



义务教育课程标准实验教科书

体育与健康 七~九年级 全一册

教师教学用书

课程教材研究所 编著
体育课程教材研究开发中心

人民教育出版社



教育部《义务教育课程方案(2022年版)》

体育与健康 必修 选择性必修 必修

教师教学用书

教育部课程教材研究所 编
人民教育出版社 出版

人民教育出版社 出版

义务教育课程标准实验教科书

体育与健康

七~九年级 全一册

教师教学用书

课程教材研究所 编著
体育课程教材研究开发中心

人民教育出版社

义务教育课程标准实验教科书

体育与健康

七~九年级 全一册

教师教学用书

课程教材研究所 编著
体育课程教材研究开发中心

*

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>

河北新华印刷一厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张 20 字数: 430 000

2001 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 2 次印刷

印数: 0 001~12 200 (2002 秋)

ISBN 7-107-14626-2 定价: 20.90 元
G·7716 (课)

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)

学 科 顾 问：邹时炎 李晋裕

编委会主任：王占春

主 编：耿培新

副 主 编：滕子敬

编 著 者：（以编写顺序为序）

王占春 耿培新 殷恒婵 胡 滨 高 嵘 朱谷林 陈冬华

李树林 陈珂琦 杨国庆 董 杰 陈雁飞 王建华 文 岩

钟 倩 杨 竞 张金生 吴慧云

责 任 编 辑：胡 滨

绘 图：郑文娟 李 鹏 李树林 倪晓燕

编写说明

根据教育部最新颁发的《九年义务教育、全日制普通高级中学体育（1~6 年级）体育与健康（7~12 年级）体育与健康课程标准》（以下简称《标准》），我们编写了初中《体育与健康》教科书（实验本）。为了帮助广大体育教师理解、贯彻《标准》和初中《体育与健康》教科书（实验本）的精神，结合学校实际情况创造性地进行教学，专门编写了这本初中体育与健康教师教学用书，供教师参考使用。

新的《标准》和教科书贯彻了《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》和第三次全国教育工作会议的精神，依据国家基础教育课程改革指导纲要的要求，认真贯彻“健康第一”的指导思想，全面推进素质教育，以育人为宗旨，以学生为主体，重视教学方法，特别是学习方法的改变，注意培养学生的创新精神和实践能力，使学生得到全面发展。

一、正确认识和把握体育与健康课程的目标体系

为了更好地进行体育与健康课的教学，教师要正确认识与把握体育与健康课程的目标体系，新的体育与健康课程的目标体系包括运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域，这五个领域是以学生的身体锻炼实践为主要特征，在身体锻炼实践中体现身体、心理、社会的三维健康观，在体育与健康课程的学习中，促进身体、心理、社会适应能力等方面得到全面发展。

二、结合学校的实际情况制订可行的教学目标、教学计划，选择教学内容

新的《标准》和教科书，把初中 1~3 年级划分为一个阶段，称为第四水平，具体的年级目标，各年级教什么内容，各项教学内容教多长时间，都给学校留有较大的余地，在目标的统领下，各年级教什么内容，可由学校自行决定，各项教学内容教多长时间，可根据学生的实际情况，可长可短。因此，教师首先要根据学习目标的要求来选择和设计给学生主体要求的教学内容。在选择教学内容时，要符合学生身心发展、年龄和性别特征；要有利于激发学生的学习兴趣，形式活泼；要具有健身性、知识性和可行性；要利于增强学生体能、对增进健康有较强的实效性；要简单易行。其次教师要制订初中 1~3 年级的教学计划，根据这一计划制订各年级的年度计划、学期教学计划以及单元和课时计划。教学计划可以根据学生达成目标的情况，随时对内容和时数进行必要的调整。此外，制订教学计划时，要保证绝大多数时间用于学生的身体锻炼和体育活动，避免用过多的时间讲授体育与健康知识。但是，在充分保证体育实践课的前提下，要用一定的时数进行室内教学，保证学生学会必要的体育与健康知识，更好地指导体育锻炼实践。

三、根据初中学生不同年龄和性别特点，改革体育教学

新的《标准》和教科书为教师教课和学生学习提供了很大的余地,可以更好地发挥教师 and 学生的积极性、主动性和创造性。体育教师要根据教学目标、教学内容、学生情况、场地器材以及季节气候等影响因素创造性地进行教学,认真研究达到教学目标的教学方法,充分发挥学生主动性、积极性,加强对学生的学法的指导,教师要创造合作学习的氛围,提高学生自学自练的能力,让学生自主练习,通过尝试、探索,学会学习的方法,此外,还要加强教学民主,和学生一起研究和改进教学方法,不断提高体育与健康课的教学质量。

四、突出了以身体锻炼为主要手段的特点

通过身体锻炼的实践活动和运动的和运动技能教学,在学生身体得到锻炼的同时,还要进行思想品德、心理健康、社会适应的教育教学工作,促进学生的身心发展。身体锻炼的实践活动,是本课程的核心内容,其他一切教育教 学内容及其目标的落实都是结合学生身体锻炼的实践活动,有针对性地进行教育教 学的。

五、认真研究《体育与健康》教科书和教师教学用书

新编的《体育与健康》教科书和教师教学用书,改变了单纯传授运动技术的教法,根据运动参与、运动技能、身体锻炼、心理健康、社会适应五个领域编写了教学内容,并在教师教学用书中帮助教师理解《标准》对各项教学内容提出了建设性的教学方法,内容比教科书丰富,对各项教学内容的时数安排提出了供参考的教学时数建议,同时还提出了示例性质初中 1~3 年教学计划和学年、学期的课时计划。这些内容均是范例性的,仅供教师在教学中进行参考,教师完全可以结合学校、学生的具体情况进一步发展和创新。由于锻炼身体的方法和运动技术,不断有新的内容出现,给学生编写的教科书不可能包罗万象,教师可以根据本地区和学校的具体条件以及民族地区的特点适当调整教学内容。

编写新的《体育与健康教师教学用书》还是一种新的尝试,希望广大体育教师在教 学实验过程中提出进一步改进意见,以便再版时修改。

编 者

二〇〇一年四月

目 录

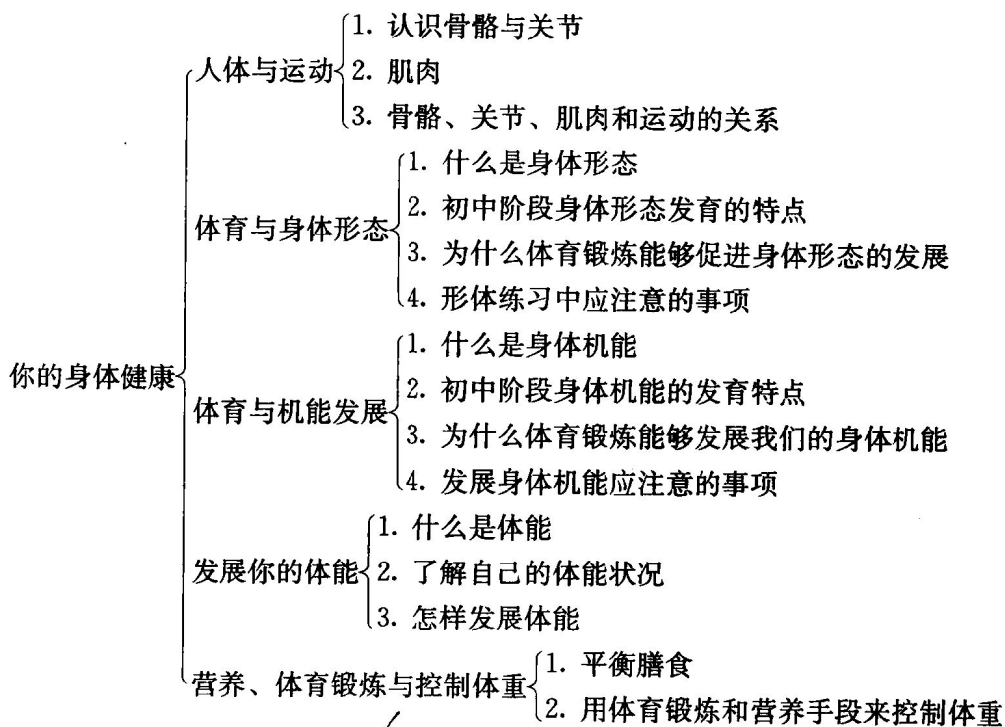
编写说明	1
第一章 你的身体健康	1
第二章 积极自觉地参与身体锻炼	30
第三章 体育与心理健康	41
第四章 体育与社会适应	65
第五章 田径	73
第六章 体操	90
第七章 足球	140
第八章 篮球	158
第九章 排球	174
第十章 武术	188
第十一章 健美操	215
第十二章 舞蹈	245
第十三章 游泳	263
第十四章 野外活动	284
附录:	
教学方案设计示例	293

第一章 你的身体健康

初中阶段是人的身心发育趋向成熟的重要转折时期，也是初步形成健康生活方式的重要阶段。初中学生即将或者已经进入身体形态和生理机能的发育高峰时期。在这一阶段进行体育锻炼可以促进身体的生长发育，使身高增长，体重增加，呼吸机能和心脏功能提高。体育锻炼是促进青少年健康成长的最有效、最积极的手段。进行本章内容的教学要与学生的锻炼和生活实际紧密相联系，在实践课的教学中渗透这些理论知识，促使学生将理论上的知识应用到实践中去。

一、本章内容与结构及其要点

（一）内容与结构



2022/5

（二）内容要点

本章对应学生用书第一章五个小节的内容，分别是：《人体与运动》《体育与身体形态》《体育与机能发展》《发展你的体能》《营养、体育锻炼与控制体重》。

《人体与运动》分为三个部分。第一、二部分介绍骨骼、关节、肌肉的有关基本知识及其功用，某些关节的类型：①球窝关节②滑车关节③微动关节，肌肉的分类：①骨骼肌②心肌③平滑肌，从而给学生一个整体、直观的运动系统的印象。第三部分用图示说明骨骼、关节和肌肉是如何相互作用使人体运动起来的，让学生对人体的运动有一个基本的了解，为理解体育技术动作提供一个理论基础。

《体育与身体形态》分为三部分：了解你的身体形态、了解体育锻炼对身体形态的影响、形体练习中的注意事项。教材的第一部分首先讲述了身体形态的含义和评价身体形态的方法，课文中主要从身高、体重、胸围等指标来评价自己的身体形态的发育情况，引入了克托莱指数（ $\text{体重}/\text{身高} \times 1000$ ）的评价方法。教材的第二部分主要讲述初中生身体形态的发育特点，体育锻炼对身体形态发育的机制。教材的第三部分主要是从三个方面讲述：①养成正确的身体姿势；②不宜做过重的练习；③注重全面发展。讲解时应从原因上逐个给予阐述，使学生知道其中的原因。

《体育与身体机能》分三个部分：了解你的身体机能、了解体育锻炼对身体机能的影响、发展身体机能中的注意事项。第一部分首先讲述了身体机能的定义和评价方法，主要从心率、肺活量、血压三个指标来评价身体机能的发育情况。第二部分主要从两个方面进行阐述：①初中生身体机能的发育特点；②体育锻炼促进身体机能发育的机制。第三部分主要向学生讲述：①不要进行过多的力量性和静力性练习；②注意正确的呼吸方法；③注意呼吸道卫生；④注意选择良好的锻炼的环境。实践课教学中要求学生按照上面讲述的要点来做，并让学生知道内在的原因。

《发展你的体能》分为三部分：理解体能的含义和组成、了解自己的体能、选择适宜的锻炼方法来发展体能。教材的第一部分首先讲述了体能的含义，接着向学生形象地展示了体能所包含的两个方面，即与健康有关的体能要素和与运动水平有关的体能要素。教材的第二部分用表格的形式向学生介绍了“全国11岁~15岁城市、乡村男女生的各项体能指标平均值”，各项指标分别对应学生的心肺耐力、速度，肌肉耐力、肌肉力量、柔韧性等体能要素。教师应讲清楚不同年龄、不同性别和不同地区的学生如何正确地使用表格。教材的第三部分首先以表格的形式向学生介绍了不同运动项目对发展体能主要要素的效用，教师应启发学生结合自己的兴趣、实际条件等因素选择适宜的运动项目，有效地发展自己的体能。接着，教材以实例的形式介绍了发展心肺耐力、速度和灵敏体能要素的有效方法。

《营养、体育锻炼和控制体重》分为两个部分：第一部分介绍以平衡膳食为主的营养知识，通过让同学自填的内容，引起学生对平衡膳食的关注，然后再给出最基本的科学饮

食知识,帮助学生养成良好的饮食习惯。第二部分是介绍如何用体育和营养等手段来控制体重。首先是介绍正常体重的判断标准;阐述了一种较为简便易行而又科学的肥胖标准,利用体重和身高所计算出的体重指数来进行判断,并指出随着体重指数的增加,肥胖程度提高,相关疾病的危险性也随之升高。然后着重介绍用体育和营养手段来减肥。阐述了减肥的原则和具体的方法,这些具体的方法有些并不完全适合正处于发育期的青少年学生,考虑到对他们今后生活具有一定的指导作用,还是做了介绍,并加以明确地说明哪些适合中学生,哪些不适合。其中对体育锻炼进行了较详细的叙述。指出减肥的目的应该是消除多余的脂肪,超过30分钟的中低强度运动对消除脂肪的作用最为明显。针对有些中学生盲目节食影响身体健康的情况,阐明控制饮食不是不吃不喝。为了健康,中学生要保证一日三餐,但在食物选择上要注意少吃高热量的食物,如油脂类和糖类。最后是介绍如何通过体育锻炼辅以营养手段来使身体更加强壮。要想使肌肉更加发达,应该适当多吃一些蛋白质丰富的食物,当然最重要的是进行体育锻炼,采用不同负荷强度的训练方式会有不同的效果。结论中强调控制体重最重要的是要持之以恒,以形成习惯,才能使自己终生受益。

二、教学目标

1. 使学生初步了解人体的运动系统,知道骨骼、关节和肌肉是如何相互作用使人体运动的。
2. 加深学生对身体形态、身体机能的了解,了解自己身体形态、身体机能的发育及其特点,学会正确的评价身体形态、机能,并能进行有利于形态、机能良好发展的体育锻炼。
3. 使学生理解体能的含义和组成要素,通过测试使学生对自己的体能状况有所了解,学会发展健康体能的方法,并有意识地在体育运动实践中发展自己的体能。
4. 促进学生养成良好的饮食习惯。使学生学会计算体重指数,并进行判断;明确在减肥时应采用长时间、中低强度运动;知道力量训练对肌肉增长的促进作用,初步了解控制体重应采用的饮食手段。

三、教学重点与难点

本章教学的重点与难点是《发展体能》和《营养、体育锻炼与控制体重》两部分内容。

建议在初中一年级向学生介绍骨骼、关节和肌肉是如何使人体运动起来的,以及使学生学会对身体形态的正确评价和了解锻炼中的注意事项。在初中二年级使学生学会对身体

机能的正确评价和锻炼中的注意事项，特别是对身体机能的自我评价。在初中三年级应学习有关平衡膳食的基础知识，初步掌握用体育锻炼和饮食手段来控制体重。

在初中各年级的教学过程中，要根据学校和学生的实际情况，处理好已有知识和新知识之间的相互关系，也可以根据学校的实际情况对初中阶段的教学内容进行调整。

四、内容与课时安排建议

内 容	教 学 形 式	参 考 时 数
人体与运动	理论讲授与实践课教学相结合	1
体育与身体形态	理论讲授为主，结合讨论进行	1
体育与身体机能	理论与实践结合讲授；并结合讨论进行	1
发展你的体能	理论与实践结合讲授；自练	1
营养、体育锻炼与控制体重	讲授为主，并结合实践活动	1

五、教学建议

（一）人体与运动

1. 知识点

知识点——“人体是如何进行运动的”。这里要讲清人体的运动系统是如何作为一个整体使人能够运动，从而为初中生学习体育与健康打下基础。教师在教授时要注意不要过多的讲授骨骼、肌肉、关节的生理解剖知识，而要与运动实践结合起来。在进行技术教学时可以结合教授技术动作来加深学生对运动系统的理解。如学习简单的体操动作时，可说明该动作会涉及哪个关节，该关节可围绕哪几个轴转动，该动作又是如何进行的，从而为学生更好地理解和学习技术动作提供了基础。还可进一步告诉学生，所有的动作都是由骨骼肌提供动力的，要想做好动作就需要相应骨骼肌提供动力，如果提高相应肌肉的力量会有助于完成相应的动作。完成一个动作不是由单一的肌肉完成的，需要不同肌肉共同协同配合，有的放松，有的收缩，这些活动是在神经支配下同时完成的。教师在讲解较复杂的技术动作时，可以利用这些简单的生理解剖知识，引导学生去反复体会完成较复杂动作时肌肉用力情况，以利于学习。此外，本题与下一题有着密切的联系，由于人体运动主要是依靠骨骼和肌肉来完成，通过体育锻炼也就会促进骨骼肌肉的生长。除了介绍骨骼肌以外，还可适当地介绍心肌，说明心脏功能的好坏是与人的一生健康有密切关系的。

2. 教学提示（案例）

(1) 通过让学生体会正确的站立姿势来引导学生关注骨骼，用本课中的“试一试”来引导学生了解有关关节的知识，产生学习的兴趣。

(2) 教师介绍骨骼、关节和肌肉的基本知识。

(3) 心肌的重要作用。让学生尝试“试一试”中的内容，然后计算如果人的心脏每分钟跳 60 次，每小时跳 3 600 次，昼夜就跳 86 400 次，每年 31 536 000 次。说明心脏的重要性，体育锻炼可使心脏更健康，我们在以后的学习中还要学到提高心脏功能的锻炼手段。

(4) 重点讲授第三部分的内容。让学生知道关节、骨骼和肌肉在运动中的关系。可以举一些简单的例子进行动作分析，让学生理解在完成一个动作时关节、骨骼、肌肉这三者的作用各是什么。如踢足球的射门动作，首先是大腿的股骨以髋关节为轴转动，同时带动小腿转动；当转到一定程度时髋关节运动幅度已经到达极限，就由股四头肌带动小腿的胫骨和腓骨以膝关节为轴转动，带动脚去踢球。还可以双杠支撑摆动臂屈伸为例，在以肩关节为轴的运动中，胸大肌拉动躯体向上臂靠拢，这就是双杠支撑摆动能很好的促进胸大肌发展的原因。

(5) 最后小结本课学习，说明要在运动实践中去应用这些知识，更好地掌握动作。

3. 参考资料

(1) 肌腱、软骨和韧带

骨骼通过关节被连接在一起，通常关节周围都有坚韧的结缔组织将其包裹着，这就是韧带。关节的转动方向越多，范围越大，就更需要韧带来固定保护。有的软骨可形成成骨，有的是覆盖于骨骼末端表面，用于减少关节中的摩擦力。肌腱也是致密结缔组织，是用来连接肌肉和骨骼的。

(2) 肌肉在运动中的不同作用

人体的运动是复杂的，即使完成一个简单的动作，也是许多肌肉协调配合的结果，而不是仅由一块肌肉就可以完成的。根据肌肉在动作中的作用不同，可分为原动肌、固定肌和中和肌。这里介绍一下原动肌和对抗肌。

原动肌：使骨骼产生运动的一块肌肉或一组肌肉。

对抗肌：在同一动作中其作用与原动肌相反的肌肉。对抗肌的作用是对原动肌的收缩起调节作用。对抗肌与原动肌之间大多表现的是协调性和准确性，而不是非协同的对抗和矛盾。

新手参加运动或学习新的动作时，常因精神紧张或动作不熟练而出现动作僵硬，对抗肌和原动肌之间不够协调就是原因之一。在室内课中举例时可适当涉及，在纠正学生错误动作时可以告诉动作僵硬、不协调是由于对抗肌用力不当，过分收缩所致，应该让对抗肌放松，使动作更协调。

（二）体育与身体形态

《体育与身体形态》是初中生必须了解并掌握的基本内容之一，尽管大多数学生对身体形态有一些粗略的了解，但是学生没有全面考虑自己的身体形态的发育情况，更缺少有意识、主动地锻炼以发展自己的身体形态。本节内容使学生对自己的身体形态的发育有一个全面的认识，使学生了解体育锻炼可以促进身体形态的发育，懂得在体育活动中应注意的事项。

1. 知识点

知识点①——“了解自己的身体形态”。讲解时，教师可以从以下四个方面入手：第一、身体形态的定义；第二、描述身体形态的指标（身高、体重、胸围，教师可以适当展开一点，如坐高等）；第三、克托莱指数的定义和计算公式；第四、学生对身体形态发育评价。教师在教学过程中可让学生事先阅读本节，初步了解本节内容。测一测自己的身高、体重、胸围，查表，并填写课文中的填空。通过进行自我评价，使学生了解自身身体形态的发育情况。教师还可采用离差法对学生做一个详细的评价。但教师一定要从正面引导学生，尤其给身体形态发育不够好的学生一个正确的引导，使学生正视自己的身体形态，消除这些学生的忧虑。

知识点②——“了解体育锻炼对身体形态的影响”。教学时教师可将这个知识点分解成两部分：第一部分是身体形态发育的特点。向学生讲明男女生的身体发育时期是有差异的，女生普遍比男生早，身高、体重和胸围发育的关键期也不一样；城市和乡村也是有差别的，城市青少年的发育要好于乡村；以及青少年的身体发育的两次高峰期。第二部分是体育锻炼对身体形态发育影响的原因分析。这里主要从体育锻炼可以促进身体长高和肌肉发育这两个方面进行阐述。使学生知道知其然，而且要知其所以然。

知识点③——“了解在形体练习中的注意事项”。这部分内容实际是形体练习中要注意的事项，主要从三个方面进行概述：第一、要使学生注意养成正确的身体姿势；第二、使学生明白在形体练习中，不宜做过重的练习；第三、要使学生注意全面发展。教师在教授这一部分内容时，可以穿插在实践课中，采用“提问—解答—总结”的方法进行。

最后让学生完成课后作业，通过讨论，对所学知识进行巩固！

2. 教学提示

（1）通过教学，让学生了解与身体机能有关的知识，能够对自己的形态进行客观的评价。可以通过教师的对相关内容的讲解和学生的自测和自评相结合进行授课。比如要求学生课前预习，完成学生用书中的相关内容，然后教师在讲述过程中，选择一两个同学所测数据，详细进行分析讲解，以加深学生对身体形态发育的认识。使学生学会评价，并能正确对待自己身体形态的发育情况。

（2）使学生了解身体形态发育的特点，让学生明白体育锻炼可以促进身体形态的发展，并要讲清其中的原因。可以通过举例法，图表法，多媒体等手段进行讲解，如利用多

媒体手段演示：体育锻炼促进学生身高、体重和胸围的变化动态图。

(3) 使学生了解在形体练习中的注意事项，使学生知道形体练习中不要做过重的练习，并且使学生注重全面发展。教学中，教师可以通过理论和实际相结合的方法、举例法、直观法说明全面发展的重要性，如通过身体发育不均衡的图片向学生演示。

(4) 教师在整个教学中，应注重培养学生养成正确的身体姿势。如生活中养成正确的坐、立、行、走的身体姿势，运动中养成正确的走、跑、跳、投的身体姿势。

3. 参考资料

(1) 身体形态指标的内容

指 标	内 容
高度	身高、坐高、足高
宽度	肩宽、盆宽
围度	胸围、腰围、大腿围、小腿围、上臂紧张围、上臂放松围
长度	手长、上肢长、小腿长、足长
厚度	上臂皮褶、肩胛下角皮褶、腹部皮褶
重度	体重

(2) 离差法对身体形态的评价

在形态的测试中所获得的数据资料是评价形态的重要依据。形态的评价方法很多，有单项评价，也有多项指标的综合评价，所有这些的评价都是将群体或个体的实测值与某些事先制定的评价标准相对照，衡量群体或个体所处的水平。这些评价是通过划分评价等级的界值来确定的，而评价的等级，一般采用五级评价来进行描述。

形态评价中最常用的是离差法，由于学生的形态测试是属于大数量的横剖面调查，比较适宜用离差法进行评价。离差法是依据正态分布的原理，以调查资料的平均值($\bar{x}$)为基准值，以标准差为离散距，对某些指标进行等级评价。目前制定的评价等级如下：

上等： $\geq \bar{x} + 1.28s$ (平均值加 1.28 个标准差) 以上

中上等： $> \bar{x} + 0.67s$ 至 $\bar{x} + 1.28s$ (平均值加 0.67 和 1.28 个标准差之间)

中等： $\leq \bar{x} + 0.67s$ 至 $\bar{x} - 0.67s$ (平均值加减 0.67 个标准差之间)

中下等： $< \bar{x} - 0.67s$ 至 $\bar{x} - 1.28s$ (平均值减 0.67 个标准差和 1.28 个标准差之间)

下等： $\leq \bar{x} - 1.28s$ (平均值减 1.28 个标准差) 以下

根据自己所测数据，进行计算，按照下表标准进行评价。

11~15 岁中国城市身高离差法评价表

年龄(岁)		下等 $\bar{x} - 1.28s$ 以下	中下等 $\bar{x} - 1.28s$ 至 $\bar{x} - 0.67s$	中等 $\bar{x} - 0.67s$ 至 $\bar{x} + 0.67s$	中上等 $\bar{x} + 0.67s$ 至 $\bar{x} + 1.28s$	上等 $\bar{x} + 1.28s$ 以上
11	男	135.2 以下	135.3~139.6	139.7~149.2	149.3~153.6	153.7 以上
	女	136.8 以下	136.9~141.2	141.3~151.0	151.1~155.4	155.5 以上

续表

年龄(岁)		下等 $\bar{x}-1.28s$ 以下	中下等 $\bar{x}-1.28s$ 至 $\bar{x}-0.67s$	中等 $\bar{x}-0.67s$ 至 $\bar{x}+0.67s$	中上等 $\bar{x}+0.67s$ 至 $\bar{x}+1.28s$	上等 $\bar{x}+1.28s$ 以上
12	男	139.8 以下	139.9~144.8	144.9~155.8	155.9~160.8	160.9 以上
	女	143.2 以下	143.3~147.2	147.3~156.0	156.1~160.1	160.2 以上
13	男	148.0 以下	148.1~153.0	153.1~164.2	164.3~169.2	169.3 以上
	女	147.9 以下	148.0~151.6	151.7~159.6	159.7~163.3	163.4 以上
14	男	154.7 以下	154.8~159.2	159.3~169.2	169.3~173.7	173.8 以上
	女	149.9 以下	150.0~153.4	153.5~160.9	161.0~164.3	164.4 以上
15	男	159.4 以下	159.5~163.3	163.4~171.7	171.8~175.6	175.7 以上
	女	151.2 以下	151.3~154.5	154.6~161.9	162.0~165.2	165.3 以上

11~15 岁中国乡村身高离差法评价表

年龄(岁)		下等 $\bar{x}-1.28s$ 以下	中下等 $\bar{x}-1.28s$ 至 $\bar{x}-0.67s$	中等 $\bar{x}-0.67s$ 至 $\bar{x}+0.67s$	中上等 $\bar{x}+0.67s$ 至 $\bar{x}+1.28s$	上等 $\bar{x}+1.28s$ 以上
11	男	130.5 以下	130.6~135.0	135.1~145.0	145.1~149.5	149.6 以上
	女	131.5 以下	131.6~136.3	136.4~146.7	146.8~151.5	151.6 以上
12	男	135.4 以下	135.5~140.4	140.5~151.6	151.7~156.8	156.9 以上
	女	138.1 以下	138.2~142.5	142.6~152.6	152.7~156.8	156.9 以上
13	男	142.6 以下	142.7~147.9	148.0~159.5	159.6~164.9	165.0 以上
	女	144.7 以下	144.8~148.4	148.5~156.4	156.5~160.1	160.2 以上
14	男	149.0 以下	149.1~154.0	154.1~165.0	165.1~170.0	170.1 以上
	女	147.3 以下	147.4~150.8	150.9~158.3	158.4~161.7	161.8 以上
15	男	154.8 以下	154.9~159.0	159.1~168.2	168.3~172.4	172.5 以上
	女	148.7 以下	148.8~152.0	152.1~159.2	159.3~162.5	162.6 以上

11~15岁中国城市体重离差法评价表

年龄(岁)		下等 $\bar{x}-1.28s$ 以下	中下等 $\bar{x}-1.28s$ 至 $\bar{x}-0.67s$	中等 $\bar{x}-0.67s$ 至 $\bar{x}+0.67s$	中上等 $\bar{x}+0.67s$ 至 $\bar{x}+1.28s$	上等 $\bar{x}+1.28s$ 以上
11	男	25.7 以下	25.8~30.4	30.5~40.8	40.9~45.5	45.6 以上
	女	26.4 以下	26.5~30.9	31.0~40.9	41.0~45.0	45.1 以上
12	男	28.5 以下	28.6~33.8	33.9~45.4	45.5~50.7	50.8 以上
	女	29.9 以下	30.0~34.9	35.0~45.3	45.4~50.1	50.2 以上
13	男	33.7 以下	33.8~39.5	39.6~52.3	52.4~58.1	58.2 以上
	女	34.4 以下	34.5~39.2	39.3~49.6	49.7~54.4	54.5 以上
14	男	38.2 以下	38.3~44.1	44.2~57.3	57.4~63.2	63.3 以上
	女	37.5 以下	37.6~41.8	41.9~51.4	51.5~55.7	55.8 以上
15	男	42.6 以下	42.7~48.0	48.1~60.0	60.1~65.4	65.5 以上
	女	39.5 以下	39.6~43.9	44.0~53.4	53.5~57.7	57.8 以上

11~15岁中国乡村体重离差法评价表

年龄(岁)		下等 $\bar{x}-1.28s$ 以下	中下等 $\bar{x}-1.28s$ 至 $\bar{x}-0.67s$	中等 $\bar{x}-0.67s$ 至 $\bar{x}+0.67s$	中上等 $\bar{x}+0.67s$ 至 $\bar{x}+1.28s$	上等 $\bar{x}+1.28s$ 以上
11	男	24.2 以下	24.3~27.7	27.8~35.5	35.6~39.0	39.1 以上
	女	24.1 以下	24.2~28.0	28.1~36.4	36.5~40.3	40.4 以上
12	男	26.4 以下	26.5~30.7	30.8~40.1	40.2~44.4	44.5 以上
	女	28.2 以下	28.3~32.2	32.3~41.0	41.1~45.0	45.1 以上
13	男	30.9 以下	31.0~35.9	36.0~46.9	47.0~51.9	52.0 以上
	女	33.6 以下	33.7~37.5	37.6~46.1	46.2~50.0	50.1 以上
14	男	35.8 以下	35.9~40.7	40.8~51.5	51.6~56.5	56.6 以上
	女	36.6 以下	36.7~40.5	40.6~49.1	49.2~53.0	53.1 以上
15	男	40.5 以下	40.6~45.1	45.2~55.3	55.4~59.9	60.0 以上
	女	39.2 以下	39.3~42.9	43.0~51.3	51.4~55.0	55.1 以上