附件3：

**《国家学生体质健康标准》测试方法**

**（参考执行）**

**身高、体重**

测试方法：电子身高测量计在平坦地面上，受试者赤足，立正姿势站在身高计的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60度角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试中不要低头看测试数据，测试结束后听从测试员安排，记录身高和体重两个数值。只允许测试一次。

**肺活量**

测试方法：受试者在肺活量吹管上装上吹嘴，正确持握吹管，头部略向后仰，尽力深吸气直至不能再吸气为止（避免耸肩提气），然后将嘴对准肺活量吹气嘴做深呼气，慢速往里吹，保持匀速，中间不能停顿，直至呼尽为止，同时数据即被锁定。如吹嘴没有装紧出现漏气时，测试者再一次测试肺活量时，方法同上。

**坐位体前屈**

测试方法：受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10～15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖匀速向前推动游标（不得突然发力），直到不能前推为止。身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

**立定跳远**

测试方法：受试者两脚自然分开站立在起跳线后，两脚尖不得踩线和过线，双脚原地同时尽可能往远处跳，不得有垫步或连跳的动作。总共测试2次，取最好成绩。

**引体向上（男）**

测试方法：受试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。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。

**仰卧起坐（女）**

测试方法：受测者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝成90度，两手交叉置于脑后，一人压住受测者的两脚踝关节，起坐时以两肘触及或超过两膝为完成一次，仰卧时，两肩胛必须触垫。测试人员发出开始口令的同时开表计时，记录1分钟内完成的次数。

**50米跑**

测试方法：站立式起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录之。

**1000米跑（男）/800米跑（女）**

测试方法：受测试者经检录裁判核实身份并领取带号码的中长跑背心，按20-30人一组完成检录后将学生带至起点处，起点裁判交代注意事项引导学生进入起跑线，采用站立式起跑。学生听裁判发出的“各就位→预备→跑”指令起跑。计时器随起跑声开始计时，学生到达终点线时由裁判唱报并记录学生最终成绩。