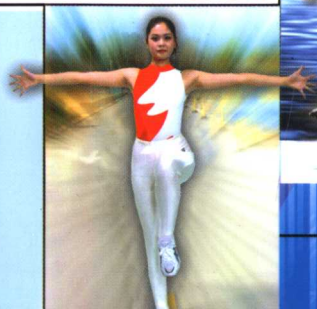


学生体质健康标准 锻炼手册

中华人民共和国教育部

国家体育总局

学生体质健康标准研究课题组 编著



人民教育出版社

业学院图书馆
书 章



学生体质健康标准 锻炼手册

中华人民共和国教育部
国家体育总局

学生体质健康标准研究课题组 编著

人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生体质健康标准锻炼手册: 彩色本/学生体质健康标准
研究课题组编著. —北京: 人民教育出版社, 2002

ISBN 7-107-15483-4

I. 学…

II. 学…

III. 学生 — 体质 — 健康 — 标准 — 中国 — 手册

IV. R179-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 032073 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2002 年 9 月第 1 版 2006 年 8 月第 5 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/32 印张: 3.625

字数: 54 千字 印数: 405 001~409 000

定价: 5.60 元



责任编辑 胡 滨
封面设计 张 蓓

编委会主任： 杨贵仁 郭 敏

编委会副主任： 季克异 刘国勇

编委会名单（按姓氏笔划）：

于可红	于宏成	于道中	王小宁
王皋华	田文惠	荀福顺	刘国勇
祁国鹰	吴全泉	杨贵仁	邹继豪
张 芯	季成叶	季克异	周琴璐
贺凤翔	耿培新	贾志勇	顾美蓉
徐剑津	郭 敏	鲁秋林	廖文科

责任编辑： 胡 滨

美术编辑： 张 蓓

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版科联系调换。

（联系地址：北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编：100081）

前 言

1988年，世界卫生组织总干事马勒博士强调指出：“健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”这句话阐明了生活、事业与健康的辩证关系。健康对绝大多数人来说都曾经拥有过，但整个人生中都能拥有健康者则微乎其微。面对当前中学生紧张的学习和生活节奏、拥挤的空间和在激烈的竞争中实现完善自我的奋斗状况，如果任其发展下去，使中学生们长期、反复、持续地处于超生理负荷的紧张状态中，而又不注意体育锻炼，就会损害健康，导致疾病，使远大的抱负付诸东流。

作为未来社会主人的现代中学生，你是否了解未来社会人才应具备哪些素质？未来社会所需要的人才必须具备较高的思想品德素质、较好的科学文化素质、较完善的心理素质和较强健的身体素质，其中身体素质是其他素质发展的基础和载体。居里夫人曾经指出：“科学的基础是健康的身体”。现代中学生应当具有较强的健身意识，应当把提高自身的身心健康素质作为终身追求的目标。应当把自觉提高身心健康素质水平作为对个人、家庭、社会乃至整个民族的一种责任。



学生体质健康标准锻炼手册是你进行体育锻炼的好帮手，它将帮助你全面了解《学生体质健康标准》。手册还将向你介绍提高身体健康素质必须遵循的原则，锻炼时的自我监控方法，以及对如何改变身体成分、发展心肺循环系统的功能、增强肌肉的力量和耐力、提高关节和肌肉的柔韧性的方法和手段分别进行了指导说明。

此外，手册还附有《学生体质健康标准（试行方案）》评分表，使你在对自己的测量结果进行自我评价时更为方便。手册中专门设计了各个年级的不同内容和不同形式的体质健康状况评价结果的记录表，可满足你将中学阶段的每一次测试结果进行记录，最终构成你在中学阶段体质健康状况的发展轨迹。

充沛的精力寓于健康的身体，埋头知识海洋里辛勤耕耘的中学生们，养成体育锻炼的习惯吧，运动可以打开你的心灵之扉，使你才思如涌，智慧倍增。为了更好地适应和改造社会，征服自然、创造文明，愿你能够更多地参加体育活动，体育锻炼是保持健康、增强脑力的活化剂。

本手册由学生体质健康标准研究课题组王皋华教授执笔编写。

编者 2002年5月



M 目录

MULU

- 一 《学生体质健康标准》测试的内容
和意义 1
- 二 体育锻炼的基本原则与监控方法
..... 13
- 三 身体健康素质与体育锻炼
..... 29
- 四 《学生体质健康标准》评分表（中
学部分） 69
- 五 《学生体质健康标准》评价结果记
录表 97

1

《学生体质健康标准》

测试的内容和意义





为什么要进行学生体质健康标准的测试？

《学生体质健康标准》是《国家体育锻炼标准》的一个组成部分，是《国家体育锻炼标准》在学校中的具体应用。《学生体质健康标准》测试的目的是为了贯彻落实第三次全国教育工作会议提出的“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想”的精神，促进学生积极地参加体育锻炼，上好体育与健康课，增强学生的体质和提高健康水平，把学生培养成为德、智、体、美全面发展的高素质人才。



通过每年一次的《学生体质健康标准》的测试，可以清楚地了解自己体质与健康状况，还可帮助你监测一年来体质与健康状况是否发生变化及变化的程度。这些都有助于你在新的一年里有的放矢地设定自己的锻炼目标，有针对性地选择锻炼策略，制定切实可行的锻炼计划。



《学生体质健康标准》要求中学生测试哪些项目？

根据《学生体质健康标准》的要求，中学生

需要完成六项测试，分别是身高，体重，肺活量，台阶试验或耐力跑，50米跑或立定跳远，握力或仰卧起坐（女生）或坐位体前屈。



测试和评价的理念与内容

- 测试和评价的结果是自己的事，不要同其他同学比，应着眼于自己的进步与提高。
- 测试和评价的结果是可信的，它可作为你设定锻炼目标的依据和自我评价的基点。
- 测试和评价涉及到身体形态和身体成分、心血管系统功能、肌肉的力量和耐力以及身体的柔韧性这四个方面。
- 测试和评价的所涉及的四个方面都与你终生健康的每个特定状况有密切联系，而每一项测试内容又都反映了你身体健康素质的一个或多个要素。
- 测试和评价标准根据学生的年龄、性别不同而有所差异。
- 测试和评价结果的最终解释不只是你得了多少分，更是对你身体健康素质现状的分析。



为什么要选择这些测试项目？

根据我国国情，在充分考虑测试内容的科学



性、全面性和可操作性的前提下,《学生体质健康标准》中所选择的测试项目,突出了发展和改善身体健康素质的内容要素,旨在促进对学生健康有直接影响且关系密切的身体成分、心血管系统的功能、肌肉的力量和耐力以及柔韧性的改善、发展与提高。



身体运动素质是人体在运动中表现出来的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、平衡、协调等素质。

身体健康素质是与身体健康关系更加密切的一些要素,包括身体成分、心肺循环系统的功能、肌肉的力量、耐力和柔韧性。



身体成分是指人体总体重中脂肪成分和非脂肪成分的比例,它可以十分准确地评价人体的胖瘦状况。通常用体脂百分比,即总体重中体脂的比例来表示。



为什么要设立选测项目? 谁来选择?

选测项目的设立旨在引导学生全面地锻炼身体;减轻学生、教师和学校测试工作的负担;强调全面锻炼身体的过程;实现教学内容和测试项目分开,克服考什么学什么、测什么练什么的应试教育弊端,保证体育与健康课教学活动的正常进行。

选测项目由各地(市)级教育行政部门在测试前随机确定。



身高标准体重有何意义?

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。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。人的体形肥胖、健壮或瘦弱,都是针对身高与体重的比例是否协调与适中而言。经常检测身高标准体重,对于掌握自己的体重是否适宜,是否需要调整饮食,评定运动量的大小和生理机能的



影响骨骼生长的因素有:

- 1、遗传和种族是影响骨骼生长的内在因素,通过外在因素可以部分改变。
- 2、脑垂体、甲状腺、性腺分泌的激素影响骨骼的生长。
- 3、维生素A、C、D与骨骼的生长有关。
- 4、骨骼的生长和发育还受机械力的作用。长骨受到的纵向压力会影响骨内的代谢,正常的体力劳动和体育锻炼可使骨骼粗壮结实。
- 5、保证睡眠非常重要。睡眠可使生长激素的分泌增加,使骨获得更长的生长时间。



变化等，都有重要的意义。

身高标准体重测量方法简便易行，它可间接地反映人体的身体成分。如果你所测得的身高标准体重数值小于或大于同年龄段的身高标准体重的范围，就说明你身体的匀称度欠佳，需要通过调整饮食结构或积极参加体育运动来增加肌肉组织或减少体内多余的脂肪。



台阶试验指数是 high 还是 low 好？

台阶试验指数是反映人体心血管系统机能状况的重要指数。台阶试验指数值越大，则反映你心血管系统的机能水平越高；反之亦然。经常参加有氧代谢运动，可提高你心血管系统的机能水平，其表现为在完成台阶试验定量负荷工作时脉搏搏动次数下降；在试验结束后脉搏的搏动次数恢复到安静状态下的次数所用的时间缩短；台阶试验指数



增高。



为什么要进行耐力跑测试？

耐力跑是国内外评价心血管系统机能水平最简便的方法之一。心血管机能水平高的人在跑相同距离时所用的时间相对要少。因此，如果你的心血管系统机能较强，就能在耐力测试中取得好成绩。假如你用了100%的“力量”还不能取得理想成绩，说明你心血管系统的机能欠佳，有相当大的发展空间，通过循序渐进的有氧耐力锻炼、科学地控制饮食和降低体重就可以得到改善和提高。



有氧耐力是指当氧供应充足，由糖类、脂肪充分氧化分解以满足运动所需能量时，人体长时间运动的能力。



为什么采用肺活量体重指数进行评价？

肺活量是评价人体呼吸系统机能状况的一个重要指标。科学家指出：肺活量低的人难以与肺活量高的人一样同享高寿。由于肺活量的大小，





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步因素在肺脏机能的评价中得以体现，所以选用了肺活量体重指数。



50 米跑测试有何意义？



虽然50米跑动作结构简单，但它可反映你神经过程的灵活性、身体的协调性、关节和肌肉的柔韧性以及肌肉的力量和耐力。我们不能指望一个

身体不灵活、肌肉无力、协调性和柔韧性很差的人可以在50米跑的测试中取得好成绩。因此，50米跑的测试成绩可部分地反映你身体运动的综合素质，它也是你从事体育活动，学习运动技能所必须具备的身体基本素质。中学阶段是发展速度素质的大好时机，你应该抓住这一时机促进速度素质的发展，为终身体育打下良好的基础。



握力体重指数的含义是什么？

握力主要反映了你前臂和手部肌肉的力量，同时也与其他肌群的力量有关，而且还是反映肌肉总体力量的一个很好的指标。握力体重指数反映的是你肌肉的相对力量，即每公斤体重的握力。



仰卧起坐的测试目的是什么？

仰卧起坐测试是评价肌肉力量和耐力的方法之一，由于它能比较安全的测试肌肉的力量和耐力，所以受到广泛的欢迎和应用。在做仰卧起坐时，主要是腹肌在起作用，髋部肌肉也参与了工作，因此这种测试既评价了你腹肌的耐力，也反映了你髋部肌肉的耐力。由于女生这两部分肌肉的力量和耐力与其某些生理功能有密切的联系，因此将仰卧起坐单独列为女生的一个选测项目。



立定跳远是测量腿部肌肉的力量吗？

立定跳远主要是测量你向前跳跃时下肢肌肉的爆发力。力量（最大力量）在体育运动和日常