

附表1

国家学生体质健康测试方法及注意事项

采用符合教育部规定的测试器材和测试评价软件，学生只需在每项测试前刷身份证就可开始测试，数据记录和判别均自动进行。根据测试项目特点，测试地点分为室内测试项目和室外测试项目。

一、身高/体重(BMI)

测试方法：受试者赤足，立正姿势站在身高体重计的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60度）。足跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，两眼平视前方，使其耳屏上缘与两眼眶下缘呈水平位。读取电子身高体重计显示屏上的数字并记录。

注意事项：

- （1）身高体重计应选择平坦的地方放置。
- （2）严格掌握“三点靠立柱”的测量姿势要求。
- （3）测量身高体重前，受试者不应进行体育活动和体力劳动。
- （4）必须严格按照测试姿势，站稳后方可测试。
- （5）不允许带重物，应尽量减少着装。
- （6）上、下测试台时动作应轻缓。



身高体重测试仪 (BMI)

二、肺活量

测试方法：肺活量开关，显示屏显示FA，表示仪器处于工作状态。测试时，先将吹嘴装在肺活量计导管的进气口，受试者手握导管手把，尽力深吸气直至再不能吸气为止，然后将嘴对准吹嘴做尽力地深呼气，直到不能呼气为止。此时显示器上显示的数据即为肺活量值。测试两次，取最新值，记录以mL为单位，不计小数。

注意事项：

- (1) 肺活量使用前必须进行检验，仪器误差不得超过2%。
- (2) 测试前注意观察前面测试人员动作要领及工作人员进行的注意事项。
- (3) 受试者吸气和呼气均应充分，呼气不可过猛，防止因呼吸不充分、漏气，特别要防止用鼻子反复吸气影响测试结果。
- (4) 测试时务必听清楚是在几号位测试，找到对应的设备。



肺活量测试仪

三、坐位体前屈

测试方法：受试者脱鞋坐在仪器胶垫上，两腿伸直，脚跟并拢，脚尖分开踩在测试计平板上，然后两手并拢，两臂和手指伸直，渐渐使上体前屈，两手紧贴测试板轻轻向前至最远端，保持不动，听到咔咔两声拍照声，测试结束。

测试计0点以前为负值，0点以后为正值。

注意事项：

- (1) 身体前屈两臂向前推动游标时膝关节不能弯曲。
- (2) 测试时，如发现膝关节弯曲或两上臂突然前振时应重测。



坐位体前屈

四、立定跳远

测试方法：受试者两脚自然分开站立在起跳线后，两脚尖不得踩线或过线，双脚原地同时尽可能往远处跳，不得有垫步或连跳的动作，取最新成绩。

注意事项：

- (1) 受试者起跳时不能有助跑或助跳动作。
- (2) 当发现踩线、向回走等犯规动作时，此次成绩无效。
- (3) 受试者起跳时要摆臂，充分利用反作用力，使身体向前上方跃出。
- (4) 受试者一律穿运动胶鞋或平底布鞋，不得穿皮鞋和凉鞋测试。



立定跳远测试

五、引体向上（男）

测试方法：受试者跳起双手正握杠，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。

注意事项：

- （1）受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。
- （2）引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。
- （3）两次引体向上的间隔时间超过10秒停止测试。

六、一分钟仰卧起坐（女）

测试方法：受试者全身仰卧测试仪器上，两腿稍分开，屈膝呈90度左右，两手指交叉抱头贴于脑后，两脚放在固定位置，受试者起坐时两肘关节触及或超过双膝为完成一次。

注意事项：

- （1）身体要位于仪器正中，动作要标准，动作不标准，不计数。
- （2）测试时，要将头发扎好，**不能穿黑色上衣进行测试（感应器对黑色不敏感，影响测试结果）。**

七、50米跑

测试方法：受试者5——7人一组测试。根据刷卡的顺序站在相应的跑道，站立起跑，受试者听到发令枪的声音后开始起跑。在本跑道内冲过终点计时器，成绩自己记录。跑完后走回

到起点，测试人员确认成绩无误后，取回身份证，即可离开测试现场。

注意事项:

(1) 受试者测试穿运动鞋。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

(2) 发现有抢跑者，要当即召回重跑。

八、800米（女）/1000米跑（男）测试方法:

芯片背心测试

(1) 女生在800米测试点按照工作人员的要求排队，男生在1000米测试点按照工作人员的要求排队。

(2) 测试开始前积极进行热身，着运动装，运动鞋，检查鞋带，身份证。

(3) 800米跑/1000米跑测试原则上20人一组，排队，领取带有测试芯片的号码背心，芯片穿在身后，穿好后按照号码背心的顺序从1——20排2队，工作人员收身份证、进行人工查验。

(4) 按照工作人员的要求，在起点处刷卡，并取回个人身份证，及时检查身份证是否是自己的。

(5) 按照工作人员的要求，站在跑毯上，听到发令枪响后，开始测试，注意两圈都要经过跑毯，否则无成绩。第二圈经过跑毯后，将测试背心脱下，放在指定位置，长跑测试结束，可以离开测试场地。

手持机测试

(1) 女生在800米测试点按照工作人员的要求排队，男生在1000米测试点按照工作人员的要求排队。

(2) 测试开始前积极进行热身，着运动装，运动鞋，检查鞋带，身份证。

(3) 800米跑/1000米跑测试原则上40人一组，排队，穿湖北师范大学体质测试专用背心，工作人员清点人数后带至起点。

(4) 听到发令后，开始测试，测完后，按照计时人员报的名次在指定位置站队，等候录入成绩。未录入成绩，号码背心不能脱，本组所有人跑完后，工作人员依次核验证件，录入成绩，成绩录入后，将测试背心放回指定位置，测试结束。

注意事项:

(1) 符合免测申请者（病、残、保健生）不要跑步。

(2) 受试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

(3) 受试者应充分做好热身、拉伸等活动。

(4) 一旦发现“请他人代跑、替他人跑步”者，涉事双方都作舞弊处理。

(3) 跑步中如感觉不适应立即停止跑步活动，放松并寻求现场医护人员帮助。

(4) 测试工作人员应告知受试者在跑步结束后应继续慢走放松，不要立刻停下，以免发生意外。