

高等职业教育教材

Physical Education And Health

体育与健康

邓树勋 主编



中山大学出版社

高等职业教育教材

体 育 与 健 康

主编 邓树勋

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康:高职版/邓树勋主编. —广州:中山大学出版社, 2001. 11

ISBN 7 - 306 - 01851 - 5

I. 体…

II. 邓 …

III. ①体育 - 高等学校:技术学校 - 教材 ②健康教育 - 高等学校:技术学校 - 教材

IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 047457 号

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路 135 号 邮编:510275

电话:020 - 84111998、84037215)

广东新华发行集团股份有限公司经销

新会市棠下中学印刷厂印刷

(地址:新会市棠下镇 邮编:529164 电话:0750 - 6522589)

787 毫米×1092 毫米 16 开本 18.25 印张 420 千字

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

定价:25.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换



出版者的话

《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》指出：“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，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的习惯。”

为了顺应时代发展的需要，我们出版了这本《体育与健康》。本教材站在课程改革的高度，对原体育教材进行了重建体系的科学尝试。本教材具有如下特色：

第一，贯彻指导思想，体现时代特征。以培养学生的体育与健康意识、能力，全面增进身心健康，养成终身锻炼习惯为主线，注意体育与健康的有机结合，体现了健康第一和以发展学生能力为本的教育指导思想，并注入了有关健康的新观念、新内容，具有鲜明的时代特征。

第二，精选教材内容，构建教材新体系。本教材改变了以往以竞技体育为主线的传统教材编写形式，融入了素质教育和终身教育思想，在教材内容上以培养学生锻炼兴趣、养成学生终身锻炼习惯、贴近生活为目标，编写了必要的理论知识和易行的锻炼健身方法，纳入了简便、实用、颇受学生喜爱的运动项目，构建了全新的教材体系。

第三，紧扣教育目标，突出高职特点。本教材的内容和方法均针对高等职业学校学生的身心发展特点和职业特点，并与社会实践紧密结合，对青少年发育过程中易忽视的健康问题和存在的思想误区进行有针对性的科学说明，选编了行之有效、易于开展、趣味性强的运动项目和练习手段，内容丰富多样，方法简便易学，具有较强的科学性和实用性。

第四，结构新颖，形式多样，图文并茂。本教材在每一单元开始都提出了“学习目标”、“单元学习目标”，每一单元结束又提出了“作业与思考”；在单元中穿插编写了“思考”、“知识窗”、“练一练”等生动有趣的小栏目；每一运动项目配备了丰富、准确、具体的图示，从而增强直观性，启迪学生思维，调动学生学习的积极性和主动性，有利于教学质量的提高。

本教材由国务院学位委员会体育学科评议组成员、全国教育科学规划领导小组体卫美学科规划组副组长、国家教育部全国高校体育教学指导委员会理论学科组组长、广州市体育科学学会理事长、华南师范大学体育科学学院邓树勋教授任主编，洪泰田、王崇喜、黄超文任副主编，参加编写的有吴纪饶、朱萍、邓国基、陈云汉、余际仁、夏明雄等。陈尉（贵州大学职业技术学院）、李绍文（广东轻工职业技术学院）、田元仁（福建交通学院）对本教材的出版给予了热情指导和积极帮助，在此一并表示衷心感谢。

中山大学出版社
2001年11月2日

目 录

第一章 体育与健康知识	(1)
1. 健康及其评价	(1)
2. 高等职业学校学生身心特点与体育锻炼	(12)
3. 增强体能的原理与方法	(16)
4. 疲劳的判断及其消除方法	(23)
5. 体育运动的乐趣	(26)
6. 情绪与健康	(29)
7. 现代生活中的心理健康	(31)
8. 营养与健康	(35)
9. 现代社会生活方式与体育	(40)
10. 吸烟、酗酒对健康的危害	(42)
11. 体育锻炼与意志品质	(45)
12. 不同职业劳动的卫生安全	(48)
13. 学会预防运动损伤	(51)
14. 珍惜生命, 拒绝毒品	(53)
15. 预防艾滋病	(55)
16. 古代奥运会与现代奥运会	(57)
17. 体育竞赛欣赏	(60)
第二章 职业特点及实用健身锻炼	(63)
1. 不同职业特点与锻炼	(63)
2. 形体力量练习	(72)
3. 有氧运动的锻炼方法	(82)
4. 简易健身练习	(90)
第三章 基本运动能力锻炼	(104)
1. 走的锻炼方法	(104)
2. 跑的锻炼方法	(106)
3. 跳的锻炼方法	(112)
4. 投掷的锻炼方法	(116)

5. 体操练习	(119)
---------------	-------

第四章 球类活动锻炼	(128)
-------------------------	--------------

1. 篮球锻炼方法	(128)
2. 排球锻炼方法	(143)
3. 足球锻炼方法	(158)
4. 乒乓球锻炼方法	(174)
5. 羽毛球锻炼方法	(186)

第五章 水上运动锻炼	(191)
-------------------------	--------------

1. 熟悉水性	(191)
2. 蛙泳	(192)
3. 实用性水上练习	(195)
4. 爬泳	(196)
5. 仰泳	(198)
6. 蝶泳	(199)
7. 游泳卫生与急救	(200)

第六章 民族传统健身与养生保健练习	(202)
--------------------------------	--------------

1. 武术锻炼的基本功和基本动作	(202)
2. 长拳套路	(205)
3. 剑术	(208)
4. 南拳	(212)
5. 五禽戏	(217)
6. 八段锦	(220)
7. 易筋经	(222)
8. 太极拳	(224)
9. 保健推拿	(225)

第七章 健身休闲娱乐活动	(227)
---------------------------	--------------

1. 网球	(227)
2. 轮滑	(232)
3. 台球	(236)
4. 保龄球	(241)

5. 毽球	(246)
6. 龙舟	(249)
7. 飞盘	(251)
8. 放风筝	(255)
9. 健身、健美操、健美运动	(258)
10. 体育舞蹈	(276)

参考文献	(283)
------------	-------

第一章 体育与健康知识

1 健康及其评价

单元学习目标

健康体魄是同学们为祖国和为人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，要树立健康第一的指导思想。健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面。每个同学要养成健康的生活方式和行为，成为健康的青年，并能自我评价体质健康状况。

党和政府十分重视学生健康。早在1950年6月15日和1951年1月15日，毛泽东同志两次写信给当时教育部长马叙伦，提出了“健康第一”的指示，以后又公布一系列法规和条例，要增进学生的身体健康。1999年6月13日公布的《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》中指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯……”

1.1 什么是健康

长期以来，人们普遍认为健康就是不生病，这种理解是片面的。1948年，在世界卫生组织（WHO）的宪章中，首先提出了健康的含义，认为“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态”。1978年9月召开的国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》中又重申了健康的含义，指出：“健康不仅仅是没病和痛苦，而且包括在身体上、心理和社会各方面的完好状态”。最近又指出“道德健康”也应该属于健康的含义中，一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全，才算是完全健康的人。可见健康是多维因素的立体结构。

(1) 躯体健康（生理健康）。是指身体结构和功能正常，具有生活自理能力。

(2) 心理健康。是指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态以适应外界的变化。主要标准：①智力正常，乐于学习与工作；②人际关系融洽；③情绪愉快稳定，善于自我调控情绪；④正确评价自我，自尊自制；⑤正常的行为方式。

(3) 社会适应良好。是指对社会生活的各种变化，都能以良好的思想和行为去适应。

(4) 道德健康。是指能够按照社会规范的准则和要求来支配自己的行为,能为人们的幸福作贡献。表现为思想高尚,有理想,讲道德,守纪律。

1.2 世界卫生组织提出人体健康的十条标志

- (1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应各种环境的各种变化。
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
- (6) 体重适当,体形匀称,头、臂、臀比例协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无缺损、无疼痛,牙龈颜色正常,无出血。
- (9) 头发光泽,无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

按照以上健康标准,只有 15% 的人达到,而 15% 的人有病,大部分人都处于中间状态,即没有疾病又不完全健康的状态,也就是说处于机体无明确疾病,但活力降低,适应能力出现不同程度减退的一种生理状态,如乏力、头昏、头痛、耳鸣、气短、心悸、烦躁等,称“亚健康”状态(第三状态)。健康、亚健康、疾病之间的界线不十分明显,我们要通过各方面努力,减慢、甚至阻止亚健康向疾病方向发展,使肌体恢复到健康。

1.3 影响健康的因素

人体健康受各种因素影响,它们是互相交叉、渗透、制约和影响的。

1.3.1 行为和生活方式因素

行为是指人对客观刺激所产生的反应;生活方式是指人们长期受一定的民族文化、社会经济、风俗及家庭影响而形成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度。

行为和生活方式对人体的影响具有潜袭性、累积性、经常性、广泛性和持久性的特点。不良的行为和生活方式范围广泛,如不合理饮食、吸烟、酗酒、不参加体育锻炼、性乱、吸毒、药物依赖、驾车与乘飞机不系安全带等等。

不良的行为、生活方式所引起的疾病,称为行为方式疾病,如艾滋病、癌症等。对此目前尚无满意的治疗手段,惟一有效的措施就是预防,即改变引起疾病的不良行为、生活方式,养成健康的行为和生活方式,这是保证身心健康、预防现代疾病的重要因素。

根据美国疾病控制中心(CDC)调查 10 个最常见的死因(表 1-1-1)和我国社会医学研究在 1981~1982 年的调查结果(表 1-1-2),发现不良的生活方式是造成死亡的主要因素。世界卫生组织 1992 年提出人类死亡因素中,60% 是由不良生活方式引起的。如果我们坚持文明健康的生活方式,如合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,就可以少得病或不得病,平均寿命可以延长 10 年以上。



表 1-1-1 不良的生活方式在最常见的死因中所起的作用 (%)

死因	不良的生活方式	不良的环境因素	不良的遗传因素	不良的医疗服务
心脏病	54	9	25	12
癌症	37	24	29	10
中风	50	22	21	7
车祸	69	18	1	12
其他意外事件	51	31	4	14
流感/肺炎	23	20	39	18
糖尿病	34	0	60	6
肝硬化	70	9	18	3
自杀	60	35	2	3
他杀	63	35	2	0
总计	51	19	20	10

资料来源:《大学生健康教育教材》,北京大学出版社,1994年版。

表 1-1-2 我国几种主要死因与四类因素的关系 (%)

死因	生活方式	环境因素	保健服务	生物学因素
心脏病	47.6	18.1	5.7	28.6
脑血管病	43.2	14.8	6.0	36.0
恶性肿瘤	45.2	7.0	2.6	45.2
意外死亡	18.8	67.6	10.2	3.4
呼吸系统病	39.0	17.2	13.3	30.5
传统病	21.8	18.9	50.5	8.8
总计	37.3	19.7	10.9	32.1

资料来源:《社会医学》,上海医科大学出版社,1997年版。

1.3.2 环境因素

人类环境有自然环境和社会环境之分,它们是影响人体健康的重要因素。

(1) 自然环境。指天然形成的水、空气、土壤、阳光、森林等生态系统,它们是人类生存的物质基础,对人体健康有促进作用。但由于地理、地质原因,有些地区的水或土壤中存在过多或缺乏某种元素,使当地居民体内某种微量元素过多或过少,造成地方病。

由于工农业生产和人群集居生活对自然环境造成污染。当前,环境问题已受到人们的普遍关注,采取了各种措施,如臭氧层保护、生态保护等。我们每个人都必须有环保意识,增强保护与改善环境的责任感,建立有益于环境的行为。

(2) 社会环境。指由政治、经济、文化、教育等因素构成的社会系统。社会环境对人体健康有重大的影响。随着经济的发展和科学技术水平的提高,人们的劳动条件和营养状况越来越好,物质文化生活越来越丰富,极大地提高了人们的健康水平。如我国人均寿命在1949年是35岁,而现在是71岁。

但在当今现代化社会里,随着自动化、信息化的发展,非体力劳动者和缺乏运动者日



益增多,随之而来的各类与缺乏运动有关的疾病也越来越多,如肥胖、高血脂、高血压、糖尿病、冠心病、骨质疏松症等运动不足综合征。因此,经常参加科学体育锻炼,就可以预防运动不足综合征。

1.3.3 生物因素

生物因素主要指遗传和各种病原微生物、寄生虫等。遗传是指亲代的特征通过遗传物质传递给后代的过程,DNA(脱氧核糖核酸)是遗传物质基础,有遗传意义的一段DNA称为基因,人体有3~3.5万个基因。遗传基因决定了人体各种遗传性状。目前已发现5000多种遗传病。随着科学技术的发展,各基因功能的明确,遗传病是可以治愈的。

1.3.4 心理因素

人的情绪与健康长寿有着密切关系。积极的情绪是健康长寿的一个重要因素。人在愉快时,由于脑内内啡肽分泌增多,使脑细胞活力得到保持,大脑功能得以改善,从而增强了免疫功能,提高了机体防病和治病的能力。相反,如果闷闷不乐,常常处于忧虑、紧张和压抑的精神状态,引起植物性神经功能紊乱,内分泌失调,机体大量分泌肾上腺素和去甲肾上腺素以及神经免疫抑制因子,使身体免疫力下降,便容易引起疾病,如原发性高血压、消化道溃疡、心律失常等;而疾病又容易导致不好情绪。如此反复恶性循环,从而使人体未老先衰,甚至早夭。正如俗话说:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”

1.3.5 卫生服务因素

卫生服务可分为两类,一类是公共卫生服务,另一类是医疗服务。它们的主要工作是向个人和社区提供范围广泛的促进健康、预防疾病的医疗与康复服务,以保护和改善人体健康。健全的医疗卫生机构,完备的服务网络,一定的卫生投入以及合理的卫生资源配置,均对人体健康有促进作用;反之,如果卫生服务系统有缺陷,就不可能有效地防治疾病、促进健康。目前我国正实行医疗卫生体制、城镇职工基本医疗保险制度和药品生产流通体制等三项改革,为人民提供社会医疗保障,以保证人人享有卫生保健权利。

1.4 18~25岁成人体质健康的评价

1996年国家体委(现国家体育总局)颁布《中国成年人体质测定标准施行办法》中18~25岁成人体质健康评价如下:

1.4.1 测试项目

●形态类

- (1) 身高。
- (2) 体重。

以一定身高下的体重为标准体重,它对评价胖瘦和营养状况有重要意义。

●机能类

- (1) 肺活量。测试人体一次呼吸的最大肺通气能力。
- (2) 台阶试验。通过定量负荷持续运动的时间与负荷后心率恢复速度的比例关系(台阶试验指数)评定心血管机能水平。

受试者站在台阶(男台高30 cm,女台高25 cm)前,从预备姿势开始,当听到声音



信号第 1 响时, 一只脚踏在台上; 第 2 响时, 踏台腿伸直, 另一只脚跟上或台上站立; 第 3 响时, 先踏台的脚下来; 第 4 响时, 另一只脚下地还原成预备姿势。每分钟上下台阶 30 次 (节拍器控制速度), 连续做 3 min。做完后, 立刻坐在椅子上测试运动后 1 min 至 1 min 30 s、2 min 至 2 min 30 s、3 min 至 3 min 30 s 脉搏数。如果运动不能坚持 3 min, 要立即停止运动, 并以秒为单位记录运动时间, 同样也要测试后 3 次脉搏数, 代入下面的公式求指数或查表 (表 1-1-3)。

$$\text{评定指数} = \frac{\text{上下台阶运动的持续时间 (s)} \times 100}{2 \times (3 \text{ 次测定脉搏数之和})}$$

表 1-1-3 评定指数快查表

A	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
90	100.0	98.9	97.8	96.8	95.7	94.7	93.8	92.8	91.8	90.9
100	90.0	89.1	88.2	87.4	86.5	85.7	84.9	84.1	83.3	82.6
110	81.8	81.1	80.4	79.6	78.9	78.3	77.6	76.9	76.3	75.6
120	75.0	74.4	73.8	73.2	72.6	72.0	71.4	70.9	70.3	70.0
130	69.2	68.7	68.2	67.7	67.2	66.7	66.2	65.7	65.2	64.7
140	64.3	63.8	63.4	62.9	62.5	62.1	61.6	61.2	60.8	60.4
150	60.0	59.6	59.2	58.8	58.4	58.1	57.7	57.3	57.0	56.6
160	56.3	55.9	55.6	55.2	54.9	54.5	54.2	53.9	53.6	53.3
170	52.9	52.6	52.3	52.0	51.7	51.4	51.1	50.8	50.6	50.3
180	50.0	49.7	49.5	49.2	48.9	48.6	48.4	48.1	47.9	47.6
190	47.4	47.1	46.9	46.6	46.4	46.2	45.9	45.7	45.5	45.2
200	45.0	44.8	44.6	44.3	44.1	43.9	43.7	43.5	43.3	43.0
210	42.9	42.7	42.5	42.3	42.1	41.9	41.7	41.5	41.3	41.1
220	40.9	40.5	40.5	40.4	40.2	40.0	39.8	39.6	39.5	39.3
230	39.1	39.0	38.8	38.6	38.5	38.3	38.1	38.0	37.8	37.7
240	37.5	37.3	37.2	37.0	36.9	36.7	36.6	36.4	36.3	36.1
250	36.0	35.9	35.7	35.6	35.4	35.3	35.2	35.0	34.9	34.7

表中 A 是 3 次测量脉搏数的总和, A 下面的纵栏是 A 的十位数和百位数, 最上面的横栏是 A 的个位数。例如, 3 次测量脉搏数的总和是 148 次, 先从 A 的纵栏 140 处向右横查, 再从最上横栏 8 处向下查, 纵横交点处 60.8 即是台阶试验评定指数。

●素质类

- (1) 握力。主要测试前臂及手臂肌肉的力量。
- (2) 坐位体前屈。主要测试躯干、腰、髋等部位关节、肌肉和韧带的柔韧性。
- (3) 10 m × 4 往返跑。主要测试人体移动的速度和灵敏性。
- (4) 俯卧撑 (男)。主要测试上肢肌的力量。
- (5) 一分钟仰卧起坐 (女)。主要测试腰腹肌力量。
- (6) 原地纵跳。主要测试下肢肌的爆发力。



1.4.2 评价

●单项评价标准

(1) 身高标准体重评分 (表 1-1-4)。

表 1-1-4 男子 18~25 岁身高标准体重评分表

身高 (cm)	体重 (kg)				
	正常	超重		偏轻	
	5 分	3 分	1 分	3 分	1 分
143	39.1~47.7	47.8~52.1	52.2~56.4	34.7~39.0	30.4~34.6
144	39.8~48.6	48.7~53.0	53.1~57.5	35.4~39.7	30.9~35.3
145	41.4~50.6	50.7~55.2	55.3~59.8	36.8~41.3	32.2~36.7
146	42.0~51.4	51.5~56.0	56.1~60.7	37.4~41.9	32.7~37.3
147	42.7~52.1	52.2~56.9	57.0~61.6	37.9~42.6	33.2~37.8
148	43.3~52.9	53.0~57.7	57.8~62.5	38.5~43.2	33.7~38.4
149	43.9~53.7	53.8~58.6	58.7~63.4	39.0~43.8	34.2~38.9
150	44.6~54.5	54.6~59.4	59.5~64.4	39.6~44.5	34.7~39.5
151	45.2~55.2	55.3~60.2	60.3~65.3	40.2~45.1	35.1~40.1
152	45.8~56.0	56.1~61.1	61.2~66.2	40.7~45.7	35.6~40.6
153	46.4~56.8	56.9~61.9	62.0~67.1	41.3~46.3	36.1~41.2
154	47.1~57.5	57.6~62.8	62.9~68.0	41.8~47.0	36.6~41.7
155	47.7~58.3	58.4~63.6	63.7~68.9	42.4~47.6	37.1~42.3
156	48.3~59.1	59.2~64.4	64.5~69.8	43.0~48.2	37.6~42.9
157	49.0~59.8	59.9~65.3	65.4~70.7	43.5~48.9	38.1~43.4
158	49.6~60.6	60.7~66.1	66.2~71.6	44.1~49.5	38.6~44.0
159	50.2~61.4	61.5~67.0	67.1~72.5	44.6~50.1	39.1~44.5
160	50.9~62.2	62.3~67.8	67.9~73.5	45.2~50.8	39.6~45.1
161	51.5~62.9	63.0~68.6	68.7~74.4	45.8~51.4	40.0~45.7
162	52.1~63.7	63.8~69.5	69.6~75.3	46.3~52.0	40.5~46.2
163	52.7~64.5	64.6~70.3	70.4~76.2	46.9~52.6	41.0~46.8
164	53.4~65.2	65.3~71.2	71.3~77.1	47.4~53.3	41.5~47.3
165	54.0~66.0	66.1~72.0	72.1~78.0	48.0~53.9	42.0~47.9
166	54.6~66.8	66.9~72.8	72.9~78.9	48.6~54.5	42.5~48.5
167	55.3~67.5	67.6~73.7	73.8~79.8	49.1~55.2	43.0~49.0

续表 1-1-4

身高 (cm)	体重(kg)				
	正常	超重		偏轻	
	5 分	3 分	1 分	3 分	1 分
168	55.9 ~ 68.3	68.4 ~ 74.5	74.6 ~ 80.7	49.7 ~ 55.8	43.5 ~ 49.6
169	56.5 ~ 69.1	69.2 ~ 75.4	75.5 ~ 81.6	50.2 ~ 56.4	44.0 ~ 50.1
170	57.2 ~ 69.9	70.0 ~ 76.2	76.3 ~ 82.6	50.8 ~ 57.1	44.5 ~ 50.7
171	57.8 ~ 70.6	70.7 ~ 77.0	77.1 ~ 83.5	51.4 ~ 57.7	44.9 ~ 51.3
172	58.4 ~ 71.4	71.5 ~ 77.9	78.0 ~ 84.4	51.9 ~ 58.3	45.4 ~ 51.8
173	59.0 ~ 72.2	72.3 ~ 78.7	78.8 ~ 85.3	52.5 ~ 58.9	45.9 ~ 52.4
174	59.7 ~ 72.9	73.0 ~ 79.6	79.7 ~ 86.2	53.0 ~ 59.6	46.4 ~ 52.9
175	60.3 ~ 73.7	73.8 ~ 80.4	80.5 ~ 87.1	53.6 ~ 60.2	46.9 ~ 53.5
176	60.9 ~ 74.5	74.6 ~ 81.2	81.3 ~ 88.0	54.2 ~ 60.8	47.4 ~ 54.1
177	61.6 ~ 75.2	75.3 ~ 82.1	82.2 ~ 88.9	54.7 ~ 61.5	47.9 ~ 54.6
178	62.2 ~ 76.0	76.1 ~ 82.9	83.0 ~ 89.8	55.3 ~ 62.1	48.4 ~ 55.2
179	62.8 ~ 76.8	76.9 ~ 83.8	83.9 ~ 90.7	55.8 ~ 62.7	48.9 ~ 55.7
180	63.5 ~ 77.6	77.7 ~ 84.6	84.7 ~ 91.7	56.4 ~ 63.4	49.4 ~ 56.3
181	64.1 ~ 78.3	78.4 ~ 85.4	85.5 ~ 92.6	57.0 ~ 64.0	49.8 ~ 56.9
182	64.7 ~ 79.1	79.2 ~ 86.3	86.4 ~ 93.5	57.5 ~ 64.6	50.3 ~ 57.4
183	65.3 ~ 79.9	80.0 ~ 87.1	87.2 ~ 94.4	58.1 ~ 65.2	50.8 ~ 58.0
184	66.0 ~ 80.6	80.7 ~ 88.0	88.1 ~ 95.3	58.6 ~ 65.9	51.3 ~ 58.5
185	66.6 ~ 81.4	81.5 ~ 88.8	88.9 ~ 96.2	59.2 ~ 66.5	51.8 ~ 59.1
186	67.2 ~ 82.2	82.3 ~ 89.6	89.7 ~ 97.1	59.8 ~ 67.1	52.3 ~ 59.7
187	67.9 ~ 82.9	83.0 ~ 90.5	90.6 ~ 98.0	60.3 ~ 67.8	52.8 ~ 60.2
188	68.5 ~ 83.7	83.8 ~ 91.3	91.4 ~ 98.9	60.9 ~ 68.4	53.3 ~ 60.8
189	69.1 ~ 84.5	84.6 ~ 92.2	92.3 ~ 99.8	61.4 ~ 69.0	53.8 ~ 61.3
190	69.8 ~ 85.3	85.4 ~ 93.0	93.1 ~ 100.8	62.0 ~ 69.7	54.3 ~ 61.9
191	70.4 ~ 86.0	86.1 ~ 93.8	93.9 ~ 101.7	62.6 ~ 70.3	54.7 ~ 62.5
192	71.0 ~ 86.8	86.9 ~ 94.7	94.8 ~ 102.6	63.1 ~ 70.9	55.2 ~ 63.6
193	71.6 ~ 87.6	87.7 ~ 95.5	95.6 ~ 103.5	63.7 ~ 71.5	55.7 ~ 63.6
194	72.3 ~ 88.3	88.4 ~ 96.4	96.5 ~ 104.4	64.2 ~ 72.2	56.2 ~ 64.1

表 1-1-5 女子 18~25 岁身高标准体重评分表

身高 (cm)	体重(kg)				
	正常	超重		偏轻	
	5 分	3 分	1 分	3 分	1 分
135	35.1~42.9	43.0~46.8	46.9~50.7	31.2~35.0	27.3~31.1
136	35.6~43.6	43.7~47.5	47.6~51.5	31.7~35.5	27.7~31.6
137	36.2~44.2	44.3~48.2	48.3~52.3	32.2~36.1	28.1~32.1
138	36.7~44.9	45.0~49.0	49.1~53.0	32.6~36.6	28.6~32.5
139	37.3~45.5	45.6~49.7	49.8~53.8	33.1~37.2	29.0~33.0
140	37.8~46.2	46.3~50.4	50.5~54.6	33.6~37.7	29.4~33.5
141	38.3~46.9	47.0~51.1	51.2~55.4	34.1~38.2	29.8~34.0
142	38.9~47.5	47.6~51.8	51.9~56.2	34.6~38.8	30.2~34.5
143	39.4~48.2	48.3~52.6	52.7~56.9	35.0~39.3	30.7~34.9
144	40.0~48.8	48.9~53.3	53.4~57.7	35.5~39.9	31.1~35.4
145	40.5~49.5	49.6~54.0	54.1~58.5	36.0~40.4	31.5~35.9
146	41.0~50.2	50.3~54.7	54.8~59.3	36.5~40.9	31.9~36.4
147	41.6~50.8	50.9~55.4	55.5~60.1	37.0~41.5	32.3~36.9
148	42.1~51.5	51.6~56.2	56.3~60.8	37.4~42.0	32.8~37.3
149	42.7~52.1	52.2~56.9	57.0~61.6	37.9~42.6	33.2~37.8
150	43.2~52.8	52.9~57.6	57.7~62.4	38.4~43.1	33.6~38.3
151	43.7~53.5	53.6~58.3	58.4~63.2	38.9~43.6	34.0~38.8
152	44.3~54.1	54.2~59.0	59.1~64.0	39.4~44.2	34.4~39.3
153	44.8~54.8	54.9~59.8	59.9~64.7	39.8~44.7	34.9~39.7
154	45.4~55.4	55.5~60.5	60.6~65.5	40.3~45.3	35.3~40.2
155	45.9~56.1	56.2~61.2	61.3~66.3	40.8~45.8	35.7~40.7
156	46.4~56.8	56.9~61.9	62.0~67.1	41.3~46.3	36.1~41.2
157	47.0~57.4	57.5~62.6	62.7~67.9	41.8~46.9	36.5~41.7
158	47.5~58.1	58.2~63.4	63.5~68.6	42.2~47.4	37.0~42.1
159	48.1~58.7	58.8~64.1	64.2~69.4	42.7~48.0	37.4~42.6
160	48.6~59.4	59.5~64.8	64.9~70.2	43.2~48.5	37.8~43.1
161	49.1~60.1	60.2~65.5	65.6~71.0	43.7~49.0	38.2~43.6
162	49.7~60.7	60.8~66.2	66.3~71.8	44.2~49.6	38.6~44.1
163	50.2~61.4	61.5~67.0	67.1~72.5	44.6~50.1	39.1~44.5

续表 1-1-5

身高 (cm)	体重(kg)				
	正常	超重		偏轻	
	5 分	3 分	1 分	3 分	1 分
164	50.8 ~ 62.0	62.1 ~ 67.7	67.8 ~ 73.3	45.1 ~ 50.7	39.5 ~ 45.0
165	51.3 ~ 62.7	62.8 ~ 68.4	68.5 ~ 74.1	45.6 ~ 51.2	39.9 ~ 45.5
166	51.8 ~ 63.4	63.5 ~ 69.1	69.2 ~ 74.9	46.1 ~ 51.7	40.3 ~ 46.0
167	52.4 ~ 64.0	64.1 ~ 69.8	69.9 ~ 75.7	46.6 ~ 52.3	40.7 ~ 46.5
168	52.9 ~ 64.7	64.8 ~ 70.6	70.7 ~ 76.4	47.0 ~ 52.8	41.2 ~ 46.9
169	53.5 ~ 65.3	65.4 ~ 71.3	71.4 ~ 77.2	47.5 ~ 53.4	41.6 ~ 47.4
170	54.0 ~ 66.0	66.1 ~ 72.0	72.1 ~ 78.0	48.0 ~ 53.9	42.0 ~ 47.9
171	54.5 ~ 66.7	66.8 ~ 72.7	72.8 ~ 78.8	48.5 ~ 54.4	42.4 ~ 48.4
172	55.1 ~ 67.3	67.4 ~ 73.4	73.5 ~ 79.6	49.0 ~ 55.0	42.8 ~ 48.9
173	55.6 ~ 68.0	68.1 ~ 74.2	74.3 ~ 80.3	49.4 ~ 55.5	43.3 ~ 49.3
174	56.2 ~ 68.6	68.7 ~ 74.9	75.0 ~ 81.1	49.9 ~ 56.1	43.7 ~ 49.8
175	56.7 ~ 69.3	69.4 ~ 75.6	75.7 ~ 81.9	50.4 ~ 56.6	44.1 ~ 50.3
176	57.2 ~ 70.0	70.1 ~ 76.3	76.4 ~ 82.7	50.9 ~ 57.1	44.5 ~ 50.8
177	57.8 ~ 70.6	70.7 ~ 77.0	77.1 ~ 83.5	51.4 ~ 57.7	44.9 ~ 51.3
178	58.3 ~ 71.3	71.4 ~ 77.8	77.9 ~ 84.2	51.8 ~ 58.2	45.4 ~ 51.7
179	58.9 ~ 71.9	72.0 ~ 78.5	78.6 ~ 85.0	52.3 ~ 58.8	45.8 ~ 52.2
180	59.4 ~ 72.6	72.7 ~ 79.2	79.3 ~ 85.8	52.8 ~ 59.3	46.2 ~ 52.7
181	59.9 ~ 73.3	73.4 ~ 79.9	80.0 ~ 86.6	53.3 ~ 59.8	46.6 ~ 53.2
182	60.5 ~ 73.9	74.0 ~ 80.6	80.7 ~ 87.4	53.8 ~ 60.4	47.0 ~ 53.7
183	61.0 ~ 74.6	74.7 ~ 81.4	81.5 ~ 88.1	54.2 ~ 60.9	47.5 ~ 54.1
184	61.2 ~ 74.8	74.9 ~ 81.6	81.7 ~ 88.4	54.4 ~ 61.1	47.6 ~ 54.3
185	61.6 ~ 75.2	75.3 ~ 82.1	82.2 ~ 88.9	54.7 ~ 61.5	47.9 ~ 54.6
186	62.6 ~ 76.6	76.7 ~ 83.5	83.6 ~ 90.5	55.7 ~ 62.5	48.7 ~ 55.6
187	63.4 ~ 77.4	77.5 ~ 84.5	84.6 ~ 91.5	56.3 ~ 63.3	49.3 ~ 56.2
188	63.7 ~ 77.9	78.0 ~ 85.0	85.1 ~ 92.0	56.6 ~ 63.6	49.6 ~ 56.5
189	64.4 ~ 78.8	78.9 ~ 85.9	86.0 ~ 93.1	57.3 ~ 64.3	50.1 ~ 57.2
190	64.8 ~ 79.2	79.3 ~ 86.4	86.5 ~ 93.6	57.6 ~ 64.7	50.4 ~ 57.5

(2) 其他测定项目评分表 (表 1-1-6 至表 1-1-9)。



表 1-1-6 男子 18~20 岁评分表

测定项目	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
肺活量 (ml)	2 500~2 849	2 850~3 249	3 250~3 899	3 900~4 349	4 350 以上
台阶评定指数	45.0~48.5	48.6~53.5	53.6~62.4	62.5~70.8	70.9 以上
坐位体前屈 (cm)	-0.2~4.4	4.5~9.9	10.0~17.3	17.4~22.7	22.8 以上
握力 (N)	310~360	361~410	411~485	486~539	540 以上
纵跳 (cm)	30.0~35.9	36.0~43.9	44.0~53.8	53.9~61.0	61.1 以上
10 m×4 往返跑 (s)	15.0~13.5	13.4~12.0	11.9~11.2	11.1~10.6	10.5 以下
俯卧撑 (次)	4~11	12~19	20~29	30~39	40 以上

表 1-1-7 女子 18~20 岁评分表

测定项目	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
肺活量 (ml)	1 600~1 849	1 850~2 249	2 250~2 749	2 750~3 099	3 100 以上
台阶评定指数	44.6~48.5	48.6~53.2	53.3~62.4	62.5~70.2	70.3 以上
坐位体前屈 (cm)	-0.6~3.7	3.8~3.9	9.0~16.1	16.2~20.9	21.0 以上
握力 (N)	170~199	200~249	250~299	300~339	340 以上
纵跳 (cm)	19.1~22.4	22.5~27.9	28.0~36.3	36.4~42.8	42.9 以上
10 m×4 往返跑 (s)	17.0~15.7	15.6~14.0	13.9~13.0	12.9~12.2	12.1 以下
俯卧撑 (次)	3~7	8~16	17~28	29~35	36 以上

表 1-1-8 男子 21~25 岁评分表

测定项目	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
肺活量 (ml)	2 500~2 950	2 951~3 300	3 301~3 900	3 901~4 500	4 501 以上
台阶评定指数	45.0~48.5	48.6~53.5	53.6~62.4	62.5~70.8	70.9 以上
坐位体前屈 (cm)	-3.2~2.4	2.5~8.3	8.4~16.3	16.4~21.9	22.0 以上
握力 (N)	310~360	361~410	411~485	486~539	540 以上
纵跳 (cm)	30.0~35.9	36.0~43.7	43.8~53.0	53.1~58.9	59.0 以上
10 m×4 往返跑 (s)	15.2~13.9	13.8~12.2	12.1~11.4	11.3~10.9	10.8 以下
俯卧撑 (次)	3~9	10~16	17~25	26~33	34 以上

表 1-1-9 女子 21~25 岁评分表

测定项目	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
肺活量 (ml)	1 600~1 949	1 950~2 249	2 250~2 749	2 750~3 099	3 100 以上
台阶评定指数	44.5~48.3	48.4~53.0	53.1~62.0	62.1~70.0	70.1 以上
坐位体前屈 (cm)	-3.0~2.4	2.5~7.4	7.5~14.5	14.6~18.0	18.1 以上
握力 (N)	165~199	200~249	250~299	300~349	350 以上
纵跳 (cm)	19.1~22.4	22.5~27.9	28.0~36.1	36.2~42.6	42.7 以上
10 m×4 往返跑 (s)	17.5~16.1	16.0~14.3	14.2~13.2	13.1~12.4	12.3 以下
俯卧撑 (次)	1~6	7~15	16~22	22~29	30 以上