

青岛农业大学 2025 年第四次学生体质健康标准测试计划 (蓝谷校区)

一、测试前准备

1. 测试采用服务外包的方式。2025 年 10 月 10 日 8:00 已开放“赛康精益小程序”，学生可通过微信搜索“赛康精益小程序”查询各自信息是否完整，线上可实时查询成绩。(见附件一)

2. 本次测试采取分年级测试方法，无需预约。

3. 测试项目和顺序(现场安排测试顺序)

(1) 2022 级:

男生: 身高体重, 肺活量, 坐位体前屈, 立定跳远, 50 米, 1000 米, 引体向上。

女生: 身高体重, 肺活量, 坐位体前屈, 立定跳远, 仰卧起坐, 50 米, 800 米。

(2) 2023 级、2024 级:

身高体重, 肺活量, 坐位体前屈。

(3) 2025 年已抽测学生:

抽测成绩直接计入体测成绩, 不再安排测试。

4. 本次测试无法参加的学生可以参加本年度后期的测试, 无需请假, 时间将另行通知。

5. 需测试所有项目, 缺项不评定总成绩。

二、测试地点

蓝谷校区**教学楼一楼、体育场。**

本次测试采用智能 AI 测试设备, 测试时**务必携带个人身份证**, 不识别的将无法参加测试。

三、测试时间

2025 年 10 月 25 日。

四、成绩要求

1. 应诚信测试。对学生体质健康测试违纪或作弊者, 按《青岛农业大学学生考试违纪及作弊行为的处理规定》(青农大校字〔2017〕120 号)执行。

2. 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。

3. 对测试总成绩不及格者, 在本年内准予补考一次, 补考仍不及格, 则学年成绩评定为不及格。

4. 学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者，不能获得 0.5 学分，按结业或肄业处理。

5. 因病或残疾学生，可向所在学院提交免于执行《标准》的申请（免测表），经医疗单位证明（如残疾证、检查报告、住院单等），经所在学院和体育教学部审核后，可免于执行《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。对免于执行《标准》的学生，毕业时《标准》成绩需注明免测，获得 0.5 学分，但不评定等级。

根据《青岛农业大学学生体质健康标准测试实施办法》（青农大校字〔2025〕47 号）的规定，本办法自 2023 级开始执行，2023 级、2024 级、2025 级的免测申请及相关的证明由各学院进行审核。学院将审核通过的免测表、免测统计表于每年的 11 月 1 日前报送体育教学部，审核汇总后进行校内公示，由体育教学部上报山东省教育厅。（在校期间需每年申请一次免测。需提交免测表和证明各一式两份）。

6. 根据教育部要求，体质健康标准是按照**年度**进行测试。

五、测试要求

1. 学生应提前进行练习并熟悉测试要求，取得良好测试成绩。

2. 学生务必携带身份证参加测试，现场进行身份证认证和人脸识别。身份证丢失的学生，需排队在队尾，提供身份证电子照片，由测试人员现场录入信息。

3. 排队测试时需服从现场指挥和测试秩序，不要拥挤。注意做好防范，保持合理间隔。

4. 参加测试须穿运动服、运动鞋。餐后 30 分钟方可参加测试，不得空腹或带病参加测试。学生需自己携带热水，建议跑步结束后 10-15 分钟喝水为宜。

5. 学生在测试前务必做 15-20 分钟的准备活动（如慢跑、徒手操、弓步压腿、高抬腿等），以免拉伤。

6. 所有学生均需测试完所有项目，缺项不评定总成绩。

7. 体质测试负责人：吴老师，13573239735。

六、学生体质测试项目流程及注意事项

1. 身高体重（体育馆）：①人脸识别，识别成功（请核对显示信息）；②学生站在身高体重测试仪器上，测量时不要摇晃、低头；③测试完成离开。

2. 肺活量（体育馆）：①人脸识别，识别成功（请核对显示信息）；②吹嘴圆头向下插入测试仪器；③完成测试离开。

3. 坐位体前屈（体育馆）：①人脸识别，识别成功（请核对显示信息）；②双手放于测试仪器上，双手中指紧贴测试杆黄线往前滑动，滑到最远处停顿 2 秒；③起身离开查看成绩；测试完成离开。

4. 仰卧起坐（体育馆）：①人脸识别，识别成功（请核对显示信息）；②学生双脚放于钩脚处，仰卧于仪器上，屈膝呈 90° 角左右，③准备完毕按下前侧开始按钮，在背部第一次离开测试垫时仪器开始一分钟倒计时；④仰卧时两肩胛触垫，坐起时两肘触及或超过双膝；动作标准会有滴声，如无滴声请规范测试动作；⑤显示器左侧显示倒计时，右侧显示测试成绩；⑥测试完成离开。（背部触垫和肘触膝识别）

5. 立定跳远（体育馆）：①人脸识别，识别成功（请核对显示信息）；②学生站在起跳线后开始测试，注意不要踩线；③起跳后双脚要落到有效测试区域内；④测试完成离开。

6. 引体向上（朝阳体育场南侧单杠区域）：①人脸识别，识别成功（请核对显示信息）；②双手正握单杠，上拉到下颌超过单杠上缘，还原时两臂要伸直，③完成测试离开。

7. 50 米（朝阳体育场西跑道）：①人脸识别，识别成功（请核对显示信息）；②终点过杆结束计时，严禁窜道、抢跑；③完成测试离开。

8. 800\1000 米（朝阳体育场西跑道）：①人脸识别，识别成功刷卡（请核对显示信息）；②测试腕卡垂于手腕处；③测试结束及时到解卡处解卡；⑤测试完毕离开。（男女同一起点，终点不同）

七、安全保障工作：

应急救护服务：校医院、校红十字会。

测试现场已安排医疗急救人员随时待命，配备相关急救设备和药品。

青岛农业大学教务处、体育教学部

2025 年 10 月 20 日

附件一：学生预约与成绩查询

附件二：《国家学生体质健康标准》评分标准

附件三：《国家学生体质健康标准》测试方法

附件四：免测表

附件五：各学院免测统计表

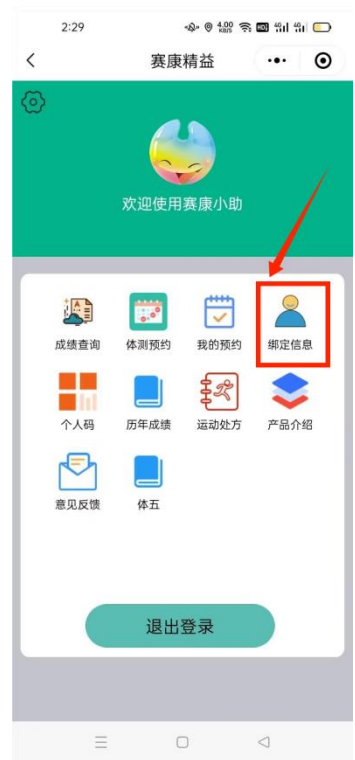
附件一：学生预约与成绩查询

1. 打开微信，在上方搜索栏输入“赛康精益小程序”，点击搜索：



2. 学生登录及信息绑定

1. 点击“登录”	2 点击“授权登录”	3. 点击“绑定信息”
-----------	------------	-------------



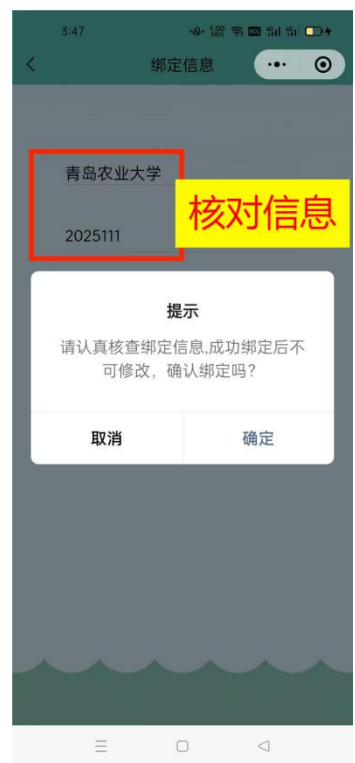
4. 选择学校



5. 输入“学号”



6. 核对无误点击确定



3. 绑定结果(若绑定失败，联系管理员或测试现场负责人)

绑定成功（提示绑定成功）



4. 体测成绩查询流程

点击“成绩查询”-“选择测试日期”-“确定”-“提交信息”即可查看个人体测成绩。

1. 点击“成绩查询”



2. 选择测试日期—确定



3. 提交信息



4. 上滑屏幕查看成绩



测试项	成绩	分数	等级
身高体重	18.7	100	优秀
肺活量	4532	80	良好
50米	2.4	100	优秀
立定跳远	265.9	90	优秀
坐位体前屈	22.6	90	优秀
耐力跑	3'32	85	良好

5. 预约测试流程

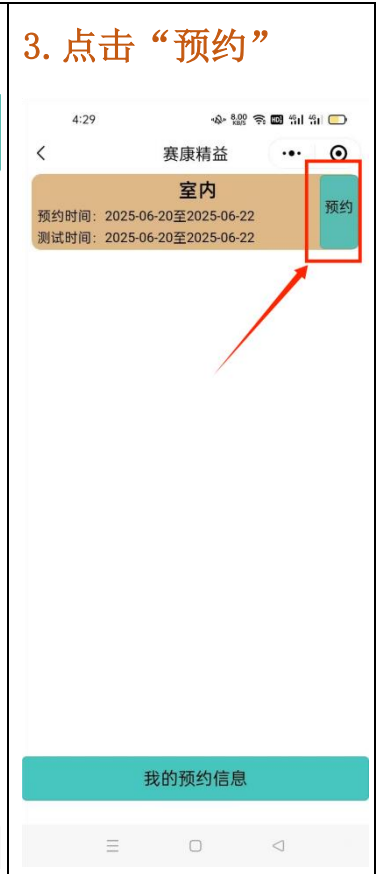
1. 点击“体测预约”



2. 查询预约通知



3. 点击“预约”



4. 点击确定



5. 选择预约的时间



时间段	时间	总人数	剩余人数
☒	16:50:00	100	100
☐	17:20:00	100	100

备注：其中，“测试时间”为测试开始时间，请从测试时间开始计算，在30分钟内完成测试，否则预约过期无效。

6. 核对无误，确定

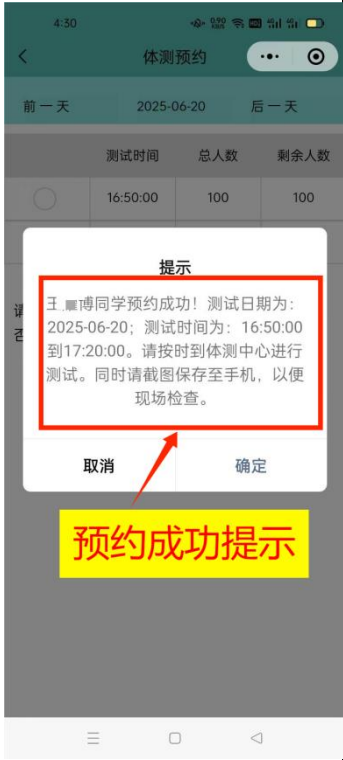


提示

确定预约2025-06-20, 16:50:00的体能测试?

取消 确定

核对日期和时间段 确认无误

7. 预约成功提示	8. 返回，选择“我的预约”	6. 可查看预约信息
		

测试期间，每日每时间段开放有名额，室内外项目分开预约。单次时间段预约名额有上限。学生至少提前一天预约。

测试现场点开“我的预约”界面，管理员现场核验预约信息。

附件二：《国家学生体质健康标准》评分标准

大学男生评分标准

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

大学女生评分标准

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

附件三：《国家学生体质健康标准》测试方法

（一）身高体重

1. 测试目的

测试学生身高，与体重测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。

2. 场地器材

身高体重测试仪。

3. 测试方法

受试者立正姿势站在身高计的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成 60 度角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。保持站立不动。看到显示后，测试完成以厘米为单位，精确到小数点后一位。

4. 注意事项

（1）头顶的发辫、发结要放开，饰物要取下。

（2）受试者站在秤台中央，上下秤动作要轻。

（二）肺活量

1. 测试目的

测试学生的肺通气功能。

2. 场地器材：肺活量测试仪。

3. 测试方法

通风良好；使用一次性吹嘴。受试者放松身心，取一吹嘴放到吹柄上，深吸（**避免耸肩提气，应该闻花式的慢吸气**），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，测试中不得中途二次吸气。吹气完毕后，屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。以毫升为单位，不保留小数。

4. 注意事项

（1）将已用过的吹嘴取下放进垃圾桶里。

（2）将吹柄轻轻放下。

（三）50 米跑

1. 测试目的

测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

2. 场地器材

发令器、终点计时器、跑毯、跑卡。

3. 测试方法

受试者 4 人一组测试。将信息和跑卡绑定，将跑卡戴脚踝处，站在起跑线后，站立起跑，受试者听到发令后开始起跑，沿着各自跑道跑过终点感应器。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位。

4. 注意事项

（1）受试者穿运动鞋或平底布鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

（2）发现有抢跑者，要当即召回重跑。

（四）800 米/1000 米跑

1. 测试目的

测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2. 场地器材

长跑测试仪各一台。

3. 测试方法

受试者 10-15 人一组进行测试，跑卡戴脚踝处并卡口固定，进入跑道，站立式起跑。当听到发令后开始起跑。需依次跑过两个跑毯，到达终点时需跑过终点感应器，取下卡口。两个弯道外侧各有一个监测器，务必经过方可记录成绩。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

4. 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。

（五）立定跳远

1. 测试目的

测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

2. 场地器材

立定跳远测试仪。起跳地面要平坦。

3. 测试方法

受试者两脚自然分开站立，站在垫子的起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作，从前端走出垫子。以厘米为单位，不计小数。

4. 注意事项

（1）发现犯规时，此次成绩无效。

（2）不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

（六）引体向上（男生）

1. 测试目的

测试学生的上肢肌肉力量的发展水平。

2. 场地器材

高单杠和引体向上测试仪，杠粗以手能握住为准。

3. 测试方法

受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。记录引体次数。

4. 注意事项

（1）受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

（2）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。

（3）两次引体向上的间隔时间超过 10 秒停止测试。

（七）仰卧起坐（女生）

1. 测试目的

测试学生的腹肌耐力。

2. 场地器材

仰卧起坐测试仪，垫子若干块。

3. 测试方法

受试者仰卧于体测床上，两腿屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。双脚勾在脚勾处，听到“开始”口令开始计时，记录 1 分钟内完成次数。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。精确到个位。

4. 注意事项

（1）不合格情况：受试者借用肘部撑垫、受试者虽已坐起但直体未达到 90 度者（双肘未触膝）、仰卧时两肩胛未触垫、起坐时手离开头。

（2）受试者双脚必须平放。

（八）坐位体前屈

1. 测试目的

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反

映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

2. 场地器材:坐位体前屈测试仪。

3. 测试方法

受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在垫子上，两脚分开不得超过 10 厘米，上身前屈，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。测试计一脚蹬纵板内沿平面为 0 点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位。

4. 注意事项

(1) 身体前屈，两臂向前推时两腿不能弯曲。

(2) 受试者应匀速向前推动，不得突然发力。

附件四：

免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

姓 名		性 别		学 号	
学院班级		民 族		出生日期	
原因	申请人：_____ 年 月 日				
学院签字盖章			学生签字		
学校体育部门意见	学校签章：_____ 年 月 日				

注：本表一式两份，一份放入学生档案，一份报学校体育主管部门备案。

附件五： 各学院免测统计表

学院（盖章）：

提交时间： 年 月 日

序号	学院	班级	姓名	学号	免测 年度
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					