

大学生体质健康标准测试手册

一、学生进行体质健康测试的依据

我国学生体质测量与评价制度的演变和发展，是与我国不同时间社会、经济、科技、文化和教育的发展水平相适应的；是与全国提高青少年的身体健康、满足国家对受教育者的全部发展和培养人才战略的基本要求相一致的。新的《国家学生体质健康标准》是在新的历史条件下，根据社会发展的变化要求，面对新的情况、新的问题所采取的积极措施。新中国成立以来，《劳卫制》《国家体育锻炼标准》《学生体质健康标准（试行方案）》《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的制定、颁布和实施，促进了学生体质健康测量与评价制度的发展和完善。

学生体质健康评价是学校体育工作中的重要环节，也是学校教育评价体系中的重要组成部分。以《学生体育健康标准》《国家学生体质健康标准（2014年修订）》为根据，进行学生体质测试，为贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”精神，促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和体质健康水平，具有重要现实意义和长远社会意义。

二、学生进行体质健康测试的意义

1. 《学生体育健康标准》是《国家体育锻炼标准》的一个组成部分，是《国家体育锻炼标准》在学校中的具体应用。《学生体质健康标准》测试的目的是为了贯彻落实第三次全国教育工作会议提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想”的精神，促进学生积极地参加体育锻炼，上好体育课，增强学生的体质和提高健康水平，把学生培养成为德、智、体、美全面发展的高素质人才。对于贯彻落实《体育法》《全民健身计划》和《学生体育工作条例》，促进和保证体育课教学，以及早操、课间操和课外活动的开展起到了重要的促进作用。

2. 通过《学生体质健康标准》的测试，可以使你清楚地了解自己体质与健康的状况，还可帮助你监测自己的体质与健康状况的变化程度。这些都有助于你在新的一年里有的放矢地设定自己的锻炼目标，有针对性地选择锻炼策略，制订切实可行的锻炼计划。

3. 通过这些标准的测试和评介，有效地促进了学校体育工作的展开，对于学校体育评价发挥了重要的作用，是学校体育总体评价的重要内容。

三、大学生体质健康测试项目

《国家学生体质健康标准（2014年修订）》设置项目为：身高、体重、肺活量、50

米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）、1000 米跑（男）800 米跑（女）。项目符合我国学校实际情况、简便易行的测试项目，它们的可靠性、有效性、客观性、可操作性等在多年来的学校体育实践中得到了证明，这些测试项目涵盖了人体形态、机能、身体素质和运动能力的多个方面。

四、大学生体质健康测试项目技术方法与要求

第一项：身高

（一）测试方法

身高的测量采用机械式身高计。受试者赤足，背向立柱站立在身高计的底板上，躯干自然挺直，头部正直，两眼平视前方（耳郭上缘与眼眶下缘的一点成水平位）。上肢自然下垂，两腿伸直。两足跟并拢，足尖分开约 60 度，足跟骶骨部及两肩胛与立柱相接触，成“三点一线”，站立姿势。记录数据以厘米为单位，精确到小数点后一位。测量误差不得超过 0.5 厘米。

（二）注意事项

1. 身高计应选择平坦地面，靠墙放置。
2. 检测人员移动水平板时，必须手握“手柄”。
3. 严格执行“三点靠立柱”“两呈水平”的测量要求。
4. 水平压板与头部接触时，松紧要适度，头发蓬松者要压实；妨碍测量的发辫、发结要放开，饰物要取下。

第二项：体重

（一）测量方法

体重的测量采用电子体重计或杠杆秤，不允许使用弹簧式体重秤，受试者穿短衣裤、赤足，自然站立在体重计踏板的中央，保持身体平稳。记录数据以千克为单位，精确到小数点后 1 位，测量误差不得超过 0.1 千克。

（二）注意事项

1. 测量时，体重计应放置在平坦地面上。
2. 受试者应尽量减少着装。
3. 上、下体重计时，动作要轻缓。
4. 测量体重时，应让受试者排空大小便、不要大量喝水，也不要进行剧烈的体育活动和体力劳动。

第三项：肺活量

（一）测试方式

测量时保持房间通风良好；使用干燥的吹气嘴，每换一次测试对象须消毒一次。吹气嘴必须保持干燥。肺活量计主机放置平稳桌面上，检查电源线及接口是否牢固。按工作键液晶屏显示“0”即表示机器进入工作状态，预热 5 分钟后测试为佳。

首先告知受试者不必紧张，以中等速度和力度尽全力吹起效果最好。令受试者手持吹

气嘴，面对肺活量计站立试吹 1~2 次，看仪表有无反应，还要试吹气嘴或鼻处是否有漏气，调整吹气嘴，自己捏紧鼻孔；学会深吸气（避免耸肩提气，应该像闻花似的慢吸气）。测试时，受试者进行一两次较平日深一些的呼吸动作后，更深地吸一口气，屏住气向吹气嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，为防止此时从吹气嘴处吸气，测试中不得中途二次吸气。吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位受试者测三次，每次间隔 15 秒，记录三次数值，选取最大值作为测试结果。以毫升为单位，不保留小数。

（二）注意事项

1. 吹气筒的导管必须在上方，以免口水或杂物堵住气道。
2. 每测试 10 人及测试完毕后用干棉球及时清理和擦干气筒内部。严禁用水、酒精等任何液体冲洗气筒内部。

第四项：仰卧起坐

（一）测试方法

受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90°左右，两手指交叉贴于脑后，另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次，仰卧时两肩胛必须触垫。测试员发出开始口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数，1 分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

（二）提高成绩的训练方法

1. 仰卧起坐动作

在练习仰卧起坐的过程中，要遵循“快起慢下”的原则，抬起上身阶段应该迅速以节省体力，放下时宜采用较缓慢的速度，就如慢动作回放一般，已达到锻炼肌肉的目的，当腹肌把身体向上拉起时，应该呼气，这样可确保处于腹部较深层的肌肉都同时参与工作。把身体升起离地 10~20 厘米后，应收紧腹部肌肉并稍做停顿，然后慢慢把身体下降回原位。当背部着地的时候，便可以开始下一个循环的动作，在仰卧起坐的过程中，腹部肌肉其实只在起初非让阶段参与工作，之后便会改由髋部的屈肌执行任务。

2. 仰卧起坐的转体训练

直体仰卧起坐只能训练到腹直肌肌肉，对腹部肌群的训练还远远不够，要知道腹部的主要肌肉有腹直肌、腹外斜肌和腹内斜肌三个重要部分，所以在仰卧起坐的最后阶段我们要加入转体动作以锻炼斜肌。

第五项：引体向上

（一）测试方法

受试者面向单杠，自然站立；然后向后摆动双臂，跳起，双手分开与肩同宽，正握杠，身体呈直臂悬垂姿势，待身体停止晃动后，两臂同时用力，向上引体（身体不能有任何附加动作）；当下颌超过横杠上缘时，还原，呈直臂悬垂姿势，为完成 1 次。测试人员记录受试者完成的次数，以次为单位。

（二）提高成绩的训练方法

1. 引体向上凡是能完成一个以上的学生，应以练习引体向上为主，按自己完成量最

大为指标练习一次，稍事休息后再练习 1—2 次，如只能完成一个，则须反复多做，以 6—10 次为宜。

2. 正握或反握悬垂，向前或向侧移动，平梯移行在平梯上做移行，每次手向前移动一个横杠，两手交替行进，移行一个横梯长为一次，练习 4~5 次。

3. 悬垂：屈臂悬垂练习者站于凳上，两臂全屈反提横杠，两手与肩同宽，使横杠位于颊下，然后双脚离凳做禁止用力的悬垂姿势，但下颌不得挂在杠上，为了提高握杠力量可以做负重悬垂，为了发展力量耐力，可逐渐延长悬垂时间。直臂悬垂时，手要握紧，身体放松，呼吸自然，练习 2~4 次。

4. 斜身引体：要求两手与肩同宽正握杠，身体要挺直，两脚前伸蹬地，使两臂与躯干成 90°的斜悬垂，脚不得移动，由同伴压住两脚，做屈膝引体，使下颌触到或超过横杠，然后伸臂复原为一次。不能利用臀部上下摆动的力量。30~45 次为一组，练习 3~4 组，如无单杠，可利用树干或木桩。

引体向上的练习，对尚不能完成者要先争取“0”的突破，然后再追求完成的次数。

第六项：坐位体前屈

(一) 测试方法

受试者的两腿伸直，两脚平蹬测试纵板在平地上，两脚分开约 10~15 厘米（踏在测试仪器划定的位置上），上体前屈，两臂直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止，测试计的脚步纵板内沿平面为 0 点，内向为负值，向前为正值，记录以厘米为单位，保留一位小数，测试两次，取最好成绩。

(二) 提高成绩的训练方法

1. 正压腿

一腿直立，另一腿举起放于高度适当的高物上，身体正对高腿，上体向前尽量用胸部贴腿，双膝不得弯曲，复原姿势后连续再做。

2. 侧压腿

一腿直立，另一腿举起放于高度适当的高物上，身体正对高腿，上体尽量侧屈，用头的一侧贴腿，不要前倾或后仰，复原姿势后连续再做。

3. 正踢腿

直立，两臂平举，左脚向前迈出一小步，右腿绷脚面伸直，急速有力地向上踢腿，落下时要有控制。两腿交替练习。

4. 并腿体前屈

两腿并立，上体前屈，两手触地，上体与腿尽量贴近，复原姿势后连续再做。

两腿左右开立（大于宽肩），上体前屈，臀部自然后移，双膝伸直，两手先向左腿外侧摸地面，复原姿势后再向右腿外侧摸地面，连续做。

双腿伸直坐于垫上或床上，上体前屈，两臂向前尽力用手触摸脚尖，膝关节不得弯曲，复原姿势后连续再做。

第七项：立定跳远

（一）测试方法

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，不得有垫步连跳动作。丈量起跳线至最近着地点的距离，每人跳三次，记录其中成绩最好的一次。以米为单位，保留两位小数。

（二）提高成绩的训练方法

1. 蹲跳起

双脚左右开立，脚尖平行，屈膝向下深蹲或半蹲，两臂自然后摆，然后两腿迅速蹬伸，使髋、膝、踝三个关节充分伸直，同时两臂迅速有力向前上摆，最后用脚尖蹬离地面向上跳起，落地时用前脚掌着地屈膝缓冲。接着再跳起，每次练习 15~20 次，重复 3~4 组。

2. 单脚交换跳

上体正直，膝部伸直，两脚交替向上跳起，跳时主要是用踝关节的力量，用前脚掌快速蹬地跳起，离地时脚面绷直，脚尖向下，原地跳时，可规定跳的时间（30 秒~1 分钟）或跳的次数（30~60 次），行进间跳时，可规定跳的距离（20~30 米），以上练习重复 2~3 组。

3. 蹶跳步

用右（左）腿直膝向前上方跳起，同时左（右）腿屈膝向上举，右腿落地，然后换腿，用同样方法跳，两臂配合腿前后大幅度摆动，跳时踝关节和前脚掌要用力，整个动作轻快。与舞蹈的“蹶跳步”动作类似。

第八项：50 米跑

略

第九项：耐力跑

略

五、大学生体质健康测试评价指标权重系数与评分标准

（一）单项指标与权重

测试对象	单项指标	权重（%）
初中、高中、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）。

(二) 单项指标评分标准

等级	单项得分	男生肺活量 单项大一、大二评分表 (单位:毫升)	男生肺活量 大三、大四单项评分表 (单位:毫升)	女生肺活量 单项大一、大二评分表 (单位:毫升)	女生肺活量 单项大一、大二评分表 (单位:毫升)	男生 50 米跑 大一、大二评分表 (单位:秒)	男生 50 米跑 大三、大四评分表 (单位:秒)	女生 50 米跑 大一、大二评分表 (单位:秒)	女生 50 米跑 大三、大四评分表 (单位:秒)
优秀	100	5040	5140	3400	3450	6.7	6.6	7.5	7.4
	95	4920	5020	3350	3400	6.8	6.7	7.6	7.5
	90	4800	4900	3300	3350	6.9	6.8	7.7	7.6
良好	85	4550	4650	3150	3200	7.0	6.9	8.0	7.9
	80	4300	4400	3000	3050	7.1	7.0	8.3	8.2
及格	78	4180	4280	2900	2950	7.3	7.2	8.5	8.4
	76	4060	4160	2800	2850	7.5	7.4	8.7	8.6
	74	3940	4040	2700	2750	7.7	7.6	8.9	8.8
	72	3820	3920	2600	2650	7.9	7.8	9.1	9.0
	70	3700	3800	2500	2550	8.1	8.0	9.3	9.2
	68	3580	3680	2400	2450	8.3	8.2	9.5	9.4
	66	3460	3560	2300	2350	8.5	8.4	9.7	9.6
	64	3340	3440	2200	2250	8.7	8.6	9.9	9.8
	62	3220	3320	2100	2150	8.9	8.8	10.1	10.0
	60	3100	3200	2000	2050	9.1	9.0	10.3	10.2
不及格	50	2940	3030	1960	2010	9.3	9.2	10.5	10.4
	40	2780	2860	1920	1970	9.5	9.4	10.7	10.6
	30	2620	2690	1880	1930	9.7	9.6	10.9	10.8
	20	2460	2520	1840	1890	9.9	9.8	11.1	11.0
	10	2300	2350	1800	1850	10.1	10.0	11.3	11.2

等级	单项得分	男生坐位体前屈大一、大二评分表（单位：厘米）	男生坐位体前屈大三、大四评分表（单位：厘米）	女生坐位体前屈大一、大二评分表（单位：厘米）	女生坐位体前屈大一、大二评分表（单位：厘米）	男生立定跳远大一、大二评分表（单位：厘米）	男生立定跳远大三、大四评分表（单位：厘米）	女生立定跳远大一、大二评分表（单位：厘米）	女生立定跳远大三、大四评分表（单位：厘米）
优秀	100	24.9	25.1	25.8	26.3	273	275	207	208
	95	23.1	23.3	24.0	24.4	268	270	201	202
	90	21.3	21.5	22.2	22.4	263	265	195	196
良好	85	19.5	19.9	20.6	21.0	256	258	188	189
	80	17.7	18.2	19.0	19.5	248	250	181	182
及格	78	16.3	16.8	17.7	18.2	244	246	178	179
	76	14.9	15.4	16.4	16.9	240	242	175	176
	74	13.5	14.0	15.1	15.6	236	238	172	173
	72	12.1	12.6	13.8	14.3	232	234	169	170
	70	10.7	11.2	12.5	13.0	228	230	166	167
	68	9.3	9.8	11.2	11.7	224	226	163	164
	66	7.9	8.4	9.9	10.4	220	222	160	161
	64	6.5	7.0	8.6	9.1	216	218	157	158
	62	5.1	5.6	7.3	7.8	212	214	154	155
	60	3.7	4.2	6.0	6.5	208	210	151	152
不及格	50	2.7	3.2	5.2	5.7	203	205	146	147
	40	1.7	2.2	4.4	4.9	198	200	141	142
	30	0.7	1.2	3.6	4.1	193	195	136	137
	20	-0.3	0.2	2.8	3.3	188	190	131	132
	10	-1.3	-0.8	2.0	2.5	183	185	126	127

等级	单项得分	男生一分钟仰卧起坐、引体向上大一、大二评分表（单位：次）	男生一分钟仰卧起坐、引体向上大三、大四评分表（单位：次）	女生一分钟仰卧起坐、引体向上大一、大二评分表（单位：次）	女生一分钟仰卧起坐、引体向上大三、大四评分表（单位：次）	男生耐力跑大一、大二评分表（单位：分·秒）	男生耐力跑大三、大四评分表（单位：分·秒）	女生耐力跑大一、大二评分表（单位：分·秒）	女生耐力跑大三、大四评分表（单位：分·秒）
优秀	100	19	20	56	57	3'17"	3'15"	3'18"	3'16"
	95	18	19	54	55	3'22"	3'20"	3'24"	3'22"
	90	17	18	52	53	3'27"	3'25"	3'30"	3'28"
良好	85	16	17	49	50	3'34"	3'32"	3'37"	3'35"
	80	15	16	46	47	3'42"	3'40"	3'44"	3'42"
及格	78			44	45	3'47"	3'45"	3'49"	3'47"
	76	14	15	42	43	3'52"	3'50"	3'54"	3'52"
	74			40	41	3'57"	3'55"	3'59"	3'57"
	72	13	14	38	39	4'02"	4'00"	4'04"	4'02"
	70			36	37	4'07"	4'05"	4'09"	4'07"
	68	12	13	34	35	4'12"	4'10"	4'14"	4'12"
	66			32	33	4'17"	4'15"	4'19"	4'17"
	64	11	12	30	31	4'22"	4'20"	4'24"	4'22"
	62			28	29	4'27"	4'25"	4'29"	4'27"
	60	10	11	26	27	4'32"	4'30"	4'34"	4'32"
不及格	50	9	10	24	25	4'52"	4'50"	4'44"	4'42"
	40	8	9	22	23	5'12"	5'10"	4'54"	4'52"
	30	7	8	20	21	5'32"	5'30"	5'04"	5'02"
	20	6	7	18	19	5'52"	5'50"	5'14"	5'12"
	10	5	6	16	17	6'12"	6'10"	5'24"	5'22"