附件2:

常州经开区2021-2022学年

《国家学生体质健康标准》抽测各项目测试办法

一、肺活量测试

测试器材：电子肺活量计，一次性吹嘴，电源插座等。

测试办法：①测试应使用一次性吹嘴。②测试前，检测人员应向受检者讲解测试要领，做示范演示。尤其对小年龄学生，应耐心指导和示范，帮助掌握方法和要领。③测试时，受检者呼气不可过猛，防止漏气；且必须保持导压软管在文式管上方。

注意事项：①受检者在呼气过程中，不能再进行吸气。②检测人员要及时纠正受检者用鼻呼气的错误动作。如果无法纠正，可让受检者带上鼻夹或用手捏住鼻子，防止鼻呼气。③下一次测试开始前，须按“按键”，回到“0”位。

记录方法：每人测试2次，取两次中最好数据记载，精确到个位。

#### 二、坐位体前屈

#### 测试器材：坐位体前屈测试仪器，垫子等。

测试方法：测试前检测人员将游标推到导轨近端，受检者面向仪器，坐在垫子上，双腿向前伸直；脚跟并拢，蹬在测试仪的挡板上，脚尖自然分开。检测人员调整导轨高度使受检者脚尖平齐游标下缘。测试时，受检者双手并拢，掌心向下平伸，膝关节伸直，上体前屈，用双手中指指尖推动游标平滑前进，直到不能推动为止，此时，游标所处与身体间的最近端之间的数值即为测试值。

注意事项：①测试前，受检者应做好准备活动。②测试时，受检者双臂不能突然前振，不能用单手前推游标，膝关节不能弯曲。

③每次测试前，检测人员要将游标推到导轨近端位置。④检测人员要正确填写受检者测试值的“＋”、“-”号。

记录方法：测试2次，检测人员记录最大值，以厘米为单位，精确到小数点后1位。



三、一分钟跳绳测试方法：  
 测试器材：地面平整、干净的场地一块，地质不限。主要测试器材包括秒表、发令哨、各种长度的跳绳若干条。  
测试方法：两人一组，一人测试，一人记数。受试者将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环(一周圈)，计为一次。听到结束信号后停止，测试员报数并记录受试者在1分钟内的跳绳次数。测试单位为次。

注意事项：跳绳测试应由教师计数。

记录方法：1分钟内实际跳绳个数登记。  
 四、一 分钟仰卧起坐

场地器材：垫子若干块（或代用品），铺放平坦。

测试方法：受检者全身仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90°角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节。起坐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。检测人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受检者虽已坐起但肘关节未触及或超过双膝者该次不计。

注意事项：①如发现受检者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。②测试过程中，检测人员应向受检者报数。③受检者双脚必须放于垫上。

记录方法：按1分钟内仰卧起坐成功数登记。

#### 5、50 米跑

场地器材：在平坦的地面（地质不限）上画长50米、宽1.22米的直线跑道若干条。设一端为起点线，另一端为终点线（图14）。发令旗一面，发令哨一个，秒表若干块。

测试方法：受检者2人一组，采用站立式起跑；当听到起跑信号后，立即起跑，全力跑向终点线。发令员站在起点线的侧面，在发出起跑信号的同时，要挥动发令旗。计时员位于终点线的侧面，视发令旗挥动的同时，开表计时；当受检者胸部到达终点线的垂直面时停表。

注意事项：①测试前，检测人员要明确告诉受检者要全速直线跑，途中不得串道。②起跑前，受检者不能踩、跨起跑线；如抢跑，应将其召回，重跑。③测试时，受检者应穿运动鞋或胶鞋，但不能穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。④测试时，如遇风，一律顺风跑。风力达到三级及以上时应停测。

记录方法：以秒为单位，保留小数点后1位，小数点后第二位数按非“0”进“1”的原则进位。如10.11 秒应读成10.2 秒。

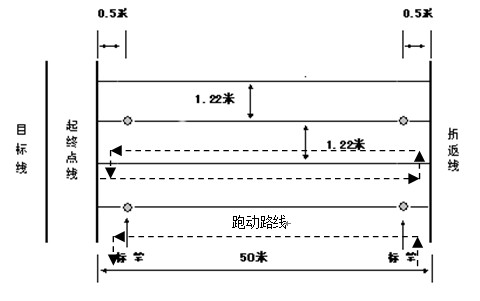


6、50 米×8往返跑

场地器材：在平坦的地面（地质不限）上画长50米、宽1.22米的直线跑道若干条，设一端为起、终点线，另一端为折返线；在起、终点线外3米处画一条目标线，在距起、终点线和折返线0.5米处的跑道中央，各设立一高度为1.2米的标杆。发令旗一面，发令哨一个，秒表若干块。

测试方法：受检者至少2人一组，采用站立式起跑；当听到起跑信号后，立即起跑，全力跑向折返线；在到达折返线时，按逆时针方向绕过标杆后跑回起、终点线，再按逆时针方向绕过标杆后跑向折返线，为完成一圈，共跑4圈。折返时不得碰杆或用手扶杆。发令员站在起、终线侧面发令，在受检者起跑的同时，开表计时。当受检者胸部到达终点线垂直面时停表（图17）。

注意事项：①若有学生测试成绩超过10分钟，一律记录为9分59秒99 。②测试前，检测人员应明确告诉受检者途中不得串道。③起跑前，受检者不能踩、跨起跑线。如抢跑，应将其召回，重跑。④测试时，要及时向受检者报告所剩下的重复圈数，以免跑错距离。⑤测试时，受检者应穿运动鞋和胶鞋，但不得穿钉鞋。⑥受检者通过起终点线后方可减速。

记录方法：精确到1秒，小数点后一位非“0”进“1”。

#### 7、立定跳远

场地器材：在沙坑（沙面与地面平齐）或土质松软的平地上进行。起跳线至沙坑近端距离不得少于30 厘米。起跳地面要平坦，不得有凹陷。

测试方法：受检者两脚自然分开站在起跳线后，脚尖不得踩线（最好用线绳做起跳线）。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘之间的垂直距离。每人试跳三次，记录最好成绩。

注意事项：①发现犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，再跳至取得成绩为止。②受检者可以赤脚，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋进行测试。③受检者起跳前，双脚均不能踩线、过线。

④受检者起跳时，不能有垫跳、助跑、连跳等动作。

记录方法：每人试跳三次，记录最好成绩，精确到1厘米。

#### 8、引体向上（初、高中男子）

场地器材：高单杠或高横杠，杠的粗细以受检者手能握住为准。

测试方法：受检者面向单杠，自然站立；然后，向后摆动双臂，跳起，双手分开与肩同宽，正握杠，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（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（如图）。

注意事项：①若受检者身高较矮，不能自己跳起握杆时，检测人员可以提供帮助。②测试时，受检者要保持身体挺直，不得屈膝、挺腹等；若借助身体摆动或其它附加动作完成引体时，该次不计数。

③测试时，应有相应的保护措施，防止伤害事故的发生。

记录方法：精确到个数。

#### 9、800米（女生）或1 000 米跑（男生）

场地器材：地面平坦的田径跑道。发令旗一面，发令哨一个，秒表若干块。

测试方法：受检者至少两人一组，采用站立式起跑。当听到起跑信号后，立即起跑，全力跑向终点线。发令员站在起点线的侧面，在发出起跑信号的同时，要挥动发令旗。计时员位于终点线的侧面，视发令旗挥动的同时，开表计时。当受检者跑完全程，胸部到达终点线的垂直面时停表。

注意事项：①测试前，检测人员应明确告诉受检者途中超越时不得影响别人正常跑进。②起跑前不得抢跑，如抢跑，应将其召回重跑。③测试时，要及时向受检者报告所剩下的重复圈数，以免跑错距离。④测试时，受检者应穿运动鞋和胶鞋，但不得穿钉鞋。

记录方法：精确到1秒。

**现场测试注意事项：**

1、为保证抽测数据的质量，在测试前应讲解抽测的意义和抽测项目及办法，使受检者以积极认真的态度参加测试，充分发挥水平。

2、测试前由被抽测班级的体育教师组织学生做好准备活动。

3、各项测试的顺序应事先安排好，先进行1分钟跳绳或1分钟仰卧起坐测试，耐力项目应放在最后。除肺活量、坐位体前屈可测2次、立定跳远测3次外，其它测试项目均为1次且不予补测和重测。

4、测试数据及时录入电脑，并与原始记录单核对，并统计出结果，确保无误。

5、所有测试项目必须由抽测教师负责测试和登记，其中1分钟跳绳和1分钟仰卧起坐的必须由抽测老师点数。