

天津师范大学《国家学生体质健康标准》实施办法

一、指导思想

1. 为贯彻落实教育部颁布的《国家学生体质健康标准》文件精神，切实加强学校体育工作，促进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，特制定天津师范大学《国家学生体质健康标准》实施办法。

2. 《国家学生体质健康标准》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，是学生体质健康的个体评价标准。

二、实施办法

1. 学校每学年对学生进行一次《国家学生体质健康标准》的测试，《国家学生体质健康标准》的测试方法按《国家学生体质健康标准》（2014年修订版）中的有关要求进行。

2. 《国家学生体质健康标准》测试项目为：身高、体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）、1000米跑（男）/800米跑（女）

3. 《国家学生体质健康标准》各评价指标的得分之和为本标准的最后得分，满分为100分。根据学生学年总分评定等级：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。

4. 《国家学生体质健康标准》成绩每学年评定一次，按评定等级记入《学生体质健康标准登记卡》。

5. 学生毕业时《国家学生体质健康标准》的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定。

6. 学生毕业时，《国家学生体质健康标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

7. 学生因病或残疾学生可向学校提交暂缓或免于执行《国家学生体质健康标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准后，可暂缓或免于执行《国家学生体质健康标准》，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。确实丧失运动能力、或免于执行《国家学生体质健康标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《国家学生体质健康标准》成绩需注明免测。

8. 在《国家学生体质健康标准》测试中，有作弊行为者，该学年《国家学生体质健康标准》记为零分。

9. 《国家学生体质健康标准》测试成绩查询网址：
<http://202.113.110.24:8088/tjsfjw/>

三、《国家学生体质健康标准》评价指标与分值

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

四、《国家学生体质健康标准》评分表

表 1-1 体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米²）

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²（米²）。

表 1-2 女生单项评分表

等级	单项得分	肺活量(毫升)		50 米跑(秒)		坐位体前屈(厘米)		立定跳远(厘米)		一分钟仰卧起坐(次)		800 米(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	大一大二	大三大四	大一大二	大三大四
优秀	100	3400	3450	7.5	7.4	25.8	26.3	207	208	56	57	3' 18"	3' 16"
	95	3350	3400	7.6	7.5	24.0	24.4	201	202	54	55	3' 24"	3' 22"
	90	3300	3350	7.7	7.6	22.2	22.4	195	196	52	53	3' 30"	3' 28"
良好	85	3150	3200	8.0	7.9	20.6	21.0	188	189	49	50	3' 37"	3' 35"
	80	3000	3050	8.3	8.2	19.0	19.5	181	182	46	47	3' 44"	3' 42"
及格	78	2900	2950	8.5	8.4	17.7	18.2	178	179	44	45	3' 49"	3' 47"
	76	2800	2850	8.7	8.6	16.4	16.9	175	176	42	43	3' 54"	3' 52"
	74	2700	2750	8.9	8.8	15.1	15.6	172	173	40	41	3' 59"	3' 57"
	72	2600	2650	9.1	9.0	13.8	14.3	169	170	38	39	4' 04"	4' 02"
	70	2500	2550	9.3	9.2	12.5	13.0	166	167	36	37	4' 09"	4' 07"
	68	2400	2450	9.5	9.4	11.2	11.7	163	164	34	35	4' 14"	4' 12"
	66	2300	2350	9.7	9.6	9.9	10.4	160	161	32	33	4' 19"	4' 17"
	64	2200	2250	9.9	9.8	8.6	9.1	157	158	30	31	4' 24"	4' 22"
	62	210	215	10.	10.	7.3	7.8	154	155	28	29	4' 29"	4' 27"

		0	0	1	0							"	
	60	200 0	205 0	10. 3	10. 2	6.0	6.5	151	152	26	27	4' 34 "	4' 32"
不 及 格	50	196 0	201 0	10. 5	10. 4	5.2	5.7	146	147	24	25	4' 44 "	4' 42"
	40	192 0	197 0	10. 7	10. 6	4.4	4.9	141	142	22	23	4' 54 "	4' 52"
	30	188 0	193 0	10. 9	10. 8	3.6	4.1	136	137	20	21	5' 04 "	5' 02"
	20	184 0	189 0	11. 1	11. 0	2.8	3.3	131	132	18	19	5' 14 "	5' 12"
	10	180 0	185 0	11. 3	11. 2	2.0	2.5	126	127	16	17	5' 24 "	5' 22"

表 1-3 男生单项评分表

等级	单项得分	肺活量(毫升)		50 米跑(秒)		坐位体前屈(厘米)		立定跳远(厘米)		一分钟引体向上(次)		1000 米(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	大一大二	大三大四	大一大二	大三大四
优秀	100	5040	5140	6.7	6.6	24.9	25.1	273	275	19	20	3' 18"	3' 16"
	95	4920	5020	6.8	6.7	23.1	23.3	268	270	18	19	3' 24"	3' 22"
	90	4800	4900	6.9	6.8	21.3	21.5	263	265	17	18	3' 30"	3' 28"
良好	85	4550	4650	7.0	6.9	19.5	19.9	256	258	16	17	3' 37"	3' 35"
	80	4300	4400	7.1	7.0	17.7	18.2	248	250	15	16	3' 44"	3' 42"
及格	78	4180	4280	7.3	7.2	16.3	16.8	244	246			3' 49"	3' 47"
	76	4060	4160	7.5	7.4	14.9	15.4	240	242	14	15	3' 54"	3' 52"
	74	3940	4040	7.7	7.6	13.5	14.0	236	238			3' 59"	3' 57"
	72	3820	3920	7.9	7.8	12.1	12.6	232	234	13	14	4' 04"	4' 02"
	70	3700	3800	8.1	8.0	10.7	11.2	228	230			4' 09"	4' 07"
	68	3580	3680	8.3	8.2	9.3	9.8	224	226	12	13	4' 14"	4' 12"
	66	3460	3560	8.5	8.4	7.9	8.4	220	222			4' 19"	4' 17"
	64	3340	3440	8.7	8.6	6.5	7.0	216	218	11	12	4' 24"	4' 22"
	62	322	332	8.9	8.8	5.1	5.6	212	214			4' 29"	4' 27"

		0	0									"	
	60	310 0	320 0	9.1	9.0	3.7	4.2	208	210	10	11	4' 34" "	4' 32"
不及格	50	294 0	303 0	9.3	9.2	2.7	3.2	203	205	9	10	4' 44" "	4' 42"
	40	278 0	286 0	9.5	9.4	1.7	2.2	198	200	8	9	4' 54" "	4' 52"
	30	262 0	269 0	9.7	9.6	0.7	1.2	193	195	7	8	5' 04" "	5' 02"
	20	246 0	252 0	9.9	9.8	-0.3	0.2	188	190	6	7	5' 14" "	5' 12"
	10	230 0	235 0	10.1	10.0	-1.3	-0.8	183	185	5	6	5' 24" "	5' 22"