
全自动体质健康测试设备

操作说明书



目 录

一、身高体重	3
1. 测试方法	3
2. 注意事项	4
3. 操作流程	4
二、肺活量	5
1. 测试方法	5
2. 注意事项	6
3. 操作流程	7
三、立定跳远	8
1. 测试方法	8
2. 注意事项	9
3. 操作流程	9
四、引体向上	10
1. 测试方法	10
2. 注意事项	11

3. 操作流程	11
五、坐位体前屈	12
1. 测试方法	12
2. 注意事项	12
3. 操作流程	13
六、仰卧起坐	14
1. 测试方法	14
2. 注意事项	15
3. 操作流程	15
七、50 米/100 米发令跑	16
1. 测试方法	16
2. 注意事项	17
八、800 米/1000 米自助跑	18
1. 测试方法	18
2. 注意事项	19

一、身高体重

1. 测试方法

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。待受试者站立平稳后，测试主机自动显示相关数据。



2. 注意事项

(1) 测量身高前，受试者应避免进行剧烈体育活动和体力劳动。

(2) 测量时站稳避免晃动。

3. 操作流程

(1) 在测试主机的刷卡区域刷学生身份证。屏幕显示学生姓名等信息。

(2) 开始测试。

(3) 就位做好准备，待测试主机发出“开始”提示音后，开始测试。

二、肺活量

1. 测试方法

房间通风良好，使用干燥的一次性吹嘴（非一次性吹嘴，则每换测试对象需消毒一次，并注意消毒后必须使其干燥）。

首先，测试者不必紧张，并且要尽全力，以中等速度和力度吹气效果最好。测试者面对仪器站立、手持测试仪，装好吹嘴，尽全力深吸一口气，屏住气向吹嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，防止此时从吹嘴处吸气，测试中不得中途二次吸气。吹气完毕后，保持吹气状态 2 秒。液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。若测试者不及格可间隔 15 秒后再测一次，选取最大值作为测试结果。以毫升为单位，不保留小数。



2. 注意事项

(1) 电子肺活量计的计量部位的通畅和干燥是仪器准确的关键，吹气筒的导管必须在上方，以免口水或杂物堵住气道。

(2) 每测试 300-400 人及测试完毕后用将测试主机背后的过滤嘴拧下，冲洗。

(3) 导气管存放时不能弯折。

3. 操作流程

(1) 在测试主机的刷卡区域刷学生身份证。屏幕显示学生姓名等信息。

(2) 就位做好准备，待测试主机发出“开始”提示音后，开始测试。

(3) 待测试结束后受试者成绩会自动显示在测试主机的屏幕上。

三、立定跳远

1. 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，踩线会报警提示。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。待“开始”声音发出后，起跳。以厘米为单位，不计小数。



2. 注意事项

(1) 发现犯规时，测试主机自动显示此次成绩无效。试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。

(2) 不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋、塑料底鞋参加测试。

3. 操作流程

(1) 在测试主机的刷卡区域刷学生身份证。屏幕显示学生姓名等信息。

(2) 就位做好准备，待测试主机发出“开始”提示音后，开始测试。

(3) 待测试结束后受试者成绩会自动显示在测试主机的屏幕上。

四、引体向上

1. 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。记录引体次数。



2. 注意事项

(1) 受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

(2) 引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

(3) 双手离开单杠，测试自动停止计数。

3. 操作流程

(1) 在测试主机的刷卡区域刷学生身份证。屏幕显示学生姓名等信息。

(2) 就位做好准备，待测试主机发出“开始”提示音后，开始测试。

(3) 待测试结束后受试者成绩会自动显示在测试主机的屏幕上。

五、坐位体前屈

1. 测试方法

受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在测试床上，两脚分开约 10~15 厘米，上体前屈，两臂伸直向前，用两手中指尖同时逐渐向前，直到不能前伸为止。



2. 注意事项

- (1) 身体前屈，两臂向前时两腿不能弯曲。
- (2) 受试者应匀速向前，不得突然发力。

3. 操作流程

(1) 在测试主机的刷卡区域刷学生身份证。屏幕显示学生姓名等信息。

(2) 就位做好准备，待测试主机发出“开始”提示音后，开始测试。

(3) 待测试结束后受试者成绩会自动显示在测试主机的屏幕上。

六、仰卧起坐

1. 测试方法

受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。将脚固定在测试床另一侧的固定器上。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须接触测试床。测试主机发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。



2. 注意事项

(1) 如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

(2) 测试过程中，测试主机自动显示受试者已做的个数。

(3) 受试者双脚必须放于体测床上。

3. 操作流程

(1) 在测试主机的刷卡区域刷学生身份证。屏幕显示学生姓名等信息。

(2) 就位做好准备，待测试主机发出“开始”提示音后，开始测试。

(3) 待测试结束后受试者成绩会自动显示在测试主机的屏幕上。

七、50 米/100 米发令跑

1. 测试方法

学生携带身份证在 50 米专用检录机上刷卡进行检录之后领取射频卡再次刷卡，将受试者信息与射频卡进行绑定。绑定完成之后，将射频卡绑在脚踝处，受试者在 50 米起点准备，呈准备起跑的姿势。待听到枪响之后，腿部发力，向终点冲刺，冲过跑毯完成测试。





2. 注意事项

(1) 受试者必须在检录机上将学生信息与射频卡绑定之后再开始测试，否则没有成绩。

(2) 待听到枪声之后再起跑，在发令之前冲出起点视为犯规，没有成绩。

(3) 受试者必须通过终点的跑毯才会计入成绩。踩在跑毯上或者越过都可。

八、800米/1000米自助跑

1. 测试方法

学生携带身份证在800米/1000米专用检录机上刷卡进行检录之后领取射频卡再次刷卡，将受试者信息与射频卡进行绑定。绑定完成之后，将射频卡绑在脚踝处，受试者在800米/1000米起点热身准备，待受试者可以测试，直接从起点出发，起点的跑箱会自动开始计时，待受试者通过终点跑毯，跑箱会自动记录时间。无需任何其他操作。





SK-P2000 自助电子计时系统

2. 注意事项

(1) 受试者必须在记录机上将学生信息与射频卡绑定之后再开始测试，否则没有成绩。

(2) 受试者必须通过终点的跑毯才会计入成绩。踩在跑毯上或者越过都可。如 800 米/1000 米中途，有任意一跑毯没有经过，则视为作弊，不计入成绩。

(3) 学生身份证与射频卡绑定之后即可开跑，无需任何其他人工开表等操作。