西南交通大学
本科生体质健康测试实施细则

为进一步贯彻执行教育部《关于深化本科教育教学改革全面提高人才培养质量的意见》和《关于印发国家学生体质健康标准（2014 年修订）的通知》的要求，严把测试和毕业出口关，加强学生体育课程考核，不能达到《国家学生体质健康标准》合格标准者不能毕业，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。根据《西南交通大学体育工作建设实施办法》和学校部署，确保每学年开展覆盖各年级学生的《国家学生体质健康标准》测试（以下简称“标准”）工作，制定本实施细则。

1. 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、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，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，是每个身心健全的学生必须完成的体质健康的个体评价标准。

2. 本“标准”适用于西南交通大学本科阶段所有学生。

3. 每个学生每学年测试评定一次，体育学院每年组织各年级所有学生统一测试一次。

4. 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；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（详见附件 1、附件 2）。

5. 根据学生学年“标准”测试总分评定等级：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。

6. 学生毕业时，体质健康测试成绩按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和评定。若学生体质健康测试成绩达不到50分者不能毕业。学生体质健康测试成绩按毕业要求的标准以二级制（通过、不通过）记分，记入学生成绩单。

7. 学生每学年体质健康测试成绩达不到50分者，体育学院在每学年适当时间准予补测一次；对于毕业年级学生，如果体质达标测试成绩达不到50分者，体育学院组织在毕业前安排补考一次；对于结业离校的学生，如果体质健康测试成绩达不到50分者，可在学校规定的最长学习年限内，申请补考。

8. 针对毕业年级学生因特殊情况未能在规定时间参加补考的，由各学院核实原因后向体育学院提交特殊补考申请,（不受理学生个人单独申请，详见附件4）。体育学院将根据各学院提交的申请，结合实际情况研究确定是否追加补考机会。若同意追加补考，本次补考产生的医疗保障、人员酬劳费用由申请学院承担，其他费用由体育学院负责。

9. 学生每学年“标准”测试成绩评定达到学校规定，方可参加评优与评奖（具体办法学校另行制定）。

10.参加学校国（境）外交流学习项目或提前毕业的学生，以在校期间测试的平均成绩为最终成绩。

11. 五年制和延长毕业的学生都只参加四学年“标准”测试。体质健康测试成绩按第四学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和评定。

12. 学生因病或残疾可向学校提交免予执行《国家学生体质健康标准》申请，经医疗单位证明，西南交通大学体育学院核准，可免予执行《标准》，存入学生档案。毕业时学生体质达标测评成绩需注明“免测”。

13. 对“标准”测试成绩有异议的学生，成绩复议申请需在测试结束后两周内提出（仅受理本年度的成绩复议），学生提交《体质测试成绩复议申请表》（详见附件3）书面申请至国家体质健康测试办公室，由体育学院完成成绩复查工作。

14.本标准由西南交通大学体育学院负责解释。

附件：1.测试内容单项指标与权重

2.单项指标评分标准

3.西南交通大学体质测试成绩复议申请表

4.国家学生体质健康测试特殊补考申请

附件 1

测试内容单项指标与权重

测试对象	单项指标	权重（%）
大学各年级	体重指数（BMI）	15
	肺活量	15
	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）。

附件 2

单项指标评分标准

一、单项指标评分表

表 1-1　身高/体重指数（BMI）评分表（单位：千克/米^2）

等级	单项得分	男生评分标准	女生评分标准
正常	100	17.9~23.9	17.2~23.9
低体重	80	≤17.8	≤17.1
超重		24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

表 1-2　肺活量单项评分表（单位：毫升）

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	5040	5140	3400	3450
	95	4920	5020	3350	3400
	90	4800	4900	3300	3350
良好	85	4550	4650	3150	3200
	80	4300	4400	3000	3050
及格	78	4180	4280	2900	2950
	76	4060	4160	2800	2850
	74	3940	4040	2700	2750
	72	3820	3920	2600	2650
	70	3700	3800	2500	2550
	68	3580	3680	2400	2450
	66	3460	3560	2300	2350
	64	3340	3440	2200	2250
	62	3220	3320	2100	2150
	60	3100	3200	2000	2050
不及格	50	2940	3030	1960	2010
	40	2780	2860	1920	1970
	30	2620	2690	1880	1930
	20	2460	2520	1840	1890
	10	2300	2350	1800	1850

表 1-3　50 米跑单项评分表（单位：秒）

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	6.7	6.6	7.5	7.4
	95	6.8	6.7	7.6	7.5
	90	6.9	6.8	7.7	7.6
良好	85	7.0	6.9	8.0	7.9
	80	7.1	7.0	8.3	8.2
及格	78	7.3	7.2	8.5	8.4
	76	7.5	7.4	8.7	8.6
	74	7.7	7.6	8.9	8.8
	72	7.9	7.8	9.1	9.0
	70	8.1	8.0	9.3	9.2
	68	8.3	8.2	9.5	9.4
	66	8.5	8.4	9.7	9.6
	64	8.7	8.6	9.9	9.8
	62	8.9	8.8	10.1	10.0
	60	9.1	9.0	10.3	10.2
不及格	50	9.3	9.2	10.5	10.4
	40	9.5	9.4	10.7	10.6
	30	9.7	9.6	10.9	10.8
	20	9.9	9.8	11.1	11.0
	10	10.1	10.0	11.3	11.2

表 1-4　坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	24.9	25.1	25.8	26.3
	95	23.1	23.3	24.0	24.4
	90	21.3	21.5	22.2	22.4
良好	85	19.5	19.9	20.6	21.0
	80	17.7	18.2	19.0	19.5
及格	78	16.3	16.8	17.7	18.2
	76	14.9	15.4	16.4	16.9
	74	13.5	14.0	15.1	15.6
	72	12.1	12.6	13.8	14.3
	70	10.7	11.2	12.5	13.0
	68	9.3	9.8	11.2	11.7
	66	7.9	8.4	9.9	10.4
	64	6.5	7.0	8.6	9.1

	62	5.1	5.6	7.3	7.8
	60	3.7	4.2	6.0	6.5
不及格	50	2.7	3.2	5.2	5.7
	40	1.7	2.2	4.4	4.9
	30	0.7	1.2	3.6	4.1
	20	-0.3	0.2	2.8	3.3
	10	-1.3	-0.8	2.0	2.5

表 1-5　立定跳远单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	273	275	207	208
	95	268	270	201	202
	90	263	265	195	196
良好	85	256	258	188	189
	80	248	250	181	182
及格	78	244	246	178	179
	76	240	242	175	176
	74	236	238	172	173
	72	232	234	169	170
	70	228	230	166	167
	68	224	226	163	164
	66	220	222	160	161
	64	216	218	157	158
	62	212	214	154	155
	60	208	210	151	152
不及格	50	203	205	146	147
	40	198	200	141	142
	30	193	195	136	137
	20	188	190	131	132
	10	183	185	126	127

表 1-6 男生一分钟引体向上、女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	男生引体向上评分标准		女生一分钟仰卧起坐评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	19	20	56	57
	95	18	19	54	55
	90	17	18	52	53
良好	85	16	17	49	50

	80	15	16	46	47
及格	78			44	45
	76	14	15	42	43
	74			40	41
	72	13	14	38	39
	70			36	37
	68	12	13	34	35
	66			32	33
	64	11	12	30	31
	62			28	29
	60	10	11	26	27
不及格	50	9	10	24	25
	40	8	9	22	23
	30	7	8	20	21
	20	6	7	18	19
	10	5	6	16	17

表 1-7　耐力（男生 1000 米、女生 800 米）单项评分表（单位：分・秒）

等级	单项得分	男生 1000 米评分标准		女生 800 米评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	3’17″	3’15″	3’18″	3’16″
	95	3’22″	3’20″	3’24″	3’22″
	90	3’27″	3’25″	3’30″	3’28″
良好	85	3’34″	3’32″	3’37″	3’35″
	80	3’42″	3’40″	3’44″	3’42″
及格	78	3’47″	3’45″	3’49″	3’47″
	76	3’52″	3’50″	3’54″	3’52″
	74	3’57″	3’55″	3’59″	3’57″
	72	4’02″	4’00″	4’04″	4’02″
	70	4’07″	4’05″	4’09″	4’07″
	68	4’12″	4’10″	4’14″	4’12″
	66	4’17″	4’15″	4’19″	4’17″
	64	4’22″	4’20″	4’24″	4’22″
	62	4’27″	4’25″	4’29″	4’27″
	60	4’32″	4’30″	4’34″	4’32″
不及格	50	4’52″	4’50″	4’44″	4’42″
	40	5’12″	5’10″	4’54″	4’52″
	30	5’32″	5’30″	5’04″	5’02″
	20	5’52″	5’50″	5’14″	5’12″
	10	6’12″	6’10″	5’24″	5’22″

二、加分指标评分表

表 2-1　男生引体向上、女生一分钟仰卧起坐评分表（单位：次）

加分	男生引体向上评分表		女生一分钟仰卧起坐评分表	
	大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
10	10	10	13	13
9	9	9	12	12
8	8	8	11	11
7	7	7	10	10
6	6	6	9	9
5	5	5	8	8
4	4	4	7	7
3	3	3	6	6
2	2	2	4	4
1	1	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 2-2 男生 1000 米跑、女生 800 米跑评分表（单位：分·秒）

加分	男生 1000 米跑评分表		女生 800 米跑评分表	
	大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
10	-35″	-35″	-50″	-50″
9	-32″	-32″	-45″	-45″
8	-29″	-29″	-40″	-40″
7	-26″	-26″	-35″	-35″
6	-23″	-23″	-30″	-30″
5	-20″	-20″	-25″	-25″
4	-16″	-16″	-20″	-20″
3	-12″	-12″	-15″	-15″
2	-8″	-8″	-10″	-10″
1	-4″	-4″	-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。

附件3：

西南交通大学体质测试成绩复议申请表

<table>
<tr><td>姓名</td><td></td><td>学号</td><td></td><td>所在学院</td><td></td><td>联系方式</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="8">学生申请体质健康测试成绩复议原因及理由</td></tr>
<tr><td colspan="8">申请人（签名）：
年　月　日</td></tr>
<tr><td>国家体质健康测试办公室审批意见</td><td colspan="7">（负责人）签字：
年　月　日</td></tr>
<tr><td>体育学院意见</td><td colspan="7">签字（章）：
年　月　日</td></tr>
</table>

说明：

1）学生成绩复议申请应在每学期测试结束后两周内提出（仅受理本年度的成绩复议）。

2）学生提交测试成绩复议书面申请至国家体质健康测试办公室，由体育学院完成成绩复查工作。

附件4：

国家学生体质健康测试特殊补考申请

申请学院	
申请理由	**请学院认真审核原因**
学生姓名及学号	
申请补考时间	
学院联系人及联系电话	
补考保障承诺	1. 本次补测由我院统一组织对接，所有补测学生信息经我院核实统计后提交至体育学院。我院安排1名专职辅导员全程参与补测工作，负责学生通知、现场组织、思想引导等工作，并配合做好各项协调事宜，确保补测流程顺利完成。 2. 本次补测产生的医疗保障、工作人员劳务费，均由我院承担，不向学生收取任何费用。
院系意见	院长（书记）签字：　　盖章： 年　　月　　日
体育学院意见	年　　月　　日

说明：（1）学院提交国家学生体质健康测试特殊补考申请至体育馆118办公室