

# 大学生体质健康测试“明白纸”

## 一、测试项目及权重

身高体重 (BMI)、肺活量、50 米跑、立定跳远、坐位体前屈、引体向上 (男) / 仰卧起坐 (女)、1000 米跑 (男) / 800 米跑 (女)。

大学生体质健康测试评价指标权重

单项指标	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

注: 体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高<sup>2</sup> (米<sup>2</sup>)。

## 二、测试方法

### (1) 身高体重

测试方法: 受试者立正姿势站在测试仪的底板上( 上肢自然下垂, 足跟并拢, 足尖分开成 60 度角)。躯干自然挺直, 头部正直, 测试仪自动读取测试者身高体重。

注意事项: 测试仪报完数据方可离开测试仪。

### (2) 肺活量

测试方法: 取一个一次性吹嘴放到吹柄上, 深吸气 ( 避免耸肩提气, 应该象闻花式的慢吸气), 将嘴含住吹嘴用尽全力, 以中等速度和力度吹气, 出至不能再呼为止。

注意事项: 中途不要二次换气。

### (3) 50 米跑

测试方法: 测试者 6 人一组测试。站立起跑, 听到发令后开始起跑, 沿着各自跑道跑过终点。

注意事项: 测试者应穿运动鞋、运动裤, 不得抢跑。

### (4) 800 米/1000 米跑

测试方法: 测试者腕带戴在右手腕, 进入跑道, 站立式起跑。当听到发令后开始起跑。需依次跑过两个弧顶和直道的 4 个感应点。到达终点时需跑过终点感应器。

注意事项:提前做好拉伸活动,跑完后须继续放松一下,不要立刻停下或坐下。

#### (5) 立定跳远

测试方法:测试者两脚自然分开站立,站在垫子的起跳线后进行起跳,从前端走出垫子。

注意事项:脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳,不得有垫步或连跳动作。

#### (6) 引体向上(男生)

测试方法:测试者跳起双手正握杠,两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后,两臂同时用力引体(身体不能有附加动作),上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。

注意事项:应双手正握单杠,待身体静止后开始测试;引体向上时,身体不得做大的摆动,也不得借助其他附加动作撑起;两次引体向上的间隔时间超过 10 秒则停止测试。

#### (7) 仰卧起坐(女生)

测试方法:测试者仰卧于垫上,双脚勾住支撑架,两腿屈膝呈 90 度角,两手指交叉贴于脑后。听到测试仪发出“开始”口令后进行仰卧起坐,测试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。

注意事项:测试者虽已坐起但直体未达到 90 度者不计该次数,仰卧时两肩胛必须触垫。

#### (8) 坐位体前屈

测试方法:测试者两腿伸直,两脚平蹬测试纵板坐在垫子上,两脚分开不得超过 10 厘米,上体前屈,两臂伸直前,用两手中指尖逐渐向前推动,直到不能前推为止。

注意事项:身体前屈,两臂向前推时两腿不能弯曲;应匀速向前推动,不得突然发力。

### 三、训练建议

#### 1. 耐力跑(男生 1000 米 / 女生 800 米)

##### (1) 训练建议

耐力储备:每周进行 2-3 次慢跑,男生跑 2-3 公里,女生跑 1.5-2 公里,重点在于跑完而不是跑快。

速度提升:进行间歇跑(如快跑 400 米+慢走 200 米,重复 3-4 组)或变速跑(直道快跑,弯道慢跑)。

呼吸技巧:采用“两步一吸,两步一呼”的节奏,鼻吸口呼,避免岔气。

##### (2) 注意事项

体力分配:起跑后不要猛冲,保持匀速,最后 200 米再全力冲刺。

极点应对：跑程中段出现呼吸困难、腿沉时，属于“极点”现象，可适当放慢速度，加大呼吸深度，坚持过去就会进入“第二次呼吸”。

## 2. 引体向上（男生）

### （1）训练建议

降阶练习（初学者或力量偏弱）：利用弹力带辅助，或在双杠边做斜面引体向上（身体倾斜，拉住横杆把胸口往杠上靠）。

离心训练（进阶）：跳起抓住横杆（下巴过杠），然后控制身体缓慢下落，下降过程持续 3-5 秒，这是快速提升力量的关键。

悬垂练习：每天坚持悬垂在单杠上 30 秒以上，增强握力。

力量练习：每天坚持做俯卧撑 4 组（每组 15 个），可以辅以哑铃、推饼之类的针对性力量训练。

### （2）注意事项

发力点：不要光用手臂“硬拉”，想象用手肘向下压，让背阔肌发力。

摆体：允许借助身体轻微的前后摆动（借力）来完成，但不要为了数量而大幅度甩腿。

## 3. 仰卧起坐（女生）

### （1）训练建议

高频练习：每日完成 3-4 组，每组做到力竭（通常 30-40 个），组间休息 1 分钟。

辅助练习：卷腹（感受上腹部卷曲）和反向卷腹（抬腿锻炼下腹部）结合进行。

### （2）注意事项

动作规范：双手抱头时不要用力拉扯颈部，以免伤颈椎；起身时肘关节要触碰到膝盖或超过膝盖水平线；躺下时后背要贴垫子。

呼吸：起身时呼气，躺下时吸气。

## 4. 坐位体前屈

### （1）训练建议

静态拉伸：坐姿体前屈（双腿伸直勾脚尖，用腹部贴大腿，保持 30 秒）、站姿压腿（一腿搭在台阶上，身体前压）。

分腿拉伸：坐地双腿向两侧打开，身体向前俯身，拉伸大腿内侧。

### （2）注意事项

测试前热身：测试前一定要做动态拉伸（如弓步压腿、高抬腿），把韧带活动开，成绩能提高 3-5 厘米。

前推技巧：吸气立直躯干，呼气时身体前曲，手指匀速前推，不要猛推，膝

盖务必伸直。

### 5. 立定跳远

#### (1) 训练建议

力量练习：深蹲起（20个/组）、蛙跳（10-15米/组）和收腹跳（原地跳起收腿）。

协调练习：多练习预摆动作，手臂由后向前上方摆动时，配合双脚蹬地腾空。

#### (2) 注意事项

落地技巧：落地时尽量小腿前伸，脚跟着地，然后迅速滚动到全脚掌，双手前伸保持身体平衡，不要往后坐。

起跳点：不要踩线犯规，起跳时双腿用力蹬地，充分伸展身体。

### 6. 50米跑

#### (1) 训练建议

起跑练习：练习站立式起跑，上体微前倾，听到信号后双脚迅速蹬地，身体前倾冲出。

步频练习：原地高抬腿（30秒/组）和快速摆臂练习（原地模拟跑步摆臂）。

#### (2) 注意事项

全程冲刺：一定要跑过终点线再减速，很多同学喜欢在终点前减速，这会损失0.5秒以上。

动作放松：跑动中面部和肩部要放松，用前脚掌着地，不要全脚掌踩地。

### 7. 肺活量

#### (1) 训练建议

吹手心、吹气球或吹纸片（把纸贴墙上，用气吹住不让掉）是简单有效的方法。坚持长跑也能显著增加肺活量。

#### (2) 注意事项

吹气技巧：先深吸一口气至不能再吸，然后匀速地将气体吹出，切忌快吹或一口气喷完或二次吸气。

防漏气：吹嘴要紧紧包住嘴唇，不要漏气。

### 8. 身高体重

体重超标对跑步、引体向上、立定跳远都有很大影响，建议体重过大的同学加强上述项目的针对性训练，也可以达到健康减肥的目的。

## 四、温馨提示

1. 心态放平：遇到“最难缠”的引体向上或长跑，不要有抵触情绪。测试现场有医护人员和志愿者全程进行安全保障。

2. 诚信应考：测试现场有视频监控，严禁替考或作弊。一旦发现，不仅成绩

作废，还将面临学校处分。

3. 恢复与饮食：测试前 3 天避免熬夜，保证充足睡眠。测试当天吃七分饱，以易消化的碳水为主（如面包、粥），长跑前半小时可少量饮水润喉。

4. 避免受伤：运动前要进行充分的准备活动，包括颈部、肩部、腰部、髋关节、膝关节、踝关节等的拉伸 5-8 分钟。

5. 合理着装：测试时务必穿运动装、运动鞋，携带身份证，听从现场测试人员指挥，精神饱满参与测试。

6. 循序渐进：不要急于加强运动量，建议每周锻炼 2—3 次，每次 1 小时。

附件：

大学生体质健康测试评分标准（男生）

等级	单项得分	肺活量 (毫升)		1000 米 (分·秒)		50 米跑 (秒)		立定跳远 (厘米)		引体向上 (次)		坐位体前屈 (厘米)	
		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	3' 17"	3' 15"	6.7	6.6	273	275	19	20	24.9	25.1
	95	4920	5020	3' 22"	3' 20"	6.8	6.7	268	270	18	19	23.1	23.3
	90	4800	4900	3' 27"	3' 25"	6.9	6.8	263	265	17	18	21.3	21.5
良好	85	4550	4650	3' 34"	3' 32"	7.0	6.9	256	258	16	17	19.5	19.9
	80	4300	4400	3' 42"	3' 40"	7.1	7.0	248	250	15	16	17.7	18.2
及格	78	4180	4280	3' 47"	3' 45"	7.3	7.2	244	246			16.3	16.8
	76	4060	4160	3' 52"	3' 50"	7.5	7.4	240	242	14	15	14.9	15.4
	74	3940	4040	3' 57"	3' 55"	7.7	7.6	236	238			13.5	14.0
	72	3820	3920	4' 02"	4' 00"	7.9	7.8	232	234	13	14	12.1	12.6
	70	3700	3800	4' 07"	4' 05"	8.1	8.0	228	230			10.7	11.2
	68	3580	3680	4' 12"	4' 10"	8.3	8.2	224	226	12	13	9.3	9.8
	66	3460	3560	4' 17"	4' 15"	8.5	8.4	220	222			7.9	8.4
	64	3340	3440	4' 22"	4' 20"	8.7	8.6	216	218	11	12	6.5	7.0
	62	3220	3320	4' 27"	4' 25"	8.9	8.8	212	214			5.1	5.6
60	3100	3200	4' 32"	4' 30"	9.1	9.0	208	210	10	11	3.7	4.2	
不及格	50	2940	3030	4' 52"	4' 50"	9.3	9.2	203	205	9	10	2.7	3.2
	40	2780	2860	5' 12"	5' 10"	9.5	9.4	198	200	8	9	1.7	2.2
	30	2620	2690	5' 32"	5' 30"	9.7	9.6	193	195	7	8	0.7	1.2
	20	2460	2520	5' 52"	5' 50"	9.9	9.8	188	190	6	7	-0.3	0.2
	10	2300	2350	6' 12"	6' 10"	10.1	10.0	183	185	5	6	-1.3	-0.8

大学生体质健康测试评分标准（女生）

等级	单项得分	肺活量 (毫升)		800米 (分·秒)		50米跑 (秒)		立定跳远 (厘米)		仰卧起坐 (次/分钟)		坐位体前屈 (厘米)	
		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	3' 18"	3' 16"	7.5	7.4	207	208	56	57	25.8	26.3
	95	3350	3400	3' 24"	3' 22"	7.6	7.5	201	202	54	55	24.0	24.4
	90	3300	3350	3' 30"	3' 28"	7.7	7.6	195	196	52	53	22.2	22.4
良好	85	3150	3200	3' 37"	3' 35"	8.0	7.9	188	189	49	50	20.6	21.0
	80	3000	3050	3' 44"	3' 42"	8.3	8.2	181	182	46	47	19.0	19.5
及格	78	2900	2950	3' 49"	3' 47"	8.5	8.4	178	179	44	45	17.7	18.2
	76	2800	2850	3' 54"	3' 52"	8.7	8.6	175	176	42	43	16.4	16.9
	74	2700	2750	3' 59"	3' 57"	8.9	8.8	172	173	40	41	15.1	15.6
	72	2600	2650	4' 04"	4' 02"	9.1	9.0	169	170	38	39	13.8	14.3
	70	2500	2550	4' 09"	4' 07"	9.3	9.2	166	167	36	37	12.5	13.0
	68	2400	2450	4' 14"	4' 12"	9.5	9.4	163	164	34	35	11.2	11.7
	66	2300	2350	4' 19"	4' 17"	9.7	9.6	160	161	32	33	9.9	10.4
	64	2200	2250	4' 24"	4' 22"	9.9	9.8	157	158	30	31	8.6	9.1
	62	2100	2150	4' 29"	4' 27"	10.1	10.0	154	155	28	29	7.3	7.8
	60	2000	2050	4' 34"	4' 32"	10.3	10.2	151	152	26	27	6.0	6.5
不及格	50	1960	2010	4' 44"	4' 42"	10.5	10.4	146	147	24	25	5.2	5.7
	40	1920	1970	4' 54"	4' 52"	10.7	10.6	141	142	22	23	4.4	4.9
	30	1880	1930	5' 04"	5' 02"	10.9	10.8	136	137	20	21	3.6	4.1
	20	1840	1890	5' 14"	5' 12"	11.1	11.0	131	132	18	19	2.8	3.3
	10	1800	1850	5' 24"	5' 22"	11.3	11.2	126	127	16	17	2.0	2.5