

# 关于开展 2023 年湖南科技大学大学生 健康体质测试工作的通知

校属各单位，各学生班级：

根据教育部办公厅《关于 2014 年〈国家学生体质健康标准（2014 年修订）〉测试和上报工作的通知》（教体艺厅函〔2014〕30 号）文件精神以及湖南省教育厅相关文件精神，为优质高效完成在校所有学生的《标准》测试和数据上报工作任务，现决定开展 2023 年湖南科技大学大学生健康体质测试工作。现将有关事项通知如下。

## 一、组织机构

成立 2023 年湖南科技大学学生体质健康标准实施工作领导小组，负责领导、组织和监督学生体质健康标准实施工作。

组 长：廖湘岳 周智华

副组长：吴亮红 蒋利平 姚京成 敬龙军

委 员：邓淇中 吴成义 胡小虎 刘 韧 陈 笑

杜 鑫 江献书 王 方 周小明 刘学泳

贺 玲 舒 艳 马忠石 罗振军 刘菁菁

刘图其 文红梅 王 鹤 屠 波 莫江平

范军豪 罗 玺 叶 军 蔡建光

领导小组下设办公室，办公室设在体育学院，由蔡建光副院长兼任办公室主任，刘刚老师为联络员（联系电话：58291541）。领导小组成员由各学院主管学生工作的副书记兼任。各学院推荐一名学工系统成员担任大学生体质测试专员，名单上报刘刚老师。

## 二、体测要求及标准

全面实施《标准》，依据《标准》设置的测试项目及有

关要求，开展覆盖本校全体学生的《标准》测试和数据上报工作。在最新颁布的《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中规定：测试成绩和学生评奖评优有关，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；学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者影响毕业；体质测试成绩优秀者颁发证书。

### 三、测试内容

身高、体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、1000米跑（男）、800米跑（女）、引体向上（男生）、1分钟仰卧起坐（女）。

### 四、安全保障

为进一步落实上级领导部门关于体质测试的通知精神，加强校园卫生安全管理，为广大师生工作、学习和生活提供有力保障，针对体质测试活动，要求全校学生及工作人员必须做到：

1、参加测试的所有工作人员应做到责任到位、责任到人，各司其责，把安全事故的发生率降到最低，以确保工作正常进行。

2、测试前工作人员应指导和带领学生做好准备活动，检查学生服装、鞋、随身物品是否存在安全隐患并及时处理，问清学生身体状况及有无病史，讲清测试中应注意的安全问题，预防和减少运动伤害。

3、医务人员在测试期间要始终坚守岗位，随时准备处理可能发生的安全事故。

4、学生视自身身体情况可终止自己的测试，任何人不得阻拦；测试工作人员应密切关注学生身体情况，发现学生身体出现异常及时终止测试。

5、健康体质测试中心必须关注天气预报，若遇不良天气，

及时发布变更测试计划与场地等通知。

## 五、工作安排

全校学生必须参加湖南科技大学健康体质测试，测试工作的具体日程安排由湖南科技大学体质测试工作小组统筹安排，由各学院学工部门负责组织学生参加，以院系行政班为单位利用课余时间进行测试，测试实操由体育学院负责具体实施。

请各学院教务、学工做好学生组织动员及协调工作；保卫处、校医院协助做好安保和医疗保障工作；团委做好田径场音响设备准备工作；请各单位认真组织，保证测试工作的顺利进行。《健康体质测试安排表》、免于执行《国家学生体质健康标准》申请表等（见附件）。

附件 1：湖南科技大学健康体质测试须知

附件 2：湖南科技大学健康体质测试工作流程

附件 3：湖南科技大学 2023 年健康体质测试安排表

附件 4：湖南科技大学 2023 年健康体质测试各学院班长开会安排表

附件 5：湖南科技大学 2023 年体质测试报名表

附件 6：免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

附件 7：教育部文件

附件 8：教育部《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》

湖南科技大学体育运动委员会

湖南科技大学教务处

湖南科技大学学生工作处

2023 年 10 月 20 日

附件 1:

## 湖南科技大学健康体质测试须知

为了安全及时有效地完成 2023 年国家学生体质健康标准测试项目，我校决定进行学生健康体质测试工作，测试内容：坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）、一分钟仰卧起坐（女）、50 米跑、1000 米跑（男）、800 米跑（女）。请广大同学仔细阅读以下注意事项。

1. 加强体育锻炼，养成良好的锻炼习惯。
2. 测试前因身体不适，或患有感冒、咳嗽、急性扁桃体炎、荨麻疹等的同学可申请补测。
4. 有特殊病史或不适宜参加测试的同学请办好免测手续。
5. 测试前须做好充分的准备活动以免出现意外。
6. 必须穿着运动鞋、宽松衣服参加测试。

扫码关注微信公众号（可查询测试安排、体测成绩）



附件 2:

## 湖南科技大学健康体质测试工作流程

- 一、体育学院、教务处协同做好全校健康体质测试安排。
- 二、下发通知、各教学学院进行测前动员。
- 三、各教学学院体质测试工作负责人与体育学院“健康体质测试中心”接洽。办公室电话：刘刚老师 58291541
- 四、测试前各班班长到体育学院参加体质测试协调会（学生联络员：兰宇航 15674133547、王承志 19568827611）。
- 五、各班级班长按会议要求携带全班同学身份证到体测中心（第一体育馆内体质测试中心办公室）录入本班级学生信息。
- 六、测试当天各教学学院组织学生到测试场地外集合。
- 七、各班级跟随引导员有序入场。
- 八、各班级同学跟随引导员完成全部测试。
- 九、在引导员的带领下有序退场。
- 十、数据采集，成绩录入。
- 十一、成绩公告（见体侧须知—微信公众号二维码）。
- 十二、成绩上报教育部学生体质健康网。
- 十三、编制健康体质测试工作简报。

**附件 3：湖南科技大学 2023 年体质健康测试安排表**

序号	日期	周次/星期	第一田径场（北校）	第三田径场（南校）
1	10月28日	第八周/周六	<b>上午：</b> 音乐 20 级（160）、21 级（169）、22 级（182）、23 级（161） 未来技术院（29） <b>下午：</b> 计科 21 级（613） 外国语 23 级（405）	<b>上午：</b> 计科 20 级（595） 外国语 22 级（387） <b>下午：</b> 资安 20 级（265） 材料 21 级（341）
2	10月29日	第八周/周日	<b>上午：</b> 地科 20 级（324）、22 级（415） <b>下午：</b> 地科 21 级（323）、23 级（415）	<b>上午：</b> 外国语 20（331）、教育 23 级（453） <b>下午：</b> 外国语 21 级（330）、教育 22 级（402）
3	11月7日	第十周/周二	<b>下午：</b> 商学院 20 级工商管理（58）、会计学（136）、财务管理（63）、市场营销（56）、人力资源管理（81） 商学院 22 级工商管理（91）、会计学（156）、财务管理（98）、人力资源管理（95）	<b>下午：</b> 潇湘 23 级（884）
4	11月11日	第十周/周六	<b>上午：</b> 潇湘 21 级土木系（45）、机电系（162）、信息系（140）、计科系（210）、建筑系（108）、人文系（266）、美术学（42）、法学（81） <b>下午：</b> 潇湘 22 级（1175）	<b>上午：</b> 土木 20 级（587）、22 级（629） <b>下午：</b> 土木 21 级（566）、23 级（614）
5	11月12日	第十周/周日	<b>上午：</b> 机电 20 级（573）、22 级（712） <b>下午：</b> 机电 21 级（570）、23 级（783）	<b>上午：</b> 信息 20 级（574）、22 级（745） <b>下午：</b> 信息 21 级（589）、23 级（742）
6	11月14日	第十一周/周二	<b>下午：</b> 生科 20 级（208）、21 级（217）、22 级（304）、23 级（302）	<b>下午：</b> 潇湘 20 级外语系（243）、商学系（143）、体育系（147） 潇湘 21 级外语系（216）、商学系（106）、体育系（179）
7	11月18日	第十一周/周六	<b>上午：</b> 化工 20 级（453）、22 级（596） <b>下午：</b> 化工 21 级（433）、23 级（620）	<b>上午：</b> 数学 20 级（342）、21 级（327）、22 级（433） <b>下午：</b> 资安 21 级（309）、22 级（389）、23 级（418）
8	11月19日	第十一周/周日	<b>上午：</b> 人文 20 级（458）、22 级（600） <b>下午：</b> 人文 21 级（473）、23 级（535）	<b>上午：</b> 建筑 19 级（122）、20 级（4341）、22 级（376） <b>下午：</b> 建筑 21 级（334）、23 级（351） 数学 23 级（386）
9	11月21日	第十二周/周二	<b>下午：</b> 体育全院 20 级（205）、21 级（242）、22 级（334）、23 级（344）	<b>下午：</b> 法学院全院 20 级（190）、21 级（194）、22 级（269）、23 级（255）
10	11月25日	第十二周/周六	<b>上午：</b> 物电 20 级（349）、22 级（533） <b>下午：</b> 物电 21 级（435）、23 级（534）	<b>上午：</b> 计科 22 级（809）、教育 20 级（284） <b>下午：</b> 计科 23 级（758）、教育 21 级（291）

11	11月 26日	第十二周/周日	<p><b>上午:</b> 商学院 20 级金融工程 (59)、电子商务 (82)、旅游管理 (53)、国际经济与贸易 (85)、经济学 (104)、商学院 22 级金融工程 (93)、电子商务 (87)、国际经济与贸易 (90)、经济学 (140)</p> <p><b>下午:</b> 材料 20 级 (315)、22 级 (379)、23 级 (389)</p>	<p><b>上午:</b> 商学院 21 级金融工程 (62)、电子商务 (83)、旅游管理 (55)、国际经济与贸易 (92)、经济学 (100)</p> <p>商学院 23 级金融工程 (104)、电子商务 (101)、国际经济与贸易 (102)、数字经济 (69) 经济学 (139)</p> <p><b>下午:</b> 商学院 21 级工商管理 (58)、会计学 (121)、财务管理 (64)、市场营销 (56)、人力资源管理 (87)、商学院 23 级工商管理 (102)、会计学 (161)、财务管理 (99)、人力资源管理 (105)</p>
12	11月 28日	第十三周/周二	<p><b>下午:</b> 马院 20 级 (109)、21 级 (154)、22 级 (212)、23 级 (160)</p> <p>齐白石学院 20 级 (140)、21 级 (133)、22 级 (129)、23 级 (157)</p>	<p><b>下午:</b> 潇湘 20 级土木系 (71)、机电系 (164)、信息系 (148)、计科系 (184)、建筑系 (96)、人文系 (248)、美术学 (39)、法学 (57)</p>

注：第一田径场为原北校新田径场；第三田径场为原南校田径场。测试时间每天上午 8:00 开始，下午 14:00 开始。补测需由各学院安排专人统一报名（第一体育馆内体质测试中心办公室），补测地点为第一田径场。如遇恶劣天气（雨、雪等），请各学院及时与体育学院健康体质测试中心联系，变更测试时间。

## 附件四：湖南科技大学 2023 年健康体质测试各学院班长开会安排表

**地点：北校体育馆**

序号	测试日期	周次/星期	测试班级	开会时间
1	10月28日	第八周/周六	音乐 20 级（160）、21 级（169）、22 级（182）、 23 级（161） 未来技术院（29） 计科 21 级（613） 外国语 23 级（405） 计科 20 级（595） 外国语 22 级（387） 资安 20 级（265） 材料 21 级（341）	第八周/周二中午 12:30（113）
2	10月29日	第八周/周日	地科 20 级（324）、22 级（415） 地科 21 级（323）、23 级（415） 外国语 20（331） 教育 23 级（453） 外国语 21 级（330） 教育 22 级（402）	第八周/周三中午 12:30（101）
3	11月7日	第十周/周二	商学院 20 级工商管理（58）、会计学（136）、 财务管理（63）、市场营销（56）、人力资源 管理（81） 商学院 22 级工商管理（91）、会计学（156）、 财务管理（98）、人力资源管理（95） 潇湘 23 级（884）	第八周/周四中午 12:30（61）
4	11月11日	第十周/周六	潇湘 21 级土木系（45）、机电系（162）、信 息系（140）、计科系（210）、建筑系（108） 人文系（266）、美术学（42）、法学（81） 潇湘 22 级（1175） 土木 20 级（587）、22 级（629） 土木 21 级（566）、23 级（614）	第十周/周二中午 12:30（160）
5	11月12日	第十周/周日	机电 20 级（573）、22 级（712） 机电 21 级（570）、23 级（783） 信息 20 级（574）、22 级（745） 信息 21 级（589）、23 级（742）	第十周/周三中午 12:30（163）
6	11月14日	第十一周/周二	生科 20 级（208）、21 级（217）、22 级（304）、 23 级（302） 潇湘 20 级外国语系（243）、商学系（143）、 体育系（147） 潇湘 21 级外国语系（216）、商学系（106）、 体育系（179）	第十周/周四中午 12:30（75）



7	11月18日	第十一周/周六	化工20级(453)、22级(596) 化工21级(433)、23级(620) 数学20级(342)、21级(327)、22级(433) 资安21级(309)、22级(389)、23级(418)	第十一周/周二 中午12:30(138)
8	11月19日	第十一周/周日	人文20级(458)、22级(600) 人文21级(473)、23级(535) 建筑19级(122)、20级(341)、22级(376) 建筑21级(334)、23级(351) 数学23级(386)	第十一周/周三 中午12:30 (129)
9	11月21日	第十二周/周二	体育全院20级(205)、21级(242)、22级 (334)、23级(344) 法学院全院20级(190)、21级(194)、22 级(269)、23级(255)	第十一周/周四 中午12:30(77)
10	11月25日	第十二周/周六	物电20级(349)、22级(533) 物电21级(435)、23级(534) 计科22级(809) 教育20级(284) 计科23级(758) 教育21级(291)	第十二周/周二 中午12:30(130)
11	11月26日	第十二周/周日	商学院20级金融工程(59)、电子商务(82) 旅游管理(53)、国际经济与贸易(85)、经 济学(104) 商学院22级金融工程(93)、电子商务(87) 国际经济与贸易(90)、经济学(140) 材料20级(315)、22级(379)、23级(389) 商学院21级金融工程(62)、电子商务(83) 旅游管理(55)、国际经济与贸易(92)、经 济学(100) 商学院23级金融工程(104)、电子商务(101)、 国际经济与贸易(102)、数字经济(69)经济 学(139) 商学院21级工商管理(58)、会计学(121)、财 务管理(64)、市场营销(56)、人力资源管理(87) 商学院23级工商管理(102)、会计学(161)、财 务管理(99)、人力资源管理(105)	第十二周/周三 中午12:30(148)
12	11月28日	第十三周/周二	马院20级(109)、21级(154)、22级(212)、 23级(160) 齐白石学院20级(140)、21级(133)、22 级(129)、23级(157) 潇湘20级土木系(71)、机电系(164)、信息系 (148)、计科系(184)、建筑系(96)、人文系 (248)、美术学(39)、法学(57)	第十二周/周四 中午12:30(81)

附件 5:

## 湖南科技大学 2023 年体质测试报名表

学院: \_\_\_\_\_ 年级: \_\_\_\_\_ 专业: \_\_\_\_\_ 班级: \_\_\_\_\_

序号	学号	姓名	身高	体重	肺活量
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					

本表可加页，请各班班长于体质测试开始两天前携带本表及身份证到体测中心（第一体育馆内体质测试中心办公室）录入学生信息。

附件 6:

免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

姓名		性别		学院	
班级		学号			
原因					
学院辅导员 签字			本人签字		
学院 副书 记意 见	签章（字）： 年 月 日				

此表一式两份，一份交体育学院健康体质测试中心，一份由申请人自己保管。

附件 7:

# 教 育 部 文 件

教体艺[2014]5 号

---

## 教育部关于印发《国家学生体质健康标准 (2014 年修订)》的通知

各省、自治区、直辖市教育厅（教委），新疆生产建设兵团教育局，部属各高等学校：

为建立健全国家学生体质健康监测评价机制，激励学生积极参加身体锻炼，引导学校深化体育教学改革，推动各地加强学校体育工作，促进青少年身心健康、体魄强健、全面发展，在认真总结各地实施现行《国家学生体质健康标准》的基础上，结合新时期青少年体质健康状况和学校体育工作实际，我部组织对现行《国家学生体质健康标准》进行了修订。现将《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》印发给你们，请认真贯彻执行。

教育部

2014 年 7 月 7 日

附件 8:

## 国家学生体质健康标准（2014 年修订）

### 一、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. 本标准将大学各年级学生划分为 2 个组别：大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。

5. 大学组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的 50 米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

6. 本标准的学年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。

7. 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。

8. 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）。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。

9. 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，方可获体育奖学金。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。

10. 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 2），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。

11. 各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《标准》测试工作，《标准》测试数据经当地教育行政部门按要求审核后，通过“中国学生体质健康网”上传至“国家学生体质健康标准数据管理系统”。测

试和数据上传时间由教育行政部门确定。

12. 本标准由教育部负责解释。

## 二、单项指标与权重

测试对象	单项指标	权重 (%)
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<sup>2</sup> (米<sup>2</sup>)。

## 三、评分表

### (一) 单项指标评分表

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	男	女
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

表 1-2 大学生肺活量单项评分表 (单位：毫升)

等级	单项得分	男		女	
		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

表 1-3 大学生 50 米跑单项评分表（单位：秒）

等级	单项得分	男		女	
		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

表 1-4 大学生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	男		女	
		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

表 1-5 大学生立定跳远单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	男		女	
		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

表 1-6 大学生一分钟仰卧起坐（女）、引体向上（男）单项评分表  
（单位：次）

等级	单项得分	男		女	
		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
不及格	60	10	11	26	27
	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

表 1-7 大学生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）

等级	单项得分	男		女	
		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"

注：男：1000米；女：800米。

## (二) 加分指标评分表

表 2-1 大学生引体向上（男）、一分钟仰卧起坐（女）评分表  
(单位：次)

加分	男		女	
	大一大二	大三大四	大一大二	大三大四
10	10	10	13	13
9	9	9	12	12
8	8	8	11	11
7	7	7	10	10
6	6	6	9	9
5	5	5	8	8
4	4	4	7	7
3	3	3	6	6
2	2	2	4	4
1	1	1	2	2

注：引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩超过单项评分 100 分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

表 2-2 大学生 1000 米跑（男）、800 米跑（女）评分表（单位：分 秒）

加分	男		女	
	大一大二	大三大四	大一大二	大三大四
10	-35"	-35"	-50"	-50"
9	-32"	-32"	-45"	-45"
8	-29"	-29"	-40"	-40"
7	-26"	-26"	-35"	-35"
6	-23"	-23"	-30"	-30"
5	-20"	-20"	-25"	-25"
4	-16"	-16"	-20"	-20"
3	-12"	-12"	-15"	-15"
2	-8"	-8"	-10"	-10"
1	-4"	-4"	-5"	-5"

注：1000 米跑、800 米跑均为低优指标，学生成绩低于单项评分 100 分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分。

## 《国家学生体质健康标准》登记卡(大学样表)

学 校 \_\_\_\_\_

姓 名							性 别							学 号				
院 (系)							民 族							出生日期				
单 项 指 标	大 一			大 二			大 三			大 四			毕 业 成 绩					
	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	得分	等级				
体重指数 (BMI) (千克/米 <sup>2</sup> )																		
肺活量 (毫升)																		
50 米跑 (秒)																		
坐位体前屈 (厘米)																		
立定跳远 (厘米)																		
引体向上 (男) / 1 分钟仰卧起坐(女) (次)																		
1000 米跑 (男) / 800 米跑(女) (分·秒)																		
标准分																		
加分指标	成绩	附加分		成绩	附加分		成绩	附加分		成绩	附加分							
引体向上 (男) / 1 分钟仰卧起坐(女) (次)																		
1000 米跑 (男) / 800 米跑(女) (分·秒)																		
学年总分																		
等级评定																		
体育教师签字																		
辅导员签字																		

注：高等职业学校、高等专科学校参照本样表执行。

学校签章：

年 月 日