

TiYu Yu Jiankang

体育与健康

(第二册)

主编 刘凯



山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



Tiyu Yu Jiankang

体育与健康

(第二册)

主 编	刘 凯				
副主编	李 健	吕兰海			
参 编	于旭东	刘大军	任贵全	刘志刚	
	陈志强	李新红	丁顺卿		

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康.第2册/刘凯主编.——济南:山东人民出版社,2015.8

ISBN 978-7-209-08999-9

I.①体… II.①刘… III.①体育—高等职业教育—教材②健康教育—高等职业教育—教材 IV.①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第194470号

体育与健康(第二册)

刘凯 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社 址 济南市胜利大街39号

邮 编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098914

市场部 (0531) 82098027

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

印 装 日照市恒远印务有限公司

经 销 新华书店

规 格 16开(169mm×239mm)

印 张 12.5

字 数 180千字

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次

ISBN 978-7-209-08999-9

定 价 34.00元

如有印装质量问题,请与出版社总编室联系调换。

目 录

CONTENTS >>>>>

第一章 体质测定与自我评价·····	1
第一节 《国家学生体质健康标准》实施办法·····	1
第二节 《国家学生体质健康标准》评价指标与分值·····	3
第三节 《国家学生体质健康标准》的测试方法·····	14
第四节 体质状况的自我评价·····	19
第二章 奥林匹克运动会·····	23
第一节 奥林匹克运动会的起源、兴起与发展·····	23
第二节 奥林匹克运动会对社会意义·····	27
第三节 中国与奥林匹克运动·····	29
第三章 田径运动·····	33
第一节 跳 远·····	33
第二节 跳 高·····	38
第四章 体操与健美运动·····	44
第一节 竞技体操·····	44
第二节 健美运动·····	55
第三节 健美操运动·····	70
第五章 球类运动·····	79
第一节 篮 球·····	79
第二节 排 球·····	104

第三节 足 球.....	121
第四节 网 球.....	134
第六章 户外运动.....	151
第一节 登山运动.....	151
第二节 野外生存.....	164
第七章 余暇运动.....	175
第一节 瑜 伽.....	175
第二节 保龄球.....	184
第三节 高尔夫球.....	189

第一节 《国家学生体质健康标准》实施办法

一、《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）的实施工作在教育部、国家体育总局的领导下，由各级教育行政部门管理，体育行政部门指导，学校组织实施。各学校、各地教育行政部门应按照教育部、国家体育总局的统一部署和要求，采集、汇总、上报《标准》的有关数据。

二、《标准》的组织实施工作在校长领导下，由学校体育教研部门、教务部门、校医院（医务室）、学工部门、辅导员（班主任）协同配合共同组织实施。《标准》的测试应与学生的健康体检有机结合，避免重复测试。各测试项目的成绩，由体育教研室汇总，并按照《标准》的要求评定成绩、确定等级，记入《学生体质健康标准登记卡》，在毕业时放入学生档案。

三、学生《标准》测试成绩达到良好及以上者，方可评为三好学生，获奖学金（高等学校）；成绩达到优秀者，方可获奖学分（高等学校或实验新高中课程标准的学校）。对《标准》成绩不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年评定成绩为不及格。学生毕业时《标准》成绩达到 60 分为及格，准予毕业；《标准》成绩不及格者，高等学校按肄业处理。

四、奖励与降低分数的办法

（一）属下列情况之一者，奖励 5 分，不同项可累计加分：

早操、课间操和课外体育锻炼出勤率达到 98% 以上，并认真锻炼者；

获等级运动员称号者;

参加校运会及以上体育比赛获名次者;

学生体育干部在组织各项体育活动中,工作认真负责者。

(二)对体育课、早操、课间操、课外体育锻炼无故缺勤,一年累计超过应出勤次数 1/10 或因病、事假缺勤,一学年累计超过 1/3 者,其《标准》成绩应记为不及格,该学年《标准》成绩最高记为 59 分。

五、因病或残疾学生,可向学校提交免于执行《标准》的申请,经医疗单位证明,体育教学部门核准后,可免于执行《标准》,并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》,存入学生档案。对确实丧失运动能力、免于执行《标准》的残疾学生,仍可参加三好学生、奖学金、奖学分评选,毕业时《标准》成绩可记为满分,但不评定等级。

六、各地、各学校在实施《标准》时要树立“安全第一”的指导思想,健全各项安全保障制度,落实安全责任制,加强对场地、器材、设备的安全检查。要认真做好学生的体检工作,对生病学生实行缓测或免测。

七、全国各级各类学校每年均直接将本校各年级《标准》测试数据,通过中国学生体质健康网(网址中文域名:中国学生体质健康网,英文域名:www.csh.edu.cn)报送至教育部“国家学生体质健康标准数据管理系统”,上报数据的时间为每年 9 月 1 日至 12 月 31 日,上报测试数据的工具软件,由学校在中国学生体质健康网上免费下载使用。

八、高职、高专类学校参照有关要求执行。

九、教育部每年公布各省、自治区、直辖市实施《标准》的基本情况;每学年对教育部直属高校本科新生《标准》测试结果,按生源所在地进行统计,并以省、自治区、直辖市为单位进行公布。

十、各地教育、体育行政部门对本地各级各类学校实施《标准》的情况,要认真检查监督。要将《标准》的实施情况纳入各级政府教育督导内容和评估指标体系,并作为对各级各类学校进行评优、表彰的基本依据。对弄虚作假、徇私舞弊者,给予通报批评,情节严重者,给予行政处分。

十一、为保证《标准》测试数据的科学性、准确性,各地、各学校招标、选用的《标准》测试器材必须是经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。



十二、各级各类学校在试行本《标准》时,《大学生体育合格标准》《中学生体育合格标准》《小学生体育合格标准》即不再施行,与此同时,《标准》成绩即作为《国家体育锻炼标准》达标成绩。

十三、本办法由教育部负责解释。

第二节 《国家学生体质健康标准》 评价指标与分值

一、《国家学生体质健康标准》评价指标

1. 身高体重标准

身高标准体重是指身高与体重两者的比例应在正常的范围。它通过身高与体重一定的比例关系,反映人体的围度、宽度和厚度以及人体的密度。身高标准体重是评价人体形态发育水平和营养状况及身体匀称度的重要指标,它可以间接地反映人体的身体成分。

评价该指标时,身高的单位为厘米,测试时保留1位小数,体重的单位为千克,测试时保留1位小数,然后用测试值直接查表评分。

2. 台阶试验指数

台阶试验指数是一种简易的评价心血管系统机能的定量负荷实验。该测试主要是通过观察定量负荷持续运动的时间、运动中心血管的反应、负荷后心率恢复速度的关系(台阶指数)来评定心血管系统机能水平。台阶试验指数值越大,则反映心血管系统的机能水平越高;反之亦然。

3. 1000m 跑(男)、800m 跑(女)

1000m 跑(男)、800m 跑(女)用以评价学生的心肺功能和耐力水平。由于耐力是衡量人的体质健康状况和劳动工作能力的基本因素之一,是从事各项运动必不可少的一种运动素质,因此测试耐力水平对于评价学生体质健康状况具有非常重要的意义。

《标准》中1000m 跑(男)、800m 跑(女)的测试和评价以分、秒为单位记录成绩,不计小数,然后进行查表评分。

4. 肺活量、肺活量体重指数

肺活量可以反映肺的容积和肺的扩张能力,是评价人体呼吸系统机能的一个重要指标,常用于评价人体生长发育水平和体质状况。

肺活量的大小与体重、身高、胸围等因素有着密切的关系。因此,为了将学生身体发育的不同因素在肺脏机能的评价中得以体现,在《标准》测试中选用肺活量体重指数进行评价。

肺活量体重指数 = 肺活量 (ml) / 体重 (kg)

《标准》中规定计算肺活量体重指数时,肺活量的单位为毫升,测试时保留整数;体重的单位为公斤,测试时保留 1 位小数,计算出指数后,舍去小数,用整数查表评分。

5. 50m 跑

50m 跑是国际上通用的测试项目,通过较近距离的高强度跑测试速度素质。速度素质的测试可以反映人体中枢神经系统的机能状态和神经与肌肉的调节机能,也可综合地反映人体的爆发力、灵敏、反应、柔韧等素质。

《标准》中 50m 跑的测试和评价以秒为单位,保留 1 位小数,小数点后第二位数非 0 时则进 1。

6. 立定跳远

立定跳远主要是测量向前跳跃时下肢肌肉的爆发力。爆发力要求在最短时间内发挥最大的力量,其大小不仅取决于力量,而且取决于力量和速度的结合。它对体质健康具有重要的意义。

《标准》中立定跳远的测试和评价以厘米为单位,保留整数,小数点后四舍五入。

7. 坐位体前屈

坐位体前屈测试反映的是关节和肌肉的韧性。柔韧性差意味着相应的关节和肌肉缺乏运动。长时间缺乏发展柔韧的练习,可导致关节或关节周围软组织发生变性、挛缩,甚至粘连,因而限制了关节的运动幅度,牵拉时必然产生疼痛,所以扩大关节运动的幅度即扩大了人体活动的无痛范围。柔韧性指身体各个关节的活动幅度以及跨过关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力,是一个重要的体能成分。

《标准》中坐位体前屈的测试和评价以厘米为单位,保留 1 位小数,

当手指伸过0点时记录为“+”值,即手指伸过脚尖;到不了0时记录为“-”值,即伸不到脚尖。然后根据测试值查表评分。

8. 握力体重指数

握力评价的是受试者肌肉静力的最大力量状况,主要反映前臂和手部肌肉的力量,因其与其他肌群的力量有关,所以也是反映肌肉总体力量的一个指标。握力指数反映的是肌肉的相对力量,即每公斤体重的握力。

握力体重指数=握力(kg)/体重(kg)×100

《标准》规定计算握力体重指数时,握力的单位为公斤,测试时保留1位小数,体重的单位为公斤,测试时保留1位小数。计算出指数后,舍去小数,用整数查表评分。

9. 仰卧起坐(女)

仰卧起坐是体能锻炼的一个重要环节,主要作用是增强腹部肌肉的力量,仰卧起坐既可增进腹部肌肉的弹性,同时亦可以收到保护背部和改善体态的效果。通过仰卧起坐的测试,促使学生积极地发展腰腹肌力量。因此,《标准》设置了仰卧起坐为女生的可选测试项目。

《标准》中仰卧起坐的测试和评价以次为单位,测试值直接查表评分。

二、《国家学生体质健康标准》评价指标与分值(大学)

评价指标(测试项目)	分值	备注
身高标准体重	10	必测
肺活量体重指数	20	必测
1000m跑(男)、800m跑(女)、台阶试验	30	选测一项
坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐(女)、引体向上(男)、握力体重指数	20	选测一项
50m跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球	20	选测一项

三、《国家学生体质健康标准》评分表

1. 大学男生身高标准体重 (体重单位: kg)

身高段 (cm)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
144.0 ~ 144.9	< 41.5	41.5 ~ 46.3	46.4 ~ 51.9	52.0 ~ 53.7	≥ 53.8
145.0 ~ 145.9	< 41.8	41.8 ~ 46.7	46.8 ~ 52.6	52.7 ~ 54.5	≥ 54.6
146.0 ~ 146.9	< 42.1	42.1 ~ 47.1	47.2 ~ 53.1	53.2 ~ 55.1	≥ 55.2
147.0 ~ 147.9	< 42.4	42.4 ~ 47.5	47.6 ~ 53.7	53.8 ~ 55.7	≥ 55.8
148.0 ~ 148.9	< 42.6	42.6 ~ 47.9	48.0 ~ 54.2	54.3 ~ 56.3	≥ 56.4
149.0 ~ 149.9	< 42.9	42.9 ~ 48.3	48.4 ~ 54.8	54.9 ~ 56.6	≥ 56.7
150.0 ~ 150.9	< 43.2	43.2 ~ 48.8	48.9 ~ 55.4	55.5 ~ 57.6	≥ 57.7
151.0 ~ 151.9	< 43.5	43.5 ~ 49.2	49.3 ~ 56.0	56.1 ~ 58.2	≥ 58.3
152.0 ~ 152.9	< 43.9	43.9 ~ 49.7	49.8 ~ 56.5	56.6 ~ 58.7	≥ 58.8
153.0 ~ 153.9	< 44.2	44.2 ~ 50.1	50.2 ~ 57.0	57.1 ~ 59.3	≥ 59.4
154.0 ~ 154.9	< 44.7	44.7 ~ 50.6	50.7 ~ 57.5	57.6 ~ 59.8	≥ 59.9
155.0 ~ 155.9	< 45.2	45.2 ~ 51.1	51.2 ~ 58.0	58.1 ~ 60.7	≥ 60.8
156.0 ~ 156.9	< 45.6	45.6 ~ 51.6	51.7 ~ 58.7	58.8 ~ 61.0	≥ 61.1
157.0 ~ 157.9	< 46.1	46.1 ~ 52.1	52.2 ~ 59.2	59.3 ~ 61.5	≥ 61.6
158.0 ~ 158.9	< 46.6	46.6 ~ 52.6	52.7 ~ 59.8	59.9 ~ 62.2	≥ 62.3
159.0 ~ 159.9	< 46.9	46.9 ~ 53.1	53.2 ~ 60.3	60.4 ~ 62.7	≥ 62.8
160.0 ~ 160.9	< 47.4	47.4 ~ 53.6	53.7 ~ 60.9	61.0 ~ 63.4	≥ 63.5
161.0 ~ 161.9	< 48.1	48.1 ~ 54.3	54.4 ~ 61.6	61.7 ~ 64.1	≥ 64.2
162.0 ~ 162.9	< 48.5	48.5 ~ 54.8	54.9 ~ 62.2	62.3 ~ 64.8	≥ 64.9
163.0 ~ 163.9	< 49.0	49.0 ~ 55.3	55.4 ~ 62.8	62.9 ~ 65.3	≥ 65.4
164.0 ~ 164.9	< 49.5	49.5 ~ 55.9	56.0 ~ 63.4	63.5 ~ 65.9	≥ 66.0

(续表)

身高段 (cm)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
165.0 ~ 165.9	< 49.9	49.9 ~ 56.4	56.5 ~ 64.1	64.2 ~ 66.6	≥ 66.7
166.0 ~ 166.9	< 50.4	50.4 ~ 56.9	57.0 ~ 64.6	64.7 ~ 67.0	≥ 67.1
167.0 ~ 167.9	< 50.8	50.8 ~ 57.3	57.4 ~ 65.0	65.1 ~ 67.5	≥ 67.6
168.0 ~ 168.9	< 51.1	51.1 ~ 57.7	57.8 ~ 65.5	65.6 ~ 68.1	≥ 68.2
169.0 ~ 169.9	< 51.6	51.6 ~ 58.2	58.3 ~ 66.0	66.1 ~ 68.6	≥ 68.7
170.0 ~ 170.9	< 52.1	52.1 ~ 58.7	58.8 ~ 66.5	66.6 ~ 69.1	≥ 69.2
171.0 ~ 171.9	< 52.5	52.5 ~ 59.2	59.3 ~ 67.2	67.3 ~ 69.8	≥ 69.9
172.0 ~ 172.9	< 53.0	53.0 ~ 59.8	59.9 ~ 67.8	67.9 ~ 70.4	≥ 70.5
173.0 ~ 173.9	< 53.5	53.5 ~ 60.3	60.4 ~ 68.4	68.5 ~ 71.1	≥ 71.2
174.0 ~ 174.9	< 53.8	53.8 ~ 61.0	61.1 ~ 69.3	69.4 ~ 72.0	≥ 72.1
175.0 ~ 175.9	< 54.5	54.5 ~ 61.5	61.6 ~ 69.9	70.0 ~ 72.7	≥ 72.8
176.0 ~ 176.9	< 55.3	55.3 ~ 62.2	62.3 ~ 70.9	71.0 ~ 73.8	≥ 73.9
177.0 ~ 177.9	< 55.8	55.8 ~ 62.7	62.8 ~ 71.6	71.7 ~ 74.5	≥ 74.6
178.0 ~ 178.9	< 56.2	56.2 ~ 63.3	63.4 ~ 72.3	72.4 ~ 75.3	≥ 75.4
179.0 ~ 179.9	< 56.7	56.7 ~ 63.8	63.9 ~ 72.8	72.9 ~ 75.8	≥ 75.9
180.0 ~ 180.9	< 57.1	57.1 ~ 64.3	64.4 ~ 73.5	73.6 ~ 76.5	≥ 76.6
181.0 ~ 181.9	< 57.7	57.7 ~ 64.9	65.0 ~ 74.2	74.3 ~ 77.3	≥ 77.4
182.0 ~ 182.9	< 58.2	58.2 ~ 65.6	65.7 ~ 74.9	75.0 ~ 77.8	≥ 77.9
183.0 ~ 183.9	< 58.8	58.8 ~ 66.2	66.3 ~ 75.7	75.8 ~ 78.8	≥ 78.9
184.0 ~ 184.9	< 59.3	59.3 ~ 66.8	66.9 ~ 76.3	76.4 ~ 79.4	≥ 79.5
185.0 ~ 185.9	< 59.9	59.9 ~ 67.4	67.5 ~ 77.0	77.1 ~ 80.2	≥ 80.3
186.0 ~ 186.9	< 60.4	60.4 ~ 68.1	68.2 ~ 77.8	77.9 ~ 81.1	≥ 81.2
187.0 ~ 187.9	< 60.9	60.9 ~ 68.7	68.8 ~ 78.6	78.7 ~ 81.9	≥ 82.0

(续表)

身高段 (cm)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
188.0 ~ 188.9	< 61.4	61.4 ~ 69.2	69.3 ~ 79.3	79.4 ~ 82.6	≥ 82.7
189.0 ~ 189.9	< 61.8	61.8 ~ 69.8	69.9 ~ 79.9	80.0 ~ 83.2	≥ 83.3
190.0 ~ 190.9	< 62.4	62.4 ~ 70.4	70.5 ~ 80.5	80.6 ~ 83.6	≥ 83.7

注: 身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时, 身高每低 1cm, 实测体重需加上 0.5kg, 实测身高需加上 1cm, 再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时, 身高每高 1cm, 其实测体重需减去 0.9kg, 实测身高需减去 1cm, 再查表确定分值。

2. 大学女生身高标准体重 (体重单位: kg)

身高段 (cm)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
140.0 ~ 140.9	< 36.5	36.5 ~ 42.4	42.5 ~ 50.6	50.7 ~ 53.3	≥ 53.4
141.0 ~ 141.9	< 36.6	36.6 ~ 42.9	43.0 ~ 51.3	51.4 ~ 54.1	≥ 54.2
142.0 ~ 142.9	< 36.8	36.8 ~ 43.2	43.3 ~ 51.9	52.0 ~ 54.7	≥ 54.8
143.0 ~ 143.9	< 37.0	37.0 ~ 43.5	43.6 ~ 52.3	52.4 ~ 55.2	≥ 55.3
144.0 ~ 144.9	< 37.2	37.2 ~ 43.7	43.8 ~ 52.7	52.8 ~ 55.6	≥ 55.7
145.0 ~ 145.9	< 37.5	37.5 ~ 44.0	44.1 ~ 53.1	53.2 ~ 56.1	≥ 56.2
146.0 ~ 146.9	< 37.9	37.9 ~ 44.4	44.5 ~ 53.7	53.8 ~ 56.7	≥ 56.8
147.0 ~ 147.9	< 38.5	38.5 ~ 45.0	45.1 ~ 54.3	54.4 ~ 57.3	≥ 57.4
148.0 ~ 148.9	< 39.1	39.1 ~ 45.7	45.8 ~ 55.0	55.1 ~ 58.0	≥ 58.1
149.0 ~ 149.9	< 39.5	39.5 ~ 46.2	46.3 ~ 55.6	55.7 ~ 58.7	≥ 58.8
150.0 ~ 150.9	< 39.9	39.9 ~ 46.6	46.7 ~ 56.2	56.3 ~ 59.3	≥ 59.4
151.0 ~ 151.9	< 40.3	40.3 ~ 47.1	47.2 ~ 56.7	56.8 ~ 59.8	≥ 59.9



(续表)

身高段 (cm)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
152.0 ~ 152.9	< 40.8	40.8 ~ 47.6	47.7 ~ 57.4	57.5 ~ 60.5	≥ 60.6
153.0 ~ 153.9	< 41.4	41.4 ~ 48.2	48.3 ~ 57.9	58.0 ~ 61.1	≥ 61.2
154.0 ~ 154.9	< 41.9	41.9 ~ 48.8	48.9 ~ 58.6	58.7 ~ 61.9	≥ 62.0
155.0 ~ 155.9	< 42.3	42.3 ~ 49.1	49.2 ~ 59.1	59.2 ~ 62.4	≥ 62.5
156.0 ~ 156.9	< 42.9	42.9 ~ 49.7	49.8 ~ 59.7	59.8 ~ 63.0	≥ 63.1
157.0 ~ 157.9	< 43.5	43.5 ~ 50.3	50.4 ~ 60.4	60.5 ~ 63.6	≥ 63.7
158.0 ~ 158.9	< 44.0	44.0 ~ 50.8	50.9 ~ 61.2	61.3 ~ 64.5	≥ 64.6
159.0 ~ 159.9	< 44.5	44.5 ~ 51.4	51.5 ~ 61.7	61.8 ~ 65.1	≥ 65.2
160.0 ~ 160.9	< 45.0	45.0 ~ 52.1	52.2 ~ 62.3	62.4 ~ 65.6	≥ 65.7
161.0 ~ 161.9	< 45.4	45.4 ~ 52.5	52.6 ~ 62.8	62.9 ~ 66.2	≥ 66.3
162.0 ~ 162.9	< 45.9	45.9 ~ 53.1	53.2 ~ 63.4	63.5 ~ 66.8	≥ 66.9
163.0 ~ 163.9	< 46.4	46.4 ~ 53.6	53.7 ~ 63.9	64.0 ~ 67.3	≥ 67.4
164.0 ~ 164.9	< 46.8	46.8 ~ 54.2	54.3 ~ 64.5	64.6 ~ 67.9	≥ 68.0
165.0 ~ 165.9	< 47.4	47.4 ~ 54.8	54.9 ~ 65.0	65.1 ~ 68.3	≥ 68.4
166.0 ~ 166.9	< 48.0	48.0 ~ 55.4	55.5 ~ 65.5	65.6 ~ 68.9	≥ 69.0
167.0 ~ 167.9	< 48.5	48.5 ~ 56.0	56.1 ~ 66.2	66.3 ~ 69.5	≥ 69.6
168.0 ~ 168.9	< 49.0	49.0 ~ 56.4	56.5 ~ 66.7	66.8 ~ 70.1	≥ 70.2
169.0 ~ 169.9	< 49.4	49.4 ~ 56.8	56.9 ~ 67.3	67.4 ~ 70.7	≥ 70.8
170.0 ~ 170.9	< 49.9	49.9 ~ 57.3	57.4 ~ 67.9	68.0 ~ 71.4	≥ 71.5
171.0 ~ 171.9	< 50.2	50.2 ~ 57.8	57.9 ~ 68.5	68.6 ~ 72.1	≥ 72.2
172.0 ~ 172.9	< 50.7	50.7 ~ 58.4	58.5 ~ 69.1	69.2 ~ 72.7	≥ 72.8
173.0 ~ 173.9	< 51.0	51.0 ~ 58.8	58.9 ~ 69.6	69.7 ~ 73.1	≥ 73.2
174.0 ~ 174.9	< 51.3	51.3 ~ 59.3	59.4 ~ 70.2	70.3 ~ 73.6	≥ 73.7
175.0 ~ 175.9	< 51.9	51.9 ~ 59.9	60.0 ~ 70.8	70.9 ~ 74.4	≥ 74.5

(续表)

身高段 (cm)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
176.0 ~ 176.9	< 52.4	52.4 ~ 60.4	60.5 ~ 71.5	71.6 ~ 75.1	≥ 75.2
177.0 ~ 177.9	< 52.8	52.8 ~ 61.0	61.1 ~ 72.1	72.2 ~ 75.7	≥ 75.8
178.0 ~ 178.9	< 53.2	53.2 ~ 61.5	61.6 ~ 72.6	72.7 ~ 76.2	≥ 76.3
179.0 ~ 179.9	< 53.6	53.6 ~ 62.0	62.1 ~ 73.2	73.3 ~ 76.7	≥ 76.8
180.0 ~ 180.9	< 54.1	54.1 ~ 62.5	62.6 ~ 73.7	73.8 ~ 77.0	≥ 77.1
181.0 ~ 181.9	< 54.5	54.5 ~ 63.1	63.2 ~ 74.3	74.4 ~ 77.8	≥ 77.9
182.0 ~ 182.9	< 55.1	55.1 ~ 63.8	63.9 ~ 75.0	75.1 ~ 79.4	≥ 79.5
183.0 ~ 183.9	< 55.6	55.6 ~ 64.5	64.6 ~ 75.7	75.8 ~ 80.4	≥ 80.5
184.0 ~ 184.9	< 56.1	56.1 ~ 65.3	65.4 ~ 76.6	76.7 ~ 81.2	≥ 81.3
185.0 ~ 185.9	< 56.8	56.8 ~ 66.1	66.2 ~ 77.5	77.6 ~ 82.4	≥ 82.5
186.0 ~ 186.9	< 57.3	57.3 ~ 66.9	67.0 ~ 78.6	78.7 ~ 83.3	≥ 83.4
注: 身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时, 身高每低 1cm, 实测体重需加上 0.5kg, 实测身高需加上 1cm, 再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时, 身高每高 1cm, 其实测体重需减去 0.9kg, 实测身高需减去 1cm, 再查表确定分值。					

3. 大学男生各项目测试评分标准

等级	单项得分	肺活量体重指数	1000 m (分·秒)	台阶试验	50 m 跑 (秒)	立定跳远 (m)	掷实心球 (m)	握力体重指数	引体向上 (次)	坐位体前屈 (cm)	跳绳 (次/1 分钟)	篮球运球 (秒)	足球运球 (秒)	排球垫球 (次)
优秀	100	84	3'27"	82	6.0	2.66	15.7	92	26	23.0	198	8.6	6.3	50
	98	83	3'28"	80	6.1	2.65	15.2	91	25	22.6	193	9.0	6.5	49
	96	82	3'31"	77	6.2	2.63	14.4	90	24	22.0	186	9.6	6.9	46



(续表)

等级	单项得分	肺活量 体重指数	1000 m (分·秒)	台阶 试验	50 m 跑 (秒)	立定 跳远 (m)	掷实 心球 (m)	握力 体重 指数	引体 向上 (次)	坐位 体前 屈 (cm)	跳绳 (次/ 1 分钟)	篮球 运球 (秒)	足球 运球 (秒)	排球 垫球 (次)
	94	81	3'33"	74	6.3	2.62	13.6	89	23	21.4	178	10.3	7.3	44
	92	80	3'35"	71	6.4	2.60	12.5	87	22	20.6	168	11.1	7.7	41
	90	78	3'39"	67	6.5	2.58	11.5	86	21	19.8	158	12.0	8.2	38
良好	87	77	3'42"	65	6.6	2.56	11.3	84	20	18.9	152	12.4	8.5	37
	84	75	3'45"	63	6.8	2.52	10.9	81	19	17.5	144	12.9	8.9	34
	81	73	3'49"	60	7.0	2.48	10.5	79	18	16.2	136	13.5	9.3	32
	78	71	3'53"	57	7.3	2.43	10.0	75	17	14.3	124	14.3	9.9	29
	75	68	3'58"	53	7.5	2.38	9.5	72	16	12.5	113	15.0	10.4	26
及格	72	66	4'05"	52	7.6	2.35	9.3	70	15	11.3	108	15.6	10.7	25
	69	64	4'12"	51	7.7	2.31	8.9	66	14	9.5	101	16.6	11.2	23
	66	61	4'19"	50	7.8	2.26	8.5	63	13	7.8	94	17.5	11.7	21
	63	58	4'26"	48	8.0	2.20	8.0	59	12	5.4	85	18.8	12.3	18
	60	55	4'33"	46	8.1	2.14	7.5	54	11	3.0	75	20.0	12.9	15
不及格	50	54	4'40"	45	8.2	2.12	7.3	53	9	2.4	71	20.6	13.3	14
	40	52	4'47"	44	8.3	2.09	7.0	51	8	1.4	64	21.6	13.8	12
	30	51	4'54"	43	8.5	2.06	6.7	49	7	0.5	58	22.5	14.3	10
	20	49	5'01"	42	8.6	2.03	6.2	47	6	-0.8	49	23.8	15.0	8
	10	47	5'08"	40	8.8	1.99	5.8	44	5	-2.0	40	25.0	15.7	5

4. 大学女生各项目测试评分标准

等级	单项得分	肺活量体重指数	800 m (分·秒)	台阶试验	50 m 跑 (秒)	立定跳远 (m)	掷实心球 (m)	握力 体重指数	仰卧起坐 (次 / 分钟)	坐位体前屈 (cm)	跳绳 (次 / 分钟)	篮球运球 (秒)	足球运球 (秒)	排球垫球 (次)
优秀	100	70	3'24"	78	7.2	2.07	8.6	74	52	21.1	190	11.2	7.3	46
	98	69	3'27"	75	7.3	2.06	8.5	73	51	20.8	184	11.5	7.8	44
	96	68	3'29"	72	7.4	2.05	8.4	72	50	20.3	175	12.0	8.6	41
	94	67	3'32"	69	7.5	2.03	8.2	71	49	19.8	166	12.6	9.4	38
	92	65	3'35"	64	7.7	2.01	8.0	69	47	19.2	154	13.3	10.5	34
	90	64	3'38"	60	7.8	1.99	7.8	67	45	18.6	142	14.0	11.5	30
良好	87	63	3'42"	59	7.9	1.97	7.7	66	44	17.7	137	14.6	11.9	29
	84	61	3'46"	57	8.0	1.93	7.6	63	43	16.3	130	15.6	12.5	27
	81	59	3'50"	55	8.2	1.89	7.5	61	42	15.0	122	16.5	13.2	25
	78	57	3'54"	52	8.3	1.84	7.4	58	40	13.1	112	17.8	14.0	23
	75	54	3'58"	49	8.5	1.79	7.2	55	38	11.3	102	19.0	14.9	20
及格	72	53	4'03"	48	8.6	1.76	7.1	53	37	10.1	98	19.8	15.6	19
	69	51	4'08"	47	8.7	1.72	7.0	50	35	8.3	92	20.9	16.7	17
	66	49	4'13"	46	8.8	1.69	6.8	48	33	6.5	86	22.0	17.8	15
	63	46	4'18"	44	8.9	1.63	6.6	44	31	4.1	78	23.5	19.3	13
	60	43	4'23"	42	9.0	1.58	6.4	40	28	1.7	70	25.0	20.8	10
不及格	50	42	4'30"	41	9.1	1.56	6.2	39	27	1.5	66	25.8	21.2	9
	40	41	4'37"	40	9.3	1.53	6.0	38	26	1.3	59	26.9	21.9	8
	30	39	4'44"	39	9.5	1.50	5.7	36	25	1.0	53	28.0	22.5	7
	20	37	4'51"	38	9.8	1.46	5.4	34	23	0.6	44	29.5	23.4	6
	10	35	5'00"	36	10.0	1.42	5.0	32	21	0.2	35	31.0	24.3	4