

体质健康测评的 基本理论与方法研究

■ 张金铭◎著 ■

TIZHI JIANKANG CEPING DE
JIBEN LILUN YU FANGFA YANJIU



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

体质健康测评的 基本理论与方法研究

张金铭◎著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

• 北京 •

内 容 提 要

随着生活节奏的加快,人们面临的生活和工作的压力也随之越来越大,用于健身锻炼的时间少之又少。关注体质健康,不仅成为当前研究领域的重要课题之一,同时也是全社会应该努力的方向。

本书对体质健康测评的基本理论进行了全面、深入的分析 and 研究,主要对身体形态、机能、素质测评的操作方法进行了探讨。

本书具有理论性强、逻辑清晰、结构完整、内容全面且丰富等特点,是一本值得学习研究的著作。

图书在版编目(CIP)数据

体质健康测评的基本理论与方法研究/张金铭著

. —北京:中国水利水电出版社,2017.6

ISBN 978-7-5170-5603-4

I. ①体… II. ①张… III. ①人体测量—监测 ②体格检查—监测 IV. ①Q984 ②R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 167435 号

书 名	体质健康测评的基本理论与方法研究 TIZHI JIANKANG CEPING DE JIBEN LILUN YU FANGFA YANJIU
作 者	张金铭 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 19.75 印张 354 千字
版 次	2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	88.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前言

随着社会经济的不断发展,人们的生活水平日益提高,充裕的物质条件带来了“文明病”“亚健康”等负面影响。越来越快的生活和工作节奏,人们面临的压力也越来越大,而用于健身锻炼的时间却越来越少。再加上当前垃圾食品泛滥,很多人肥胖的概率大大增加,尤其是青少年。由此,国民体质的整体水平呈现出下降的趋势。因此,关注体质健康不仅成为了当前研究领域的重要课题之一,同时也是全社会应该关注的方向。

关注体质健康,首先要对体质健康有所了解,那么就需要对体质健康进行测评,这是非常重要的一个步骤。这一步骤的实行能够为体质健康的进一步锻炼和发展提供一定的依据和指导,意义重大。但是,从当前形势来看,这方面的专门研究还相对较少,即使有也只是将这些方面的内容做简单地表述,分析得不够透彻,涉及的面也不够广泛,这对于体质健康的充分了解是不利的。鉴于此,特意撰写了《体质健康测评的基本理论与方法研究》一书,希望能够为改善上述问题提供一定的依据和支持。同时,也为进一步促进和提高国民体质健康起到应有的作用。

本书共十章,其中,第一章对体质健康的基本知识进行了阐述,主要包括体质与健康的基本概念与关系、体质与健康评价的指标、我国居民体质健康状况调查以及影响我国居民体质健康的因素,由此能够对体质健康有一个初步的了解和认识;第二章对体质健康测评的理论与发展进行了解析,由此能够对体质健康建立起初步概念;第三章至第六章,分别对身体形态(体格、体型、骨龄、身体成分、身体姿势)测评、身体机能(呼吸系统机能、心血管系统机能、平衡机能、神经系统机能)测评、身体素质(力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调能力等)测评,以及心理健康与社会适应力测评的理论与操作方法进行了分析。由此能够较为全面地对体质健康的内容进行测评,具有重要的实践指导意义;第七章对学生、国民、运动员等社会各类群体体质测评的程序与方法进行研究;第八章对提高身体素质的运动处方进行了研究,主要包括青少年、中年人、老年人、女性等不同人群的健身运动方法的制定;第九章对促进体质健康发展的运动方式选择与方法进行了研究;第十章对全民健身运动及健身效果的测评进行了研究。

总的来看,本书结构清晰明了、语言简洁凝练、内容丰富全面,立意新颖

独特,对体质健康测评进行了全面、深入地分析和研究,充分体现出了其显著的科学性、系统性、全面性、时代性、实用性等特点,是一本参考和借鉴价值非常强的专业学术著作。

本书在撰写过程中参考借鉴了部分专家学者的研究成果和观点,在此一并表示感谢!另外,由于时间和精力有限,书中不足之处敬请广大读者批评指正!

作者

目 录

前言

第一章 体质健康概述	1
第一节 体质与体康的基本概念及关系辨析	1
第二节 体质与健康评价的指标	6
第三节 我国居民体质健康状况调查	13
第四节 影响我国居民体质健康的因素分析	18
第二章 体质健康测评的理论与发展	30
第一节 体质健康测评的基本理论	30
第二节 体质健康测评的科学性研究	36
第三节 体育测量评价学科的发展概况	53
第三章 身体形态测评的理论及操作方法	57
第一节 身体形态测量概述	57
第二节 体格测评	62
第三节 体型测评	73
第四节 骨龄测评	77
第五节 身体成分测评	79
第六节 身体姿势测评	83
第四章 身体机能测评的理论及操作方法	92
第一节 呼吸系统机能的测评	92
第二节 心血管系统机能的测评	103
第三节 平衡机能的测评	115
第四节 神经系统机能的测评	121
第五章 身体素质测评的理论及操作方法	124
第一节 力量素质测评	124
第二节 速度素质测评	129

第三节	耐力素质测评·····	133
第四节	柔韧素质测评·····	140
第五节	灵敏素质测评·····	145
第六节	协调能力测评·····	150
第七节	身体素质成套测评·····	155
第六章	心理健康与社会适应力测评的理论及操作方法·····	157
第一节	心理健康与社会适应力的关系·····	157
第二节	心理健康与社会适应力测评的基本理论·····	159
第三节	心理健康测评·····	169
第四节	社会适应力测评·····	182
第七章	社会各类群体体质测评的程序与方法研究·····	189
第一节	学生体质测评·····	189
第二节	国民体质测评·····	199
第三节	运动员选材测评·····	203
第八章	提高身体素质的运动处方研究·····	221
第一节	运动处方概述·····	221
第二节	青少年健身运动处方·····	230
第三节	中年人健身运动处方·····	240
第四节	老年人健身运动处方·····	244
第五节	女性健身运动处方·····	247
第九章	促进体质健康发展的运动方式选择与方法研究·····	254
第一节	体质健康促进的理论基础·····	254
第二节	体质健康促进的原则与方法·····	260
第三节	体质健康促进的常见运动项目与锻炼方法·····	264
第十章	我国全民健身运动及健身效果的测评研究·····	286
第一节	全民健身概述·····	286
第二节	全民健身活动的分类与管理·····	290
第三节	全民健身效果的评价·····	302
参考文献	·····	308

第一章 体质健康概述

体质健康已成为当前社会普遍关注的热点话题。这主要归因于当前社会经济的快速发展,人们生活水平的不断提高,物质生活的不断满足,以及对精神文化生活的不断追求等。健康的体质对人们从事正常的工作、生活、学习有着非常积极的影响。本章就体质健康的基本知识进行阐述。

第一节 体质与健康的基本概念及关系辨析

一、体质的概念

体质,即人体的质量,主要是人体在先天的遗传性和后天的获得性基础上所表现出来的生理功能、心理发展、身体素质和运动能力等方面综合的、相对稳定的特征。体质包括人体的体能、体格、精神状态、生理机能和适应能力等内容的发展水平。

先天遗传性和后天获得性是决定人体质好坏的两个重要因素。

先天遗传性是指对人体生长发育变化产生影响的先决条件,如相貌肤色、身体素质、性格特征、形态结构等,这些都会受到先天遗传的影响。

后天获得性是指由体育锻炼、营养状况、地质气候、劳动条件、社会环境、保健及卫生医疗等构成的影响人体发展变化的后天条件。

从概念方面来说,体质是指人进行生命活动和工作能力的物质基础。在人体基本活动能力方面,强健的体质是其中的基本条件。

(一)体质的科学内涵

(1)体质的内涵明确指出人作为一个有机整体,是相互密切协调的、统一的。体质就是这个有机整体中诸多能力的综合体现。

(2)体质的内涵重点强调了体质在身体和心理两个方面发生、发展过程中的密切联系,与动物有着本质的区别。

(3)体质的内涵在承认先天遗传因素作用的同时,也强调了体质塑造中后天因素的重要性。由于种族、民族、地域、性别、年龄的不同,人群和个体的体质发展表现出明显的规律性和特殊性,而并不是完全相同的形式。

(4)体质的内涵强调要综合地对体质状况进行评价。

(5)体质的内涵既强调了生理功能和体格发育是以身体素质和运动能力作为外在表现,又强调了合理、科学的体育锻炼能够很好地促进体格的发育和生理功能的能动作用。体质对于全民健身事业的发展和群众体育活动的开展都具有非常重要的意义。

(6)随着社会科技的快速发展,以及人们认识水平的不断提高,对体质的概念及其范畴也有了更深入的见解。在任何一个时期,体质的概念都不是人们认识的终结,也不是真理的穷尽,而只是对当时现实的概括。由此可见,随着人们认识水平的提高,体质的内涵也随之得到不断的发展。

(7)体质研究是一个非常复杂的系统工程。从体质研究的整个过程来看,它是没有穷尽的,而从体质研究领域来看,各个学科都是相互纵横交错,有着非常密切的联系。所以跨区域、跨专业、跨学科对体质进行综合的研究是非常必要的。当然,这并不是要排除深入研究,对于某些课题来说,进行单一学科和局部范围内的深入研究也是必不可少的。但要做好与其他学科和科学进行联系,对其他研究领域的知识和研究成果进行借鉴和应用,以更好地避免片面性。

(二)理想体质

在体质的形成、发展和消亡的过程中,具有明显的个体性差异和阶段性,表现出从健康状态到功能障碍,甚至是严重疾病状态或从一般功能状态到最佳功能状态等各种不同的体质水平。理想体质是指在不同的状态中,人体体质所表现出来的较高水平和较高层次。理想体质有着非常明显的人群特征,如职业、种族、性别和年龄等。

所谓理想体质就是指在遗传的基础上,经过后天的努力塑造所达到的全面良好状态。

理想体质主要从以下几个方面体现出来:

(1)身体健康,主要是指人体各脏器没有疾病。

(2)体格健壮、体型匀称,身体形态发育良好。

(3)运动系统、呼吸系统和心血管系统具有良好的生理机能。

(4)具有较强的工作能力和运动能力。

(5)健康的心理,具有坚定的意志和乐观的情绪,有着较强的抗刺激和

抗干扰能力。

(6)具有较强的适应自然环境和社会环境的能力。

综合可知,要想对理想体质进行客观评价,必须要采用多指标进行全面综合的评价,而且原则上应以同样人群的较高水平(即处于该人群第 80 百分位数以上)的数据,建立理想体质的评价标准。

二、健康的概念

(一)健康的定义

进入 21 世纪之后,对于健康的认识,人们不再只是停留在身体没有疾病这一层面,世界卫生组织将其定义为健康并不是单指一个人身体没有疾病或虚弱现象,而是指身体、心理、社会与自然和谐统一的完美状态,也就是说一个人只有在身体、心理、社会适应和道德四个方面都处于完美状态才能算是完全健康的人。

从定义的角度来看,现代健康更加多元和广泛,它包含了生理、心理和社会适应三个方面。一个人的社会适应性主要是由其生理和心理素质状况决定的,对于心理健康来说,身体健康是其基础;同时身体健康又将心理健康作为精神支柱。一些心理问题的出现是随着生理状况的改变而产生的,如疾病或生理缺陷,特别是痼疾,很容易使人产生烦恼、抑郁、焦躁、忧虑等不良情绪,从而导致各种不正常心理状态的出现。情绪的好坏会对人的生理功能产生影响,如良好的情绪状态可以使人的生理功能达到最佳状态;反之,就会使人体的某种生理功能降低而引起疾病。要想做到身心统一,就必须做到身体和心理两个方面紧密依存。

(二)健康的分类

根据现代健康的定义,可将健康分为身体健康、心理健康和社会健康(社会适应性)三种,具体如下。

1. 身体健康

身体健康是指人的身体能够正常生长发育,能够抵抗一般的感冒和传染性疾病,具有良好的生活节奏和生活习惯,主要表现为体态匀称,食欲好,睡眠好,气色佳、有精神,不易感到疲劳,具有良好的体能,能够满足日常生活和工作的需要。

2. 心理健康

心理健康包含狭义和广义两个层面,就广义层面来说,心理健康指的是一种高效的、满意的、持续的心理状态;狭义层面的心理健康更是指一个人的心理活动过程内容完整、协调一致,也就是说,人的行为、情感、意志、认识、人格协调和完整,在与社会相适应的同时,还能够同社会更好地保持同步。

确切地说,所谓心理健康就是指一个人在生理、心理方面与社会处于相互协调的和谐状态,主要表现在以下几个方面。

(1)智力正常。正常的智力是人们进行日常生活、工作、劳动和学习所必须具备的最为基本的心理条件。

(2)情绪愉快与稳定。愉快、稳定的情绪是一个人心理健康的重要标志,它意味着一个人的机体功能协调,能够表明其中枢神经系统处在一个相对平衡的状态。

(3)行为协调统一。人的意识支配人的行为,思想与行为统一、协调,同时具有自我控制的能力。当一个人表现为思想混乱、注意力无法集中,做事杂乱无章,语言支离破碎时,就表明其意识和行为产生了矛盾,这时就需要进行心理调节。

(4)和谐的人际关系。在现代社会生活中,人与人之间要善于友好相处,构建一个良好、和谐的人际关系。

通常来说,交往活动中能够将一个人的心理健康状态很好地表现出来。和谐的人际关系是维持心理健康的必要条件,同时也是重新获得心理健康的重要方法。

(5)良好的社会适应能力。人们生活在变化万千、纷繁复杂的大千世界之中,这就注定了一生中人会遇到各种困难和挫折,以及环境的变化。只有具备了良好的社会适应能力,才能对社会环境的变化进行较好的适应和应对。当然,并不是在每个方面都能对心理健康有所体现。在社会生活实践中,只要能够对自我有正确的认识,能够自觉控制自我,正确地看待和对待外界,使心理保持平衡和协调,这便具备了心理健康的基本特征。

3. 社会健康

社会健康是指个体同他人、个体同社会环境之间的交互作用,同时具有良好的的人际关系和实现社会角色的能力,又称为社会适应性。

目前,尚未对社会健康所包括的内容做出统一的定论。对于社会适应能力划分,《体育运动与大学社会适应能力的关系研究》(肖丽琴,2007)将其

划分为:学习能力、独立能力、人际关系、自我归属、耐挫力、道德规范、心理压力、合作竞争八个维度。在社会交往中,具有良好社会适应能力的人通常能够表现为能够同他人友好相处,少生烦恼,心情舒畅,具有安全感和自信心;知道如何结交朋友、维持友谊,知道如何帮助他人或向他人求助,能聆听他人的意见,表达自己的思想,能以负责任的态度行事,并且能够在社会中找到适合自己的位置。

从某种意义上来说,一个人社会适应能力的高低可以表明其成熟程度。对于大学生来说,具备良好的社会适应能力对其步入社会,谋求生存和发展具有重要的意义。

(三)亚健康

亚健康是一个新概念,是一个新的医学理论,它是随着科技和社会的快速发展,人们生活水平的不断提高而出现的产物。在现代社会生活中,人们的社会生活压力和不健康的生活方式都在不断增大,这对亚健康的产生有着非常直接的影响。作为一种状态,世界卫生组织将亚健康定义为:处于健康与疾病之间的一种临界状态,换句话说就是虽然通过各种医学仪器检验,结果是阴性的,但人体的各个系统仍然有不适感。

亚健康主要表现为以下几个方面。

(1)由于长期的精神紧张、脑力劳动过度所造成的疲劳综合征,如失眠、健忘、心悸、胸闷气短、精力不足、注意力分散,遇事紧张,颈、肩、腰、背酸痛等。

(2)重病恢复期以及长期慢性病所引起的各种不适等。

(3)由于内分泌失调、更年期综合征及人体衰老所引起的盗汗、抑郁、头晕、目眩、烦躁、潮热、月经不调、性机能减退等。

从中医理论的角度,结合亚健康的诸多表现来说,亚健康就是“虚劳症精气不足型”。中医对心、肝、脾、肾五脏功能和人体的阴阳气血进行调理,促使其恢复到正常的状态,以对“虚劳症”进行克服。

三、体质与健康的关系辨析

(一)体质与健康相互区别

体质与健康是从不同的范畴、不同的角度来对人体的状况进行探究的两个相互关联的概念。从概念的外延来看,体质只是健康的一个方面,而健康内在地包含着体质,增强体质和增进健康是相互一致的,体质的增强最终

是为了增进健康,而人们的最终目标便是增进健康。健康更加侧重与强调对自然环境和社会环境的适应、疾病的预防、卫生保健、心理卫生,以及对生活方式的影响等。

(二) 体质与健康相互联系

人类对体质健康的理解随着时代的不断发展和进步而得到更为深入的认识,同时针对体质健康的全面评价和测试也得以不断地探索和研究。人的体质强弱和健康状况的好坏都与人体的形态发育、运动能力、心理状况、生理机能等有着直接的联系;体质,是所有生命活动的重要物质基础;而健康是体质状况的表现和反映。所以说,健康是将体质作为前提和基础的,通过采用各种方法和手段来促使体质得以不断增强,其最终的目的就是增进健康,对生活进行享受。

体质与健康之间存在一定的相关性,但并不是线性关系。但对于健康的人来说,他们的体质也同样存在着很大的差别,而体质相近的人,在健康状况方面也存在着很大的不同。例如,从客观来讲,一个身心、社会都处于良好的状态,但在主观上总是担心自己有什么疾病,又或者从主观上来讲,一个人自我感觉良好,但客观上却存在着某种疾病,这些都是不健康的。对于学生来说,通过进行身体运动锻炼和医疗保健,增强体质,最终目的是为了改善自身的健康状况,使生活更加幸福、快乐。

根据《国家学生体质健康标准来看》,对于体质健康可以分为二位一体的一个概念,换句话说,大学生的健康状况通过体质健康突出问题和大学生体质测试成绩等级来说明。对于体质健康水平,体质健康能够从身体形态、身体机能、身体素质、常见病等方面来加以综合评定。

第二节 体质与健康评价的指标

对于体质与健康评价的指标,本节主要以大学生体质与健康的评价相关指标来进行分析。

一、体质的评价指标

体质的相关评价指标在内容和方法方面有很多,结合大学生具体实际,其主要的评价指标包括以下几个方面。

(一) 身体形态发育指标

反映身体形态发育的基本指标主要有身高、体重、胸围三项。通过这三项的测试,可以反映骨骼、肌肉的发育以及营养和呼吸功能状况。

(二) 生理机能指标

生理机能是指人体各器官系统的功能状况,主要通过脉搏、血压和肺活量等指标,反映心血管系统和呼吸系统的生长发育和机能的发展水平。

(三) 身体素质和运动能力指标

当前,我国大学生测定身体素质和运动能力时,主要选择代表速度素质和快速奔跑能力的 50 米跑;代表下肢、肩部和腰腹力量协调素质及跳跃能力的立定跳远;代表上肢力量和攀登能力的引体向上或握力;代表女生腰腹肌力量和耐力的一分钟快速仰卧起坐;代表持久能力反映人体心肺功能的男生 1 000 米跑和女生的 800 米跑,或 50 米×8 往返跑;以及代表柔韧素质的坐位体前屈等。

(四) 心理指标

心理指标主要包括反应能力、感知能力、注意力和认知能力。

二、健康的评价指标

在对健康指标进行制定时,必须把年龄、性别、地区等因素的差异考虑在内,同时也要对民族差异进行考虑。

通常来说,人体的健康指标是由身体的健康、精神的健康和社会适应的健康三方面因素构成。

(一) 身体的健康

世界卫生组织(WHO)认为健康应具备以下标志:

- (1)精力充沛,对于日常的工作和生活压力都能够从容地进行应对,并且不感到过分紧张。
- (2)处事乐观,乐于承担责任,态度积极。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)具有较强的应变能力,对外界环境的诸多变化都能够积极适应。

- (5)能抵抗感冒等一般性传染病。
- (6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、背位置协调。
- (7)反应敏锐,眼睛明亮,眼睑没有炎症。
- (8)牙齿清洁、无空洞、无痛感,齿龈颜色正常、无出血现象。
- (9)头发有光泽,无头皮屑。
- (10)肌肉丰满,皮肤具有弹性,走起路来比较轻松。

从上可知,健康除了身体没有疾病之外,还包括在精神、身体两个方面都能够对自然和社会环境进行快速完全的适应。

(二)精神的健康

这包括一个人的行为思想与其基本价值观方向一致,觉得生活充实有意义,对美和善的向往,能精力充沛地履行各种职能,完成各种任务,而且能从中发现并享受乐趣,感受到自身的价值,使生活变得更有意义。

(三)社会适应的健康

能够融洽、愉快地扮演生活中的各种角色,如朋友、邻居、同学、恋人等,在社会各领域的生活中发挥积极的作用。

三、体质与健康的综合评价方法

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,教育部与国家体育总局于2002年联合颁布了《学生体质健康标准(试行方案)》(以下简称《标准》)。

对于全日制中小学、中等职业学校和普通高等学校的在校学生来说,这一《标准》都是比较适用的。《标准》采用百分制来进行计分。测试项目包括身高、体重、肺活量、握力、坐位体前屈、立定跳远、仰卧起坐、台阶试验、50米跑、50米×8往返跑、800米跑、1000米跑。由于学生处于不同的年级,所以有着不同的必测和选测项目,并且根据测试的结果可以给出相应的评分和评价等级。《标准》代替了《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》。与此同时,《标准》成绩即作为《国家体育锻炼标准》达标成绩。相比原来的各种评测体系,《标准》贯彻了“健康第一”的主导思想,更加科学、合理、全面。“更科学的评估体系”是新标准的一大特点。科学研究发现,身体形态对人体健康具有很重要的意义。从新标

准来看,身体形态是整体评价的一个方面,并且在低年龄组评价体系中占有非常大的比重。另一方面,一个人是否健康可以通过其心血管系统和呼吸系统功能的强弱予以反映出来,这两个指标也是决定人的生命长短的重要因素。在新标准中,机能的评价也被列为一个重要指标(表 1-1 至表 1-4)。

《标准》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的功能。其目的是促使学生家长甚至全社会都能够重新认识“健康”概念,能够有助于为学生更好地实现体质健康目标提供明确的帮助和督导;能够更好地促使学校体育课程得到全面改革;能够针对学生的体质与健康状况进行及时监督和反馈,从而更好地激发学生自觉参与体育锻炼,一生追求健康的生活方式;能够很好地减轻学校、教师和学生的负担,有助于学校和行政部门进行管理。

表 1-1 学生体质健康评分标准(男生)

分值/ 项目		台阶 试验	1 000 米跑	肺活量 体重指数	50 米跑 (秒)	立定跳远 (厘米)	坐位体前 屈(厘米)	握力体 重指数
优秀	成绩 分数	59 以上 20	3'39 以下 20	75 以上 15	6.8 以下 30	255 以上 30	18.1 以上 20	75 以上 20
	成绩 分数	58~54 17	3'40~3'46 17	74~70 13	6.9~7.0 26	254~250 26	18.0~16.0 17	74~70 17
良好	成绩 分数	53~50 16	3'47~4'00 16	69~64 12	7.1~7.3 25	249~239 25	15.9~12.3 16	69~63 16
	成绩 分数	49~46 15	4'01~4'18 15	63~57 11	7.4~7.7 23	238~227 23	12.2~8.9 15	62~56 15
及格	成绩 分数	45~43 13	4'19~4'29 13	56~54 10	7.8~8.0 20	226~220 20	8.8~6.7 13	55~51 13
	成绩 分数	42~40 12	4'30~5'04 12	53~44 9	8.1~8.4 18	219~195 18	6.6~0.1 12	50~41 12
不及格	成绩 分数	39 以下 10	5'05 以上 10	43 以下 8	8.5 以上 15	194 以下 10	0.1 以下 10	40 以下 10

表 1-2 学生体质健康评分标准(女生)

分值/ 项目		台阶 试验	800 米跑	肺活量 体重 指数	50 米跑 (秒)	立定 跳远 (厘米)	坐位体前 屈(厘米)	握力体 重指数	仰卧起 坐(次/ 1 分钟)
优秀	成绩	56 以上	3'37 以下	61 以上	8.3 以下	196 以上	18.1 以上	57 以上	44 以上
	分数	20	20	15	30	30	20	20	20
	分数 成绩	55~52 17	3'38~3'45 17	60~57 13	8.4~8.7 26	195~187 26	18.0~16.2 17	56~52 17	43~41 17
良好	成绩	51~48	3'46~4'00	56~51	8.8~9.1	186~178	16.1~13.0	51~46	40~35
	分数	16	16	12	25	25	16	16	16
	成绩 分数	47~44 15	4'01~4'19 15	50~46 11	9.2~9.6 23	177~166 23	12.9~9.0 15	45~40 15	34~28 15
及格	成绩	43~42	4'20~4'30	45~42	9.7~9.8	165~161	8.9~7.8	39~36	27~24
	分数	13	13	10	20	20	13	13	13
	成绩 分数	41~25 12	4'31~5'03 12	41~32 9	9.9~11.0 18	160~139 18	7.7~3.0 12	35~29 12	23~20 12
不及格	成绩 分数	24 以下 10	5'04 以上 10	31 以下 8	11.1 以上 15	138 以下 15	2.9 以下 10	28 以下 10	19 以下 10

注:大学生《学生体质健康标准》中测试项目分为选测和必测项目。其中必测项目包括身高、体重、肺活量。选测项目为三项:男生从台阶试验、1 000 米中选测一项,女生从台阶试验、800 米跑中选测一项;从 50 米跑、立定跳远选一项;男生从坐位体前屈、握力中选一项;女生从坐位体前屈、握力、仰卧起坐中选一项。

表 1-3 男大学生身高标准体重(体重单位:千克)

身高段 (厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	7 分	9 分	15 分	9 分	7 分
160.0~160.9	<43.1	43.1~52.5	52.6~60.0	60.1~62.5	≥62.6
161.0~161.9	<43.8	43.8~53.3	53.4~60.8	60.9~63.3	≥63.4
162.0~162.9	<44.5	44.5~54.0	54.1~61.5	61.6~64.0	≥64.1
163.0~163.9	<45.3	45.3~54.8	54.9~62.5	62.6~65.0	≥65.1
164.0~164.9	<45.9	45.9~55.5	55.6~63.2	63.3~65.7	≥65.8