

关于开展 2024 年湖南科技大学大学生 体质健康测试工作的通知

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 2024 年湖南科技大学大学生体质健康测试工作。现将有关事项通知如下：

一、组织机构

成立 2024 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：王卫军 周智华
副 组 长：余伟健 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 崔 皓 罗小红 叶 军 蔡建光

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或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，询问学生身体状况及有无病史，讲解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、体质健康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体质健康测试，测试工作的具体日程安排由湖南科技大学体质测试工作领导小组

统筹安排，由各学院学工部门负责组织学生参加，测试实操由体质健康测试中心负责具体实施。

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。《体质健康测试安排表》、免于执行《国家学生体质健康标准》申请表等（见附件）。

附件 1：湖南科技大学体质健康测试须知

附件 2：湖南科技大学体质健康测试工作流程

附件 3：湖南科技大学 2024 年体质健康测试安排表

附件 4：湖南科技大学 2024 年体质健康测试各学院班长
开会安排表

附件 5：湖南科技大学 2024 年大学生体质健康测试规程

附件 6：免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

附件 7：线上预约操作手册

附件 8：教育部文件

附件 9：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

2024 年 5 月 21 日

附件 1:

湖南科技大学体质健康测试须知

为了安全有效地完成 2024 年《国家学生体质健康标准》的相关工作，请同学们仔细阅读以下注意事项：

1、本年度体质测试项目包括身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）、1 分钟仰卧起坐（女）、50 米跑、1000 米跑（男）、800 米跑（女）。

6、本次测试实行**预约制**，参加测试的学生务必在规定时间内（2024 年□□月□□日前）通过微信公众号完成预约，并按照预约时间参加测试，**未预约不予测试**。

2、有特殊病史或不适宜参加测试的同学，请办好**免测手续**。各班长收齐签字盖章后的《免测申请表》及证明材料，在规定时间内交体质测试中心办公室（体育楼负 102）备案。

3、测试前因身体不适，或患有感冒、咳嗽、急性扁桃体炎、荨麻疹等疾病无法参加正常测试，且不符合免测标准的同学，允许补测 1 次。

4、学生应做好日常锻炼，提高身体素质；测试当日应正常进餐，以免发生低血糖；测试前须做好充分的准备活动，以免出现意外。

5、所有学生必须携带**身份证**，并穿着运动鞋、宽松衣服参加测试。

7、测试成绩不合格或因故未能参加第一次测试的同学，准予补测一次（需在规定时间内预约，并按预约时段参加补测）。

8、体质测试微信公众号：运动与健康促进(CN-fitness)



附件 2:

湖南科技大学体质健康测试工作流程

- 一、体育学院、教务处协同做好全校体质健康测试安排。
- 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“体质健康测试中心”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 13504228273）。
- 五、各班班长负责召开班级会议，进行测试动员，传达《湖南科技大学体质健康测试须知》内容及测试安排。
- 六、测试学生按要求提前完成预约，并携带**身份证**参加测试。
- 七、数据采集，成绩录入。
- 八、成绩公告（微信公众号）。
- 九、数据整理、统计分析，上报教育部。
- 十、编制体质健康测试工作简报。

附件 3:

湖南科技大学 2024 年体质健康测试安排表

序号	测试日期	测试时段	测试学院
1	5 月 28 日 (14 周二)	14:00-16:00	体育学院 2022 级、2021 级 (576)
		16:00-18:00	
2	6 月 1 日 (14 周六)	8:00-10:00	资安学院 2022 级、2021 级 (698) 材料学院 2022 级、2021 级 (720) 音乐学院 2022 级、2021 级 (351) 土木学院 2022 级、2021 级 (1194) 化工学院 2022 级、2021 级 (1029)
		10:00-12:00	
		14:00-16:00	
		16:00-18:00	
3	6 月 2 日 (14 周日)	8:00-10:00	资安学院 2022 级、2021 级 (698) 材料学院 2022 级、2021 级 (720) 音乐学院 2022 级、2021 级 (351) 土木学院 2022 级、2021 级 (1194) 化工学院 2022 级、2021 级 (1029)
		10:00-12:00	
		14:00-16:00	
		16:00-18:00	
4	6 月 4 日 (15 周二)	14:00-16:00	资安学院 2022 级、2021 级 (698) 材料学院 2022 级、2021 级 (720) 音乐学院 2022 级、2021 级 (351) 土木学院 2022 级、2021 级 (1194) 化工学院 2022 级、2021 级 (1029)
		16:00-18:00	
5	6 月 8 日 (15 周六)	8:00-10:00	信息学院 2022 级、2021 级 (1334) 数学学院 2022 级、2021 级 (760) 计算机学院 2022 级、2021 级 (1422) 物电学院 2022 级、2021 级 (968) 生科学院 2022 级、2021 级 (521)
		10:00-12:00	
		14:00-16:00	
		16:00-18:00	
6	6 月 9 日 (15 周日)	8:00-10:00	信息学院 2022 级、2021 级 (1334) 数学学院 2022 级、2021 级 (760) 计算机学院 2022 级、2021 级 (1422) 物电学院 2022 级、2021 级 (968) 生科学院 2022 级、2021 级 (521)
		10:00-12:00	
		14:00-16:00	
		16:00-18:00	

7	6月11日(16 周二)	14:00-16:00	建筑学院 2022 级、2021 级 (710) 人文学院 2022 级、2021 级 (1073) 外国语学院 2022 级、2021 级 (717) 商学院 2022 级、2021 级 (1628) 马克思学院 2022 级、2021 级 (366) 法管学院 2022 级、2021 级 (463)
		16:00-18:00	
8	6月15日(16 周六)	8:00-10:00	
		10:00-12:00	
		14:00-16:00	
		16:00-18:00	
9	6月16日(16 周日)	8:00-10:00	
		10:00-12:00	
		14:00-16:00	
		16:00-18:00	
10	6月18日(17 周二)	14:00-16:00	
		16:00-18:00	
11	6月22日(17 周六)	8:00-10:00	
		10:00-12:00	
		14:00-16:00	
		16:00-18:00	
12	补测时间另行通知		

注：测试时间每天上午 8:00 开始，下午 14:00 开始，每个测试时间段（2 个小时）可预约 600 人。如遇恶劣天气（雨、雪等），请各学院及时与体育学院体质健康测试中心联系，变更测试时间。

附件 4:

湖南科技大学 2023 年体质健康测试各学院班长开会安排表

序号	日期	时间段	可预约学院	开会时间
1	5 月 28 日 (14 周二)	14:00-16:00	体育学院 2022 级、2021 级 (576)	5 月 24 日 (13 周五) 12:00-12:30
		16:00-18:00		
2	6 月 1 日 (14 周六)	8:00-10:00	资安学院 2022 级、2021 级 (698) 材料学院 2022 级、2021 级 (720) 音乐学院 2022 级、2021 级 (351) 土木学院 2022 级、2021 级 (1194) 化工学院 2022 级、2021 级 (1029)	5 月 28 日 (14 周二) 12:00-12:30
		10:00-12:00		
		14:00-16:00		
		16:00-18:00		
3	6 月 2 日 (14 周日)	8:00-10:00		
		10:00-12:00		
		14:00-16:00		
		16:00-18:00		
4	6 月 4 日 (15 周二)	14:00-16:00		
		16:00-18:00		
5	6 月 8 日 (15 周六)	8:00-10:00	信息学院 2022 级、2021 级 (1334) 数学学院 2022 级、2021 级 (760) 计算机学院 2022 级、2021 级 (1422) 物电学院 2022 级、2021 级 (968) 生科学院 2022 级、2021 级 (521)	5 月 31 日 (14 周五) 12:00-12:30
		10:00-12:00		
		14:00-16:00		
		16:00-18:00		
6	6 月 9 日 (15 周日)	8:00-10:00		
		10:00-12:00		
		14:00-16:00		
		16:00-18:00		

7	6月11日 (16 星期二)	14:00-16:00	建筑学院 2022 级、2021 级 (710) 人文学院 2022 级、2021 级 (1073) 外国语学院 2022 级、2021 级 (717) 商学院 2022 级、2021 级 (1628) 马克思学院 2022 级、2021 级 (366) 法管学院 2022 级、2021 级 (463)	6月7日 (15 星期五) 12: 00-12: 30		
		16:00-18:00				
8	6月15日 (16 星期六)	8:00-10:00				
		10:00-12:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				
9	6月16日 (16 星期日)	8:00-10:00				
		10:00-12:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				
10	6月18日 (17 星期二)	14:00-16:00			艺术学院 2022 级、2021 级 (262) 机电学院 2022 级、2021 级 (1282) 地空学院 2022 级、2021 级 (738) 教育学院 2022 级、2021 级 (693) 未来学院 2022 级 (29)	6月14日 (16 星期五) 12: 00-12: 30
		16:00-18:00				
11	6月22日 (17 星期六)	8:00-10:00				
		10:00-12:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				
12	6月23日 (17 星期日)	8:00-10:00	补测			
		10:00-12:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				

注：会议地点为北校第一体育馆，每班需派班长参加会议，班长有事不能参加可派团支书或学委参加。

附件 5:

2024 年湖南科技大学大学生体质健康测试规程

一、测试对象

全体本科学生。

二、测试时间、地点

时间：2024 年 5 月-2024 年 12 月（详情请见各学院测试时间安排表）。

地点：第一田径场（北校）、体育楼（负 103、负 104）

三、测试项目

室内项目（体育楼）：身高、体重、视力、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）、1 分钟仰卧起坐（女）等。

室外项目（第一田径场）：50 米、800m（女）、1000m（男）。

四、测试项目规定

- 1、受试者测试前应将本人的身份证交工作人员核验；
- 2、受试者应服从测试人员安排，不得延误测试进程；
- 3、测试学生若不按规定操作或故意损坏仪器设备，需按学校有关规定赔偿，并进行处分；
- 4、测试中如发现冒名顶替现象，按考试作弊处理。

五、测试方法

1、身高体重

- ① 受试者将身份证交测试人员；
- ② 受试者着轻装、赤足、双脚站在底座上，背轻靠立柱，抬头挺胸，两眼平视前方，站立。

③ 测试者在主机中输入受试者编号，并按确认键开始测试。

④ 受试者站立不动，当测头臂压头后自动反向上升，到顶后测试结束。

2、肺活量测试

① 受试者将身份证交于测试人员；

② 受试者将一次性干燥卫生的吹嘴，插入测试吹管；

③ 受试者应保持测试传感器和吹管上方的正确把握姿势；

④ 受试者在测试人员将身份证在主机上刷卡后，用力深呼吸后开始吹气；

⑤ 受试者吹气时注意嘴部与吹嘴之间的紧密接触，防止漏气。受试者在吹气时保持匀速，用力适中，中途不得停顿。

⑥ 第一次结束后，主机会提示进行第二次测试，三次测试后结束。

3、50 米跑测试

① 受试者将身份证交于测试人员，刷卡后受试人员按顺序上道；

② 受试者在所在道次上做好起跑准备，在听到提示音“预备”和发令枪“叭”一声后，开始起跑；

③ 受试者跑到终点后，听到外设“嘀”的一声。表示撞杆成功，主机显示并报读测试者的成绩，受试者此时按规定路线离开场地，注意不能再次经过终点测试标杆。

4、立定跳远

① 受试者将身份证交于测试人员；

② 受试者在规定位置听到主机发出“嘀”声后，即开始起跳。

③ 测试者从起跳区跳入测量区后，从跳毯上走出（从前面或侧面），测试结果即刻在主机上显示，受试者可以离开。

5、坐位体前屈

① 受试者将身份证交于测试人员；

② 受试者坐在测试仪器的床体上，两腿伸直，不可弯曲，脚跟并拢，脚尖分开约 10—15 厘米，踩在测量计垂直底座上，两手并拢；

③ 受试者听到主机“开始测试 第一次测试”，“请用力向前推滑板”后，测试者即可开始测试。受试者两臂和手伸直，渐渐使上体前屈，用两手中指尖轻轻推动标尺上的游标前滑（不得有突然前伸动作），直到不能继续前伸时为止。

④ 第一次结束后，主机提示“第二次测试”。第二次结束后，主机提示测试结束，并播报受试者成绩。

6、1000m（男）/800m（女）

① 受试者将身份证交于测试人员；

② 受试者穿好测试服装，站在起跑线上，听到语音和发令枪后开始起跑；

③ 受试者冲过终点线后，按要求排队刷卡确认成绩；

④ 受试者测试结束后，要把测试服装交还给测试人员。

7、引体向上

① 受试者将身份证交于测试人员；

② 受试者，立于高单杠下方，听到提示后，测试者即可开始测试。

③ 受试者跳起双手正握杠，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；

④ 注意引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

8、一分钟仰卧起坐

① 受试者将身份证交于测试人员；

② 受试者将外设绑在胸前，平躺在测试仪器的床体上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。听到“开始测试”声后，受试者即可开始仰卧起坐。

③ 一分钟测试时间到后，测试结果即刻在主机上显示，受试者此时可以离开。

六、测试的注意事项

① 由于《国家学生体质健康标准》是学生毕业的重要依据，测试不合格者不予毕业。因此，所有测试工作人员必须以严谨的态度，认真、细致地做好本项工作，为学生营造轻松、愉悦、有序的测试氛围，确保测试工作高效、优质、圆满。

② 各学院辅导员要提前通知各班学生，并落实班干部的组织情况，建议到现场关注学生的测试情况。凡因各学院体质测试工作相关负责人/辅导员通知不到位而导致学生错过本次测试，责任由该学院体质测试工作相关负责人/辅导员承担。因学生自身原因未参加测试，责任由学生自己承担。

③ 学生参加测试时必须携带身份证。

④ 本次测试需先进行线上预约，测试学生需按照预约时间

完成测试。测试时要有序排队，在工作人员的引导下参加完所有测试项目。

⑤ 参加测试的学生当天必须吃正常进餐，避免因低血糖等原因产生意外。测试时必须穿运动服装；在测试前建议提前适当锻炼，调整好状态；若在测试过程中出现身体不适及时告知测试工作人员。

⑥ 因病或残疾学生，可向学校提交免于执行《国家学生体质健康标准》的申请，经医疗单位证明，所在学院核准后，可以免测，免测申请存入学生档案。凡是申请了免测的学生可以不到测试现场。

⑦ 今年的测试工作是按照教育部的最新规定和要求执行，与《学生守则》中的《国家学生体质健康标准》测试文件不相符的部分，以本方案为准。

⑧ 测试如遇雨天，该单元的测试将放到最后测试，测试时间另行通知。

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				

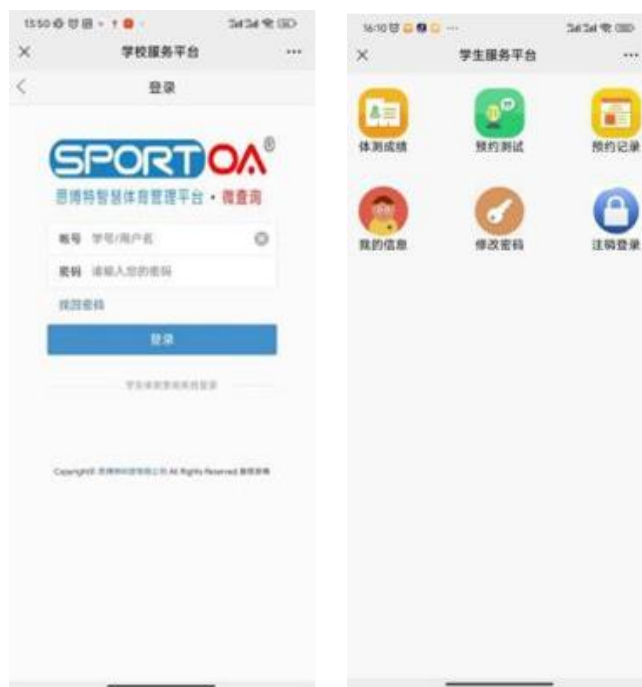
此表一式两份，一份交体育学院体质健康测试中心，一份由申请人自己保管。

附件 7:

线上预约操作手册

一、平台界面

学生在微信平台上通过自己学号和密码进行登录，成功登录后如图所示：

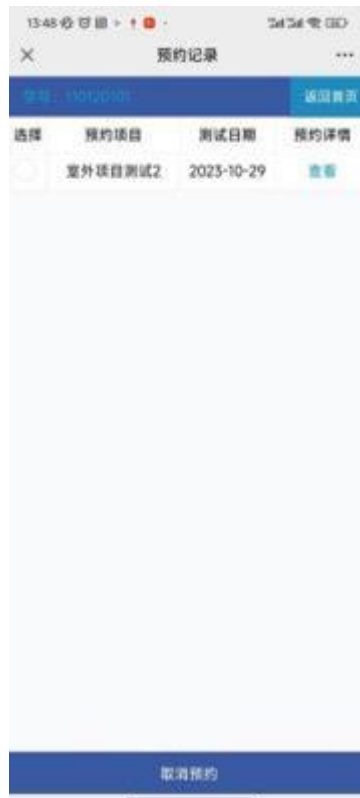


二、预约测试

点击预约测试，选择需要测试的项目后进行查询，点击预约即可：



三、预约记录查询



点击“查看”



附件 8:

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 9:

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，方可获体育奖学分。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² (米²)。

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²)

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 ²)																		
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