

上海理工大学 2019《学生体质健康标准》测试方案

一、测试项目与测试安排

(一) 测试时间安排

大四《学生体质健康标准》测试具体时间：2019年9月23日-10月25日(除9.28日-10.7日外)，具体安排见《大四体质测试室内安排》。

大三《学生体质健康标准》测试具体时间：2019年10月28日-11月22日，具体安排见《大三体质测试室内安排》。

大一、大二《学生体质健康标准》测试具体时间：由任课老师安排。

(二) 测试项目

男：身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50米跑，引体向上，1000米跑；

女：身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50米跑，一分钟仰卧起坐，800米跑。

(三) 测试项目分组

形态机能测试：身高、体重、坐位体前屈、肺活量

身体素质测试：立定跳远、50米跑、引体向上(男)、仰卧起坐(女)、1000米跑(男)、800米跑(女)

(四) 测试工作流程

形态机能测试工作由体育部统一安排完成，身体素质测试工作由任课教师安排。

- 1 第一次课讲解测试注意事项，安排部分学生室外素质测试，其余学生室内形态体能测试。(耐力项目第一次课不做测试)
- 2 第二次课在第一节课测试的基础上，室内外学生交换测试项目。
- 3 第三次课室外素质测试。
- 4 第四次课完成测试及补测工作。

二、测试地点

(一) 集合地点

学生体质测试集合地点，大三、大四分班情况查询在体育部教学楼前或体育部101办公室。

(二) 测试地点

学生身体形态机能测试在体育部二楼进行；身体素质测试在操场进行。

三、测试要求及有关说明

(一) 测试时学生务必身着运动装、脚穿运动鞋。

(二) 测试前三天保证充足的睡眠，严禁通宵上网等不良习惯；空腹、饭后半小时内不宜参加剧烈运动，学生应根据测试安排，合理安排饮食。如身体有暂时不适可向测试教师申请缓测。

(三) 因身体等其它原因不能参加体测的学生，可提出免测申请，经相关部门批准，并由体育教学部核准后，可以免于执行《标准》，所填《免于执行体质健康标准申请表》存入学生档案。

(四) 测试时学生必须携带校园一卡通。证件丢失请提前办理，无校园一卡通者不予测试。严禁冒名顶替，对弄虚作假者视同考试作弊论处。

(五) 测试期间如遇下雨天气，测试工作照常进行，由教师安排测试项目的调整工作。

四、《学生体质健康标准》的评定

各测试项目的数据，由体育教学部汇总，每学年上传国家学生体质健康标准数据管理系统。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。并记入《学生体质健康标准登记卡片》，在毕业时放入学生档案。

评估采用等级评定，评定结果分为优秀、良好、合格、不合格四个等级，满分为 100 分。其中，90 分及以上为优秀；75~89 分为良好；60~74 分为合格；59 分及以下为不合格。学生毕业时《标准》成绩合格者，给予 0.5 个学分；成绩不合格者，在大四第二学期给予一次补考机会，仍不及格者学校按肄业处理。因病或残疾学生，可向学校提交免于执行的申请，经医生（卫生科）证明，体育教学部核准后，可以免于执行《标准》，所填表格《免于执行体质健康标准申请表》存入学生档案。

2019 年度《大学生体质健康标准》项目测试方法

一、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。智能上传数据。

二、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。共测两次，记录最大值作为测试结果。智能上传数据。

三、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。测试两次，取最好成绩。智能上传数据

注意事项：身体前屈两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

四、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。每位同学可试跳 2 次，取最好成绩。当场刷一卡通，教师录入成绩，体育委员或班长记录成绩。

五、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。当场刷一卡通，教师录入成绩，体育委员或班长记录成绩。

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，观测人员应向受试者报数。
- (3) 受试者双脚必须放于垫上。

六、引体向上测试方法

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。当场刷一卡通，教师录入成绩，体育委员或班长记录成绩。

注意事项：两次引体向上的间隔时间超过 10 秒停止测试。

七、50 米

在直线跑道进行，学生跑完后当场刷一卡通，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。

八、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。学生跑完后记住教师报的名次，然后教师报号，学生拿一卡通刷卡，教师输成绩，体育委员或班长记录成绩。

2019 大学生体质测试权重及标准

单项指标与权重

对象	单项指标与权重	权重%
大学	体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高 ² (米 ²)	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

体重指数 (BMI) 单位: 千克/米²

级	单项得分	大学男生	大学女生
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	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

注: 体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高² (米²)。

各学年测试成绩权重

年级	权重
大一	50%
大二	
大三	
大四	50%

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。

肺活量（单位：毫升）

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

50 米跑（单位：秒）

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	6.7	6.6	7.5	7.4
	95	6.8	6.7	7.6	7.5
	90	6.9	6.8	7.7	7.6
良好	85	7.0	6.9	8.0	7.9
	80	7.1	7.0	8.3	8.2
及格	78	7.3	7.2	8.5	8.4
	76	7.5	7.4	8.7	8.6
	74	7.7	7.6	8.9	8.8
	72	7.9	7.8	9.1	9.0
	70	8.1	8.0	9.3	9.2
	68	8.3	8.2	9.5	9.4

	66	8.5	8.4	9.7	9.6
	64	8.7	8.6	9.9	9.8
	62	8.9	8.8	10.1	10.0
	60	9.1	9.0	10.3	10.2
不及格	50	9.3	9.2	10.5	10.4
	40	9.5	9.4	10.7	10.6
	30	9.7	9.6	10.9	10.8
	20	9.9	9.8	11.1	11.0
	10	10.1	10.0	11.3	11.2

坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

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

立定跳远单项评分表（单位：厘米）

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

引体向上&仰卧起坐（单位：次）

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

耐力跑单项评分表（单位：分·秒）

等级	单项得分	大学男生（1000米）		大学女生（800米）	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	3'17"	3'15"	3'18"	3'16"
	95	3'22"	3'20"	3'24"	3'22"
	90	3'27"	3'25"	3'30"	3'28"
良好	85	3'34"	3'32"	3'37"	3'35"
	80	3'42"	3'40"	3'44"	3'42"
及格	78	3'47"	3'45"	3'49"	3'47"
	76	3'52"	3'50"	3'54"	3'52"
	74	3'57"	3'55"	3'59"	3'57"
	72	4'02"	4'00"	4'04"	4'02"
	70	4'07"	4'05"	4'09"	4'07"
	68	4'12"	4'10"	4'14"	4'12"
	66	4'17"	4'15"	4'19"	4'17"
	64	4'22"	4'20"	4'24"	4'22"
	62	4'27"	4'25"	4'29"	4'27"
	60	4'32"	4'30"	4'34"	4'32"
不及格	50	4'52"	4'50"	4'44"	4'42"
	40	5'12"	5'10"	4'54"	4'52"
	30	5'32"	5'30"	5'04"	5'02"
	20	5'52"	5'50"	5'14"	5'12"
	10	6'12"	6'10"	5'24"	5'22"