

华东理工大学 2019 年自主招生体育测试实施方案

为全面贯彻全国教育大会精神和《教育部办公厅关于做好 2019 年高校自主招生工作的通知》（教学厅〔2018〕14 号）等相关文件精神，全面贯彻落实党的教育方针，把立德树人作为教育的根本任务，全面实施素质教育，华东理工大学 2019 年自主招生工作增设体育测试，测试实施方案如下：

一、测试项目

根据《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3 号）要求，结合华东理工大学实际情况，选择肺活量、坐位体前屈、立定跳远 3 项测试项目作为增设体育测试项目。主要考量学生心肺功能、柔韧性及爆发力。

二、测试办法

根据《国家学生体质健康标准》测试的操作方法执行。（<http://www.csh.edu.cn/wtzz/zcwj/20141226/2c909e854a8490a4014a8514d30e0031.html>）

1. 肺活量测试

- （1）测试目的：测试学生的肺通气功能。
- （2）场地器材：电子肺活量计。
- （3）测试方法

房间通风良好；使用干燥的一次性口嘴。肺活量计主机放置平稳桌面上，检查电源线及接口是否牢固，按工作键液晶屏显示“0”即表示机器进入工作状态，预热 5 分钟后测试为佳。

首先告知受试者不必紧张，并且要尽全力，以中等速度和力度吹气效果最好。令被测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，面对肺活量计站立试吹 1 至 2 次，首先看仪表有无反应，还要试口嘴或鼻处是否漏气，调整口嘴和用鼻夹（或自己捏鼻孔）；学会深吸气（避免耸肩提气，应该象闻花式的慢吸气）。受试者进行一两次较平日深一些的呼吸动作后，更深得吸一口气，屏住气向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，防止此时从口嘴处吸气，测试中不得中途二次吸气。

吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位受试者测三次，每次间隔 15 秒，记录三次数值，选取最大值作为测试结果。以毫升为单位，不保留小数。



肺活量测试示意图

2. 立定跳远

(1) 测试目的：测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

(2) 场地器材：电子立定跳远测试仪。

(3) 测试方法

男生为 180cm 起跳线，女生为 100cm 起跳线。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。

丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人跳三次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，不计小数。

发现犯规时，此次成绩无效，记为 0 分。

可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。



立定跳远示意图

3. 坐位体前屈

(1) 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。

(2) 场地器材：电子坐位体前屈测试计。

(3) 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，用两手中指尖逐渐向前轻轻推动游标，直到不能前推为止。测试计脚蹬纵板内沿平面为 0 点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。测试两次，取最好成绩。

身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

受试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。



坐位体前屈示意图

三、评分标准

评分标准参照《国家学生体质健康标准》（2014 年修订）高三年级指标评价。见附件。

四、分数计算

考生须完成所有项目的测试。根据评分标准查表评分，其 3 项成绩之和计为考生体育测试成绩。

五、成绩运用

体育测试成绩不计入自主招生考核总分，测试结果作为自主招生资格认定的重要参考。

华东理工大学

本科生招生办公室 体育科学与工程学院

2019 年 3 月

附件：

高三男生评分表

单项得分	肺活量 单位：毫升	立定跳远 单位：厘米	坐位体前屈 单位：厘米
100	4940	270	24.6
95	4820	265	22.8
90	4700	260	21.0
85	4450	253	19.1
80	4200	245	17.2
78	4080	241	15.8
76	3960	237	14.4
74	3840	233	13.0
72	3720	229	11.6
70	3600	225	10.2
68	3480	221	8.8
66	3360	217	7.4
64	3240	213	6.0
62	3120	209	4.6
60	3000	205	3.2
50	2850	200	2.2
40	2700	195	1.2
30	2550	190	0.2
20	2400	185	-0.8
10	2250	180	-1.8

高三女生评分表

单项得分	肺活量 单位：毫升	立定跳远 单位：厘米	坐位体前屈 单位：厘米
100	3350	206	25.3
95	3300	200	23.6
90	3250	194	21.9
85	3100	187	20.2
80	2950	180	18.5
78	2850	177	17.2
76	2750	174	15.9
74	2650	171	14.6
72	2550	168	13.3
70	2450	165	12.0
68	2350	162	10.7
66	2250	159	9.4
64	2150	156	8.1
62	2050	153	6.8
60	1950	150	5.5
50	1910	145	4.7
40	1870	140	3.9
30	1830	135	3.1
20	1790	130	2.3
10	1750	125	1.5