

关于开展 2025 年《国家学生体质健康标准》测试的通知

教务处〔2025〕51 号

各二级学院：

为了贯彻落实《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》和《中共中央办公厅、国务院办公厅关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》文件精神，按照《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》测试和数据上报工作要求，现将 2025 年下半年我校大学生体质健康测试工作相关安排如下：

一、测试对象

渭南师范学院全体在校学生

二、测试地点

朝阳校区：朝阳校区田径场

富平校区：富平校区田径场

三、测试项目及安排

身高/体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50 米跑、引体向上（男生）/1 分钟仰卧起坐（女生）、1000 米跑（男生）/800 米跑（女生）。

（一）2024 级、2025 级：共测试 7 项，体育课随堂测试 4 项（800 米（女）/1000 米（男）、引体向上（男）/仰

卧起坐（女）、50 米跑、立定跳远，其余 3 项坐位体前屈、身高/体重、肺活量课下预约测试。

（二）2022 级、2023 级：共测试 7 项，肺活量、引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）、1000 米跑（男）/800 米跑（女）、身高/体重、50 米跑、立定跳远、坐位体前屈，均需预约测试。

非体育课随堂测试项目均采用网上预约，预约时间段：2026 届毕业生（2022 级本科、2024 级专升本学生）于 9 月 15 日开始预约，须在 9 月 26 日之前完成体质测试。2023 级、2024 级、2025 级同学于 10 月 1 日之后开始预约，具体时间另行通知。

五、预约方法

1、关注渭师运动公众号，体测入口登录个人账号，进行网上预约。

2、预约时间内不能参加测试的学生，可以在测试前 1 小时取消本次预约，重新预约其他时间段。

六、测试要求

1、2025 级新生参加测试之前，必须在微信搜索公众号“渭师运动”，并关注公众号完成身份绑定。（初始账号为本人学号，初始密码为本人身份证后六位。）

2、测试学生应着运动装、穿运动鞋，不要穿皮鞋、钉鞋；

3、测试前一小时内不要进餐，不要在饥饿或饱食状态下进行测试；

4、测试前需配合测试教师做好充分的准备活动，避免运动损伤发生；

5、测试中如感不适，应及时告知测试教师；

6、因身体健康原因（持县级以上医院诊断证明），不能参加正常测试的学生，应填写免予执行《国家学生体质健康标准》申请表（见附件 1），以及体测信息有误的学生，请在工作日到体测房完善。

7、测试取个人最优成绩。

8、对成绩有异议的人员，刷新成绩补测的时间在所有体测工作结束后重新排队进行补测。未尽事宜，另行通知。

七、咨询联系方式

联系人：苏老师 19992327020

教务处

2025 年 9 月 12 日

附件 1: 免测表

免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

姓 名		性 别		学 号	
班 级 /院（系）		民 族		出生日期	
电 话					
原因	申请人： 年 月 日				
学校体育部门意见	学校签章： 年 月 日				

《大学生体质健康标准》项目测试方法

一、身高体重测试方法

受试者立正姿势站在测试器踏板上，上臂下垂，足跟并拢，足尖分开约成 60 度角，躯干自然挺直，头部保持正直。在测量身高的同时，体重数据也被仪器自然读出。并现场把成绩输入到系统中。

二、肺活量测试方法

采用的是电子肺活量测试仪，使用干燥已消毒的塑料吹嘴。测试同学深呼一口气后，向吹嘴处慢慢呼出至不能再呼出为止。吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。并现场把成绩输入到系统中。

三、立定跳远测试方法

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。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘的垂直距离。并现场把成绩输入到系统中。

四、一分钟仰卧起坐（女）测试方法

受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。并现场把成绩输入到系统中。

注意事项:

(1) 如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时, 该次不计数。

(2) 测试过程中, 观测人员应向受试者报数。

(3) 受试者双脚必须放于垫上。

五、引体向上测试方法

受试者双手正握杠, 两手与肩同宽成直臂悬垂。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。记录引体次数。并现场把成绩输入到系统中。

注意事项: 两次引体向上的间隔时间超过 10 秒停止测试。

六、坐位体前屈测试方法

受试者两腿伸直, 两脚平蹬测试纵板坐在平地上, 两脚分开约 10-15 厘米, 上体前屈, 两臂伸直前, 用两手中指尖逐渐向前推动游标, 直到不能前推为止。并现场把成绩输入到系统中。

注意事项: 身体前屈两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

七、50 米

(一) 场地器材

50 米直线跑道, 两个场地同时进行。发令旗二面, 口哨二个, 秒表 2 个。

(二) 测试方法

1. 先做好准备活动, 4 人一组, 站立在起跑线, 采用站

立式起跑。考生听起点裁判发出的“各就位→预备→跑”指令起跑。

2. 起点裁判在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时。考生挺胸部到达终点线的垂直面停表。记录以秒为单位，精确到小数点后一位。小数点后第二位数按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录之。

3. 跑完后按照名次依次输入成绩。

八、中长跑（女生800米/男生1000米）

（一）场地器材

计时表4个，小红旗2面，口哨2个，发令枪2把。

（二）测试方法

1. 先做好准备活动，按20人一组站在起跑线上，采用站立式起跑。考生听起点裁判发出的“各就位→预备→跑”指令起跑。

2. 计时员随起跑声开始计时，考生到达终点线时由计时员报考生名次并停止单次秒表，直至最后一名考生到达终点。并现场把成绩输入到系统中。

3. 测试过程中，计时员负责做好考生跑步套圈的记录，并对考生的犯规及时提醒。如遇考生途中摔倒、考生途中受阻等影响考生正常发挥的情况，测试组长可根据实际情况决定考生是否进行重测或建议考生办理缓考。