

# 集美大学文件

集大教〔2016〕9号

---

## 关于印发《集美大学“国家学生体质健康标准”测试方案》的通知

全校各单位：

为促进学生体质健康发展，激励学生积极进行身体锻炼，根据《国家学生体质健康标准》和《学生体质健康监测评价办法》的有关规定，结合学校实际，特制定本测试方案，请遵照执行。

集美大学

2016年3月29日

# 集美大学“国家学生体质健康标准”测试方案

## 一、指导思想

为认真贯彻实施《国家学生体质健康标准（2014年修订）》（以下简称“标准”）和《学生体质健康监测评价办法》的有关规定，加强学校体育工作，深入开展阳光体育运动，切实提高学生身体素质，真正为学生终身健康发展奠定坚实基础。学校积极配合上级部门开展学生体质测试工作，认真组织和落实相关任务，制订学生体质测试实施方案，监督测试有计划、有组织的实施。

## 二、测试对象、总体要求和安排

（一）测试对象：全校普通全日制本科在校学生。

### （二）总体要求

集美大学在籍在读学生每年均需要参加一次《标准》的测试。在校期间要有4次《标准》的体测成绩，即体测1、体测2、体测3和体测4。每年《标准》的体测工作都包含两部分内容：身体机能（身高、体重、肺活量、坐位体前屈）和身体素质（1000米（男）、800米（女）、立定跳远、50米、引体向上（男）、仰卧起坐（女）），八项指标（测试数据）缺一不可。

### （三）测试总体安排

1. 体测1、体测2、体测3的身体素质部分（1000米（男）、800米（女）、立定跳远、50米、引体向上（男）、仰卧起坐（女））

均在体育课内进行测试，体测 4 由体育学院统一组织测试。

（注：《标准》体测虽在体育课内完成，但其成绩不能作为“体育课”成绩，“体测”成绩和体育课“体育”成绩两者独立存在。）

2. 《标准》身体机能部分（身高、体重、肺活量、坐位体前屈）的体检（测）工作安排在每年的 5 月-10 月（大三、大四学生大约安排在 5 月份，大一、大二学生大约安排在 9 月底），由体育学院统一安排测试时间，测试地点均在光前体育馆。

### **三、等级评定、登记与成绩入库**

从身体机能和身体素质方面综合评定学生的体质健康状况，按百分制记分，并根据得分评定等级。

《标准》各评价指标的得分之和为本标准的最后得分，满分为 100 分。根据最后得分评定等级：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。

《学生体质健康标准》成绩每学年评定 1 次，按评定等级记入学生《集美大学学生成绩单》。

《标准》测试成绩不及格者，在本学年度准予补考 1 次，补考仍不及格，则学年评定成绩不及格。

### **四、测试项目与评分标准**

#### **（一）测试项目**

身体素质部分：1000 米（男）、800 米（女）、立定跳远、50 米、引体向上（男）、仰卧起坐（女）。

身体机能部分：身高、体重、肺活量、坐位体前屈。

## （二）评分标准

《体测》成绩的总分为 100 分，由身体机能（身高、体重、肺活量、坐位体前屈）和身体素质（1000 米（男）、800 米（女）、立定跳远、50 米、引体向上（男）、仰卧起坐（女））两部分成绩相加总和构成。具体权重如下：

测试对象	单项指标	占总分（%）
大学各年级	体重指数（BMI）	15
	肺活量	15
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

（注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高的平方。）具体的评分标准可登录体育学院主页体育与健康一栏或者《学生体质健康标准》官网 [www.csh.edu.cn](http://www.csh.edu.cn) 查询或见附件 1。

## 五、测试要求

（一）因客观原因（如生病、事假等）不能按时参加体质健康测试的学生，必须出具学生所在学院批准的假条，在测试之前到体育学院办公室办理调改测试时间事宜。

（二）参加测试时必须携带身份证。测试过程如有作弊，依据《集美大学课程考核与考试违纪认定管理办法》及《集美大学学生违纪处分规定》处理。

(三)测试时必须以班级为单位、严格按安排的时间表进行,迟到 15 分钟视为缺考,凡缺考任意一项,本年度的《体测》成绩以不及格论处。

(四)在体测时,请同学务必当场确认《体测》成绩表上登记的数值是否有误,如有发现错误须第一时间向测试老师反映。否则,成绩表上的数据将视为真实有效,逾期不再办理查询等事宜。

## 六、其它事项

(一)身体健康状况不适宜参加体质健康测试的学生,需先到学校教务处主页下载中心一考试一栏中下载免于执行《体质健康标准》申请表(附件 2),附上相应的医疗诊断证明,到学校医疗中心确认盖章,然后到体育学院办公室办理免测手续。

(二)测试时需穿运动装(鞋),测试前须做好准备活动,以防止出现意外;如在测试过程中有身体不适,须立即中止测试,并向测试人员报告。

## 七、《标准》实施的职责分工

在分管校领导的领导下,由教务处、体育学院、医疗中心、各学院、辅导员(班主任)协同配合,共同组织实施。

(一)教务处、各学院将《标准》列入新生入学教育的内容,将学生《标准》等级评定成绩记入学生成绩档案。

(二)各学院办公室负责组织协调各学院教务管理人员、辅导员(班主任)组织动员工作,并负责落实各项相关通知。

（三）校医疗中心负责集中测试期间的急救与安全保障工作。

（四）体育学院全面负责《标准》的实施，做好宣传和讲解工作，负责制定每学年各班级各测试项目的测试计划；负责体育课、身体素质测试和成绩评定；体育学院人体教研室负责学生身体形态和身体机能状况的身高标准体重、肺活量体重指数和握力体重指数（选测项目）等项目的测试和成绩评定、登记。

（五）体育学院办公室负责汇总评定学生每学年《标准》等级，并于每学年结束时以学院为单位报送教务处，存入学生成绩库。并将各年级《标准》测试数据，通过中国学生体质健康网（网址中文域名：中国学生体质健康网，英文域名：www.csh.edu.cn），报送至教育部“国家学生体质健康标准数据管理系统”，上报数据的时间是每年12月31日前。

**八、本方案从发文之日起生效，原集大教〔2010〕23号文同时废止。本方案由教务处负责解释。**

附件：1. 单项指标评分表

2. 集美大学免于执行体质健康标准申请表

附件 1

## 单项指标评分表

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

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

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

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

表 1-3 大学生大一、大二男生评分表

序号	等级	分数	肺活量	1000 米跑	50 米跑	坐位体前屈	立定跳远	引体向上
1	优秀	100	5040	3' 17"	6.7	24.9	273	19
2	优秀	95	4920	3' 22"	6.8	23.1	268	18
3	优秀	90	4800	3' 27"	6.9	21.3	263	17
4	良好	85	4550	3' 34"	7.0	19.5	256	16
5	良好	80	4300	3' 42"	7.1	17.7	248	15
6	及格	78	4180	3' 47"	7.3	16.3	244	
7	及格	76	4060	3' 52"	7.5	14.9	240	14
8	及格	74	3940	3' 57"	7.7	13.5	236	
9	及格	72	3820	4' 02"	7.9	12.1	232	13
10	及格	70	3700	4' 07"	8.1	10.7	228	
11	及格	68	3580	4' 12"	8.3	9.3	224	12
12	及格	66	3460	4' 17"	8.5	7.9	220	
13	及格	64	3340	4' 22"	8.7	6.5	216	11
14	及格	62	3220	4' 27"	8.9	5.1	212	
15	及格	60	3100	4' 32"	9.1	3.7	208	10
16	不及格	50	2940	4' 52"	9.3	2.7	203	9
17	不及格	40	2780	5' 12"	9.5	1.7	198	8
18	不及格	30	2620	5' 32"	9.7	0.7	193	7
19	不及格	20	2460	5' 52"	9.9	-0.3	188	6
20	不及格	10	2300	6' 12"	10.1	-1.3	183	5
21	不及格	0	0	9' 00"	20.0	-30.0	50	0



表 1-4 大学生大一、大二女生评分表

序号	等级	分数	肺活量	800 米跑	50 米跑	坐位体前屈	立定跳远	仰卧起坐
1	优秀	100	3400	3' 18"	7.5	25.8	207	56
2	优秀	95	3350	3' 24"	7.6	24.0	201	54
3	优秀	90	3300	3' 30"	7.7	22.2	195	52
4	良好	85	3150	3' 37"	8.0	20.6	188	49
5	良好	80	3000	3' 44"	8.3	19.0	181	46
6	及格	78	2900	3' 49"	8.5	17.7	178	44
7	及格	76	2800	3' 54"	8.7	16.4	175	42
8	及格	74	2700	3' 59"	8.9	15.1	172	40
9	及格	72	2600	4' 04"	9.1	13.8	169	38
10	及格	70	2500	4' 09"	9.3	12.5	166	36
11	及格	68	2400	4' 14"	9.5	11.2	163	34
12	及格	66	2300	4' 19"	9.7	9.9	160	32
13	及格	64	2200	4' 24"	9.9	8.6	157	30
14	及格	62	2100	4' 29"	10.1	7.3	154	28
15	及格	60	2000	4' 34"	10.3	6.0	151	26
16	不及格	50	1960	4' 44"	10.5	5.2	146	24
17	不及格	40	1920	4' 54"	10.7	4.4	141	22
18	不及格	30	1880	5' 04"	10.9	3.6	136	20
19	不及格	20	1840	5' 14"	11.1	2.8	131	18
20	不及格	10	1800	5' 24"	11.3	2.0	126	16
21	不及格	0	0	9' 00"	20.0	-30.0	50	0

表 1-5 大学生大三、大四男生评分表

序号	等级	分数	肺活量	1000 米跑	50 米跑	坐位体前屈	立定跳远	引体向上
1	优秀	100	5140	3' 15"	6.6	25.1	275	20
2	优秀	95	5020	3' 20"	6.7	23.3	270	19
3	优秀	90	4900	3' 25"	6.8	21.5	265	18
4	良好	85	4650	3' 32"	6.9	19.9	258	17
5	良好	80	4400	3' 40"	7.0	18.2	250	16
6	及格	78	4280	3' 45"	7.2	16.8	246	
7	及格	76	4160	3' 50"	7.4	15.4	242	15
8	及格	74	4040	3' 55"	7.6	14.0	238	
9	及格	72	3920	4' 00"	7.8	12.6	234	14
10	及格	70	3800	4' 05"	8.0	11.2	230	
11	及格	68	3680	4' 10"	8.2	9.8	226	13
12	及格	66	3560	4' 15"	8.4	8.4	222	
13	及格	64	3440	4' 20"	8.6	7.0	218	12
14	及格	62	3320	4' 25"	8.8	5.6	214	
15	及格	60	3200	4' 30"	9.0	4.2	210	11
16	不及格	50	3030	4' 50"	9.2	3.2	205	10
17	不及格	40	2860	5' 10"	9.4	2.2	200	9
18	不及格	30	2690	5' 30"	9.6	1.2	195	8
19	不及格	20	2520	5' 50"	9.8	0.2	190	7
20	不及格	10	2350	6' 10"	10.0	-0.8	185	6
21	不及格	0	0	9' 00"	20.0	-30.0	50	0

表 1-6 大学生大三、大四女生评分表

序号	等级	分数	肺活量	800 米跑	50 米跑	坐位体前屈	立定跳远	仰卧起坐
1	优秀	100	3450	3' 16"	7.4	26.3	208	57
2	优秀	95	3400	3' 22"	7.5	24.4	202	55
3	优秀	90	3350	3' 28"	7.6	22.4	196	53
4	良好	85	3200	3' 35"	7.9	21.0	189	50
5	良好	80	3050	3' 42"	8.2	19.5	182	47
6	及格	78	2950	3' 47"	8.4	18.2	179	45
7	及格	76	2850	3' 52"	8.6	16.9	176	43
8	及格	74	2750	3' 57"	8.8	15.6	173	41
9	及格	72	2650	4' 02"	9.0	14.3	170	39
10	及格	70	2550	4' 07"	9.2	13.0	167	37
11	及格	68	2450	4' 12"	9.4	11.7	164	35
12	及格	66	2350	4' 17"	9.6	10.4	161	33
13	及格	64	2250	4' 22"	9.8	9.1	158	31
14	及格	62	2150	4' 27"	10.0	7.8	155	29
15	及格	60	2050	4' 32"	10.2	6.5	152	27
16	不及格	50	2010	4' 42"	10.4	5.7	147	25
17	不及格	40	1970	4' 52"	10.6	4.9	142	23
18	不及格	30	1930	5' 02"	10.8	4.1	137	21
19	不及格	20	1890	5' 12"	11.0	3.3	132	19
20	不及格	10	1850	5' 22"	11.2	2.5	127	17
21	不及格	0	0	9' 00"	20.0	-30.0	50	0

附件 2

## 集美大学免于执行体质健康标准申请表

姓名		性别		出生年月	
学院		班级		学 号	
原 因	学生签名： 年    月    日				
校医疗中 心意见	签 章 年    月    日				
体育学院 核准意见	签 章 年    月    日				

注：本表一式二份，一份由体育学院保存；一份由学生所在学院保存，放入学生档案。

---

集美大学学校办公室

2016 年 3 月 29 日印发

---