



河南省 学生体质综合 评价标准

河南省学生体质
健康调研组

河南科学技术出版社

主 编 马振海

副主编 李 岚 何 健 杨汴生 翟甫建

编 委	娄晓民	孟庆平	邵明双	涂继国
	杨 璿	新建禄	王一训	付国斌
	刘连祥	杜素莲	时桂英	张心镜
	张信生	贾会堂	徐凤军	钟 娅
	王广宇	乔玉亭	刘桂琴	陈燕语
	李幼莉	张富海	张志轩	丁 建
	高吉安	焦广显	靳永寿	路富安
	牛桂花			

前 言

学校体育卫生工作的根本任务之一,是增强学生体质。

当前,随着学校体育卫生工作广泛深入地开展,以往采用的单项指标评价学生体质的方法,已不能满足学校体育卫生工作的需要。因此,我省各级各类学校迫切需要一套符合我省学生身体发育特点,能够全面、科学地评价、反映学生体质状况,且使用简便、易于推广的学生体质综合评价标准。

近年来,国内一些学者在学生体质评价方面,进行了积极的、有益的探索。这些研究成果对我国学生体质的综合评价研究工作起到了积极的促进作用。而由中国学生体质综合评价研究组提出的学生体质综合评价计算方法,则为公认的一种较为科学、合理、可靠的方法。为此,我们采用这种方法,运用1991年河南省49537名7~22岁大、中、小学学生体质、健康监测的原始数据,通过计算机的统计运算,制定了《河南省学生体质综合评价标准》。该标准的制定,填补了我省学生体质评价和研究的一项空白,并且对我省学校体育卫生教学、研究、训练具有多方面的应用和参考价值。

这项学生体质综合评价标准在现阶段可广泛应用于河南省城乡各级各类大、中、小学校,既适用于个体评价,也适用于群体评价。同时,也可供与我省经济、地理条件相似的兄弟省市在开展学生体质研究工作中参考使用。

河南省学生体质健康调研组

1995年12月5日

目 录

第一部分 河南省学生体质综合评价方法	(1)
一、测试指标与测试规范	(1)
(一)测试指标	(1)
(二)测试规范	(1)
二、综合评价使用方法	(3)
第二部分 河南省女学生体质综合评价单项指标评分表	(5)
一、7岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(5)
(一)7岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(5)
(二)7岁女学生肺活量/体重指数评分表	(7)
(三)7岁女学生素质指标评分表	(9)
二、8岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(11)
(一)8岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(11)
(二)8岁女学生肺活量/体重指数评分表	(14)
(三)8岁女学生素质指标评分表	(16)
三、9岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(18)
(一)9岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(18)
(二)9岁女学生肺活量/体重指数评分表	(21)
(三)9岁女学生素质指标评分表	(23)
四、10岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(25)
(一)10岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(25)
(二)10岁女学生肺活量/体重指数评分表	(28)
(三)10岁女学生素质指标评分表	(31)

五、11岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(33)
(一)11岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(33)
(二)11岁女学生肺活量/体重指数评分表	(37)
(三)11岁女学生素质指标评分表	(40)
六、12岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(42)
(一)12岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(42)
(二)12岁女学生肺活量/体重指数评分表	(46)
(三)12岁女学生素质指标评分表	(49)
七、13岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(51)
(一)13岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(51)
(二)13岁女学生肺活量/体重指数评分表	(55)
(三)13岁女学生素质指标评分表	(58)
八、14岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(60)
(一)14岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(60)
(二)14岁女学生肺活量/体重指数评分表	(64)
(三)14岁女学生素质指标评分表	(67)
九、15岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(69)
(一)15岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(69)
(二)15岁女学生肺活量/体重指数评分表	(73)
(三)15岁女学生素质指标评分表	(76)
十、16岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(78)
(一)16岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(78)
(二)16岁女学生肺活量/体重指数评分表	(81)
(三)16岁女学生素质指标评分表	(84)
十一、17岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(86)
(一)17岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(86)
(二)17岁女学生肺活量/体重指数评分表	(90)

(三)17岁女学生素质指标评分表	(93)
十二、18岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(95)
(一)18岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(95)
(二)18岁女学生肺活量/体重指数评分表	(99)
(三)18岁女学生素质指标评分表	(102)
十三、19岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(104)
(一)19岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(104)
(二)19岁女学生肺活量/体重指数评分表	(109)
(三)19岁女学生素质指标评分表	(113)
十四、20岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(115)
(一)20岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(115)
(二)20岁女学生肺活量/体重指数评分表	(120)
(三)20岁女学生素质指标评分表	(124)
十五、21岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(126)
(一)21岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(126)
(二)21岁女学生肺活量/体重指数评分表	(131)
(三)21岁女学生素质指标评分表	(135)
十六、22岁女学生体质综合评价单项指标评分表	(137)
(一)22岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(137)
(二)22岁女学生肺活量/体重指数评分表	(142)
(三)22岁女学生素质指标评分表	(146)
第三部分 河南省男学生体质综合评价单项指标评分表	(148)

一、7岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(148)
(一)7岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(148)
(二)7岁男学生肺活量/体重指数评分表	(151)
(三)7岁男学生素质指标评分表	(154)
二、8岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(156)
(一)8岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(156)
(二)8岁男学生肺活量/体重指数评分表	(159)
(三)8岁男学生素质指标评分表	(162)
三、9岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(164)
(一)9岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(164)
(二)9岁男学生肺活量/体重指数评分表	(167)
(三)9岁男学生素质指标评分表	(170)
四、10岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(172)
(一)10岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表 ..	(172)
(二)10岁男学生肺活量/体重指数评分表	(175)
(三)10岁男学生素质指标评分表	(178)
五、11岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(180)
(一)11岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表 ..	(180)
(二)11岁男学生肺活量/体重指数评分表	(183)
(三)11岁男学生素质指标评分表	(186)
六、12岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(188)
(一)12岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表 ..	(188)
(二)12岁男学生肺活量/体重指数评分表	(192)
(三)12岁男学生素质指标评分表	(195)
七、13岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(197)
(一)13岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表 ..	(197)
(二)13岁男学生肺活量/体重指数评分表	(201)
(三)13岁男学生素质指标评分表	(204)

八、14岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(206)
(一)14岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表 ...	(206)
(二)14岁男学生肺活量/体重指数评分表	(210)
(三)14岁男学生素质指标评分表	(215)
九、15岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(217)
(一)15岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表 ...	(217)
(二)15岁男学生肺活量/体重指数评分表	(221)
(三)15岁男学生素质指标评分表	(225)
十、16岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(227)
(一)16岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表 ...	(227)
(二)16岁男学生肺活量/体重指数评分表	(231)
(三)16岁男学生素质指标评分表	(235)
十一、17岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(237)
(一)17岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(237)
(二)17岁男学生肺活量/体重指数评分表	(241)
(三)17岁男学生素质指标评分表	(244)
十二、18岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(246)
(一)18岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(246)
(二)18岁男学生肺活量/体重指数评分表	(250)
(三)18岁男学生素质指标评分表	(255)
十三、19岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(257)
(一)19岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	(257)
(二)19岁男学生肺活量/体重指数评分表	(261)
(三)19岁男学生素质指标评分表	(266)
十四、20岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(268)

(一)20岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	
.....	(268)
(二)20岁男学生肺活量/体重指数评分表	(272)
(三)20岁男学生素质指标评分表	(277)
十五、21岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(279)
(一)21岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	
.....	(279)
(二)21岁男学生肺活量/体重指数评分表	(283)
(三)21岁男学生素质指标评分表	(288)
十六、22岁男学生体质综合评价单项指标评分表	(290)
(一)22岁男学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表	
.....	(290)
(二)22岁男学生肺活量/体重指数评分表	(294)
(三)22岁男学生素质指标评分表	(299)

第一部分

河南省学生体质综合评价方法

一、测试指标与测试规范

(一)测试指标

体质综合评价,要求受试者必须按规定完成身高、体重、肺活量、50米跑、立定跳远、斜身引体(7~12岁男生)、引体向上(13~22岁男生)、1分钟仰卧起坐(女生)、50米×8往返跑(7~12岁小学生)、800米跑(13~22岁女生)、1000米跑(13~22岁男生)等7项指标的测试。

(二)测试规范

1. 身高

受试者赤脚站在身高计的底板上,上肢自然下垂,脚跟并拢,脚尖分成60°,脚跟、髌骨及两肩胛间与立柱相接触,躯干自然挺立,头部正直,两眼平视前方。测试人员站在受试者右侧,将水平压板轻轻沿立柱下滑,轻压受试者头顶。测试者两眼与水平压板呈水平位进行读数(记录以厘米为单位,取一位小数)。

2. 体重

用杠杆称,用前校正零点。测量时受试者男生只穿短裤,女生穿短裤和无袖衫。赤脚自然站立在秤台中央,抬头平视前方。测试人员面向受试者,移动游码至平衡稳定后读数(记录以公斤为单位,取一位小数)。

3. 肺活量

可采用电子肺活量计、指针式肺活量计或回旋式肺活量计,用前调至零位。受试者面对肺活量计,取站立姿势,双手握住吹气嘴,做最大吸气后憋气,将嘴紧堵住口,向肺活量计内做最大呼气,直到不能再呼气时为止。测试人员水平读数。每人测试三次,记录最高值(记录以毫升为单位,精确到十位数)。

4. 50 米跑

受测者至少两人一组,采用站立式起跑。当听或看到信号(口令、哨音或发令旗)后开始起跑,抢跑者重跑。测试人员,一人发令,二至若干人计时并负责登记。计时员看信号开表,当受测者躯干到终点时停表,并登记成绩(记录以秒为单位,精确到小数点后一位)。

5. 斜身引体(7~12 岁男生)

场地器材:可以调节高度的低单杠一副或备有不同高度的低单杠若干副。

测试方法:通过调节或选用适宜的低单杠,使杠面与受试者胸部齐平。受试者两手与肩同宽,正握杠,两腿前伸,两臂与躯干成 90° 角,两脚着地并有一同伴压住双脚,使身体斜下垂。然后屈臂引体,至下颏触到或超过横杆,然后伸臂复原为一次。屈臂引体时,身体要保持挺直,不得塌腰和挺腹,记录引体次数。

6. 引体向上(13~22 岁男生)

场地器材:高单杠或高横杠,杠粗以手能握住为准。

测试方法:受试者跳起,双手正握杠,两手与肩同宽,呈直臂悬垂。静止后,两臂同时用力引体(身体不能有附加动作),上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。

7. 仰卧起坐(女生)

场地器材:垫子若干块(或代用物),铺放平坦。

测试方法:受试者全身仰卧于垫子上,两腿稍分开,屈膝成 90°

左右,两手指交叉贴于脑后,另一同伴压住受试者两踝关节。起坐时,以两肘触及或超过两膝为完成一次。仰卧时,两肩胛必须触垫,检测人员发出“开始”口令的同时,开表计时,记录一分钟内所完成的次数。一分钟到时,受试者虽已坐起,但两肘未触及或超过两膝时,该次不计数。如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时,该次不计数。

8. 立定跳远

场地器材:沙坑一个(无沙坑可在平地上进行),沙面尽量与地面齐平。起跳地面要平坦,不得有坑凹。

测试方法:受试者两脚自然分开,站在起跳线后,脚尖不得踩线,两脚原地同时起跳,不得垫步或助跑。每人试跳三次,丈量起跳后沿至最近着地后沿的垂直距离,记录其中最好一次成绩(以厘米为单位,不计小数)。

9. 50米×8往返跑、800米跑、1000米跑

(1) 58米×8往返跑(7~12岁小学生)

场地器材:50米跑道若干条,道宽2~2.5米,地面要平坦,地质不限。起跑线前0.5米和49.5米处各竖一标杆(杆高1.2米以上,竖于跑道正中)。秒表若干块。

测试方法:用站立式起跑,受测者听到“跑”的口令后起跑,按逆时针方向绕杆往返跑四次。转弯时不得碰杆或用手扶杆,不得串道。测试人员发出口令同时开表计时,受试者胸部到达终点停表。记录时以秒为单位,取小数点后一位小数。

(2) 800米、1000米跑

场地器材:400米、300米、200米田径跑道或其它不规则场地均可,但须丈量准确,地面平坦,地质不限,秒表若干块。

测试方法:受试者五人一组(最少不得少于二人),用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑,受试者到达终点时停表,记录成绩。记录成绩时以秒为单位,取小数点后一位小数。

二、综合评价使用方法

为了便于使用,河南省学生体质综合评价表根据1985年中国学生体质综合评价研究课题组提出的中国学生体质综合评价标准分乘以权重系数的计算方法、采用1991年河南省学生体质调研数据,制定出男女各年龄组、各项指标的评分标准(评分表)。体质评分时,将受试者实测7项指标值按所属的性别、年龄查对表上各指标相应的数值位置,即可找到该指标应得的分值。例如:某9岁女生,身高实测值为130厘米,体重22公斤,先查对9岁女生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表,纵列身高130厘米,横列22公斤,其两者交叉的中间值13.0分即为该指标的得分值。其它指标同样照此方法查表,便可得各项指标相应的分值,将各项指标分值累加,即得评价总分,然后查对“体质综合评价标准表”,即可得知受试者的“体质综合评价”等级。

等级	上等	中上等	中等	中下等	下等
总分值	77以上	72.9~76.9	66.7~72.8	63.1~66.6	63以下

例如一位14岁男生,身高150厘米,体重34公斤,查体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表得分为10.8分。按此方法分别查出肺活量/体重指数评分表为17.2分,50米跑为10.3分,立定跳远为11.4分,引体向上为12.3分,1000米跑为12.1分,最终总累加为74.1分。再查体质综合评价等级标准表,得知该男生体质综合评价等级,在河南省14岁男学生中为“中上等”。

第二部分

河南省女学生体质综合评价 单项指标评分表

一、7岁女学生体质综合评价单项指标评分表

(一)7岁女学生体重/身高 $\times 1000$ 指数评分表

身 高 (厘米)	体 重 (千克)							
	14	15	16	17	18	19	20	21
106	10.2	11.3	12.5	13.6	14.8	15.9	17.1	18.2
107	10.0	11.2	12.3	13.4	14.6	15.7	16.9	18.0
108	9.9	11.0	12.1	13.3	14.4	15.5	16.7	17.8
109	9.7	10.9	12.0	13.1	14.2	15.3	16.4	17.6
110	9.6	10.7	11.8	12.9	14.0	15.1	16.2	17.4
111	9.5	10.5	11.6	12.7	13.8	14.9	15.0	17.1
112	9.3	10.4	11.5	12.6	13.7	14.8	15.8	16.9
113	9.2	10.3	11.3	12.4	13.5	14.6	15.5	16.7
114	9.0	10.1	11.2	12.3	13.3	14.4	15.5	16.5
115	8.9	10.0	11.0	12.1	13.2	14.2	15.3	16.3
116	8.8	9.8	10.9	11.9	13.0	14.0	15.1	16.1
117	8.7	9.7	10.7	11.8	12.8	13.9	14.9	16.0
118	8.5	9.6	10.6	11.6	12.7	13.7	14.7	15.8
119	8.4	9.4	10.5	11.5	12.5	13.5	14.6	15.6
120	8.3	9.3	10.3	11.3	12.4	13.4	14.4	15.4
121	8.2	9.2	10.2	11.2	12.2	13.2	14.2	15.2
122	8.1	9.1	10.1	11.1	12.1	13.1	14.1	15.1
123	7.9	8.9	9.9	10.9	11.9	12.9	13.9	14.9
124	7.8	8.8	9.8	10.8	11.8	12.8	13.7	14.7
125	7.7	8.7	9.7	10.7	11.6	12.6	13.6	14.6
126	7.6	8.6	9.6	10.5	11.5	12.5	13.4	14.4
127	7.5	8.5	9.4	10.4	11.4	12.3	13.3	14.2
128	7.4	8.4	9.3	10.3	11.2	12.2	13.1	14.1
129	7.3	8.2	9.2	10.1	11.1	12.0	13.0	13.9
130	7.2	8.1	9.1	10.0	11.0	11.9	12.8	13.8

身 高 (厘米)	体 重 (千克)						
	22	23	24	25	26	27	28
110	18.5	19.6	20.7	21.8	22.9	24.0	25.1
111	18.2	19.3	20.4	21.5	22.6	23.7	24.8
112	18.0	19.1	20.2	21.3	22.4	23.5	24.6
113	17.8	18.9	20.0	21.0	22.1	23.2	24.3
114	17.6	18.7	19.7	20.8	21.9	23.0	24.0
115	17.4	18.5	19.5	20.6	21.6	22.7	23.8
116	17.2	18.2	19.3	20.4	21.4	22.5	23.5
117	17.0	18.0	19.1	20.1	21.2	22.2	23.3
118	16.8	17.8	18.9	19.9	20.9	22.0	23.0
119	16.6	17.6	18.7	19.7	20.7	21.7	22.8
120	16.4	17.4	18.5	19.5	20.5	21.5	22.5
121	16.2	17.2	18.3	19.3	20.3	21.3	22.3
122	16.1	17.1	18.1	19.1	20.1	21.1	22.1
123	15.9	16.9	17.9	18.9	19.8	20.8	21.8
124	15.7	16.7	17.7	18.7	19.6	20.6	21.6
125	15.5	16.5	17.5	18.5	19.4	20.4	21.4
126	15.4	16.3	17.3	18.3	19.2	20.2	21.2
127	15.2	16.2	17.1	18.1	19.0	20.0	21.0
128	15.0	16.0	16.9	17.9	18.8	19.8	20.7
129	14.9	15.8	16.8	17.7	18.6	19.6	20.5
130	14.7	15.6	16.6	17.5	18.5	19.4	20.3
131	14.5	15.5	16.4	17.3	18.3	19.2	20.1
132	14.4	15.3	16.2	17.2	18.1	19.0	19.9
133	14.2	15.2	16.1	17.0	17.9	18.8	19.7
134	14.1	15.0	15.9	16.8	17.7	18.6	19.6
135	13.9	14.8	15.7	16.7	17.6	18.5	19.4

(二)7岁女学生肺活量/体重指数评分表

体 重 (千克)	肺 活 量 (毫升)							
	500	600	700	800	900	1000	1100	1200
14	10.6	11.8	13.1	14.3	15.5	16.7	18.0	19.2
15	10.2	11.4	12.5	13.6	14.8	15.9	17.1	18.2
16	9.9	10.9	12.0	13.1	14.1	15.2	16.3	17.3
17	9.5	10.5	11.6	12.6	13.6	14.6	15.6	16.6
18	9.3	10.2	11.2	12.1	13.1	14.0	15.0	15.9
19	9.0	9.9	10.8	11.7	12.6	13.5	14.4	15.3
20	8.8	9.6	10.5	11.4	12.2	13.1	13.9	14.8
21	8.6	9.4	10.2	11.0	11.8	12.7	13.5	14.3
22	8.4	9.2	10.0	10.7	11.5	12.3	13.1	13.8
23	8.2	9.0	9.7	10.5	11.2	11.9	12.7	13.4
24	8.1	8.8	9.5	10.2	10.9	11.6	12.4	13.1
25	7.9	8.6	9.3	10.0	10.7	11.4	12.0	12.7
26	7.8	8.5	9.1	9.8	10.4	11.1	11.7	12.4
27	7.7	8.3	8.9	9.6	10.2	10.8	11.5	12.1

体 重 (千克)	肺 活 量 (毫升)							
	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000
15	19.3	20.5	21.6	22.8	23.9	25.0	26.2	27.3
16	18.4	19.5	20.6	21.6	22.7	23.8	24.8	25.9
17	17.6	18.6	19.6	20.6	21.6	22.6	23.6	24.6
18	16.9	17.8	18.8	19.7	20.7	21.6	22.6	23.5
19	16.2	17.1	18.0	18.9	19.8	20.7	21.6	22.5
20	15.6	16.5	17.3	18.2	19.1	19.9	20.8	21.6
21	15.1	15.9	16.7	17.5	18.4	19.2	20.0	20.8
22	14.6	15.4	16.2	17.0	17.7	18.5	19.3	20.1
23	14.2	14.9	15.7	16.4	17.2	17.9	18.6	19.4
24	13.8	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.1	18.8
25	13.4	14.1	14.8	15.5	16.1	16.8	17.5	18.2
26	13.1	13.7	14.4	15.0	15.7	16.4	17.0	17.7
27	12.7	13.4	14.0	14.6	15.3	15.9	16.6	17.2
28	12.5	13.1	13.7	14.3	14.9	15.5	16.1	16.7