**附件3：**

**教职工健康体适能测试活动方案**

**一、测试时间**

2021年4月27日（周二）12：00～17：00

**二、测试地点与联系方式**

上海海洋大学东体育场东看台103室（邻近6号门）。

体育部联系人：刘璐 15692166605、庞德功13716724748、谭辉15692165809

**三、测试项目及测试所需时间**

体质11项：身高体重、握力、肺活量、选择反应时、坐位体前屈、闭眼单脚站、纵跳、仰卧起坐、俯卧撑、台阶；

体适能8项：血压、体成分、骨密度、脊柱测量、平衡能力、糖基化、亚健康、动脉硬化。

每人全程测试约35分钟左右，**测试项目可根据身体状况或医嘱选择参与。**

**四、测试安排**

1.测试人员需要出示教职工卡签到；

2.按照签到先后顺序进行信息登记、发IC卡；

3.测试人员进入测试区域后，请听从工作人员提示；

4.测试结束，上交IC卡，打印报告；

5.报告讲解。

**五、测试流程**

1.在4月22日前，扫描 “上海海洋大学健康体适能测试预约”二维码进行预约，预约成功后，按照预约时间前来测试。



2.测试原则：由静到动。即：先做运动强度较小的测试项目，然后做运动强度较大的测试项目。

3．建议流程：血压---身高测试---体重测试---握力测试---闭眼单脚站测试---肺活量测试---选择反应时测试---坐位体前屈测试---纵跳测试---仰卧起坐测试（女）/俯卧撑测试（男）---身体体成分测试---骨密度测试---脊柱测试---平衡仪测试---亚健康测试---糖尿病风险测试---动脉硬化测试---台阶测试。

4、打印纸质报告，进行个性化报告结果解读。

**六、注意事项**

1.测试时，请穿舒适且适合运动的衣服、裤子和鞋。

2.测试时，需要脱鞋光脚测试，**女士请勿穿连体袜**。

3.测试时，**孕妇、配戴心脏起搏器者、或有任何心脏问题的教师**，请于测试前告知工作人员。

4.测试过程中，感觉身体不适者请及时告诉当班工作人员。

5.测试时，请听从工作人员安排，如有疑问请联系当班工作人员负责人。

**七、测试项目介绍**

（一）体质测试项目

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **测试项目** | **适用性别** | **测试意义** |
| 1 | 身高体重 | 男、女 | 测试身高及体重指数，测评身体匀称度，反映人体生长发育水平及营养状况 |
| 2 | 肺活量 | 男、女 | 测试人体肺的最大通气能力，它的大小反映了肺的容积和肺的扩张能力，是评价人体生长发育水平和体质状况的一项常用技能指标 |
| 3 | 握力 | 男、女 | 握力主要是测试前臂及手部肌肉的力量 |
| 4 | 纵跳 | 男、女 | 通过测试受试者的纵跳高度，反映下肢的爆发力 |
| 5 | 俯卧撑 | 男 | 反映人体上肢、肩背部肌肉力量及持续工作能力。 |
| 6 | 仰卧起坐 | 女 | 主要反映受试者腰腹部肌肉的力量及持续工作能力。 |
| 7 | 闭眼单脚站立 | 男、女 | 主要是用于测试人体平衡能力，也可以用于评价位置感觉、视觉和本体感觉之间的协调能力 |
| 8 | 坐位体前屈 | 男、女 | 可反映人体柔韧性。通过测试静止状态下躯干、腰、髋等关节能够达到的活动幅度，评价这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性。 |
| 9 | 反应能力 | 男、女 | 反映人体神经与肌肉系统的协调和快速反应能力 |
| 10 | 台阶测试 | 男、女 | 反映人体心血管技能的一种简易方法，又称定量负荷技能试验。主要是通过定量负荷持续运动的时间与负荷后心率恢复的比例关系(即台阶试验指数)评定心血管机能水平。 |

（二）健康体适能测评

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **测试项目** | **适用性别** | **测试意义** |
| 1 | 血压 | 男、女 | 通常而言，血压异常意味着心脑血管病的存在。血压的准确测量将为心脑血管病的治疗提供重要的依据，为高血压理论的进一步研究提供准确参考。 |
| 2 | 体成分 | 男、女 | 测量人体脂肪含量，分析体内肌肉、蛋白质、脂肪、无机质和水所占比例，更直观了解人体组成成分，为制定个性化运动处方提供重要参考。 |
| 3 | 骨密度 | 男、女 | 骨密度监测，是诊断骨质疏松性骨折风险的定量指标。骨折发生的危险与低骨密度有关，若同时伴有其它危险因素会增加骨折的危险性。 |
| 4 | 亚健康 | 男、女 | 亚健康检测主要反映人体多个器官能量状态及总体能量状况，分析常见亚健康症状。通过对亚健康状况的评估，综合分析亚健康的程度以及对身体状况的影响。 |
| 5 | 动脉硬化 | 男、女 | 应用PWV（脉波速度：评估硬化程度的一个指数）和ABI（踝臂指数：评估动脉阻塞的一个指数）来评估动脉狭窄、闭塞及硬化情况。这两个指数是在进行心电图和心音图监测的同时，通过对四肢血压和波形的测量而获得的，可针对心脑血管疾病高危人群进行早期发现和干预，全面降低心脑血管疾病的发病率和死亡率。 |
| 6 | 糖基化 | 男、女 | 体内糖基化终产物（AGEs）的积聚量和糖尿病的发生发展、视网膜病变、神经病变以及心血管病变有着密切的关系，成为公认的预测糖尿病及其他多种疾病的独立强烈预测因子。准确测定血清和组织中AGEs浓度，判断病人体内AGEs蓄积程度具有重要临床意义。 |
| 7 | 脊柱机能 | 男、女 | 通过测量背部脊柱形态及运动能力，进行脊柱健康状态评估分析的电子测量系统。 |
| 8 | 平衡能力 | 男、女 | 通过四种测试模式测试人体平衡能力，也可以用于评价位置感觉、视觉和本体感觉之间的协调能力 |

上海海洋大学体育部体质健康与信息中心

2021年4月