

国家社会科学基金“十五”规划（教育类）国家重点课题

学生体质健康 标准研究

学生体质健康标准研究课题组 著

人民教育出版社

国家社会科学基金“十五”规划（教育类）国家重点课题

学生体质健康 标准研究

学生体质健康标准研究课题组 著

人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生体质健康标准研究/学生体质健康标准研究课题组著. —北京: 人民教育出版社, 2006
ISBN 7-107-19711-8

I. 学...

II. 学...

III. 学生—体育锻炼标准—中国—研究

IV. G812.37

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 069838 号

人民教育出版社出版发行

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

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 20

字数: 320 千字 印数: 0 001~2 000 册

定价: 25.40 元

课题组顾问：郭 敏

课题组组长：杨贵仁

课题组副组长：季克异 刘国永

课题组成员（以姓氏笔画为序）：

于可红	于宏成	于道中	王小宁	王并举
王皋华	田文惠	卢 逊	白荣正	刘国永
祁国鹰	杜 伟	吴全泉	杨贵仁	邹继豪
张 芯	张建平	季成叶	季克异	周琴璐
荀福顺	贺凤翔	耿培新	贾志勇	顾美蓉
徐剑津	郭 敏	鲁秋林	赫忠慧	廖文科
潘延光				

鉴定意见（代前言）

2004年6月9日，全国教育科学规划领导小组办公室组织专家在中央教育科学研究所对国家社会科学基金“十五”规划（教育类）国家重点课题“学生体质健康标准研究”进行了成果鉴定。鉴定组组长由前国家教委副主任邹时炎担任，中央教育科学研究所所长朱小蔓教授、北京师范大学体育与运动学院院长毛振明教授、北京体育大学校长杨桦教授、中国学校体育研究会理事长宋尽贤教授、中国学校体育研究会副理事长李晋裕教授、首都体育学院院长李鸿江教授任鉴定组成员。

在认真审读课题研究成果、听取课题负责人教育部体育卫生与艺术教育司杨贵仁司长的成果报告和答辩的基础上，鉴定专家对课题进行了充分的评议并形成如下鉴定意见：

1. 课题探讨了在我国新的历史条件下如何建立以及建立什么样的学生体育锻炼制度与评价体系问题，探讨了实施学生体质健康标准的若干理论与实践问题，探讨了针对我国学生锻炼的实际情况如何推进学生进行自我评价与自我锻炼的方法和理论。该研究具有重要的理论价值和很强的实用性。

2. 为了保证研究的科学性和准确性，课题组采集了北京等12个省（自治区和直辖市）的31 943人的试验数据，并进行了科学的统计与分析，工作量巨大，获取数据的方法科学，研究与分析方法合理，数据真实可信。

同时,《学生体质健康标准》总结了《国家体育锻炼标准》《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》执行过程中的成绩与问题,根据我国学生体质的现状,参照国际上学生体质研究的做法和经验,建立了以运动素质和健康素质为主的新的评价指标体系,在此基础上制定的《学生体质健康标准(试行方案)》已经作为国家教育、体育行政部门的文件颁布并普遍试行。

3.《学生体质健康标准(试行方案)》的基本框架、测试项目选择、组别、评价方法和评定标准等符合学校工作实际,便于操作。《学生体质健康标准(试行方案)》充分体现了“健康第一”的理念,对于提高教师和学生对健康的认识,对于推动当前的体育课程与教学改革也具有明显的指导意义和引领作用。与课题有关的出版物、音像制品和智能服务系统的研制与开发有助于动员学生、家长和社会更加关注学生的身体锻炼和健康维护,对促进学生的身体正常发育、增强体质和提高健康水平都会起到重要的作用。《学生体质健康标准(试行方案)》还可以帮助国家和地方教育行政部门把握各年龄阶段学生的体质健康状况,有利于国家和地方教育行政部门及时根据学生的体质健康状况采取科学的干预措施。

4.鉴定组建议在今后《学生体质健康标准(试行方案)》的实施过程中,继续对国外同类研究成果及发展动向、标准中某些测试指标和评价内容进行更深入的研究。

专家鉴定组一致认为:“学生体质健康标准研究”达到了预期目标,取得了丰富的研究成果,在同类研究中处于领先水平,同意结题。

课题鉴定组

2004年6月

目 录

鉴定意见（代前言） /1

- 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/2
- 《学生体质健康标准》课题结题报告/51
- 学生体质健康标准演变与发展的理性思考/77
-

- 第二部分** 建立《学生体质健康标准》评价指标体系的试验研究/92
- 对《学生体质健康标准》评价指标体系合理性的问卷调查报告/101
- 教育部办公厅 国家体育总局办公厅关于印发《学生体质健康标准》（试验方案）的通知/112
- 《学生体质健康标准》验证性试验研究/148
- “身高标准体重”评价指标的研究/178
- 小学一至三年级学生“平衡能力”测试指标的研究/186
- 对学生柔韧性两种测试方法的研究/190
- 学生定量跑步的生理负荷反应研究/201
-

- 第三部分** 北京市实施《学生体质健康标准》的情况报告/212
- 江苏省中小学实施《学生体质健康标准》的问题与对策/218
- 北京大学实施《学生体质健康标准》管理实务/223
- 浙江省普通高校实施《学生体质健康标准》的调查报告/234

第四部分	“全国学生体质健康标准数据管理系统”的研究/250
	“学生体质健康标准智能服务系统”的研究/265

附 录	《学生体质健康标准》测试指标征求意见表/274
	《学生体质健康标准》验证性试验数据统计表/276

后 记	/309
---------------	-------------

夏台(梁式计站)非清湖蟹湖湖湖湖

第一部分

即被黨利食計殺害。因奉命歸。更令東誘通和。遂表出都。《晉書》云。太子率諸將斷賊於平陽。賊退。則利復收兵。全面退却。利上表。謂平陽將殺通和。請立賞利。太子并賜從。《北府》雖云。時將通和。計其利。今

1994年12月15日

國有(美國)型、世間(中國)型、無主(英國)型、社會(法國)型的諸種主義。其
後官制(美國)、學制(德國)、軍制(日本)、官制(蘇俄)等又各異。

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

(二〇〇二年七月四日)

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、1000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。学生毕业年級的等级评定，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，可向学校提交免于执行《标准》的申请，经医生证明，体育教研室（体育组）核准后，可以免于执行《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

附表 2

《学生体质健康标准（试行方案）》评分表

表 1

小学一、二年级男生身高标准体重（体重单位：公斤）

身高段（厘米）	营养不良		较低体重		正常体重		超重		肥胖	
	30 分		36 分		60 分		36 分		30 分	
106.0~106.9	<14.8		14.8~16.8		16.9~19.1		19.2~19.8		>=19.9	
107.0~107.9	<15.1		15.1~17.1		17.2~19.5		19.6~20.3		>=20.4	
108.0~108.9	<15.3		15.3~17.5		17.6~19.9		20.0~20.7		>=20.8	
109.0~109.9	<15.6		15.6~17.9		18.0~20.3		20.4~21.1		>=21.2	
110.0~110.9	<15.8		15.8~18.3		18.4~20.7		20.8~21.5		>=21.6	
111.0~111.9	<16.1		16.1~18.6		18.7~21.1		21.2~21.9		>=22.0	
112.0~112.9	<16.4		16.4~18.9		19.0~21.5		21.6~22.3		>=22.4	
113.0~113.9	<16.7		16.7~19.2		19.3~22.0		22.1~22.8		>=22.9	
114.0~114.9	<17.0		17.0~19.6		19.7~22.4		22.5~23.2		>=23.3	
115.0~115.9	<17.3		17.3~19.9		20.0~22.8		22.9~23.6		>=23.7	
116.0~116.9	<17.6		17.6~20.3		20.4~23.2		23.3~24.1		>=24.2	
117.0~117.9	<18.0		18.0~20.6		20.7~23.6		23.7~24.6		>=24.7	
118.0~118.9	<18.3		18.3~21.0		21.1~24.1		24.2~25.0		>=25.1	
119.0~119.9	<18.6		18.6~21.4		21.5~24.6		24.7~25.5		>=25.6	
120.0~120.9	<19.0		19.0~21.8		21.9~25.1		25.2~26.2		>=26.3	
121.0~121.9	<19.4		19.4~22.2		22.3~25.6		25.7~26.8		>=26.9	
122.0~122.9	<19.7		19.7~22.6		22.7~26.2		26.3~27.4		>=27.5	
123.0~123.9	<20.1		20.1~23.0		23.1~26.8		26.9~28.0		>=28.1	
124.0~124.9	<20.5		20.5~23.4		23.5~27.3		27.4~28.6		>=28.7	
125.0~125.9	<20.9		20.9~23.8		23.9~27.8		27.9~29.2		>=29.3	
126.0~126.9	<21.3		21.3~24.3		24.4~28.5		28.6~29.8		>=29.9	
127.0~127.9	<21.7		21.7~24.7		24.8~29.0		29.1~30.4		>=30.5	
128.0~128.9	<22.1		22.1~25.1		25.2~29.5		29.6~31.0		>=31.1	