

# 全自动体质健康测试设备

(室内项目)

## 操作说明

## 第一章 身高体重测试说明

### 一、测试方法

受试者赤足（或穿平底鞋），立正姿势站在身高外设的踏板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60度角）。足跟、骶骨部及两肩脾区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。待受试者站立平稳后，测试主机自动显示相关数据。



### 二、注意事项

（1）测量身高前，受试者应避免进行剧烈体育活动和体力劳动。

（2）测量时站稳避免晃动。

### 三、操作流程

（1）在测试主机的刷卡区域刷卡。屏幕显示学生姓名等信息。

（2）就位做好准备，待测试主机发出“开始”提示音后，开始测试。

## 第二章 肺活量测试仪说明

### 一、测试方法

房间通风良好，使用干燥的一次性口嘴（非一次性口嘴，则每换测试对象需消毒一次，每测一人时将口嘴下倒出唾液并注意消毒后必须使其干燥）。

首先告知受试者不必紧张，并且要尽全力，以中等速度和力度吹气效果最好。令被测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，面对肺活量计站立试吹 1 至 2 次，首先看仪表有无反应，还要试口嘴或鼻处是否漏气，调整口嘴和用鼻夹（或自己捏鼻孔）：学会深吸气（避免耸肩提气，应该像闻花式的慢吸气）。受试者进行一两次较平日深一些的呼吸动作后，更深地吸一口气，屏住气向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，防止此时从口嘴处吸气，测试中不得中途二次吸气。吹气完毕后，保持吹气状态 2 秒。液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位受试者测三次，每次间隔 15 秒，记录三次数值，选取最大值作为测试结果。以毫升为单位，不保留小数。



## 二、注意事项

(1) 电子肺活量仪器的计量部位的通畅和干燥是仪器准确的关键，吹气筒的导管必须在上方，以免口水或杂物堵住气道。

(2) 每测试 300-400 人及测试完毕后用将测试主机背后的过滤嘴拧下，冲洗。

(3) 导气管存放时不能弯折。

## 三、操作流程

(1) 在测试主机的刷卡区域刷卡。屏幕显示学生姓名等信息。

(2) 就位做好准备，待测试主机发出“开始”提示音后，开始测试。

(3) 待测试结束后受试者成绩会自动显示在主机屏幕。

## 第三章 立定跳远测试仪说明

### 一、测试方法

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，踩线会报警提示。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。待“开始”声音发出后，起跳。以厘米为单位，不计小数。



### 二、注意事项

(1) 发现犯规时，测试主机自动显示此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。

(2) 不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋、塑料底鞋参加测试。

### 三、操作流程

(1) 在测试主机的刷卡区域刷卡。屏幕显示学生姓名等信息。

(2) 就位做好准备，待测试主机发出“开始”提示音后，开始测试。

(3) 待测试结束后受试者成绩会自动显示在主机屏幕。

## 第四章 引体向上测试仪说明

### 一、测试方法

受试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。



### 二、注意事项

- (1) 受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。
- (2) 引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。
- (3) 双手离开单杠，测试自动停止计数。

### 三、操作流程

- (1) 在测试主机的刷卡区域刷卡。屏幕显示学生姓名等信息。
- (2) 就位做好准备，待测试主机发出“开始”提示音后，开始测试。
- (3) 待测试结束后受试者成绩会自动显示在主机屏幕。

## 第五章 坐位体前屈测试仪说明

### 一、测试方法

受试者两腿伸直，两脚平测试纵板坐在测试床上，两脚分开约 10-15 厘米，上体前屈，两臂伸直向前，用两手中指尖逐渐向前，直到不能前伸为止。



### 二、注意事项

- (1) 身体前屈，两臂向前时两腿不能弯曲。
- (2) 受试者应匀速向前，不得突然发力。

### 三、操作流程

- (1) 在测试主机的刷卡区域刷卡。屏幕显示学生姓名等信息。
- (2) 就位做好准备，待测试主机发出“开始”提示音后，开始测试。
- (3) 待测试结束后受试者成绩会自动显示在主机屏幕。

## 第六章 仰卧起坐测试仪

### 一、测试方法

受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。将脚固定在测试床另一侧的固定器上。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩膀必须接触测试床。测试主机发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。



### 二、注意事项

(1) 如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

(2) 测试过程中，测试主机自动显示受试者已做的个数。

(3) 受试者双脚必须放于体测床上。

### 三、操作流程

(1) 在测试主机的刷卡区域刷卡。屏幕显示学生姓名等信息。

(2) 就位做好准备，待测试主机发出“开始”提示音后，开始测试。

(3) 待测试结束后受试者成绩会自动显示在主机屏幕。