

# 常州纺织服装职业技术学院文件

常纺院教字〔2021〕31号

---

## 学生体质健康测试实施细则

（2004年4月制定，2021年3月修订）

### 第一章 总 则

**第一条** 为贯彻落实教育部《国家学生体质健康标准（2014年修订）》（教体艺函〔2014〕5号）（以下简称《标准》）和《省教育厅关于在全省普通高等学校实施国家学生体质健康标准等级证书制度的通知》（苏教体艺〔2019〕28号）文件精神，切实加强学校体育工作，促进学生积极参加体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，提高体质健康水平，结合我校实际，特制定本细则。

**第二条** 《标准》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，是学生体质健康的个体评价标准，也是学生毕业的基本条件之一。学校在实施《标准》的过程中要深化体育课教学改革，提高课堂教学质量，将体育课这一基本锻炼形式与课外锻炼等方式有机结合，切实提高学生的体质健康水平。学校在实施《标准》时要按照教育部、江苏省教育厅的统一部署和要求，及时采集、汇总和上报数据。

## 第二章 组织领导

**第三条** 由分管教学工作副校长为组长，教务处、学生工作处、后勤保障部、体育部负责人及各二级学院教学副院长为组员，共同负责全校学生的《标准》实施工作。

### 第四条 相关部门主要职责

#### （一）教务处

1. 提供当学年应参测的学生名单及其学籍信息资料，信息包括：学院、年级、专业、行政班号、班级名称、学号、姓名、性别、出生日期、身份证号、民族、生源地、学籍变更情况等）；
2. 组织体质健康测试成绩与学生学籍管理相关的管理规定等的修订与具体实施。

#### （二）学生工作处

1. 负责参测学生的组织动员工作；
2. 负责做好学生参测的思想教育、安全教育和纪律教育工作；
3. 负责协助体育部向学生进行测试的宣讲、宣传工作；

4. 协同各二级学院、相关部门共同组织和引导学生进行体育锻炼。

### （三）二级学院

1. 负责做好学生参测的动员、思想教育、安全教育和纪律教育工作，组织学生按时到场参加体测；

2. 组织本院学生，在体育部规定的测试时间，按测试要求参加测试，负责组织测试总评成绩不及格者、单项测试成绩缺项者、申请缓测者按要求参加补测。

3. 负责指导学生组织开展多种形式的课外体育活动，营造体育锻炼氛围，用积极健康的文体活动引导学生养成“每天锻炼一小时”的良好习惯；

### （四）体育部

1. 负责测试教师和相关工作人员的业务培训；

2. 负责测试数据的登记、采集、汇总及上报工作；

3. 负责测试仪器、设备、场地器材的添置与准备工作；

4. 负责给相关部门提供测试宣传资料；

5. 负责制定具体测试实施方案和编排测试的时间、地点等；

6. 负责核准免测和缓测学生申请，存入档案，负责汇总评定学生每学年《标准》等级；

7. 负责组织学生签署知情同意书；

8. 会同职能部门和院系做好体测及相关体育锻炼运动的风险防控及应急处理工作。

#### （五）后勤保障部

1. 督促和协调校保健站做好测试的医疗保障工作，包括在测试或补测场所设立急救医疗点，选派医护人员做好现场医疗救治工作；

2. 负责督促和协调校保健站审核因病或残疾需免予执行《标准》的学生；

3. 负责协助体测风险风控、应急预案相关管理规范的制定和实施。

### 第三章 测试的管理

#### 第五条 测试时间

每年9月1日至12月中旬组织进行测试。测试成绩不合格的，予以安排补测。针对大一、大二年级学生的补测时间一般安排在每学年春季学期进行。针对大三年级需补测的学生，体育部将安排两次补测时间，分别大三上学期测试后和大三下学期开学初。

#### 第六条 测试项目及地点

视力、身高、体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐（女）指标项目在体育馆测试；50米跑、1000米跑（男）、800米跑（女）、引体向上（男）在田径场或室外进行。

**第七条** 单项指标标准采用《标准》文件中的“大学男生体质健康评分标准”及“大学女生体质健康评分标准”。具体见附件1。

## 第八条 成绩的评定

1. 在校学生需每年进行体质测试，学生体质健康标准成绩每学年评定一次，记入《国家学生体质健康登记卡》。成绩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（见表 1）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；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。

表 1：单项指标所占权重比例

单项指标	权重
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>）。

2. 学生毕业时的成绩，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。

## 第九条 等级及证书

1. 学生毕业年度（最后一次体测）的测试成绩，成绩达到 60.0-74.9 分者，颁发“合格”等级证书；75.0-89.9 分者，颁发“良好”等级证书；测试成绩达到 90.0 分及以上者，颁发“优秀”等级证书。

2. 等级证书将于学生毕业前颁发。

#### **第十条 补测、缓测及免测**

1. 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。测试成绩有缺项学生，补测后仍缺项，总评成绩根据有成绩的项目进行评定。

2. 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，经三级甲等以上医院和校保健站出具的相关医疗证明，体育部核准，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》（见附件 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。

#### **第十一条 奖惩**

1. 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。

2. 对体质测试过程中弄虚作假者，本项成绩按无效处理，且不能参加当年补测。同时，取消当学年度各种荣誉称号、各类奖学金的评选资格。

### **第四章 经费保障**

**第十二条** 为保障《标准》的实施，按《校内人员服务工作量管理办法（试行）》进行经费投入。其中，教师劳务费按照考务工作量之组班授课规定计算，校内医务人员劳务费按照加班和值班工作量规定计算。

## 第五章 其他

**第十三条** 本细则自公布之日起三十日后施行。原文件《关于实施〈学生体质健康标准〉的规定（试行）》（常纺教字〔2004〕11号）自行废止。

**第十四条** 本细则由教务处负责解释。

附件：1. 单项指标标准

2. 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

常州纺织服装职业技术学院  
2021年3月30日



## 附件 1

# 单项指标标准

### (一) 男生单项指标评分表

表 1: 大学男生体质健康评分标准 (2014 年修订)

等级	单项得分	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 (次)		1000 米跑 (分·秒)	
		大一 大二	大三	大一 大二	大三	大一 大二	大三	大一 大二	大三	大一 大二	大三	大一 大二	大三
优秀	100	5040	5140	6.7	6.6	24.9	25.1	273	275	19	20	3'17"	3'15"
	95	4920	5020	6.8	6.7	23.1	23.3	268	270	18	19	3'22"	3'20"
	90	4800	4900	6.9	6.8	21.3	21.5	263	265	17	18	3'27"	3'25"
良好	85	4550	4650	7	6.9	19.5	19.9	256	258	16	17	3'34"	3'32"
	80	4300	4400	7.1	7	17.7	18.2	248	250	15	16	3'42"	3'40"
及格	78	4180	4280	7.3	7.2	16.3	16.8	244	246			3'47"	3'45"
	76	4060	4160	7.5	7.4	14.9	15.4	240	242	14	15	3'52"	3'50"
	74	3940	4040	7.7	7.6	13.5	14	236	238			3'57"	3'55"
	72	3820	3920	7.9	7.8	12.1	12.6	232	234	13	14	4'02"	4'00"
	70	3700	3800	8.1	8	10.7	11.2	228	230			4'07"	4'05"
	68	3580	3680	8.3	8.2	9.3	9.8	224	226	12	13	4'12"	4'10"
	66	3460	3560	8.5	8.4	7.9	8.4	220	222			4'17"	4'15"
	64	3340	3440	8.7	8.6	6.5	7	216	218	11	12	4'22"	4'20"
	62	3220	3320	8.9	8.8	5.1	5.6	212	214			4'27"	4'25"
不及格	60	3100	3200	9.1	9	3.7	4.2	208	210	10	11	4'32"	4'30"
	50	2940	3030	9.3	9.2	2.7	3.2	203	205	9	10	4'52"	4'50"
	40	2780	2860	9.5	9.4	1.7	2.2	198	200	8	9	5'12"	5'10"
	30	2620	2690	9.7	9.6	0.7	1.2	193	195	7	8	5'32"	5'30"
	20	2460	2520	9.9	9.8	-0.3	0.2	188	190	6	7	5'52"	5'50"
	10	2300	2350	10.1	10	-1.3	-0.8	183	185	5	6	6'12"	6'10"

### (二) 女生单项指标评分表



表 2：大学女生体质健康评分标准（2014 年修订）

等级	单项得分	肺活量 (毫升)		50 米跑 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		立定跳远 (厘米)		一分仰卧起坐 (次)		800 米跑 (分·秒)	
		大一 大二	大三	大一 大二	大三	大一 大二	大三	大一 大二	大三	大一 大二	大三	大一 大二	大三
优秀	100	3400	3450	7.5	7.4	25.8	26.3	207	208	56	57	3'18"	3'16"
	95	3350	3400	7.6	7.5	24	24.4	201	202	54	55	3'24"	3'22"
	90	3300	3350	7.7	7.6	22.2	22.4	195	196	52	53	3'30"	3'28"
良好	85	3150	3200	8	7.9	20.6	21	188	189	49	50	3'37"	3'35"
	80	3000	3050	8.3	8.2	19	19.5	181	182	46	47	3'44"	3'42"
及格	78	2900	2950	8.5	8.4	17.7	18.2	178	179	44	45	3'49"	3'47"
	76	2800	2850	8.7	8.6	16.4	16.9	175	176	42	43	3'54"	3'52"
	74	2700	2750	8.9	8.8	15.1	15.6	172	173	40	41	3'59"	3'57"
	72	2600	2650	9.1	9	13.8	14.3	169	170	38	39	4'04"	4'02"
	70	2500	2550	9.3	9.2	12.5	13	166	167	36	37	4'09"	4'07"
	68	2400	2450	9.5	9.4	11.2	11.7	163	164	34	35	4'14"	4'12"
	66	2300	2350	9.7	9.6	9.9	10.4	160	161	32	33	4'19"	4'17"
	64	2200	2250	9.9	9.8	8.6	9.1	157	158	30	31	4'24"	4'22"
	62	2100	2150	10.1	10	7.3	7.8	154	155	28	29	4'29"	4'27"
	60	2000	2050	10.3	10.2	6	6.5	151	152	26	27	4'34"	4'32"
不及格	50	1960	2010	10.5	10.4	5.2	5.7	146	147	24	25	4'44"	4'42"
	40	1920	1970	10.7	10.6	4.4	4.9	141	142	22	23	4'54"	4'52"
	30	1880	1930	10.9	10.8	3.6	4.1	136	137	20	21	5'04"	5'02"
	20	1840	1890	11.1	11	2.8	3.3	131	132	18	19	5'14"	5'12"
	10	1800	1850	11.3	11.2	2	2.5	126	127	16	17	5'24"	5'22"

## 附件 2

### 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

姓名		性别		学号	
班级		所在学院		联系电话	
免测原因 身体原因 请附医院证明					
校保健站	签章（字）： 年 月 日				
体育教师 签字	签章（字）： 年 月 日			家 长 签 字	
学校体育 部门意见	签章（字）： 年 月 日				

注：1、附保健站诊断证明。

2、高等学校的学生，“家长签字栏”由学生本人签字。