

桂林学院文件

桂院体委〔2025〕1号

关于认真做好2025年春季学期 《国家学生体质健康标准》测试工作的通知

各二级学院：

根据中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》、教育部印发的《教育部关于深化本科教育教学改革 全面提高人才培养质量的意见》（教高〔2019〕6号）和《国家学生体质健康标准》（简称《标准》）文件精神，为增强学生体质、健全人格、锤炼意志，现就做好我校学生的体质健康测试等相关工作通知如下：

一、工作要求

为确保全校学生体质健康测试工作安全有序、测试成绩真实可靠，有关要求明确如下：

- 1、请各二级学院相关负责人认真领会教育部关于《标准》工作精神，督促本单位学生按要求及时参加体质健康测试工作。
- 2、各二级院学生，应充分掌握测试内容及标准，提前做好测试准备。备测期间应积极锻炼、不熬夜，保持健康饮食，不隐

瞒病情；测试时应着运动鞋、运动服，不带贵重和尖锐物品，不得空腹参加测试。如测试时感觉身体不适的学生，不要勉强进行，可以办理缓测。

3、所有测试学生须携带身份证或学生证，按预约时间提前到达测试地点做好准备活动。

二、测试时间

2025 年 6 月 9 日—2025 年 6 月 15 日

三、测试地点

1、室内项目：彰善楼（学生活动中心）

2、室外项目：田径场

四、测试对象

2022 级本科生、2024 级专升本学生。

五、测试项目

1、室内项目：身高体重、视力、肺活量、一分钟仰卧起坐（女）、坐位体前屈。

2、室外项目：800（女）/1000（男）米、50 米、一分钟引体向上（男）、立定跳远。

六、测试须知

1、参加《标准》测试，学生参加测试时必须携带本人身份证或学生证，以备检查，无证不允许参加测试。

2、学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经三级甲等及以上医疗单位证明，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》，存入学生档案。

3、室外项目测试当天如遇下雨等情况，无法进行测试时，将更改测试时间，具体以通知为准。

4、参加检测的学生须按规定时间到达彰善楼（学生活动中心）篮球场集合，按照分组进行检测。

5、《标准》测试应由学生本人独立完成，严禁弄虚作假、冒名顶替、互相包庇或其他舞弊行为。一经发现，涉事双方（顶替者和被顶替者）均按《普通高等学校学生管理规定》第三章第十八条处理。

6、学生对照测试项目进行针对性练习，保持良好的生活方式和精神状态，测试前要做好充分的准备活动，不能空腹测试，在测试过程中感到身体不适者，立即停止测试，在测试后申请补测或免测。

7、缓（免）测办理截止时间：2025年6月6日。

8、缓（免）测手续，伤病由申请人自行办理；比赛、交流、实习等特殊情况由所在学院统一办理。相关材料（见附件1、附件2）交旅游与体育健康学院4214办公室学生体质健康测试中心（陈权老师）核准后存档备案。

如有疑问，请于周一至周五（8:30-11:30、14:00-17:00）至旅游与体育健康学院彰善楼（学生活动中心）4214室咨询，电话13737713877 陈权老师问询答疑。

- 附件：1.桂林学院免予执行《国家学生体质健康标准》申请表
- 2.桂林学院学生体质健康测试方法与规则
- 3.桂林学院学生体质健康测试时间安排表



桂林学院体育运动委员会

2025 年 5 月 20 日

附件 1

桂林学院免予执行《国家学生体质健康标准》申请表

姓 名		性 别		学 号	
民 族		出生日期			
学院		年 级		专 业	
原因	(说明：医疗单位有关证明材料可以附在申请表后面) 申请人： 年 月 日				
辅导员签字				体测中心主任签字	
学校体育教学部门意见	学校体育教学部门签章： 年 月 日				

附件 2

桂林学院学生体质健康测试方法与规则

一、身高/体重

1、项目介绍

身高/体重是反映学生生长发育水平的常用指标，可以有效地评价学生身体的匀称度与营养状况。

2、测试方法

测试时，受试者赤足，面向立柱站立在仪器的底板上；躯干自然挺直，头部正直，两眼平视前方，保持耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。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、两肩胛间呈“三点一线”站立姿势。受试者每人 1 次。

3、常见错误

（1）受试者头顶上的发辫、发结未放开，饰物未取下，应让其放开发辫、发结，取下饰物后再测。

（2）受试者头过低或过高，耳屏上缘与眼眶下缘未呈水平位，或穿鞋站立于身高计上，应纠正后再测。

4、违规测试

（1）受试者踮脚或弯膝测试。

（2）受试者借助外力增加或减轻自身体重等。

二、肺活量

1、项目介绍

肺活量是指人在尽最大努力吸气后,再尽最大努力呼气所能呼出的气体量,是反映学生肺容积和通气功能的常用指标。

2、测试方法

测试前,受试者首先要将一次性吹嘴装在测试管的进气口上,测试时,受试者呈自然站立位,手握测试管手柄,头部略向后仰,尽力深吸气直到不能吸气为止;然后,将嘴对准一次性吹嘴缓慢地呼气,直到不能呼气为止。受试者每人2次,测试仪器记录最大值,以毫升为单位。

3、常见错误

(1) 受试者吸气与呼气时不张嘴。

(2) 受试者呼气时发力不均匀,忽大忽小;或分多次呼气。

三、坐位体前屈

1、项目介绍

坐位体前屈是指人体在相对静止状态下,躯干、髋、膝等关节可能达到的最大活动幅度,是有效地反映学生关节灵活性以及韧带和肌肉的伸展性与弹性的常用指标。

2、测试方法

受试者面向仪器,坐在垫上,两腿向前伸直;两足跟并拢,

蹬在测试仪的挡板上，脚尖自然分开约 10—15 厘米。测试时，受试者双手并拢，掌心向下平伸，膝关节伸直，身体前屈，双掌、指尖匀速平滑前行，直到不能滑动为止。受试者每人 1 次。

3、常见错误

受试者单手向前或双臂突然发力向前推动；身体前屈时，受试者膝关节弯曲或足跟与挡板分离，应取消成绩，并重测。

4、违规测试

受试者留过长指甲或粘贴穿戴甲或借助外力帮助测试。

四、立定跳远

1、项目介绍

立定跳远是反映学生下肢爆发力及身体协调能力的常用指标。其成绩与体育锻炼程度有关。

2、测试方法

受试者两脚自然分开，站在起跳线后，双脚原地同时起跳，起跳落地后从测试区正前方走出，丈量起跳线后缘至最近着地点后缘之间的垂直距离。受试者每人 3 次（包括犯规），记录最好成绩。

3、常见错误

受试者起跳前两脚尖触线、过线或起跳时有垫跳、助跑、连跳等动作，应判犯规。

4、违规测试

受试者跳出测试范围，再跳回或借由他人帮助跳回。

五、引体向上（男）

1、项目介绍

引体向上是反映学生上肢肌肉力量和耐力的常用指标，其成绩与体育锻炼程度有关。

2、测试方法

受试者面向黄色单杠，自然站立；然后跃起正手握杠，双手分开与肩同宽，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；引体时，身体不得有任何附加动作。当下颌超过横杠上缘时，还原，呈直臂悬垂姿势，为完成1次。

3、常见错误

（1）受试者反手握单杠。

（2）受试者下颌达不到横杠上缘或引体时，身体有摆动、屈膝、挺腹等动作，立即纠正，继续测试。

4、违规测试

受试者借由他人力量或腿踩物体借力向上。

六、仰卧起坐（女）

1、项目介绍

一分钟仰卧起坐是反映学生腰腹部肌肉耐力水平的常用指

标。其成绩与体育锻炼程度有关。

2、测试方法

受试者仰卧于测试板上，屈膝呈 90° ，两手手指交叉贴于脑后。当听到“测试开始”口令的同时开始计时。受试者躺下时，肩胛骨着垫，坐起时，两肘触及或超过双膝为完成一次。受试者虽已坐起但肘关节未触及双膝者不计该次数。受试者每人 1 次。

3、常见错误

(1) 受试者仰卧时，两肩胛没有触垫、双手没有贴于脑后，膝关节没有屈曲成 90° 度、躺下时身体歪斜未与臀部呈一直线。

(2) 受试者借用肘部撑垫、手抓腿等其他外部借力或用臀部起落的力量完成起坐时，超过 3 次取消测试成绩。

4、违规测试

受试者借由他人力量或外物拖拽起落。

七、50 米跑

1、项目介绍

50 米跑可以有效地反映学生移动速度、反应速度、灵敏素质及神经系统灵活性，是评价学生速度素质的常用指标。其成绩与体育锻炼程度有关。

2、测试方法

(1) 受试者进场检录后，拿到测试跑卡绑于脚踝处（跑卡

有字的一面对外);受试者采用站立式起跑;当听到起跑信号后(枪声),立即起跑,全力跑向终点线。

(2)在测试过程中,若脚卡发生掉落情况,可选择重新检录并再次进行测试。

3、常见错误

(1)受试者踩、跨起跑线、抢跑或途中串道,应召回重跑。

(2)受试者穿钉鞋、皮鞋、凉鞋等参加测试,应穿运动鞋或胶鞋。

4、违规测试

代替受试者或由他人代替参加测试,双方均视为替考。

八、1000 米跑(男)/800 米跑(女)

1、项目介绍

800 米跑和 1000 米跑是反映学生耐力素质的常用指标,可以有效地反映学生心血管、呼吸系统的机能及肌肉耐力。其成绩与体育锻炼程度有关。

3、常见错误

(1)受试者穿钉鞋、皮鞋、凉鞋等参加测试,应穿运动鞋或胶鞋。

(2)受试者测试完毕后,立即坐卧休息,应扶起慢走。

4、违规测试

- (1) 受试者在测试过程中，跑进道牙内（排水线、草地内）。
- (2) 代替受试者或由他人代替参加测试，双方均视为替考。

附件 3

桂林学院学生体质健康测试时间安排表

测试时间：2025 年 6 月 9 日—2025 年 6 月 15 日

测试地点：1、室内项目：彰善楼（学生活动中心）

2、室外项目：田径场

注：每天参加测试各二级学院先到彰善楼（学生活动中心）篮球场集合。

日期	时间	学院
6 月 9 日（周一）	17：10-19：00	外国语学院（2022 级本科、2024 级专升本）
6 月 10 日（周二）	17：10-19：00	城市设计学院（2022 级本科、2024 级专升本）
6 月 11 日（周三）	17：10-19：00	旅游与体育健康学院（2022 级本科、2024 级专升本）
6 月 12 日（周四）	17：10-19：00	金融与法律学院（2022 级本科、2024 级专升本）
6 月 13 日（周五）	17：10-19：00	工商管理学院（2022 级本科、2024 级专升本）
6 月 14 日（周六）	10：00-12：00	教育与音乐学院（2022 级本科、2024 级专升本）
6 月 14 日（周六）	15：30-17：30	文化与传媒学院（2022 级本科、2024 级专升本）
6 月 15 日（周日）	10：00-12：00	信息工程学院（2022 级本科、2024 级专升本）
6 月 15 日（周日）	15：30-17：30	全校各学院（补测）（2022 级本科、2024 级专升本）