

苏州科技大学

《国家学生体质健康标准》实施细则

为贯彻执行国家教育部、体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）的通知精神，牢固树立健康第一的指导思想，切实加强学校体育工作，促进我校学生积极参加体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，提高体质健康水平，特制定本细则。

第一条 《标准》的组织实施工作在主管校长的领导下，由体育部、教务处、校医院、学生工作处、各学院协同配合共同组织实施。

第二条 《标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平。测试项目为：身高、体重、肺活量、50米跑、1000米跑（女800米跑）、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（女1分钟仰卧起坐）。

《标准》的测试与学生健康体检有机结合，避免重复测试。在测试过程中，要求学生积极配合输入自己学号等证件数据，以保证数据录入的准确与完整。

第三条 本《标准》的学年总分由标准分与附加分之构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重系数乘积之和组成，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。其中附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。

第四条 本《标准》各评价指标的得分之和为《标准》最后得分。等级根据最后得分评定：90分及以上为优秀，80分—89.9分为良好，60分—79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。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。

第五条 学生的《标准》测试成绩不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年《标准》成绩为不及格。学生毕业时的《标准》成绩达不到50分及以上，不能毕业，按结业处理。

第六条 因病或有残疾的学生，可向学校提交免于执行《标准》的申请，同时出示二级甲等以上医疗单位证明或有关部门出具的残疾证明，并填写《免于执行〈标准〉申请表》（与《申请体育保健课审批表》一同办理）。经学校医务部门严格把关签字、体育部核准后，报教务处备案，可免于执行《标准》，申请材料存入学生的学习档案。确实丧失运动能力、被免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

第七条 学生要认真上好体育课，积极参加体育活动，凡参加学校组织的体育比赛获得前三名者或代表学校参加国家、省、市体育比赛获得前八名者，奖励 5 分，记入学生学年《标准》总成绩。

第九条 本规定从 2018 年秋季学期开始在全校各年级执行。

第十条 本实施细则解释权归体育部。

附则：

一、《国家学生体质健康标准》测试项目及权重比例

国家学生体质健康标准	
一、二、三、四、五年级	权重%
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

二、《国家学生体质健康标准》评分标准与计算方法：

（一）《国家学生体质健康标准》总成绩的计算方法：

总分=体重指数（BMI）得分×15%+肺活量得分×15%+50米跑得分×20%+坐位体前屈得分×10%+立定跳远得分×10%+引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）得分×10%+1000米跑（男）/800米跑（女）得分×20%+附加分

（二）《国家学生体质健康标准》评分标准

表1 体重指数（BMI）单项评分表（单位：kg/m²）

等级	单项得分	男生	女生
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

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高（米）的平方。

表2 大学一二年级《国家学生体质健康标准》评分标准（男生）

等级	得分	肺活量 (毫升)	1000米跑 (分:秒)	坐位体前屈 (厘米)	50米跑 (秒)	立定跳远 (厘米)	引体向上 (次)
优秀	100	5040	3'17"	24.9	6.7	273	19
	95	4920	3'22"	23.1	6.8	268	18
	90	4800	3'27"	21.3	6.9	263	17
良好	85	4550	3'34"	19.5	7	256	16
	80	4300	3'42"	17.7	7.1	248	15
及格	78	4180	3'47"	16.3	7.3	244	
	76	4060	3'52"	14.9	7.5	240	14
	74	3940	3'57"	13.5	7.7	236	
	72	3820	4'02"	12.1	7.9	232	13
	70	3700	4'07"	10.7	8.1	228	
	68	3580	4'12"	9.3	8.3	224	12
	66	3460	4'17"	7.9	8.5	220	
	64	3340	4'22"	6.5	8.7	216	11
	62	3220	4'27"	5.1	8.9	212	
	60	3100	4'32"	3.7	9.1	208	10
不及格	50	2940	4'52"	2.7	9.3	203	9
	40	2780	5'12"	1.7	9.5	198	8
	30	2620	5'32"	0.7	9.7	193	7
	20	2460	5'52"	-0.3	9.9	188	6
	10	2300	6'12"	-1.3	10.1	183	5

表3 大学三四年级《国家学生体质健康标准》评分标准（男生）

等级	得分	肺活量 (毫升)	1000米跑 (分:秒)	坐位体前屈 (厘米)	50米跑 (秒)	立定跳远 (厘米)	引体向上 (次)
优秀	100	5140	3'15"	25.1	6.6	275	20
	95	5020	3'20"	23.3	6.7	270	19
	90	4900	3'25"	21.5	6.8	265	18
良好	85	4650	3'32"	19.9	6.9	258	17
	80	4400	3'40"	18.2	7	250	16
及格	78	4280	3'45"	16.8	7.2	246	
	76	4160	3'50"	15.4	7.4	242	15
	74	4040	3'55"	14	7.6	238	
	72	3920	4'00"	12.6	7.8	234	14
	70	3800	4'05"	11.2	8	230	
	68	3680	4'10"	9.8	8.2	226	13
	66	3560	4'15"	8.4	8.4	222	
	64	3440	4'20"	7	8.6	218	12
	62	3320	4'25"	5.6	8.8	214	
	60	3200	4'30"	4.2	9	210	11
不及格	50	3030	4'50"	3.2	9.2	205	10
	40	2860	5'10"	2.2	9.4	200	9
	30	2690	5'30"	1.2	9.6	195	8
	20	2520	5'50"	0.2	9.8	190	7
	10	2350	6'10"	-0.8	10	185	6

表4 大学一二年级《国家学生体质健康标准》评分标准（女生）

等级	得分	肺活量 (毫升)	800米跑 (分:秒)	坐位体前屈 (厘米)	50米跑 (秒)	立定跳远 (厘米)	一分钟仰卧 起坐(个)
优秀	100	3400	3'18"	25.8	7.5	207	56
	95	3350	3'24"	24	7.6	201	54
	90	3300	3'30"	22.2	7.7	195	52
良好	85	3150	3'37"	20.6	8	188	49
	80	3000	3'44"	19	8.3	181	46
及格	78	2900	3'49"	17.7	8.5	178	44
	76	2800	3'54"	16.4	8.7	175	42
	74	2700	3'59"	15.1	8.9	172	40
	72	2600	4'04"	13.8	9.1	169	38
	70	2500	4'09"	12.5	9.3	166	36
	68	2400	4'14"	11.2	9.5	163	34
	66	2300	4'19"	9.9	9.7	160	32
	64	2200	4'24"	8.6	9.9	157	30
	62	2100	4'29"	7.3	10.1	154	28
	60	2000	4'34"	6	10.3	151	26
不及格	50	1960	4'44"	5.2	10.5	146	24
	40	1920	4'54"	4.4	10.7	141	22
	30	1880	5'04"	3.6	10.9	136	20
	20	1840	5'14"	2.8	11.1	131	18
	10	1800	5'24"	2	11.3	126	16

表5 大学三四年级《国家学生体质健康标准》评分标准（女生）

等级	得分	肺活量 (毫升)	800米跑 (分:秒)	坐位体前屈 (厘米)	50米跑 (秒)	立定跳远 (厘米)	一分钟仰卧 起坐(个)
优秀	100	3450	3'16"	26.3	7.4	208	57
	95	3400	3'22"	24.4	7.5	202	55
	90	3350	3'28"	22.4	7.6	196	53
良好	85	3200	3'35"	21	7.9	189	50
	80	3050	3'42"	19.5	8.2	182	47
及格	78	2950	3'47"	18.2	8.4	179	45
	76	2850	3'52"	16.9	8.6	176	43
	74	2750	3'57"	15.6	8.8	173	41
	72	2650	4'02"	14.3	9	170	39
	70	2550	4'07"	13	9.2	167	37
	68	2450	4'12"	11.7	9.4	164	35
	66	2350	4'17"	10.4	9.6	161	33
	64	2250	4'22"	9.1	9.8	158	31
	62	2150	4'27"	7.8	10	155	29
	60	2050	4'32"	6.5	10.2	152	27
不及格	50	2010	4'42"	5.7	10.4	147	25
	40	1970	4'52"	4.9	10.6	142	23
	30	1930	5'02"	4.1	10.8	137	21
	20	1890	5'12"	3.3	11	132	19
	10	1850	5'22"	2.5	11.2	127	17

表6 加分指标评分表(大学)

加分	男生				女生			
	引体向上(次)		1000米跑 (分·秒)		一分钟仰卧起坐 (次)		800米跑 (分·秒)	
	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
10	10	10	-35"	-35"	13	13	-50"	-50"
9	9	9	-32"	-32"	12	12	-45"	-45"
8	8	8	-29"	-29"	11	11	-40"	-40"
7	7	7	-26"	-26"	10	10	-35"	-35"
6	6	6	-23"	-23"	9	9	-30"	-30"
5	5	5	-20"	-20"	8	8	-25"	-25"
4	4	4	-16"	-16"	7	7	-20"	-20"
3	3	3	-12"	-12"	6	6	-15"	-15"
2	2	2	-8"	-8"	4	4	-10"	-10"
1	1	1	-4"	-4"	2	2	-5"	-5"

注:

1.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。

2.1000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。

三、《国家学生体质健康标准测试》的负责人员及地点

负责人	校区	测试(办公)地点	联系电话
戚学家	三校区	石湖校区体育馆南群体管理中心	18962522051
韩一非	江枫校区	江枫田径场看台南侧2楼体质测试室	15862400344
庞荣	天平校区	天平图书馆地下室北体质测试室	18013198089
徐婉莹	石湖校区	石湖校区田径场看台西南角体质测试室	18913156865