



大学生体质 健康标准测试指南

Daxuesheng Tizhi Jiankang Biaozhun Ceshi Zhinan

朱永莉 杨 霞 主编

人民体育出版社

大学生体质健康 标准测试指南

主 编：朱永莉 杨 霞

副主编：万京一 沈凌锟 段连丽

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体质健康标准测试指南/朱永莉, 杨霞主编.

—北京: 人民体育出版社, 2007

(国家学生体质健康标准指南)

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3264 - 2

I. 大… II. ①朱… ②杨… III. 体育锻炼标准—高等学校—教学参考资料 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 130185 号

大学生体质健康标准测试指南

朱永莉 杨霞 主 编

*

人民体育出版社出版发行

昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷

新华书店经销

*

850mm × 1168mm 1/32 开本 10.125 印张 254 千字

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3264 - 2

定价: 24.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编写说明

《大学生体质健康标准测试指南》是在研究大学生体质与健康规律的基础上，构建大学生体质健康的静态测试——体质健康的动态监测——体质与健康的促进的完整研究体系。

本书主要阐述了大学生体质健康测试的指令性文件，大学生体质健康测试的理论基础，大学生体质健康测试的操作方法，大学生体质健康的动态监测体系，大学生体质与健康的促进，并对大学生体质健康测试的典型案例分析进行了分析。本书旨在为大学生体质健康测试提供全面的、实用的指导，为促进大学生的体质与健康水平，培养建立大学生健康的生活方式提供指导。

大学生体质健康测试是运动解剖学、运动生理学、测量与评价、卫生学等多学科交叉的、综合应用的、服务于大众健康的体育科研领域。大学生体质健康测试作为一项涉及面广、时间跨度大、参与人数众多的系统工程，涉及大学生体质健康测试的管理、监测、指导等内容，在工作中需要不断提高学校的管理水平、教师的研究水平及学生认知水平等。

本书的主要特点有：（1）全面，系统；（2）实用；（3）理论联系实践；（4）介绍了大学生体质健康测试的最新研究成果。

本书的读者对象为高校大学生体质健康测试教师、大学生、体质与健康研究的专业人员。

本书的编写分工为：由朱永莉、杨霞任主编，由万京一、沈凌锐、段连丽任副主编。具体编写分工为：编写说明（杨霞）；第一章、第二章、第三章、第四章（朱永莉、段连丽）；第五章

(沈凌锟); 第六章、第七章、第八章 (杨霞、万京一); 第九章 (段连丽)。全书由杨霞统稿。

目 录

第一章 实施《大学生体质健康标准》的目的意义及

目前实施的现状 (1)

第一节 教育部、国家体育总局文件 (1)

一、教育部、国家体育总局关于印发《学生体质健康标准》及《〈学生体质健康标准（试行方案）〉实施办法》的通知 (1)

二、教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见的通知 (8)

三、教育部体育卫生与艺术教育司杨贵仁司长在 2006 年度学校体育、卫生与健康、艺术教育和国防教育工作会议开幕式上的讲话摘要 (12)

四、教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知 (13)

五、陈至立关于“贯彻落实《中共中央、国务院关于
加强青少年体育 增强青少年体质的意见》精神
努力开创青少年体育工作新局面”的讲话 (20)

六、教育部、国家体育总局关于 2007 年数据上报工
作的有关说明 (28)

第二节 教育部、国家体育总局研制和实施《学生体质健康标准》的目的和意义 (29)

一、贯彻落实“健康第一”的指导思想 (29)

二、满足社会发展对人体健康的需要 (30)

三、发展并完善学生体质健康评价体系	(31)
第三节 实施《学生体质健康标准》的现状	(32)
一、坚持“学校教育，健康第一”，全面推进《学生 体质健康标准》的实施	(32)
二、高等学校实施《学生体质健康标准》现状分析	(35)
三、《学生体质健康标准》的数据上报情况	(38)
四、2004~2005 学年全国《学生体质健康标准》数据 统计分析报告	(41)
参考文献	(42)

第二章 《国家学生体健康标准》(大学)实施细则

.....	(43)
第一节 国家学生体质健康标准的概念、功能	(43)
一、国家学生体质健康标准的概念	(43)
二、国家学生体质健康标准的功能	(43)
第二节 体质健康与体质评价	(45)
第三节 国家学生体质健康标准测试项目及权重系数	(46)
一、评价指标与权重系数	(46)
二、各年级测试项目	(47)
第四节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	(49)
一、身高	(49)
二、体重	(50)
三、台阶试验	(51)
四、肺活量	(52)
五、50 米跑	(53)

六、25 米×2 往返跑	(54)
七、400 米跑	(55)
八、50 米×8 往返跑	(56)
九、800 米或 1 000 米跑	(56)
十、立定跳远	(57)
十一、投沙包	(58)
十二、掷实心球	(58)
十三、握力	(59)
十四、引体向上	(59)
十五、坐位体前屈	(60)
十六、仰卧起坐	(61)
十七、跳绳	(61)
十八、踢毽子	(62)
十九、篮球运球	(62)
二十、足球颠球	(63)
二十一、足球运球	(64)
二十二、排球垫球	(65)
第五节 《国家学生体质健康标准》的项目、指标及运用	(66)
一、各年级的测试项目	(66)
二、评分表的使用方法	(67)
三、身高标准体重查表补充说明	(68)
第六节 《国家学生体质健康标准》等级评价及评分标准	(69)

第三章 《学生体质健康标准》(大学) 测试项目及其实施

方法	(82)
第一节 《学生体质健康标准》测试项目	(82)
第二节 《学生体质健康标准》评价指标及评分	(83)
一、身高体重指数	(83)
二、肺活量体重指数	(84)
三、台阶试验	(85)
四、1 000 米跑(男) 800 米跑(女)	(85)
五、立定跳远	(87)
六、50 米跑	(87)
七、握力体重指数	(88)
八、仰卧起坐	(89)
九、坐位体前屈	(89)
第三节 《大学生体质健康标准》等级评价及评分标准	(90)
一、等级评价概述	(90)
二、大学男生评分标准	(90)
三、大学女生评分标准	(90)
四、大学男生身高体重评分标准	(90)
五、大学女生身高体重评分标准	(91)
六、免于执行体质健康标准(试行方案)申请表 ...	(102)
七、学生体质健康标准(试行方案)登记卡(大学)	(103)
第四节 《学生体质健康标准》的测试目的、方法及注意事项	(104)
一、身高体重	(104)
二、肺活量	(107)
三、台阶试验	(109)

四、1 000 米跑 (男生) 800 米跑 (女生)	(112)
五、立定跳远	(112)
六、50 米跑	(115)
七、握 力	(116)
八、仰卧起坐	(118)
九、坐位体前屈	(121)
参考文献	(124)
 第四章 《学生体质健康标准》(大学) 的实施与组织管理	(125)
第一节 学校做好组织管理工作	(125)
一、成立领导小组,明确分工,认真组织测试	(125)
二、制定切实可行的工作计划	(126)
三、建立奖惩制度	(131)
四、加强宣传教育	(132)
五、保证活动时间,培养经常锻炼的习惯	(132)
六、切实加强安全措施	(132)
七、重视总结,不断探索研究	(132)
第二节 《学生体质健康标准》数据分析上报与档案管理	(133)
一、数据统计分析和上报工作	(133)
二、《大学生体质健康标准》档案管理	(142)
参考文献	(143)
 第五章 大学生体质与健康监测体系	(144)
第一节 “大学生体质与健康”监测体系	(145)
一、构建大学生体质与健康的监测体系的重要性 ...	(145)

二、“大学生体质与健康”监测体系	(146)
三、构建“大学生体质与健康”监测体系	(147)
四、建立“大学生体质与健康”咨询中心	(149)
五、建立“大学生体质与健康”网站	(150)
第二节 “大学生体质与健康”监测体系中的管理 ..	(152)
一、“大学生体质与健康”监测体系管理的计划工作	(152)
二、“大学生体质与健康”监测体系管理的组织工作	(157)
三、“大学生体质与健康”监测体系管理的人员配备 工作	(162)
四、“大学生体质与健康”监测体系管理的控制工作	(164)
第三节 “大学生体质与健康”测量评价系统	(165)
一、测量与评价	(165)
二、“大学生体质与健康”测量评价系统概述	(165)
三、构建“大学生体质与健康”测量评价系统的原则	(167)
四、构建“大学生体质与健康”测量系统的组织机构 步骤	(168)
五、“大学生体质与健康”测试工作的组织	(170)
六、“大学生体质与健康”测量评价系统运行过程中需 要注意的问题	(171)
第四节 “大学生体质与健康”的信息管理	(173)
一、信息的概述	(173)
二、“大学生体质与健康”的管理信息系统	(175)
三、开发“大学生体质与健康”管理信息系统的步骤	(177)

四、“大学生体质与健康”管理信息系统开发的框架	(179)
五、“大学生体质与健康”管理信息系统的功能和目标	(180)
参考文献	(181)
第六章 体质与健康	(183)
第一节 体 质	(183)
一、体质的概念	(183)
二、体质的内容	(184)
三、体质评价和检测的内容	(185)
四、理想体质的主要标志	(185)
第二节 健 康	(186)
一、健康的概念	(186)
二、健康概念的产生、发展及变化	(186)
三、健康的内涵	(189)
四、健康的分类	(192)
五、健康状态连续变化体系	(194)
六、健康影响因素	(195)
七、健康评价标准	(202)
参考文献	(207)
第七章 健身锻炼对体质与健康的促进	(208)
第一节 健康体适能	(208)
一、体适能及健康体适能的概念	(208)
二、体适能内容结构	(209)
三、健康体适能的内容	(210)
四、体适能商	(211)

五、提高健康体适能的方法	(213)
第二节 健身锻炼对身体各机能系统的促进作用	(214)
一、健身锻炼对运动系统的影响	(215)
二、健身锻炼对心血管系统的影响	(216)
三、健身锻炼对呼吸系统的影响	(217)
四、健身锻炼对消化系统的影响	(217)
五、对神经系统的影响	(218)
六、提高人体免疫系统的机能	(219)
第三节 健身锻炼对心理健康的促进作用	(219)
一、健身锻炼对心理过程的积极作用	(219)
二、健身运动对培养和发展人的个性有很大作用 ...	(220)
第四节 健身锻炼对现代文明病的预防和康复作用	(221)
一、现代文明病的问题	(221)
二、健身锻炼对现代文明病的预防和康复作用	(225)
第五节 健身锻炼是缓解压力的有效途径	(230)
一、压力 (pressure) 的概念、分类	(230)
二、压力的来源	(230)
三、压力的危害及影响因素	(231)
四、健身锻炼对缓解压力的影响	(233)
第六节 健身锻炼能促进人际关系的发展与完善	(236)
一、人际关系	(236)
二、健身锻炼对人际关系的影响	(237)
第七节 健身锻炼是健康生活方式的重要组成部分 ...	(239)
一、生活方式 (Life style)	(239)
二、健身锻炼对生活方式的影响	(241)
参考文献	(243)

第八章 健身活动的结构与组成	(245)
第一节 健身锻炼的概念、发展趋势	(245)
一、健身锻炼概念的发展	(245)
二、健身锻炼的概念、本质	(246)
三、健身锻炼的发展及现状	(248)
四、健身锻炼的发展趋势	(251)
第二节 健身活动的结构——“健身活动金字塔” ..	(254)
一、健身活动的总结构	(254)
二、健身活动金字塔的四个组成部分	(256)
第三节 日常身体活动	(258)
一、日常身体活动的概念	(258)
二、日常活动的强度、时间和频度	(258)
三、日常身体活动的形式	(259)
第四节 有氧练习	(260)
一、有氧运动的概念	(260)
二、有氧运动的强度	(260)
三、有氧练习的过程	(261)
四、有氧运动的形式	(263)
五、有氧练习的注意事项	(265)
第五节 力量练习	(266)
一、力量练习的概念	(266)
二、力量练习的强度	(267)
三、力量练习的形式	(268)
四、力量练习的方法	(268)
五、力量训练应注意的事项	(269)
附：力量耐力练习	(269)
第六节 柔韧练习	(270)
一、柔韧练习的概念	(271)

二、柔韧练习的强度	(271)
三、柔韧练习的形式	(271)
四、柔韧练习的注意事项	(273)
参考文献	(277)

第九章 大学生体质健康测试结果的指导——运动处方

.....	(278)
第一节 肥胖的运动处方	(278)
一、肥胖的概念	(278)
二、肥胖的评定	(278)
三、运动处方的目的	(280)
四、运动处方的内容	(280)
第二节 发展速度素质(50米跑)的运动处方	(281)
一、速度素质(50米跑)的概念	(281)
二、速度素质的分类	(282)
三、50米跑的成绩评定标准	(282)
四、运动处方的目的	(283)
五、运动处方的内容	(283)
第三节 发展腰腹肌的力量素质(仰卧起坐)的运动处方	(285)
一、腰腹肌的力量素质(仰卧起坐)的概念	(285)
二、动作方法	(285)
三、仰卧起坐的成绩评定标准	(285)
四、发展腰腹肌力量素质的运动处方	(286)
第四节 发展上肢力量素质(握力)的运动处方	(287)
一、上肢力量素质(握力)的概念	(287)
二、影响握力大小的三个因素	(288)
三、前臂肌肉的组成	(288)

四、发展上肢力量练习的运动处方	(288)
五、注意事项	(291)
第五节 发展下肢力量素质(立定跳远)的运动处方	(292)
一、下肢力量素质(立定跳远)的概念	(292)
二、下肢立定跳远的肌肉组成	(292)
三、立定跳远的成绩评定标准	(292)
四、发展立定跳远的运动处方	(293)
五、注意事项	(295)
第六节 发展速度耐力素质(800米跑或1000米跑)的运动处方	(296)
一、发展速度耐力素质(800米跑或1000米跑)的概念	(296)
二、耐力素质的定义	(297)
三、发展耐力素质的运动处方	(297)
四、注意事项	(301)
第七节 发展柔韧素质(坐位体前屈)的运动处方 ..	(301)
一、发展柔韧素质(坐位体前屈)的概念	(301)
二、影响柔韧素质的因素	(302)
三、坐位体前屈的成绩评定标准	(302)
四、发展柔韧素质的方法	(302)
五、发展柔韧素质的运动处方	(303)
六、发展柔韧素质可采用的手段	(304)
七、注意事项	(305)
参考文献	(305)

第一章 实施《大学生体质健康标准》的目的意义及目前实施的现状

第一节 教育部、国家体育总局文件

一、教育部、国家体育总局关于印发《学生体质健康标准》及《〈学生体质健康标准（试行方案）〉实施办法》的通知

教育部 国家体育总局关于印发
《学生体质健康标准（试行方案）》及
《〈学生体质健康标准（试行方案）〉实施办法》的通知
教体艺〔2002〕12号

各省、自治区、直辖市教育厅（教委）、体育局：

现将《学生体质健康标准（试行方案）》及《〈学生体质健康标准（试行方案）〉实施办法》（以下简称《标准》、《实施办法》）印发给你们，请认真贯彻执行。现将有关事项通知如下：

（一）《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，是学生体质健康的个体评估标准，也是学生毕业的基本条件之一。各地教育行政部门和学校应把《标