

《标准》测试方法

【身高体重】

【测试目的】

身高、体重是反映人体骨骼生长发育和人体纵向高度的主要形态指标，评定学生的身体匀称度，评价学生生长、发育的水平及营养状况。

【测试方法】

1. 工作人员核对测试者身份，确认无误后，开始测试。
2. 测试时，受试者身体不得随意摆动，受试者赤足，背向立柱站立身高体重测试仪的底板上；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。
3. 当测试数据语音提示，测试完毕。

【动作展示】



【肺活量测试】

【测试目的】

测试学生的肺通气功能。

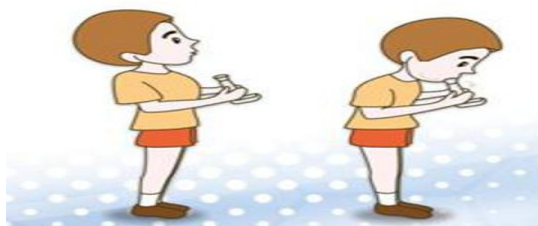
【测试方法】

1. 工作人员核对测试者身份，确认无误后，开始测试
2. 受试者将一次性干燥卫生的吹嘴插入肺活量测试仪外设。
3. 当将吹嘴插入吹筒的进气口处，手持吹筒，深吸气后对准吹嘴，以中等速度呼气，直到不能呼气为止，呼气动作只能一次性完成，不得中途二次吸气。
4. 当测试数据语音提示，测试完毕。

【注意事项】

吸气时不得将口对着吹嘴，呼气时不得用手堵住吹筒出气口，应纠正再测。

【动作展示】



【坐位体前屈】

【测试目的】

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

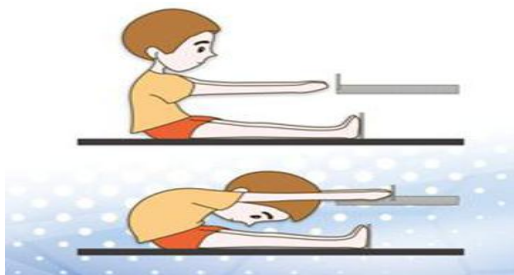
【测试方法】

1. 工作人员核对测试者身份，确认无误后，开始测试
2. 测试时，受测试双手并拢，掌心向下平伸，膝关节伸直，身体前屈，受测者双手中指指尖抵靠在坐位体前屈测试仪挡板上，与测试仪挡板呈 90 度夹角。
3. 双手中指指尖匀速推动测试仪挡板平滑前行，直到不能推动为止。

【注意事项】

1. 受测者应注意不能使用单手向前或双臂突然发力向前推动测试仪挡
2. 身体前屈时，受试者膝关节弯曲或足跟与挡板分离，应纠正并重测。

【动作展示】



【仰卧起坐】

【测试目的】

反映受试者腰腹部肌肉的力量及持续工作能力。

【测试方法】

1. 仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后；双脚踝关节置于勾脚支架下，以固定下肢；
2. 听到测试“开始”指令后，开始快速起坐，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，计数开始；
3. 测试满 1 分钟，测试仪发出“测试结束”声，结束动作，完成测试。

【注意事项】

不得借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐。

【动作展示】



【立定跳远】

【测试目的】

测试学生下肢肌肉爆发力及身体协调能力的发展水平

【测试方法】

1. 受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。
2. 两脚原地同时起跳，不得有垫步或；连续跳跃动作。丈量起跳线后缘至最近着地后垂直距离。

【注意事项】

1. 起跳时，脚尖不得踩线。两脚原地起跳时，不能垫步或连跳动作。落地后向前离开跳毯方可进行下次测试。
2. 不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参与测试。

【动作展示】



【引体向上】

【测试目的】

测试受试者的上肢肌肉力量和耐力的发展水平。

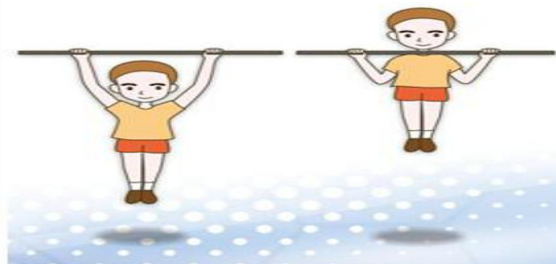
【测试方法】

1. 受试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。
2. 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，记录引体次数。

【注意事项】

1. 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；
2. 两次引体向上的间隔时间超过 10 秒停止测试。

【动作展示】



【50米/800/1000米】

【测试目的】

测试学生速度（耐力）、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

【测试方法】

1. 工作人员核对测试者身份，确认无误后，开始测试；
2. 受试者测试最好穿运动鞋或平底布鞋，受试者站立在对应跑道的起跑线前，做好起跑准备。未听到起跑命令前，脚尖不得踩线、越线、不能抢跑。
3. 等主机发出“砰”起跑指令后，测试开始。受试者应尽全力跑过终点后。

【注意事项】

当受试者踩、跨起跑线、抢跑或途中串道，成绩无效。

【测试展示】



