

2025 年春季学期《国家学生体质健康标准》 测试工作办法

根据 2025 年《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）测试工作的相关部署，为切实保障《标准》测试工作有序、高效推进，现结合前期测试工作的实际开展情况，对本年度测试工作安排如下：

在今年春季学期，将针对 2024 年《标准》测试中未达标或因特殊原因未能参加测试的学生，开展补测工作，以确保每位学生的体质健康数据能够完整记录。同时按照学校相关部门要求，将对毕业年级学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者安排补测。

今年秋季学期，将启动 2025-2026 学年新一轮的《标准》测试工作。届时，学校将全面组织学生参与测试，综合评估学生的体质健康水平。关于秋季学期测试工作的具体安排，包括测试时间、项目、流程等详细信息，将另行发布通知。

请各院系及全体学生积极配合，共同做好《标准》测试工作，提升学生体质健康水平。

一、工作依据

（一）《标准》的测试依据

根据《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）、《中共山东大学委员会关于全面加强和改进新时代学生体育工作的实施意见》、《《关于全面加强和改进新时代学生体育工作的实施意见》的实施方案（威海校区）》等文件精神 and 具体要求，体育学院（威海）结合学生体质健康测试工作实际情况，制定测试工作方案与计划。

（二）《标准》的测试目的

《标准》是指面向小学一年级至大学四年级的学生（残疾、疾病除外），测试人员采用规范的技术、方式和方法，组织学生参加《标准》所确定的测试项目及有关内容的实际测评，是促进学生体质健康发展、激励学生参加身体锻炼的教育、评价和反馈的重要手段。

（三）《标准》的测试项目

测试项目包括身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50米跑、引体向上（男）、1分钟仰卧起坐（女）、1000米（男）、800米（女）。

（四）《标准》的分数规定

分数规定：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；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。

（五）《标准》的分数评定

学年总分评定等级为：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。学生学年《标准》测试成绩评定达到及格以上者，方可参加各类评优与评奖；学年《标准》成绩评定不及格者，在本学年度内准予补测，仍不及格者则学年《标准》成绩评定为不及格。其中学生因病或残疾可向学校提交免于执行《标准》申请。

（六）学生毕业时《标准》的分数评定

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。普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

二、春季学期《标准》测试工作安排

（一）测试准备

体育学院（威海）体测中心对体测设备及测试场地做好检查、调试及运行管理等工作，并在测试前将测试工作安排及学生体质健康测试服务手册，发放给各学院、体育教师及学生，做好《标准》及设备的测试使用方法宣传。

（二）测试组织

1. 体育学院（威海）体测中心发布春季学期《标准》测试补测工作通知，3 月 10 日开放预约补测工作。

2. 春季学期主要针对 2024 年《标准》测试中未达标或因特殊原因未能参加测试的学生。同时为毕业年级学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者安排补测。学生应尽早完成所有项目测试，不要拖拉。各项目测试可以反复预约、反复测试，次数不限，取学生测试中的最好成绩记入 24-25 学年体测最终成绩（注：身高、体重取最后一次记录）。鼓励成绩已达标的学生继续刷高分。

3. 春季学期 800/1000 米补测安排采用周末集中测试的方式进行，由各个学院负责组织本院学生进行测试。除 800/1000 米补测外的其他项目由学生采用自主预约方式进行补测，体育学院（威海）负责提供测试场地、器材和体测指导。

（三）春季学期《标准》测试补测工作具体安排

1. 毕业年级补测工作安排

毕业年级学生在 2024 年测试仍不达标的，继续参加春季学期的补测，如需要补测其他学年的成绩，务必持本人身份证到体测中心联系工作人员补测。

(1) 测试项目：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）、1 分钟仰卧起坐（女）、50 米跑。

(2) 测试方式：毕业年级学生自行登录体测预约系统完成补测预约，如学生对测试成绩不满意或缺测，可自行在规定的时间内进行预约重测，允许重复测试，次数不限。

(3) 测试时间：春季学期 3 月 10 日至 4 月 25 日，周末、节假日除外，学生可以登陆“智慧体育云平台”查询具体测试时间安排。

2. 毕业年级 800/1000 米补测安排

(1) 测试项目：800 米（女）、1000 米（男）。

(2) 测试方式：周末集中测试。

各学院确定好测试时间，于当周周三中午 12 点之前联系体测中心进行确认，学生于当周周四开始进行长跑测试预约。如学生对测试成绩不满意或缺测，可在规定的时间内进行预约重测，允许重复测试。

(3) 毕业年级 800/1000 米跑测试时间：（详见下表）

日期	下午测试时间	备注
3 月 23 日	14:00 至 15:00; 15:00 至 16:00;	每个测试单元为 1 小时，每个测试单元人数上限为 360 人。
4 月 13 日		
4 月 20 日		

3. 其他年级补测工作安排

其他年级学生在 2024 年测试仍不达标的，继续参加春季学期的补测。

(1) 测试项目：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）、1 分钟仰卧起坐（女）、50 米跑。

(2) 测试方式：其他年级学生自行登录体测预约系统完成补测预约，如学生对测试成绩不满意或缺测，可自行在规定的时间内进行预约重测，允许重复测试，次数不限。

(3) 测试时间：春季学期 3 月 10 日至 6 月 6 日，周末、节假日除外，学生可以登陆“智慧体育云平台”查询具体测试时间安排。

4. 其他年级 800/1000 米补测安排

(1) 测试项目：800 米（女）、1000 米（男）。

(2) 测试方式：周末集中测试。

各学院确定好测试时间，于当周周三中午 12 点之前联系体测中心进行确认，学生于当周周四开始进行长跑测试预约。如学生对测试成绩不满意或缺测，可在规定的时间内进行预约重测，允许重复测试。

(3) 毕业年级 800/1000 米跑测试时间：（详见下表）

日期	下午测试时间	备注
3 月 23 日	14:00 至 15:00; 15:00 至 16:00;	每个测试单元 为 1 小时，每个测 试单元人数上限为 360 人。
4 月 13 日		
4 月 20 日		
5 月 18 日		
5 月 25 日		

（四）成绩公示与应用

1. 成绩公示

测试成绩可于每个项目测试结束后，通过手机连接校园网扫描“智慧体育云平台”二维码，查看已测项目的成绩，无需安装 App 应用。如发现问题可以现场联系体测中心工作人员进行处理。



2. 成绩应用

体育学院（威海）体测中心发布年度学生体质测试报告，按照《标准》要求，体测成绩 60 分为及格，达标即达到 60 分。根据学校相关文件规定，《标准》测试成绩作为学生评奖评优的重要依据之一，测试成绩纳入学生毕业审核，年度测试成绩列入研究生推免的条件之一，学院体质测试合格率纳入三全育人考核。

（五）测试注意事项

1. 测试前 1 小时正常饮食，运动前后及时补充水分。测试过程中如感觉身体不适，应立即终止测试，联系现场值班医生和工作人员进行处理。

2. 学生应比预约的测试时间提前十五分钟到达测试区，做好充分热身活动，避免测试时发生运动损伤。

3. 学生应穿利于运动的宽松运动服装、运动鞋，保证测试安全。

4. 从济南和青岛校区转学到威海校区的学生，务必提前至学生体

质健康测试中心登记相关信息。

5. 测试过程中若发生学生作弊现象，需填写《山东大学（威海）体质健康考试违纪记录表》，其后按照《山东大学（威海）本科生考试工作管理办法》规定报相关部门进行处理。

6. 学生应对自身健康状况进行评价，确认身体状况适宜方可参加测试，如有隐瞒自行承担相应责任。

有以下疾病的学生可申请“免测”：（1）呼吸系统疾病：气管炎、哮喘、肺病等；（2）心脑血管疾病：心率不齐、心脏病、高血压等；（3）运动系统慢性疾病；（4）糖尿病等；（5）其他不适宜剧烈运动的慢性疾病等。

7. 测试后，如学生对测试成绩有异议，需本人持身份证至学生体质健康测试中心查询。

附件 1：《国家学生体质健康标准》测试“免测”申请流程

附件 2：《学生体质健康测试服务手册（2024 修订）》

附件 3：《国家学生体质健康标准》测试常见问题二十问

体育学院（威海）
学生体质健康测试中心
2025 年 3 月 3 日