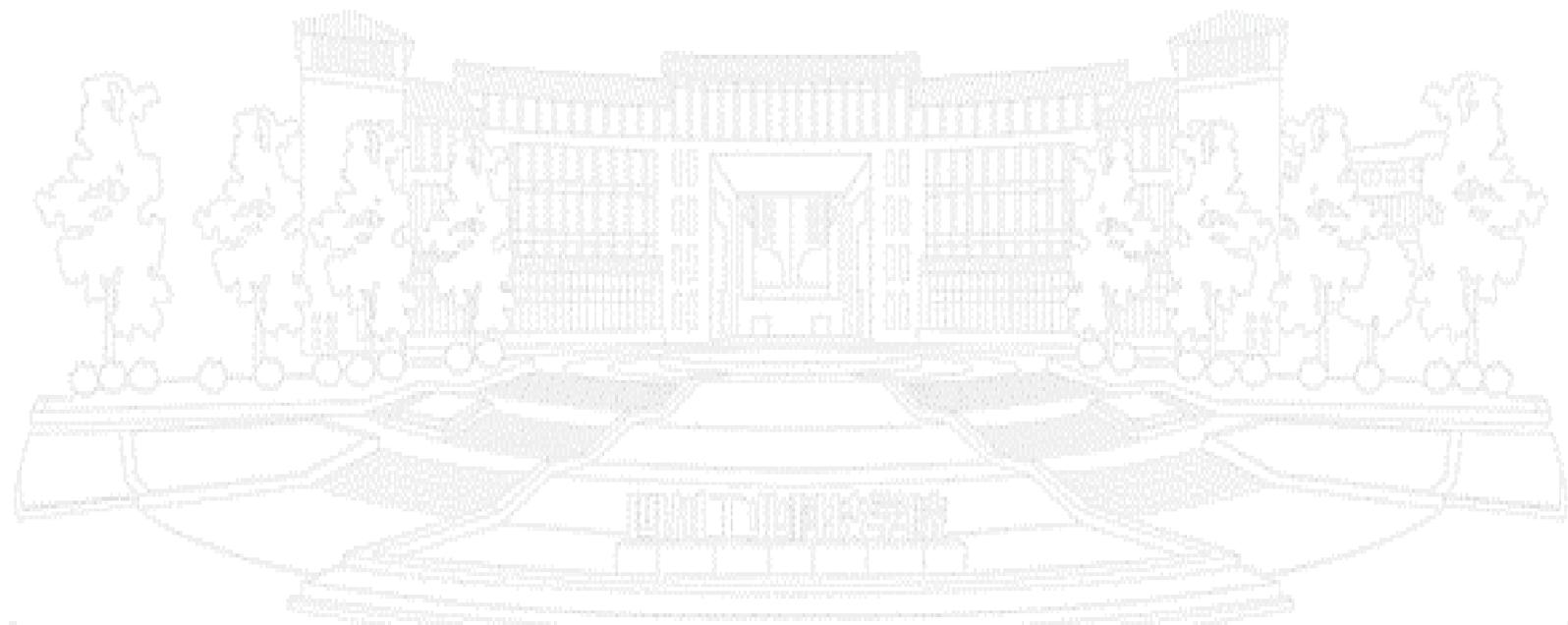


材料编号：7.3.1-1-5

---

# 学生体质健康测试工作通知



## 目 录

四川工业科技学院关于做好 2019 年《国家学生体质健康标准》测试和数 据上报工作的通知.....	1
四川工业科技学院关于做好 2020 年《国家学生体质健康标准》测试和数 据上报工作的通知.....	7
四川工业科技学院关于做好 2021 年《国家学生体质健康标准》测试和数 据上报工作的通知.....	13

# 四川工业科技学院文件

川工科〔2019〕131号

---

## 四川工业科技学院 关于做好2019年《国家学生体质 健康标准》测试和数据上报工作的通知

各部门、二级学院：

为全面贯彻落实《四川省教育厅办公室关于做好2019年〈国家学生体质健康标准〉测试和数据上报工作的通知》精神，切实加强学校体育工作，督促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，培养德、智、体、美全面发展的高素质人才。本学期将开展《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）的测试工作，现将有关事项通知如下：

### 一、测试对象

学校 2016、2017、2018、2019 级全日制本专科学生

## 二、测试项目

男：身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50 米跑，引体向上，1000 米跑，视力；

女：身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50 米跑，一分钟仰卧起坐，800 米跑，视力。

## 三、测试时间

### 1. 测试时间：

2019 年 10 月 21 日-11 月 8 日（罗江校区全天任何时段）

2019 年 11 月 11 日-11 月 16 日（绵竹校区全天任何时段）

2016 级、2017 级非体育专业学生的体质健康测试以原班（整班）由辅导员带至田径场，由李青老师安排测试顺序。

2018 级、2019 级，随堂（体育课）参加测试。

### 2. 补测时间：

罗江校区补测时间统一安排在 2019 年 11 月 9 日（遇雨另行通知）；

绵竹校区测时间统一安排在 2019 年 11 月 17 日（遇雨另行通知）。

## 四、测试地点

田径场（800/1000 米、50 米）；体质测试场地

## 五、测试要求

（一）请各学院做好宣传、发动、组织工作。各学院根据体育学院指定时间内自行安排受测班级接受测试，具体测试时间安

排表在每个校区开始测试前一天报体育学院指定老师处（罗江校区唐礼科老师，电话：6933；绵竹校区刘纪斌老师，电话：633），并及时组织学生做好测试准备活动并参加测试，各二级学院必须安排专人到测试现场，以便及时处理突发事件。测试时务必身着运动装、运动鞋。

（二）对因身体缺陷、慢性病、心脏病、先天发育不良等疾病或不适宜参加规定项目测试的学生，经本人申请，持县级以上医院证明，经各二级学院、体育学院批准后，上报学校分管领导审批可以免予《标准》测试，免测申请表（见附件1）。

（三）对因受伤、重大疾病康复期或不适宜参加规定项目测试的学生，经本人申请，持医院证明，经各二级学院、体育学院批准后，可以延缓测试，缓测申请表（见附件2）。

（四）测试时学生须携带学生证，证件丢失者须提前补办好，无学生证（包括证件无法识别）不予测试。

（五）为杜绝因测试引发的各种安全事故，保证测试正常进行，请各二级学院将免测、缓测的学生名单和免测、缓测申请表批准原件于测试前报体育学院体育教研室（罗江校区唐礼科老师，联系电话：6933；绵竹校区刘纪斌老师，联系电话：633）。

（六）如学生因故或天气原因未能在指定时间测试，请辅导员统一组织，提前与体育教研室联系，另行安排测试时间，保证测试按时完成。

## 六、测试方法

1. 测试时，必须出示本人的有效证件。在进入测试区域后，按照身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远各班依次进行测试。

2. 身高、体重、肺活量、仰卧起坐、坐位体前屈均采用仪器测试，智能输入数据。室内测试地点：田径场看台（罗江校区）、跆拳道馆（绵竹校区）。

3. 肺活量、立定跳远、坐位体前屈项目的测试每位学生原则上只有 2 次测试机会。

4. 男生引体向上按学号 2 人一组进行。两项目每人一次机会，要按规范完成（室外单杠区域）。

5. 50 米按照班级、学号 4 人一组进行，每人原则一次考试机会。选用田径场两侧直道分两组进行测试（田径场）。

6. 800 米（女）和 1000 米（男）按照班级、学号人数 20 人一组进行。800 米和 1000 米跑采用对角两起点两终点两个测试组同时进行（田径场）。

7. 视力每次测试 1 次。（测试地点：田径场看台下-罗江校区；跆拳道馆-绵竹校区）

## 七、成绩测定办法

每学年各个测试项目的得分之和为最后得分，86 分以上为优秀、76 - 85 分为良好，60 - 75 分为及格、59 分以下为不及格。对《标准》测试成绩不及格者，在本学年准予补考一次，补考仍不及格，则学年评定为不及格。

## 八、责任分工

1. 学校教务处负责建立受测学生数据库；体育学院体质测试中心联系教务处、打印受测学生名单，并安排体育教师和学生体质测试员做好学生的各项指标测试工作，并保存好所有测试数据，录入体测软件，按照《标准》要求评定成绩、确定等级。

2. 各学院负责测试期间学生组织工作，安排好本学院学生按照指定的时间、地点、项目进行测试和补测。

3. 医务室在测试期间应到现场，对因测试期间发生的学生意外伤害事故，及时做好医疗救护工作。

4. 后勤处负责在测试期间联系帐篷及茶水供应。

#### 九、国家体质健康测试标准 2014 修订版（见附件 3）

附件：1. 免于执行体质健康标准测试申请

2. 暂缓执行体质健康测试标准（试行方案）申请

3. 国家学生体质健康标准（2014 年修订）



(此页无正文)

---

四川工业科技学院办公室

2019年10月16日印发

---

# 四川工业科技学院文件

川工科〔2020〕177号

---

## 四川工业科技学院 关于做好2020年《国家学生体质 健康标准》测试和数据上报工作的通知

各部门、二级学院：

为全面贯彻落实《四川省教育厅办公室关于做好2020年〈国家学生体质健康标准〉测试和数据上报工作的通知》精神，切实加强学校体育工作，督促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，培养德、智、体、美全面发展的高素质人才。本学期将开展《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）的测试工作，现将有关事项通知如下：

### 一、测试对象

学校2017、2018、2019、2020级全日制本专科学生

## 二、测试项目

男：身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50米跑，引体向上，1000米跑，视力；

女：身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50米跑，一分钟仰卧起坐，800米跑，视力。

## 三、测试时间

### 1. 测试时间：

2020年10月26日-11月7日（罗江校区 8:20-18:00）

2020年11月9日-11月15日（绵竹校区 8:20-18:00）

2020年11月17日-11月22日（罗江东校区 8:20-18:00）

2017级、2018级学生的体质健康测试以原班（整班）由辅导员带至田径场，由李青老师安排测试顺序。

注：2019级、2020级，随堂（体育课）参加测试。

### 2. 补测时间：

罗江校区补测时间统一安排在2020年11月8日（遇雨另行通知）；

绵竹校区测时间统一安排在2020年11月16日（遇雨另行通知）；

罗江东校区：测时间统一安排在2020年11月23日（遇雨另行通知）。

## 四、测试地点

田径场（800/1000、50米）；体质测试场地

## 五、测试要求

(一) 请各学院做好宣传、发动、组织工作。各学院根据体育学院指定时间内自行安排受测班级接受测试，具体测试时间安排表在每个校区开始测试前一天报体育学院指定老师处（罗江校区唐礼科老师，电话：6933；绵竹校区刘纪斌老师，电话：633），并及时组织学生做好测试准备活动并参加测试，各二级学院必须安排专人到测试现场，以便及时处理突发事件。测试时务必身着运动装、运动鞋。

(二) 对因身体缺陷、慢性病、心脏病、先天发育不良等疾病或不适宜参加规定项目测试的学生，经本人申请，持县级以上医院证明，经各二级学院、体育学院批准后，上报学校分管领导审批可以免于《标准》测试，免测申请表（见附件1）。

(三) 对因受伤、重大疾病康复期或不适宜参加规定项目测试的学生，经本人申请，持医院证明，经各二级学院、体育学院批准后，可以延缓测试，缓测申请表（见附件2）。

(四) 测试时学生须携带学生证，证件丢失者须提前补办好，无学生证（包括证件无法识别）不予测试。

(五) 为杜绝因测试引发的各种安全事故，保证测试正常进行，请各二级学院将免测、缓测的学生名单和免测、缓测申请表批准原件于测试前报体育学院体育教研室（罗江校区唐礼科老师，联系电话：6933；绵竹校区刘纪斌老师，联系电话：633）。

(六) 如学生因故或天气原因未能在指定时间测试，请辅导员统一组织，提前与体育教研室联系，另行安排测试时间，保证测试按时完成。

## 六、测试方法

1. 测试时，必须出示本人的有效证件。在进入测试区域后，按照身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远各班依次进行测试。

2. 身高、体重、肺活量、仰卧起坐、坐位体前屈均采用仪器测试，智能输入数据。室内测试地点：田径场看台（罗江校区）、跆拳道馆（绵竹校区）。

3. 肺活量、立定跳远、坐位体前屈项目的测试每位学生原则上只有 2 次测试机会。

4. 男生引体向上按学号 2 人一组进行。两项目每人一次机会，要按规范完成（室外单杠区域）。

5. 50 米按照班级、学号 4 人一组进行，每人原则一次考试机会。选用田径场两侧直道分两组进行测试（田径场）。

6. 800 米（女）和 1000 米（男）按照班级、学号人数 20 人一组进行。800 米和 1000 米跑采用对角两起点两终点两个测试组同时进行（田径场）。

7. 视力每次测试 1 次。（测试地点：罗江校区-田径场看台下；绵竹校区-跆拳道馆；东校区-田径场看台下）

## 七、成绩测定办法

每学年各个测试项目的得分之和为最后得分，86 分以上为优秀、76—85 分为良好，60—75 分为及格、59 分以下为不及格。对《标准》测试成绩不及格者，在本学年准予补考一次，补考仍不及格，则学年评定为不及格。

## 八、责任分工

1. 学校教务处负责建立受测学生数据库；体育学院体质测试中心联系教务处、打印受测学生名单，并安排体育教师和学生体质测试员做好学生的各项指标测试工作，并保存好所有测试数据，录入体测软件，按照《标准》要求评定成绩、确定等级。

2. 各学院负责测试期间学生组织工作，安排好本学院学生按照指定的时间、地点、项目进行测试和补测。

3. 医务室在测试期间应到现场，对因测试期间发生的学生意外伤害事故，及时做好医疗救护工作。

4. 后勤处负责在测试期间联系帐篷及茶水供应。

## 九、国家体质健康测试标准 2014 修订版（见附件 3）

附件：1. 免于执行体质健康标准测试申请

2. 暂缓执行体质健康测试标准（试行方案）申请

3. 国家学生体质健康标准（2014 年修订）



(此页无正文)

# 四川工业科技学院文件

川工科〔2021〕184号

---

## 四川工业科技学院 关于做好2021年《国家学生体质 健康标准》测试和数据上报工作的通知

各部门、二级学院：

为全面贯彻落实《四川省教育厅办公室关于做好2021年〈国家学生体质健康标准〉测试和数据上报工作的通知》精神，切实加强学校体育工作，督促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，培养德、智、体、美全面发展的高素质人才。本学期将开展《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）的测试工作，现将有关事项通知如下：

### 一、测试对象

学校 2018、2019、2020、2021 级全日制本专科学生

## 二、测试项目

男：身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50 米跑，引体向上，1000 米跑；

女：身高、体重，肺活量，坐位体前屈，立定跳远，50 米跑，一分钟仰卧起坐，800 米跑。

## 三、测试时间

### 1. 测试时间：

2021 年 11 月 1 日-11 月 12 日（罗江校区 8:20-18:00）

2021 年 11 月 15 日-11 月 20 日（罗江东校区 8:20-18:00）

2021 年 11 月 23 日-11 月 27 日（绵竹校区 8:20-18:00）

罗江校区 2018 级、2019 级学生的体质健康测试以原班（整班）由辅导员带至田径场，由尚永恒老师安排测试顺序。

注：2020 级、2021 级，随堂（体育课）参加测试（罗江校区）。体育学院学生随堂（实践课）进行测试。

### 2. 补测时间：

罗江校区补测时间统一安排在 2021 年 11 月 13 日（遇雨另行通知）；

罗江东校区补测时间统一安排在 2021 年 11 月 21 日（遇雨另行通知）；

绵竹校区补测时间统一安排在 2021 年 11 月 28 日（遇雨另行通知）。

## 四、测试地点

田径场（800/1000、50米）；体质测试场地

## 五、测试要求

（一）请各学院做好宣传、发动、组织工作。各学院根据体育学院指定时间内自行安排受测班级接受测试，具体测试时间安排表在每个校区开始测试前一天报体育学院指定老师处（罗江校区唐礼科老师，电话：6933；罗江东校区费真桥老师，电话：65586；绵竹校区刘纪斌老师，电话：633），并及时组织学生做好测试准备活动并参加测试，各二级学院必须安排专人到测试现场，以便及时处理突发事件。测试时务必身着运动装、运动鞋。

（二）对因身体缺陷、慢性病、心脏病、先天发育不良等疾病或不适宜参加规定项目测试的学生，经本人申请，持县级以上医院证明，经各二级学院、体育学院批准后，上报学校分管领导审批可以免于《标准》测试，免测申请表（见附件1）。

（三）对因受伤、重大疾病康复期或不适宜参加规定项目测试的学生，经本人申请，持医院证明，经各二级学院、体育学院批准后，可以延缓测试，缓测申请表（见附件2）。

（四）测试时学生须携带学生证，证件丢失者须提前补办好，无学生证（包括证件无法识别）不予测试。

（五）为杜绝因测试引发的各种安全事故，保证测试正常进行，请各二级学院将免测、缓测的学生名单和免测、缓测申请表批准原件于测试前报体育学院体育教研室（罗江校区唐礼科老师，联系电话：6933；罗江东校区费真桥老师，电话：65586；绵竹校区刘纪斌老师，联系电话：633）。

(六) 如学生因故或天气原因未能在指定时间测试，请辅导员统一组织，提前与体育教研室联系，另行安排测试时间，保证测试按时完成。

## 六、测试方法

1. 测试时，必须出示本人的有效证件。在进入测试区域后，按照身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远各班依次进行测试。

2. 身高、体重、肺活量、仰卧起坐、坐位体前屈均采用仪器测试，智能输入数据。室内测试地点：田径场看台（罗江校区）、跆拳道馆（绵竹校区）。

3. 肺活量、立定跳远、坐位体前屈项目的测试每位学生原则上只有 2 次测试机会。

4. 男生引体向上按学号 2 人一组进行。两项目每人一次机会，要按规范完成（室外单杠区域）。

5. 50 米按照班级、学号 8 人一组进行，每人原则一次考试机会。选用田径场两侧直道分两组进行测试（田径场）。

6. 800 米（女）和 1000 米（男）按照班级、学号人数 20 人一组进行。800 米和 1000 米跑采用对角两起点两终点两个测试组同时进行（田径场）。

## 七、成绩测定办法

每学年各个测试项目的得分之和为最后得分，86 分以上为优秀、76—85 分为良好，60—75 分为及格、59 分以下为不及格。对《标准》测试成绩不及格者，在本学年准予补考一次，补考仍不

及格，则学年评定为不及格。

## 八、责任分工

1. 学校教务处负责建立受测学生数据库；体育学院体质测试中心联系教务处、打印受测学生名单，并安排体育教师和学生体质测试员做好学生的各项指标测试工作，并保存好所有测试数据，录入体测软件，按照《标准》要求评定成绩、确定等级。

2. 各学院负责测试期间学生组织工作，安排好本学院学生按照指定的时间、地点、项目进行测试和补测。

3. 医务室在测试期间应到现场，对因测试期间发生的学生意外伤害事故，及时做好医疗救护工作。

4. 后勤处负责在测试期间联系帐篷及茶水供应。

## 九、国家体质健康测试标准 2014 修订版（见附件 3）

附件：1. 免于执行体质健康标准测试申请

2. 暂缓执行体质健康测试标准（试行方案）申请

3. 国家学生体质健康标准（2014 年修订）



(此页无正文)

附件 1

## 免于执行体质健康标准申请

姓名		性别		院系		班级	
原因							
医院证明	粘贴处						
学校 审批 意见	院（系）意见：			体育学院意见：			
	盖章 负责人签字：			盖章 负责人签字：			
年 月 日			年 月 日				
学校分管领导意见：							
学校盖章 年 月 日							

注：本表一式三份，一份报学生档案，一份报上级主管部门备案，一份由体育教研室存档。

附件 2

暂缓执行体质健康标准（试行方案）申请

姓名		性别		院系		班级	
原因							
医院证明	粘贴处						
审批意见	院（系）			体育学院意见：			
	盖 章			盖 章			
	签字：			签字：			
	年 月 日			年 月 日			

## 附件 3

# 国家学生体质健康标准（2014 年修订）

## 一、说明

1. 《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。

2. 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。

3. 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、激励学生积极进行体育锻炼的教育手段，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。

4. 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。

5. 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。

6. 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。

7. 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。

8. 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。

9. 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。

10. 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》（附表 7），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。

11. 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。

12. 本标准由教育部负责解释。

## 二、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

注：体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高<sup>2</sup> (米<sup>2</sup>)。

## 三、评分表

### (一) 单项指标评分表

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

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

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

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

表 1-3 男生肺活量单项评分表（单位：毫升）

等级	单项 得分	大一 大二	大三 大四
优秀	100	5040	5140
	95	4920	5020
	90	4800	4900
良好	85	4550	4650
	80	4300	4400
及格	78	4180	4280
	76	4060	4160
	74	3940	4040
	72	3820	3920
	70	3700	3800
	68	3580	3680
	66	3460	3560
	64	3340	3440
	62	3220	3320
	60	3100	3200
不及格	50	2940	3030
	40	2780	2860
	30	2620	2690
	20	2460	2520
	10	2300	2350

表 1-4 女生肺活量单项评分表 (单位: 毫升)

等级	单项 得分	大一 大二	大三 大四
优秀	100	3400	3450
	95	3350	3400
	90	3300	3350
良好	85	3150	3200
	80	3000	3050
及格	78	2900	2950
	76	2800	2850
	74	2700	2750
	72	2600	2650
	70	2500	2550
	68	2400	2450
	66	2300	2350
	64	2200	2250
	62	2100	2150
	60	2000	2050
不及格	50	1960	2010
	40	1920	1970
	30	1880	1930
	20	1840	1890
	10	1800	1850

表 1-5 男生 50 米跑单项评分表 (单位: 秒)

等级	单项 得分	大一 大二	大三 大四
优秀	100	6.7	6.6
	95	6.8	6.7
	90	6.9	6.8
良好	85	7.0	6.9
	80	7.1	7.0
及格	78	7.3	7.2
	76	7.5	7.4
	74	7.7	7.6
	72	7.9	7.8
	70	8.1	8.0
	68	8.3	8.2
	66	8.5	8.4
	64	8.7	8.6
	62	8.9	8.8
	60	9.1	9.0
不及 格	50	9.3	9.2
	40	9.5	9.4
	30	9.7	9.6
	20	9.9	9.8
	10	10.1	10.0

表 1-6 女生 50 米跑单项评分表（单位：秒）

等级	单项 得分	大一 大二	大三 大四
优秀	100	7.5	7.4
	95	7.6	7.5
	90	7.7	7.6
良好	85	8.0	7.9
	80	8.3	8.2
及格	78	8.5	8.4
	76	8.7	8.6
	74	8.9	8.8
	72	9.1	9.0
	70	9.3	9.2
	68	9.5	9.4
	66	9.7	9.6
	64	9.9	9.8
	62	10.1	10.0
	60	10.3	10.2
不及 格	50	10.5	10.4
	40	10.7	10.6
	30	10.9	10.8
	20	11.1	11.0
	10	11.3	11.2

表 1-7 男生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项 得分	大一 大二	大三 大四
优秀	100	24.9	25.1
	95	23.1	23.3
	90	21.3	21.5
良好	85	19.5	19.9
	80	17.7	18.2
及格	78	16.3	16.8
	76	14.9	15.4
	74	13.5	14.0
	72	12.1	12.6
	70	10.7	11.2
	68	9.3	9.8
	66	7.9	8.4
	64	6.5	7.0
	62	5.1	5.6
	60	3.7	4.2
不及格	50	2.7	3.2
	40	1.7	2.2
	30	0.7	1.2
	20	-0.3	0.2
	10	-1.3	-0.8

表 1-8 女生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项 得分	大一 大二	大三 大四
优秀	100	25.8	26.3
	95	24.0	24.4
	90	22.2	22.4
良好	85	20.6	21.0
	80	19.0	19.5
及格	78	17.7	18.2
	76	16.4	16.9
	74	15.1	15.6
	72	13.8	14.3
	70	12.5	13.0
	68	11.2	11.7
	66	9.9	10.4
	64	8.6	9.1
	62	7.3	7.8
	60	6.0	6.5
不及格	50	5.2	5.7
	40	4.4	4.9
	30	3.6	4.1
	20	2.8	3.3
	10	2.0	2.5

表 1-9 男生立定跳远单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	大一大二	大三大四
优秀	100	273	275
	95	268	270
	90	263	265
良好	85	256	258
	80	248	250
及格	78	244	246
	76	240	242
	74	236	238
	72	232	234
	70	228	230
	68	224	226
	66	220	222
	64	216	218
	62	212	214
	60	208	210
不及格	50	203	205
	40	198	200
	30	193	195
	20	188	190
	10	183	185

表 1-10 女生立定跳远单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	大一大二	大三大四
优秀	100	207	208
	95	201	202
	90	195	196
良好	85	188	189
	80	181	182
及格	78	178	179
	76	175	176
	74	172	173
	72	169	170
	70	166	167
	68	163	164
	66	160	161
	64	157	158
	62	154	155
	60	151	152
不及格	50	146	147
	40	141	142
	30	136	137
	20	131	132
	10	126	127

表 1-11 男生引体向上单项评分表（单位：次）

等级	单项 得分	大一 大二	大三 大四
优秀	100	19	20
	95	18	19
	90	17	18
良好	85	16	17
	80	15	16
及格	78		
	76	14	15
	74		
	72	13	14
	70		
	68	12	13
	66		
	64	11	12
	62		
	60	10	11
不及格	50	9	10
	40	8	9
	30	7	8
	20	6	7
	10	5	6

表 1-12 女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

等级	单项 得分	大一 大二	大三 大四
优秀	100	56	57
	95	54	55
	90	52	53
良好	85	49	50
	80	46	47
及格	78	44	45
	76	42	43
	74	40	41
	72	38	39
	70	36	37
	68	34	35
	66	32	33
	64	30	31
	62	28	29
	60	26	27
不及格	50	24	25
	40	22	23
	30	20	21
	20	18	19
	10	16	17

表 1-13 男生 1000 米跑耐力跑单项评分表 (单位: 分·秒)

等级	单项 得分	大一	大三
		大二	大四
优秀	100	3' 17"	3' 15"
	95	3' 22"	3' 20"
	90	3' 27"	3' 25"
良好	85	3' 34"	3' 32"
	80	3' 42"	3' 40"
及格	78	3' 47"	3' 45"
	76	3' 52"	3' 50"
	74	3' 57"	3' 55"
	72	4' 02"	4' 00"
	70	4' 07"	4' 05"
	68	4' 12"	4' 10"
	66	4' 17"	4' 15"
	64	4' 22"	4' 20"
	62	4' 27"	4' 25"
	60	4' 32"	4' 30"
不及格	50	4' 52"	4' 50"
	40	5' 12"	5' 10"
	30	5' 32"	5' 30"
	20	5' 52"	5' 50"
	10	6' 12"	6' 10"

表 1-14 女生 800 米跑耐力跑单项评分表 (单位: 分·秒)

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

(二) 加分指标评分表

表 2-1 男生引体向上评分表 (单位: 次)

加分	大一大二	大三大四
10	10	10
9	9	9
8	8	8
7	7	7
6	6	6
5	5	5
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1

表 2-2 女生一分钟仰卧起坐评分表 (单位: 次)

加分	大一大二	大三大四
10	13	13
9	12	12
8	11	11
7	10	10
6	9	9
5	8	8
4	7	7
3	6	6
2	4	4
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

表 2-3 男生 1000 米跑评分表（单位：分·秒）

加分	大一大二	大三大四
10	-35"	-35"
9	-32"	-32"
8	-29"	-29"
7	-26"	-26"
6	-23"	-23"
5	-20"	-20"
4	-16"	-16"
3	-12"	-12"
2	-8"	-8"
1	-4"	-4"

表 2-4 女生 800 米跑评分表（单位：分·秒）

加分	大一大二	大三大四
10	-50"	-50"
9	-45"	-45"
8	-40"	-40"
7	-35"	-35"
6	-30"	-30"
5	-25"	-25"
4	-20"	-20"
3	-15"	-15"
2	-10"	-10"
1	-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