

明达职业技术学院

关于开展学生体质健康标准测试工作的通知

各二级学院、全体在校学生：

根据教育部《国家学生体质健康标准（2014年修订）》文件精神要求，结合我校实际，决定从2024年秋学期开始全面开展我校学生体质健康测试工作，为保证测试工作顺利进行，现将有关事宜通知如下：

一、测试对象

2023级、2024级三专全体在校学生。

二、测试项目

身高、体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐（女）、引体向上（男）、50米跑、800米（女）、1000米（男），男女生共八项。

三、测试时间、地点

各教学班体育课随堂进行。测试地点：明达职业技术学院田径场

四、注意事项

1.本次测试项目中立定跳远、一分钟仰卧起坐（女）、引体向上（男）、50米跑、800米（女）、1000米（男）项目成绩按《体育课程学生身体素质测试评分标准》（附件1）

2.因身体缺陷、慢性病、心脏病、先天发育不良等疾病不能参加部分项目测试的学生（可委托他人代办），需携带近六个月内二甲以上医院的诊断证明与《标准》免测申请表（附件3），经医院证明，体育部体质测试中心审核通过可予免测，免测项目成绩按照该项目的及格分（60分）计算。免测申请表和诊断证明复印件于各年级测试期间交至体育馆器材室存档，逾期不予受理（免测申请表在体育部网

站主页下载；免测申请人可参加本年度评优评奖，免测申请表将存入学生档案）。

3.各项目均采用读取赛康体测个人码的方式进行测试。

4.学生在《标准》测试过程中如有冒名顶替、虚开病历等弄虚作假行为，参照《明达职业技术学院学生纪律处分规定》处理。

5.2024年度下半年《标准》测试必须完成所有男、女生各八个项目测试，方可计算年度《标准》测试总分，缺项或漏项无年度《标准》测试总分。学生总分评定等级：90.0分及以上为优，80.0~89.9分为良，70.0~79.9分为中，60.0~69.9分为及格，59.9分及以下为不及格。因特殊原因未能参加体测学生，在体育课上自行找任课老师进行补测，补测成绩上传体测系统。

7.本次测试结果将纳入体育课的平时成绩、在校期间综合素质测评、评优评奖，望大家认真对待，加强锻炼，增强体质，争取测出好成绩。

附件：

- 1.体育课程学生身体素质测试评分标准
- 2.国家学生体质测试评分标准（大学生版）

体育部

2024年11月12日

附件 1:

体育课程学生身体素质测试评分标准

等级	得分	男生引体向上评价标准(单位:次)
优秀	100	15
	95	14
	90	13
良好	85	12
	80	11
及格	75	10
	70	9
	65	7
	60	6
不及格	50	5
	40	4
	30	3
	20	2
	10	1
等级	得分	女生一分钟仰卧起坐评价标准(单位:次)
优秀	100	45
	95	43
	90	42
良好	85	39
	80	37
及格	78	35
	76	34
	74	32
	72	30

	70	29	
	68	27	
	66	26	
	64	24	
	62	23	
	60	21	
不及格	50	19	
	40	18	
	30	16	
	20	15	
	10	13	
立定跳远评价标准（单位：厘米）			
等级	得分	男生	女生
优秀	100	260	194
	95	255	187
	90	250	180
良好	85	245	178
	80	240	175
及格	78	236	172
	76	232	169
	74	228	166
	72	224	163
	70	220	160
	68	216	157
	66	212	154
	64	208	151
	62	204	148

	60	200	145
不及格	50	196	141
	40	192	136
	30	188	131
	20	184	126
	10	180	121
	50 米跑评价标准（单位：秒）		
等级	得分	男生	女生
优秀	100	6.9	7.7
	95	7	8
	90	7.1	8.3
良好	85	7.3	8.5
	80	7.5	8.7
及格	78	7.7	8.9
	76	7.9	9.1
	74	8.1	9.3
	72	8.3	9.5
	70	8.5	9.7
	68	8.7	9.9
	66	8.9	10.1
	64	9.1	10.3
	62	9.3	10.5
	60	9.5	10.7
不及格	50	9.7	10.9
	40	9.9	11.1
	30	10.1	11.3
	20	10.3	11.5

	10	10.5	11.7
长跑评价标准（单位：分·秒）			
等级	得分	男生 1000 米	女生 800 米
优秀	100	3 分 27	3 分 30
	95	3 分 32	3 分 36
	90	3 分 37	3 分 42
良好	85	3 分 43	3 分 49
	80	3 分 49	3 分 58
及格	78	3 分 55	4 分 03
	76	4 分 01	4 分 08
	74	4 分 07	4 分 13
	72	4 分 13	4 分 18
	70	4 分 19	4 分 23
	68	4 分 25	4 分 28
	66	4 分 31	4 分 33
	64	4 分 37	4 分 38
	62	4 分 43	4 分 43
	60	4 分 50	4 分 48
不及格	50	5 分 10	4 分 58
	40	5 分 30	5 分 08
	30	5 分 50	5 分 18
	20	6 分 10	5 分 28
	10	6 分 30	5 分 38

国家学生体质测试评分标准（大学版）

等级	肺活量评分表				50米跑评分表				坐位体前屈评分表				立定跳远评分表				引体向上&仰卧起坐评分表				800/1000米评分表			
	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	5040	5140	3400	3450	6.7	6.6	7.5	7.4	24.9	25.1	25.8	26.3	273	275	207	208	19	20	56	57	3 ¹ 17 ¹	3 ¹ 15 ¹	3 ¹ 18 ¹	3 ¹ 16 ¹
良好	4920	5020	3350	3400	6.8	6.7	7.6	7.5	23.1	23.3	24	24.4	268	270	201	202	18	19	54	55	3 ² 22 ²	3 ² 20 ²	3 ² 24 ²	3 ² 22 ²
及格	4800	4900	3300	3350	6.9	6.8	7.7	7.6	21.3	21.5	22.2	22.4	263	265	195	196	17	18	52	53	3 ³ 27 ³	3 ³ 25 ³	3 ³ 30 ³	3 ³ 28 ³
不及格	4550	4650	3150	3200	7.0	6.9	8.0	7.9	19.5	19.9	20.6	21	256	258	188	189	16	17	49	50	3 ⁴ 34 ⁴	3 ⁴ 32 ⁴	3 ⁴ 37 ⁴	3 ⁴ 35 ⁴
80	4300	4400	3000	3050	7.1	7.0	8.3	8.2	17.7	18.2	19	19.5	248	250	181	182	15	16	46	47	3 ⁵ 42 ⁵	3 ⁵ 40 ⁵	3 ⁵ 44 ⁵	3 ⁵ 42 ⁵
78	4180	4280	2900	2950	7.3	7.2	8.5	8.4	16.3	16.8	17.7	18.2	244	246	178	179	14	15	44	45	3 ⁶ 47 ⁶	3 ⁶ 45 ⁶	3 ⁶ 49 ⁶	3 ⁶ 47 ⁶
76	4060	4160	2800	2850	7.5	7.4	8.7	8.6	14.9	15.4	16.4	16.9	240	242	175	176	14	15	42	43	3 ⁷ 52 ⁷	3 ⁷ 50 ⁷	3 ⁷ 54 ⁷	3 ⁷ 52 ⁷
74	3940	4040	2700	2750	7.7	7.6	8.9	8.8	13.5	14	15.1	15.6	236	238	172	173	13	14	40	41	3 ⁸ 57 ⁸	3 ⁸ 55 ⁸	3 ⁸ 59 ⁸	3 ⁸ 57 ⁸
72	3820	3920	2600	2650	7.9	7.8	9.1	9.0	12.1	12.6	13.8	14.3	232	234	169	170	13	14	38	39	4 ⁰ 02 ⁰	4 ⁰ 00 ⁰	4 ⁰ 04 ⁰	4 ⁰ 02 ⁰
70	3700	3800	2500	2550	8.1	8.0	9.3	9.2	10.7	11.2	12.5	13	228	230	166	167	12	13	36	37	4 ¹ 07 ¹	4 ¹ 05 ¹	4 ¹ 09 ¹	4 ¹ 07 ¹
68	3580	3680	2400	2450	8.3	8.2	9.5	9.4	9.3	9.8	11.2	11.7	224	226	163	164	12	13	34	35	4 ² 12 ²	4 ² 10 ²	4 ² 14 ²	4 ² 12 ²
66	3460	3560	2300	2350	8.5	8.4	9.7	9.6	7.9	8.4	9.9	10.4	220	222	160	161	11	12	32	33	4 ³ 17 ³	4 ³ 15 ³	4 ³ 19 ³	4 ³ 17 ³
64	3340	3440	2200	2250	8.7	8.6	9.9	9.8	6.5	7	8.6	9.1	216	218	157	158	11	12	30	31	4 ⁴ 22 ⁴	4 ⁴ 20 ⁴	4 ⁴ 24 ⁴	4 ⁴ 22 ⁴
62	3220	3320	2100	2150	8.9	8.8	10.1	10.0	5.1	5.6	7.3	7.8	212	214	154	155	10	11	28	29	4 ⁵ 27 ⁵	4 ⁵ 25 ⁵	4 ⁵ 29 ⁵	4 ⁵ 27 ⁵
60	3100	3200	2000	2050	9.1	9.0	10.3	10.2	3.7	4.2	6	6.5	208	210	151	152	10	11	26	27	4 ⁶ 32 ⁶	4 ⁶ 30 ⁶	4 ⁶ 34 ⁶	4 ⁶ 32 ⁶
50	2940	3030	1960	2010	9.3	9.2	10.5	10.4	2.7	3.2	5.2	5.7	203	205	146	147	9	10	24	25	4 ⁷ 52 ⁷	4 ⁷ 50 ⁷	4 ⁷ 54 ⁷	4 ⁷ 52 ⁷
40	2780	2860	1920	1970	9.5	9.4	10.7	10.6	1.7	2.2	4.4	4.9	198	200	141	142	8	9	22	23	5 ¹ 12 ¹	5 ¹ 10 ¹	5 ¹ 14 ¹	5 ¹ 12 ¹
30	2620	2690	1880	1930	9.7	9.6	10.9	10.8	0.7	1.2	3.6	4.1	193	195	136	137	7	8	20	21	5 ² 32 ²	5 ² 30 ²	5 ² 34 ²	5 ² 32 ²
20	2460	2520	1840	1890	9.9	9.8	11.1	11.0	-0.3	0.2	2.8	3.3	188	190	131	132	6	7	18	19	5 ³ 52 ³	5 ³ 50 ³	5 ³ 54 ³	5 ³ 52 ³
10	2300	2350	1800	1850	10.1	10.0	11.3	11.2	-1.3	-0.8	2	2.5	183	185	126	127	5	6	16	17	6 ¹ 12 ¹	6 ¹ 10 ¹	6 ¹ 14 ¹	6 ¹ 12 ¹

单项指标	权重 (%)
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/仰卧起坐	10
1000/800米跑	20

体重指数 (BMI) 评分表			
等级	得分	男	女
低体重	80	<17.8	<17.1
正常	100	17.9-23.9	17.2-23.9
超重	80	24.0-27.9	24.0-27.9
肥胖	60	>28.0	>28.0

加分	加分指标评分表			
	引体向上	仰卧起坐	1000米	800米
10	10	13	-35"	-50"
9	9	12	-32"	-45"
8	8	11	-29"	-40"
7	7	10	-26"	-35"
6	6	9	-23"	-30"
5	5	8	-20"	-25"
4	4	7	-16"	-20"
3	3	6	-12"	-15"
2	2	4	-8"	-10"
1	1	2	-4"	-5"

本标准的年度总分由标准分与附加分之
和构成，满分为20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。每个学生每年评定一次，
记入《国家学生体质健康标准》登记
卡》。学生毕业时的成绩和等级，按毕
业当年年度总分的50%与其他年度总分
平均得分的50%之和进行评定。

附件 3

编号: _____

免于执行《国家学生体质健康标准申请表》

姓名		性别		学号	
出生日期	年 月 日	民族		学院	
班级			联系电话		
免测内容	申请原因: 特申请免测(在口内打√): 身高体重口 肺活量口 立定跳远口 800/1000米口 50米跑口 仰卧起坐/引体向上口 坐位体前屈口				
本人签字			申请日期	年 月 日	
代申请人签字			与申请人关系		
代申请人证件号码			代申请人电话		
体育教研室	根据病情, 建议免测_____				
	体育教研室: 年 月 日				

注: 免测申请表及医院证明复印件存入学生档案。