**附件4**

**《国家学生体质健康标准》测试项目测试方法**

**一、身高体重**

1.测试目的：测试学生身高、体重、形态指数。评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育及营养状况的水平。

2.测试器材：身高体重仪

3.测试方法：受试者赤足，身着轻装立正姿势站在身高体重议的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60度）。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是水平位。测试人员坐在受试者右侧，按动“开始键”，水平压板轻轻沿立柱下滑，触及受试者头部时，自动停止下滑，测试完毕。

**二、肺活量**

1.测试目的：测试学生的肺通气功能。它是指人体尽全力深吸气后，再尽全力呼出的气体总量，即一次深呼吸的气量，是呼吸动态过程中的一部份。

2.测试器材：电子肺活量计

3.测试方法：被测者面对仪器站立，手持吹气口嘴；面对肺活量计站立深吸气（避免耸肩提气，应该像闻花式的慢吸气）；吸气后屏住气再对准口嘴吹气，防止此时从口嘴处吸气；测试中不得二次吸气。吹气，向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止；吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。被测者不必紧张，并且要尽全力；以中等速度和力度吹气效果最好。

**三、坐位体前屈**

1．测试目的：测试学生身体柔韧素质的发展水平。

2．测试器材：坐位体前屈测量计

3.测试方法：受试者坐在连接于箱体的软垫上，两腿伸直，不可弯曲，脚跟并拢，脚尖分开约10-15厘米，踩在测量计垂直平板上，两手并拢；两臂和手伸直，渐渐使上体前屈，用两手中指尖轻轻推动标尺上的游标前滑（不得有突然前伸动作），直到不能继续前伸时为止。

**四、仰卧起坐**

1.测试目的：测试学生腹肌耐力

2.测试器材：仰卧起坐测试仪

3.测试方法：受试者将测试带系于腹部，全身仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度左右，两手指交叉于脑后，另一同位压住其踝关节，以便固定下肢；测试人员目测受试者完成上述动作要领后，按“确认”键开始测试。受试者听到“嘟”的一声后开始仰卧起坐；动作应规范至90度角方为有效；受试者躯干超过90度听到“嘟”的一声，完成一次；测试时间一分钟，计时停止，测试成绩液晶显示，同频语音提示，测试完毕。

**五、引体向上**

1.测试目的：测试男性上肢肌肉量的发展水平

2.测试器材：引体向上测试仪

3.测试方法：被受试者正手抓单杠用背阔肌的力量将身体向上拉起，下巴应超过单杠并稍作停顿，然后放松背阔肌让身体下降直到完全下垂，然后重复再做。

**六、立定跳远**

1.测试目的：测试学生下肢肌肉力量及身体协调能力的发展水平。

2.测试器材：立定跳远测距仪或皮尺

3.测试方法：受试者两脚自然分开站立；站在起跳线后；脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳；不得有垫步或连跳动作。起跳线后缘至最近看地点后缘的垂直距离。

**七、50米跑**

1.测试目的：测试学生的灵敏性和下肢爆发力

2.测试仪器：50米跑测试仪或秒表

3.测试方法：受试者站与50米跑起跑线后，采用站立式起跑姿势，听到发令枪响时快速跑动冲过终点。

**八、耐力跑（女生800米/男生1000米）**

1.测试目的：衡量学生心肺机能的发展水平

2.测试仪器：耐力跑测试仪或秒表

3.测试方法：受试者若干人一组（建议每组不超过20人）站立于耐力跑测试起跑线后，采用站立式起跑，听到发令枪响后开始跑动，出发后允许抢道。