

宁波工程学院体育教学部文件

宁工体育〔2017〕2号

关于印发《宁波工程学院<国家学生体质健康标准>实施细则》的通知

各单位、各部门：

《宁波工程学院<国家学生体质健康标准>实施细则》经体育教学部教学委员会会议审议通过，现予以印发，请认真遵照执行。

宁波工程学院体育教学部

2017 年 11 月 29 日

宁波工程学院《国家学生体质健康标准》实施细则

第一章 总 则

第一条 为贯彻落实教育部颁布的《国家学生体质健康标准(2014年修订)》、《国家学生体质健康标准实施办法》，在学校体育工作中树立“健康第一”的指导思想，进一步做好我校大学生体质健康测试工作，促进学生积极参加体育锻炼，全面推进素质教育，特制定本实施细则。

第二条 从2014—2015学年开始全面实施《国家学生体质健康标准(2014年修订)》(以下简称《标准》)。体育教学部下设体测中心，安排专门教师负责，完善体测工作的相应条件，按照《高等学校体育工作基本标准》要求，每年对所有本科学生进行体质健康测试，测试成绩向学生反馈并及时在校内公布学生体质健康测试总体结果，每学年向各学院通报各年级学生体测成绩。各二级学院须安排专门负责学生体质健康测试的人员(专人负责本学院的体测工作)，与体育教学部进行对接，确保学生体质健康测试工作安全、有序、高效进行；学生体质健康测试成绩纳入各学院年终考核。

第三条 加强学生体质健康监测的评价。浙江省教育厅每年开展全省高校学生体质健康状况抽测工作，把学生体质健康状况列入衡量学校办学水平的重要评估指标和学生综合素质评价的重要内容。从2014级学生起，学生体质健康测试成绩记入学生档案，并与评奖评优和毕业挂钩。学生体质健康测试成绩达到60分及以上者，方可参加评奖评优(免测学生除外)；三好学生体质健康测试成绩须达到75分及以上；文明班级及学风建设先进班级评选中，班级体质健康测试及格率在95%及以上才有参选资格；毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。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》，存入学生档案，毕业时《标准》成绩需

注明免测。

第二章 组织管理

第四条 学校成立《标准》实施工作领导小组，负责领导、组织和监督《标准》实施工作的开展。领导小组组长由学校分管领导担任，下设办公室，办公室设在体育教学部。

第五条 教务处负责《标准》实施工作计划的调控工作；体育教学部负责《标准》实施工作计划的制定和具体测试工作；学工部、各学院负责《标准》实施工作的组织、宣传和配合工作。

第六条 学校鼓励和支持学生通过多种锻炼形式，增强身体素质和健康水平，包括体育课、晨跑、课外体育锻炼、体育竞赛活动等，屡次拒绝参加学校、学院统一组织的体育锻炼活动，视情节给予警告或严重警告处分。

第七条 测试过程中如果出现冒名顶替等舞弊行为按作弊论处，并按学生违纪处分条例给予相应处罚。在体测考核中出现违规行为的，视情节给予严重警告或记过处分；找人顶替或顶替他人的，给予留校察看处分。

第八条 教务处、学工部、体育教学部、各学院要把《标准》实施工作纳入工作计划，要专人负责此项工作，要督促和指导学生上好体育课，加强平时锻炼，积极参加体育活动和了解自身体质健康状况。

第三章 测试项目与评分标准

第九条 评价指标及权重见《国家学生体质健康标准》评价指标及权重（附表1）。

第十条 按照各测试项目的测试结果及评价指标对学生体质健康状况进行综合评定。综合评定结果按百分制计分。专升本学生体测评分参照大一新生标准评定。参军退伍学生学年体测成绩计80分。申请免测学生学年体测成绩计60分，并注明免测。交换生学年体测成绩由学生所在学

校提供并盖章，返校后提交体测中心；无体测成绩者须参加学校统一组织的补测。

第十一条 学生体质健康评价指标共 7 个，包括体重指数（BMI）、肺活量等。具体评分标准见（附表 2～3）。

第四章 测试方法与测试组织

第十二条 学生体质健康的测试方法按《国家学生体质健康标准解读》中的有关要求执行。

第十三条 学生体质健康测试工作每学年进行一次，一般安排在 4-5 月份和 10-11 月份进行。测试工作在教务处统一安排下，由体育教学部负责组织实施。

第十四条 测试前，要向学生讲清测试规则和安全要求；要检查场地、器材是否符合安全要求。

第十五条 测试前，要检查和了解学生的身体健康情况，因特殊原因不能参加测试的学生，可向体育教学部提交免予执行《标准》的申请，并填写《免予执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》（附表 4），经医疗单位证明，体育教学部核准后，可免予测试，所填申请表存入学生档案。

第五章 等级评定与登记

第十六条 各测试项目的测试结果由体育教学部汇总后，按照《标准》的要求评定成绩，确定等级。根据最后得分评定等级：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。

第十七条 学生体质健康测试成绩由体育教学部负责记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》（附表 5）。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。学生体质健康测试成绩，在学生毕业时存入学生档案。

第十八条 体质健康测试成绩不及格者，准予在本学年度补测一次，补测仍不及格者，则学年评定等级为不及格。测试成绩和评定结果应及时反馈给学生，以便指导学生科学合理地锻炼身体。

第十九条 体育教学部负责对每学年的测试数据和评定等级进行统计分析，负责每学年测试的原始数据和统计资料建档保存，并指定专人负责。本校各年级学生《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”。测试数据上传时间由教育行政部门确定。

第六章 附则

第二十条 《标准》实施工作的组织、测试、补测和统计均安排在课余时间进行，并按有关规定计入教师教学工作量。

第二十一条 学校在经费支出中应保证一定比例用于《标准》实施工作所需的管理工作费用、宣传活动费用、设备设施的购置与维护费用等，并保证专款专用。

第二十二条 学校应对《标准》实施工作每学年进行一次总结评比，以调动全体学生和各有关方面的积极性。

第二十三条 本实施细则自公布之日起执行，由体育教学部负责解释。

- 附件：
1. 《国家学生体质健康标准》评价指标及权重
 2. 全国普通高校体质健康测试评分表（男生）
 3. 全国普通高校体质健康测试评分表（女生）
 4. 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表
 5. 《国家学生体质健康标准》登记卡
 6. 学生体质健康免测（缓测）申请流程图示

附件 1

《国家学生体质健康标准》评价指标及权重

测试对象	评价指标（测试项目）	权重(%)
小学一年级至	体重指数（BMI）	15
大学四年级	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²（米²）。

全国普通高校体质健康测试评分表（男生）

大一、大二 年级								大三、大四 年级								身高/体重 得分 15%	体重指数 千克/米 ² (BMI)
等 级	单 项 得 分	1000 米 跑 20%	50 米 跑 20%	立 定 跳 远 10%	引 体 向 上 10%	体 前 屈 10%	肺 活 量 15%	等 级	单 项 得 分	1000 米 跑 20%	50 米 跑 20%	立 定 跳 远 10%	引 体 向 上 10%	体 前 屈 10%	肺 活 量 15%		
优 秀	100	3'17"	6.7	273	19	24.9	5040	优 秀	100	3'15"	6.6	275	20	25.1	5140	100 正常	17.9~23.9
	95	3'22"	6.8	268	18	23.1	4920		95	3'20"	6.7	270	19	23.3	5020		
	90	3'27"	6.9	263	17	21.3	4800		90	3'25"	6.8	265	18	21.5	4900		
良 好	85	3'34"	7.0	256	16	19.5	4550	良 好	85	3'32"	6.9	258	17	19.9	4650		
	80	3'42"	7.1	248	15	17.7	4300		80	3'40"	7.0	250	16	18.2	4400		
及 格	78	3'47"	7.3	244		16.3	4180	及 格	78	3'45"	7.2	246		16.8	4280	80 超低	≤17.8
	76	3'52"	7.5	240	14	14.9	4060		76	3'50"	7.4	242	15	15.4	4160		
	74	3'57"	7.7	236		13.5	3940		74	3'55"	7.6	238		14.0	4040		
	72	4'02"	7.9	232	13	12.1	3820		72	4'00"	7.8	234	14	12.6	3920		
	70	4'07"	8.1	228		10.7	3700		70	4'05"	8.0	230		11.2	3800	80 超重	24.0~27.9
	68	4'12"	8.3	224	12	9.3	3580		68	4'10"	8.2	226	13	9.8	3680		
	66	4'17"	8.5	220		7.9	3460		66	4'15"	8.4	222		8.4	3560		
	64	4'22"	8.7	216	11	6.5	3340		64	4'20"	8.6	218	12	7.0	3440		
	62	4'27"	8.9	212		5.1	3220		62	4'25"	8.8	214		5.6	3320		
	60	4'32"	9.1	208	10	3.7	3100		60	4'30"	9.0	210	11	4.2	3200		
不 及 格	50	4'52"	9.3	203	9	2.7	2940	不 及 格	50	4'50"	9.2	205	10	3.2	3030	60 肥胖	≥28.0
	40	5'12"	9.5	198	8	1.7	2780		40	5'10"	9.4	200	9	2.2	2860		
	30	5'32"	9.7	193	7	0.7	2620		30	5'30"	9.6	195	8	1.2	2690		
	20	5'52"	9.9	188	6	-0.3	2460		20	5'50"	9.8	190	7	0.2	2520		
	10	6'12"	10.1	183	5	-1.3	2300		10	6'10"	10.0	185	6	-0.8	2350		
加分分值						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	备注：学生成绩超出单项 100 分后，超出部分对应的 分数进行加分。	
1000 米跑						-4"	-8"	-12"	-16"	-20"	-23"	-26"	-29"	-32"	-35"		
引体向上						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
体重指数（BMI）=体重（千克）/身高 ² （米 ² ）																	

全国普通高校体质健康测试评分表（女生）

大一、大二 年级								大三、大四 年级								身高/体重 得分 15%	体重指数 千克/米 ² (BMI)
等 级	单 项 得 分	800 米 跑 20%	50 米 跑 20%	立定 跳 远 10%	仰卧 起 坐 10%	体前 屈 10%	肺活 量 15%	等 级	单 项 得 分	800 米 跑 20%	50 米 跑 20%	立定 跳 远 10%	仰卧 起 坐 10%	体前 屈 10%	肺活 量 15%		
优 秀	100	3'18"	7.5	207	56	25.8	3400	优 秀	100	3'16"	7.4	208	57	26.3	3450	100 正常	17.2~23.9
	95	3'24"	7.6	201	54	24.0	3350		95	3'22"	7.5	202	55	24.4	3400		
	90	3'30"	7.7	195	52	22.2	3300		90	3'28"	7.6	196	53	22.4	3350		
良 好	85	3'37"	8.0	188	49	20.6	3150	良 好	85	3'35"	7.9	189	50	21.0	3200	80 超低	≤17.1
	80	3'44"	8.3	181	46	19.0	3000		80	3'42"	8.2	182	47	19.5	3050		
及 格	78	3'49"	8.5	178	44	17.7	2900	及 格	78	3'47"	8.4	179	45	18.2	2950	80 超重	24.0~27.9
	76	3'54"	8.7	175	42	16.4	2800		76	3'52"	8.6	176	43	16.9	2850		
	74	3'59"	8.9	172	40	15.1	2700		74	3'57"	8.8	173	41	15.6	2750		
	72	4'04"	9.1	169	38	13.8	2600		72	4'02"	9.0	170	39	14.3	2650		
	70	4'09"	9.3	166	36	12.5	2500		70	4'07"	9.2	167	37	13.0	2550		
	68	4'14"	9.5	163	34	11.2	2400		68	4'12"	9.4	164	35	11.7	2450		
	66	4'19"	9.7	160	32	9.9	2300		66	4'17"	9.6	161	33	10.4	2350		
	64	4'24"	9.9	157	30	8.6	2200		64	4'22"	9.8	158	31	9.1	2250		
	62	4'29"	10.1	154	28	7.3	2100		62	4'27"	10.0	155	29	7.8	2150		
	60	4'34"	10.3	151	26	6.0	2000		60	4'32"	10.2	152	27	6.5	2050		
不 及 格	50	4'44"	10.5	146	24	5.2	1960	不 及 格	50	4'42"	10.4	147	25	5.7	2010	60 肥胖	≥28.0
	40	4'54"	10.7	141	22	4.4	1920		40	4'52"	10.6	142	23	4.9	1970		
	30	5'04"	10.9	136	20	3.6	1880		30	5'02"	10.8	137	21	4.1	1930		
	20	5'14"	11.1	131	18	2.8	1840		20	5'12"	11.0	132	19	3.3	1890		
	10	5'24"	11.3	126	16	2.0	1800		10	5'22"	11.2	127	17	2.5	1850		
加分分值						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	备注：学生成绩超出单 项 100 分后，超出部分 对应的分数进行加分。	
800 米跑						-5"	-10"	-15"	-20"	-25"	-30"	-35"	-40"	-45"	-50"		
仰卧起坐						2	4	6	7	8	9	10	11	12	13		
体重指数（BMI）=体重（千克）/身高 ² （米 ² ）																	

附件 4

免于执行《国家学生体质健康标准》申请表（样表）

姓 名		性 别		学 号	
班 级 /院（系）		民 族		出生日期	
原因	<p>申请人：</p> <p>年 月 日</p>				
体育教师签字		家长签字			
学校体育部门意见	<p>学校签章：</p> <p>年 月 日</p>				

注：中等职业学校及普通高等学校的学生，“家长签字”由学生本人签字。

附件 5

《国家学生体质健康标准》登记卡(大学样表)

学 校 _____

姓 名				性 别				学 号							
院 (系)				民 族				出生日期							
单项指标	大一			大二			大三			大四			毕业成绩		
	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	得分	等级	
体重指数 (BMI) (千克/米 ²)															
肺活量 (毫升)															
50 米跑 (秒)															
坐位体前屈 (厘米)															
立定跳远 (厘米)															
引体向上 (男) / 1 分钟仰卧起坐(女) (次)															
1000 米跑 (男) / 800 米跑(女) (分·秒)															
标准分															
加分指标	成绩	附加分		成绩	附加分		成绩	附加分		成绩	附加分				
引体向上 (男) / 1 分钟仰卧起坐(女) (次)															
1000 米跑 (男) / 800 米跑(女) (分·秒)															
学年总分															
等级评定															
体育教师签字															
辅导员签字															

注：高等职业学校、高等专科学校参照本样表执行。

学校签章： _____ 年 月 日

学生体质健康免测（缓测）申请流程图示

