

# 关于 2020 年秋葫芦岛校区本科在校生 《国家学生体质健康标准》测试通知

## 一、测试项目

1、身高、体重； 2、肺活量； 3、坐位体前屈； 4、立定跳远； 5、一分钟仰卧起坐（女）/引体向上（男）； 6、50 米跑； 7、800 米跑（女）/1000 米跑（男）； 8、视力

二、测试对象：17 级、18 级、19 级、20 级本科及 19 级、20 级专升本学生

## 三、测试时间与地点

1、测试时间：2020 年 10 月 5 日开始。

2、测试地点：详细测试时间和测试地点由（负责该院系、该班级）测试教师通知班长。

## 四、测试要求

1、各学院、系学生、因公、因私、因病等个人无法参加测试的同学，需填写请假单，经各二级学院辅导员签字后，请假单由班长统一在测试当日交给测试教师，方可参加本学期补测，否则以该年体育测试成绩记为 0 分。

2、测试过程中应充分发扬公平、拼搏、互助的体育精神。测试前，各学院应加强安全教育，切勿空腹参加测试，并在测试前做好准备活动，避免运动损伤。

3、测试时须穿运动鞋、运动服（穿拖鞋、高跟鞋等不适合运动者不予以测试）。

4、测试时，学生必须持学生证或身份证备查。如有作弊行为将上报教务处，以考试作弊进行纪律处分。

5、测试前避免影响测试进度，请必须严格按照测试时间到场参加测试，迟到者不予补测，记该班级或个人该年体质健康标准测试为 0 分。

6、测试过程中要遵守秩序，听从安排，保持现场安静，切勿大声喧闹。

7、联系方式：吕铭亚老师。

## 五、注意事项

1、因病（如心血管系统疾病和运动系统疾病）或残疾学生，需提交市区级以上医疗单位的诊断书证明，经各校区卫生所医生处审核盖章，体质测试中心核准后，可免于执行《标准》，存入学生档案，并填写《免于执行<国家学生体质健康标准>申请表》。（附件 3）

2、切勿空腹参加测试，测试前充分做好准备活动。因身体原因不能参加 1000 米跑（男）/800 米跑（女）项目测试的同学，应在测试前告知测试教师。

3、《大学生体质健康标准》测试是学生毕业的基本条件之一（附件 1）。

4、测试期间如发现替考者，一律按考试作弊论处。

5、学生测试不及格和未能参加测试的学生必需补测。测试时间另行通知。

6、各院系因实习、考试等不能准时测试的，请各院系负责人在接到测试通知后立即与测试中心联系。

基础教学部 体质测试中心  
2020 年 9 月 28 日

## 附件 1：国家学生体质健康标准（2014 年修订）几点说明

1. 《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

2. 本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020 年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53 号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3 号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼的功能，着重提高其教育监测和绩效评价的支撑能力。

3. 本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，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。

4. 根据学生学年总分评定等级：90.0 分及以上为优秀，80.0~89.9 分为良好，60.0~79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格。

5. 每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》（附表 1~6）。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。

6. 学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；

成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

7. 学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免于执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免于执行《标准》，并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》（附表 7），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

8. 本标准由教育部负责解释。

附件 2：《大学生体质健康标准》测试--各项目评分标准

单项指标与权重

测试对象	单项指标	权重 (%)
初中、高中、大学各年级	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

表 1-1 大学生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位: 千克/米<sup>2</sup>)

等级	单项得分	女生	男生
正常	100	17.2~23.9	17.9~23.9
低体重	80	≤17.1	≤17.8
超重		24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

注: 体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高<sup>2</sup> (米<sup>2</sup>)。

表 1-2 男大学生各项目评分表

		1000 米		引体向上		立定跳远		坐位体前屈		50 米跑		肺活量	
等级	单项得分	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	3'17"	3'15"	19	20	273	275	24.9	25.1	6.7	6.6	5040	5140
	95	3'22"	3'20"	18	19	268	270	23.1	23.3	6.8	6.7	4920	5020
	90	3'27"	3'25"	17	18	263	265	21.3	21.5	6.9	6.8	4800	4900
良好	85	3'34"	3'32"	16	17	256	258	19.5	19.9	7.0	6.9	4550	4650
	80	3'42"	3'40"	15	16	248	250	17.7	18.2	7.1	7.0	4300	4400
及格	78	3'47"	3'45"			244	246	16.3	16.8	7.3	7.2	4180	4280
	76	3'52"	3'50"	14	15	240	242	14.9	15.4	7.5	7.4	4060	4160
	74	3'57"	3'55"			236	238	13.5	14.0	7.7	7.6	3940	4040
	72	4'02"	4'00"	13	14	232	234	12.1	12.6	7.9	7.8	3820	3920
	70	4'07"	4'05"			228	230	10.7	11.2	8.1	8.0	3700	3800
	68	4'12"	4'10"	12	13	224	226	9.3	9.8	8.3	8.2	3580	3680
	66	4'17"	4'15"			220	222	7.9	8.4	8.5	8.4	3460	3560
	64	4'22"	4'20"	11	12	216	218	6.5	7.0	8.7	8.6	3340	3440
	62	4'27"	4'25"			212	214	5.1	5.6	8.9	8.8	3220	3320
60	4'32"	4'30"	10	11	208	210	3.7	4.2	9.1	9.0	3100	3200	
不及格	50	4'52"	4'50"	9	10	203	205	2.7	3.2	9.3	9.2	2940	3030
	40	5'12"	5'10"	8	9	198	200	1.7	2.2	9.5	9.4	2780	2860
	30	5'32"	5'30"	7	8	193	195	0.7	1.2	9.7	9.6	2620	2690
	20	5'52"	5'50"	6	7	188	190	-0.3	0.2	9.9	9.8	2460	2520
	10	6'12"	6'10"	5	6	183	185	-1.3	-0.8	10.1	10.0	2300	2350

表 1-3 女学生各项目评分表

		800 米		仰卧起坐		立定跳远		坐位体前屈		50 米跑		肺活量	
等级	单项得分	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	3'18"	3'16"	56	57	207	208	25.8	26.3	7.5	7.4	3400	3450
	95	3'24"	3'22"	54	55	201	202	24.0	24.4	7.6	7.5	3350	3400
	90	3'30"	3'28"	52	53	195	196	22.2	22.4	7.7	7.6	3300	3350
良好	85	3'37"	3'35"	49	50	188	189	20.6	21.0	8.0	7.9	3150	3200
	80	3'44"	3'42"	46	47	181	182	19.0	19.5	8.3	8.2	3000	3050
及格	78	3'49"	3'47"	44	45	178	179	17.7	18.2	8.5	8.4	2900	2950
	76	3'54"	3'52"	42	43	175	176	16.4	16.9	8.7	8.6	2800	2850
	74	3'59"	3'57"	40	41	172	173	15.1	15.6	8.9	8.8	2700	2750
	72	4'04"	4'02"	38	39	169	170	13.8	14.3	9.1	9.0	2600	2650
	70	4'09"	4'07"	36	37	166	167	12.5	13.0	9.3	9.2	2500	2550
	68	4'14"	4'12"	34	35	163	164	11.2	11.7	9.5	9.4	2400	2450
	66	4'19"	4'17"	32	33	160	161	9.9	10.4	9.7	9.6	2300	2350
	64	4'24"	4'22"	30	31	157	158	8.6	9.1	9.9	9.8	2200	2250
	62	4'29"	4'27"	28	29	154	155	7.3	7.8	10.1	10.0	2100	2150
	60	4'34"	4'32"	26	27	151	152	6.0	6.5	10.3	10.2	2000	2050
不及格	50	4'44"	4'42"	24	25	146	147	5.2	5.7	10.5	10.4	1960	2010
	40	4'54"	4'52"	22	23	141	142	4.4	4.9	10.7	10.6	1920	1970
	30	5'04"	5'02"	20	21	136	137	3.6	4.1	10.9	10.8	1880	1930
	20	5'14"	5'12"	18	19	131	132	2.8	3.3	11.1	11.0	1840	1890
	10	5'24"	5'22"	16	17	126	127	2.0	2.5	11.3	11.2	1800	1850

### 附件3：免于执行体质健康测试的说明

根据教育部、国家体育总局[教体艺（2007）8号]关于实施《国家学生体质健康标准》的通知。因病（如心血管系统疾病和运动系统疾病）或残疾学生，需提交市区级以上医疗单位的诊断书证明，经各校区卫生所医生处审核盖章，体质测试中心核准后，可免于执行《标准》，存入学生档案，并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》。

#### 免于执行体质健康测试程序

学生携带有效诊断书到各校区

卫生所审核签字盖章

携带卫生所审核签字证明及诊断书原件

测试时交予体质测试中心核查

核准后学生填写《免于执行〈标准〉申请表》

体质测试中心签字盖章并存留

## 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

姓 名		性 别		民 族	
班 号		学 号		出生日期	
原因					
体育教师签字			学生签字		
学 校 体 育 部 门 意 见	签章（字）：  年    月    日				