

国家“十一五”重点规划图书

标准走进百姓家丛书

学生体质健康标准 知识问答

国家标准化管理委员会 组织编写
中国标准出版社

赫忠慧 主编



中国标准出版社

www.spc.net.cn

国家“十一五”重点规划图书

新编学生体质健康标准丛书

学生体质健康标准 知识问答

国家体育总局体育科学研究所 编
中国标准出版社 出版

张世明 主编



中国标准出版社出版

www.zbs.com.cn

国家“十一五”重点规划图书

标准走进百姓家丛书

学生体质健康标准 知识问答

国家标准化管理委员会
中国标准出版社

组织编写

赫忠慧 主编

中国标准出版社

主管

279

图书在版编目(CIP)数据

学生体质健康标准知识问答/赫忠慧主编.

—北京:中国标准出版社,2007

(标准走进百姓家丛书)

ISBN 978-7-5066-4444-0

I. 学… II. ①赫…②国…③中… III. 学生-体育
锻炼标准-中国-问答 IV. G812.37-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 026492 号

中国标准出版社出版发行
北京复兴门外三里河北街 16 号

邮政编码:100045

网址 www.spc.net.cn

电话:68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×960 1/32 印张 9.75 字数 164 千字

2007 年 3 月第一版 2007 年 3 月第一次印刷

*

定价 16.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68533533

《标准走进百姓家丛书》

编 委 会

《标准走进百姓家丛书》编辑委员会

主 任 张健全

副 主 任 董志民 王守一 王希林 白德美

编 委 （按姓氏笔画为序）

于茁路 冯 强 张 宁

张燕敏 段 方 段 炼

郭 丹 高 莹 魏丽萍

《标准走进百姓家丛书
学生体质健康标准知识问答》

编写人员

主 编 赫忠慧

副 主 编 杜晓红 赫忠朴

编写人员 郭 琳 陈永发 王丽文

万 平 石 雷 丁冬云

《标准走进百姓家丛书》

(第二批)

出版说明

《标准走进百姓家丛书》是国家“十一五”重点规划图书,是一套使百姓认识标准、重视标准和正确使用标准的科普读物。

针对百姓对标准科普出版物的需求,中国标准出版社在广泛调研和论证的基础上,精心策划和组织了《标准走进百姓家丛书》。国家标准化管理委员会对该丛书的出版高度重视,审定丛书的编撰方案和书稿内容。2006年3月中国标准出版社出版了首批《标准走进百姓家丛书》,共15册,内容涉及与百姓生活息息相关的标准知识,受到了百姓的广泛关注。为了广泛宣传、普及和传播标准化知识,中国标准出版社在“3·15国际消费者权益保护日”举办“标准科普进万家,消费者维权用到它”公益性宣传,在“五一”和“十

一”假日中组织“家庭装修和旅游维权知识”讲座,“六一”国际儿童节之时,又组织了以“欢乐六一,看图识标,认识标准,健康成长”为主题的《标准走进百姓家丛书——你认识这些标志吗?》介绍会,在北京市西城区科技周活动中,该套丛书作为科普产品进行了展示。在这些活动中,百姓倍加赞赏这样贴近百姓生活的标准科普读物。

中国标准出版社本次推出的是第二批《标准走进百姓家丛书》,其内容仍以介绍与百姓生活相关的衣、食、住、行的标准知识为主,如绿色食品、新鲜蔬菜和水果、家庭装饰装修、量和单位、交通安全、学生健康等。在组织编写过程中,我们注重标准与百姓生活的紧密联系,从选材广度和编写深度等方面不断拓展,编写语言力求浅显易懂。我们希冀,通过编辑出版工作的精益求精,再一次为百姓奉献一批优秀的标准科普图书。

相信该丛书的出版,能够使百姓在较短时间内了解、学习和掌握标准知识,对提高我国全民族的标准化意识和改善百姓的生活质

量大有裨益。同时,该丛书的出版,在很大程度上填补了我国标准科普图书的空白,为我国科普图书百花园培植了一批标准科普图书精品,亦对我国建立社会主义和谐社会发挥了积极作用。

中国标准出版社

2007年1月

《标准走进百姓家丛书》

出版说明

标准作为科学、技术和实践经验的结晶，为人们提供了判别的准则、检测的依据、技术的支持和提高生活质量的手段。截至 2005 年底，我国已有国家标准 2 万余项，行业标准 4 万余项，这些标准深刻地影响着社会的发展和人类思维观念的改变，有力地促进了科学技术的进步和生活质量的提高。标准所涉及的领域已从过去单纯的技术领域拓展到管理领域、经济领域和贸易领域，涵盖了航空航天、机械电子、通信信息、石油化工、冶金能源，乃至与百姓生活密切相关的食品安全、环境保护、道路交通、图形符号、旅游服务等方方面面。可以说，标准已渗透到百姓生活中的每一层面，时时刻刻影响并支撑着我们的生活。

中国标准出版社以“标准走进百姓家”为

主题,提出一项关于“立足标准科普图书的出版和开展标准的公益性宣传”的规划,旨在广泛地宣传、普及和传播标准知识,使百姓逐渐认识标准、重视标准和正确使用标准。这一规划得到了国家有关部门的高度重视。国家新闻出版总署已将该规划列入我国“十一五”重点图书规划中。国家标准化管理委员会非常关注和支持这套丛书的出版,对丛书的编撰方案和书稿内容进行审查。国家的重视和百姓的期待,给了我们巨大的鼓舞和工作动力,坚定了我们把标准用科普的方式介绍给百姓大众,在全社会普及科学知识、增强标准意识的决心。

首批推出的《标准走进百姓家丛书》共15本,内容涉及了与百姓生活息息相关的衣食住行标准知识,如食品安全、家居装饰装修、道路交通标志标线、机动车运行安全、旅游服务、生活用图形符号等。丛书的作者都是我国标准化领域和相关行业的专家,他们以浅显通俗的语言、图文并茂的形式,结合相关事例,通过解读标准,回答了百姓生活中林

林总总的问题,提供了如何借助标准生活得更加安全、方便、舒适的方法。丛书集趣味性、知识性、实用性为一体,读来生动易懂,读者在增长标准知识的同时,也将提高自身的生存能力和生活质量。丛书的出版,将对提高我国全民的标准化意识和科学文化水平起到推动作用,对构建社会主义和谐社会有着重大的现实意义。

中国标准出版社

2006年1月

前 言

现代社会需要的是体力和智力和谐发展,人格完善,才能卓越的合格人才,未来社会的人才应具备较高的思想道德素质、科学文化素质、心理素质和身体健康素质。而身体健康素质是前几项素质的物质基础。

青少年学生是祖国现代化建设的栋梁之才,担负着中华民族伟大复兴的历史重任。拥有强健的体魄是每一位未来建设者的基本要求。

《学生体质健康标准》测试是科学健身的第一步,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。目前,《学生体质健康标准》在全部的高等学校和 50% 的中小学校中得以实施,每年的测试数据也在国家数据库中统计公布。

为了系统地分析《学生体质健康标准》制

定的科学基础和制定原则,各指标的内容,实施的意义,提高身体健康素质必须遵循的原则,各年龄段人群如何利用测试及评价指标的结果来进行有针对性的体育锻炼,以及进行体育锻炼时的自我监控方法,从而最终达到增强体质的目的,我们特别编写了此解读,衷心地希望所有的学生都充满青春活力,拥有健康的身体,成为全面发展的人。

编 者

2007 年 1 月

目 录

一、体质健康知识

1. 什么是体质? (1)
2. 体质的范畴包括哪些方面? (1)
3. 什么是健康? (2)
4. 影响健康的因素有哪些? (3)
5. 体质与健康之间有什么关系,区别又体现在哪些方面? (4)
6. 在《学生体质健康标准》研制中更多地采用了什么样的指导思想? (4)
7. 目前,各国的学生体质健康评价中主要应用了哪一概念及其评价指标? (5)
8. 什么是“身体健康素质”?它与《学生体质健康标准》测评的关系是什么? (5)
9. 什么是“身体运动素质”?它与《学生体质健康标准》测评的关系是什么? (6)
10. 在实行《学生体质健康标准》之前,我国先后执行过哪些体质评价制度? (6)
11. 《学生体质健康标准》是在什么背景下研发的? (8)

12. 《学生体质健康标准》研制的基本原则是什么？ 9
13. 研制和实施《学生体质健康标准》的意义是什么？ 10
14. 何谓《学生体质健康标准》的“一标多用”？ 11
15. 《学生体质健康标准》与《国家体育锻炼标准》的关系是什么？ 12
16. 《学生体质健康标准》与大中小学《体育合格标准》有什么关系？ 13
17. 《学生体质健康标准》与“体质与健康调研”的关系是什么？ 13
18. 《学生体质健康标准》与“体育考试”有什么样的关系？ 14
19. 《学生体质健康标准》与“体育与健康课程标准”的关系是什么？ 14
20. 何谓《学生体质健康标准》？《学生体质健康标准》测试的目的和意义是什么？ 15
21. 与以往的学生体质评价标准相比，《学生体质健康标准》有什么新的特点？ 16
22. 《学生体质健康标准》测试适用的受试人群有哪些？《学生体质健康标准》测试对象的组别是如何划分的？ 17

23. 《学生体质健康标准》测试和评价主要涉及哪些方面? (17)
24. 《学生体质健康标准》的测试项目有哪些? (18)
25. 《学生体质健康标准》测试的评价指标有哪些? (20)
26. 《学生体质健康标准》测试如何进行评价? (21)
27. 《学生体质健康标准》测试后评价项目的权重如何? (21)
28. 《学生体质健康标准》中的选测项目是如何确定的? (22)

二、《学生体质健康标准》

指标测试意义及方法

29. 什么是体质测试项目选用的可靠性原则? (23)
30. 什么是体质测试项目选用的有效性原则? (24)
31. 设置《学生体质健康标准》测试项目和评价指标的原则是什么? (24)
32. “身高标准体重”指标的测评含义是什么? (27)
33. “台阶实验”指标的测评含义是什么? (28)