**附件4**

**南昌大学学生体质健康测试方法与规则**

**一、身高/体重**

1.项目介绍

身高/体重是反映学生生长发育水平的常用指标，可以有效地评价学生身体的匀称度与营养状况。

2.测试方法

测试时，受试者赤足，面向立柱站立在仪器的底板上；躯干自然挺直，头部正直，两眼平视前方，保持耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。上肢自然下垂，两腿伸直，两足跟并拢，足尖分开约60度。足跟、骶骨部、两肩胛间呈“三点一线”站立姿势。受试者每人1次。

3.常见错误

1）受试者头顶上的发辫、发结未放开，饰物未取下，应让其放开发辫、发结，取下饰物后再测。

2）受试者头过低或过高，耳屏上缘与眼眶下缘未呈水平位，或穿鞋站立于身高计上，应纠正后再测。

**4.违规测试**

1）受试者踮脚或弯膝测试。

2）受试者借助外力增加或减轻自身体重等。

3）代替受试者或由他人代替参加测试，双方均视为替考。

**二、肺活量**

1.项目介绍

肺活量是指人在尽最大努力吸气后，再尽最大努力呼气所能呼出的气体量，是反映学生肺容积和通气功能的常用指标。

2.测试方法

测试前，受试者首先要将一次性吹嘴装在测试管的进气口上，测试时，受试者呈自然站立位，手握测试管手柄，头部略向后仰，尽力深吸气直到不能吸气为止；然后，将嘴对准一次性吹嘴缓慢地呼气，直到不能呼气为止。受试者每人2次，测试仪器记录最大值，以毫升为单位。

3.常见错误

1）受试者吸气与呼气时不张嘴。

2）受试者呼气时发力不均匀，忽大忽小；或分多次呼气。

**4.违规测试**

代替受试者或由他人代替参加测试，双方均视为替考。

**三、坐位体前屈**

1.项目介绍

坐位体前屈是指人体在相对静止状态下，躯干、髋、膝等关节可能达到的最大活动幅度，是有效地反映学生关节灵活性以及韧带和肌肉的伸展性与弹性的常用指标。

2.测试方法

受试者面向仪器，坐在垫上，两腿向前伸直；两足跟并拢，蹬在测试仪的挡板上，脚尖自然分开约10—15厘米。测试时，受试者双手并拢，掌心向下平伸，膝关节伸直，上体前屈，双掌、指尖匀速平滑前行，直到不能滑动为止。受试者每人1次。

3.常见错误

受试者单手向前或双臂突然发力向前推动；身体前屈时，受试者膝关节弯曲或足跟与挡板分离，应取消成绩，并重测。

**4.违规测试**

1）受试者留过长指甲或粘贴穿戴甲（美甲）或借助外力帮助测试。

2）代替受试者或由他人代替参加测试，双方均视为替考。

**四、立定跳远**

1.项目介绍

立定跳远是反映学生下肢爆发力及身体协调能力的常用指标。其成绩与体育锻炼程度有关。

2.测试方法

受试者两脚自然分开，站在起跳线后，双脚原地同时起跳，起跳落地后从测试区正前方走出，丈量起跳线后缘至最近着地点后缘之间的垂直距离。受试者每人3次（包括犯规），记录最好成绩。

3.常见错误

受试者起跳前两脚尖触线、过线或起跳时有垫跳、助跑、连跳等动作，应判犯规。

**4.违规测试**

1）受试者跳出测试范围，再跳回或借由他人帮助跳回。

2）代替受试者或由他人代替参加测试，双方均视为替考。

**五、引体向上（男）**

1.项目介绍

引体向上是反映学生上肢肌肉力量和耐力的常用指标，其成绩与体育锻炼程度有关。

2.测试方法

受试者面向黄色单杠，自然站立；然后跃起正手握杠，双手分开与肩同宽，身体呈直臂悬垂姿势。待身体停止晃动后，两臂同时用力，向上引体；引体时，身体不得有任何附加动作。当下颌超过横杠上缘时，还原，呈直臂悬垂姿势，为完成1次。

3.常见错误

1）受试者反手握单杠。

2）受试者下颌达不到横杠上缘或引体时，身体有摆动、屈膝、挺腹等动作，立即纠正，继续测试。

**4.违规测试**

1）受试者借由他人力量或腿踩物体借力向上。

2）代替受试者或由他人代替参加测试，双方均视为替考。

**六、仰卧起坐（女）**

1.项目介绍

一分钟仰卧起坐是反映学生腰腹部肌肉耐力水平的常用指标。其成绩与体育锻炼程度有关。

2.测试方法

受试者仰卧于测试板上，屈膝呈90°，两手手指交叉贴于脑后。当听到“测试开始”口令的同时开始计时。受试者躺下时，肩胛骨着垫，坐起时，两肘触及或超过双膝为完成一次。受试者虽已坐起但肘关节未触及双膝者不计该次数。受试者每人1次。

3.常见错误

1）受试者仰卧时，两肩胛没有触垫、双手没有贴于脑后，膝关节没有屈曲成90度、躺下时身体歪斜未与臀部呈一直线。

2）受试者借用肘部撑垫、手抓腿等其他外部借力，或用臀部起落的力量完成起坐时，超过3次取消测试成绩。

**4.违规测试**

1）受试者借由他人力量或外物拖拽起落。

2）代替受试者或由他人代替参加测试，双方均视为替考。

**七、50米跑**

1.项目介绍

50米跑可以有效地反映学生移动速度、反应速度、灵敏素质及神经系统灵活性，是评价学生速度素质的常用指标。其成绩与体育锻炼程度有关。

2.测试方法

1）受试者进场检录后，拿到测试跑卡绑于脚踝处（跑卡有字的一面对外）；受试者采用站立式起跑；当听到起跑信号后（枪声），立即起跑，全力跑向终点线。

2）在测试过程中，若脚卡发生掉落情况，可选择重新检录并再次进行测试。

3.常见错误

1）受试者踩、跨起跑线、抢跑或途中串道，应召回重跑。

2）受试者穿钉鞋、皮鞋、凉鞋等参加测试，应穿运动鞋或胶鞋。

**4.违规测试**

代替受试者或由他人代替参加测试，双方均视为替考。

**八、1000米跑（男）/800米跑（女）**

1.项目介绍

800米跑和1000米跑是反映学生耐力素质的常用指标，可以有效地反映学生心血管、呼吸系统的机能及肌肉耐力。其成绩与体育锻炼程度有关。

2.测试方法

1）受试者进场检录后，拿到测试跑卡绑于脚踝处（跑卡有字的一面对外）；受试者无需等待发令，靠近起跑线（地毯）一米范围内自动开始计时；当受试者跑完全程，脚踩终点线（地毯）自动停止计时。

2）在测试过程中，若脚卡发生掉落情况，可选择重新检录并再次进行测试，如不选择重新检录，则应在原地将脚卡绑好后继续测试。严禁将脚卡拿在手中或由他人代为携带脚卡。

3.常见错误

1）受试者穿钉鞋、皮鞋、凉鞋等参加测试，应穿运动鞋或胶鞋。

2）受试者测试完毕后，立即坐卧休息，应扶起慢走。

**4.违规测试**

1）受试者在测试过程中，跑进道牙内（排水线、草地内）。

2）代替受试者或由他人代替参加测试，双方均视为替考。