

目 录

- 第一部分 国家学生体质健康测试的意义
- 第二部分 国家学生体质健康标准项目
- 第三部分 单项评价指标权重及评分标准
- 第四部分 单项测试方法与要求
- 第五部分 国家学生体质健康标准说明
- 第六部分 国家学生体质健康测试免测申请
- 第七部分 注意事项及相关要求

第一部分 国家学生体质健康测试的意义

一、《学生体质健康标准》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。测试的目的是为了贯彻落实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劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

二、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。

三、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。通过这些标准的测试和评价，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，对于促进全体学生综合素质的提高，促进学校体育和教育改革有着重要的意义。

第二部分 国家学生体质健康标准项目

一、男生测试项目

身高、体重、肺活量、立定跳远、50米、坐位体前屈、引体向上、1000米跑，共8个测试项目。

二、女生测试项目

身高、体重、肺活量、立定跳远、50米、坐位体前屈、1分钟仰卧起坐、800米跑，共8个测试项目。

第三部分 国家学生体质健康标准

单项评价指标权重及评分标准

一、单项指标权重及评分标准

测试对象	单项指标	权重(%)
大学各年级	体重指数(BMI)	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)	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)。

表1 体重指标(BMI)等级

等级	单项得分	男	女
低体重	80	≤17.8	≤17.1
正常	100	17.9~23.9	17.2~23.9
超重	80	24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

表2 肺活量、50米跑及坐位体前屈评分表

男生肺活量			女生肺活量		男生50米跑			女生50米跑		男生坐位体前屈			女生坐位体前屈		成绩
等级	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	等级	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	等级	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	
优秀	5040	5140	3400	3450	优秀	6.7	6.6	7.5	7.4	优秀	24.9	25.1	25.8	26.3	100
	4920	5020	3350	3400		6.8	6.7	7.6	7.5		23.1	23.3	24	24.4	95
	4800	4900	3300	3350		6.9	6.8	7.7	7.6		21.3	21.5	22.2	22.4	90
良好	4550	4650	3150	3200	良好	7	6.9	8	7.9	良好	19.5	19.9	20.6	21	85
	4300	4400	3000	3050		7.1	7	8.3	8.2		17.7	18.2	19	19.5	80
及格	4180	4280	2900	2950	及格	7.3	7.2	8.5	8.4	及格	16.3	16.8	17.7	18.2	78
	4060	4160	2800	2850		7.5	7.4	8.7	8.6		14.9	15.4	16.4	16.9	76
	3940	4040	2700	2750		7.7	7.6	8.9	8.8		13.5	14	15.1	15.6	74
	3820	3920	2600	2650		7.9	7.8	9.1	9		12.1	12.6	13.8	14.3	72
	3700	3800	2500	2550		8.1	8	9.3	9.2		10.7	11.2	12.5	13	70
	3580	3680	2400	2450		8.3	8.2	9.5	9.4		9.3	9.8	11.2	11.7	68
	3460	3560	2300	2350		8.5	8.4	9.7	9.6		7.9	8.4	9.9	10.4	66
	3340	3440	2200	2250		8.7	8.6	9.9	9.8		6.5	7	8.6	9.1	64
	3220	3320	2100	2150		8.9	8.8	10.1	10		5.1	5.6	7.3	7.8	62
	3100	3200	2000	2050		9.1	9	10.3	10.2		3.7	4.2	6	6.5	60
不及格	2940	3030	1960	2010	不及格	9.3	9.2	10.5	10.4	不及格	2.7	3.2	5.2	5.7	50
	2780	2860	1920	1970		9.5	9.4	10.7	10.6		1.7	2.2	4.4	4.9	40
	2620	2690	1880	1930		9.7	9.6	10.9	10.8		0.7	1.2	3.6	4.1	30
	2460	2520	1840	1890		9.9	9.8	11.1	11		-0.3	0.2	2.8	3.3	20
	2300	2350	1800	1850		10.1	10	11.3	11.2		-1.3	-0.8	2	2.5	10

表3 立定跳远、引体向上（1分钟仰卧起坐）及耐力素质评分表

男生 立定跳远			女生 立定跳远		男生 引体向上			女生 仰卧起坐		男生 1000m 跑			女生 800m 跑		成 绩
等 级	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	等 级	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	等 级	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	
优 秀	273	275	207	208	优 秀	19	20	56	57	优 秀	3' 17"	3' 15"	3' 18"	3' 16"	100
	268	270	201	202		18	19	54	55		3' 22"	3' 20"	3' 24"	3' 22"	95
	263	265	195	196		17	18	52	53		3' 27"	3' 25"	3' 30"	3' 28"	90
良 好	256	258	188	189	良 好	16	17	49	50	良 好	3' 34"	3' 32"	3' 37"	3' 35"	85
	248	250	181	182		15	16	46	47		3' 42"	3' 40"	3' 44"	3' 42"	80
及 格	244	246	178	179	及 格			44	45	及 格	3' 47"	3' 45"	3' 49"	3' 47"	78
	240	242	175	176		14	15	42	43		3' 52"	3' 50"	3' 54"	3' 52"	76
	236	238	172	173				40	41		3' 57"	3' 55"	3' 59"	3' 57"	74
	232	234	169	170		13	14	38	39		4' 02"	4' 00"	4' 04"	4' 02"	72
	228	230	166	167				36	37		4' 07"	4' 05"	4' 09"	4' 07"	70
	224	226	163	164		12	13	34	35		4' 12"	4' 10"	4' 14"	4' 12"	68
	220	222	160	161				32	33		4' 17"	4' 15"	4' 19"	4' 17"	66
	216	218	157	158		11	12	30	31		4' 22"	4' 20"	4' 24"	4' 22"	64
	212	214	154	155				28	29		4' 27"	4' 25"	4' 29"	4' 27"	62
	208	210	151	152		10	11	26	27		4' 32"	4' 30"	4' 34"	4' 32"	60
不 及 格	203	205	146	147	不 及 格	9	10	24	25	不 及 格	4' 52"	4' 50"	4' 44"	4' 42"	50
	198	200	141	142		8	9	22	23		5' 12"	5' 10"	4' 54"	4' 52"	40
	193	195	136	137		7	8	20	21		5' 32"	5' 30"	5' 04"	5' 02"	30
	188	190	131	132		6	7	18	19		5' 52"	5' 50"	5' 14"	5' 12"	20
	183	185	126	127		5	6	16	17		6' 12"	6' 10"	5' 24"	5' 22"	10

二、加分指标评分标准

表4 加分指标评分表

加分	男（引体向上）		女（仰卧起坐）		男 1000m		女 800m	
	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
1	1	1	2	2	-4	-4	-5	-5
2	2	2	4	4	-8	-8	-10	-10
3	3	3	6	6	-12	-12	-15	-15
4	4	4	7	7	-16	-16	-20	-20
5	5	5	8	8	-20	-20	-25	-25
6	6	6	9	9	-23	-23	-30	-30
7	7	7	10	10	-26	-26	-35	-35
8	8	8	11	11	-29	-29	-40	-40
9	9	9	12	12	-32	-32	-45	-45
10	10	10	13	13	-35	-35	-50	-50

备注：

1. 引体向上（男）、1分钟仰卧起坐（女）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。
2. 1000米跑（男）、800米跑（女）也均为低优指标，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。

三、年度成绩评定方法与等级评价表

表5 年度成绩评定方法与等级评价表

年度成绩评定方法	等级评价	
年度总成绩= 男生： 身高体重×15%+肺活量×15%+50米×20% + 坐位体前屈×10%+立定跳远×10%+引体向上×10%+1000米×20% 女生： 身高体重×15%+肺活量×15%+50米×20% + 坐位体前屈×10%+立定跳远×10%+仰卧起坐×10%+800米×20%	优秀	≥90
	良好	80-89.9
	及格	60-79.9
	合格	50-59.9
	不合格	≤49.9

注意： 毕业年度成绩核算方法为：

毕业当年成绩 50%+其他学年总分平均得分×50%=毕业成绩

第四部分 国家学生体质健康标准

单项测试方法与要求

一、身高/体重

（一）测试方法：

受试者赤足立正姿势站在身高体重测试仪的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成 60 度角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。当测试挡板触到头顶后，即可离开测试设备。

（二）注意事项：

（1）受试者应赤足（为避免细菌传染穿袜子），头顶无发辫、发结和影响身高测试的饰物，测量身高体重前，受试者应避免进行剧烈体育活动和体力劳动。

（2）测试者应该站在体重计中央。

（三）建议锻炼方法：

体重超重、肥胖的同学应该遵循规律性活动，科学合理饮食，吃饭细嚼慢咽，减少高热量食物的摄入，适度逐步增加运动量。体重较轻的同学应该规律性体育锻炼，增强内脏消化酶的分泌，提高机体吸收营养能力。

二、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。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。若采用仪器测试，起跳时，脚尖不得踩线，若听到犯规提示“嘀嘀”声，应后退直至听不到“嘀嘀”声，受试者每人两次机会，自动取最好成绩上传。从起跳区跳入测量区后，向前走出跳毯，完成测试。

（二）注意事项：

（1）踩线成绩无效，可以再跳，直至取得成绩，连续三次踩线按无成绩处理。

（2）可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

（三）建议锻炼方法：

（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。

三、肺活量

(一) 测试方法：

受试者应使用干燥的一次性吹嘴(每人一个)，将吹嘴插入吹筒的进气口处，手持吹筒，深吸气后对准吹嘴，以中等速度匀速呼气，直到不能呼气为止。

(二) 注意事项：

(1) 测试过程中，受试者不得堵塞吹气口下方的圆孔，堵塞圆孔测试成绩无效。

(2) 手持外设时，请将液晶屏朝上，防止水汽回流。

(三) 锻炼方法：

长期坚持跑步，游泳或者在操场速度跑，吹气球，呼吸操等方。

四、坐位体前屈

(一) 测试方法：

受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开，上体前屈，两臂伸直后，用两手中指尖均速向前推动游标，直到不能前推为止。测试两次取最好成绩录入。

(二) 注意事项：

(1) 身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

(2) 受试者应匀速向前推动游标，向前推时双手不得离开推板；不得突然发力猛推，不得侧肩或单手前推游标，不得借助外力。

(3) 测试完成后，推板会自动复位，不得用手强行拉推板。

(三) 建议锻炼方法：

经常进行柔韧性练习，例如正压腿、侧压腿、正踢腿、并腿体前屈等练习。

(1) 高支撑压腿，将一腿举起放在单杠或肋木上，正对高腿，上半身贴向高腿，双腿伸直，也可侧压腿；

(2) 站位体前屈，即直立位，双腿伸直并拢，上体前屈，尽量靠近膝盖，保持数秒后复原。

(3) 正踢腿练习等。

五、仰卧起坐（女）

（一）测试方法：

受试者仰卧平躺于垫上，两腿稍分开，两脚勾着 T 形辅助器或找同学压住双脚，屈膝呈 90 度角左右，双手交叉放在胸前或放于耳后。受试者平躺（双肩胛骨均要触及平躺的底板）到坐起时两肘触及到达两侧感应器水平位置为完成一次。中间不得借助肘部撑垫、拉裤子等任何外力完成该动作，否则视为无效成绩。未按照如上动作则不计数。

（二）注意事项：

（1）不建议受试者采用双手抱于脑后的方式，测试过程禁止双手用力扳头，以防对颈部造成损伤。

（2）仰卧时两肩胛必须触垫，卧时双肩甲骨不着垫，起时上体不到达仪器水平位置，仪器不开始计数。禁止两手支撑或抱着大腿辅助完成起落动作，如有发现则警告受试者端正测试态度，对不予理会者按作弊处理。

（三）建议锻炼方法：

（1）仰卧举腿练习：在垫子上（草坪、床上）仰卧，双手掌心朝下平放在身体的两侧，双腿并拢，蹦直脚尖、膝关节，然后慢慢收腹上举双腿，在上举双腿过程中，双腿举到大约 45 度时，稍停顿 2 至 3 秒钟，接着上举至 90 度或大于 90 度，然后慢慢放下双腿，在上举与放下双腿时都是均速进行，20 次为一组，每次练习 2 至 3 组。

（2）仰卧两头起练习：在垫子上（草坪、床上）仰卧，双手伸直掌心朝上置以头部两侧，双腿并拢，蹦直脚尖、膝关节，然后上举双腿至垂直，在上举双腿的同时收腹，头部尽力靠近膝关节，双手触摸脚尖，然后慢慢放下双腿恢复仰卧，在练习过程中上举与放下双腿时都是均速进行，20 次为一组，每次练习 2 至 3 组。

（3）肋木挂臂举腿练习：背靠肋木站立，上举双手，双手反握紧握杠，背靠肋木悬挂身体，身体距离地面 30 厘米左右，蹦紧膝关节、蹦直脚尖，然后上举收腹双腿至 90 度或大于 90 度，并稍停顿 3 至 5 秒钟，然后慢慢放下双腿，在上举与放下双腿时都是均速进行，20 次为一组，每次练习 2 至 3 组。

六、引体向上（男）

（一）测试方法：

测试者应该按照顺序，听从测试员引导分别进行测试。受试者应该正手满把握杠，当测试开始时，受试者用力上拉至下颌超过单杠，随之下放至双臂伸直为完成一次。

(二) 注意事项:

(1) 引体向上时, 身体不得做大幅的摆动, 也不得借助其他附加动作撑起。采用正握满把握的方式握杠。

(2) 两次引体向上的间隔时间超过 10 秒停止测试。

(三) 建议锻炼方法:

(1) 加强抓握力练习: 要进行引体向上, 您需要紧紧全握, 首先垂直悬挂吊在杆上, 直到没有力气。下来歇一会然后再接着吊, 共 5 到 7 组, 每组应能进行 1 分钟以上, 每次 30 秒以上, 每组之间休息 1 分钟。

(2) 增强呼吸控制练习: 要有规律的主动呼吸。引体向上呼吸比较困难, 您需要猛呼、猛吸, 而不是像其他训练那样以恒定的速度呼吸。在上拉过程中猛吸, 并在降低时进行剧烈呼气, 运动一段时间后, 就可以控制呼吸的节奏。

(3) 调动背部力量练习: 引体向上更多地依赖于上背部的力量, 与下背部相比, 上背部的力量通常不够强。双手抓住单杠, 悬挂在单杠上, 手臂伸直, 然后自然的肩胛上提, 感觉肩膀快要碰到耳朵, 然后启动背肌(背阔肌, 斜方肌下部)让肩胛骨下回旋, 下沉(就是沉肩夹背)。利用肩胛的移动, 去感受身体往上带的感觉。每组 10 个, 做 4 组。

七、50 米跑

(一) 测试方法:

手动测试: 受试者 4-6 人一组进行测试, 站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。到达终点时应明确自己的名次, 本组所有成员完成后在指定区域按名次排队, 等待测试员确认身份后录入成绩, 方可离开。

(二) 注意事项:

(1) 受试者测试时要穿运动鞋或平底布鞋。但不得穿高跟鞋、皮鞋、塑料凉鞋、拖鞋等不适合运动的鞋子。

(2) 发现有抢跑者, 需重跑。

(三) 建议锻炼方法:

原地高台腿, 原地半蹲起, 快速跳绳等

八、800 米(女)、1000 米跑(男)

(一) 测试方法:

测试者 15-30 人一组, 穿着相应的测试背心, 听从测试员引导至出发点, 听口令出发, 男生完成两圈半, 女生两圈的跑步。测试结束后记住自己的名次, 按照测试员的安排的名次, 到指定的位置排队, 录入成绩, 之后归还测试背心, 尽快离开测试场地。

（二）注意事项：

（1）受试者需穿运动装、运动鞋等适合运动的服装，不得穿着皮鞋、凉鞋、钉鞋参加测试。禁止在跑步过程推搡，由推搡引发的不良后果由推搡者自主承担。

（2）如发现受试者在跑动过程中少跑、漏跑或抄近路时，直接按作弊处理。

（3）跑步过程中如身体有不正常的生理反应（头疼、恶心、刺痛等），应先观察跑动队伍前后方的情况，在不影响他人和保护自己的情况下先离开跑动的队伍后离开跑道，同时应向距离自己最近的医护人员和测试员举手示意。

（4）感冒禁止进行此项测试，否则后果自负。

（三）建议锻炼方法：

（1）“两翼理论”训练：对于提高 1000/800 米的成绩的训练方法遵循“两翼理论”。1000/800 米考察的是速度和耐力两个部分。“两翼理论”指的是项目的“长翼”和“短翼”。“长翼”指的是要超出项目本身距离。“短翼”是指短于项目本身距离。拿 1000 米来说，1500 米就是 1000 米的长翼。400 米就是 1000 米的短翼。前者可以锻炼基础耐力，后者锻炼速度。这样就组成了速度耐力本身。在长翼和短翼的数量上没有严格的界限，根据自身成绩来定。

（2）持续训练法：主要是运用在“长翼”的训练上。在运动场或者在公路、野外进行持续跑，本人的中等速度持续 10 分钟左右。也可以定距离，比如匀速 2000 米、3000 米等。锻炼的是学生的心肺功能。

（3）间歇训练法：间歇训练法的通俗说法就是在每一段练习后进行间歇。可采用 600+休息 2 分钟+800+休息 3 分钟+1000 训练方法。

注：以上各项在测试结束后，受试者可当场对自己的成绩进行确认，如有异议可找测试老师进行处理。

第五部分 《国家学生体质健康标准》说明

一、《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

二、本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼的功能，着重提高其教育监测和绩效评价的支撑能力。

三、本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，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，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

四、本标准将适用对象划分为以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。**大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。**

五、小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

六、**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；小学的加分指标为1分钟跳绳，加分幅度为20分；初中、高中和大学的加分指标为**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。

七、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。

八、每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》（附表1~6）。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减

栏目。学生毕业时的成绩和等级，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。

九、学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。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。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

十、学生因病或残疾可向所在学院及体育教学部提交免于执行《标准》的申请。

十一、各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《标准》测试工作，《标准》测试数据经当地教育行政部门按要求审核后，通过“中国学生体质健康网”上传至“国家学生体质健康标准数据管理系统”。测试和数据上传时间由教育行政部门确定。

十二、依据《天津农学院学生综合素质测评办法（试行）》中规定，体育基础分（满分 60 分）为该生测评学年度《学生体质健康标准测试》成绩 \times 60%。对于申请免测的学生，其体测成绩按及格成绩（60 分）计算；对于无故不参加体质测试的学生，体测成绩计 0 分。

第六部分 国家学生体质健康测试免测申请

一、申请条件

根据有关文件规定，符合以下条件者经二甲及以上医院诊断鉴定，可提出免测申请。

（1）心脑血管疾病：先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、心肌炎以及其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、开颅手术、脑疝等不适合运动的疾病等；

（2）呼吸系统疾病：哮喘、气管炎、肺病等；

（3）循环、免疫系统疾病：血糖过高或过低的糖尿病患者、痛风等；

（4）运动极易引起不良后果的疾病以及肢体残疾持有残疾证的同学；

二、申请流程

携二甲及以上医院出具的疾病诊断证明书（复印件即可）和免测申请表（见附件1）一式两份，所在学院签字盖章后，再到体育教学部申请办理（办公室设在东校区田径场主席台北侧），一份交所在学院，一份交体育教学部存档。

三、注意事项

《国家学生体质健康测试》免测申请，执行“一年一申请”的办法，一次申请只对本年度有效。

第七部分 国家学生体质健康测试 注意事项及相关要求

一、为了确保学生测试期间身心安全，各学院须做好测试安全事项的讲解等工作，体测中心做好安全标识、安全设施配备等工作。

二、测试时学生应穿着轻便运动服装、运动鞋，禁止佩戴易伤害的物品，测试前应做好热身活动，避免突然发力导致的各种不良后果。

三、严禁弄虚作假、冒名顶替。在体质健康测试过程中代替测试或被代替测试者，一同视为作弊，一经发现取消当年所有项目测试成绩，通报其所在学院，并上报学校教务处、学生处，按考试作弊论处。

四、所有参加测试的学生都要配合体测工作人员的现场指挥及管理。

五、50米、800米、1000米测试的应在测试前三天内忌熬夜、饮酒测试前两天要注意保持良好睡眠与体力积蓄，测试当天严禁空腹、饱食，更不得饮酒以免引起不良后果。

六、50米跑受试者应该穿运动鞋或胶鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋、高跟鞋、内增高鞋子、厚底鞋等不适合跑步穿的鞋子。

七、800米、1000米跑步过程中如出现恶心、胸口疼、胸口闷、头疼、头晕等身体不适，不要立即停止跑动，应主动向测试员示意并离开跑动人群减速直至步行。跑步时集中注意力于自己的跑步，平时没有锻炼基础的情况下，不要盲目与身边的同学攀比速度，靠盲目拼抢提高个人成绩会猛增心血管系统负担，极易引发不良后果。

八、在长跑开始前三十分钟和刚跑的完三十分钟内，不要大量饮水，跑步前大量饮水会增加胃肠负担，跑步结束大量饮水会损伤身体。刚跑完步千万不要因为累就立即坐下，一定要先走走，等下肢血液回流腿部稍微缓过来些，再坐下休息，不然不仅会导致乳酸堆积，也会损伤腿部肌肉。同时应注意不要喝冷水，不要大口喝水，可以饮用温水，把握小口多次的原则。

九、参与测试过程因个人服装与鞋不符合要求、隐瞒病情而导致的扭挫拉伤、骨折，甚至是死亡等身体伤害，由参与者自行负责。

十、未尽事宜，请各学院负责人关注体测群通知，及时传达体测中心的通知和信息。