

《学生体质健康标准（试行方案）》

解读

——为了每一位学生的健康

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

《学生体质健康标准(试行方案)》

解读

——为了每一位学生的健康

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

《学生体质健康标准（试行方案）》解读

——为了每一位学生的健康

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

*

人民教育出版社出版发行

（北京沙滩后街55号 邮编：100009）

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

*

开本：890毫米×1240毫米 1/32 印张：7 字数：180 000

2002年8月第1版 2003年3月第4次印刷

印数：104 001～154 000

ISBN 7-107-15890-2 定价：12.40元
G·8980

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

（联系地址：北京市方庄小区芳城园三区13号楼 邮编：100078）

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

统 稿：耿培新

审 定：耿培新 王占春

序 言

由教育部、国家体育总局共同组织研制的《学生体质健康标准》已经正式发布了。这是教育部、国家体育总局积极贯彻落实《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》和国务院《关于基础教育改革与发展的决定》的一项重要举措，是“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想；切实加强学校体育工作”的具体措施。

《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。《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。

现代文明在带给人们充分物质享受的同时，也给人类的健康带来了新的威胁。2000年我国学生体质健康调研结果表明，随着我国社会稳定，经济持续发展，人民生活水平不断提高，我国学生身体健康水平有了较大的提高。与此同时，学生的体质健康方面也存在着不容忽视的问题，学生体质健康的现状不容乐观，必须下大力气，积极采取措施，扭转学生体质健康状况下滑的趋势。《学生体质健康标准》的颁布实施，其目的就在于使学校和广大的学生以及家长能够及时了解学生的健康水平，督促学生积极参加体育锻炼，上好体育课，养成良好的锻炼习惯，进而全面增进学生的体质健康水平。

制定《学生体质健康标准》的指导思想，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、自觉地参加经常性的体育锻炼，淡化的是测试的甄别和选拔功能。设立测试选择项目旨在强调全面锻炼身体的过程，实现“教测分离”，克服考什么教什么、测什么练什么的应试教育弊端。《学生体质健康标准》的实施，有利于减轻学生、教师和学校测试工作的负担，避免教师不必要的重复劳动；有利于家长督促学生积极地参加体育锻炼；有利于保证体育课教学活动的正常进行；有利于全面实现体育课程的总目标；有利于教育行政部门的管理，把学生培养成为德、智、体、美全面发展的高素质人才。

增强学生体质、促进学生身心健康发展，是当前学校教育特别是学校体育工作的重要内容。各级教育行政主管部门应以江泽民同志“三个代表”的重要思想为指导，积极地组织、宣传和认真地贯彻落实《学生体质健康标准》。各省市、自治区的教育行政主管部门，要通过举办不同层次、不同形式的学习班或培训班，使广大的一线体育教师认真学习和领会《学生体质健康标准》的精神实质，做到先学习后实践、先培训后上岗的基本要求，认真组织好《学生体质健康标准》的实施工作。各级学校的领导和广大的学校体育工作者应该深刻地理解贯彻落实《学生体质健康标准》的积极意义，从全面提高中华民族素质的高度出发，在体育与健康课教学、课外体育活动等方面加强对学生进行《学生体质健康标准》的宣传和教育，提高学生对《学生体质健康标准》目的意义的理解和认识，激发学生锻炼身体的主动性和自觉性，不断提高他们的体质健康水平，使《学生体质健康标准》的贯彻落到实处、收到实效，为中华民族素质的全面提高做出应有的贡献。

赵沁平

二〇〇二年八月二十八日

目 录

第一部分

教育部 国家体育总局关于印发《学生体质健康标准（试行方案）》 及《〈学生体质健康标准〉（试行方案）实施办法》的通知

附件一 《学生体质健康标准》（试行方案）	4
附件二 《学生体质健康标准》（试行方案）实施办法	6

第二部分

第一章 研制和实施《学生体质健康标准》的重要意义和基本思路

一、研制背景	54
二、研制和实施《学生体质健康标准》的意义	66
三、研制《学生体质健康标准》的基本思路	69

第二章 《学生体质健康标准》的结构与内容

一、《学生体质健康标准》的结构	73
二、《学生体质健康标准》的项目、指标及运用	85

第三章 《学生体质健康标准》测试的操作方法

一、身高	91
二、体重	93

三、台阶试验	95
四、肺活量	96
五、50 米跑	97
六、立定跳远	98
七、坐位体前屈	99
八、握力	100
九、50 米×8 往返跑	100
十、800 米（女）或 1 000 米跑（男）	101
十一、仰卧起坐	102

第四章 实施《学生体质健康标准》的组织与领导

一、实施《学生体质健康标准》组织领导的基本要求	104
二、各级教育、体育行政部门的指导方法	105
三、学校实施《学生体质健康标准》的指导方法	108

第五章 测试仪器的使用与保养

一、测试仪器器材的发展趋势	115
二、测试器材的质量要求	117
三、几种主要测试仪器的使用和保养	119
四、测试仪器器材的管理	128

第六章 管理软件的功能与使用

一、软件的主要功能	130
二、学校版学生体质健康标准管理软件的特点和使用方法	132
三、管理版学生体质健康标准管理软件的特点和使用方法	135

第三部分

第七章 改善中小學生身体形态的锻炼方法

一、小学低中年级学生身体形态特点	139
二、小学低中年级发展身体形态的锻炼方法	139
三、小学高年级学生身体形态特点	142

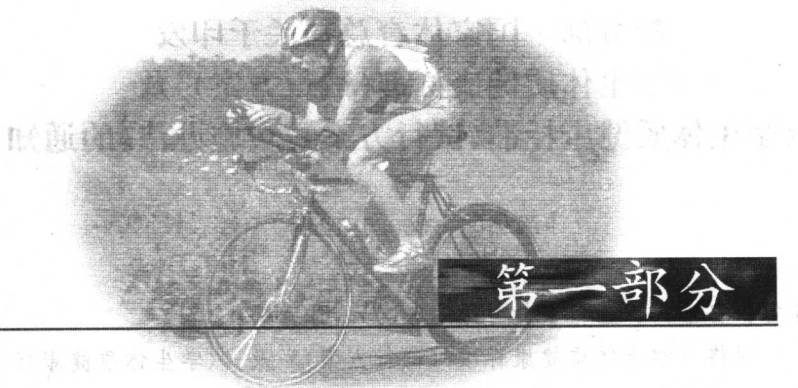
四、小学高年级发展身体形态的锻炼方法	143
五、初中学生身体形态特点	146
六、初中学生发展身体形态的锻炼方法	146
七、高中学生身体形态特点	151
八、高中年级发展身体形态的锻炼方法	152
九、青少年常见的身体形态发展不平衡或畸形的体育锻炼矫正法	154

第八章 增进中小学生身体机能的锻炼方法

一、小学低中年级学生身体机能特点与体育锻炼	163
二、小学高年级学生身体机能特点与体育锻炼	166
三、初中学生身体机能特点和体育锻炼	169
四、高中学生身体机能与体育锻炼	172
五、女生的生理特点与体育锻炼	174
六、进行身体机能锻炼时应注意的几个问题	175

第九章 发展中小学生身体素质的锻炼方法

一、少年儿童身体素质发展的特点	181
二、发展力量素质	185
三、发展速度素质	191
四、发展耐力素质	194
五、发展柔韧素质	197
六、发展灵敏素质	203
七、发展身体素质的案例	205
参考文献	209
后记	212



第一部分

教育部 国家体育总局关于印发《学生体质健康标准(试行方案)》及《〈学生体质健康标准(试行方案)〉实施办法》的通知

附件一 学生体质健康标准(试行方案)

附件二 《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法

附表1 学生体质健康标准(试行方案)的评价指标和得分

附表2 学生体质健康标准(试行方案)评分表

附表3 学生体质健康标准(试行方案)登记卡(小学)

附表4 学生体质健康标准(试行方案)登记卡(初级中学)

附表5 学生体质健康标准(试行方案)登记卡(高级中学)

附表6 学生体质健康标准(试行方案)登记卡(大学)

附表7 免于执行体质健康标准(试行方案)申请表

教育部 国家体育总局关于印发 《学生体质健康标准(试行方案)》及 《〈学生体质健康标准(试行方案)〉实施办法》的通知

教体艺〔2002〕12号

各省、自治区、直辖市教育厅（教委）、体育局：

现将《学生体质健康标准（试行方案）》及《〈学生体质健康标准（试行方案）〉实施办法》（以下简称《标准》、《实施办法》）印发给你们，请认真贯彻执行。现将有关事项通知如下：

一、《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。各地教育行政部门和学校应把《标准》的实施作为学校体育工作的重要内容，积极宣传、加强管理、认真施行。

二、《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《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《标准》的达标数据。

三、凡已实施《标准》的学校，《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》停止执行。

四、各级各类学校实施《标准》的具体步骤

（一）从2002年新学年开始，由各省级教育行政部门确定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《标准》，以取得经验。

(二) 从 2003 年新学年开始, 各地实施《标准》的比例扩大到 50% 的中小学校和所有高等学校。

(三) 从 2004 年新学年开始, 在各级各类学校全面实施《标准》。

五、各省级教育行政部门要根据实际情况, 制定《标准》的分步实施计划, 并于 2002 年 9 月 1 日前报教育部备案。

六、教育部将于 2003 年开始, 对各地实施《标准》的学校进行抽查, 并公布抽查结果。

七、各地、各学校在实施《标准》的过程中有何问题和建议, 请及时报教育部体育卫生与艺术教育司。

八、请各地教育行政部门将本文及相关附件转发各级各类高等学校 (含部委属学校)。

附件: 1. 学生体质健康标准 (试行方案)

2. 《学生体质健康标准 (试行方案)》实施办法

中华人民共和国教育部 (章)

国家体育总局 (章)

二〇〇二年七月四日

主题词: 学生 健康 标准 方案 办法 通知

部内发送: 有关部领导, 办公厅、基础司、职成司、学生司

教育部办公厅

2002 年 7 月 25 日印发

附件一

学生体质健康标准（试行方案）

一、为了贯彻《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》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的精神，促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和体质健康水平，特制订《学生体质健康标准（试行方案）》（以下简称《标准》）。

二、《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。

三、《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，《标准》按百分制记分。

四、《标准》根据学生的生长发育规律，将测试对象划分为以下组别：小学一、二年级为一组、小学三、四年级为一组、小学五、六年级为一组；初中及以上年级每年级为一组，大学为一组。

五、《标准》的测试项目

（一）小学一、二年级测试项目为身高、体重、坐位体前屈三项。

（二）小学三、四年级测试项目为身高、体重、50米跑、立定跳远四项。

（三）小学五、六年级测试项目为六项，其中身高、体重、肺活量为必测项目。选测项目为三项：从台阶试验、50米×8往返跑中选测一项；从50米跑、立定跳远中选测一项；男生从坐位体前屈、握力中选测一项、女生从坐位体前屈、握力、仰卧起坐中选测一项。

（四）初中及以上各年级（含大学）测试项目为六项，其中身高、体重、肺活量为必测项目，选测项目为三项：从50米跑、立

定跳远中选测一项；男生从台阶试验、1 000 米跑中选测一项，女生从台阶试验、800 米跑中选测一项；男生从坐位体前屈、握力中选测一项，女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项。

六、测试与评分标准

《标准》中的选测项目由各地（市）级教育行政部门在测试前随机确定。考虑到城乡的不同情况，《标准》中的台阶试验项目农村学校可选测相应项目，城市学校统一进行台阶试验的测试。

《标准》中的身体形态、身体机能和身体素质的测试方法按人民教育出版社出版的《学生体质健康标准（试行方案）解读》中的有关要求进行。《标准》的各项评分标准见附表 1 和附表 2。

七、等级评定与登记

各个测试项目的得分之和为《标准》的最后得分，根据最后得分评定等级：86 分以上为优秀，76 分—85 分为良好，60 分—75 分为及格，59 分及以下为不及格。每学年评定一次成绩并记入《学生体质健康标准登记卡片》，小学按照组别两年评定一次，其他年级每学年评定一次。学生毕业年级的等级评定，按毕业当年的成绩和其他学年平均成绩（各占 50%）之和评定。

八、本《标准》由教育部负责解释。

附件二

《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法

一、《标准》的实施工作在教育部、国家体育总局的领导下，由各级教育行政部门管理，体育行政部门指导。《标准》由学校负责组织实施。各学校、各地教育行政部门应按照教育部、国家体育总局的统一部署和要求，采集、汇总、上报《标准》的有关数据。

二、本《标准》应在校长领导下，由教务处（科）、体育教研部（体育组）、校医院（医务室）、学生工作部、辅导员（班主任）协同配合，共同组织实施。《标准》的测试应与学生的健康体检有机结合，避免重复测试。各测试项目的成绩，由体育教研室（体育组）汇总，并按照《标准》的要求评定成绩、确定等级，记入《学生体质健康标准登记卡》，在毕业时放入学生档案。

三、学生达到《标准》良好等级及以上者，方可评为三好学生、获奖学金（高等学校）；达到优秀成绩者，方可获奖学分（高等学校或实验新高中课程标准的学校）。对《标准》测试成绩不及格者，在本学年度准予补考一次，补考仍不及格，则学年评定成绩不及格。学生毕业时《标准》成绩达到60分为及格，准予毕业；《标准》成绩不及格者，高等学校按肄业处理。

四、奖励与降低分数的办法

（一）属下列情况之一者，奖励5分，不同项可累计加分：

1. 早操、课间操和课外体育锻炼出勤率达到98%以上，并认真锻炼者；

2. 获等级运动员称号者；

3. 参加校运动会及以上体育比赛获名次者；

4. 学生体育干部在组织各项体育活动中，工作认真负责者。

（二）对体育课、早操、课间操、课外体育锻炼无故缺勤，一

年累计超过应出勤次数 1/10 或因病、事假缺勤，一学年累计超过 1/3 者，其《标准》成绩应记为不及格，该学年《标准》成绩最高记为 59 分。

五、因病或残疾学生，可向学校提交免予执行《标准》的申请，经医生证明，体育教研室（体育组）核准后，可以免予执行《标准》，所填表格（见附表 7）存入学生档案。

六、各地教育、体育行政部门对本地各级各类学校实施《标准》的情况，要认真检查监督，定期抽查，并进行通报，对弄虚作假、徇私舞弊者，给予批评教育，情节严重者，给予行政处分。

七、为使《标准》的实施更加科学、准确、简便易行，各学校选用的测试器材必须是经国家质量监督部门检测达到测试要求的合格产品，同时应积极创造条件使用计算机，努力做到管理的科学化、现代化。

八、各级各类学校在试行本《标准》时，《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》即不再施行，与此同时，《标准》成绩即作为《国家体育锻炼标准》达标成绩。

九、各省、自治区、直辖市教育行政部门，可以根据本办法，制订具体实施意见。

十、本办法由教育部负责解释。

附表 1

学生体质健康标准(试行方案)的评价指标和得分

年 级	评价指标	得 分
小学一、 二年级	身高标准体重	60
	坐位体前屈	40
小学三、 四年级	身高标准体重	40
	50 米跑	30
	立定跳远	30
小学五、 六年级	身高标准体重	15
	台阶试验、50 米×8 往返跑	20
	肺活量体重指数	15
	50 米跑、立定跳远	30
	坐位体前屈、仰卧起坐(女)、握力体 重指数	20
初中 高中 大学	身高标准体重	15
	台阶试验、1 000 米跑(男)、800 米跑(女)	20
	肺活量体重指数	15
	50 米跑、立定跳远	30
	坐位体前屈、仰卧起坐(女)、握力体 重指数	20