

石家庄科技信息职业学院文件

院教〔2023〕7号

石家庄科技信息职业学院 《国家学生体质健康标准》实施细则（修订）

根据国家下发的《国家学生体质健康标准》(2014年修订)（以下简称《标准》）文件要求，此标准是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据。为进一步落实《标准》规定，促进学生积极参加体育锻炼，结合学院实际，制订本细则。

一、组织机构

第一条 学院成立实施《标准》领导小组。组长由主管体育工作的院领导担任，成员包括教务处、学生工作处、学院医务室、安全工作处、基础部体育教研室等部门负责人和各二级学院主管学生工作的书记。领导小组下设办公室。办公室设在基础部体育教研室，负责日常工作。

二、工作职责

第二条 领导小组职责

- 1.定期主持召开实施《标准》领导小组会议，明确各单位职责和任务，提出要求，协调各部门工作。
- 2.将实施《标准》系列工作纳入学院工作计划和议事日程。
- 3.负责成立《标准》免测鉴定工作组，由学生工作处、教务处、学院医务室、基础部体育教研室负责人组成。

第三条 教务处职责

- 1.提供《标准》测试同学基础数据。
- 2.将学生二年级的《标准》成绩纳入学生成绩管理系统（《标准》登记卡）和毕业审核条件之内。
- 3.负责对《标准》测试违纪、作弊等学生的处理。

第四条 基础部体育教研室职责

- 1.制订学年《标准》实施工作计划。测试时间为每学年第一学期的9月至11月和第二学期的3月至6月。
- 2.组织相关测试人员的培训并做好测试场地、设施、器材的准备工作。
- 3.负责《标准》的测试、缓测、补测、成绩评定、汇总及归档工作。
- 4.定期召开会议，对《标准》在实施过程中出现的问题及时协调和解决。

5.负责建立《标准》数据库，汇总有关数据并及时向省教育厅、国家教育部上报。

第五条 学院医务室职责

- 1.负责《标准》测试现场的医务监督。
- 2.负责安排专人对因病或残疾申请免予执行《标准》学生的病情和医院等级进行鉴定核实。

第六条 各学院职责

- 1.负责实施《标准》的宣传教育工作。
- 2.各学院办公室主任负责《标准》测试通知的传达等工作。
- 3.负责每学期初将本学院学生外出实习、实践安排（包括姓名、专业、性别、年级、人数、时间等）提交基础部体育教研室。
以便合理安排测试及补测工作。
- 4.负责通知因参军入伍、休复学等特殊原因造成《标准》成绩不全或不达标的学 生，及时与基础部体育教研室联系参加测。
- 5.负责将已办理免测学生的免予执行《国家学生体质健康标准》申请表放入学生档案。

第七条 学生工作处职责

- 1.将《标准》实施细则纳入《学生手册》，协调各学院做好实施《标准》的宣传教育、组织实施工作。

2. 负责将学生《标准》评定成绩纳入三好学生、优秀学
生干部、奖学金参评条件。

3. 根据对《标准》测试违纪、作弊等学生的处理结果，给
予违纪学生相应的纪律处分。

第八条 安全工作处职责

负责测试现场的安全保卫，清理与测试无关人员，确保
测试工作的顺利实施。

第十条 《标准》免测鉴定工作组职责

负责对因病等原因申请免测学生进行鉴定处理（每年 4
月和 9 月）。

三、原则规定

第十一条 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。

第十二条 根据学年总分评定等级：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。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，《标
准》测试的成绩达不到 50 分者按延期毕业处理。对于延期毕

业的学生，学院每年上下半年各安排一次补测，《标准》成绩合格后方可毕业。

第十三条 单项指标与权重

测试对象	单项指标	权重 (%)
各个年级	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/一分钟仰卧起坐	10
	1000 米跑/800 米跑	20

注：体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高² (米²)。

第十四条 《标准》测试成绩作为学生评奖评优的重要依据之一。达到 70 分以上（含 70 分）方可参评国家奖学金、优秀学生干部、三好学生。达到 60 分以上（含 60 分）方可参评学校奖学金。

第十五条 学生因病或残疾可向学院提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经鉴定委员会鉴定批准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行<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，被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖（但不能参评三好学生），毕业时《标准》成绩需注明免测。

第十六条 《标准》测试过程等同学业课程考试，有旷测（考）、违纪作弊行为者按《石家庄科技信息职业学院学生手册》管理规定处理。

第十七条 学生申请免测的流程和要求

(一) 申请流程：填写相应表格，并附三级甲等及以上医院诊断证明交二级学院审核后，提交基础部体育教研室汇总，由鉴定工作组审核并给出处理意见。

(二) 具体要求

被批准免测的学生持审批表到基础部体育教研室进行登记。

第十八条 特体学生是指身体健康没有疾病，只是身高体重比例严重失调，一般指肥胖、过度消瘦或侏儒症等情况的学生。特体学生每年要参加正常体质健康测试，若达不到合格标准，但每年体测成绩都有 10%的提高，大三体测成绩比大一体测成绩相比提高了 30%，即视为《标准》测试成绩合格。

第十九条 特体学生需自己提出书面申请，由基础部体育教研室对其进行身体形态测试，递交鉴定工作组审核批准后，按特体学生处理。

第二十条 由石家庄科技信息职业学院体育工作委员会负责解释。

附表：单项指标评分表、加分指标评分表

2023 年 10 月 31 日

附件：

(一) 单项指标评分表

表 1-1 男生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位: 千克/米²)

等级	单项得分	大学
正常	100	17.9~23.9
低体重	80	≤17.8
超重		24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0

表 1-2 女生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位: 千克/米²)

等级	单项得分	大学
正常	100	17.2~23.9
低体重	80	≤17.1
超重		24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0

表 1-3 男生肺活量单项评分表 (单位: 毫升)

等级	单项得分	大一大二	大三
优秀	100	5040	5140
	95	4920	5020
	90	4800	4900
良好	85	4550	4650
	80	4300	4400
及格	78	4180	4280
	76	4060	4160
	74	3940	4040
	72	3820	3920
	70	3700	3800
	68	3580	3680
	66	3460	3560
	64	3340	3440
	62	3220	3320
	60	3100	3200

不及格	50	2940	3030
	40	2780	2860
	30	2620	2690
	20	2460	2520
	10	2300	2350

表 1-4 女生肺活量单项评分表 (单位: 毫升)

等级	单项得分	大一大二	大三
优秀	100	3400	3450
	95	3350	3400
	90	3300	3350
良好	85	3150	3200
	80	3000	3050
及格	78	2900	2950
	76	2800	2850
	74	2700	2750
	72	2600	2650
	70	2500	2550
	68	2400	2450
	66	2300	2350
	64	2200	2250
	62	2100	2150
	60	2000	2050
不及格	50	1960	2010
	40	1920	1970
	30	1880	1930
	20	1840	1890
	10	1800	1850

表 1-5 男生 50 米跑单项评分表 (单位: 秒)

等级	单项得分	大一大二	大三
优秀	100	6.7	6.6
	95	6.8	6.7
	90	6.9	6.8
良好	85	7.0	6.9
	80	7.1	7.0
及格	78	7.3	7.2
	76	7.5	7.4
	74	7.7	7.6
	72	7.9	7.8
	70	8.1	8.0

	68	8.3	8.2
	66	8.5	8.4
	64	8.7	8.6
	62	8.9	8.8
	60	9.1	9.0
不及格	50	9.3	9.2
	40	9.5	9.4
	30	9.7	9.6
	20	9.9	9.8
	10	10.1	10.0

表 1-6 女生 50 米跑单项评分表 (单位: 秒)

等级	单项得分	大一大二	大三
优秀	100	7.5	7.4
	95	7.6	7.5
	90	7.7	7.6
良好	85	8.0	7.9
	80	8.3	8.2
及格	78	8.5	8.4
	76	8.7	8.6
	74	8.9	8.8
	72	9.1	9.0
	70	9.3	9.2
	68	9.5	9.4
	66	9.7	9.6
	64	9.9	9.8
	62	10.1	10.0
	60	10.3	10.2
不及格	50	10.5	10.4
	40	10.7	10.6
	30	10.9	10.8
	20	11.1	11.0
	10	11.3	11.2

表 1-7 男生坐位体前屈单项评分表 (单位: 厘米)

等级	单项得分	大一大二	大三
优秀	100	24.9	25.1
	95	23.1	23.3
	90	21.3	21.5
良好	85	19.5	19.9

	80	17.7	18.2
及格	78	16.3	16.8
	76	14.9	15.4
	74	13.5	14.0
	72	12.1	12.6
	70	10.7	11.2
	68	9.3	9.8
	66	7.9	8.4
	64	6.5	7.0
	62	5.1	5.6
	60	3.7	4.2
不及格	50	2.7	3.2
	40	1.7	2.2
	30	0.7	1.2
	20	-0.3	0.2
	10	-1.3	-0.8

表 1-8 女生坐位体前屈单项评分表 (单位: 厘米)

等级	单项得分	大一大二	大三
优秀	100	25.8	26.3
	95	24.0	24.4
	90	22.2	22.4
良好	85	20.6	21.0
	80	19.0	19.5
及格	78	17.7	18.2
	76	16.4	16.9
	74	15.1	15.6
	72	13.8	14.3
	70	12.5	13.0
	68	11.2	11.7
	66	9.9	10.4
	64	8.6	9.1
	62	7.3	7.8
	60	6.0	6.5
不及格	50	5.2	5.7
	40	4.4	4.9
	30	3.6	4.1
	20	2.8	3.3
	10	2.0	2.5

表 1-11 男生立定跳远单项评分表 (单位: 厘米)

等级	单项得分	大一大二	大三
优秀	100	273	275
	95	268	270
	90	263	265
良好	85	256	258
	80	248	250
及格	78	244	246
	76	240	242
	74	236	238
	72	232	234
	70	228	230
	68	224	226
	66	220	222
	64	216	218
	62	212	214
	60	208	210
不及格	50	203	205
	40	198	200
	30	193	195
	20	188	190
	10	183	185

表 1-12 女生立定跳远单项评分表 (单位: 厘米)

等级	单项得分	大一大二	大三
优秀	100	207	208
	95	201	202
	90	195	196
良好	85	188	189
	80	181	182
及格	78	178	179
	76	175	176
	74	172	173
	72	169	170
	70	166	167
	68	163	164
	66	160	161
	64	157	158
	62	154	155
	60	151	152
不及格	50	146	147

	40	141	142
	30	136	137
	20	131	132
	10	126	127

表 1-13 男生引体向上单项评分表 (单位: 次)

等级	单项得分	大一大二	大三
优秀	100	19	20
	95	18	19
	90	17	18
良好	85	16	17
	80	15	16
及格	78		
	76	14	15
	74		
	72	13	14
	70		
	68	12	13
	66		
	64	11	12
	62		
	60	10	11
不及格	50	9	10
	40	8	9
	30	7	8
	20	6	7
	10	5	6

表 1-14 女生一分钟仰卧起坐单项评分表 (单位: 次)

等级	单项得分	大一大二	大三
优秀	100	56	57
	95	54	55
	90	52	53
良好	85	49	50
	80	46	47
及格	78	44	45
	76	42	43
	74	40	41
	72	38	39
	70	36	37

	68	34	35
	66	32	33
	64	30	31
	62	28	29
	60	26	27
不及格	50	24	25
	40	22	23
	30	20	21
	20	18	19
	10	16	17

表 1-15 男生耐力跑单项评分表 (单位: 分·秒)

等级	单项得分	大一大二	大三
优秀	100	3'17"	3'15"
	95	3'22"	3'20"
	90	3'27"	3'25"
良好	85	3'34"	3'32"
	80	3'42"	3'40"
及格	78	3'47"	3'45"
	76	3'52"	3'50"
	74	3'57"	3'55"
	72	4'02"	4'00"
	70	4'07"	4'05"
	68	4'12"	4'10"
	66	4'17"	4'15"
	64	4'22"	4'20"
	62	4'27"	4'25"
	60	4'32"	4'30"
不及格	50	4'52"	4'50"
	40	5'12"	5'10"
	30	5'32"	5'30"
	20	5'52"	5'50"
	10	6'12"	6'10"

表 1-16 女生耐力跑单项评分表 (单位: 分·秒)

等级	单项得分	大一大二	大三
优秀	100	3'18"	3'16"
	95	3'24"	3'22"
	90	3'30"	3'28"
良好	85	3'37"	3'35"
	80	3'44"	3'42"
及格	78	3'49"	3'47"
	76	3'54"	3'52"

	74	3'59"	3'57"
	72	4'04"	4'02"
	70	4'09"	4'07"
	68	4'14"	4'12"
	66	4'19"	4'17"
	64	4'24"	4'22"
	62	4'29"	4'27"
	60	4'34"	4'32"
不及格	50	4'44"	4'42"
	40	4'54"	4'52"
	30	5'04"	5'02"
	20	5'14"	5'12"
	10	5'24"	5'22"

(二) 加分指标评分表

表 2-3 男生引体向上评分表 (单位: 次)

加分	大一大二	大三
10	10	10
9	9	9
8	8	8
7	7	7
6	6	6
5	5	5
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1

表 2-4 女生一分钟仰卧起坐评分表 (单位: 次)

加分	大一大二	大三
10	13	13
9	12	12
8	11	11
7	10	10
6	9	9
5	8	8
4	7	7
3	6	6
2	4	4
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 2-5 男生 1000 米跑评分表 (单位: 分・秒)

加分	大一大二	大三
10	-35"	-35"
9	-32"	-32"
8	-29"	-29"
7	-26"	-26"
6	-23"	-23"
5	-20"	-20"
4	-16"	-16"
3	-12"	-12"
2	-8"	-8"
1	-4"	-4"

表 2-6 女生 800 米跑评分表 (单位: 分・秒)

加分	大一大二	大三
10	-50"	-50"
9	-45"	-45"
8	-40"	-40"
7	-35"	-35"
6	-30"	-30"
5	-25"	-25"
4	-20"	-20"
3	-15"	-15"
2	-10"	-10"
1	-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。

