

大学生体质健康的 理论与实践研究

突丽◎著



大学生体质健康的理论与实践研究

窦 丽 著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体质健康的理论与实践研究 / 窦丽著. —北京: 北京理工大学出版社, 2020. 12

ISBN 978 - 7 - 5682 - 9233 - 7

I. ①大… II. ①窦… III. ①大学生 - 身体素质 - 健康教育 - 研究 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 256846 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 涿州市新华印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 19

字 数 / 436 千字

版 次 / 2020 年 12 月第 1 版 2020 年 12 月第 1 次印刷

定 价 / 98.00 元

责任编辑 / 徐艳君

文案编辑 / 徐艳君

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

作者简介

窦丽，女，1979年—，江苏扬州人。南京林业大学体育教育部副教授，体质健康指导中心主任，南京市优秀体育教师。2001年获扬州大学教育学学士学位，2004年获扬州大学理学硕士学位。获FMS国际初级认证，国家运动处方师认证。主要从事运动康复保健和体质健康促进研究。在《体育科学》《中国运动医学杂志》《中国康复医学杂志》等学术期刊发表论文20余篇，副主编教材3部，主持教育部人文社会科学基金1项，省级课题1项，校级课题6项，以骨干参与省部级课题2项。

致 谢

摄影：窦丽 刘锐

模特：

牟雨玺，南京林业大学 2017 级林学院本科生。曾任南京林业大学健美操啦啦操队长，林学院学生会副主席。获 2018、2019 年江苏省大学生健美操啦啦操比赛花球自选甲组冠军、花球规定甲组冠军，获 2018—2019 学年南京林业大学“优秀运动员”称号，2019—2020 学年被授予“校级优秀学生干部”称号。

刘锐，江苏泰州人，南京林业大学 2015 级材料科学与工程学院本科生。1995 年出生，曾服役于东部战区野战部队。

夏乐源，南京林业大学 2017 级材料科学与工程学院本科生。1999 年出生于新疆阿克苏市，跆拳道国家二级运动员。

照片拍摄地：南京林业大学体育馆、田径场。

项目：

南京林业大学 2019 年度教学质量提升工程项目（2019ktjx033）；
教育部人文社会科学研究青年基金项目（19YJC890008）。

免责声明：本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有文本、图形和图像仅供参考，不能用于特定疾病或症状的医疗诊断建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询，作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任损失或风险。

前言

PREFACE

健康是一个永恒的话题。随着“健康中国”战略的实施，健身已经逐渐成为人们日常生活的重要组成部分，“我运动、我健康”的主动健康生活方式也为人们广泛认同和接受。

然而，运动是把双刃剑，运动得当受益匪浅，运动不当有损健康。那么，哪种运动最合适自己？相信许多热爱运动又不懂运动规律的人都会问这样一个问题。其实，科学健身必须因人而异，不同体质健康状况、不同运动能力以及不同兴趣爱好的人，选择健身的项目、内容、时间、强度、频率都不尽相同。科学健身也必须因时而异，同一个人，在生命的不同时期，处于健身的不同阶段，其健身计划也不尽相同。无论进行哪种健身运动，选择合适的运动强度和运动量都非常关键。

大学阶段掌握科学健身的原理，具备自我运动和自我运动监督的能力，健身的延期效益可能持续终身，决定着学生未来终身健康生活方式的养成和保持。本书以大学生健身为切入点，为大学生提供一个科学健身指导平台，将科学运动理论运用于健身实际中，满足大学生实现自我运动和自我运动监控需求，减少盲目健身引发的运动损伤或伤害，在健康的自我评估，科学检测和评价身体成分、身体机能、身体素质和运动习惯的基础上，指导大学生健身爱好者制订健身计划，突出自主、个性、精准化健身，使健身安全科学，收益最大化。

本书围绕当前大学生体质健康不容乐观的现状，深度剖析了大学生体质健康下降的原因，提出构建我国大学生健康生活方式与体质健康促进的模型，为我国大学生体质发展提供理论依据和支撑，同时也为高校结合自身实际进行体育教学改革，制定大学生体质健康促进制度与政策以及切实可行的行动路径提供政策、方法和路径的借鉴。提出利于大学生体质健康促进的方法，依据国际最新科学健身理念和方法，结合大学生体质健康的不同水平、年龄和心理特点，设计适合不同体能水平学生的健身素材和训练计划，图文并茂，从运动、营养、卫生等方面阐述了健康评估与体能测试、科学运动与健康饮食、健康行为养成与体质健康促进等系列主题。分别阐述了体质健康不同组成的提高方法，指导学生不断提高心肺耐力、肌肉力量与耐力水平，提高身体柔韧性，改善姿态、身体成分，防止超重肥胖，为大学生进行科学自主锻炼和健康管理提供方法指导，提高健身的实效性、安全性、科学性、自主性。

本书理论性与指导性并存，通俗易懂，选择测试指标简单、有效、易操作的测评项目，学生自主测试即可完成评估。对于健身素材，选取多角度展现关键环节，由大学生高水平运动队员示范。本书的内容按照科学运动的逻辑顺序编写，通过科学的知识和专业的指导，可以帮助大学生和其他健身爱好者选择合适的健身运动，进行科学的健身。让每一位健身者掌握健身的科学知识，具备自我运动的能力，自己可以开具一份自我运动处方，受益终身。

本书在撰写过程中参考和借鉴了大量的有关体质健康与体能测评训练等方面的书籍资料，在此向这些专家及学者致以诚恳的谢意。由于时间仓促，经验有限，本书内容不足之处在所难免，恳请广大读者和行业专家不吝赐教，随时进行批评指正！

目录 CONTENTS

第一章 体质健康与科学健身	1
第一节 体质健康及其影响因素	1
第二节 体质健康的评价标准研究	7
第三节 科学健身理念与原则	17
第二章 自我健康的筛查和评估	25
第一节 运动前的健康筛查	25
第二节 静态姿势评估	36
第三节 身体功能动作筛查	41
第三章 健康体能测试	56
第一节 测试环境与禁忌证	56
第二节 身体成分测试	59
第三节 心肺机能测试	70
第四节 肌肉力量与耐力测试	77
第五节 柔韧性测试	85
第六节 平衡测试	90
第七节 速度、灵敏性测试	92
第四章 科学健身前的计划与准备	96
第一节 健身目标与计划	96
第二节 健身计划的 FITT 原则	102

第三节	计划实施与运动获益	105
第四节	健身前的准备	107
第五章	提升心肺耐力的理论与实践	114
第一节	心肺耐力概述	114
第二节	心肺耐力训练的原理	115
第三节	心肺耐力的训练	120
第六章	增强肌肉力量与耐力的理论与实践	125
第一节	肌肉力量和耐力的基础	125
第二节	肌肉力量和耐力的训练原理	129
第三节	常见肌肉力量与耐力训练动作	136
第七章	身体柔韧性与不良姿势	180
第一节	柔韧性与健康	180
第二节	柔韧性训练方法	183
第三节	不良姿态的拉伸练习	199
第八章	提高平衡能力的理论与实践	204
第一节	平衡概述	204
第二节	提高平衡力的训练	206
第九章	提高速度与灵敏性的理论与实践	220
第一节	速度的概述	220
第二节	速度的训练方法	222
第三节	灵敏性的训练	227

第十章 提升核心稳定性的理论与实践	233
第一节 核心稳定性内涵	233
第二节 核心稳定性评估	238
第三节 核心稳定性训练	240
第十一章 营养、运动与科学减脂	254
第一节 宏量营养素	254
第二节 微量营养素	260
第三节 平衡膳食与膳食营养评估	263
第四节 科学减脂	269
第五节 减脂运动计划示例	275
参考文献	286

第一章 体质健康与科学健身

适量的健身活动有益于体质健康，不适宜的健身活动会产生健康风险，学习和掌握科学运动的基本知识，是个体保持健康的第一步。本章通过对体质健康及其影响因素的分析、体质健康的评价标准的解读，引导学生树立正确的健康观，了解科学评价体质健康的要素，认识定期参加体质测定是个体实现科学健身的重要环节。通过介绍近年来大学生体质健康的现状和存在的问题，详细阐述国际科学健身的新理念，引导学生树立体质健康管理意识，养成良好的健康素养。

第一节 体质健康及其影响因素

一、健康

一位体育哲人说：“一个人的健康等于1，其他等于0。”健康如此重要，那么问大家一个问题，你觉得自己健康吗？可能有不少人立刻会说：“我既不发烧又不头疼，我当然健康。”如果你是这样理解健康的，那么你就要好好理解一下什么是健康了，因为只有你正确理解了什么是健康，才能进一步去保持健康。

人们对健康最初的认识就是没有疾病，但随着科学和社会的发展，人们对健康的认识更加全面，健康的内涵与外延不断发展和完善，从中国道家、儒家倡导的天人合一、形神合一健康观，到无病即健康的单纯健康观，再发展到三维、四维、五维的现代健康观。

三维健康观：1948年，世界卫生组织首次提出健康的定义，健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格、精神和社会方面的完美状态。

四维健康观：1986年，世界卫生组织重申了健康的定义，健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

随着生物—心理—社会医学模式的建立，进入21世纪后，学者们提出了五维健康观，认为健康不仅包括四维健康，还应包括生态健康，人们对健康的认识从传统的生物学领域扩展到社会学领域。最近，美国运动医学会提出了“动态健康”概念。由此可见，随着社会的发展，健康的概念随着社会的进步而演变着，人们对健康的评价也应具有与社会发展相适应的动态性。

世界卫生组织还提出了关于健康的10个标准（见表1-1），这10条标准充分体现了健

康所包含的躯体、心理、道德和社会适应能力四个方面的内容。由此可见，我们在关注自己身体健康的同时，还要努力保持良好的心理状态，并与他人友好相处，才会精力充沛、乐观、开朗，才能健康地学习和生活。因人的年龄段、性别、民族和地域的差异，健康的标准也不尽相同，具体还要因人、因时、因地制宜地拟定适宜的标准。

表 1-1 世界卫生组织衡量健康的 10 条标准

1	精力充沛，对工作不感到过分的疲劳与紧张
2	乐观积极，乐于承担责任
3	善于休息，睡眠好
4	应变能力与适应环境能力强
5	有一定的抵抗力，能抵抗一般性疾病
6	体重适当，身体匀称
7	眼睛明亮，反应敏锐
8	头发光泽，无头皮屑
9	牙齿清洁、无龋齿、不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象
10	肌肉丰满，皮肤富有弹性

二、体质

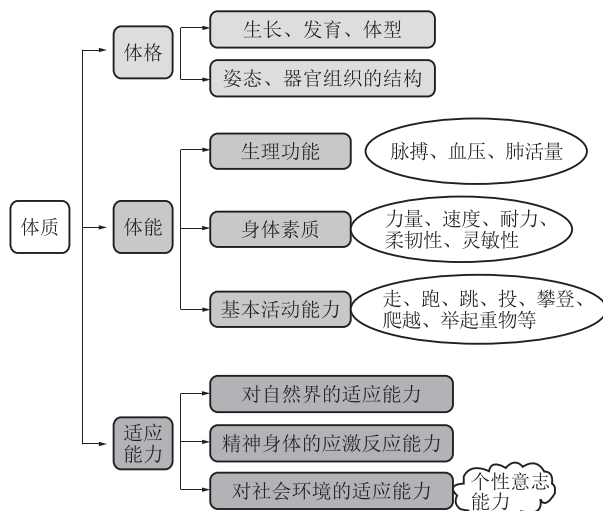
体质是人的生命活动和劳动工作能力的物质基础，是人体的质量，它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的相对稳定的特征。

体质强弱主要反映在五个方面，一是身体形态发育水平，二是生理功能水平，三是身体素质 and 运动能力，四是心理发育水平，五是对内外环境的适应能力（见表 1-2）。这五个方面相互依存，相互影响，相互制约，从而构成了人的不同水平的体质。遗传是人的体质发展变化的先天条件，物质条件是决定人的体质发展的基本因素。而身体锻炼则是增强体质最积极最有效的手段，毛泽东主席早在中华人民共和国成立之初就提出“发展体育运动，增强人民体质”，其主导思想就是想通过体育达到增强体质的目的。

表 1-2 构成体质的不可分割的五个因素

身体形态发育水平	主要包括体格、体型、体姿、身体成分、营养状况等
生理机能水平	主要包括机体的新陈代谢状况和各器官系统的功能效能等
身体素质和运动能力	主要包括速度、力量、耐力、灵敏性、协调性、柔韧性，以及走、跑、跳、投、攀爬等身体的基本活动能力
心理发育水平	主要包括智力、情感、行为、感知觉、个性、性格、意志等
对内外环境的适应能力	主要包括对自然环境、社会环境、各种生活紧张事件的适应能力，对疾病和其他有碍健康的不良应激源的抵抗能力和抗病的能力

总之，评价一个人体质水平，应根据以上几个方面全面综合地进行评价。人们常常从体格、体能和适应能力三方面（见图 1-1）来衡量人的体质状况。



体质形成、发展和消亡的过程具有明显的阶段性，表现出从最佳功能状态，到严重疾病，再到功能障碍等各种不同阶段的体质水平。理想体质是指人体应具有良好的质量，在遗传潜力充分表现的基础上，经过后天的努力达到人体形态机能、身体素质和运动能力、心理和社会适应能力的全面发展，并且处于相对良好的状态，可参照表 1-3 中理想体质的主要标志。

表 1-3 理想体质的主要标志

1	身体健康，主要脏器无疾病
2	身体形态发育良好，体格健壮，体型匀称
3	呼吸系统、心血管系统和运动系统具有良好的生理功能
4	有较强的运动能力和劳动工作能力
5	心理发育健全，情绪乐观，意志坚强，有较强的抗干扰、抗刺激能力
6	对自然和社会环境有较强的适应能力

三、体质健康强弱的影响因素

世界卫生组织提出，一个人的健康和寿命 15% 取决于遗传因素，17% 取决于环境因素，8% 取决于卫生服务因素，60% 取决于个人的生活方式（见图 1-2）。

体质是人类生产和生活的物质基础，遗传是人的体质发展变化的先天条件，对一个人的体质的强弱有影响，同时体质与体型、相貌、性格、机能、疾病、寿命有许多方面的关系，但遗传对体质的影响，只是提供了可能性，而人的体质的强弱，最终还有赖于后天的环境、营养、体育锻炼、卫生保健条件等，特别是体育锻炼，是增强体质最积极、最有效的途径。

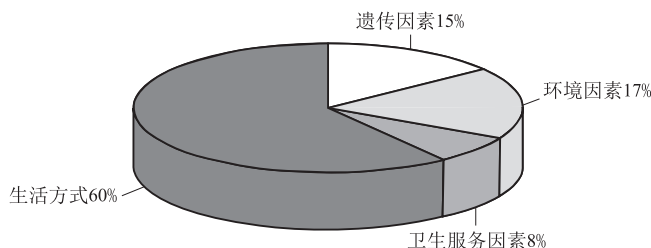


图 1-2 影响健康和寿命的因素

1. 环境因素

环境对人类健康影响很大，无论是自然环境还是社会环境，人类一方面享受它的成果，另一方面接受它带来的危害。自然环境包括气候、海拔、环境污染等。近年来出现的雾霾天气、水污染、土壤污染、噪声污染都直接对人类健康产生影响；还有自然界的病毒等，如 SARS 病毒、禽流感病毒、新型冠状病毒，直接威胁人类的生命。再看社会环境，虽然社会制度确立了与健康相关的政策、法律和法规，但仍出现一些危害人类健康的事件，如食品安全问题，毒奶粉、地沟油直接伤害人类健康，还有转基因食品、工业排放的废水废气问题，都跟我们每个人的健康息息相关。其中一些环境因素直接影响我们的健康，如饮食营养、空气、饮用水等，还有一些因素间接影响我们的健康，如个人价值观、社会人际等。

2. 卫生服务因素

决定健康的因素十分复杂，卫生服务是其中极为重要的一种。世界卫生组织把卫生服务分为初级、二级和三级。初级卫生服务就是预防疾病。目前，提倡治未病，也就是防病。由美国提出的“Exercise is medicine”（“运动即良医”）的理念，已经在全世界推广；我国提出的体医结合、体医融合，也是健康中国建设的重要内容。例如：当发现自己出现网瘾、抑郁等不健康心理的时候，一定要求助心理咨询中心，学会自我保健。

3. 生活方式

生活方式是影响体质健康的主要因素，它是人们的生活行为习惯，涉及衣、食、住、行、劳动、工作、学习、读书、文化娱乐各个方面。大量流行病学研究表明，大多数严重危害人们生命与健康的慢性病，如高血压、冠心病、糖尿病，都与不良生活方式密切相关。不良生活方式主要包括抽烟、酗酒、熬夜、饮食不规律、不良心理、运动不足等多个方面。在这些不良生活方式中，营养对健康的影响较大，其次是运动不足。

(1) 营养不当。营养水平是决定体质强弱的重要因素，膳食结构合理，饮食习惯科学，对保持适当的营养水平、维护和增强体质有促进作用。科学、合理的饮食营养应包含摄入充足的必需营养、适当增加营养两个方面。长期营养不良或营养不当，如偏食等，会影响体内成分，导致身体内分泌失调，激素等发生变化，从而影响体质，乃至引起疾病。合理饮食能改善体质，增强机体免疫力。科学研究表明，人体免疫系统活力的保持主要靠食物的摄入，食物中的某些成分能协助刺激免疫系统，增强免疫能力，如果缺乏这些营养素，将会严重影响身体的免疫系统机能。

(2) 运动不足。随着社会经济和科技的进步，当前人类的生活方式和行为习惯发生了巨大改变。久坐不动，以车代步，基本活动大幅减少，这是事实。国际运动科学的一项全球调研显示，在中国，人们的运动量与 1991 年相比，减少了 45%，预计到 2030 年将减少

51%。我国发布的数据显示,我国经常锻炼的成年人仅有19%,超过80%的成年人处于运动不足的危险中。这些数据说明什么?说明我们身体的运动逐步减少,肌肉功能在慢慢退化,也许在不久的将来,我们人类的四肢又要退回原始状态。运动不足的危害,最直接的影响是导致个体的体质下降,从而影响整个国民体质,使医疗支出大量增加,进而影响国家经济。而且缺少运动对青少年的影响更明显,会导致肥胖。少年强则中国强,青少年肥胖率逐年攀升将影响整个国民体质。因此对于青少年而言,积极运动,增强体质,不仅是为自己,也是为国家的未来。

四、人体健康的四大基石

通过对影响体质健康的因素分析,我们不难看出,影响人类健康的问题是多么的严峻,而且迫在眉睫。虽然过去危害人们健康的主要传染病不少已被消灭或控制,但一些慢性非传染性疾病,如心脑血管病(高血压、脑卒中、冠心病)、恶性肿瘤、糖尿病等已成为威胁人们生命与健康的常见病、多发病。由于这些疾病的发生与个人不健康的生活方式有密切关系,因此又称为“生活方式病”。预防这些疾病的根本办法是提倡自我保健,改变不良行为习惯,建立科学、文明、健康的生活方式。因此,1992年,世界卫生组织在著名的《维多利亚宣言》中首次针对严重影响人们健康的不良行为与生活方式,提出了健康四大基石的概念,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,具体内容见表1-4。做到这4点便可解决70%的不健康行为问题,它能使高血压发病率减少55%,脑卒中、冠心病发病率减少75%,糖尿病发病率减少50%,肿瘤发病率减少1/3,平均寿命延长10年以上。从整体上说,它可使危害人类健康最严重的慢性非传染性疾病减少一半以上,并可使生活质量大大提高,而花费在健康保健上的费用不及医疗费用的1/10。因此,健康生活方式虽然很简单,但效果非常大。希望大家从自我做起,养成健康的生活方式。

表1-4 人体健康的四大基石

一、合理膳食	合理膳食的核心是保持膳食平衡,即保持食入和排出的平衡,使体重处于正常水平,既不肥胖也不消瘦,方法是按每天的实际消耗确定进食量
1. 每天膳食的“一二三四五”	<ul style="list-style-type: none"> a. 500 g 牛奶:牛奶的钙及氨基酸易被人吸收; b. 300~400 g 主食:具体多少因个人的劳动量、体重、性别、年龄而定; c. 3~4 份高蛋白:一份高蛋白相当于50 g 瘦肉,或100 g 豆腐,或一个大鸡蛋,或25 g 黄豆,或100 g 鱼虾; d. 记住四句话:有粗有细(营养全面),不甜不咸,三四五顿(少食多餐),七八分饱; e. 500 g 蔬菜及水果:补充每日所需维生素和膳食纤维
2. 每天餐桌上的“红黄绿白黑”	<ul style="list-style-type: none"> a. 红指红葡萄酒、西红柿,每天一个西红柿能使前列腺癌减少45%,番茄红素抗氧化、抗衰老,少量红葡萄酒助健康; b. 黄指橄榄油、蜂蜜、黄色蔬菜,橄榄油对心血管有好处,蜂蜜增强人体抵抗力,胡萝卜素改善视力; c. 绿指绿茶及绿叶蔬菜,茶多酚防癌,产茶区的肿瘤发生率低,绿叶蔬菜中的维生素k保护血管和骨骼;

续表

2. 每天餐桌上的“红黄绿白黑”	d. 白指燕麦粉、燕麦片, 美国 1963 年发现燕麦有保健作用, 有恒定、良好的强血脂作用; e. 黑指黑木耳, 每日吃 5~15 g, 黑木耳有明显的抗血小板聚集 (相当于小剂量的阿司匹林)、抗凝、降胆固醇作用
二、适量运动	科学运动的核心是适量, 适量的关键在于“度”, 其精髓是有氧运动, 如步行、太极拳等
运动的“三五七原则”	三指每天步行 3 km, 时间在 30 min 以上, 最好一次走完; 五指每周运动 5 次以上, 只有规律性运动才能有效, 不能三天打鱼两天晒网; 七指运动后心率加年龄约为 170, 身体差的人年龄加心率等于 150
三、戒烟限酒	戒烟越早越好, 控制饮酒量。烟民比非烟民看上去老 5 岁以上, 患癌症风险高 15 倍, 患肺气肿风险高 16 倍, 患支气管炎风险高 10 倍, 患心脏病风险高 2 倍……据报道, 适量饮酒有助于血管扩张, 减少血小板凝集, 预防心脑血管疾病, 红葡萄酒还含有少量抗氧化剂, 有抗衰老的作用, 还可帮助消化, 防止便秘
四、心理平衡	心理平衡是心理健康的重要组成部分, 是人体健康的基础和重要保证。有研究表明, 人类 65%~90% 的疾病与心理上的压抑感有关。紧张、愤怒和敌意等不良情绪不仅有损人体健康, 还可导致早衰和死亡。应该正确对待自己, 正确对待他人, 正确对待社会, 心中常有爱心, 常怀感激之情

五、体质与健康的关系

体质与健康两者密切相关, 不可分割, 但也不能相互替代, 两者从不同侧面反映人类在生物、心理、社会和道德等层面上的基本特征。体质是健康的物质基础, 健康是体质的外在表现。健康是一种动态平衡, 那么维持这种动态平衡的能力就是体质。一个人的体质水平在维护健康、预防慢性病中有重要作用, 优秀的体质水平是通向完美健康的重要保障。体质健康名称中, 体质作为健康的定语, 是避免与三维的健康概念混淆, 强调与体育活动密切相关的身体健康。

通过表 1-5 和表 1-6 可对健康状况进行自我评价。

表 1-5 健康状况自我认知量表

目的: 自我评价健康状况时, 请在适合自己的描述程度上打√, 并把所得分值填入“得分”栏中。分别计算出表中各个维度的得分						
序号	描述	完全同意	同意	不同意	完全不同意	得分
1	大多数情况下我心情愉悦	4	3	2	1	
2	有良好的社会价值感	4	3	2	1	
3	我不会经常感到有压力	4	3	2	1	
情绪健康得分						
4	对于当前发生的事情我很清楚	4	3	2	1	
5	我很乐于表达自己的观点	4	3	2	1	
6	我对自己的事业发展充满兴趣	4	3	2	1	

续表

序号	描述	完全同意	同意	不同意	完全不同意	得分
		智力健康得分				
7	我身体健康	4	3	2	1	
8	我能完成工作中所需的体力活动	4	3	2	1	
9	我能完成业余生活中的体力活动	4	3	2	1	
		身体健康得分				
10	我有很多朋友并积极参加社会活动	4	3	2	1	
11	我与家人联系密切	4	3	2	1	
12	我对自己的社会地位充满自信	4	3	2	1	
		社会功能健康得分				
13	我精力充沛	4	3	2	1	
14	我感到自己与周围世界密切联系	4	3	2	1	
15	我的生命具有使命感	4	3	2	1	
		精神健康得分				
		总分				
<p>得分说明：健康状况自我认知量表共 15 个条目，又分为 5 个维度，每个维度包括 3 个条目，各维度得分等于组成这个维度条目得分总和，总分等于全部 15 个条目得分总和。最后，根据各维度得分和总分对自己的健康状况等级进行评价。</p>						

表 1-6 健康状况分级表

健康等级	健康状况各维度得分	总分
优	10 ~ 12	50 ~ 60
良	8 ~ 9	40 ~ 49
及格	6 ~ 7	30 ~ 39
不及格	< 6	< 30

第二节 体质健康的评价标准研究

一、体质健康评价标准制定的重要依据

体质健康全面测试和评价的方法在不断地探索和研究。最初人们对身体进行测量和评