

主编 朱卫雄 郭 晶 吴立新

大学生 体质与健康

第二版



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

大学生 第二版 体质与健康



■ 主编

朱卫雄 郭 晶 吴立新

■ 编委

孔 军 宁颂东 成慧君 谢天赋
郝 策 陈文英 冉启明 邱闻勇



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体质与健康/朱卫雄,郭晶,吴立新主编. —2版. —武汉:武汉大学出版社,2015.8

ISBN 978-7-307-16211-2

I. 大… II. ①朱… ②郭… ③吴… III. 大学生—身体素质—健康教育 IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第140058号

封面图片为上海富昱特授权使用(© IMAGEMORE Co., Ltd.)

责任编辑:黄汉平

责任校对:李孟潇

版式设计:马佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北民政印刷厂

开本:787×1092 1/16 印张:10.25 字数:240千字 插页:1

版次:2007年9月第1版 2015年8月第2版

2015年8月第2版第1次印刷

ISBN 978-7-307-16211-2

定价:21.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

目 录

第一章 体质与健康概述	1
第一节 健康的定义	1
第二节 体质与健康的关系	3
第三节 当代大学生的体质健康状况	4
第二章 国家学生体质健康标准测试与调研	6
第一节 《国家学生体质健康标准》	6
第二节 全国学生体质与健康调研	27
第三节 关于提高学生体质健康水平的相关文件	38
第三章 大学生体质与健康的测定与评价	56
第一节 速度素质的测定与评价	56
第二节 力量素质的测定与评价	57
第三节 耐力素质的测定与评价	58
第四节 柔韧素质的测定与评价	59
第五节 身体机能的测定与评价	60
第六节 身体质量指数 (BMI) 的测定与评价	61
第七节 身体指数在体质健康评价中的应用	62
第四章 大学生心理健康	65
第一节 大学生的心理健康特征	65
第二节 大学生的心理健康现状	69
第三节 影响大学生心理健康的因素	70
第四节 大学生心理健康的标准	73
第五节 大学生心理健康的维护	75
第六节 大学生常见心理障碍和心理疾病的防治	76
第五章 大学生饮食、营养与体质健康	83
第一节 大学生的营养需要	83
第二节 大学生的合理膳食	86
第三节 大学生的饮食与卫生	87

第六章 大学生的行为与体质健康	89
第一节 行为概述	89
第二节 常见危害大学生健康的行为	90
第三节 走出亚健康	96
第四节 合理的生活习惯	100
第七章 体育运动与体质健康	103
第一节 体育运动对体质健康的作用	103
第二节 科学安排运动锻炼的基本原则	105
第三节 体育锻炼中常见的生理反应及处理	110
第四节 常见的运动损伤与预防	113
第八章 发展身体素质及运动能力的锻炼方法	115
第一节 耐力锻炼常用的手段方法	115
第二节 肌肉力量锻炼的手段方法	116
第三节 柔韧性练习的方法	128
第九章 运动处方	146
第一节 运动处方的基本理论	146
第二节 运动处方的主要内容	147
第三节 运动处方的分类及实施原则	148
第四节 运动处方案例	151
参考文献	159

第一章 体质与健康概述

“科学的基础是健康的身体”，居里夫人的这句名言道出：有了健康就有了希望，失去健康就失去一切。

随着人类文明的进步、科学技术的飞速发展，人类对健康的认识和评价从医学和生物学的范畴逐渐延伸到心理和社会的领域，并逐渐认识到：健康和生命实际上是掌握在每个人自己手中的。

第一节 健康的定义

世界卫生组织原总干事马勒博士曾指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”健康的重要性不言而喻。那么“健康”究竟意味着什么？是不是“没病就等于健康”？

一、对健康的误解

许多人认为“健康就是没有疾病”，这实际上是对健康的一种消极定义。健康与没有感染疾病不是同义语，因为尽管宿主的外表看起来很健康，但可能常常有病原体的潜在感染或有其他潜在的有害健康的因素。例如，癌细胞可以在某些人的身上处于沉静状态好几个月甚至好几年，而没有任何感觉和症状。又比如一个人的身体非常强壮，对各种传染病有较强的抵抗力，但他却终日忧心忡忡，抑郁不安，甚至有自杀的企图，这恐怕很难说他是“健康”的。

有些人认为经过全面的健康体检，结果都正常就说明自己非常健康，这种看法显然也是不全面的。一个人在主观上感觉良好或暂时未被医生检查出有什么疾病，并不能表明他就处于健康的状态，有资料表明，在非致命性的原发性心衰患者中，有 1/4 是自己未觉察到或是未被医生检查出来的，有的甚至完全没有痛苦的感觉或未引起任何注意，但在 5 年内有 1/3 可复发，其中有一半是致命性的。同时，一般体检都难以检测心理和社会因素对健康的影响。

还有一些人将体格健壮与健康画等号，认为身强力壮就是健康。如果真如此，那些获得世界冠军的运动员，大多具有十分强健的体魄，应该说是够健康的了，可他们却可能因受到流感病毒的侵袭而患病，处于不健康的状态，更有一些运动员会在运动场上猝然死去（如美国女排的著名运动员海曼以及我国男排队员陈钢等），使我们对健康的定义重新进行思考。因此，健康不仅是生物及医学上的概念，而且还是心理学、社会学甚至哲学上的概念。所以，对健康的一些误解不能适应现代健康学的发展，我们应当接受和采纳世界卫生组织（WHO）提出的健康定义。

二、健康的积极定义

“健康”(Health)一词在几百年前的古代英语中有“强壮(Hale)”、“结实(Sound)”和“完整(Whole)”的意思。也就是说,健康历来就被人们看做一种强健、完满的状态。世界卫生组织于1948年在其宪章序言中指出:“健康不仅是没有疾病,而且是个体在身体上、精神上、社会上的完满状态。”1978年9月,国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》又对健康的定义作了重申,提出“健康不仅是没有疾病及体质虚弱,而且是身心健康、社会幸福的完满状态”的概念。这一定义的积极意义就在于,把健康看成不仅是没有疾病和身体虚弱,而且还包括心理和社会生活的良好状态。最近,世界卫生组织还进一步提出有关健康的10条标志,即:

1. 精力充沛,对所担负的繁重工作和日常生活不感到过分紧张疲劳。
2. 乐观、积极,勇于承担责任。
3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,适应环境能力良好。
5. 能抵抗一般性感冒等传染病。
6. 体重适当,身体匀称。
7. 反应敏锐,眼睛明亮。
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤富有弹性。

世界卫生组织还提出了人类新的健康标准。这一标准包括肌体和精神健康两部分,具体可用“五快”(肌体健康)和“三良好”(精神健康)来衡量。

“五快”是指:

1. 吃得快:进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭。
2. 便得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。
3. 睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。
4. 说得快:思维敏捷,口齿伶俐。
5. 走得快:行走自如,步履轻盈。

“三良好”是指:

1. 良好的个性人格。情绪稳定,性格温和;意志坚强,感情丰富;胸怀坦荡,豁达乐观。

2. 良好的处世能力。观察问题客观、现实的能力,能适应复杂的社会环境。

3. 良好的人际关系。助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

还有一些学者认为健康就是适应。他们认为:“健康是一种人类对其生活中面临的所有生物的、生理的、心理的和社会刺激因素的一系列连续的适应。”总之,健康的概念及定义是由不同历史阶段的科学发展和进步所决定的,而随着现代科学的发展、社会的进步,人们对健康的认识必将更为确切,更符合其内在规律。

第二节 体质与健康的关系

一、体质的概念

体质，简单概念就是指人体的质量。它是人的有机体在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。也就是说，人的体质受遗传变异和后天的营养、劳动、生活环境、体育锻炼等条件的影响，因而是可变的。

体质包括体格、体能和适应能力以及精神状态等几个方面。

体格是指人体的形态结构方面，包括人体生长发育的水平、身体的整体指数与比例（体型）以及身体的姿态。

体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。它包括身体素质（力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等）和身体基本活动能力（走、跑、跳、投、攀登、爬越、举起重物等能力）。

适应能力是指人体在适应外界环境中所表现的机能能力。它包括了对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力。

身体和精神是密不可分的。列宁说：“健全的精神寓于健全的身体。”体质强壮、精力充沛、生命力旺盛，对一个人的精神状态具有重大影响。

以上几个方面相互依存、相互影响、相互制约，构成人的不同水平的体质。遗传是人的体质发展变化的先天条件，物质生活条件是决定体质强弱的基本因素，而体育锻炼是增强体质最积极、最有效的途径。

二、体质与健康的关系

健康是指人体与外界环境关系协调和统一的程度，即人体各器官系统对外界环境适应能力的大小。狭义的健康是指人体各器官系统发育正常、功能完好、无疾病；广义的健康则还应该包括强壮的体格、充沛的精力、健全的心理和高度的社会适应能力等项内容。

因此，健康与体质属于两个不同的概念。它们之间既有区别，又有联系，它们反映身体状况两个不同的水准。所以，评价一个人的体质时，首先要考虑其健康状况，然后再从形态、功能、身体素质、运动能力、心理状态等方面进行综合评价。身体健康是体质好最起码的条件，但同是健康人，其体质状况也千差万别。

三、体能与体质的区别

体能主要是指人体各器官系统在肌肉活动中表现出来的机能能力、身体素质和运动能力。它包括速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧等身体素质及走、跑、跳跃、投掷、攀爬等运动能力。

体能与体质有着密切的关系。有人研究表明，体能和体质的相关程度最高，其相关系统，男生高达 0.911 9，女生可达 0.826 3。可见，体能是衡量一个人体质水平的重要因素。体能是体质的一个重要组成部分，但不是全部，所以不能等同，也不能相互代替。

四、体格与体质的联系

体格是指人体的形态结构,包括生长发育水平、人体各部位的比例,身体姿势和组成成分等。如身高、体重、胸围等指标的生长发育水平,体重与身高,胸围与身高,坐高与身高的比例关系等。

体格与体质也有密切的联系。它是体质的外在表现,是人体机能和适应能力的物质基础。研究表明:人体的形态结构与体质强弱的相关系数,男生为 0.781 4,女生为 0.641 2。可见,体格也是衡量体质的一个重要因素。但体格和体质属于两个不同概念。

第三节 当代大学生的体质健康状况

综合国内一些高校有关大学生健康的调查资料的健康状况概述如下:

一、大学生的身体健康状况

据调查,大学生在校学习期间(4~5年)所患各科疾病的构成比如下:心血管疾病占 25.7% (包括高血压、病毒性心肌炎、心律失常等);传染病和寄生虫病占 19.5% (包括细菌性痢疾、病毒性肝炎、疟疾、麻疹、肺结核、钩虫病等);消化系统疾病占 12.5% (包括消化性溃疡、慢性胃炎、慢性结肠炎等);外科疾病占 11.1% (包括阑尾炎、各种外伤及骨折等);妇科疾病占 9.7% (主要是月经异常);泌尿系统疾病占 6.9% (包括尿路结石、肾下垂、肾炎等);呼吸系统疾病占 6.9% (包括肺炎、急慢性支气管炎、哮喘、支气管扩张等);神经精神系统疾病占 4.9% (包括精神病、神经衰弱及神经性疾病等);其他疾病占 2.8%。

此外,大学生中常见的身体健康问题还有:视力不良,高达 51.7%;贫血,男生为 25.9%,女生为 51.4%;维生素缺乏症,男生为 12.5%,女生为 34.4%;牙龈肿胀及出血,男女生分别为 12.7%和 18.0%。

另据调查,大学生年平均患感冒的次数为 3.5 次,而感冒又是世界卫生组织作为衡量一个人健康状况的指标之一;大学生年平均看病次数为 2.7 次,并有随年级升高而增高的趋势;在近一年中因各种疾病而住院治疗的大学生约占总数的 4.1%,且也有随年级升高而增加的趋势。由此可见,大学生身体健康方面存在的问题较多。

二、大学生的心理健康状况

近年来,国内已就大学生的心理健康问题进行了多次调查和多项研究,结果都提示在大学生中心理问题的发生率较高,情况不容乐观。

1. 据调查,大学生中有各种心理问题及障碍的人数比例较高,占总数的 20%左右。他们中常见的心理问题主要有:适应不良、神经衰弱、抑郁、焦虑、强迫、人际敏感及敌意等。

2. 影响大学生心理健康的主要因素为:学习压力过大、考试成绩不理想、家庭问题、经济问题、人际关系、恋爱及性问题、身体患病及生理缺陷等。研究还表明,大学生所承受的心理压力水平明显高于其他各职业人群。

3. 导致大学生因健康不良而休、退学的主要原因是精神及心理疾患。据北京市 16 所高校统计, 从 1983 年开始, 因精神及心理疾患而休学的大学生在所有休学大学生中所占的比例已取代了过去的传染病而跃居第一位。

4. 大学生中严重心理失控及自杀的发生也有逐步上升的趋势。据了解, 某医学院因精神分裂症而退学的人数已占因病退学总数的 44.4%, 居第一位。另在某校大学生近五年的死因调查中, 自杀仅次于意外死亡而排在第二位, 明显高于因癌症及其他疾病所造成的死亡。

三、大学生的生活方式和行为问题

最近的调查资料表明, 大学生的生活方式和行为问题主要有如下几类:

1. 饮食与营养: 约有 3/4 的大学生经常或有时吃快餐类食品; 有 15% 的大学生经常或有时不吃早餐; 有 77.4% 的大学生经常或有时吃零食, 尤其是女生。

2. 烟酒嗜好: 大学生中吸烟者占 30.3%, 其中每天都吸烟者约占半数, 主要为男生; 经常或有时喝酒者占调查总数的 66%, 尤以男生居多。

3. 体育锻炼: 经常参加体育锻炼的大学生仅约 1/4, 而经常参加较为剧烈的体育运动者就更少, 只有 7.5%, 女生则更少。

总之, 大学生由于缺乏足够的自我保健意识和卫生防病知识, 健康状况欠佳。如不及时采取有效措施, 则不利于其德智体美的全面发展及合格人才的培养。

第二章 国家学生体质健康标准测试与调研

第一节 《国家学生体质健康标准》

一、《国家学生体质健康标准》的定义

《国家学生体质健康标准》是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准，是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求，是学生体质健康的个体评价标准。健康的概念包括身体健康、心理健康和社会适应。《国家学生体质健康标准》涵盖的是与学校体育密切相关的学生身体健康范畴。为了界定它的内涵，又避免与三维的健康概念混淆，故将“体质”作为“健康”的定语以示其内涵。

二、《国家学生体质健康标准》的内容

为建立健全国家学生体质健康监测评价机制，激励学生积极参加身体锻炼，教育部印发了《国家学生体质健康标准》(2014版)，要求各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的标准测试工作，并根据学生学年总分评定等级。只有达到良好及以上的学生，方可参加评优与评奖。

为建立健全国家学生体质健康监测评价机制，激励学生积极参加身体锻炼，引导学校深化体育教学改革，推动各地加强学校体育工作，促进青少年身心健康、体魄强健、全面发展，在认真总结各地实施现行《国家学生体质健康标准》的基础上，结合新时期青少年体质健康状况和学校体育工作实际，在2014年7月，教育部组织对现行《国家学生体质健康标准》进行了修订。

新修订的《国家学生体质健康标准》适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生，将学生按照年级划分为不同组别，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

1. 《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

2. 本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》(国办发〔2012〕53号)和《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)有关要求,着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度,着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼的功能,着重提高其教育监测和绩效评价的支撑能力。

3. 本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平,是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分,是学生体质健康的个体评价标准。

4. 本标准将适用对象划分为以下组别:小学、初中、高中按每个年级为一组,其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。大学一、二年级为一组,三、四年级为一组。

5. 小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中,身体形态类中的身高、体重,身体机能类中的肺活量,以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

6. 本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成,满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成,满分为100分。附加分根据实测成绩确定,即对成绩超过100分的加分指标进行加分,满分为20分;小学的加分指标为1分钟跳绳,加分幅度为20分;初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑,女生1分钟仰卧起坐和800米跑,各指标加分幅度均为10分。

7. 根据学生学年总分评定等级:90.0分及以上为优秀,80.0~89.9分为良好,60.0~79.9分为及格,59.9分及以下为不及格。

8. 每个学生每学年评定一次,记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》(附表1~6)。特殊学制的学校,在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级,按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

9. 学生测试成绩评定达到良好及以上者,方可参加评优与评奖;成绩达到优秀者,方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者,在本学年度准予补测一次,补测仍不及格,则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时,《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

10. 学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免于执行《标准》的申请,经医疗单位证明,体育教学部门核准,可暂缓或免于执行《标准》,并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》(附表7),存入学生档案。确实丧失运动能力、被免于执行《标准》的残疾学生,仍可参加评优与评奖,毕业时《标准》成绩需注明免测。

11. 各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《标准》测试工作,《标准》测试数据经当地教育行政部门按要求审核后,通过“中国学生体质健康网”上传至“国家学生体质健康标准数据管理系统”。测试和数据上传时间由教育行政部门确定。

12. 本标准由教育部负责解释。

三、《国家学生体质健康标准》的功能

《国家学生体质健康标准》从名称的外延以及在教育激励、反馈调整和引导锻炼等功能上都具有鲜明的特点。

(一) 教育激励

《国家学生体质健康标准》是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的

教育手段。所选用的指标可以反映与身体健康关系密切的身体成分、心血管系统功能、肌肉的力量和耐力,以及关节和肌肉的柔韧性等要素的基本状况。《国家学生体质健康标准》的实施将使学生和社会能够对影响身体健康的主要因素有一个更加明确的认识和理解,引导人们去积极追求身体的健康状态,实现学校体育的目标。《国家学生体质健康标准》实施办法还规定,对达到合格以上等级的学生颁发奖章,以激励学生对体育锻炼的内在积极性。

(二) 反馈调整

《国家学生体质健康标准》是学生体质健康的个体评价标准,并规定了各校应将每年测试的数据按时上报至国家学生体质健康标准数据管理系统,该系统具有按各种要求进行统计、分析、检索的功能,并定期向社会公告。该系统为学生及其家长提供了在线查询和在线评估服务,向学生提供了个性化的身体健康诊断,使学生能够在准确了解自己体质健康状况的基础上进行锻炼;该系统还可为各级政府机关、教育行政部门、学校提供翔实的统计和分析数据,使之了解学生的体质健康状况,及时采取科学的干预措施。

(三) 引导锻炼

新的《国家学生体质健康标准》增加了一些简便易行、锻炼效果较好的项目,并提高了部分锻炼项目指标的权重,对引导学生进行体育锻炼具有较强的实效性;同时通过国家学生体质健康标准数据管理系统,学生还可以查询到针对性较强的运动处方,用于自身因地制宜地进行科学的体育锻炼,提高身体健康水平。

(四) 评价指标

《国家学生体质健康标准》(2014版)评价指标体系结构包括三个部分:身体形态、身体机能和身体素质指标。突出《标准》(2014版)评价目的是了解不同年级学生体质健康状况的基本水平,并通过检测与评价各年级学生体质健康状况,来实现该标准的功能(表2-1)。

表 2-1

评价指标体系构成

指标类别	测量对象	评价指标	评价意义
身体形态	全体学生	体重指数(BMI)	体型
身体机能	全体学生	肺活量	心肺功能
身体素质	全体学生	50米跑	速度素质(移动速度)
		坐位体前屈	柔韧素质
	全体小学生	1分钟跳绳	协调性、灵敏性素质
	小学三至六年级	1分钟仰卧起坐	力量素质(肌肉耐力)
	小学五、六年级	50×8往返跑	耐力素质
	初中、高中、大学各年级	立定跳远	力量素质(爆发力)
		引体向上(男)	力量耐力(肌肉耐力)
		1分钟仰卧起坐(女)	
		1000米(男)	耐力素质
		800米(女)	

(五) 测试项目及权重(表 2-2)

表 2-2

单项指标与权重

测试对象	单项指标	权重(%)
小学一年级至大学四年级	体重指数(BMI)	15
	肺活量	15
初中、高中、大学各年级	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上(男)/1 分钟仰卧起坐(女)	10
	1000 米跑(男)/800 米跑(女)	20

体重指数(BMI)=体重(千克)/身高²(米²)

(六) 计算公式及评分表

1. 计算公式。

总分=标准分+附加分=体重指数(BMI)×15%+肺活量×15%+50 米×20%+坐位体前屈×10%+立定跳远×10%+引体向上(男)/1 分钟仰卧起坐(女)×10%+长跑(男 1000 米/女 800 米)×20%+附加分

2. 评分表(表 2-3~表 2-18)。

表 2-3

男生体重指数(BMI)单项评分表(单位:千克/米²)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大学
正常	100	13.5~18.1	13.7~18.4	13.9~19.4	14.2~20.1	14.4~21.4	14.7~21.8	15.5~22.1	15.7~22.5	15.8~22.8	16.5~23.2	16.8~23.7	17.3~23.8	17.9~23.9
低体重	80	≤13.4	≤13.6	≤13.8	≤14.1	≤14.3	≤14.6	≤15.4	≤15.6	≤15.7	≤16.4	≤16.7	≤17.2	≤17.8
超重		18.2~20.3	18.5~20.4	19.5~22.1	20.2~22.6	21.5~24.1	21.9~24.5	22.2~24.9	22.6~25.2	22.9~26.0	23.3~26.3	23.8~26.5	23.9~27.3	24.0~27.9
肥胖	60	≥20.4	≥20.5	≥22.2	≥22.7	≥24.2	≥24.6	≥25.0	≥25.3	≥26.1	≥26.4	≥26.6	≥27.4	≥28.0

表 2-4

女生体重指数(BMI)单项评分表(单位:千克/米²)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大学
正常	100	13.3~17.3	13.5~17.8	13.6~18.6	13.7~19.4	13.8~20.5	14.2~20.8	14.8~21.7	15.3~22.2	16.0~22.6	16.5~22.7	16.9~23.2	17.1~23.3	17.2~23.9
低体重	80	≤13.2	≤13.4	≤13.5	≤13.6	≤13.7	≤14.1	≤14.7	≤15.2	≤15.9	≤16.4	≤16.8	≤17.0	≤17.1
超重		17.4~19.2	17.9~20.2	18.7~21.1	19.5~22.0	20.6~22.9	20.9~23.6	21.8~24.4	22.3~24.8	22.7~25.1	22.8~25.2	23.3~25.4	23.4~25.7	24.0~27.9
肥胖	60	≥19.3	≥20.3	≥21.2	≥22.1	≥23.0	≥23.7	≥24.5	≥24.9	≥25.2	≥25.3	≥25.5	≥25.8	≥28.0

表 2-5 男生肺活量单项评分表(单位:毫升)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	1700	2000	2300	2600	2900	3200	3640	3940	4240	4540	4740	4940	5040	5140
	95	1600	1900	2200	2500	2800	3100	3520	3820	4120	4420	4620	4820	4920	5020
	90	1500	1800	2100	2400	2700	3000	3400	3700	4000	4300	4500	4700	4800	4900
良好	85	1400	1650	1900	2150	2450	2750	3150	3450	3750	4050	4250	4450	4550	4650
	80	1300	1500	1700	1900	2200	2500	2900	3200	3500	3800	4000	4200	4300	4400
及格	78	1240	1430	1620	1820	2110	2400	2780	3080	3380	3680	3880	4080	4180	4280
	76	1180	1360	1540	1740	2020	2300	2660	2960	3260	3560	3760	3960	4060	4160
	74	1120	1290	1460	1660	1930	2200	2540	2840	3140	3440	3640	3840	3940	4040
	72	1060	1220	1380	1580	1840	2100	2420	2720	3020	3320	3520	3720	3820	3920
	70	1000	1150	1300	1500	1750	2000	2300	2600	2900	3200	3400	3600	3700	3800
	68	940	1080	1220	1420	1660	1900	2180	2480	2780	3080	3280	3480	3580	3680
	66	880	1010	1140	1340	1570	1800	2060	2360	2660	2960	3160	3360	3460	3560
	64	820	940	1060	1260	1480	1700	1940	2240	2540	2840	3040	3240	3340	3440
	62	760	870	980	1180	1390	1600	1820	2120	2420	2720	2920	3120	3220	3320
	60	700	800	900	1100	1300	1500	1700	2000	2300	2600	2800	3000	3100	3200
不及格	50	660	750	840	1030	1220	1410	1600	1890	2180	2470	2660	2850	2940	3030
	40	620	700	780	960	1140	1320	1500	1780	2060	2340	2520	2700	2780	2860
	30	580	650	720	890	1060	1230	1400	1670	1940	2210	2380	2550	2620	2690
	20	540	600	660	820	980	1140	1300	1560	1820	2080	2240	2400	2460	2520
	10	500	550	600	750	900	1050	1200	1450	1700	1950	2100	2250	2300	2350

表 2-6 女生肺活量单项评分表(单位:毫升)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	1400	1600	1800	2000	2250	2500	2750	2900	3050	3150	3250	3350	3400	3450
	95	1300	1500	1700	1900	2150	2400	2650	2850	3000	3100	3200	3300	3350	3400
	90	1200	1400	1600	1800	2050	2300	2550	2800	2950	3050	3150	3250	3300	3350
良好	85	1100	1300	1500	1700	1950	2200	2450	2650	2800	2900	3000	3100	3150	3200
	80	1000	1200	1400	1600	1850	2100	2350	2500	2650	2750	2850	2950	3000	3050

续表

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一大二	大三大四
及格	78	960	1150	1340	1530	1770	2010	2250	2400	2550	2650	2750	2850	2900	2950
	76	920	1100	1280	1460	1690	1920	2150	2300	2450	2550	2650	2750	2800	2850
	74	880	1050	1220	1390	1610	1830	2050	2200	2350	2450	2550	2650	2700	2750
	72	840	1000	1160	1320	1530	1740	1950	2100	2250	2350	2450	2550	2600	2650
	70	800	950	1100	1250	1450	1650	1850	2000	2150	2250	2350	2450	2500	2550
	68	760	900	1040	1180	1370	1560	1750	1900	2050	2150	2250	2350	2400	2450
	66	720	850	980	1110	1290	1470	1650	1800	1950	2050	2150	2250	2300	2350
	64	680	800	920	1040	1210	1380	1550	1700	1850	1950	2050	2150	2200	2250
	62	640	750	860	970	1130	1290	1450	1600	1750	1850	1950	2050	2100	2150
	60	600	700	800	900	1050	1200	1350	1500	1650	1750	1850	1950	2000	2050
不及格	50	580	680	780	880	1020	1170	1310	1460	1610	1710	1810	1910	1960	2010
	40	560	660	760	860	990	1140	1270	1420	1570	1670	1770	1870	1920	1970
	30	540	640	740	840	960	1110	1230	1380	1530	1630	1730	1830	1880	1930
	20	520	620	720	820	930	1080	1190	1340	1490	1590	1690	1790	1840	1890
	10	500	600	700	800	900	1050	1150	1300	1450	1550	1650	1750	1800	1850

表 2-7

男生 50 米跑单项评分表(单位:秒)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一大二	大三大四
优秀	100	10.2	9.6	9.1	8.7	8.4	8.2	7.8	7.5	7.3	7.1	7.0	6.8	6.7	6.6
	95	10.3	9.7	9.2	8.8	8.5	8.3	7.9	7.6	7.4	7.2	7.1	6.9	6.8	6.7
	90	10.4	9.8	9.3	8.9	8.6	8.4	8.0	7.7	7.5	7.3	7.2	7.0	6.9	6.8
良好	85	10.5	9.9	9.4	9.0	8.7	8.5	8.1	7.8	7.6	7.4	7.3	7.1	7.0	6.9
	80	10.6	10.0	9.5	9.1	8.8	8.6	8.2	7.9	7.7	7.5	7.4	7.2	7.1	7.0
及格	78	10.8	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8	8.4	8.1	7.9	7.7	7.6	7.4	7.3	7.2
	76	11.0	10.4	9.9	9.5	9.2	9.0	8.6	8.3	8.1	7.9	7.8	7.6	7.5	7.4
	74	11.2	10.6	10.1	9.7	9.4	9.2	8.8	8.5	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.6
	72	11.4	10.8	10.3	9.9	9.6	9.4	9.0	8.7	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.8
	70	11.6	11.0	10.5	10.1	9.8	9.6	9.2	8.9	8.7	8.5	8.4	8.2	8.1	8.0
	68	11.8	11.2	10.7	10.3	10.0	9.8	9.4	9.1	8.9	8.7	8.6	8.4	8.3	8.2
	66	12.0	11.4	10.9	10.5	10.2	10.0	9.6	9.3	9.1	8.9	8.8	8.6	8.5	8.4
	64	12.2	11.6	11.1	10.7	10.4	10.2	9.8	9.5	9.3	9.1	9.0	8.8	8.7	8.6
	62	12.4	11.8	11.3	10.9	10.6	10.4	10.0	9.7	9.5	9.3	9.2	9.0	8.9	8.8
	60	12.6	12.0	11.5	11.1	10.8	10.6	10.2	9.9	9.7	9.5	9.4	9.2	9.1	9.0

续表

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
不及格	50	12.8	12.2	11.7	11.3	11.0	10.8	10.4	10.1	9.9	9.7	9.6	9.4	9.3	9.2
	40	13.0	12.4	11.9	11.5	11.2	11.0	10.6	10.3	10.1	9.9	9.8	9.6	9.5	9.4
	30	13.2	12.6	12.1	11.7	11.4	11.2	10.8	10.5	10.3	10.1	10.0	9.8	9.7	9.6
	20	13.4	12.8	12.3	11.9	11.6	11.4	11.0	10.7	10.5	10.3	10.2	10.0	9.9	9.8
	10	13.6	13.0	12.5	12.1	11.8	11.6	11.2	10.9	10.7	10.5	10.4	10.2	10.1	10.0

表 2-8

女生 50 米跑单项评分表(单位:秒)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	11.0	10.0	9.2	8.7	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4
	95	11.1	10.1	9.3	8.8	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5
	90	11.2	10.2	9.4	8.9	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6
良好	85	11.5	10.5	9.7	9.2	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9
	80	11.8	10.8	10.0	9.5	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2
及格	78	12.0	11.0	10.2	9.7	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4
	76	12.2	11.2	10.4	9.9	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6
	74	12.4	11.4	10.6	10.1	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8
	72	12.6	11.6	10.8	10.3	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0
	70	12.8	11.8	11.0	10.5	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2
	68	13.0	12.0	11.2	10.7	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4
	66	13.2	12.2	11.4	10.9	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6
	64	13.4	12.4	11.6	11.1	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8
	62	13.6	12.6	11.8	11.3	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0
	60	13.8	12.8	12.0	11.5	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2
不及格	50	14.0	13.0	12.2	11.7	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4
	40	14.2	13.2	12.4	11.9	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6
	30	14.4	13.4	12.6	12.1	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8
	20	14.6	13.6	12.8	12.3	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0
	10	14.8	13.8	13.0	12.5	12.1	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2