**《国家学生体质健康标准》各项目测试方法**

**一、身高、体重**

**（一）测试方法**

受试者赤足，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。测试人员站在受试者右侧，待水平压板接触到受试者头顶向上弹起时，测试人员读数并记录。

身高读数以厘米为单位，精确到小数点后一位。

体重读数以千克为单位，精确到小数点后一位。

**（二）注意事项**

1、测量身高时应严格掌握“三点靠立柱”、“两点呈水平”的测量姿势要求；水平压板与头部接触时，头顶的发辫、发结要放开，饰物要取下，随身携带的手机、钥匙、背包等物品要放下。

2、测量体重时受试者站在秤台中央，上下杠杆秤动作要轻。

3、测量身高、体重前，受试者应避免进行剧烈体育活动和体力劳动。

**二、肺活量**

**（一）测试方法**

被测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，进行深吸气（避免耸肩提气，应该象闻花式的慢吸气）。受试者进行一两次较平日深一些的呼吸动作后，更深得吸一口气，屏住气向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，防止此时从口嘴处吸气，测试中不得中途二次吸气。吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位受试者需要重测时，每次间隔15秒，记录测试的最大值作为测试结果。以毫升为单位，不保留小数。

**（二）注意事项**

1、受试者不必紧张，尽全力以中等速度和力度吹气效果最好。

2、电子肺活量计的计量部位的通畅和干燥是仪器准确的关键，测试时，切记不要堵住吹气筒（手柄）下方的通气孔，以免仪器不读数。

3、测试人员要注意观察仪器显示屏，仪器无反应时，要提示学生加大吹气力度；仪器停止读数时，提示学生停止吹气。

4、导气管存放时不能弯折。

**三、坐位体前屈**

**（一）测试方法**

受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10～15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动滑板，直到不能前推为止。测试计的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，保留一位小数。

**（二）注意事项**

1、测试开始前，受试者积极做好准备活动。以拉伸下肢和髋关节相关肌肉为主，避免爆发式用力，防止运动损伤的出现。

2、身体前屈，两臂向前推滑板时两腿不能弯曲。

3、受试者应匀速向前推动滑板，不得突然发力。

**四、立定跳远**

**（一）测试方法**

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。学生犯规时需要重测。测试结束后，记录成绩，以厘米为单位，不计小数。

**（二）注意事项**

1、测试开始前，受试者积极做好准备活动。以拉伸大腿、膝盖和脚踝部关节以及相关肌肉为主，同时可采取转体运动等徒手操活动腰腹部肌肉，防止运动损伤的出现。

2、发现犯规时，此次成绩无效。学生试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。

3、可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

4、测试完成后，提示学生向前方移动，不得返身向后退或向侧面移动。

**五、仰卧起坐（女）**

**（一）测试方法**

受试者仰卧于板上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。踝关节勾住固定支架，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试仪器发出“开始”口令开始计数，测试1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

**（二）注意事项**

1、测试开始前，受试者积极做好准备活动。以腰腹部肌肉的拉伸为主。

2、如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，或者手臂离开头部向前甩出时，该次不计数。

3、测试过程中，观测人员应向受试者报数。

4、受试者必须按规定完成，测试人员要提醒学生仰卧时两肩胛触垫，坐起时两肘触及或超过双膝，否则仪器不计数。

**六、引体向上（男）**

**（一）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。记录次数。

**（二）注意事项**

1、测试开始前，受试者积极做好准备活动。以拉伸手腕、肩膀和头颈部关节以及相关肌肉为主，同时可采取转体运动等徒手操活动腰腹部肌肉，防止运动损伤的出现。

2、受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

3、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。

4、两次引体向上的间隔时间超过10秒停止测试。

**七、50米跑**

**（一）测试方法**

受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录。

**（二）注意事项**

1、受试者测试穿运动鞋，赤足亦可。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

2、测试开始前，所有受试者积极做好准备活动。可采取慢跑、四肢和躯干的关节拉伸。慢跑至身体微微出汗，拉伸可以使关节活动角度变大、增加肌肉及肌腱的弹性与灵活度，避免跑步时受伤。

3、发现有抢跑者，要当即召回重跑。

4、如遇风时一律顺风跑。

5、测试结束后，不要立即停下，应该采取做深呼吸和放松肌肉的体操等整理运动使心跳、呼吸逐渐趋于平缓。不要马上大量喝水，以免胃部吸收不良，应先休息5到10分钟后，再饮用淡盐水或温开水，以补充体内失去的水分和盐分，但要避免喝凉水或冰冻饮料，以免温度过低引起痉挛。

**八、800米跑（女）或1000米跑（男）**

**（一）测试方法**

站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，秒后的读数按非零进1原则进位。

**（二）注意事项**

1、发令员在起跑前应询问学生身体状况，不适宜剧烈运动的学生应提醒其申请免测，身体不适者应安排缓测。

2、测试开始前，所有受试者积极做好准备活动。可采取慢跑、四肢和躯干的关节拉伸。慢跑至身体微微出汗，拉伸可以使关节活动角度变大、增加肌肉及肌腱的弹性与灵活度，避免跑步时受伤。

3、测试人员应向受试者报告剩余圈数，以免跑错距离。

4、测试结束后，不要立即停下，应该采取做深呼吸和放松肌肉的体操等整理运动使心跳、呼吸逐渐趋于平缓。不要马上大量喝水，以免胃部吸收不良，应先休息5到10分钟后，再饮用淡盐水或温开水，以补充体内失去的水分和盐分，但要避免喝凉水或冰冻饮料，以免温度过低引起痉挛。

5、受试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测。