

# 荆州学院文件

荆院发〔2025〕185号

---

## 关于印发《荆州学院 2025 年学生体质健康测试方案》的通知

校机关各部处（室、中心），各二级学院：

现将《荆州学院 2025 年学生体质健康测试方案》印发给你们，请认真遵照执行。



2025 年 11 月 18 日

# 荆州学院 2025 年学生体质健康测试方案

为了认真落实教育部《关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》和做好《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》测试和上报工作的通知以及 2025 年湖北省教育厅办公室《关于切实做好“国家学生体质健康标准”测试和数据上报的通知》的相关精神，结合我校实际情况，特制定本方案。

## 一、组织机构及工作职责

### （一）领导小组

学校成立领导小组，负责统筹协调全校学生体质健康测试工作，制定测试工作方案和应急预案，解决测试工作中遇到的重大问题。成员如下：

组 长：聂好春

副组长：牟海霞 许明超 王 迪

成 员：程 刚 李泽瞳 莫修梅 陈 凯 卢 勤

王 艳 郭 满 冯 尧 严 琼 邢文新

雷云枫 李 军

### （二）体测中心

成立学生体质测试中心，设在教育学院体测与竞赛教研室。负责具体组织实施学生体质健康测试工作，包括测试人员培训、测试仪器设备采购与检修、测试场地布置、测试数据收集与整理等。

### （三）各二级学院工作小组

由各二级学院分管学生工作的领导、辅导员和班主任组成，负责组织本学院学生按时参加测试，向学生宣传测试相关知识和注意事项，协助测试工作人员做好测试现场的组织管理工作，及时反馈学生在测试过程中遇到的问题。

## 二、测试目标

1. 全面掌握全校不同年级、不同专业学生的体质健康状况，建立学生体质健康档案，为学校制定体育教学计划、开展体育活动提供科学依据。

2. 引导学生树立正确的健康观念，提高学生对体质健康的重视程度，激发学生积极参与体育锻炼的热情，培养学生良好的运动习惯。

3. 监测学生体质健康变化趋势，及时发现学生体质健康存在的问题，并采取针对性的干预措施，促进学生身心健康发展。

4. 为国家和地方教育部门制定相关政策提供数据支持，推动高校体育工作的可持续发展。

## 三、测试对象

我校全体在籍在校学生（含大一至大四各年级学生），包括体育类专业学生。

## 四、测试时间

2025 年 11 月至 12 月开展集中测试，由体测中心按照年级、专业和班级分批组织，具体的测试日期和时间可根据学校教学安

排和学生课程情况进行调整。各有关部门和二级学院予以积极配合。

## 五、测试标准与要求

### （一）测试项目指标与权重

| 序号 | 测试项目                 | 权重分          |
|----|----------------------|--------------|
| 1  | 体重指数                 | 15           |
| 2  | 肺活量                  | 15           |
| 3  | 50 米跑                | 20           |
| 4  | 坐位体前屈                | 10           |
| 5  | 立定跳远                 | 10           |
| 6  | 引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）  | 20（加分项 10 分） |
| 7  | 1000 米跑（男）/800 米跑（女） | 30（加分项 10 分） |

### （二）评价办法

参照《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》中关于大学生体质健康测试的各项标准执行：

#### 1. 身体质量指数（BMI）评分标准

男生：BMI < 17.9 为低体重，17.9-23.9 为正常体重，24.0-27.9 为超重，≥28.0 为肥胖。

女生：BMI < 16.9 为低体重，16.9-22.9 为正常体重，23.0-26.9 为超重，≥27.0 为肥胖。

具体评分按照不同 BMI 区间对应不同的分数，满分 10 分。

#### 2. 肺活量评分标准

根据学生性别和年级，设定不同的肺活量达标值和评分区间，满分 15 分。例如，大一男生肺活量  $\geq 4300$  毫升为满分，大一女生肺活量  $\geq 2600$  毫升为满分，低于一定数值则相应扣分。

### 3. 50 米跑评分标准

按照学生性别和年级划分不同的时间标准，满分 10 分。如大一男生 50 米跑  $\leq 6.8$  秒为满分，大一女生 50 米跑  $\leq 7.9$  秒为满分。

### 4. 其他项目评分标准

均按照《国家学生体质健康标准》中对应性别和年级的标准执行，各项满分分值分别为：立定跳远 10 分、引体向上（男生）/一分钟仰卧起坐（女生）10 分、1000 米跑（男生）/800 米跑（女生）20 分、坐位体前屈 10 分。

### 5. 总分评定

将各项测试成绩按照上述分值比例相加，得到学生体质健康测试总分，满分 100 分。根据总分将学生体质健康水平分为优秀（90 分及以上）、良好（80-89 分）、及格（60-79 分）、不及格（60 分以下）四个等级。

### （三）测试要求

1. 学生须按时参加学校组织的《国家学生体质健康标准》测试，无故不按时参加体质测试和补测的学生取消该学年的评优评先、奖、助学金资格。

2. 所有参加测试的学生均须着运动装，提前到达测试场地，

严格按照规定的动作和要求接受测试，严禁舞弊。

3. 教育学院体育教研室负责组织具体的测试工作，并做好数据采集和器材管理。应严格要求，严肃测试纪律，确保测试工作安全顺利进行。

4. 免测：因存在先天性运动障碍、肢体残疾、当学年有重大伤病，本年度不能参加测试的学生，请提前开具医院证明，经所在院系核实后向体测中心提出申请。申请方法：学生本人填写《国家学生体质健康标准》免试申请表，并附医院证明材料，所在学院签字盖章后送教育学院体育教研室审核。

5. 补测：由于外出实习、课外学习时间、考试时间冲突等原因，在测试时间段不能如期测试的学生可以申请补测。补测工作每学年一次，必须在当学年完成，具体测试安排由体测中心另行组织。

## 六、安全保障

1. 体质测试应确保在安全的基础上完成，参加测试的学生须遵守测试秩序，配合测试工作人员的安排，测试前做好准备活动，避免受伤。

2. 测试具有一定的运动负荷强度，身体可能会产生不良反应。学生测试前注意休息，严禁在熬夜、感冒、发烧、空腹等身体不适的情况下参加有相当强度的体育锻炼和测试，必要时听从医生的指导和建议。

3. 测试点设立医务监督，由校医院选派医务人员负责现场事

件的急救处理；特别是中长跑测试期间提供必要的医务监督。

## **七、数据整理与上报**

测试工作人员在测试过程中，要认真填写测试表格，记录学生的各项测试数据，确保数据准确、完整、清晰。测试结束后，将测试表格及时交给数据录入人员，由数据录入人员对测试数据进行审核，审核无误后录入到学校体质健康测试管理系统中。按照相关规定，及时向省教育厅和国家教育部上报体测数据。

附件：免于执行《国家学生体质健康标准（2014年修订版）》申请表

附件

免于执行《国家学生体质健康标准  
(2014 年修订版)》申请表

|          |                 |    |  |    |    |  |
|----------|-----------------|----|--|----|----|--|
| 姓名       |                 | 性别 |  | 学号 |    |  |
| 学院       |                 | 专业 |  |    | 班级 |  |
| 免测原因     | 申请人签字：年 月 日     |    |  |    |    |  |
| 学生所在学院意见 | 负责人（学院印章）：年 月 日 |    |  |    |    |  |
| 体测中心意见   | 负责人（学院印章）：年 月 日 |    |  |    |    |  |

注 1：附最新病历或医院有效证明（盖章）、服兵役证明等有效复印件。

注 2：免测审核通过学生本年度所有项目都作为免测处理，本年度测试单项和最终成绩均认定为 50 分。

注 3：免测申请由体质测试与运动竞赛中心最终审核。

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 荆州学院办公室 | 2025 年 11 月 18 日印发 |
|---------|--------------------|