

# 广东培正学院文件

培正教〔2024〕18号

---

## 广东培正学院关于 2023—2024 学年第 2 学期 学生体质健康测试的通知

学校各相关部门：

为贯彻落实《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（国办发〔2016〕27号）有关精神，根据《教育部办公厅关于 2015 年开展国家学生体质健康标准测试和落实学校体育三个办法有关工作安排》（教体艺〔2015〕32号）的相关要求，以促进学生体质健康为主线，落实学校体育“两个标准”和“三个办法”的实施，现将我校 2023 年学生体质健康测试工作通知如下：

### 一、组织领导

根据上述文件要求，《国家学生体质健康标准》（下称《标准》）测试的组织实施工作在学校领导下，由教务处、体育学院、学生工作部、校团委、各学院、总务处（医务室）协同配合共同组织

实施。为保证《标准》的顺利实施，学校成立由分管校领导任组长，相关单位负责人为成员的《标准》实施领导小组。领导小组成员名单：

组 长：黄 弢

副组长：邓 惠、曹 卫

成 员：陈 军、黄海峰、阮 霖、唐伏龙、陈 櫓、  
张敬辉、高 兴、陈双红、侯崇富、刘远辉、  
袁希佳、肖 宾、梅东胜、陈春平、郑寿伟

## 二、测试时间及地点安排

1. 2022 级（大二）将以体育班为单位在体育 IV 课上参加测试，具体时间安排由体育学院通知各班任课教师，4 月 15-19 日进行 800 米、1000 米测试；4 月 22-26 日进行室内项目测试（含 50 米、引体向上）。在任课体育教师统一组织管理下完成测试。

2. 2021 级（大三包括专升本）通过预约程序参加测试：测试时间：4 月 22-26 日进行 800 米、1000 米测试；4 月 29 日-5 月 10 日（周一至周五）进行室内项目测试（含 50 米、引体向上）。

测试时间：上午 10：15-11：50、下午 14：20-17：40，周一至周四的晚上 19：00-20：30。

性别	体育馆二楼	田径场（国强广场）
男生	身高体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈	引体向上（国强广场）、50 米、1000 米
女生	身高体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、仰卧起坐（1 分钟）	50 米、800 米

3. 针对天气原因或其他不可抗拒因素或身体不适造成未能在正常时段参加测试的，可进行补测，具体补测时间由体育学院另行通知。另外，体育学院网站体质测试专栏及体育学院公众号也将及时更新动态。

为积极适应新情况、新变化，科学开展体质测试组织与实施，确保学生身心健康，对2024年体质健康测试提出以下指引。

### **三、总体要求**

坚持“生命至上”“健康第一”的教育理念，根据学生实际情况进行科学、精准施教，帮助学生恢复体能、增强体质，提高免疫力，充分发挥体育课程教学对提升学生身心健康水平的特有价值和作用。

#### **（一）安全性原则**

根据学生身体情况安排运动量和强度，减少体育课程教学风险。教学过程中要注意观测学生的情况，学生出现身体不适等情况要及时作出调整。

#### **（二）循序渐进原则**

遵循循序渐进的原则，根据运动科学规律，运动强度要从小到大，从慢到快，运动难度从简单到复杂，科学控制运动负荷。

#### **（三）因人而异原则**

根据不同学生的实际情况提出不同要求，充分考虑学生的康复时间和状态恢复情况，对于康复时间较短、状态恢复不理想的学生可适度降低要求。

#### **四、任务分工**

1. **教务处**：负责提供全校学生名单。

2. **学生工作部、团委**：协调各学院按照测试计划参与测试及相应补测工作；对于测试过程中严重违纪同学予以处分。

3. **体育学院**：全面负责《标准》的实施，做好宣传工作，负责制定各专业各班级每学年各测试项目的测试计划，组织实施测试工作和成绩评定；对测试数据进行统计分析，针对个体差异指导学生的体育锻炼；对因伤、残、病等可免于执行《标准》的学生提出的申请给予鉴定，存入档案并安排体育保健课；负责汇总评定学生每学年《标准》等级；上报测试数据；公布数据。

4. **各学院**：做好学生宣传动员工作，辅导员要把体测工作列入自己的工作计划，起到督促、管理、调动的作用。

5. **总务处（医务室）**：协助完成测试实施过程中医疗保障工作。准备必要的急救用品到田径场测试现场待命。

6. **信息与设备管理处**：配合检查仪器设施，保障网络畅通等工作。

#### **五、注意事项**

1. 参加测试的学生必须带上一卡通实体卡，否则不允许参加测试。一卡通实体卡遗失的同学必须及时补办，一卡通二维码不能用于参加体质测试，设备无法识别。

2. 因身体原因出现不适，不能参加测试的同学，于4月15日-5月31日持三甲医院证明或诊断书至体育学院肖燕老师办理免

测手续并备案登记，过期不再接收登记。不符合免测申请条件或未备案登记的，仍需参加测试。如有虚假情况，一经查实将追究责任人。

3. 按照 2014 年《标准》规定要求，在校非毕业学生无故不参加测试或测试成绩不合格者，取消本年度各类评优与评奖资格。

4. 学生必须按安排的时间参加测试，对于不按要求参加测试的学生造成的无法正常收集数据的情况后果自负。对于在测试过程中任何违规情况，按照学校相关规定予以处理。

5. 学生毕业时，《标准》测试的成绩需达到国家规定的标准。

请各学院及时通知和组织学生，按照计划在规定时间内完成测试。

附件：1. 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

2. 国家学生体质健康标准（2014 年修订）

3. 体质健康测试安全告知书

广东培正学院

2024 年 3 月 21 日

附件 1

## 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

姓名		性别		民族	
学院 及专业		学号		手机	
免测 原因					
体测中心 教师签署 意见	签字： 年 月 日		辅导员 签署意见	签字： 年 月 日	
所属学院 意见	签字： 年 月 日				

备注：本表需附三甲医院证明或诊断书。

## 附件 2

### 测试单项指标与权重

测试对象	单项指标	权重(%)
小学一年级至 大学四年级	体重指数 (BMI)	15
	肺活量	15
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

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。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。

表 1-1 体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位：千克/米<sup>2</sup>)

等级	单项得分	大学 (男)	大学 (女)
正常	100	17.9~23.9	17.2~23.9
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

## 单项评分表

项目		肺活量（毫升）				50 米（秒）			
等级	单项得分	大一 大二 (男)	大三 大四 (男)	大一 大二 (女)	大三 大四 (女)	大一 大二 (男)	大三 大四 (男)	大一 大二 (女)	大三 大四 (女)
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

项目		坐位体前屈（厘米）				立定跳远（厘米）			
等级	单项得分	大一 大二 (男)	大三 大四 (男)	大一 大二 (女)	大三 大四 (女)	大一 大二 (男)	大三 大四 (男)	大一 大二 (女)	大三 大四 (女)
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

项目		引体向上 (次) 仰卧起坐 (次)				1000 米/800 米 (秒)			
等级	单项得分	大一 大二 (男)	大三 大四 (男)	大一 大二 (女)	大三 大四 (女)	大一 大二 (男)	大三 大四 (男)	大一 大二 (女)	大三 大四 (女)
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"

## 附件 3

# 体质健康测试安全告知书

上课时间:

任课教师:

各位同学:

你好!按照《教育部办公厅关于做好 2024 年〈国家学生体质健康标准〉测试和数据上报工作的通知》要求,为了安全、按时、有效地完成 2024 年《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)测试工作任务,也为了你的身体健康,请同学们仔细阅读以下事项后进行测试。

一、测试时间: 2024 年 4 月至 5 月

二、测试地点: 体育馆二楼、田径场

三、测试内容: 身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50 米跑、引体向上(男)、1 分钟仰卧起坐(女)、1000 米跑(男)、800 米跑(女),男、女各 8 个项目。

四、注意事项

(一) 加强体育锻炼,养成每天锻炼 1 小时的良好习惯。

(二) 合理安排作息時間,测试前请注意休息,切忌通宵熬夜。测试前 2 小时进餐,不得空腹参加测试。

(三) 随班测试的同学,在体育教师的带领下,充分做好测试前的准备活动;预约测试的同学自行做好准备活动,避免运动损伤。

(四) 参加测试学生必须穿着运动服装和运动鞋参加测试，禁止佩戴易造成伤害的物品（手机、手链、项链、钥匙等硬物）

(五) 随班测试的同学严格遵守测试安排时间，不得无故不参加、迟到、早退，未按时参加测试的学生不再另行安排补测，测试成绩以零分计。

(六) 测试时，学生必须持本人校园卡参加测试，未携带校园卡者不得参加测试。

(七) 身体不适者，可申请免于执行《标准》或者缓测，经由医院、所在院系、体测中心审核，体育学院批准，可予以执行《标准》或者缓测。

1. 凡心、肝、脾、肾等主要脏器有病者（有心脏病、哮喘、甲亢等疾病史）或者身体残疾，经医生诊断，不适宜参加激烈运动者，可申请免于执行《标准》。

2. 近期内高烧、腹泻、扭伤等急性病患者、体力尚未恢复者以及正处于生理期的女生，可申请缓测，缓测时间另行安排。

(八) 在测试过程中如出现身体不适，被测试学生应主动立即停止测试并马上报告测试现场教师及工作人员。

(九) 测试时，请遵守测试工作相关规定，服从测试现场教师和工作人员的安排和要求，有序正确地进行测试。对弄虚作假、代测、扰乱测试工作者均按学校规定处理。

(十) 请保持测试场地的整洁，爱护场馆的公共设施及测试仪器。

(十一) 如在测试过程中出现特殊情况或突发事件，请及时  
报告测试工作人员

我已阅读以上内容。

本告知书正反面打印

学生签名：

年 月 日

---

抄送：董事会、校领导。

---

广东培正学院办公室

2024年3月21日印发

---