# 西南交通大学2021《学生体质健康标准》项目测试解析

大学生体质健康测试的目标

* 提高学生的身体素质，促进身心健康发展，不断提高健康水平。
* 提升学生的综合素质，健全人格，更好服务人才培养和立德树人。
* 形成校园体育文化，丰富校园文化生活，助推积极向上、充满活力的和谐校园建设。

教育部印发的《国家体质健康标准》中规定：

大学生毕业时，“体测”总成绩低于50分者，按结业或肄业处理。

那么如此重要的体质健康测试，我校如何进行？到底需要测些什么？测试的项目需要什么程度才能达标呢？让我们一一为大家解读，一起往下看吧。

一、**国家学生体质健康测试项目包含哪些？**

按《标准》要求，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）八项。

**二、学校体质健康测试什么时间进行？**

学校每年组织各年级所有学生在秋季统一测试一次。测试工作的具体日程安排由学校统筹安排。

**三、《国家学生体质健康标准》评价指标权重**

**）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **测试对象** | **单项指标** | **权重（** |
| **大学各年级** | **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 |

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高 2（米 2）。

**四、《标准》测试分数如何评定？**

《标准》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。大学的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。

**五、《标准》等级如何评定？**

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。

**六、《标准》成绩每学年都要评定吗？**

每位全日制大学生必须参加每一学年的体质健康测试，要不然会影响评奖评优及毕业。

**七、“体测”对学业有什么影响呢？**

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》，存入学生档案。

学生在上一年度，“体测”成绩达到或超过良好（80分），方可参与评优、评奖；“体测”成绩达到优秀者，方可获体育基金奖励；毕业时，“体测”总成绩低于50分者，按结业或肄业处理。

八、**毕业时“体测”成绩如何计算呢？**

毕业时“体测”总成绩由第四学年“体测”成绩总分和前三学年“体测”成绩平均分组成，二者各占50%。

五年制和延长毕业的学生都只参加四学年“标准” 测试，成绩按第四学年总分的 50与其他学年总分平均得分的 50之和评定。

**九、因病或残疾等特殊身体情况，无法完成《标准》测试怎么办？如何申请免测？**

对不适宜进行“体测”的学生实行缓测或免测。

因病或残疾学生。

（1）填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》

（2）必须经医疗单位证明。

（3）提交体育教学部门，经医疗单位证明和学校体育工作委员会核准后，可免予进行体质健康测试，“体测”结果不评定等级，相关材料存入学生档案。

（4）对确实丧失运动能力、免予执行“体测”的残疾学生，可参加三好学生、奖学金、奖学分评选。

**十、参加学校国（境）外交流学习项目或提前毕业的学生成绩如何评定？**

参加学校国（境）外交流学习项目或提前毕业的学生，以在校期间测试的平均成绩为最终成绩。

**十一、“体测”成绩没有过怎么办？**

请大家不要担心，“体测”成绩评定为不及格者，准予在本学年度补测一次。体育学院从人文关怀，开设了“体质达标”选修课，只要上课认真，锻炼积极，就有希望通过。

**十二、各项目测试方法**

**1、身高体重测试方法**

受试者立正姿势站在测试器踏板上，上臂下垂，足跟并拢，足尖分开约成60度角，躯干自然挺直，头部保持正直。在测量身高的同时，体重数据也被仪器自然读出

**2、肺活量测试方法**

采用的是电子肺活测试仪，使用干燥已消毒的一次性塑料吹嘴。测试同学深呼一口气后，向吹嘴处慢慢呼出至不能再呼出为止。吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。

**3、坐位体前屈测试方法**

受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10-15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。

**注意事项：身体前屈两臂向前推游标时两腿不能弯曲。**

**4、立定跳远测试方法**

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘的垂直距离。

**5、一分钟仰卧起坐（女）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。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“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。

**6、引体向上（男）测试方法**

受试者双手正握杠，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。

**7、50米跑**

在直线跑道进行，学生跑完后当场登记一卡通，教师录入成绩，体育委员或班长记录成绩。记录以秒为单位，精确到小数点后一位。小数点后第二位数按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录之。

**8、耐力跑（女生800米/男生1000米）**

在田径场进行，测试前教师要询问有身体不适者，建议缓测。学生跑完后，根据穿戴装置记录成绩。