**目录**

[一、组织管理 2](#_Toc31909)

[二、测试对象 3](#_Toc30836)

[三、测试项目 3](#_Toc25876)

[四、预约与测试时间 3](#_Toc16120)

[六、测试方法 7](#_Toc21046)

[七、成绩填报 12](#_Toc29999)

[八、测试纪律 13](#_Toc30677)

[九、测试流程 13](#_Toc26654)

[十、免测申请流程 14](#_Toc15814)

[十一、缓测申请流程 15](#_Toc23480)

[十二、变更测试时间申请流程 16](#_Toc11730)

[十三、评分标准 16](#_Toc22947)

[十四、测试安全 21](#_Toc15877)

[十五、测试应急预案 22](#_Toc11979)

[十六、未尽事宜，另行通知 23](#_Toc16999)

## **附件1**

## 2025年度在校本科学生体质健康测试

## 工作方案

为贯彻落实好《高等学校体育工作基本标准》《国家学生体质健康标准（2014年修订）》（以下简称《标准》）文件精神，根据《兰州大学关于〈标准〉的实施意见》要求，结合我校测试工作实际，特做如下方案。

一、组织管理

1.兰州大学《标准》测试工作由教务处、学生处、体育教研部、校医院共同负责组织实施。

2.《标准》测试工作由教务处牵头，学生处负责组织，体育教研部《标准》测试中心（简称“体测中心”）专门负责测试、数据收集、整理与上报工作。

3.学生处负责组织学生做好日常体育运动锻炼，协调各学院组织学生做好体测工作的具体安排。

4.校医院应根据测试时间安排医务人员到达测试现场处理学生意外伤害和疫情突发情况；为因疾病无法完成正常测试的学生出具医学诊断证明。

5.各学院应对本院学生宣传《标准》，组织本院学生完成《标准》测试，协助因疾病等原因申请暂缓、免予执行《标准》的学生完成申请表及相关证明材料收集、审核、汇总工作，并按工作流程要求报送体育教研部。

6.学校体育工作委员会办公室对《标准》实施过程中出现的问题进行协调、解决。

7.教务处、体育教研部对体测中心上报教育部测试数据进行监督审核。

8.教务处、体育教研部、学生处和各学院共同负责对当年度学生体质测试数据进行分析研究，动态掌握学生体质状况，加强体测数据在学生素质综合评价等方面的应用，完善评价激励机制，持续提升我校学生体质健康水平。

**二、测试对象**

1、一至四年级在校本科生（不含外国留学生和本学年休学的学生）。

2.来我校交流的中国籍学生可预约测试，并为其提供成绩证明。

3.参加身体素质竞赛的学生需预约室内项目，并完成身高体重、肺活量、坐位体前屈三个项目测试。

**三、测试项目**

1.室内项目：身高体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、仰卧起坐（女）。

2.室外项目：引体向上（男）、50米、800米（女）、1000米（男）。

**四、预约与测试时间**

1.正式测试

室内项目：一至四年级本科生需预约参加测试，预约时间10月8日至10月28日，测试时间为10月13日至11月3日（周一至周五上午第一二节课时段不含周四）。

室外项目：一、二年级本科生由体育课任课教师组织测试，一年级测试时间安排在第八周，二年级测试时间安排在第七周。三四年级本科生（含无体育课计划的一、二年级本科生）预约参加测试，预约时间10月9日至10月30日。正常测试时间10月13日至11月7日（周一至周五下午第七八节课时段不含周四）。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 安排名称 | 预约类型 | 预约开始时间 | 测试开始时间 | 总人数 | 校区 |
| 榆中室内项目第1场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-13 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第2场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-13 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第3场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-13 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第4场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-13 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第5场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-13 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第6场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-13 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第7场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-14 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第8场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-14 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第9场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-14 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第10场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-14 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第11场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-14 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第12场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-14 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第13场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-15 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第14场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-15 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第15场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-15 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第16场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-15 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第17场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-15 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第18场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-15 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第19场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第20场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第21场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第22场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第23场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第24场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第25场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-20 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第26场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-20 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第27场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-20 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第28场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-20 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第29场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-20 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第30场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-20 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第31场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-21 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第32场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-21 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第33场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-21 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第34场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-21 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第35场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-21 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第36场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-21 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第37场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-22 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第38场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-22 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第39场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-22 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第40场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-22 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第41场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-22 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第42场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-22 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第43场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-24 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第44场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-24 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第45场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-24 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第46场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-24 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第47场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-24 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第48场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-24 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第49场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-27 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第50场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-27 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第51场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-27 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第52场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-27 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第53场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-27 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第54场 | 个人预约 | 2025-10-13 08:00:00 | 2025-10-27 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第55场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-28 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第56场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-28 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第57场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-28 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第58场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-28 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第59场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-28 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第60场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-28 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第61场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-29 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第62场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-29 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第63场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-29 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第64场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-29 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第65场 | 个人预约 | 2025-10-19 08:00:00 | 2025-10-29 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第66场 | 个人预约 | 2025-10-19 08:00:00 | 2025-10-29 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第67场 | 个人预约 | 2025-10-19 08:00:00 | 2025-10-31 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第68场 | 个人预约 | 2025-10-19 08:00:00 | 2025-10-31 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第69场 | 个人预约 | 2025-10-19 08:00:00 | 2025-10-31 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第70场 | 个人预约 | 2025-10-19 08:00:00 | 2025-10-31 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第71场 | 个人预约 | 2025-10-19 08:00:00 | 2025-10-31 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第72场 | 个人预约 | 2025-10-19 08:00:00 | 2025-10-31 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第73场 | 个人预约 | 2025-10-25 08:00:00 | 2025-11-3 10:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第74场 | 个人预约 | 2025-10-25 08:00:00 | 2025-11-3 11:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第75场 | 个人预约 | 2025-10-25 08:00:00 | 2025-11-3 14:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第76场 | 个人预约 | 2025-10-25 08:00:00 | 2025-11-3 15:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第77场 | 个人预约 | 2025-10-25 08:00:00 | 2025-11-3 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室内项目第78场 | 个人预约 | 2025-10-25 08:00:00 | 2025-11-3 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 城关室内项目第1场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 9:00:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第2场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 9:45:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第3场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 10:30:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第4场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 11:15:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第5场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 14:30:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第6场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 15:15:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第7场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 16:30:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第8场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 17:15:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第9场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-24 10:30:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第10场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-24 11:15:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第11场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-24 14:30:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第12场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-24 15:15:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第13场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-24 16:30:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第14场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-24 17:15:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第15场 | 个人预约 | 2025-10-29 08:00:00 | 2025-11-1 9:00:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第16场 | 个人预约 | 2025-10-29 08:00:00 | 2025-11-1 9:45:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第17场 | 个人预约 | 2025-10-29 08:00:00 | 2025-11-1 10:30:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室内项目第18场 | 个人预约 | 2025-10-29 08:00:00 | 2025-11-1 11:15:00 | 200 | 城关校区 |
| 榆中室外项目第1场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-13 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第2场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-13 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第3场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-14 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第4场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-14 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第5场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-15 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第6场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-15 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第7场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第8场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第9场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-20 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第10场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-20 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第11场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-21 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第12场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-21 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第13场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-22 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第14场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-22 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第15场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-24 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第16场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-24 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第17场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-27 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第18场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-27 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第19场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-28 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第20场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-28 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第21场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-29 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第22场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-29 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第23场 | 个人预约 | 2025-10-24 08:00:00 | 2025-10-31 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第24场 | 个人预约 | 2025-10-24 08:00:00 | 2025-10-31 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第25场 | 个人预约 | 2025-10-24 08:00:00 | 2025-11-03 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第26场 | 个人预约 | 2025-10-24 08:00:00 | 2025-11-03 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第27场 | 个人预约 | 2025-10-24 08:00:00 | 2025-11-04 16:30:00 | 200 | 榆中校区 |
| 榆中室外项目第28场 | 个人预约 | 2025-10-24 08:00:00 | 2025-11-04 17:15:00 | 200 | 榆中校区 |
| 城关室外项目第1场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-14 16:30:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室外项目第2场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-14 17:15:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室外项目第3场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-15 16:30:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室外项目第4场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-15 17:15:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室外项目第5场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 16:30:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室外项目第6场 | 个人预约 | 2025-10-9 08:00:00 | 2025-10-17 17:15:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室外项目第7场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-23 14:30:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室外项目第8场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-23 15:15:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室外项目第9场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-23 16:30:00 | 200 | 城关校区 |
| 城关室外项目第10场 | 个人预约 | 2025-10-15 08:00:00 | 2025-10-23 17:15:00 | 200 | 城关校区 |

2.补充测试

2025年度正常测试总分评定等级不及格（60分以下）的学生可预约参加补测，补测不及格，学年总分等级评定为不及格。补测预约时间为11月10日至11月16日，补测时间2025年 11月17日至2025年11月28日，详细安排在正式测试结束后通知。

**五、测试地点**

1.室内项目：榆中校区西区田径场主席台下体质健康测试中心、城关校区西区新体育馆负一楼形体教室。

2.室外项目：榆中校区西区田径场、城关校区西区田径场。

**六、测试方法**

1.身高体重测试方法

第一步：测试工作人员核验受试者身份无误后，在刷卡区域刷受试者身份证（港澳台学生须手动输入校园卡号码）。

第二步：受试者按测试主机提示，到指定编号的身高体重测试外设处进行测试。

第三步：测试时需着轻装，赤足，背向立柱成立正姿势站立在身高体重测试仪的底板上，要求头部正直，躯干自然挺直，上肢自然下垂， 足跟并拢，足尖分开60度。

第四步：身高的测量板自动下滑，当轻触到受试者头部时自动停止并返回。

第五步：测试主机屏幕上显示测试者的身高和体重测量结果，同时将测试结果存储在主机中，并通过无线网络传送到传送体适能体育教学管理系统。

第六步：受试者取回身份证，打开“体适能”手机app确认成绩，如对测试结果有异议，可立即申请复测，测试成绩以复测为最终成绩。

2.肺活量测试方法

第一步：测试人员核验受试者身份无误后，在刷卡区域刷受试者身份证（港澳台学生须手动输入校园卡号码）。

第二步：受试者按测试主机提示，使用指定编号的肺活量测试外设进行测试。

第三步：受试者应保持肺活量外设显示屏面对自己的正确把握姿势。

第四步：测试者按测试主机或测试工作人员的指令开始测试，测试者最大程度深呼吸后开始匀速吹气，直至气竭，测试成绩显示在外设屏幕上，同时传输到主机显示屏幕上，测试过程中不可停顿或换 气，否则第一次测试立即结束。

第五步：所有测试者第一次测试结束后，测试主机会根据设置的测试次 数提示进行下一次测试。每位测试者需完成测三次，每次间隔15秒，记录三次数值，选取最大值作为测试结果。

第六步：受试者取回身份证，打开“体适能”手机app确认成绩，如对测试结果有异议，可立即申请复测，最终成绩以复测为准。

3.坐位体前屈测试方法

第一步：测试人员核验受试者身份无误后，在刷卡区域刷受试者身份证（港澳台学生须手动输入校园卡号码）。

第二步：受试者按测试主机提示，使用指定编号的坐位体前屈测试外设处进行测试。

第三步：受试者脱鞋，上体垂直坐于坐垫上，两脚伸直，脚跟并拢，脚尖 分开10～15厘米，脚跟蹬在支座部位上，用绑带绑住膝盖，两手并拢，手臂伸直，指尖轻触手推板。

第四步：手指推动手推板匀速向前移动。直至不能再向前移动，测试成绩显示在外设屏幕上，同时传输到主机显示屏幕上。

第五步：测试者第一次测试结束后，测试主机会根据设置的测试次数提示进行下一次测试，测试者按照第一次测试的动作要领进行测试，共完成两次测试，取最好成绩。

第六步：受试者取回身份证，打开“体适能”手机app确认成绩，如对测试结果有异议，可立即申请复测，最终成绩以复测为准。

4.立定跳远测试方法

第一步：测试人员核验受试者身份无误后，在刷卡区域刷受试者身份证（港澳台学生须手动输入校园卡号码）。

第二步：受试者按测试主机提示，使用指定编号的立定跳远测试外设进行测试。

第三步：受试者身着运动装，脚穿平底鞋，站立在测试垫的起跳线前， 做好起跳准备。两脚自然分开，脚尖不得踩线、越线，不得有垫步和连跳动作。

第四步：受试者落地后，应从正前方迈出测试垫，如后退、臀部着地在测试区内，测试仪按后者着地点测量，不得踩踏测试垫两边的测试杆。每人试跳三次，记录最好成绩。

第五步：受试者取回身份证，打开“体适能”手机app确认成绩，如对测试结果有异议，可立即申请复测，最终成绩以复测为准。

5.女生仰卧起坐测试方法

第一步：测试人员核验受试者身份无误后，在刷卡区域刷受试者身份证（港澳台学生须手动输入校园卡号码）。

第二步：受试者按测试主机提示，使用指定编号的仰卧起坐测试外设进行测试。

第三步：测试者仰卧平躺在测试床上，屈膝勾脚，双手抱头，测测受试者按照上述动作要领准备好后开始测试，同时开始计时与计数。

第四步：受试者动作应规范，仰卧时肩部靠在测试垫上，坐起时，上身与坐垫应超过90度肘碰膝盖为有效，否则测试设备不计数。测试者的测试成绩在屏幕上同步显示，测试时间满一分钟时，计时停止，测试成绩显示在屏幕上，语音提示测试结果。

第五步：受试者取回身份证，打开“体适能”手机app确认成绩，如对测试结果有异议，可立即申请复测，最终成绩以复测为准。

6.男生引体向上测试方法

第一步：测试人员核验受试者身份无误后，在刷卡区域刷受试者身份证（港澳台学生须手动输入校园卡号码）。

第二步：受试者按测试主机提示，使用指定编号的引体向上测试外设处进行测试。

第三步：受试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。

第四步：待身体静止后，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。记录有效完成引体向上次数。两次引体向上的间隔时间超过10秒停止测试。

第五步：受试者取回身份证，打开“体适能”手机app确认成绩，如对测试结果有异议，可立即申请复测，最终成绩以复测为准。

7.50米测试方法

第一步：测试人员核验受试者身份无误后，在刷卡区域刷受试者身份证（港澳台学生须手动输入校园卡号码）。

第二步：受试者按测试主机提示，使用指定编号的50米测试外设进行测试。

第三步：受试者站立在对应跑道的起跑线前，做好起跑准备，不能抢跑。发出起跑信号（发令枪响声）后，主机开始显示计时的秒数，受试者跑出起跑线。通过终点前不能变道，变道无成绩。通过终点感应装置后，计时停止。

第四步：所有受试者都跑过终点后，测试成绩显示在主机屏幕上，如在规定时间内仍有未完成的受试者，则测试也自动结束，未完成者不计成绩，语音提示测试结果。

第五步：受试者取回身份证，打开“体适能”手机app确认成绩，如对测试结果有异议，可立即申请复测，最终成绩以复测为准。

8.800米/1000米测试方法

第一步：测试人员核验受试者身份无误后，在刷卡区域刷受试者身份证（港澳台学生须手动输入校园卡号码）。

第二步：受试者按测试主机提示，佩戴指定编号的计时芯片进行测试。

第三步：受试者站立在起跑线后，做好起跑准备，不能抢跑。发出起跑信号（发令枪响声）后，主机开始显示计时的秒数，受试者跑出起跑线。

第四步：受试者完成规定距离（女生两圈、男生两圈半），最后一圈通过终点后，成绩显示在主机屏幕上。

第五步：受试者还回计时芯片，取回身份证，打开“体适能”手机app确认成绩，如对测试结果有异议，立即申请复测，可休息一定时间再开始复测，最终成绩以复测为准。

**七、成绩填报**

1.单项指标与权重

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 测试对象 | 单项指标 | 权重（%） |
| 大学各年级 | 体重指数 | 15 |
| 肺活量 | 15 |
| 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）  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）。

2.每项测试完成，成绩与评分等级实时在体适能教学管理系统显示。测试完成实时显示总分与评定等级，如对测试成绩有异议，可现场提出复测，最终成绩以复测为准，离开测试现场后，不接受成绩申诉。

3.11月29日至12月4日在体适能体育教学管理系统进行成绩公示。

4.12月5日左右将学生测试成绩反馈至各学院或为各学院提供成绩下载路程。

5.12月31日前将测试成绩上报至教育部国家学生体质健康数据管理平台，评分等级为优秀（90分以上）、良好（80分以上）、及格（60分以上）、不及格（60分以下不含60分）。

6.12月31日前根据教务处要求，将体质健康测试成绩录入本科学生成绩管理系统。

7.根据学生工作部的要求，提供2025年度本科生的《标准》测试总分与评定等级或为其提供下载路径。

八、测试纪律

1.测试教师严格按照测试方法组织测试，不得违规添加、删除、更改学生测试成绩，确保测试过程公平、公正、公开，测试成绩准确无误。

2.测试教师应认真核验参加测试学生身份信息，防止冒名顶替。

3.全体在校本科学生（外国留学生除外），在2025年11月28日前完成《标准》规定的全部项目测试或提交免测申请。无故不参加测试或测试项目不全，也不提交免测申请者，本学年《标准》成绩记零分，评定等级为“不及格”，备注“旷考”。

4.参加测试学生严格按照测试方法完成测试工作，不得在免测和缓测证明材料上弄虚作假、不得在测试过程中有冒名顶替等违规行为，一经发现通报教务处和本人所在的学院，按考试作弊处理。

5.学生须携带身份证参加测试，并做好随时核验身份的准备，如照片模糊需同时出示学生证或校园卡。

6.每个学生在测试过程中，应服从管理。测试后及时确认成绩，做好身体放松。

九、测试流程

第一步：针对标准规定项目进行锻炼，学习并掌握各项目测试方法和测试要求。

第二步：一年级本科新生下载“体适能”手机app，选择“甘肃省”、“兰州大学，登录账号为校园卡号，登录初始密码“123456”。

第三步：打开“体适能”手机app在“体质测试”中，完成“室内项目”测试预约，室外项目在体育课班由老师组织随堂测试（参加身体素质测试竞赛学生除外）；三四年级本科生和无体育课的一二年级学生需预约“室内项目”和“室外项目”测试（参加身体素质项目学生只预约测试室内项目）。

如预约错误，可以预约结束之前取消预约和重新预约。如不预约或少预约，导致成绩缺项，本年度测试成绩以0分记。

第三步：根据测试开始时间，提前30分钟做好热身准备工作，提前15分钟到达测试场地集合检录，领取成绩记录单 。

第四步：受试者需携带身份和成绩记录单证，在测试工作人员带领下有序完成全部项目测试，每个项目测试后，进入“体适能APP”打开“体质测试”核对并确认成绩，如对成绩有异议，可现场复测，成绩以复测为准。

第五步：室内项目、室外项目测试完成后，均需在“预约学生体测成绩单”上签字确认，方可离开测试场地，离开测试场地，不接受成绩申诉。如遇雨雪等天气导致测试无法正常进行时，该测试时段取消，需重新预约测试。

十、免测申请流程

根据《标准》要求因疾病、校外实习等原因，无法完成规定的测试项目，可申请免予执行《标准》，审核通过后在体适能教学管理系统登记实际得分，标注“免测”。

因疾病不能在2025-2026学年秋季学期完成正常测试和补测的学生，准备好县级以上（含校医院）诊断证明。

因出国留学、校外实习，须提供学院出具的证明。

在外校交流学生原则上不能申请免测，提供交流所在学校的测试成绩证明，可将成绩录入体适能和本科学生成绩管理系统。除非交流所在学校出具不予测试的证明，方可办理测试申请。

免测申请流程如下：

第一步：准备好医院证明或学院出具的外国留学或实习证明电子版。

第二步：登录“兰州大学个人工作台”，点击右上角“服务大厅”，搜索“免予或暂缓执行体质健康测试申请”，点击去办理。

第三步：体育教研部初审，合格进入下一步，不合格驳回申请。

第四步：初审合格后向体育老师或者辅导员报备，并通知他们处理oa系统文件。

第五步：体育教研部备案，到这一步，视为申请成功。

第六步：将成绩录入体适能和本科学生成绩管理系统。

十一、缓测申请流程

因疾病或等原因无法参加本学期11月5日前的正常测试，但可以参加11月15日至25日安排的补充测试者，由学生本人提出暂缓执行《标准》申请，预约补测，按时参加测试。

申请免测审核未通过的学生，直接预约补测，按时参加测试。

测试成绩备注“缓考”。无故不参加正常测试，也不提交缓测申请者，完成补充测试全部项目后，本学年测试成绩备注“补考”。

缓测申请流程：

第一步：准备好医院证明或学院出具的外国留学或实习证明电子版。

第二步：登录“兰州大学个人工作台”，点击右上角“服务大厅”，搜索“免予或暂缓执行体质健康测试申请”，点击去办理。

第三步：体育教研部初审，合格进入下一步，不合格驳回申请。

第四步：初审合格后向体育老师或者辅导员报备，并通知他们处理oa系统文件。

第五步：体育教研部备案，到这一步，视为申请成功。

第六步：将成绩录入体适能和本科学生成绩管理系统。

十二、变更测试时间申请流程

学生在预约时间结束前，可自行取消预约，变更测试时间。预约结束后，在测试前和测试中学生因伤病等原因，无法在已预约时间完成测试，需申请变更测试时间。本次测试，系统已设置在预约测试时间段内完成测试才能录入成绩，否则成绩将无法录入。

第一步：登录网址（兰大首页－教学科研－体育教研部－体质健康测试板块）下载变更测试时间申请表，学生本人如实填写“变更测试时间申请表”。

第二步：提交学院审核批准并签章。

第三步：凭“变更测试时间申请”到体育教研部办公室进行预约变更，按变更后预约的时间段完成测试。

**十三、评分标准**

评分标准全部内容，来自《标准》

1.体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米2）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项 | 男生 | 女生 |
| 得分 |
| 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 |

2.肺活量单项评分表（单位：毫升）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项 | 大一大二 | 大三大四 | 大一大二 | 大三大四 |
| 得分 | （男） | （男） | （女） | （女） |
| 优秀 | 100 | 5040 | 5140 | 3400 | 3450 |
| 95 | 4920 | 5020 | 3350 | 3400 |
| 90 | 4800 | 4900 | 3300 | 3350 |
| 良好 | 85 | 4550 | 4650 | 3150 | 3200 |
| 80 | 4300 | 4400 | 3000 | 3050 |
| 及格 | 78 | 4180 | 4280 | 2900 | 2950 |
| 76 | 4060 | 4160 | 2800 | 2850 |
| 74 | 3940 | 4040 | 2700 | 2750 |
| 72 | 3820 | 3920 | 2600 | 2650 |
| 70 | 3700 | 3800 | 2500 | 2550 |
| 68 | 3580 | 3680 | 2400 | 2450 |
| 66 | 3460 | 3560 | 2300 | 2350 |
| 64 | 3340 | 3440 | 2200 | 2250 |
| 62 | 3220 | 3320 | 2100 | 2150 |
| 60 | 3100 | 3200 | 2000 | 2050 |
| 不及格 | 50 | 2940 | 3030 | 1960 | 2010 |
| 40 | 2780 | 2860 | 1920 | 1970 |
| 30 | 2620 | 2690 | 1880 | 1930 |
| 20 | 2460 | 2520 | 1840 | 1890 |
| 10 | 2300 | 2350 | 1800 | 1850 |

3.50米跑单项评分表（单位：秒）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项 | 大一大二 | 大三大四 | 大一大二 | 大三大四 |
| 得分 | （男） | （男） | （女） | （女） |
| 优秀 | 100 | 6.7 | 6.6 | 7.5 | 7.4 |
| 95 | 6.8 | 6.7 | 7.6 | 7.5 |
| 90 | 6.9 | 6.8 | 7.7 | 7.6 |
| 良好 | 85 | 7 | 6.9 | 8 | 7.9 |
| 80 | 7.1 | 7 | 8.3 | 8.2 |
| 及格 | 78 | 7.3 | 7.2 | 8.5 | 8.4 |
| 76 | 7.5 | 7.4 | 8.7 | 8.6 |
| 74 | 7.7 | 7.6 | 8.9 | 8.8 |
| 72 | 7.9 | 7.8 | 9.1 | 9 |
| 70 | 8.1 | 8 | 9.3 | 9.2 |
| 68 | 8.3 | 8.2 | 9.5 | 9.4 |
| 66 | 8.5 | 8.4 | 9.7 | 9.6 |
| 64 | 8.7 | 8.6 | 9.9 | 9.8 |
| 62 | 8.9 | 8.8 | 10.1 | 10 |
| 60 | 9.1 | 9 | 10.3 | 10.2 |
| 不及格 | 50 | 9.3 | 9.2 | 10.5 | 10.4 |
| 40 | 9.5 | 9.4 | 10.7 | 10.6 |
| 30 | 9.7 | 9.6 | 10.9 | 10.8 |
| 20 | 9.9 | 9.8 | 11.1 | 11 |
| 10 | 10.1 | 10 | 11.3 | 11.2 |

1. 坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项 | 大一 | 大三 | 大一 | 大三 |
| 得分 | 大二 | 大四 | 大二 | 大四 |
|  | （男） | （男） | （女） | （女） |
| 优秀 | 100 | 24.9 | 25.1 | 25.8 | 26.3 |
| 95 | 23.1 | 23.3 | 24 | 24.4 |
| 90 | 21.3 | 21.5 | 22.2 | 22.4 |
| 良好 | 85 | 19.5 | 19.9 | 20.6 | 21 |
| 80 | 17.7 | 18.2 | 19 | 19.5 |
| 及格 | 78 | 16.3 | 16.8 | 17.7 | 18.2 |
| 76 | 14.9 | 15.4 | 16.4 | 16.9 |
| 74 | 13.5 | 14 | 15.1 | 15.6 |
| 72 | 12.1 | 12.6 | 13.8 | 14.3 |
| 70 | 10.7 | 11.2 | 12.5 | 13 |
| 68 | 9.3 | 9.8 | 11.2 | 11.7 |
| 66 | 7.9 | 8.4 | 9.9 | 10.4 |
| 64 | 6.5 | 7 | 8.6 | 9.1 |
| 62 | 5.1 | 5.6 | 7.3 | 7.8 |
| 60 | 3.7 | 4.2 | 6 | 6.5 |
| 不及格 | 50 | 2.7 | 3.2 | 5.2 | 5.7 |
| 40 | 1.7 | 2.2 | 4.4 | 4.9 |
| 30 | 0.7 | 1.2 | 3.6 | 4.1 |
| 20 | -0.3 | 0.2 | 2.8 | 3.3 |
| 10 | -1.3 | -0.8 | 2 | 2.5 |

1. 立定跳远单项评分表（单位：厘米）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项 | 大一大二 | 大三大四 | 大一大二 | 大三大四 |
| 得分 | （男） | （男） | （女） | （女） |
| 优秀 | 100 | 273 | 275 | 207 | 208 |
| 95 | 268 | 270 | 201 | 202 |
| 90 | 263 | 265 | 195 | 196 |
| 良好 | 85 | 256 | 258 | 188 | 189 |
| 80 | 248 | 250 | 181 | 182 |
| 及格 | 78 | 244 | 246 | 178 | 179 |
| 76 | 240 | 242 | 175 | 176 |
| 74 | 236 | 238 | 172 | 173 |
| 72 | 232 | 234 | 169 | 170 |
| 70 | 228 | 230 | 166 | 167 |
| 68 | 224 | 226 | 163 | 164 |
| 66 | 220 | 222 | 160 | 161 |
| 64 | 216 | 218 | 157 | 158 |
| 62 | 212 | 214 | 154 | 155 |
| 60 | 208 | 210 | 151 | 152 |
| 不及格 | 50 | 203 | 205 | 146 | 147 |
| 40 | 198 | 200 | 141 | 142 |
| 30 | 193 | 195 | 136 | 137 |
| 20 | 188 | 190 | 131 | 132 |
| 10 | 183 | 185 | 126 | 127 |

6.男生引体向上、女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项 | 大一大二 | 大三大四 | 大一大二 | 大三大四 |
| 得分 | （男） | （男） | （女） | （女） |
| 优秀 | 100 | 19 | 20 | 56 | 57 |
| 95 | 18 | 19 | 54 | 55 |
| 90 | 17 | 18 | 52 | 53 |
| 良好 | 85 | 16 | 17 | 49 | 50 |
| 80 | 15 | 16 | 46 | 47 |
| 及格 | 78 |  |  | 44 | 45 |
| 76 | 14 | 15 | 42 | 43 |
| 74 |  |  | 40 | 41 |
| 72 | 13 | 14 | 38 | 39 |
| 70 |  |  | 36 | 37 |
| 68 | 12 | 13 | 34 | 35 |
| 66 |  |  | 32 | 33 |
| 64 | 11 | 12 | 30 | 31 |
| 62 |  |  | 28 | 29 |
| 60 | 10 | 11 | 26 | 27 |
| 不及格 | 50 | 9 | 10 | 24 | 25 |
| 40 | 8 | 9 | 22 | 23 |
| 30 | 7 | 8 | 20 | 21 |
| 20 | 6 | 7 | 18 | 19 |
| 10 | 5 | 6 | 16 | 17 |

7.男生1000米跑、女生800米跑单项评分表（单位：分·秒）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项 | 大一大二 | 大三大四 | 大一大二 | 大三大四 |
| 得分 | （男） | （男） | （女） | （女） |
| 优秀 | 100 | 3'17" | 3'15" | 3'18" | 3'16" |
| 95 | 3'22" | 3'20" | 3'24" | 3'22" |
| 90 | 3'27" | 3'25" | 3'30" | 3'28" |
| 良好 | 85 | 3'34" | 3'32" | 3'37" | 3'35" |
| 80 | 3'42" | 3'40" | 3'44" | 3'42" |
| 及格 | 78 | 3'47" | 3'45" | 3'49" | 3'47" |
| 76 | 3'52" | 3'50" | 3'54" | 3'52" |
| 74 | 3'57" | 3'55" | 3'59" | 3'57" |
| 72 | 4'02" | 4'00" | 4'04" | 4'02" |
| 70 | 4'07" | 4'05" | 4'09" | 4'07" |
| 68 | 4'12" | 4'10" | 4'14" | 4'12" |
| 66 | 4'17" | 4'15" | 4'19" | 4'17" |
| 64 | 4'22" | 4'20" | 4'24" | 4'22" |
| 62 | 4'27" | 4'25" | 4'29" | 4'27" |
| 60 | 4'32" | 4'30" | 4'34" | 4'32" |
| 不及格 | 50 | 4'52" | 4'50" | 4'44" | 4'42" |
| 40 | 5'12" | 5'10" | 4'54" | 4'52" |
| 30 | 5'32" | 5'30" | 5'04" | 5'02" |
| 20 | 5'52" | 5'50" | 5'14" | 5'12" |
| 10 | 6'12" | 6'10" | 5'24" | 5'22" |

注：男生：1000米跑；女生：800米跑。

1. 加分项男生引体向上、女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 加分 | 大一大二 | 大三大四 | 大一大二 | 大三大四 |
| （男） | （男） | （女） | （女） |
| 10 | 10 | 10 | 13 | 13 |
| 9 | 9 | 9 | 12 | 12 |
| 8 | 8 | 8 | 11 | 11 |
| 7 | 7 | 7 | 10 | 10 |
| 6 | 6 | 6 | 9 | 9 |
| 5 | 5 | 5 | 8 | 8 |
| 4 | 4 | 4 | 7 | 7 |
| 3 | 3 | 3 | 6 | 6 |
| 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

注：引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩超过单项评分100分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

9.加分项男生1000米跑、女生800米跑单项评分表（单位：分·秒）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 加分 | 大一大二 | 大三大四 | 大一大二 | 大三大四 |
| （男） | （男） | （女） | （女） |
| 10 | -35" | -35" | -50" | -50" |
| 9 | -32" | -32" | -45" | -45" |
| 8 | -29" | -29" | -40" | -40" |
| 7 | -26" | -26" | -35" | -35" |
| 6 | -23" | -23" | -30" | -30" |
| 5 | -20" | -20" | -25" | -25" |
| 4 | -16" | -16" | -20" | -20" |
| 3 | -12" | -12" | -15" | -15" |
| 2 | -8" | -8" | -10" | -10" |
| 1 | -4" | -4" | -5" | -5" |

注：1000米跑、800米跑均为低优指标，学生成绩低于单项评分100分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分。

十四、测试安全

在实施《标准》过程中要树立“安全第一”的指导思想，健全各项安全保障制度，落实安全责任，加强对《标准》测试的安全管理。

1.体质测试具有一定运动负荷，学生应养成经常参加体育锻炼的习惯。在接到通知后应有针对性地进行相应的练习，使身体能适应测试负荷。

2.所有参加《标准》规定项目测试的学生，须确认身体健康状态良好，能够承担体测运动强度和体能消耗。

3.学生不得隐瞒病情、伤情，带伤、带病参加测试。

4.各学院应督促本学院有疾病史且不适宜剧烈运动的学生申请免测或缓测。

5.身高体重指数（BMI）达到“肥胖”等级的学生需经校医院体检，确认身体健康无高血压、高血脂、心脑血管疾病、关节严重磨损等不适宜剧烈活动的疾病者方可预约第二次安排的室外项目测试。

6.学生在参加《标准》测试前应自觉参加体育锻炼，做好测试准备，测试前一天不熬夜、不饮酒。

7.参加测试前注意充分做好准备活动，同时做好保暖措施，避免因体温过低或准备活动不足，造成肌肉韧带拉伤。

8.学生可提前准备好温糖水，测试前后可少量多次饮用，避免因低血糖引起的恶心、呕吐、头晕、昏厥等风险。

9.测试时应穿着适宜的运动服和运动鞋，防止因穿着不规范影响运动水平正常发挥或导致意外伤害事故。

10.在测试过程中，如出现身体不适，应立即停止测试并告知任课教师或测试负责老师。

11.测试开始时应当穿着轻便舒适的运动服和运动鞋，减小重力、风阻等不良因素影响。

十五、测试应急预案

突发意外伤害应对方法与流程

1.积极应对运动伤害等突发意外事件。测试期间，如遇学生晕倒或出现其他紧急情况，现场测试教师或工作人员务必在第一时间联系现场医生，落实救护工作。如必要，应立即拨打急救电话。（保卫处24小时值守电话：5292110，5292156；校医院值守电话：5292678；医疗急救：5292120。）

2.按程序及时汇报突发意外事件。根据现场情况，如必要，须按照以下程序逐级上报确保信息传递迅速、快捷和有效。具体程序为：体测现场负责教师一体测中心主管一体育教研部分管领导一体育教研部主任和党总支书记。

3.动态监测突发事件情况。发生突发事件后，体测中心对事态的发展进行动态跟踪，并做好过程记录，随时与体育教研部、校医院、学生处和各学院等单位保持密切联系。

常见突发情况及处理方法

| **序号** | **常见突发情况** | **处理方法** |
| --- | --- | --- |
| 1 | 感冒发烧 | 测试教师要询问学生身体状况，如遇感冒发烧学生，禁止其参加测试，填写变更测试时间申请表。 |
| 2 | 熬夜 | 禁止测试，填写变更测试时间申请表。 |
| 3 | 准备活动不充分，产生扭伤、拉伤 | 停止测试，联系现场医生紧急处理。 |
| 4 | 因动作技术不正确导致跌倒，出现皮外伤。 | 停止测试，联系现场医生紧急处理。 |
| 5 | 途中跑出现恶心、头晕 | 跑前测试教师应当告知如遇上这种情况应当停止测试，并在测试现场休息。情况严重者，测试教师应联系现场医生紧急处理。 |
| 6 | 途中跑出现腹痛 | 跑前测试教师应当告知如遇上这种情况应当减速，并用手压住痛点，如未缓解需停止测试，并在测试现场休息。情况严重者，测试教师应联系现场医生紧急处理。 |
| 7 | 跑动中腿抽筋 | 停止测试，采用拉伸、热敷、单脚跳等措施处理。 |
| 8 | 跑后呕吐 | 让学生在测试现场休息，情况严重，测试教师联系现场医生紧急处理。 |
| 9 | 跑后晕厥 | 联系现场医生紧急处理，严重者立即送医院急救。 |
| 10 | 参加室内项目测试晕倒 | 停止测试、通风，联系现场医生进行紧急处理。 |

十六、未尽事宜，另行通知