

大学

学生体质健康标准 智能服务系统指导书

学生体质健康标准智能服务系统课题组 编著



人民教育出版社

学生体质健康标准智能服务 系统指导书（大学）

学生体质健康标准智能服务系统课题组 编著

人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生体质健康标准智能服务系统指导书. 大学/《学生体质健康标准智能服务系统指导书》课题组编著.
北京: 人民教育出版社, 2004
ISBN 7-107-17445-2

I. 学...

II. 学...

III. 体育锻炼标准—高等学校—教学参考资料

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 008148 号

人民教育出版社 出版发行
(北京沙滩后街 55 号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京四季青印刷厂印装 全国新华书店经销

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张: 4.5

字数: 107 千字 印数: 0 001~2 000 册

定价: 8.50 元

编委会主任：杨贵仁

编委会常务副主任：季克异

编委会副主任：王皋华 毛振明 耿培新

编委(按姓氏笔划排列)：

丁玉山	马 龙	马 凌	王月娣	王皋华
毛振明	孔静怡	白荣正	毕春佑	朱一力
刘永祥	安 宏	孙卫华	李凤石	杨少峰
杨贵仁	杨静宜	张立新	张建中	范 峰
陈 海	陈佑学	季克异	荣湘江	胡 滨
姚卫东	姚洪恩	耿培新	贾志勇	钱 雯
唐东辉	曾德华	廖运华	樊 伟	

责任编辑：胡 滨

统 稿：滕子敬 姚洪恩

审 稿：陈珂琦 耿培新

前 言

《学生体质健康标准》已经于2002年开始在全国各地的部分地区试行，至2004年将在全国各级各类学校全面实施。为了全面推进《学生体质健康标准》，更好地促进和指导广大青少年学生科学、主动、积极地锻炼身体，并使广大体育教师提高测试工作效率，减轻工作负担，由教育部体育卫生与艺术教育司组织有关专家成立课题组，专门研制了“学生体质健康标准智能服务系统”，其最终成果为“学生体质健康标准智能服务系统软件”和“学生体质健康标准智能服务系统指导书”。

新研制的智能服务系统除具有实施《学生体质健康标准》所必需的数据统计、上报和分析反馈等功能外，与已有的同类软件相比，特别增加了对学生测试结果的反馈，针对学生个体的体质健康诊断并提供相应运动处方等功能。软件中还设计有《学生体质健康检测报告单》，将针对每一位学生体质健康诊断、运动处方的有关内容浓缩到一张A4纸中，简明扼要，反馈给学生，更好地帮助他们进行锻炼。同时在《学生体质健康标准智能服务系统指导书》中，不仅对各个运动处方的锻炼的方法、要求以及注意事项等都给予了比较详尽的说明，而且还增选了较丰富的运动处方，以扩大学生进行体育锻炼的可选择范围。这些新增加的功能对于促进学生关注自己的健康状况，采用合理的方法进行体育锻炼，提高体能有着重要的意义。“学生体质健康标准智能服务系统”的研制，强化了学生体质健康标准测试工作的科学性、教育性、直观性和实用性，是促进学生体质健康水平提高的重要工具，为进一步推动《学生体质健康标准》的实施工作注入了新的活力并提供了强有力的保证。

在研制智能服务系统的过程中，课题组既充分考虑了社会、学校、教师的实际情况，特别是广大体育教师使用和操作计算机的实际能力，所设计的软件力求便于管理和操作，又充分考虑了学生的兴趣，所编制的运动处方丰富多样，简单易行，使学生能够合理利用校内外的锻炼资源。锻炼内容既有传统项目，也有新出现的、时代感强的项目；并选择了一部分利用社会资源，在社区中能够开展的项目；还有一些适应性强的项目，兼顾了各类地区的不同需要。所有这些运动处方都是针对不同学段、评价项目和评价水平来编写的，有很强的层次性和针对性。

学生体质健康的评价共分为六组，即 1~2 年级、3~4 年级、5~6 年级、初中年级、高中年级和大学年级分别进行评价。为了对应学生体质健康标准，同时也便于操作和使用，智能服务系统分为小学版、中学版和大学版，分别有相应的软件和指导书。本书是指导书的大学部分，配合大学版软件使用，在所提供的运动处方中，分别为大学男生和大学女生提供相应的运动处方。

由于时间有限，这套智能服务系统尚存在需要改进和提高的地方，还需要在实践中进一步完善，希望广大体育、教育工作者和学生在实际使用过程中，提出宝贵的意见和建议，使之不断完善。

编 者

二〇〇三年十二月



目录



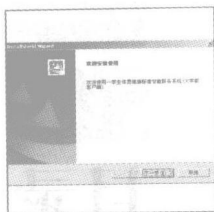
第一章 学生体质健康标准智能服务系统 软件（大学版）介绍 （1）

- 第一节 学生体质健康标准智能服务系统
软件（大学版）功能介绍 （1）
- 第二节 服务器端操作指南 （5）
- 第三节 客户端操作指南 （19）

第二章 大学男生 （45）

- 第一节 身高标准体重 （46）
- 第二节 肺活量体重指数、台阶试验 （56）
- 第三节 50 米跑或立定跳远 （62）
- 第四节 坐位体前屈 （68）
- 第五节 握力体重指数 （74）





第三章 大学女生 (82)

第一节 身高标准体重 (82)

第二节 肺活量体重指数、台阶 试验 (94)

第三节 50 米跑或立定跳远 (99)

第四节 仰卧起坐或握力体重指数 (106)

第五节 坐位体前屈 (115)

附录 1 运动处方原理 (122)

附录 2 《学生体质健康标准(试行方案)》(大学部分) 评分表 (128)

附录 3 民族代码 (133)



第一章 学生体质健康标准智能服务 系统软件(大学版)介绍



《学生体质健康标准》(以下简称《标准》)的实施是一项庞大的系统工程,涉及各级各类学校、各级教育行政主管部门和体育行政部门,是一项促进学生健康成长,养成良好的生活方式和锻炼习惯,对全民健康素质的提高具有基础性作用的重要政策。为了提高《标准》实施工作的规范化、科学化和现代化,确保准确、规范、科学地处理、汇总和上报的数据,同时减轻各级相关部门的工作量,提高工作效率,教育部体卫艺司组织开发了《学生体质健康标准智能系统》,并由教育部信息技术中心负责软件的技术制作。《学生体质健康标准智能服务系统》软件除了传统的数据统计、上报等功能以外,还具有根据学生体质健康测试成绩情况设计运动处方的功能,以帮助教师根据学生个体的健康状况进行有针对性的指导,同时引导学生充分利用身边的锻炼资源进行有针对性的体育锻炼。

第一节 学生体质健康标准智能服务系统 软件(大学版)功能介绍

一、总体介绍

(一)软件的组成

学生体质健康标准智能系统软件是根据《学生体质健康标准》

的有关精神,在专家诊断和处方基础之上研发的一套为学校领导、体育教师、家长和学生服务的智能系统。该软件采用先进的计算机技术和设计理念,本着操作方便、维护简单等原则而设计,整套软件分为服务器端和客户端两部分(图 1-1),服务器端软件主要供系统管理人员使用,保证系统基础信息的完整性和安全性,以及向上级主管部门进行数据上报等功能;客户端主要供体育教师和主管领导进行学生体育测试、查询、统计、报表等功能(图 1-2)。这两部分软件需要分别安装,但要协作运行,对于没有建立局域网的学校,也可以将这两部分软件安装于一台计算机中。

总之,这套软件涵盖了从学生测试,依据标准评分、评价和健康诊断,反馈运动处方,以及查询等功能。并通过在服务器端管理学生信息,使学生体质健康标准的测试成为学校整体工作的一部分。

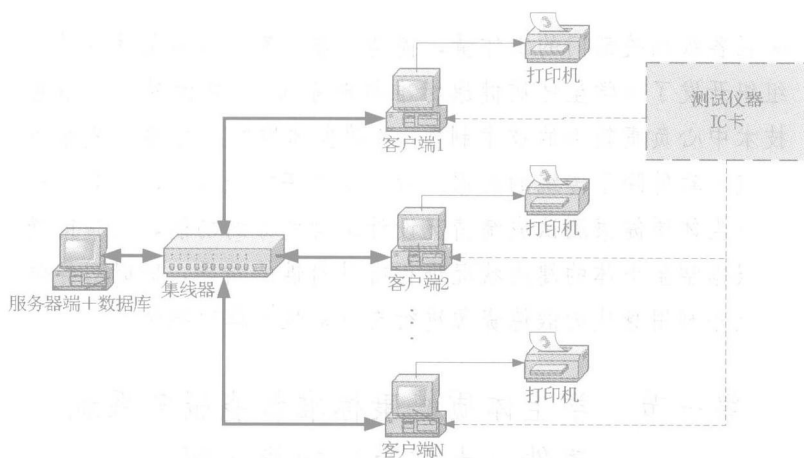


图 1-1

(二) 软件运行环境

1. 硬件要求

服务器端的计算机的最低配置:中央处理器(CPU)为奔腾Ⅳ

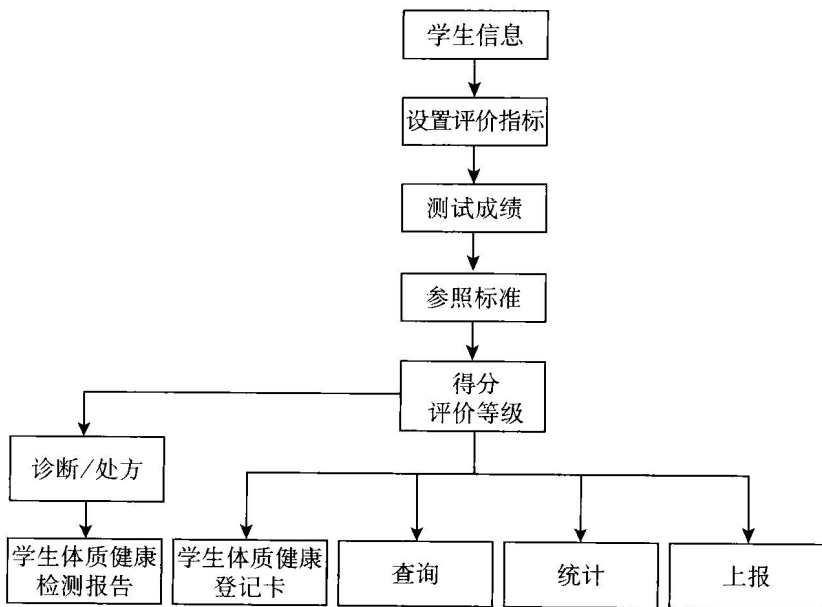


图 1-2

1G; 硬盘为 5G; 内存为 256 M。客户端的计算机最低配置: 中央处理器 (CPU) 为奔腾 133; 硬盘为 1G; 内存为 128 M。

2. 软件要求

这套软件必须安装在视窗操作系统之上, 在 Windows 98、Windows me、Windows xp、Windows 2000 均能正常运行, 但对低于 Windows 98 的操作系统不能兼容。

二、服务器端功能介绍

服务器端主要功能是完成学校、学生及其相关基本信息的输入与维护, 数据的备份与维护等, 这些信息供各个客户端使用。客户端用户根据这些信息完成自己具体的功能。服务器端的操作只能由系统管理员来完成, 其他用户无权限操作。

服务器端的主要功能有:

1. 学校信息维护：维护学校的基本信息，以及班级增加、修改和删除。
2. 学生信息维护：分班级显示学生信息，能够从 Excel 表中直接导入学生信息并能手动增加、删除、修改学生信息，以及对学生的学籍进行相应的变动。
3. 评价指标管理：用于确定学生的测试项目并给出相应的等级评价。
4. 信息年度管理：按年级对各班进行升级和毕业处理，同时把学生信息和测试成绩置为历史数据。
5. 数据上报：生成上报的数据文件。
6. 数据备份与恢复：备份数据库文件 SCHS_ 备份日期 .mdb 和数据恢复。
7. 日志查询：显示、查询、导出和清空本系统的日志信息。
8. 用户管理：显示系统中的用户信息，并对用户进行增加、删除和修改的管理。同时对任课的教师关联相应的班级。
9. 密码维护：修改当前登录用户的密码。
10. 退出系统：关闭系统，并写入系统日志。

三、客户端功能介绍

学生体质健康智能服务系统客户端主要功能是进行学生基本信息及其测试结果、奖励与降低分数信息的录入、查询、统计和打印等。系统管理员、学校领导和体育教师均可在客户端进行与所拥有的权限相对应的操作（此权限需由系统管理员在服务器端进行授权）。

1. 测试：按班级录入学生的各项测试成绩，方式为手动录入和读出硬件测试设备、IC 卡，只有任课教师能维护，如有变动则需要保存历史数据，并显示每个学生对应的处方信息。

2. 查询：按班级查询对应的学生测试成绩，系统提供六种查询方式：学生诊断与处方查询，学生得分查询，学生评价指标查

询，学生测试项目查询，自由查询和历史数据查询。并浏览或打印测试成绩、健康诊断结果和运动处方。

3. 统计：按条件对学生的测试成绩进行统计。

4. 报表：该部分能生成学校报表、学生体质健康检测报告、班级报表和学生体质健康标准登记表，并可以对这些报表进行预览和打印。

5. 退出系统：关闭系统，并写入系统日志。

第二节 服务器端操作指南

一、服务器端程序的安装

安装前请先确认电脑的最低配置为：中央处理器（CPU）奔腾Ⅳ 1G；硬盘 5G；内存 256 M。

步骤 1：将安装盘放入光驱中，如果计算机启动了安装自动运行可进行步骤 2；如果没有自动运行可双击 CD-ROM 盘符，查看安装盘中的内容（图 1-3），双击“setup.exe”图标开始安装。



图 1-3

第一章 学生体质健康标准智能服务系统(大学版)介绍

步骤 2: 程序进行完安装前的准备后, 将弹出安装前的欢迎窗口 (图 1-4), 请点击【下一步】继续安装。

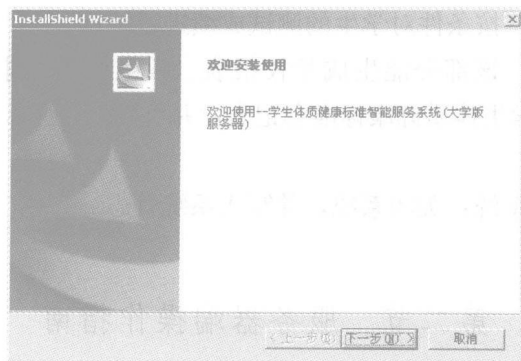


图 1-4

步骤 3: 弹出许可协议窗口 (图 1-5), 若接受协议, 继续安装, 请点击【是】。

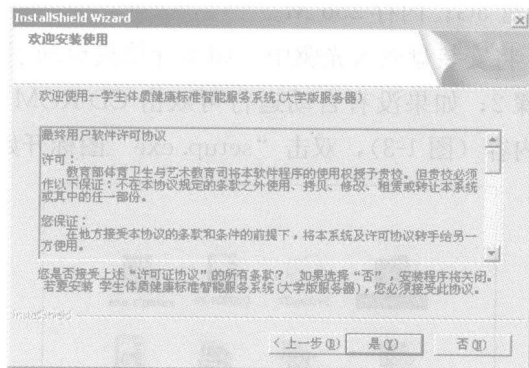


图 1-5

步骤 4: 弹出软件安装路径窗口 (图 1-6), 软件默认安装路径为 c:\Program File\SCHS\ SCHSdxs\..., 若接受默认路径, 直接点击【下一步】, 安装程序将自动执行安装软件的操作; 如果想将该软件安装在其他文件夹中, 请点击【浏览(R)】, 弹出选择安装文件夹窗口 (图 1-5), 选择目的文件夹, 点击【确定】。

第二节 服务器端操作指南

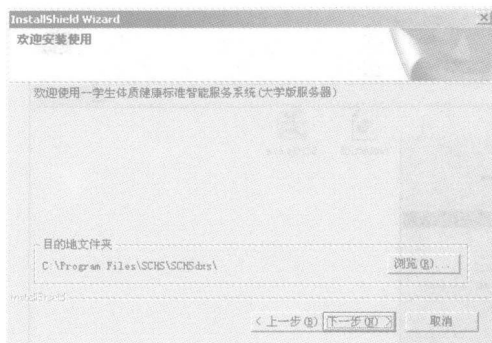


图 1-6

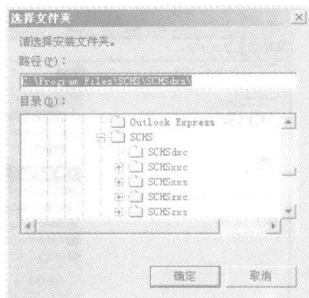


图 1-7

步骤 5: 安装结束, 弹出安装完成窗口 (图 1-8), 点击【完成】即可完成服务器端程序的安装。

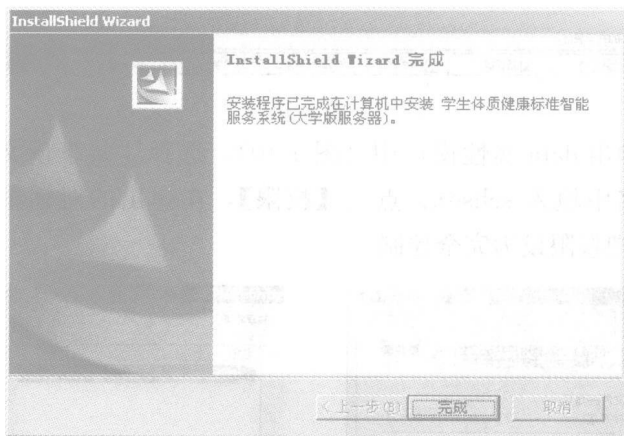


图 1-8

二、服务器端共享目录的设置

为了使客户端程序可以访问服务器端的数据, 安装完成后必须将服务器端程序所在目录内的“data 文件夹”设置成共享状态。首先找到 data 文件夹, 鼠标指向该文件夹时单击鼠标右键, 在弹出的快捷菜单中选择“共享”(图 1-9)。

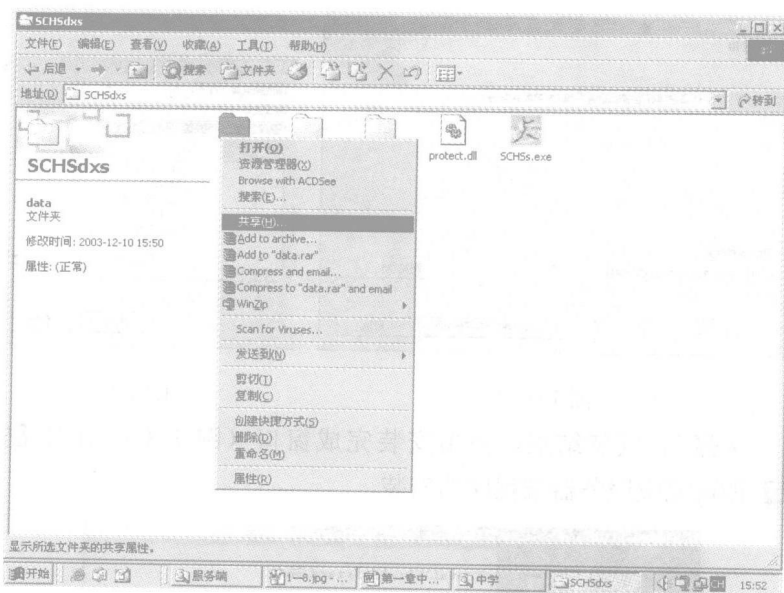


图 1-9

在弹出 data 属性窗口中（图 1-10），选择“共享该文件夹”，在共享名中填入 schsdx；点击【权限】，在弹出的对话框中（图 1-11），把权限设为完全控制。

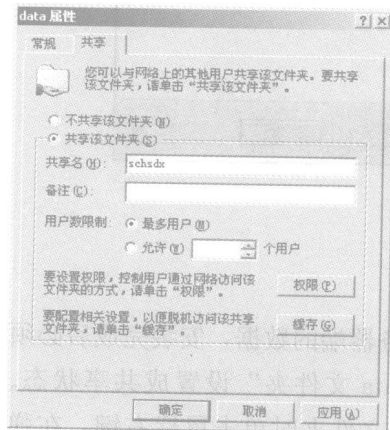


图 1-10

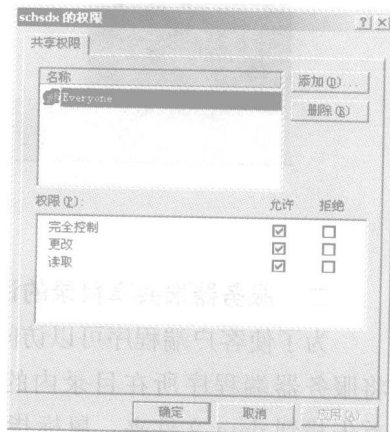


图 1-11

点击【确定】返回后，data 文件夹上将出现一个手形图案（图 1-12），表明共享设置成功。

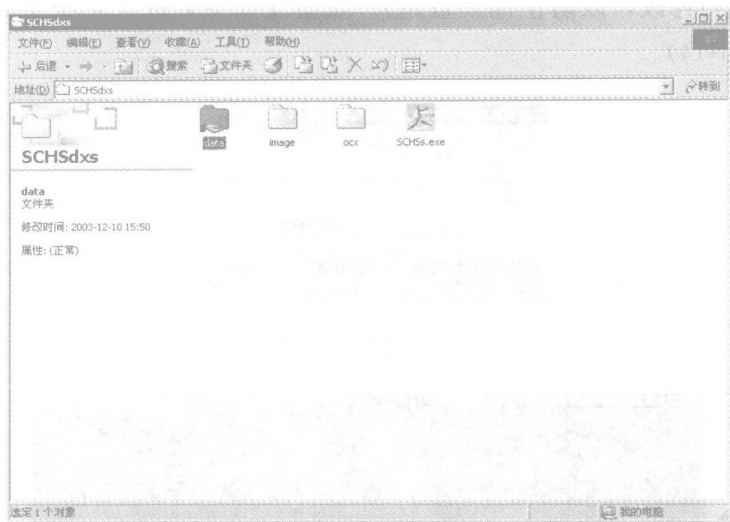


图 1-12

三、服务器端程序的启动

请将安装盘放入光驱，然后用以下三种方法之一运行软件：

方法一：双击操作系统桌面上的快捷图标。

方法二：在 Windows 桌面上，选择“开始”→“程序”→“学生体质健康标准智能服务系统（大学版服务器）”点击即可。

方法三：打开软件被安装目录，找到可执行程序的图标，双击即可。

四、服务器端软件使用指南

（一）系统登录

在第一次运行该软件时，需要输入序列号来完成启动过程，而以后运行软件时则由系统自动检测，不再重复输入。软件启动后，