附件5：

**2025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24、25级本科学生。

**二、测试时间、地点**

时间：2025年10月-2025年11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、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。学生参加测试时必须携带**身份证**，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。

④参加测试的学生当天必须正常进餐，以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应及时告知测试工作人员。

⑤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。

⑥测试如遇恶劣天气，或不可抗力，该单元的测试将调整到学期末，具体测试时间另行通知。