



《国家学生体质健康标准》 实用教材

主编 吕庆祝 王胜超

中国传媒大学出版社



《国家学生体质健康标准》 实用教材

主编 吕庆祝 王胜超

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

《国家学生体质健康标准》实用教材/吕庆祝、王胜超主编.
—北京:中国传媒大学出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-81127-259-8

I. 国… II. 吕… III. 学生—体育锻炼标准—
中国—手册 IV. G812.37-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 108036 号

《国家学生体质健康标准》实用教材

主 编 吕庆祝 王胜超

责任编辑 董媛婷

责任印制 曹 辉

出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社(原北京广播学院出版社)

北京市朝阳区定福庄东街 1 号 邮编:100024

电话:65450532 或 65450528 传真:010-65779140

网址:<http://www.cucp.com.cn>

经 销 新华书店总店北京发行所

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 880×1230mm 1/32

印 张 5.25

版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81127-259-8/G·259 定 价 19.80 元

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

《国家学生体质健康标准》实用教材编委会

主 任：曹银生

副主任：乔培基 王志刚

主 编：吕庆祝 王胜超

副主编：乔培基

编 委：赵子健 刘 玲

张晓燕 张 云

李 涛 石 磊

潘石磊 宋立欣

插 图：张 力 张 洁

我的体质情况

我的达标情况

我的健康宣言

自我记录

姓名：

血型：

星座：

院系名称：

电话：

E-mail：

身份证号：

学生证号：

学校地址：

紧急联系人和电话：

目录 / contents

引言:关注健康.....	1
--------------	---

第一章 关于《国家学生体质健康标准》.....5

一、什么是《国家学生体质健康标准》.....	7
二、《国家学生体质健康标准》名称含义诠释.....	8
三、制定和实施《国家学生体质健康标准》的目的 与意义.....	9
四、《国家学生体质健康标准》的主要内容.....	13
五、《国家学生体质健康标准》的测试项目.....	13
六、《国家学生体质健康标准》的评价指标.....	14
七、“国家学生体质健康标准数据管理系统”的说明 与应用.....	15

第二章 中国传媒大学《国家学生体质健康标准》实施方案.....19

一、中国传媒大学《国家学生体质健康标准》实施 办法.....	21
二、中国传媒大学《国家学生体质健康标准》实施 细则.....	24



三、《国家学生体质健康标准》评分表.....29

四、《国家学生体质健康标准》评分表的使用方法.....37

第三章 《国家学生体质健康标准》评价指标解读.....39

一、身高标准体重.....41

二、台阶试验.....43

三、1000 米跑(男)与 800 米跑(女).....44

四、肺活量与肺活量体重指数.....46

五、50 米跑.....47

六、立定跳远.....47

七、坐位体前屈.....48

八、握力和握力体重指数.....49

九、掷实心球.....50

第四章 《国家学生体质健康标准》测试方法和参加测试

注意事项.....51

一、身高.....53

二、体重.....54

三、台阶试验.....55

四、肺活量.....56

五、50 米跑.....58

六、800 米跑或 1000 米跑.....59

七、立定跳远.....60

八、坐位体前屈.....60

九、握力.....61

十、掷实心球.....62

第五章 身体素质及运动能力的锻炼方法.....65

一、脉搏.....67

二、身体素质.....71

三、身体素质的锻炼方法.....76

第六章 运动处方.....125

一、运动处方的基本理论.....127

二、运动处方的主要内容.....129

三、运动处方的分类及实施原则.....131

四、运动处方案例.....136

附录.....147

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.....149

附件一 国家学生体质健康标准.....151

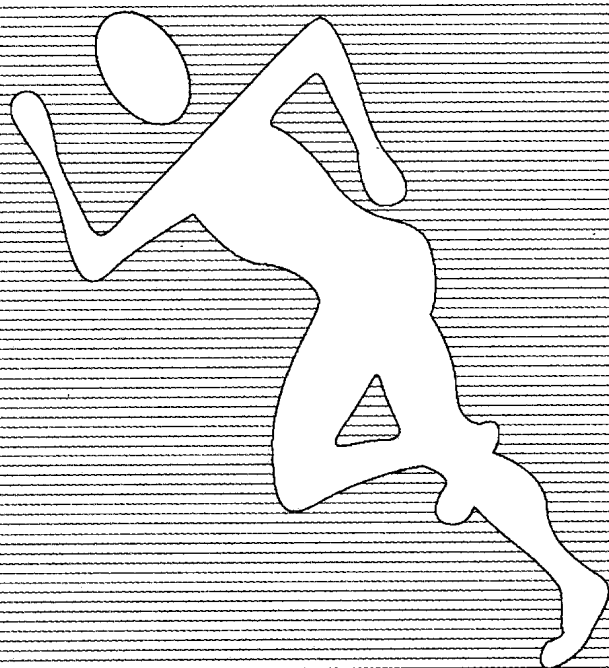
附件二 《国家学生体质健康标准》实施办法.....153

参考文献.....156





引言：关注健康





什么是健康？怎样保持健康？怎样增进健康？你的健康观念正确吗？怎样避免和预防亚健康？身体健康素质与身体运动素质有哪些区别与联系？这些问题与每一个大学生的学习和生活息息相关，不论你是积极面对还是消极回避，这些问题都会在你的生活中伴随着你，是你必须面对和解决的。与此同时，这些问题也是我们长期关注的，解决这些问题是我们实施《国家学生体质健康标准》工作的着眼点和最终目的。我们希望通过《国家学生体质健康标准》的实施，实现人人关注健康，正确理解健康的意义，采取有效的方法增进健康，从而达到保持健康，享受健康的目的。

教育部和国家体育总局在总结《国家体育锻炼标准》的成功经验和充分调查研究的基础上，经过多次科学研究和论证，于2002年7月颁布了《学生体质健康标准（试行方案）》，从2002年新学年开始，作为《国家体育锻炼标准》的组成部分，在全国大中小学校开始试行。2007年根据《学生体质健康标准》试行5年来的实际情况和调研中所发现的问题，对《学生体质健康标准（试行方案）》进行了修订和完善，并定名为《国家学生体质健康标准》，于2007年正式颁布并在全中国大中小学校全面实施。

我校自2005年春季开始全面实施《学生体质健康标准》，经过近几年的探索和实践，我们取得了一定的经验。为了推动

《国家学生体质健康标准》实施工作向更高的层次开展,取得更加显著的效果,我们编写了这部手册,希望能对实施《国家学生体质健康标准》的工作有所帮助。如果通过浏览阅读这本小册子使你在体质健康方面有所收益,我们将会由衷地感到高兴。

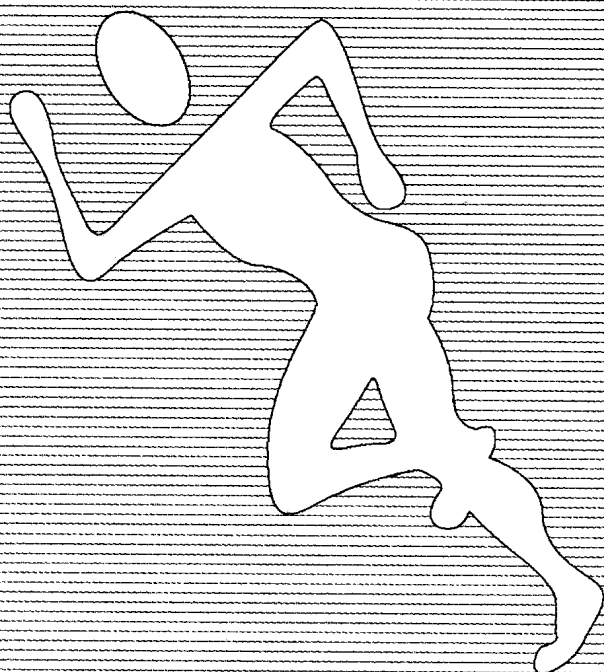
中国传媒大学体育部群体竞赛管理中心
《实施大学生体质健康标准优化模式实验研究》课题组

2008 年 3 月



第一章

关于《国家学生体质健康标准》



2018



一、什么是《国家学生体质健康标准》

《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)是由教育部、国家体育总局共同制定的一项重要的体育制度,教育部和国家体育总局在总结《国家体育锻炼标准》的成功经验和充分调查研究的基础上,经过多次科学研究和论证,于2002年7月颁布了《学生体质健康标准(试行方案)》,从2002年新学年开始,作为《国家体育锻炼标准》的组成部分,在全国大中小学开始试行。2007年根据《学生体质健康标准》试行5年来的实际情况和在调研中所发现的问题,对《学生体质健康标准(试行方案)》进行了修订和完善,并定名为《国家学生体质健康标准》,于2007年正式颁布实施。

《标准》是《国家体育锻炼标准》的有机组成部分,是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施,是国家对学生体质健康方面的基本要求。《标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力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,是学生体质健康的个体评价标准,也是学生毕业的基本条件之一。《标



准》适用于全日制小学、初级中学、普通高中、中等职业学校和普通高等学校的在校学生。

二、《国家学生体质健康标准》名称含义诠释

《国家学生体质健康标准》的内涵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相混淆,故将“体质”作为“健康”的定语以示其内涵。

《国家学生体质健康标准》名称的外延涉及它的教育和激励功能、反馈功能和指导锻炼功能。

教育和激励功能:《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情况。《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,引导和帮助学生去积极追求身体的健康状态,实现学校体育的目标。《标准》实施办法还规定,对达到合格以上等级的学生颁发证章,以激发学生对体育锻炼的内在积极性。

反馈功能:《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(网址中文域名:中国学生体质健康网,英文域名:www.csh.edu.cn),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的基础上进行锻炼。该系统还可以为各级政府机关、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。

指导锻炼功能:新的《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体育锻炼,提高身体健康水平。

三、制定和实施《国家学生体质健康标准》的目的与意义

1. 贯彻落实“健康第一”的指导思想

学校教育,特别是学校体育直接肩负着“增强学生体质”和“促进学生健康”的使命。《国家学生体质健康标准》是积极贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》所提出的“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”这一思想的重大举措,也