

普通高等学校 中等职业学校(通用)体育辅助教材

《学生体质健康标准》 测试与锻炼指导手册

根据中华人民共和国教育部 国家体育总局《学生体质健康标准(试行方案)》《学生体质健康标准(试行方案)实施办法》编

主 编：徐国强 曲 明

副主编：陈莉萍

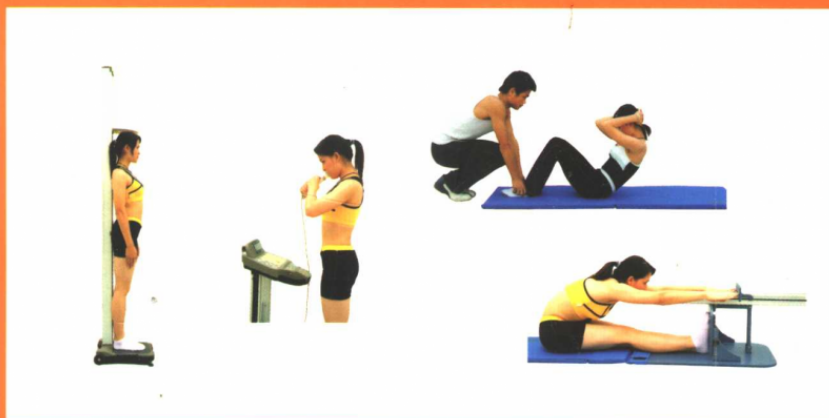


世界图书出版公司

责任编辑：戴华国

责任技编：刘正武

封面设计：佳雨



ISBN 7-5062-7618-6



9 787506 276184 >

ISBN 7-5062-7618-6

G·0164 定价：10.00元

普通高等学校、中等职业学校（通用）体育辅助教材

《学生体质健康标准》 测试与锻炼指导手册

——根据中华人民共和国教育部、国家体育总局《学生体质健康标准（试行方案）》与《学生体质健康标准（试行方案）实施办法》编写

主 编 徐国强

曲 明

副主编 陈莉萍



世界图书出版公司

广州 · 上海 · 西安 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

《学生体质健康标准》测试与锻炼指导手册/ 徐国强主编. —广州:
广东世界图书出版公司, 2005.12

ISBN 7-5062-7618-6

I. 学... II. 徐... III. ①体育锻炼标准-高等学校-手册②体育锻炼
标准-中学-手册 IV. G807.4 ②G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 126905 号

《学生体质健康标准》测试与锻炼指导手册

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广东省农垦总局印刷厂

版 次: 2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 889mm × 1 194mm 1/32

印 张: 5

ISBN 7-5062-7618-6/G·0164

出版社注册号: 粤 014

定 价: 10.00 元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

编者的话

为了贯彻实施教育部、国家体育总局关于《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》，帮助学生理解《标准》的目的、内容、要求、测试方法和锻炼方法，让学生积极主动地参加锻炼和测试，顺利达标并养成终生锻炼的能力和习惯，我们编写了这本《学生体质健康标准测试与锻炼指导手册》。

针对目前学生体质健康状况下降的现象，我们在编写过程中始终贯彻“健康第一”的指导思想。使学校和广大学生以及家长能够及时了解学生的体质健康水平，积极主动地参与测试，有的放矢地进行体育锻炼，进而全面增强学生的体质健康水平，培养学生对生理健康、心理健康、社会健康三维健康观的正确认识。

本书共分三部分，分别为：体质健康通识篇、体质健康测试篇、体质健康锻炼篇。其中，体质健康通识篇主要介绍《标准》的内容、体质、健康常识、体育锻炼对体质健康的促进作用等。体质健康测试篇主要介绍测试的内容、方法和注意事项等。体质健康锻炼篇主要介绍针对各项标准的锻炼方法及针对性练习。附录中的法规部分是让我们了解现行体育法规，以便更好地指导我们进行锻炼。体质健康锻炼测试表格是提供各年级学生锻炼和测试需要的各种表格及使用方法。贯穿本《手册》的还有体质健康相关的各种小常识，让枯燥的专业术语、专业知识轻松地理解、运用。全书内容通俗易懂，实用性、指导性强，是大中专院校学生进行体质健康锻炼与测试必备的指导性

读物。

参加本书编写的人员为：徐国强（广州大学）、曲明（华南师范大学）、陈莉萍（华南师范大学）。由徐国强主持、策划本书的编写及统稿工作。

值得提出的是，在编写本书的过程中，参阅了许多有关的书籍、教材和论文等文献，在此向编著者表示深切的感谢。本手册也得到了广东世界图书出版公司领导 and 编辑的大力支持，在此我们一并表示衷心的感谢。

由于时间紧迫，我们的水平、经验所限，书中错误或不妥之处在所难免，恳请给予指导与批评指正。

编者
2005 年 10 月

[温馨提示]

请妥善保存自己的《体质健康检测报告》，注意自己的体质健康状况，并按《体质健康检测报告》提供的运动处方加强锻炼。

目 录

第一部分 体质健康常识篇	1
一、《学生体质健康标准（试行方案）》文件	3
二、《学生体质健康标准》的意义	37
三、《学生体质健康标准》的特点	40
四、体质的概念	44
五、健康的概念	47
六、体育锻炼对健康的影响	49
七、《学生体质健康标准》评分表的使用方法	53
第二部分 体质健康测试篇	59
一、身高和体重	61
二、台阶实验	63
三、肺活量	65
四、50 米跑	67
五、立定跳远	68
六、坐位体前屈	70
七、握力	71
八、1000 米跑（男）800 米跑（女）	73
九、仰卧起坐（女）	73



第三部分 体质健康锻炼篇	76
一、六项身体锻炼的基本原则	79
(一) 自觉积极性原则	79
(二) 从实际出发原则	80
(三) 经常性原则	81
(四) 循序渐进原则	81
(五) 全面锻炼原则	83
(六) 安全性原则	84
二、四项身体素质的发展要素	86
(一) 速度素质	86
(二) 力量素质	87
(三) 耐力素质	90
(四) 柔韧素质	95
三、三个身体锻炼的基本环节	97
四、五类测试评价与锻炼指导	102
(一) 《学生体质健康标准》的测试项目	102
(二) 项目评价与锻炼指导	103
五、五种常用练习方法	114
(一) 持续练习方法	114
(二) 重复练习方法	115
(三) 间歇练习方法	115
(四) 循环练习法	116
(五) 变换练习法	116
附录一 体育法规	119
一、《全民健身计划纲要》	121

二、《中华人民共和国体育法》	126
附录二 体质健康锻炼的测试记录表	133
一、体质健康锻炼计划表、记录表	135
(一) 体育健康锻炼计划表	135
(二) 体育健康锻炼记录表	136
二、体质健康测试记录表	137
(一) 身体健康素质单项成绩及平衡度记录表	137
(二) 身体健康素质单项测试成绩逐年变化连线记录表 ...	140
(三) 身体健康测试综合成绩逐年变化连线记录表	144
(四) 体质健康检测报告	146

第一部分 体质健康通识篇

一、《学生体质健康标准（试行方案）》文件

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、认真执行。

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



●●●《学生体质健康标准》测试与锻炼指导手册

(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；男生从台阶实验、1000 米跑中选测一项，女生从台阶实验、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；