

根据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》《国家学生体质健康标准》编写

国家学生体质健康标准 操作实务全书

GUO JIA XUE SHENG TI ZHI JIAN KANG BIAO ZHUN CAO ZUO SHI WU QUAN SHU

序言：杨贵仁

主编：舒 达



开明出版社

国家学生体质健康标准

操作实务全书

序言:杨贵仁

主编:舒 达

副主编:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

编委:舒 达

开明出版社

作 序：杨贵仁 教育部体育卫生与艺术教育司 司长

主 编：舒 达

编 委：曾玉华 曾 峰 丁 峰 李 杰 王 波
王久忠 王爱国 付 志 白永正 束景丹
师 俭 肖 慧 曾玉榕 张立新 康 健
葛菜云 董海燕 郭 丽 乌 兰 李靖宇
任雅婷 郝达伟 郭龙英 朴慧琳

特邀编委：甘北林 北京市教委体美处 处长
曹连平 江西省教育厅体卫艺处 处长
杨 坚 甘肃省教育厅体卫艺处 处长
莫宝光 广东省教育厅体卫艺处 处长
龚 宁 贵州省教育厅体卫艺处 处长
郭蔚蔚 河南省教育厅体卫处 处长
焦光宇 黑龙江省教育厅体卫处 处长
刘 强 吉林省教育厅体卫艺处 处长
王国强 江苏省教育厅体卫艺处 处长
石丽文 宁夏回族自治区教育厅体卫艺处 处长
任兰平 山东省教育厅体卫艺处 处长
张荣祖 陕西省教育厅体卫艺处 处长
平 杰 上海市教育委员会体卫处 处长
戈金亭 天津市教委体卫艺处 处长
范 纯 广西自治区教育厅体卫艺处 处长
秦志章 湖北省教育厅体卫艺处 处长
陈昌伟 海南省教育厅体卫处 副处长
任向东 山西省教育厅体卫处 处长

杨文举	内蒙古自治区教育厅体卫艺处	处长
毛文新	新疆维吾尔自治区教育厅体卫艺处	处长
陈 钦	安徽省教育厅体卫处	处长
王举忠	辽宁省教育厅体卫处	处长
吴庆军	青海省教育厅体卫处	处长
索 波	四川省教育厅体卫处	处长
杨生源	西藏自治区教育厅体卫处	副处长
姜征明	云南省教育厅体卫处	处长
夏 蒂	重庆市教委体卫处	处长
刘若群	河北省教育厅政体处	调研员
蒋 明	湖南省教育厅体卫处	处长
王志泉	浙江省教育厅体卫处	处长

(排名不分先后)

序

2007年5月7日,中共中央、国务院印发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发〔2007〕7号,以下简称中央7号文件),5月25日国务院又召开加强青少年体育增强青少年体质电视电话会议,这充分体现了党中央、国务院对广大青少年学生体质健康的高度重视和巨大关怀。为深入学习、认真贯彻中央7号文件和国务院电视电话会议精神,今年6月4日,教育部下发了关于学习贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体质增强青少年体质的意见》的通知。通知要求地方各级教育行政部门和各级各类学校立即组织广大师生员工认真学习中央7号文件,充分认识加强青少年体育工作、增强青少年体质的重要性和紧迫性,结合各地实际情况尽快制定切实可行和具有操作性、可检查性的实施方案与具体措施。各级各类学校要切实建立由一把手负责的学校体育工作机制,确保体育工作摆在学校工作的重要位置,要立即对实施《国家学生体质健康标准》、开展“阳光体育运动”的工作做出具体安排,确保在新学期有一批学生通过《国家学生体质健康标准》测试,达到合格或优秀等级,获得“阳光体育奖章”,以此带动广大青少年学生积极参加体育锻炼,掀起群众性体育锻炼热潮。

《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,并取得了很好的经验。教育部、国家体育总局在认真总结试行工作经验的基础上,根据新的形势对《学生体质健康标准》进行了修订,将《学生体

质健康标准》正式定名为《国家学生体质健康标准》。这次修订继承了《劳动制》和《国家体育锻炼标准》的成功经验,结合时代发展的要求和学生体质状况的实际,增加了锻炼效果好、实效性强、简便易行的部分锻炼项目,目的在于更好地激励广大青少年学生积极参加体育锻炼,提高身体素质和运动能力,较好地掌握一两项运动技能。这是我国有效增强学生体质,激励学生主动、积极锻炼的重要举措。

为了帮助广大教育工作者、体育教师和青少年学生更好地理解《国家学生体质健康标准》,掌握《国家学生体质健康标准》所要求的锻炼和测试方法,开明出版社组织编辑了这本《国家学生体质健康标准操作实务全书》。该书资料丰富、内容翔实,体例安排合理、逻辑性强。我相信,它定会成为各级各类学校全面实施《国家学生体质健康标准》的得力助手,成为广大青少年学生“达标争优,强健体魄”的良师益友。

教育部体育卫生与艺术教育司司长

袁仁

2007.12.16

目 录

第一篇 最新政策文件透析

第一章 政策扫描

- 第一节 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 (1)
- 第二节 国家学生体质健康标准 (2)
- 第三节 《国家学生体质健康标准》的实施 (5)
- 第四节 《国家学生体质健康标准》的考核样表 (8)

第二章 政策解析

- 第一节 《国家学生体质健康标准》的背景分析 (14)
- 第二节 《国家学生体质健康标准》的科研创新 (20)
- 第三节 《国家学生体质健康标准》的结构与内容 (25)
- 第四节 实施《国家学生体质健康标准》工作的组织与领导 (38)
- 第五节 《国家学生体质健康标准》与《学生体质健康标准(试行方案)》
的对比分析 (43)
- 第六节 实施《国家学生体质健康标准》的战略意义 (45)

第二篇 《国家学生体质健康标准》软件支持系统

第三章 国家学生体质健康标准数据管理系统

- 第一节 教育部国家学生体质健康标准数据管理中心 (49)
- 第二节 “国家学生体质健康标准数据管理系统”简介 (58)

第三节	建立“国家学生体质健康标准数据管理系统”的目的和意义·····	(72)
第四节	“国家学生体质健康标准数据管理系统”的构成与功能·····	(76)
第五节	“国家学生体质健康标准数据管理系统”的使用说明·····	(98)

第三篇 《国家学生体质健康标准》操作实务

第四章 身高测评项目

第一节	测评目的·····	(101)
第二节	测评细则·····	(105)
第三节	身高测试的操作方法·····	(118)
第四节	保持标准身高的重要性·····	(119)
第五节	保持标准身高的方法·····	(121)

第五章 体重测评项目

第一节	测试目的·····	(124)
第二节	测试细则·····	(124)
第三节	体重测试的操作方法·····	(128)
第四节	保持标准体重的重要性·····	(128)
第五节	保持标准体重的方法·····	(130)

第六章 台阶试验项目

第一节	测评目的·····	(134)
第二节	测评细则·····	(135)
第三节	场地器材·····	(138)
第四节	测评方法·····	(140)
第五节	测评注意事项·····	(143)
第六节	增强“台阶能力”的重要性·····	(148)
第七节	增强“台阶能力”的方法·····	(151)

第七章 肺活量测评项目

第一节	测评目的·····	(156)
-----	-----------	-------

第二节	测评细则	(157)
第三节	场地器材	(159)
第四节	测试方法	(160)
第五节	测评注意事项	(161)
第六节	提高肺活量的重要性	(161)
第七节	提高肺活量的方法	(162)

第八章 跑步测试项目

第一节	项目内容及测评目的	(166)
第二节	测评细则	(170)
第三节	场地器材	(177)
第四节	测评方法	(180)
第五节	测评注意事项	(182)
第六节	跑步的重要性	(185)
第七节	刘翔和王军霞是这样练成的	(189)

第九章 立定跳远测评项目

第一节	测评目的	(193)
第二节	测评细则	(194)
第三节	立定跳远的操作方法	(199)
第四节	立定跳远测评注意事项	(201)
第五节	认识爆发力	(203)
第六节	增强爆发力的方法	(206)

第十章 投掷测评项目

第一节	项目内容及测评目的	(209)
第二节	测评细则	(210)
第三节	场地器材	(214)
第四节	测评方法	(216)
第五节	测评注意事项	(219)
第六节	“投掷功能”漫谈	(222)
第七节	提高“投掷功能”的方法	(225)

第十一章 握力测评项目

第一节	测评目的	(232)
第二节	测评细则	(233)
第三节	场地器材	(237)
第四节	测评方法和训练方法	(238)
第五节	认识握力	(241)
第六节	增强握力的方法	(243)

第十二章 引体向上测评项目

第一节	测评目的	(245)
第二节	测评细则	(246)
第三节	场地器材	(247)
第四节	测评方法	(247)
第五节	测评注意事项	(250)
第六节	重视引体向上的训练功能	(253)
第七节	增强引体向上能力的方法	(255)

第十三章 坐位体前屈测评项目

第一节	测评目的	(258)
第二节	测评细则	(258)
第三节	场地器材	(262)
第四节	测评方法	(263)
第五节	测评注意事项	(265)
第六节	柔韧性素质的重要性	(266)
第七节	增强人体柔韧性的方法	(267)

第十四章 仰卧起坐测评项目

第一节	测评目的	(270)
第二节	测评细则	(271)
第三节	仰卧起坐操作方法	(275)
第四节	仰卧起坐的重要性	(275)
第五节	训练腹肌耐力的方法	(276)

第十五章 跳绳测评项目

- 第一节 测评目的 (278)
- 第二节 测评细则 (279)
- 第三节 场地器材 (283)
- 第四节 测评方法 (285)
- 第五节 测评注意事项 (287)
- 第六节 跳绳的健体功能 (290)
- 第七节 加强上下肢协调能力的训练方法 (295)

第十六章 踢毽子测评项目

- 第一节 测评目的 (302)
- 第二节 测评细则 (302)
- 第三节 场地器材 (303)
- 第四节 测评方法和注意事项 (304)
- 第五节 踢毽子的健体功效 (305)
- 第六节 集中注意力的训练方法 (308)

第十七章 球类测评项目

- 第一节 测评内容及测评目的 (312)
- 第二节 测评细则 (314)
- 第三节 场地器材 (315)
- 第四节 测评方法 (316)
- 第五节 测评注意事项 (316)
- 第六节 奥运球类项目漫谈 (317)

第四篇 积极贯彻落实《国家学生体质健康标准》

第十八章 学生体质健康从自我做起

- 第一节 小学低中年级体质健康训练方法 (324)
- 第二节 小学高年级学生体质训练方法 (327)

第三节	初中学生体质健康训练方法	(331)
第四节	高中学生体质健康训练方法	(335)
第五节	中小学生身体素质及运动能力的锻炼方法	(339)
第十九章 学校教育重视体质健康教育		
第一节	严格贯彻实施《国家学生体质健康标准》的组织与管理体制 及监督问责制度	(354)
第二节	建立并完善实施《国家学生体质健康标准》学校管理制度	(358)
第三节	加大宣传教育力度,建立奖惩制度	(363)
第四节	制定体育教师专业化培训规划	(365)
第五节	推动时时锻炼,加强安全教育	(370)
第二十章 家庭和社会教育将增进学生体质健康放在突出位置		
第一节	观念:学习好未必是好学生	(373)
第二节	实践:身体是一切的本钱	(377)
第三节	实话实说:2007 年高考纪实——晕倒在考场的学生	(381)
第四节	放飞梦想:同一片蓝天,同一个健康梦	(385)
第二十一章 《学生体质健康标准》实施五年来的总结与展望		
第一节	学生体质健康标准演变与发展的理性思考	(387)
第二节	国内外体质健康标准比较	(389)
第三节	学生体质健康现状及对策研究	(392)
第四节	学校实施《学生体质健康标准》的意义与问题	(394)
附录 1:《国家学生体质健康标准》百问百答		(405)
附录 2:学生体育工作相关法规文件		(433)
附录 3:大中小学校德育、体育、卫生、艺术、国防、安全教师教育 用书介绍		(453)

第一篇 最新政策文件透析

第一章 政策扫描

第一节 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

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

教育部 国家体育总局

二〇〇七年四月四日

主题词:学生 健康 标准 通知

部内发送:部领导,各司局

教育部办公厅

2007 年 4 月 11 日印发

第二节 国家学生体质健康标准

《国家学生体质健康标准》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混淆,故将“体质”作为“健康”的定语以示其内涵。

§1 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》)名称的外延涉及到它的激励和教育功能、反馈功能和指导锻炼功能。

一、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一种教育方式。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状况。《标准》的实施将使学生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了解,引导学生去积极追求正确的身体健康状态,实现学校体育教学的目地。《标准》实施办法还规定,对达到合格及以上等级的学生颁发证章,以激励学生对体育锻炼的积极性。

二、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,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。该系统为学生及其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,使学生能够在准确地了解自己体质健康状况的基础上进行锻炼;该系统还可为各级政府机关、教育行政部门、学校提供详实的统计和数据分析,使之了解学生的体质健康状况,及时采取科学的干预措施。

三、引导和锻炼功能

《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,进行科学的体育锻炼,提高身体健康水平。

《学生体质健康标准》于2002年颁布,它强调的是促进学生身体的正常生长和发育、形态机能的全面协调发展、身体健康素质的全面提高和激励学生主动自觉地参加日常性的体育锻炼的功能。旨在有利于促进学生家长乃至全社会对“健康”概念的重新认识,有利于目的明确地帮助和督导学生实现体质健康目标;有利于促进学校体育课程的全面改革;有利于对学生的体质与健康状况进行监控和及时反馈,激发学生自觉参加体育锻炼,追求健康的生活方式;有利于减轻学校、教师 and 学生的负担,有利于行政部门和学校的管理。

《学生体质健康标准》的颁布和实施是我国体育教育领域的重大变革。《学生体质健康标准》以党中央全面推进素质教育的精神为指导,是我国学校体育事业“健康第一”方针的具体体现。制

定《学生体质健康标准》后,学校将如何实施呢?根据教育部体卫艺司计划,《学生体质健康标准》将采取分步实施的办法,逐步推广。从2002年9月新学年开始,由各省、自治区、直辖市教育厅(教委)确定3%左右的中小学校和2所以上的高等学校,小学从一、三、五年级开始,中学(中专)和高等学校从起始年级开始实施《学生体质健康标准》。从2003年新学年开始,各省、自治区、直辖市实施《学生体质健康标准》的比例扩大到50%的中小学校和所有高等学校。从2004年新学年开始,在全国各级各类学校全面实施《学生体质健康标准》。

《学生体质健康标准》是《国家体育锻炼标准》的组成部分,是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施。因此,在实施《学生体质健康标准》的同时,原《国家体育锻炼标准》的内容不再执行,各地教育行政部门和学校仍按照原《国家体育锻炼标准》的实施办法,向体育主管部门报送《学生体质健康标准》的达标数据。凡已实施《学生体质健康标准》的学校,将停止执行《大学生体育合格标准》、《中学生体育合格标准》、《小学生体育合格标准》。

《学生体质健康标准》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。《学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况,按百分制记分。不同年级有不同的测试项目,同一年级还会根据个人的不同条件有不同的标准。而以往的体育达标标准限制得比较死,一个年龄段用同一个标准,这样身体条件好的人成绩自然比较好,而身体条件相对差的学生即使体质健康,也无从反映。现在的这个标准通过一个人的形态——也就是身高和体重等来决定素质项目的标准。这样每个人都会得出一个适合自己的体质健康标准,从而可以更好地引导学生进行适合于自己的体育锻炼。

《学生体质健康标准》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,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。新标准实行的是目标管理,即不管学校怎样开展体育运动,只要达到标准就合格。如长跑是提高耐力的有效方法,但由于它枯燥乏味许多人不愿意跑,这种情况下有条件的学校同样可以通过游泳、踢足球等活动来达到提高耐力的目的。对学校而言,新标准提供了一个评价体系,至于学校体育课该上什么,怎么上,则完全由学校根据本地区气候、场地条件以及学校自身教学特点来自由安排,便于学校因地制宜开展体育教学,从而真正实现“教测分离”,避免学校将测试项目作为主要课程来实施。

《学生体质健康标准》的实施本身是对学生进行提高健康意识的教育过程。通过《学生体质健康标准》的实施,可以促进青少年学生更加自觉主动地锻炼身体。可以使家长、社会及时了解学生的体质状况。

新《标准》在2007年全国各学校要全面实施,并实施《标准》情况的检查。对于确有困难不能在2007年实施《标准》的学校,经上级教育部门核准同意后可延期至2008年实行。

§2 什么是体质健康与体质评价

从国际体质评价指标体系的演变来看,各个从事体质测试的国际组织和国家,在解释体质的概念和选择测试指标方面都想尽力取得一致,但是由于各国际组织和国家的某些观点尚有不同,因而在各自测试指标上,也还存在着较大差别。

美国在体质研究上有很长的历史,学科发展完善,基本完成了由“测试运动技术指标”向测试“健康指标”的过渡。在美国比较普遍使用的健康体质测试方法,可以归纳为4个方面:(1)心肺功能;(2)肌肉力量与耐力;(3)身体柔韧性;(4)身体组成。良好的心肺功能可以预防心血管疾病,特别是冠心病的发生;强健的肌肉是完成人体各种运动的必需;柔韧性可以防止在活动中的损伤;适宜的身体组成可避免由肥胖导致的各种疾病。所以,这4个方面的良好状态,提供和保证了人

们安全地从事运动的能力,即具备了优良的体质水平。

而日本在1998年也对沿用了30多年的体力诊断和运动能力测试进行了修订,指标数量减少,包括耐久跑、握力、50米跑、立定跳远、坐位体前屈、仰卧起坐等,指标更向健康评价靠近。

世界卫生组织对健康的定义为“健康不仅仅是指没有疾病或不虚弱,而是生理、心理的健康和社会适应的完好状态”。对体质的定义在体育、教育和卫生系统,也已基本形成共识,即“体质,是指人体的质量,它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的、相对稳定的特征”。

从健康和体质两个定义中不难看出对身、心两方面提出的要求。以往我国评价学生的体质时,更多地使用了学生的运动成绩作为评价的标准。随着社会的发展,人们越来越认识到形态对人体健康的重要性,因为一定的形态结构,必然表现为一定的生理功能。因此形态将作为评价的一个方面。另外,现代医学和运动生理学的研究表明,人体心血管系统及呼吸系统功能强弱是反映一个人健康的重要标志,也是左右人们寿命和工作时间的重要因素。应该把加强学生心血管系统及呼吸系统功能贯穿身体运动的始终。因此,机能的评价也应作为学生体质健康标准的重要内容。

§3 《国家学生体质健康标准》的说明

(1)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。

(2)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。

(3)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。

(4)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。

(5)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》中的有关要求进行。

(6)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,75~89分为良好,60~74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》(见表1-4至1-7)。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。因病或残疾免于执行本标准的学生,填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》(见表1-8)。

(7)本标准由教育部负责解释。