

山西应用科技学院

晋科院基础（2026）25 号

关于开展 2026-2027 学年第一学期 学生体质健康测试的通知

各二级学院：

为深入贯彻落实《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相关文件精神，切实激励学生积极参与体育锻炼，引导学校深化体育教学改革，推动学校体育工作高质量开展，促进学生身心健康全面发展，扎实有序落实我校学生体质健康测试工作，现将 2026-2027 学年第一学期学生体质健康测试（以下简称“体测”）相关事宜通知如下：

一、测试时间

2026 年 9 月-11 月，具体班级测试安排见附件 1、2

二、测试地点

室外测试：田径场；室内测试：体质健康测试中心（体育馆）

三、测试对象

2028 届专升本学生、2029 届专科学生、2030 届的全体职业本科和本科学生

四、测试项目及测试成绩等级评定

（一）测试项目

- 1.身高、体重
- 2.肺活量
- 3.坐位体前屈
- 4.立定跳远
- 5.50 米跑
- 6.引体向上（男）/仰卧起坐（女）
- 7.1000 米跑（男）/800 米跑（女）

（二）测试成绩、评分标准和等级评定说明

1. 体测成绩及等级评定，从身体形态、身体机能和身体素质三个维度，对学生体质健康水平进行综合评价，学年总分由标准分与附加分之和构成，满分 120 分。

2. 标准分满分为 100 分，由各单项指标得分与对应权重乘积之和计算得出，单项指标得分严格按照《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》（以下简称《标准》）规定的评分标准评定。各指标权重如下：体重指数（BMI）15%、肺活量 15%、50 米跑 20%、坐位体前屈 10%、立定跳远 10%、引体向上（男生）/1 分钟仰卧起坐（女生）10%、1000 米跑（男生）/800 米跑（女生）20%；未完成全部测试项目的学生，不予评定成绩。

3. 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；男生加分指标为引体向上和 1000 米跑，女生加分指标为 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑，各指标加分幅度均为 10 分，按照《标准》的加分指标评分表评定，直接计入总分。

4. 根据学生学年总分评定等级：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，50 分及以上为合格，50 分以下为不合格。

5. 学生毕业时的体测成绩及等级，按毕业当年学年总分的

50%与其他学年总分平均得分的 50%之和计算评定，具体公式为：
毕业成绩=大四学年总分 $\times$ 50%+（大一、大二、大三学年总分平均值） $\times$ 50%；申请免测的年度，其体测成绩不计入毕业成绩核算。

五、免测、缓测手续办理

（一）免测申请

1. 申请办理免测的学生，需准备一式两份免测申请材料，包括免测申请表及相关证明材料：因残疾无法参加测试的，提供残疾证复印件；因病无法参加测试的，提供当年度市级及以上公立医院出具的病例证明。

2. 免测申请材料须经辅导员、学院党总支书记（暂无党总支书记的学院，由学院党总支副书记）、体测教师、体育中心依次审核签字。审核通过后，一份材料存入学生个人档案，另一份由体育中心统一存档。

3. 免测申请手续须于正式测试前一周办理完毕，逾期将不予受理。未及时提交免测材料，或隐瞒身体不适宜参加体测情况的学生，由此产生的一切责任由本人自行承担。

4. 除不可预见的特殊情况外，补测期间不再受理免测申请。

5. 因疾病已办理缓测申请，但至学年补测时仍无法参加测试的学生，可申请办理免测，且须在补测开始前完成全部免测申请手续。

（二）缓测申请

1. 申请办理缓测的学生，需准备一式两份缓测申请材料，包括缓测申请表及相关证明材料。因事无法参加测试的，提供请假材料或相关证明；因病无法参加测试的，提供近 2 周内市级及以上公立医院出具的病例证明。

2. 缓测申请材料须经辅导员、学院党总支书记（暂无党总支书记的学院，由学院党总支副书记）、体测教师、体育中心依次审核签字。审核通过后，一份材料存入学生个人档案，另一份由体育中心统一存档。

3. 缓测申请手续须于测试前办理完成，逾期不予受理。

4. 缓测只可申请1次，再次申请不再受理。

六、测试要求

1. 学生应自觉加强日常体育锻炼，测试前务必做好身体健康状况自我评估。因病或残疾无法参加体测的学生，须按要求在正式测试前一周完成免测手续办理。各二级学院需加强对学生日常体育锻炼和体测安全的教育引导，对身体条件不适宜参加体测的学生，应督促并协助其办理免测手续，严防安全事故发生。辅导员、现场测试工作人员需详细讲解测试细则及安全注意事项，强化学生安全意识。未提交免测材料或隐瞒身体不适宜参加体测情况的学生，由此产生的一切责任由本人自行承担。

2. 学生参加测试时，必须携带本人有效身份证件。有效证件不全或信息模糊的，可持经学院审核认定的身份证明参加测试，否则不予安排测试。身份证明材料需将本人身份证正面照片及情况说明打印在同一张A4纸上，经辅导员、学院党总支书记（暂无党总支书记的学院，由学院党总支副书记）审核签字后方可生效。

3. 各班级体育委员需在本班级体测开始前，完成肺活量吹嘴的准备工作，确保测试顺利推进。

4. 考生需身着运动服、运动鞋，以班级为单位有序参加测试，不得擅自脱离班级队伍。

5. 测试开始前，考生需自行做好热身准备活动，避免因准备不足导致运动损伤。

6. 考生需确认自身身体状况适宜参加体测后方可进入测试环节，严禁隐瞒身体不适宜参加体测的情况，否则由此产生的一切责任由本人自行承担。测试前、测试中、测试后，若出现任何身体不适，需立即联系校医室、现场测试教师或辅导员，严格遵照医生建议进行处理。

7. 学生需严格按照体测安排的时间准时参加测试，迟到 20 分钟及以上者，不予安排测试；未按规定参加测试的，视为“缺考”，体测成绩按 0 分记录。

8. 参加测试的学生需自觉服从现场工作人员的管理，遵守测试秩序。对不服从管理、扰乱测试现场秩序，以及存在弄虚作假、冒名顶替、徇私舞弊等违规行为的学生，取消本场测试资格，按照《山西应用科技学院考试违纪相关条例》进行处理，体测成绩按 0 分记录。

9. 通知下方为本学年免测、缓测申请表，请学生自行打印。

10. 未尽事宜另行通知。

咨询电话：18035142691 闫老师

附件 1：体育课达标测试安排表

附件 2 专升本及无体育课班级达标测试安排表

附件 3 未测试人员补测安排

附件 4 不及格人员补测安排

附件 5：2026 年免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

附件 6：2026 年缓予执行《国家学生体质健康标准》申请表



附件 5:

2026 年免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

姓 名		性别		学号	
班 级/院（系）		民族		出生日期	
原因	申请人： 联系电话： 年 月 日				
体育教师签字			家长签字		
学院意见	辅导员签字：		学院书记签字：		
学 校 体 育 部 门 意 见	签章（字）： 年 月 日				

注：高等学校的学生，“家长签字栏”由学生本人签字。

注：

1. 申请免测须符合国家体质健康测试免测的有关规定，并随表附市级公立医院以上证明；
2. 本表只作为该生当年度申请免测有效，且须于该生测试前提交到体育中心办公室，逾期无效；
3. 本表一式两份（均须附上医院证明复印件），一份由学生所在学院放入学生档案，一份体育中心存档。

附件 6:

2026 年缓予执行《国家学生体质健康标准》申请表

姓 名		性别		学号	
班 级/院（系）		民族		出生日期	
原因	申请人： 联系电话： 年 月 日				
体育教师签字			家长签字		
学院意见	辅导员签字：		学院书记签字：		
学 校 体 育 部 门 意 见	签章（字）： 年 月 日				

注：高等学校的学生，“家长签字栏”由学生本人签字。

注：

1. 申请缓测须符合国家体质健康测试免测的有关规定，并随表附市级公立医院以上证明；
2. 本表只作为该生当年度申请缓测有效，且须于该生测试前提交到体育中心办公室，逾期无效；
3. 本表一式两份（均须附上医院证明复印件），一份由学生所在学院放入学生档案，一份体育中心存档。