



中国名校通用管理新标准

中国名校 学生综合素质 测评标准

Criteria of Assessment About Comprehensive
Quality for Students in China Top Schools

主编：刘青山

中国标准出版社



中国名校教师与学生管理新标准

④

中国名校 学生综合素质 测评标准

Criteria of Assessment About Comprehensive
Quality for Students in China Top Schools

主编：刘青山

中国标准出版社

目录

第一章 学生身体素质测评标准

XSSZ-01-001	静力力量测评标准	3
XSSZ-01-002	爆发力测评标准	5
XSSZ-01-003	肌肉耐力测评标准	7
XSSZ-01-004	速度测评标准	11
XSSZ-01-005	耐力测评标准	15
XSSZ-01-006	灵敏性测评标准	18
XSSZ-01-007	柔韧性测评标准	22
XSSZ-01-008	体质综合测评执行标准	26
XSSZ-01-009	学生体质测评标准	27
XSSZ-01-010	学生体格测评标准	31
XSSZ-01-011	学生体型测评标准	38
XSSZ-01-012	身体姿势测评标准	40
XSSZ-01-013	平衡性测评标准	45
XSSZ-01-014	视力测评标准	48
XSSZ-01-015	中小学生体育达标考核标准	50

XSSZ-01-016	中学生体育素质标准	56
XSSZ-01-017	中学生体育考核标准	59

第二章 学生心理素质测评标准

XSSZ-02-001	小学生心理健康标准	63
XSSZ-02-002	中学生心理健康标准	65
XSSZ-02-003	学生性格测评标准	67
XSSZ-02-004	学生意志力测评标准	74
XSSZ-02-005	学生思维方式测评标准	76
XSSZ-02-006	学生创造力测评标准	79
XSSZ-02-007	中学生气质自我测评标准	81
XSSZ-02-008	学生紧张情绪测评标准	89
XSSZ-02-009	学生心理疲劳测评标准	91
XSSZ-02-010	学生孤独感测评标准	93
XSSZ-02-011	学生交往水平测评标准(一)	94
XSSZ-02-012	学生交往水平测评标准(二)	96
XSSZ-02-013	学生交往水平测评标准(三)	99
XSSZ-02-014	学生心理状况测评标准	103
XSSZ-02-015	学生个性测评标准	106
XSSZ-02-016	自卑心理测评标准	108
XSSZ-02-017	焦虑状态测评标准	112
XSSZ-02-018	学生自信心测评标准量表	115
XSSZ-02-019	进取心测评标准	117
XSSZ-02-020	中学生心理素质测评标准	119

第三章 学生思想品德素养测评标准

XSSZ-03-001	小学一年级学生思想品德测评标准	123
-------------	-----------------------	-----

XSSZ-03-002	小学二年级学生思想品德测评标准	126
XSSZ-03-003	小学三年级学生思想品德测评标准	129
XSSZ-03-004	小学四年级学生思想品德测评标准	132
XSSZ-03-005	小学五年级学生思想品德测评标准	135
XSSZ-03-006	小学六年级学生思想品德测评标准	138
XSSZ-03-007	初中一年级学生思想品德测评标准	141
XSSZ-03-008	初中二年级学生思想品德测评标准	142
XSSZ-03-009	初中三年级学生思想品德测评标准	143
XSSZ-03-010	高中一年级学生思想品德测评标准	145
XSSZ-03-011	高中二年级学生思想品德测评标准	146
XSSZ-03-012	高中三年级学生思想品德测评标准	148
XSSZ-03-013	小学生品德操行评定标准	150
XSSZ-03-014	中学生德育素质测评标准	154
XSSZ-03-015	中学生思想品德评定标准表	159
XSSZ-03-016	高中学生操行评定标准	164
XSSZ-03-017	中学生日常行为规范	167
XSSZ-03-018	中学生守则	171
XSSZ-03-019	小学生日常行为规范	172

第四章 学生文化素养测评标准

XSSZ-04-001	音乐才能测评标准	177
XSSZ-04-002	美术才能测评标准	178
XSSZ-04-003	卫生习惯测评标准	183
XSSZ-04-004	修养测评标准	185
XSSZ-04-005	社会适应力测评标准	188
XSSZ-04-006	学校社交能力测评标准	191
XSSZ-04-007	社会社交能力测评标准	196

XSSZ-04-008	中学生美育素质测评标准	199
XSSZ-04-009	中学生美育考核标准	202
XSSZ-04-010	学生审美素养和能力测评表	204

第五章 学生学力素养测评标准

XSSZ-05-001	听的技能测评标准	207
XSSZ-05-002	记笔记的技能测评标准	208
XSSZ-05-003	实验技能测评标准	209
XSSZ-05-004	学习技能测评标准	210
XSSZ-05-005	学习方法测评标准	214
XSSZ-05-006	学科兴趣测评标准	217
XSSZ-05-007	学习素质测评标准	224
XSSZ-05-008	学习动机测评标准	227
XSSZ-05-009	学习心态测评标准	233
XSSZ-05-010	学生课堂行为测评标准	240
XSSZ-05-011	学生考试行为测评标准	242
XSSZ-05-012	学生作业行为测评标准	249
XSSZ-05-013	学生自习行为测评标准	253
XSSZ-05-014	学生休息、文娱时行为测评标准	257
XSSZ-05-015	中学生智育素质测评标准	259
XSSZ-05-016	中学生智育考核标准	262

第六章 学生劳动素质测评标准

XSSZ-06-001	小学低年级学生劳动素质测评标准	267
XSSZ-06-002	小学中年级学生劳动素质测评标准	269
XSSZ-06-003	小学高年级学生劳动素质测评标准	272
XSSZ-06-004	初中一年级学生劳动素质测评标准	276

XSSZ-06-005	初中二年级学生劳动素质测评标准	281
XSSZ-06-006	初中三年级学生劳动素质测评标准	287
XSSZ-06-007	中学生劳育素质测评标准	294
XSSZ-06-008	中学生劳育考核标准	296
XSSZ-06-009	高中劳动创造能力培养目标 与检测标准表	299

第1章

学生身体素质 测评标准

文 件 名		静力力量测评标准																																					
电子文件编码		XSSZ-01-001	页 码	2-1	版 次	A/0																																	
一、握力 目的：测量前臂及手部屈肌力量。 使用器材：握力计。 方法：根据受试者手的大小，调节握力计握把的间距至感觉合适为宜。受试者手持握力计，指针向外，两脚并立，臂自然下垂，以最大力量紧握握力计并读数记录，左右手交替各测2~3次，或只测有力手，择优记录测量值。 注意事项：测量时握力计不能接触身体和衣服；用力时不准屈臂、弯腰或蹬足。 评价：用高差法或百分位法制定五级评价标准，分性别、年龄进行评价，如下表。 高中男生握力评价标准 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">握 力</th><th>优</th><th>良</th><th>中</th><th>下</th><th>差</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">相对力量</td><td>右手</td><td>1.26 以上</td><td>1.13 ~ 1.25</td><td>0.92 ~ 1.12</td><td>0.77 ~ 0.91</td><td>0.76 以下</td></tr> <tr> <td>左手</td><td>1.23 以上</td><td>1.12 ~ 1.22</td><td>0.90 ~ 1.11</td><td>0.78 ~ 0.89</td><td>0.75 以下</td></tr> <tr> <td rowspan="2">绝对力量 (kg)</td><td>右手</td><td>50.5 以上</td><td>46.0 ~ 50.0</td><td>38.5 ~ 45.5</td><td>31.5 ~ 38.0</td><td>31.0 以下</td></tr> <tr> <td>左手</td><td>48.0 以上</td><td>43.0 ~ 47.5</td><td>35.0 ~ 42.5</td><td>43.0 ~ 34.5</td><td>29.0 以下</td></tr> </tbody> </table> 注：绝对力量为实测值，相对力量指实测值(kg)与自身体重(kg)之比。 二、背力 目的：测量躯干背伸肌力量。 使用器材：背力计。 方法：测量前，先将背力计指针拨到零位。受试者站于背力							握 力		优	良	中	下	差	相对力量	右手	1.26 以上	1.13 ~ 1.25	0.92 ~ 1.12	0.77 ~ 0.91	0.76 以下	左手	1.23 以上	1.12 ~ 1.22	0.90 ~ 1.11	0.78 ~ 0.89	0.75 以下	绝对力量 (kg)	右手	50.5 以上	46.0 ~ 50.0	38.5 ~ 45.5	31.5 ~ 38.0	31.0 以下	左手	48.0 以上	43.0 ~ 47.5	35.0 ~ 42.5	43.0 ~ 34.5	29.0 以下
握 力		优	良	中	下	差																																	
相对力量	右手	1.26 以上	1.13 ~ 1.25	0.92 ~ 1.12	0.77 ~ 0.91	0.76 以下																																	
	左手	1.23 以上	1.12 ~ 1.22	0.90 ~ 1.11	0.78 ~ 0.89	0.75 以下																																	
绝对力量 (kg)	右手	50.5 以上	46.0 ~ 50.0	38.5 ~ 45.5	31.5 ~ 38.0	31.0 以下																																	
	左手	48.0 以上	43.0 ~ 47.5	35.0 ~ 42.5	43.0 ~ 34.5	29.0 以下																																	

文 件 名	静力力量测评标准				
电子文件编码	XSSZ-01-001	页 码	2-2	版 次	A/0

计踏板上,足跟并拢,足尖略分开,双手紧握背力计把柄,两腿伸直,上体前倾30°,或将背力计把柄调至齐膝关节水平,然后用最大力量抬起上体拉背力计。

注意事项:测试前受试者需适当地做准备活动,以免腰部受伤;上拉时不得屈膝、屈臂或身体后倒。

评价:参照下表。

高中男生背肌力评价标准

等 级	成 绩	成 绩
	相对力量	绝对力量 (kg)
优	2.49 以上	125 以上
良	2.17~2.48	109~124.9
中	1.95~2.16	98~108.9
下	1.65~1.94	83~97.9
差	1.64 以下	82.9 以下

注:绝对力量为实测值,相对力量指实测值(kg)与自身体重(kg)之比。

文 件 名	爆发力测评标准				
电子文件编码	XSSZ-01-002	页 码	2-1	版 次	A/0

一、纵跳

目的：测量垂直向上跳时下肢的爆发力。

场地器材：直尺，粉笔(白灰)。

方法：受试者手指沾上白灰，离墙20cm侧向站立，靠墙一侧的上肢伸直上举，用中指在墙上画一灰印，然后屈膝起跳，在腾起最高点用手指在墙上画一灰印，记录墙上两灰印之间的距离，连测3次，取最佳成绩。

注意事项：原地摸高时，不得屈髋、屈膝，手臂必须完全伸直；起跳前不得做垫步或跨步动作。

评价：参照下表。

高中男生纵跳评价标准

等 级	成绩 (cm)
优	66以上
良	61 ~ 65
中	51 ~ 60
下	46 ~ 50
差	45以下

二、立定跳远

目的：测量向前跳跃时下肢的爆发力。

场地器材：皮尺，平坦地面或沙坑。

方法：受试者双足自然站立在起跳线后，屈膝摆臂，尽量用力向前跳，双足落地，连续跳3次，丈量起跳线前沿至最近着地点后沿的垂直距离，记录最佳成绩。

文 件 名

爆发力测评标准

电子文件编码

XSSZ-01-002

页 码

2-2

版次

A/0

注意事项：两足原地同时起跳，不能垫步或有连续动作；落地时如向后跌倒，丈量成绩应以最靠近起跳线的着地部分为准。

评价：评价标准见《国家体育锻炼标准》评分表。

文 件 名	肌肉耐力测评标准				
电子文件编码	XSSZ-01-003	页 码	4-1	版 次	A/0

一、引体向上(中学男生)

目的: 测量肩带及两臂的肌肉耐力。

使用器材: 高单杠或高横杠。

方法: 受试者双手正握杠, 与肩同宽或悬垂姿势, 引体向上至下颌超过杠面, 每上引1次要回复至双臂伸直的悬垂姿势。完成正确动作的次数即为测量成绩。

注意事项: 引体时受试者不得摆动身体、曲膝、蹬腿, 违例动作不予计数。

评价: 参照下表和《国家体育锻炼标准》。

城市男生引体向上平均值(次)

年龄(岁)	X	S	年龄(岁)	X	S
7	20.9	13.19	16	6.43	4.34
8	22.28	13.7	17	7.39	4.33
9	24.35	14.22	18	7.91	4.20
10	26.41	15.41	19	9.13	4.29
11	28.81	16.95	20	9.15	4.22
12	31.20	17.36	21	9.26	4.72
13	3.0	5.04	22	8.39	4.54
14	3.90	3.90	19~22	8.98	4.45
15	5.59	4.80			

二、斜身引体(女生及小学男生)

目的: 测量臂肌耐力。

使用器材: 可调节高度的低单杠或有不同高度的低单杠。

方法: 通过调节或选用适宜的低单杠, 使杠面与受试者胸部(乳头)齐平。受试者两手与肩同宽正握杠, 两腿前伸, 两臂与躯

文 件 名

肌肉耐力测评标准

电子文件编码

XSSZ-01-003

页 码

4-2

版 次

A/O

干成 90° ，两腿着地并有一同伴压住双脚，使身体斜下垂，屈臂引体至胸部触到横杠，然后伸臂复原为完成一次。

注意事项：斜身引体时，身体要保持挺直，脚不得再移动，违例不计数。两次之间间隔时间不得超过10秒钟。

评价：参照《国家体育锻炼标准》或上表。

三、双杠臂屈伸(10岁以上男生)

目的：测量双臂和肩带肌耐力。

使用器材：双杠。

方法：受试者在两杠之间成直臂支撑，身体下降至两肘关节成直角时，即推杠成直臂支撑为1次，完成正确动作次数即为测量成绩。

注意事项：伸臂完成支撑过程中，不能摆腿、蹬腿或脚触地面；在测试过程中，动作停顿便停止计数。

评价：参照下表和《国家体育锻炼标准》。

双杠臂屈伸评价标准

水平	次数
优	25以上
良	18~24
中	9~17
下	4~8
差	0~3

文 件 名	肌肉耐力测评标准					
电子文件编码	XSSZ-01-003	页 码	4-3	版 次	A/0	
四、屈膝仰卧起坐(小学以上女生) 目的: 测量腹肌耐力。 使用器材: 体操垫子, 秒表。 方法: 受试者全身仰卧于垫上, 两腿屈膝成90°, 两手指交叉置于脑后, 一同伴压住受试者两腿踝关节处, 起坐时以双肘触及或超过同侧膝为一次。仰卧时, 两肩胛必须触垫。测试时, 测试者发出“开始”口令后受试者开始坐起, 同时开表计时, 记录1分钟完成的次数。 注意事项: 受试者违例时应及时指出并不予计此数; 停表后, 受试者虽已坐起, 但未能触及同侧膝时不计数。 评价: 参照《国家体育锻炼标准》。 五、俯卧撑(10岁以上男、女生) 目的: 测量双臂和肩带肌耐力。 使用器材: 体操垫。 方法: 受试者两手撑垫与肩同宽, 两腿并拢, 脚尖着地, 身体成一直线, 听到“开始”口令后屈臂, 使身体下移至胸部离地面10cm以内距离, 然后将身体撑起为 完成1次, 计算撑起次数。 注意事项: 下卧撑起时, 身体必须保持挺直, 不能塌腰凸臀, 身体下移后不能有间歇时间, 违例不予计数。 评价: 参照下表或《国家体育锻炼标准》。						

文 件 名	肌肉耐力测评标准				
电子文件编码	XSSZ-01-003	页 码	4-4	版 次	A/0
高中男生俯卧撑评价标准					
等 级		成 绩 (次)			
优		33 以上			
良		28~32			
中		21~27			
下		15~20			
差		14 以下			

六、屈臂悬垂

目的：测量肩臂肌耐力。

使用器材：单杠，椅子，秒表。

方法：受试者站在凳上，双手同肩宽握杠，上引至两肘全屈，下颌在杠面之上。记录受试者双脚离凳子后保持上述姿势的时间(S)。

注意事项：测试者站于受试者侧面，加强保护，帮助固定身体。

评价：参照《国家体育锻炼标准》。