附件3：

各项目测试方法，记录要求及注意事项

一、坐位体前屈

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。其成绩与学生参加体育锻炼程度有关。该指标的测试适用于小学至大学的各个年级。

（一）测试方法：

受试者面向仪器，坐在软垫上，两腿向前伸直；两足跟并拢，在测试仪的档板上，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，身体前屈，用双手中指指尖匀速推动游标平滑前行，直到不能推动为止。测试2次，检测人员记录最大值。记录时，游标超过“0”点，记录为正值；游标未超过“0”点，记录为负值。记录成绩必要时补0。

（二）记录方法：

以厘米为单位，精确到小数点后1位，填入方格。方格的第一位只能填正、负号，如测试值为正值，在第一格内填“＋”；如为负值，在第一格内填“－”。

（三）注意事项：

1.测试前，受试者需做充分的准备活动。

2.每次测试前，测试人员都要将游标推到导轨近端位置。

3.测试人员要正确记录受试者测试数值前的“＋”、“－”号。

4.测试者要匀速推动游标平滑前行，不得突然发力。

二、一分钟仰卧起坐

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，其成绩与学生参加体育锻炼程度有关。

（一）测试方法：

受试者仰卧于软垫上，两腿稍分开，屈膝呈90°,两手手指交叉贴于脑后。同伴按压其踝关节，监考教师发出“开始”口令开表计时，此时按压腿的同学开始记录1分钟内受试者完成次数。受试者坐起时，两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时，两肩胛没有触垫、双手没有抱头，膝关节没有屈曲成90度、借用肘部撑垫或臀部起落的力量完成起坐时，该次不计数，立即纠正后，继续测试。

（二）记录方法：

以1分钟内完成的次数为单位，精确到个位，填入方格内。若测试结果未达到2位数，注意方格前一位补0。例如，某受检者仰卧起坐的测试结果为5次，正确的记录应为05。

（三）注意事项：

1.一分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未触及双膝者不计该次数。仰卧时，两肩胛没有触垫、双手没有抱头，膝关节没有屈曲成90度、借用肘部撑垫或臀部力量完成坐起的，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。

三、引体向上

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。该指标的测试适用于初中至大学各个年级的男生。

（一）测试方法：

受试者面向单杠，自然站立；然后跃起正手握杠，双手分与肩同宽，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。当颌超过横杠上缘时，还原，呈直臂悬垂姿势，为完成1次。当测试者力竭落地后，测试人员记录受试者完成的全部次数。

（二）记录方法：

以次数（次）为单位，精确到个位，填入方格内。注意方格前一或两位补0。例如，某受检者引体向上的测试结为6次，正确的记录应为06。

（三）注意事项：

1.受试者反手握单杠，应纠正。

2.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，该次不计数，立即纠正，继续测试。

3.测试时，应有相应的保护措施，防止伤害事故的发生。

四、立定跳远

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。

（一）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。采用丈量尺丈量起跳线后缘至最近着地点后缘之间的垂直距离。测试3次，记录最好成绩。

（二）记录方法：

以厘米为单位，精确到个位，填入方格内。如受检者测试结果不到100厘米，方格首位应加0。例如，某受检者立定跳远测试结果为098厘米，正确的记录应为098。

（三）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，须重跳。

五、身高

身高是反映学生生长发育水平的常用指标，与体重配合使用，可以有效地评价学生身体的匀称度与营养状况。该指标的测试适用于小学至大学的各个年级。

（一）测试方法：

受试者赤足，背向立柱站立在身高计的底板上，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、两肩胛间与立柱相接触，呈“三点一线”站立姿势。测试人员单手将水平压板沿立柱下滑至受试者头顶。读数时，测试人员双眼与水平压板水平面等高；记录员复述后进行记录。

（二）记录方法：

以厘米为单位，精确到小数点后一位。例如，某受检者身高测试结果为99.6厘米，正确的记录应为099.6。

（三）注意事项：

1.受试者头过低或过高，耳屏上缘与眼眶下缘未呈水平位，或足跟、骶骨部及两肩胛间未与立柱相接触，或穿鞋站立于身高计上，应纠正后再测。

2.测试人员读数完毕后，要将水平压板推回到安全高度，以防碰坏水平压板或碰伤受试者。

3.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。

六、体重

体重是反映学生身体重量的常用指标，与身高配合使用，可以有效地评价学生身体的匀称度与营养状况。该指标的测试适用于小学至大学的各个年级。

（一）测试方法：

体重采用电子体重计进行测量，体重计应放置在平坦的地面上。测试时，受试者赤足，自然站立在体重计中央，保持身体平稳测试人员读数时，以千克为单位，精确到小数点后一位。使用电子体重计时，受试者按要求站立在体重计中央，3－5秒后，显示屏显示体重数值，测试人员记录数值。

（二）记录方法：

以千克为单位，将读数（含小数点后1位）填入方格内。如受检者体重不足100千克，方格首位应加0。例如，某受检者体重测试结果为25.4千克，正确的记录应为025.4。

（三）注意事项：

1.受试者没有站立在体重计中央，穿鞋站立于体重计上或持物品站立于体重计上，应纠正后再测。

2.杠杆秤每天都要按照要求进行校验，避免系统误差。

七、肺活量

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。它的大小与年龄、性别、身高、体重、胸围及体育锻炼程度有关。该指标测试适用于小学至大学的各个年级。

（一）测试方法：

肺活量测试采用电子肺活量计进行，使用电子肺活量计时，测试人员打开电源开关，待显示屏上的闪烁信号定格在“0”时，表明肺活量计进入了工作状态测试前，测试人员首先要将口嘴装在文式管的进气口上，交给受试者;向受试者讲解测试要领，嘱其不必紧张。测试时，受试者呈自然站立位，手握文式管手柄，使导压软管在文式管上方，头部略向后仰，尽力深吸气直到不能吸气为止;然后，将嘴对准口嘴缓慢地呼气，直到不能呼气为止.此时，显示屏上显示的数值即为肺活量值。

（二）记录方法：

测试人员记录两次测试的最大值，以毫升为单位，不保留小数。例如，某受检者肺活量测试结果为999毫升，正确的记录应为0999。

（三）注意事项：

1.受试者测试时，导压管朝下或手堵住了出气口，应纠正再测。

2.测试两次，两次测试间隔时间不超过15秒。

八、50米跑

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。该指标的测试适用于小学至大学的各个年级。

（一）测试方法：

测试时，需使用发令旗，发令哨和秒表。测试前，应在平坦地面上画长50米、宽1.22米的直线跑道若干条，跑道线要清晰。设一端为起点线，另一端为终点线.受试者采用站立式起跑；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，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；当受试者胸部到达终点线垂直面时停表。

（二）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，填入方格内。如受检者测试结果不到10秒，方格首位应加0。

（三）注意事项：

1.测试前，受试者需做充分的准备活动。

2.受试者应穿运动鞋或胶鞋，不能穿钉鞋、皮鞋、凉鞋等测试。

3.受试者踩起跑线、抢跑或途中串道，应召回重跑。

九、 800米（女生）或1000米跑（男生）

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。其成与体育锻炼程度有关。800米跑测试适用于初中至大学各个年级的女生，1000米测试适用于初中至大学各个年级的男生。

（一）测试方法：

测试时，需使用发令旗，发令哨和秒表。受试者采用站立式起跑。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，在发起跑信号的同时，挥动发令旗。计时员位于终点线的侧面，发令旗挥动的同时，开表计时；当受试者跑完全程，胸部到终点线的垂直面时停表。

（二）记录方法：

记录胸部到终点线的垂直面时停表的时间，将成绩读数直接写入相应方格内。例如，某受检者成绩为2分钟8秒5,正确的记录应为分2分08秒05。

（三）注意事项：

1.测试前，受试者需做好充分的准备活动。

2.在测试过程中，测试人员应向受试者报告剩余圈数，以免跑错距离。

3.受试者测试完毕后，立即坐卧休息者，应扶起慢走。

4.受试者踩、跨起跑线或抢跑，应判犯规，须重跑。