

中华人民共和国教育部
国家体育总局
《国家学生体质健康标准解读》编委会 编著



国家学生体质 健康标准解读

人民教育出版社

中华人民共和国教育部
国家体育总局
《国家学生体质健康标准解读》编委会

编著



国家学生体质 健康标准解读

人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国家学生体质健康标准解读/《国家学生体质健康标准解读》编委会编著. —北京: 人民教育出版社, 2007

ISBN 978-7-107-20365-7

I. 国...

II. 国...

III. 学生-体育锻炼标准-中国

IV. G812.37

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 042069 号

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

益利印刷有限公司印装 全国新华书店经销

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 6 月第 2 次印刷

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张: 8.125

字数: 200 千字 印数: 10 001~110 000 册

ISBN 978-7-107-20365-7
G·13415 (课) 定价: 14.10 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社出版科联系调换。

(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)

国家学生体质健康标准解读 编委会

主 任：杨贵仁 盛志国
副 主 任：廖文科 季克异 刘国永
委 员：（以姓氏笔画为序）
丁 鹏 王小宁
王皋华 毛振明
卢 逊 白荣正
祁国鹰 耿培新
贾志勇

编写人员：耿培新
毛振明
王皋华
贾志勇
祁国鹰
甄志平
胡 滨
赫忠慧
马 凌
鹿崇云
林开东

序 言

《学生体质健康标准》自 2002 年试行以来，各地教育部门和各级各类学校认真进行组织推广，在试行中取得了很好的经验。教育部、国家体育总局在认真总结各地试行工作的基础上，根据新的形势，对《学生体质健康标准》进行了修改和完善，将《学生体质健康标准》正式定名为《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》），并从 2007 年开始在全国各级各类学校全面实施。

《标准》作为《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，它是国家对不同年龄阶段学生个体在体质健康方面的基本要求，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。《标准》的实施将对促进和激励学生积极参加体育活动，养成体育锻炼习惯，不断增强体质将会起到重要的作用。

这次修订《标准》，继续坚持健康第一的指导思想，继承《劳卫制》和《国家体育锻炼标准》的优秀经验，结合时代发展的要求和学生体质状况的实际，在《学生体质健康标准（试行方案）》的基础上增加了锻炼效果好、实效性强、简便易行的锻炼项目和少数运动技能项目，目的在于激励学生积极参加体育锻炼，促进身体的正常生长发育和身体形态、机能的全面协调发展，提高身体素质和运动能力，较好地掌握一两项运动技能。《标准》设置了必测类和选测类项目，通过反馈测试成绩，改变学生对健康的认识，激励学生积极锻炼，有利于保证体育课教学活动的正常进行，实现体育课程目标，今后要把“达标”的锻炼过程和测试结果与综合评定学生的学业成绩和升学体育考试结合，并使体育课教学和“达标”活动

国家学生体质健康标准解读

既各有侧重，又恰当结合，探索有效增强学生体质，激励学生主动、积极锻炼的新机制。

青少年的健康成长历来受到党和国家的高度重视，2005年全国学生体质与健康调研结果表明，随着我国社会稳定，经济快速发展，人民生活水平稳步提高，我国学生身体状况总体是好的，形态发育水平继续提高，营养状况继续改善，低血红蛋白等常见病检出率继续下降，握力水平有所提高；但仍存在不少不容忽视的问题，特别是耐力、速度、爆发力、力量素质水平呈进一步下降趋势，学生超重、肥胖检出率继续上升，视力不良检出率仍然居高不下等问题令人担忧，必须引起我们高度重视。实施《国家学生体质健康标准》是促进青少年积极参加体育锻炼，增强体质，使青少年健康成长的重要举措，是各级教育部门义不容辞的重要责任，各省、市、自治区教育部门要高度重视增强青少年体质、促进青少年健康成长的重要性，把《标准》的实施作为实施素质教育的重要抓手，列入工作议程，结合当地实际制订具体方案和措施，细化各部门职责，分解工作任务，一级抓一级，把实施《标准》的工作层层落实。要通过举办学习班、培训班，使学校校长、班主任和体育教师深刻领会实施《国家学生体质健康标准》的精神实质，做到责任落实，工作落实，方法落实，达到“先学习后实践、先培训后上岗”的基本要求。要建立经常性的督导检查制度，对实施《标准》工作成绩突出的单位和个人及时表彰，对发现学生体质健康存在的问题及时采取科学的干预措施加以扭转。

各级各类学校是实施《标准》的基本单位，校长是第一责任人，学校要制订出具体的实施办法，狠抓落实。要结合“全国亿万学生阳光体育运动”的开展，创造有利条件，创新工作方法，使广大学生动起来，在参加阳光体育运动和“达标争优”的锻炼中不断增强学生体质、促进学生健康发展。要加强对学生进行《国家学生体质健康标准》的宣传和教育，使学生逐渐认识到增强个人的体质



不仅是为祖国和人民服务的前提，也是健康、文明生活的基础，把国家对学生体质健康的要求转化成为学生的主观能动性，不断激发学生锻炼身体的积极性和自觉性，促进学生不断增强体质，健康发展。

各地教育部门和各级各类学校要在实施《标准》的过程中不断提高认识，使贯彻落实《标准》的过程成为推进素质教育的重要切入口，切实提高广大学生的体质健康水平，为全面建设社会主义小康社会和构建社会主义和谐社会做出应有的贡献。

《国家学生体质健康标准解读》编委会
2007年3月

目 录

第一部分

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	2
附件一 国家学生体质健康标准	4
附件二 《国家学生体质健康标准》实施办法	62

第二部分

第一章 研制《国家学生体质健康标准》的基本思路和实施的重要意义 66

一、我国学生体质健康评价制度的演变和发展	67
二、研制《国家学生体质健康标准》的基本思路	73
三、实施《国家学生体质健康标准》的重要意义	82

第二章 《国家学生体质健康标准》的结构与内容 86

一、《国家学生体质健康标准》的结构	86
二、《国家学生体质健康标准》的项目、指标及运用	102

第三章 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法 111

一、身高	111
二、体重	113
三、台阶试验	115
四、肺活量	116
五、50 米跑	117
六、25 米×2 往返跑	118
七、400 米跑	119

国家学生体质健康标准解读

八、50 米×8 往返跑	119
九、800 米跑或 1 000 米跑	120
十、立定跳远	121
十一、投沙包	121
十二、掷实心球	122
十三、握力	123
十四、引体向上	123
十五、坐位体前屈	124
十六、仰卧起坐	125
十七、跳绳	126
十八、踢毽子	126
十九、篮球运球	127
二十、足球颠球	128
二十一、足球运球	129
二十二、排球垫球	130

第四章 实施《国家学生体质健康标准》的组织与领导 131

一、实施《国家学生体质健康标准》组织领导的基本要求	132
二、各级教育、体育行政部门的指导方法	134
三、中小学实施《国家学生体质健康标准》的指导方法	137
四、高等学校实施《国家学生体质健康标准》的组织与管理	144

第五章 “国家学生体质健康标准数据管理系统”的说明与应用 148

一、“国家学生体质健康标准数据管理系统”简介	148
二、建立“国家学生体质健康标准数据管理系统”的目的和意义	149
三、“国家学生体质健康标准数据管理系统”的构成与功能	151
四、“国家学生体质健康标准数据管理系统”的使用	164



第三部分

第六章 改善中小学生身体形态的锻炼方法

165

- 一、小学低中年级学生身体形态特点 169
- 二、小学低中年级学生发展身体形态的锻炼方法 169
- 三、小学高年级学生身体形态特点 172
- 四、小学高年级学生发展身体形态的锻炼方法 173
- 五、初中学生身体形态特点 175
- 六、初中学生发展身体形态的锻炼方法 176
- 七、高中学生身体形态特点 181
- 八、高中学生发展身体形态的锻炼方法 181
- 九、青少年常见的身体形态发展不平衡或畸形的体育锻炼矫正方法 184

第七章 增进中小学生身体机能的锻炼方法

192

- 一、小学低中年级学生身体机能特点与体育锻炼 192
- 二、小学高年级学生身体机能特点与体育锻炼 195
- 三、初中学生身体机能特点与体育锻炼 196
- 四、高中学生身体机能特点与体育锻炼 201
- 五、女生的生理特点与体育锻炼 203
- 六、进行身体机能锻炼时应注意的几个问题 204

第八章 发展中小学生身体素质及运动能力的锻炼方法

206

- 一、少年儿童身体素质发展的特点 210
- 二、运动技能的形成规律 215
- 三、发展力量素质 216
- 四、发展速度素质 222
- 五、发展耐力素质 225
- 六、发展柔韧素质 228
- 七、发展灵敏素质 235
- 八、发展身体素质的案例 237
- 九、发展运动能力的案例 242

第一部分

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

附件一 国家学生体质健康标准

附件二 《国家学生体质健康标准》实施办法



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

教体艺 [2007] 8 号

各省、自治区、直辖市教育厅（教委）、体育局，新疆生产建设兵团教育局、体育局：

《学生体质健康标准》自 2002 年试行以来，各地认真组织推广试行，取得了很好的经验。教育部、国家体育总局在认真总结试行工作的基础上，根据新的形势对《学生体质健康标准》进行了修改和完善。现将《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）及《国家学生体质健康标准》实施办法印发给你们，请认真贯彻执行。具体要求通知如下：

一、《标准》自发布之日起在全国各级各类学校全面实施，确有困难不能在 2007 年实施《标准》的学校，须请示上级教育行政部门，经省级教育行政部门核准同意后可以延期至 2008 年实行。各省级教育行政部门须将延期实施《标准》的学校名单报教育部（体育卫生与艺术教育司）备案。

二、各省级教育行政部门要根据实际情况，制定《标准》的具体实施计划，并于 2007 年 9 月 1 日前报教育部备案。

三、自 2007 年开始，国家体育总局、教育部每两年组织一次对各地实施《标准》情况的检查，并公布检查结果。

附件：1. 国家学生体质健康标准



2. 《国家学生体质健康标准》实施办法

中华人民共和国教育部（章） 国家体育总局（章）

二〇〇七年四月四日

附件一

国家学生体质健康标准

一、说明

(一) 为贯彻落实健康第一的指导思想,切实加强学校体育工作,促进学生积极参加体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,提高体质健康水平,特制定本标准。

(二) 本标准是《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,适用于全日制小学、初中、普通高中、中等职业学校和普通高等学校的在校学生。

(三) 本标准从身体形态、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。

(四) 本标准将测试对象划分为以下组别:小学一、二年级为一组,三、四年级为一组,五、六年级为一组,初、高中每年级各为一组,大学为一组。

小学一、二年级组和三、四年级组测试项目分为三类,身高、体重为必测项目,其他二类测试项目各选测一项。小学五、六年级组,初、高中各组,大学组测试项目均为五类,身高、体重、肺活



量为必测项目，其他三类测试项目各选测一项。

选测项目每年由地（市）级教育行政部门、高等学校在测试前两个月确定并公布。选测项目原则上每年不得重复。

（五）学校每学年对学生进行一次本标准的测试，本标准的测试方法按《国家学生体质健康标准解读》（由人民教育出版社出版）中的有关要求进行。

（六）本标准各评价指标的得分之和为本标准的最后得分，满分为100分。根据最后得分评定等级：90分及以上为优秀，75分—89分为良好，60分—74分为及格，59分及以下为不及格。学生体质健康标准成绩每学年评定一次，按评定等级记入《国家学生体质健康标准登记卡》（见附表1-5）。学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定。因病或残疾免予执行本标准的学生，填写《免予执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》（见附表6）。

（七）本标准由教育部负责解释。

国家学生体质健康标准解读

二、《国家学生体质健康标准》评价指标与分值

组别	评价指标 (测试项目)	分值	备注
小学一、二年级	身高标准体重	20	必 测
	坐位体前屈、投沙包	40	选测一项
	50 米跑 (25 米×2 往返跑)、立定跳远、跳绳、踢毽子	40	选测一项
小学三、四年级	身高标准体重	20	必 测
	坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐	40	选测一项
	50 米跑 (25 米×2 往返跑)、立定跳远、跳绳	40	选测一项
小学五、六年级	身高标准体重	10	必 测
	肺活量体重指数	20	必 测
	400 米跑 (50 米×8 往返跑)、台阶试验	30	选测一项
	坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐、握力体重指数	20	选测一项
	50 米跑 (25 米×2 往返跑)、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球颠球、排球垫球	20	选测一项
初中、高中、大学各年级	身高标准体重	10	必 测
	肺活量体重指数	20	必 测
	1 000 米跑 (男)、800 米跑 (女)、台阶试验	30	选测一项
	坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐 (女)、引体向上 (男)、握力体重指数	20	选测一项
	50 米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球	20	选测一项

注：身高标准体重测试项目为身高、体重，肺活量体重指数测试项目为肺活量，握力体重指数测试项目为握力。



三、《国家学生体质健康标准》评分表