

巢湖学院

**体质健康测试**

**学生手册**

**体育学院**

**大学生体质健康测试中心**

**二O二五年三月前 言**

为了更好地贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的精神，促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健和体质健康水平，教育部于2014年再次修订了《国家学生体质健康标准》及实施办法。该《标准》（修订版）从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

巢湖学院大学生体质健康测试中心依据教育部和安徽省文件精神，编制了实施《国家学生体质健康标准》大学生组别测试指导手册，旨在为学生参加体质测试工作提供帮助和指导。

**一、测试项目及各项指标的权重**

根据《标准》的新要求，大学阶段的测试项目为：身高、体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）、1分钟仰卧起坐（女）、1000米跑（男）、800米跑（女）、视力。（表1）

**表1 测试项目及各项指标的权重**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **测试对象** | **单项指标** | **权重（%）** |
| 本科一年级至四年级（每学年一次） | 体重指数（BMI） | 15 |
| 肺活量 | 15 |
| 50米跑 | 20 |
| 坐位体前屈 | 10 |
| 立定跳远 | 10 |
| 引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女） | 10 |
| 1000米跑（男）/800米跑（女） | 20 |
| 视力（暂不参与评分） |

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高2（米2）。

**二、学生健康测试成绩等级标准**

《标准》的学年总分由**标准分**与**附加分**之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分，加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。各个测试项目得分之和为最后得分，根据最后得分评定等级（表2）

**表2 健康测试成绩等级标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | **≤59.9** | **60-79.9** | **80-89.9** | **≥90** |
| **等级** | **不及格** | **及格** | **良好** | **优秀** |

**三、学生健康测试毕业成绩评定标准**

![C:\Users\我\AppData\Roaming\Tencent\Users\437967078\QQ\WinTemp\RichOle\C]L)50KN@S3{Q]%HD4IQY49.png]()

**四、相关规定**

1、学生体质健康测试成绩是国家评价当代大学生体质健康的一项基本指标，也是学校考查学生综合素质的一项重要指标，全体学生须认真诚实对待（测试有监控），发现舞弊行为一律上报教务处。

2、全体在校本科生均需准时参加，有特殊情况不能准时参加测试的可办理缓测或免测（具体见缓测和免测规定），无故不参加测试或不准时参加测试者，按旷考处理，成绩计零分。

3、学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评奖评优，并作为各类推荐的重要优先依据之一。

4、对免于执行《标准》的残疾学生可参加评奖评优，毕业时《标准》成绩记为满分，但不评定等级。

5、将体质健康状况作为学生综合素质评价的重要内容。一、二年级学生体质健康测试成绩作为身体素质分（占30%）计入大学体育课程期末总成绩（身体素质分为百分制，不及格者不予累加进入总成绩）。

6、毕业年级学生测试成绩及格率须达95%以上，纳入学生所在学院的综合考核。

7、《标准》测试成绩不合格者，准予补考一次，补考仍不及格者，则评定等级不及格。

8、每名学生必须穿运动服、运动鞋，持一卡通（有照片）参加测试，否则不予测试；正常测试须各学院带队教师带领学生统一前往体测中心参加测试。

9、如因隐瞒身体病史、不遵守测试方法和秩序等导致的安全问题，责任自负。

**五、免测相关规定**

大一、大二学生体育课选修智慧体育的学生直接认定为免测，大三、大四学生因病或残疾，经三甲医院证明（近期病历本，须有“长期避免激烈运动”字样），由学生本人填写免测申请,经所在学院统计，在规定时间内统一上交大学生体测中心审核、备案，体测中心不接受个人申请。

**六、缓测补测相关规定**

学生因伤、因特殊情况不能参加正常测试的，须凭校医院的病假条或辅导员签字的事假条申请缓测，缓测学生需在大学生体测中心开放期间主动参加补测，不参加补测的视为自动放弃补测机会，成绩以零分计。

**七、评分标准**

**表3 男生体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米2）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **指标** | **性别** | **等级** | **单项****得分** | **标准（男）** | **标准（女）** |
| **BMI** | **男** | **正常** | **100** | 17.9~23.9 | 17.2~23.9 |
| **低体重** | **80** | ≤17.8 | ≤17.1 |
| **超重** | 24.0~27.9 |
| **肥胖** | **60** | ≥28.0 |

**表4 肺活量单项评分表（单位：毫升）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生** | **等级** | **单项****得分** | **大一****大二** | **大三****大四** | **女生** | **单项****得分** | **大一****大二** | **大三****大四** |
| **优秀** | **100** | 5040 | 5140 | **100** | 3400 | 3450 |
| **95** | 4920 | 5020 | **95** | 3350 | 3400 |
| **90** | 4800 | 4900 | **90** | 3300 | 3350 |
| **良好** | **85** | 4550 | 4650 | **85** | 3150 | 3200 |
| **80** | 4300 | 4400 | **80** | 3000 | 3050 |
| **及格** | **78** | 4180 | 4280 | **78** | 2900 | 2950 |
| **76** | 4060 | 4160 | **76** | 2800 | 2850 |
| **74** | 3940 | 4040 | **74** | 2700 | 2750 |
| **72** | 3820 | 3920 | **72** | 2600 | 2650 |
| **70** | 3700 | 3800 | **70** | 2500 | 2550 |
| **68** | 3580 | 3680 | **68** | 2400 | 2450 |
| **66** | 3460 | 3560 | **66** | 2300 | 2350 |
| **64** | 3340 | 3440 | **64** | 2200 | 2250 |
| **62** | 3220 | 3320 | **62** | 2100 | 2150 |
| **60** | 3100 | 3200 | **60** | 2000 | 2050 |
| **不及格** | **50** | 2940 | 3030 | **50** | 1960 | 2010 |
| **40** | 2780 | 2860 | **40** | 1920 | 1970 |
| **30** | 2620 | 2690 | **30** | 1880 | 1930 |
| **20** | 2460 | 2520 | **20** | 1840 | 1890 |
| **10** | 2300 | 2350 | **10** | 1800 | 1850 |

**表5 50米跑单项评分表（单位：秒）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生** | **等级** | **得分** | **大一、大二** | **大三、大四** | **女生** | **得分** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 6.7 | 6.6 | **100** | 7.5 | 7.4 |
| **95** | 6.8 | 6.7 | **95** | 7.6 | 7.5 |
| **90** | 6.9 | 6.8 | **90** | 7.7 | 7.6 |
| **良好** | **85** | 7.0 | 6.9 | **85** | 8.0 | 7.9 |
| **80** | 7.1 | 7.0 | **80** | 8.3 | 8.2 |
| **及格** | **78** | 7.3 | 7.2 | **78** | 8.5 | 8.4 |
| **76** | 7.5 | 7.4 | **76** | 8.7 | 8.6 |
| **74** | 7.7 | 7.6 | **74** | 8.9 | 8.8 |
| **72** | 7.9 | 7.8 | **72** | 9.1 | 9.0 |
| **70** | 8.1 | 8.0 | **70** | 9.3 | 9.2 |
| **68** | 8.3 | 8.2 | **68** | 9.5 | 9.4 |
| **66** | 8.5 | 8.4 | **66** | 9.7 | 9.6 |
| **64** | 8.7 | 8.6 | **64** | 9.9 | 9.8 |
| **62** | 8.9 | 8.8 | **62** | 10.1 | 10.0 |
| **60** | 9.1 | 9.0 | **60** | 10.3 | 10.2 |
| **不及格** | **50** | 9.3 | 9.2 | **50** | 10.5 | 10.4 |
| **40** | 9.5 | 9.4 | **40** | 10.7 | 10.6 |
| **30** | 9.7 | 9.6 | **30** | 10.9 | 10.8 |
| **20** | 9.9 | 9.8 | **20** | 11.1 | 11.0 |
| **10** | 10.1 | 10.0 | **10** | 11.3 | 11.2 |

**表6 坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生** | **等级** | **得分** | **大一、大二** | **大三、大四** | **女生** | **得分** | **大一、大二** | **大三、大四** |
| **优秀** | **100** | 24.9 | 25.1 | **100** | 25.8 | 26.3 |
| **95** | 23.1 | 23.3 | **95** | 24.0 | 24.4 |
| **90** | 21.3 | 21.5 | **90** | 22.2 | 22.4 |
| **良好** | **85** | 19.5 | 19.9 | **85** | 20.6 | 21.0 |
| **80** | 17.7 | 18.2 | **80** | 19.0 | 19.5 |
| **及格** | **78** | 16.3 | 16.8 | **78** | 17.7 | 18.2 |
| **76** | 14.9 | 15.4 | **76** | 16.4 | 16.9 |
| **74** | 13.5 | 14.0 | **74** | 15.1 | 15.6 |
| **72** | 12.1 | 12.6 | **72** | 13.8 | 14.3 |
| **70** | 10.7 | 11.2 | **70** | 12.5 | 13.0 |
| **68** | 9.3 | 9.8 | **68** | 11.2 | 11.7 |
| **66** | 7.9 | 8.4 | **66** | 9.9 | 10.4 |
| **64** | 6.5 | 7.0 | **64** | 8.6 | 9.1 |
| **62** | 5.1 | 5.6 | **62** | 7.3 | 7.8 |
| **60** | 3.7 | 4.2 | **60** | 6.0 | 6.5 |
| **不及格** | **50** | 2.7 | 3.2 | **50** | 5.2 | 5.7 |
| **40** | 1.7 | 2.2 | **40** | 4.4 | 4.9 |
| **30** | 0.7 | 1.2 | **30** | 3.6 | 4.1 |
| **20** | -0.3 | 0.2 | **20** | 2.8 | 3.3 |
| **10** | -1.3 | -0.8 | **10** | 2.0 | 2.5 |

**表7 男生立定跳远单项评分表（单位：厘米）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生** | **等级** | **单项****得分** | **大一大二** | **大三大四** | **女生** | **单项****得分** | **大一大二** | **大三大四** |
| **优秀** | **100** | 273 | 275 | **100** | 207 | 208 |
| **95** | 268 | 270 | **95** | 201 | 202 |
| **90** | 263 | 265 | **90** | 195 | 196 |
| **良好** | **85** | 256 | 258 | **85** | 188 | 189 |
| **80** | 248 | 250 | **80** | 181 | 182 |
| **及格** | **78** | 244 | 246 | **78** | 178 | 179 |
| **76** | 240 | 242 | **76** | 175 | 176 |
| **74** | 236 | 238 | **74** | 172 | 173 |
| **72** | 232 | 234 | **72** | 169 | 170 |
| **70** | 228 | 230 | **70** | 166 | 167 |
| **68** | 224 | 226 | **68** | 163 | 164 |
| **66** | 220 | 222 | **66** | 160 | 161 |
| **64** | 216 | 218 | **64** | 157 | 158 |
| **62** | 212 | 214 | **62** | 154 | 155 |
| **60** | 208 | 210 | **60** | 151 | 152 |
| **不及格** | **50** | 203 | 205 | **50** | 146 | 147 |
| **40** | 198 | 200 | **40** | 141 | 142 |
| **30** | 193 | 195 | **30** | 136 | 137 |
| **20** | 188 | 190 | **20** | 131 | 132 |
| **10** | 183 | 185 | **10** | 126 | 127 |

**表8引体向上单项评分表（单位：次）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **引体向上男** | **等级** | **单项****得分** | **大一****大二** | **大三****大四** | **一分钟仰卧起坐（女）** | **单项****得分** | **大一****大二** | **大三****大四** |
| **优秀** | **100** | 19 | 20 | **100** | 56 | 57 |
| **95** | 18 | 19 | **95** | 54 | 55 |
| **90** | 17 | 18 | **90** | 52 | 53 |
| **良好** | **85** | 16 | 17 | **85** | 49 | 50 |
| **80** | 15 | 16 | **80** | 46 | 47 |
| **及格** | **78** |  |  | **78** | 44 | 45 |
| **76** | 14 | 15 | **76** | 42 | 43 |
| **74** |  |  | **74** | 40 | 41 |
| **72** | 13 | 14 | **72** | 38 | 39 |
| **70** |  |  | **70** | 36 | 37 |
| **68** | 12 | 13 | **68** | 34 | 35 |
| **66** |  |  | **66** | 32 | 33 |
| **64** | 11 | 12 | **64** | 30 | 31 |
| **62** |  |  | **62** | 28 | 29 |
| **60** | 10 | 11 | **60** | 26 | 27 |
| **不及格** | **50** | 9 | 10 | **50** | 24 | 25 |
| **40** | 8 | 9 | **40** | 22 | 23 |
| **30** | 7 | 8 | **30** | 20 | 21 |
| **20** | 6 | 7 | **20** | 18 | 19 |
| **10** | 5 | 6 | **10** | 16 | 17 |

**表9 耐力跑单项评分表（单位：分·秒）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生** | **等级** | **单项****得分** | **大一****大二** | **大三****大四** | **女生** | **单项****得分** | **大一****大二** | **大三****大四** |
| **优秀** | **100** | 3'17" | 3'15" | **100** | 3'18" | 3'16" |
| **95** | 3'22" | 3'20" | **95** | 3'24" | 3'22" |
| **90** | 3'27" | 3'25" | **90** | 3'30" | 3'28" |
| **良好** | **85** | 3'34" | 3'32" | **85** | 3'37" | 3'35" |
| **80** | 3'42" | 3'40" | **80** | 3'44" | 3'42" |
| **及格** | **78** | 3'47" | 3'45" | **78** | 3'49" | 3'47" |
| **76** | 3'52" | 3'50" | **76** | 3'54" | 3'52" |
| **74** | 3'57" | 3'55" | **74** | 3'59" | 3'57" |
| **72** | 4'02" | 4'00" | **72** | 4'04" | 4'02" |
| **70** | 4'07" | 4'05" | **70** | 4'09" | 4'07" |
| **68** | 4'12" | 4'10" | **68** | 4'14" | 4'12" |
| **66** | 4'17" | 4'15" | **66** | 4'19" | 4'17" |
| **64** | 4'22" | 4'20" | **64** | 4'24" | 4'22" |
| **62** | 4'27" | 4'25" | **62** | 4'29" | 4'27" |
| **60** | 4'32" | 4'30" | **60** | 4'34" | 4'32" |
| **不及格** | **50** | 4'52" | 4'50" | **50** | 4'44" | 4'42" |
| **40** | 5'12" | 5'10" | **40** | 4'54" | 4'52" |
| **30** | 5'32" | 5'30" | **30** | 5'04" | 5'02" |
| **20** | 5'52" | 5'50" | **20** | 5'14" | 5'12" |
| **10** | 6'12" | 6'10" | **10** | 5'24" | 5'22" |

**表10 男生引体向上/1分钟仰卧起坐评分表 （单位：次）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **加分** | **男生引体向上** | **大一/大二** | **大三/大四** | **1分钟仰卧起坐** | **大一/大二** | **大三/大四** |
| **10** | 10 | 10 | 13 | 13 |
| **9** | 9 | 9 | 12 | 12 |
| **8** | 8 | 8 | 11 | 11 |
| **7** | 7 | 7 | 10 | 10 |
| **6** | 6 | 6 | 9 | 9 |
| **5** | 5 | 5 | 8 | 8 |
| **4** | 4 | 4 | 7 | 7 |
| **3** | 3 | 3 | 6 | 6 |
| **2** | 2 | 2 | 4 | 4 |
| **1** | 1 | 1 | 2 | 2 |

**注：**学生成绩超过单项评分100分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

**表11 1000/800米跑评分表 （单位：分·秒）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **加分** | **男生** | **大一/大二** | **大三/大四** | **女生** | **大一/大二** | **大三/大四** |
| **10** | -35" | -35" | -50" | -50" |
| **9** | -32" | -32" | -45" | -45" |
| **8** | -29" | -29" | -40" | -40" |
| **7** | -26" | -26" | -35" | -35" |
| **6** | -23" | -23" | -30" | -30" |
| **5** | -20" | -20" | -25" | -25" |
| **4** | -16" | -16" | -20" | -20" |
| **3** | -12" | -12" | -15" | -15" |
| **2** | -8" | -8" | -10" | -10" |
| **1** | -4" | -4" | -5" | -5" |

**注：**学生成绩低于单项评分100分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分。