	握力
	俯卧撑（男）	——
	1 分钟仰卧起坐（女）	——

	纵跳	——
	坐位体前屈	坐位体前屈
	选择反应时	选择反应时
	闭眼单脚站立	闭眼单脚站立

七、测试说明

1. 因尚未出台相关研究生体质测试标准，本次测试将使用《中国成年人体质测试标准》（成年人部分）（见附件）。
2. 参测时请携带校园一卡通，现场刷一卡通进行测试，否则无法采集测试数据。
3. 因有台阶试验等测试项目，建议大家穿运动鞋参测。
4. 本次测试将当场打印身体成分测试报告单，其余成绩在测试一周后可以登陆体育部网站首页“体质测试”查询系统处输入学号和密码登陆查询，密码为身份证号后六位。
5. 本次测试为自愿报名，具体测试时间和地点根据报名情况安排，另行通知。
6. 具体测试方法与要求见体育部网站研究生体质测试说明。
7. 建议各单位参加测试的研究生同学，从现在起有计划的逐步进行适当的体育锻炼。

8. 学校将为参加测试的研究生同学建立体质测试历史数据库，形成个人体质健康档案，并进行专门的体质健康管理，测试结果严格保密，仅供测试个人参考使用。

9. 南发自[2016]107号文件（见附件）规定，按照国家体育总局制定的《国民体质测定标准（成年人部分）》，自愿参加为硕士、博士研究生安排的毕业学年度体质健康测试，测试结果综合评定达到合格及以上等级者，可申请颁发《南开大学学生体质健康证书》。

测试结果综合评定达到良好及以上等级者，可申请授予“南开大学体魄强健毕业生”称号。

八、组织保障

1. 鼓励各单位精心组织有特色、见实效的研究生体育运动计划，营造参与体育运动、热爱体育运动、享受体育运动的良好氛围。充分调动广大研究生的参与热情和积极性，加强宣传覆盖面。

2. 届时要认真配合研究生体测的各项组织工作，为活动开展创造有利条件，提供有力支持，同时加强运动安全教育工作，普及运动安全知识，确保体测安全。

联系人：体育部 张秀丽，联系电话：83660360。

研工部 王莉，联系电话：85358615。

体育部

党委研究生工作部

2017年3月15日

报：学校领导

发：各院（中心、所）