

江苏省“十四五”职业教育规划教材



“十三五”江苏省高等学校重点教材（编号：2018-2-018）



大学生体质健康管理与健康促进指南

DAXUESHENG TIZHI JIANKANG GUANLI YU
JIANKANG CUJIN ZHINAN

主编 王丽燕 吴恒晔 徐建国

同济大学出版社·上海

内 容 提 要



本书为江苏省“十四五”职业教育规划教材、“十三五”江苏省高等学校重点教材(编号:2018-2-018)。

本书以大学生体质健康管理与健康促进为主要研究对象,从《国家学生体质健康标准》政策与法规、《国家学生体质健康标准》的项目指标及运用、大学生体育运动与心理健康、大学生体育运动中的营养保健方法、促进大学生体质健康的方法与手段、大学生应急避险与抗挫折能力培养等方面,对大学生进行体质健康管理与健康促进指导,旨在为促进大学生体质健康做出贡献。是一本指导大学生进行体质健康管理与健康促进的实用性教材。

本书理论知识通俗易懂,实践部分图文并茂,易于理解与掌握,并把体质健康与运动健身紧密结合在一起,有利于大学生充分认识到进行运动健身对促进体质健康的重要意义,从而自觉参与体育健身运动,达到增强体质的目的。本书既可作为高等职业院校公共体育课教材及学生自学之用,亦可作为高等职业院校体育教师的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体质健康管理与健康促进指南 / 王俪燕, 吴恒晔, 徐建国主编. --上海: 同济大学出版社, 2019. 2(2023. 8 重印)

ISBN 978 - 7 - 5608 - 8327 - 4

I. ①大… II. ①王… ②吴… ③徐… III. ①大学生-身体素质-健康教育-指南 IV. ①G807. 4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 009648 号

大学生体质健康管理与健康促进指南

王俪燕 吴恒晔 徐建国 主编

责任编辑 刘 睿 责任校对 徐春莲 封面设计 刘文东

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址: 上海市四平路 1239 号 邮编: 200092 电话: 021 - 65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1 / 16

印 张 19. 5

字 数 480 000

版 次 2019 年 2 月第 1 版

印 次 2023 年 8 月第 5 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5608 - 8327 - 4

定 价 49. 80 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前言

党的二十大报告指出：“青年强，则国家强。”青少年身心健康、体魄强健是国家繁荣、民族昌盛、社会文明进步、家庭和睦幸福的重要标志，是实现中华民族伟大复兴“中国梦”的重要基础。关心学生身心健康，不断增强学生体质，是党和国家发展体育事业的一贯方针。近年来，随着社会的进步和经济的快速发展，广大人民群众生活水平不断地提高，关注自身的体质健康状况、提高生活质量已逐步成为人们的共识。因此，越来越多的人更加珍爱生命、关注健康。大学生作为推动社会进步的新生力量，其身体健康关系到国家和民族的未来发展。然而，目前我国大学生身体素质却未能与我国社会、经济、教育的高速发展相一致，近 30 年来大学生体质持续下降，体质健康状况不佳已成为我国高校普遍面临的严峻问题。因此，本书以大学生体质健康管理与健康促进为主要研究对象，从《国家学生体质健康标准》政策与法规，《国家学生体质健康标准》的项目、指标及运用，大学生体育运动与心理健康，大学生体育运动中的营养保健方法，促进大学生体质健康的方法与手段，大学生应急避险与抗挫折能力培养等方面，对大学生进行体质健康管理与健康促进指导，旨在为促进大学生体质健康作出贡献。

本书结构完整、逻辑清晰、内容全面，具有很强的实用性及可操作性。理论知识通俗易懂，实践部分图文并茂，易于理解与掌握，并把体质健康与运动健身紧密结合在一起，有利于大学生充分认识进行运动健身对促进体质健康的重要意义，从而自觉参与体育健身运动，达到增强体质的目的，是一本指导大学生进行体质健康管理与健康促进的实用性教材。

本书充分运用“互联网+”资源，使呈现的教学内容形象生动、富有感染力，发挥寓教于乐的学习优势，使枯燥的学习变得轻松愉快，能充分激发学生的学习兴趣 and 求知欲望。即使老师不在现场指导，学生也能轻松快速学会所要学习的体育技术动作。

本书可作为高等职业院校公共体育课程教材及学生自学之用，亦可作为高等职业院校体育教师的参考资料。

本书由王俪燕、吴恒晔、徐建国任主编。具体编写分工如下：第一章由王俪燕编写；第二

章由徐建国编写;第三章第一节由王俪燕编写,第二节、第三节由李良桃编写;第四章第一节、第二节由徐建国编写,第三节、第四节、第五节由吴恒晔编写;第五章第一节由王玉国编写,第二节由姚巧泉编写,第三节由叶捍军编写,第四节由徐芳、周建明编写,第五节由吴恒晔编写,第六节由谭吟月编写,第七节由何畅编写,第八节由曹湘编写,第九节由顾莉编写,第十节由李勇编写,第十一节由黄晨曦编写,第十二节由梁辉编写;第六章第一节、第二节由吴恒晔编写,第三节由许晓部编写,第四节由徐建国、金彤编写。徐建国对全书进行了最后统稿,王俪燕、吴恒晔对全书进行了最后审校、定稿。苏州职业大学计算机工程学院 16 级动漫制作技术及体育部体育教育专业部分学生协助完成视频的拍摄工作。

在本书编写过程中,作者曾请教了许多省内外体质健康及体育界专家和学者,就一些问题进行了研究与探讨,他们的鼓励和指导,为本书的出版给予了巨大的帮助,在此谨表感谢。本书在撰写过程中参阅了大量的书籍和有关文献资料,一些章节中引用了一些同仁的研究成果,在此对原作者一并致谢。

由于能力有限,编写时间仓促,书中难免有诸多不足之处,敬请同行专家与读者批评指正。

编 者

2018 年 8 月于苏州

目 录

第一章 《国家学生体质健康标准》政策与法规	1
第一节 我国实施《国家学生体质健康标准》的重要意义	2
第二节 我国学生体质健康评价制度的演变和发展	3
第三节 体质与健康概述	6
第四节 国内外学生体质健康发展状况	7
第五节 近年来国家颁布实施的学生体质健康相关政策	12
第二章 《国家学生体质健康标准》的项目、指标及运用	47
第一节 身体成分的测试方法解析	49
第二节 心肺系统机能的测试方法解析	51
第三节 力量素质与耐力素质的测试方法解析	53
第四节 柔韧性素质的测试方法解析	54
第五节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	56
第六节 学生体质健康测试问题解答	73
第三章 大学生体育运动与心理健康	77
第一节 体育运动与心理健康的关系	78
第二节 大学生体育运动与锻炼行为的心理测量	83
第三节 大学生参与体育运动的心理干预策略	89

第四章 大学生体育运动中的营养保健方法	95
第一节 人体运动的能源	96
第二节 营养与健康	97
第三节 体育运动与合理营养	100
第四节 运动与保健	103
第五节 体育运动处方原理及应用	110
第五章 促进大学生体质健康的方法与手段	115
第一节 篮球运动	116
第二节 排球运动	131
第三节 足球运动	141
第四节 羽毛球运动	155
第五节 乒乓球运动	167
第六节 健美操运动	186
第七节 有氧舞蹈	200
第八节 健身瑜伽	206
第九节 健身气功	220
第十节 跆拳道	230
第十一节 高尔夫运动	251
第十二节 游泳运动	261
第六章 大学生应急避险与抗挫折能力培养	282
第一节 大学生应急避险救助能力培养的意义	283
第二节 大学生抗挫折能力的培养	283
第三节 大学生团队精神、协作精神等素质的培养及训练方法	285
第四节 大学生应急避险身体素质训练方法	297
参考文献	305

第一章

《国家学生体质健康标准》政策与法规

学生体质健康评价是学校体育工作中的重要环节,也是学校教育评价体系中的重要组成部分。正确、合理地对学生进行体质健康评价,对于促进学校体育和教育工作有着重要的意义。通过本章的学习,使学生可了解国家对学生体质健康的相关政策法规,明确参加体质测试的目的、意义。



第一节 我国实施《国家学生体质健康标准》的重要意义

一、贯彻实施《中华人民共和国体育法》

《国家体育锻炼标准》是经国务院批准实施的我国重要的体育制度。《中华人民共和国体育法》(以下简称《体育法》)明确规定:学校必须实施国家体育锻炼标准,对学生在校期间每天用于体育活动的时间给予保证。《国家学生体质健康标准》是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施,目的在于鼓励广大青少年自觉积极地锻炼身体,促使身体的正常发育和全面发展,增强体质,为全面建设社会主义现代化国家,培养德、智、体、美、劳全面发展的建设人才服务。《国家体育锻炼标准》的实施不仅会促进学生积极锻炼,纠正和改变目前学生体质健康状况出现的突出问题,使学生拥有健康的体魄和健全人格,还是依法办学、依法执教的重要内容。

二、贯彻落实“健康第一”的指导思想和全国学校体育工作会议的精神

学校教育,特别是学校体育直接肩负着“增强学生体质”和“促进学生健康”的使命。《国家学生体质健康标准》是积极贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》所提出的“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”这一思想的重大举措,也是深化学校体育教学改革、推进素质教育的重要步骤。《国家学生体质健康标准》是学生体质健康的个体评价标准,是国家对学生体质方面的基本要求,是激励学生积极参加体育锻炼、促进学生体质健康发展的一种教育手段。学校应充分发挥体育在素质教育中的作用,引导广大青少年学生努力拥有健康的体魄和健全人格,将“健康第一”的指导思想落到实处。

三、满足社会发展对人体健康的需要

现代文明带给人们充分物质享受的同时,也给人类的健康带来了新的威胁。当前,精神紧张、营养过剩、运动不足、环境污染等因素引发的非传染性疾病在全球不断蔓延,处于“亚健康状态”的人群不断地扩大。因此,关爱生命、追求健康成为现代人渴望的目标。实施《国家学生体质健康标准》对于唤起学生的健康意识、改变学生不良的生活习惯和生活方式、促进学生健康的成长必将起到积极的作用。《国家学生体质健康标准》针对学生的身体形态、身体机能、身体素质和运动能力设置了专门的测评项目,有些项目还具有简便易行、锻炼身体、实效性较强等特点,以帮助学生发现自身的不足或个体差异,引导学生积极参加体育锻炼,改善体质健康状况,促进身体全面发展,成为具有正确的体育意识和健康的生活方式的高素质建设者,使学校体育在促进国民健康素质方面起到应有的作用。

四、发展和完善学生体质健康评价体系

学生体质健康评价是学校体育工作中的重要环节,也是学校教育评价体系中的重要

组成部分。正确、合理地对学校学生进行体质健康评价,对于促进学校体育和教育工作有着重要的意义。《国家学生体质健康标准》是在继承《准备劳动与保卫祖国体育制度》(简称《劳卫制》)、《国家体育锻炼标准》的成功经验,认真总结《学生体质健康标准(试行方案)》试行工作的基础上,根据当前学校体育工作中的有关问题,特别是在学生体质调研中发现的肺活量水平继续呈下降趋势,速度、爆发力、力量耐力、耐力素质水平进一步下降,肥胖检出率继续上升等问题,参考国际上有关研究的成功经验和先进做法,对《学生体质健康标准(试行方案)》进行的修改和完善。《国家学生体质健康标准》从建立和完善我国学校教育评价体系的目标出发,体现了学校体育的价值,回答了学校体育为什么要以“体质健康”为本和怎样以“体质健康”为本的问题,明确了“体质健康”不仅是学校教育和学校体育追求的目标,还是学校体育课程存在的根本理由。《国家学生体质健康标准》的实施将对我国深化学校体育改革、完善体质健康评价体系、促进全体学生综合素质的提高,具有深刻的影响和深远的历史意义。

第二节 我国学生体质健康评价制度的演变和发展

中华人民共和国成立近 70 年来,党和国家一直非常关心和重视广大学生的身体健康,原国家教委、原国家体委等有关部门从鼓励和推动学生积极参加体育锻炼、增强学生体质的目的出发,在不同时期先后制定了《劳卫制》《国家体育锻炼标准》《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》及《初中毕业生升学体育考试实施办法》等一系列制度,并于 2002 年开始在全国试行《学生体质健康标准(试行方案)》。这些制度的制定和实施,对于增强学生体质、促进我国学校体育工作具有积极作用,其突出地表现在以下三点:

(1)对于贯彻落实《体育法》《全民健身计划》和《学生体育工作条例》,促进和保证体育课堂教学,以及早操、课间操和课外活动的开展起到了重要的促进作用。

(2)有利于学生按照要求参加体育锻炼,促进学生身体素质的发展和自觉参加体育活动行为习惯的养成。

(3)通过这些标准的测试和评价,有效地促进了学校体育工作的展开,对于学校体育评价发挥了重要的作用,是学校体育总体评价的重要内容。

我国学生体质健康测量与评价制度的演变和发展,是与我国不同时期社会、经济、科技、文化和教育的发展水平相适应的,是与全国提高青少年的身体健康素质、满足国家对受教育者的全面发展和培养人才战略的基本要求相一致的。《国家学生体质健康标准》是在新的历史条件下,根据社会发展的变化要求,面对新的情况、新的问题所采取的积极措施。中华人民共和国成立以来,《劳卫制》《国家体育锻炼标准》《学生体质健康标准(试行方案)》的制定、颁布和实施,促进了学生体质健康测量与评价制度的发展和完善,为新的标准积累了丰富的经验。了解这些标准的演变和发展,以及当时的社会背景将有利于正确认识并实施《国家学生体质健康标准》。

一、《劳卫制》

中华人民共和国的成立揭开了中国学校体育的新篇章。1950年8月,中国体育访问团赴苏联,全面考察和学习了苏联体育(包括学校体育)的经验,引进了《劳卫制》,从1951年开始在部分地区试行。1954年,在借鉴苏联经验的基础上,根据在部分地区试行的情况,政务院批准并发布了《劳卫制》暂行条例,经过试行和反复修改于1958年由国务院正式公布实施《劳动卫国体育制度条例》及相关项目标准和测验规则,其第一条明确指出:劳卫制是国家根据社会主义建设事业需要,对人民在体育锻炼上的基本要求而制定的,其目的在于鼓励人民积极参加体育锻炼,促进体育运动的广泛开展,提高运动技术水平,使人民身强力壮、意志坚强,更好地为社会主义建设和保卫祖国服务。《劳卫制》由预备级(少年级)、第一级和第二级共三个级别组成,在第一级和第二级中还按照性别差异根据某一年龄段中体能的发展设置了男女若干个年龄组。在项目设置上,除了发展身体素质和机能的锻炼项目以外,《劳卫制》还设置了射击、手榴弹掷远、行军、国防知识等内容,反映了当时巩固国家政权和建设祖国的社会需要。当时,学生的体质健康状况受到国家经济比较落后、学校卫生条件比较差及营养不足等因素的影响,亟待提高。因此,为改善学生的体质健康状况,在锻炼身体、建设和保卫祖国的热潮推动下,我国的《劳卫制》产生和发展起来了,并对学校体育教学工作产生了深刻的影响,促进了包括学生在内的群众体育运动的开展,对增强广大学生和成年人的体质健康起到了积极的作用。

但《劳卫制》在实施的过程中也受到多种不利因素的影响,如部分学校和地区受“浮夸风”的影响,在实施过程中违反体育锻炼的客观规律,急于求成,搞反复测试,突击达标,冲击了正常的体育课教学;此外,连续三年的严重自然灾害导致国家的财政经济困难,广大学生出现了营养不良、体质健康水平下降等现象,这使得《劳卫制》的推行受到了影响,被迫中断。1964年,《劳卫制》改名为《青少年体育锻炼标准》。

《劳卫制》的实施经历了轰轰烈烈、坎坷与挫折等阶段,在特定的历史条件下,为改善和提高少年儿童的体质健康状况做出了不可磨灭的巨大贡献,开创了中华人民共和国成立以来国民体质健康促进事业的新纪元,也开创了学生体质健康评价工作的先河。

二、《国家体育锻炼标准》

结束了“文化大革命”,重新确立了体育在学校教育中的地位和作用后,1975年5月,经国务院批准,原国家体委公布了《国家体育锻炼标准》,要求在学校广泛实施,之后,在1982年、1990年、2003年、2013年又进行了修订,一直沿用至今。

在这一时期,我国国民经济和各项事业都进入良性发展的轨道,特别是1978年党的十一届三中全会做出的把工作中心转移到社会主义现代化建设上来和实行改革开放的战略决策,带来了国民经济的快速增长,同时强调受教育者应掌握充足的知识和技能,应全面发展。科学技术转化为生产力,提高了劳动效率,使人民群众的生活水平得到稳步改善与提高,但也使人们从事体力劳动的机会不断减少,尤其是电视机、视盘机(VCD机和DVD机)、计算机、智能手机等的普及,学生身体活动时间也不断减少,生活水平提高与体质健康水平下降的矛盾逐渐显现。社会对于学生的体质健康更加重视,从1985年开始,教育部、国家体育总局、卫生部、国家民族事务委员会、科学技术部五部委(局)共同组织展开了全国性的学生体

质健康调研,到2015年已经进行了7次,以全面了解我国学生的体质与健康状况及其变化趋势。

《国家体育锻炼标准》适用于全体人群,分五个组进行测验,分别是儿童、少年、青年、壮年、老年5个组别,每个组别分男女两类人群。测验项目涵盖人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧五类素质。《国家体育锻炼标准》主要由体育行政部门主管,具体实施时会同教育等有关部门进行,同时强调学校应当把体育锻炼标准的施行工作同体育课、课外体育活动紧密结合,并纳入学校工作计划。它的推行对促进全社会关注学校体育、督促学生积极地参加体育锻炼、保证身体正常发育、增强体质都起到了重要的作用。

三、《学生体质健康标准(试行方案)》

进入21世纪以来,我国的综合国力有了极大地提高,人民的生活水平发生了翻天覆地的变化,越来越多的中国人开始享受科学技术和现代文明所带来的便捷、舒适的现代生活。现代文明在带给人类充分的物质享受的同时,也给人类的健康带来了新的威胁。由于精神紧张、营养过剩、运动不足、环境污染等因素所引发的非传染性疾病在全球的不断蔓延,处于“亚健康状态”的人群不断地扩大。对于学生来说,升学压力大、睡眠不足正成为影响他们身心健康的重要因素;生活水平的普遍改善,热量、脂肪等摄入过多及食物结构的不尽合理,加之营养科学知识的宣传普及滞后,特别是沉重的课业压力使得学生余暇锻炼时间减少,导致肥胖发生率不断增高。2002年学生体质健康监测结果显示,学生形态发育水平继续提高、营养状况继续改善、握力水平有所提高、几种常见疾病(低血红蛋白、龋齿等)的患病率继续下降,反映肺脏功能的肺活量测试继续呈现下降趋势,超重及肥胖学生明显增多,其中不良的方面已成为城市学生重要的健康问题。

为了解决这些问题,适应社会发展。2002年7月,由教育部、国家体育总局联合下发了《学生体质健康标准(试行方案)》,作为《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施,并在第一条指出了它的目的和意义:贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》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,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我保健能力和体质健康水平。

“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。”这是中共中央国务院在当前的历史条件下,从我国人才培养和可持续发展战略的高度出发对青少年学生提出的基本希望和要求,也为研究学生体质健康标准确定了明确方向。同时,青少年学生的全面发展以及增进健康的问题已成为全世界所关注的热门话题。《学生体质健康标准(试行方案)》根据学生的生长发育规律,将测试对象按照年级分组,小学一、二年级为一组,小学三、四年级为一组,小学五、六年级为一组,初中和高中每年级为一组,大学为一组。该标准从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况,在测试内容中,选择了与学生身体发展及身体健康素质关系最为密切的一些要素作为测试的内容。例如,新增加了“身高、标准体重”这一指标对学生身体的匀称进行评价,间接反映学生的营养状况,以引导学生及家长和社会来关注青少年、儿童的身体形态和肥胖(或营养不良)状况。

在《学生体质健康标准(试行方案)》试行过程中,对于引导学生正确认识和了解自己的健康状况,有针对性地进行身体锻炼起到了非常积极的作用。但是随着时代的发展,人们对

自身健康的要求越来越高,标准在实施过程中也难免出现一些这样或那样的问题,如《学生体质健康标准(试行方案)》中部分项目的评分标准较低,原本是想激发学生锻炼的兴趣和积极性,但有的学生却因为不需要过多努力就能及格,锻炼的积极性反而下降;此外,为了较准确地对学生进行测试并减轻教师负担,《学生体质健康标准(试行方案)》没有过多选用可用于锻炼的项目和内容,而是提出通过体育课中丰富多彩的教学内容来促进学生积极锻炼,从而提高测试成绩,且部分学校对体育课教学内容缺乏明确的要求,这在一定程度上也影响了学生的体质健康水平。2005年全国学生体质健康与健康调研结果表明:学生形态发育继续提高,营养状况继续改善,低血红蛋白等常见病检出率继续下降,握力水平有所提高;但也存在一些不可忽视的问题,包括肺活量水平继续呈下降趋势,速度、爆发力、力量耐力素质水平进一步下降,肥胖检出率继续上升,视力不良检出率仍然居高不下。为扭转这种不利局面,切实加强学校体育工作,改善学生体质健康水平,教育部和国家体育总局组织专家在广泛深入调查研究的基础上,对《学生体质健康标准》进行了完善和修订。

第三节 体质与健康概述

一、体质的概念及评价指标

体质是人的质量,是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理素质的综合的、相对稳定的特征。人体形态结构、生理功能、身体素质、运动能力、心理状况及对内外环境的适应能力,是构成体质不可分割的五个重要因素,五者相互依存、相互影响、相互制约。其中,人体形态结构是物质基础,生理功能、体能和心理条件是体质的主客观表现,对内外环境的适应能力是体质的综合反映。一定的形态结构必然表现为一定的生理功能,体能又是各器官系统的机能能力在人体运动过程中的客观反映;发展和提高机能的过程又会相应地引起机体一系列的形态结构、生理功能的变化,而伴随着形态结构、生理功能的变化及体能的发展提高,又会产生一定的心理过程和个性心理特征,从而促进人的心理发展。因此,在评价体质时,除形态指标受先天性遗传因素影响较大之外,机能指标、素质和运动能力指标及心理指标都受后天获得因素影响,也就是说,体育锻炼能够改变体质的可能性最大。

二、健康的概念及评价指标

健康是每个人所追求的目标,不同时期的人们对健康的含义有不同解释。古老的健康常以是否患病作为分界线,有病为不健康,无病则为健康。现代人对健康的概念是根据医学模式、生物医学模式发展成为生物医学模式、心理医学模式、社会医学模式提出来的。联合国世界卫生组织给健康下的定义是:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,还包括身体上、精神上和社会适应方面的完满状态。”它把人体健康同生物的、心理的和社会的关系联系在一起认识,明确提出健康的内涵应该是体格的、心理的和社会适应能力的良好状态。由此可见,一个人在关注自己健康的同时,还要努力保持良好的自我感觉的心理状态,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。也就是说评价一个人的健康要用身

体健康、心理健康和社会适应能力三种指标加以综合评价。

三、体质与健康的关系

体质和健康都涉及人体的形态发育、生理机能、运动能力和心理状况及对社会(包括人际关系)的适应能力等方面,说明它们之间既有所不同又有所联系。体质是生命活动的最基本要素,也是健康的物质基础。从研究角度看,体质侧重于体格、体型、身体素质、运动能力等,而健康则侧重于研究人体的心、肝、脾、肺、肾及血管组织结构和生理功能。体质是从“外观”研究人体,健康是从“内部”研究人体。体质是人体的质量,健康则是体质状况的反应和表现,所以在评价体质和健康状况时,有些指标很难被定义为检测体质的指标还是健康检查的指标。

一个人的身体总是处在不断发展的过程中,生老、病衰是人生的必然规律,谁也阻挡不了。对于不同年龄的人,实行“健康投资”和“健康储蓄”是增强体质、延缓衰老、促进健康,获得高质量的工作和生活品位及长寿最积极有效的途径。因此,坚持体育锻炼,最重要的有三点:

①从小抓起,确保每天1小时的体育活动。

②打好基础,培养终身体育习惯,实施《全民健康计划纲要》。

③体育工作者要改进教学方法,加强体能练习。在教学中了解学生的体质状况,有针对性地、科学地制订体育教学计划,指导体育教学工作,开展体育活动,不断提高学生体育素质。

第四节 国内外学生体质健康发展状况

当前,各个从事体质测试的国际组织和国家(地区)都非常注重国民体质的研究,在解释体质的概念和选择指标方面都想尽力取得一致,但由于各国际组织和国家(地区)的某些观点、习惯、特点及测试的目的任务不同,因而在测试指标上也不太一致。

一、日本体质健康评价标准的变革情况

日本将体质通称为体力,对国民体力的测定与研究早在明治维新时期就开始了,至今已有100多年的历史。日本学者把体力分为行动体力和防御体力两类。其测试指标始终随学校体育教育的改革与发展、国民体育观念的转变而不断地修正、完善。1996年,日本文部省成立了“关于体力调查方法研究委员会”,对当时的体力测定指标进行了研究,于1998年制定了新的体力测定指标,并于1999年正式开始实行。日本青少年体力新旧测试指标对照见表1-1。

表 1-1 日本青少年体力新旧测试指标对照

旧测试指标	新测试指标
50 米跑	反复横走
急行跳远	1 500 米快走或跑(男)或可选择 20 米往返跑 1 000 米快走或跑(女)或可选择 20 米往返跑
引体向上	
1 500 米跑	立定跳远
纵跳	握力或仰卧起坐或坐位体前屈
台阶试验	

新的体力测定指标体系,增加了健康评价的内容,删掉了台阶试验、引体向上等测试指标,使测试实施工作的负担减轻。在耐力测试项目上,除男子 1 500 米、女子 1 000 米外,还可以选择 20 米往返跑,更安全、更有效,也增强了受试者的兴趣;设置了各年龄组通用测定指标:握力、仰卧起坐、坐位体前屈,既有利于纵向比较,又易于评价;新指标体系重新划分了年龄组,分为小学、中学、20~64 岁、65~79 岁四个年龄段。新方法增加了健康评价的内容。至于台阶试验的取消,日本专家认为台阶评定指数反映耐力的有效性低;另外,学生的腿长逐年增加,使用同一高度的台阶进行测定,与过去的数据可比性差。这一点值得我们商酌。

二、美国体质评价标准的变革情况

美国在体质研究上有着很长的历史,不乏精辟的学术思想和先进的实验方法。美国与“体质”相应的英文名词是 fitness。美国的健康、体育、娱乐、舞蹈协会(AAHPERD)对 fitness 的解释是:表现个人能有效活动程度的一种状态。Clarke 把 fitness 的定义简化为:精神充沛地完成日常工作而不过度疲劳的一种体力状态。1945 年,著名的生理学家 Cureton 提出 fitness 三要素:体格、机能能力和运动能力。fitness 的概念是随着时代而演变的。与之对应的身体素质指标体系,最初也仅限于运动能力方面,主要用来测量“跑、跳、投的熟练性”。20 世纪六七十年代,美国体育界对身体素质测定内容经过长期的争论后,认为身体素质应分为两层意思,即与提高运动成绩相关的运动素质和增进健康相关的健康素质。高水平的速度、爆发力和上肢力量与人体健康没有特别的直接关系。因此,美国在 1975 年的体质普查中取消了垒球掷远与往返跑;在 1985 年删除了立定跳远和 50 米跑,增加了 1 英里(1 英里≈1.61 千米)跑(反映心血管功能)、坐位体前屈(反映腰背柔韧性),完成了由测试“运动技术指标”向测试“健康指标”的过渡。

美国普遍使用的健康体质测试方法的测试指标包括 1 英里跑/走、体脂含量(%BF)、体重指数(BMI)、坐位体前屈、仰卧起坐、引体向上和曲臂悬垂。另一个是 AAHPERD1998 年公布的测试方法 Physical Test,包括 1 英里跑/走、皮下脂肪厚度、BMI、坐位体前屈和引体向上。从中不难看出,这两组测试指标的选择都与人体的健康有关,可以归纳为心肺功能、肌肉力量与耐力、身体柔韧性、身体组成四个方面。这四个方面的良好状态,提供和保证了人们安全地从事肌肉活动的的能力,即具备了优良的体质水平。美国青少年体质新旧测试指标对照见表 1-2。

表 1-2 美国青少年体质新旧测试指标对照

旧测试指标	新测试指标
50 米跑	1 英里跑或走
往返跑	皮脂厚度、身体密度指数
立定跳远	坐位体前屈
悬垂	引体向上
仰卧起坐	
投实心球	
600 码跑	

三、我国港澳台地区对“体适能”的研究状况

体适能(fitness)概念最早是由美国科学家提出的,从广义上讲它是指人体适应外界环境的能力,是健康概念的一种延伸。“fitness”一词很早就出现在英文文献中,到 20 世纪 80 年代初,我国台湾、香港地区的运动生理学界率先将这一名词翻译为“体适能”。构成体适能的要素有心肺耐力、肌力耐力、身体组合、柔软度、神经肌肉松缓能力和抵抗疾病的能力。体适能依个人的需求不同分为运动体适能(sport-related physical fitness)和健康体适能(health-related physical fitness)。前者主要包括速度、反应、爆发力、协调性和灵敏性等素质,这是运动选手为在竞技比赛中夺取最佳成绩所追求的体适能;后者主要包括心血管耐力、体脂成分、肌肉力量和耐力及柔韧性等素质,这是一般人为了促进健康、预防疾病并提高日常生活、工作和学习效率所追求的体适能。显然,对于青少年学生而言,他们需要的是健康体适能。

我国台湾地区受欧美教育思想的影响,对健康与体质的理解完全接受了美国的观念。美国健康教育、体育、休闲、舞蹈学会(AAHPERD)根据体适能的观点对健康提出了整体性的概念,认为人体健康是由体适能、情绪适能、社会适能、精神适能和文化适能五个成分的安适状态(wellbeing)所构成,五个成分虽各自独立,但彼此相关,影响着生活的品质和个体的发展。我国台湾地区体育行政管理部门对学校体育非常重视,制定了《提升学生体适能中程计划》《体适能优异学生奖励要点》和《各级学校体育实施办法》等有关学校体育的制度与计划。

四、我国内地体质评价标准的变革情况

我国内地对学生体质健康的研究工作是随着我国历史的进步、学校体育卫生工作的发展而进行的。中华人民共和国成立后,党和政府非常重视学校体育卫生工作,十分关心青少年学生的身体健康。1950 年和 1951 年,毛泽东主席先后两次写信给当时的教育部长马叙伦,做出“健康第一,学习第二”的指示;1952 年,教育部和国家体委联合颁布了《学校体育工作暂行规定》;1956 年,国家体委在参照苏联模式并结合我国国情的基础上,制定并公布了《劳卫制》;“文化大革命”造成学生体质严重下降,为了促进青少年积极参加体育锻炼、增强体质,1975 年国家颁布并实施了《国家体育锻炼标准》,1982 年和 1990 年对该标准进行了两次修订;进入 20 世纪 90 年代,分别于 1990 年 10 月颁布实施了《大学生体育合格标准》,1991 年 5 月颁布实施了《小学生体育合格标准》,1992 年 2 月颁布实施了《中学生体育合格

标准》。这些政策、标准的颁布和实施,对于推进我国学校体育工作的开展起到了极大的促进作用,也大大激发了青少年学生参加体育锻炼的热情。

从1985年、1991年、1995年、2000年、2005年、2010年、2014年七次大规模的全国学生体质健康状况调研结果来看,虽然学生的身高、体重、胸围、营养状况有所增长,几种常见的疾病患病率下降,但学生的体能素质、肺活量持续下降,肥胖率和近视眼患病率上升。《国家体育锻炼标准》作为评价学校体育工作的一项硬指标,也越来越不适应学校体育改革的发展。由于该标准在内容设置上深受竞技体育的影响,所以“达标”成绩只是反映身体素质发展水平,而不能反映体格发展水平和身体机能发展水平。当前学校体育中的“结构考核”“达标测试”“体育合格标准”及初中毕业生升学体育考试不但内容烦琐重复,而且存在许多弊端。因此,急需制定出一个比较全面、科学、简单、实用的学生体质健康标准,做到“一标多用”(详见表1-3)。

表 1-3 中国青少年体质新旧测试指标的对比

旧测试指标	新测试指标
100 米跑	体重指数(BMI)、肺活量
1 500 米跑(男)800 米跑(女)	50 米跑、50 米×8 往返跑
立定跳远	1 分钟跳绳、1 分钟仰卧起坐
引体向上(男)仰卧起坐(女)	立定跳远、坐位体前屈
铅球	引体向上(男)/1 分钟仰卧起坐(女)、 1000 米跑(男)/800 米跑(女)

《国家学生体质健康标准》是在认真总结《国家体育锻炼标准》《大学生体育锻炼标准》《中学生体育合格标准》《大学生体育合格标准》执行过程中所取得的成绩和存在的问题基础上,根据学生体质调研所反映出来的体能素质和心肺功能下降、近视眼患病率增高等现状,参考国际上有关成功经验和先进做法,建立的以健康素质为主要指标的评价体系。《国家学生体质健康标准》的颁布将实现一标多用,它是激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,不是为测试而测试。与以往的学生体质评价标准相比,这一评价体系将更加有助于促进青少年学生积极参与体育锻炼,成为具有正确的体育意识和健康的生活方式的高素质人才,使学校体育在促进国民健康方面起到应有的作用。

综上所述,中国、日本和美国现行的体质健康评价标准中测试指标的设置,从总体上看趋于一致,都能够较为科学地揭示人的身体素质水平,但又都有其特点。

人类对体质健康的理解是随着时代不断发展的,同样对体质健康全面测试和评价的方法也应不断地探索和研究。

运动小常识

科学锻炼的方法

科学锻炼应通过自我测试—设置目标—制订计划—实施锻炼四步进行。

1. 自我测试

在开始锻炼前,应对自身状况进行充分了解,以便树立恰当的锻炼目标,形成科学的

锻炼计划。自我测试的内容包括三个方面:

- ①身体形态的测试,如身高、体重、胸围等。
- ②身体机能的测试,如脉搏、血压、肺活量等。
- ③运动能力的测试,如速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、平衡等身体素质和跑、跳、投等身体活动能力等。

2. 设置目标

明确锻炼目标、规划出锻炼计划的“主要航道”,这是确定锻炼内容的先决条件。根据锻炼目标,选择运动项目,确定运动强度,安排运动时间。

3. 制订计划

如同建筑楼房离不开工程监理的监控,科学的锻炼计划离不开适时的评价和调整,只要有助于长期坚持,就是一个好的锻炼方案。

4. 实施锻炼

锻炼的过程包括检查评价、修订计划和继续实施。常用的锻炼方法有下列四种:

(1)重复锻炼法。重复次数不同,对身体的作用亦不同,重复次数越多,身体对运动反应的负荷量越大。因此,在采用重复锻炼的方法时,应视实际情况掌握好负荷量,并据此调节重复次数。

(2)间歇锻炼法。间歇的健身作用并不亚于运动本身,体质增强的实现就是在间歇的休息过程中取得的超量恢复(机体承受超过原有运动负荷刺激后,所达到的适应性恢复水平与原有恢复水平之差)。自古以来就有人以静炼身,现代科学更是让人类认识到了间歇健身的机体效果。

需要注意的是,间歇时不要做静止休息,而应采取积极休息的方法,边轻微活动边休息,使肌肉对血管起到按摩作用,帮助血液流回心脏并加速排除代谢所产生的废物,如慢速走步,放松手脚、伸腰伸腿或深慢呼吸等。

(3)连续锻炼法。连续锻炼可使负荷量维持在一定的水平,既不下降也不上升,使身体充分地受到运动的作用。实践中已为锻炼者所熟悉的动作有跑步、游泳、健美操等。

(4)循环锻炼法。循环锻炼法由几个不同的练习点组成。一个点上的练习一经完成,练习者就迅速转移到下一个点,随后的练习者依次跟上。练习者完成所有点上的练习即为完成一次循环。这种方式负荷较轻,既简单有味,又可获得综合锻炼,达到全面发展的良好效果。例如,把篮球练习分为立地投篮、三步上篮、全场运球三个点,逐一完成。

第五节 近年来国家颁布实施的学生体质健康相关政策

一、《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》

(一)说明

(1)《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准,是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据,是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施,适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

(2)本标准的修订坚持健康第一,落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》(国办发〔2012〕53 号)和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》(教体艺〔2014〕3 号)有关要求,着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度,着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼的功能,着重提高其教育监测和绩效评价的支撑能力。

(3)本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平,是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分,是学生体质健康的个体评价标准。

(4)本标准将适用对象划分为以下组别:小学、初中、高中按每个年级为一组,其中小学为 6 组、初中为 3 组、高中为 3 组;大学一、二年级为一组,三、四年级为一组。

(5)小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中,身体形态类中的身高、体重,身体机能类中的肺活量,以及身体素质类中的 50 米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

(6)本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成,满分为 120 分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成,满分为 100 分。附加分根据实测成绩确定,即对成绩超过 100 分的加分指标进行加分,满分为 20 分;小学的加分指标为 1 分钟跳绳,加分幅度为 20 分;初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和 1 000 米跑,女生 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑,各指标加分幅度均为 10 分。

(7)根据学生学年总分评定等级:90.0 分及以上为优秀,80.0~89.9 分为良好,60.0~79.9 分为及格,59.9 分及以下为不及格。

(8)每个学生每学年评定一次,记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》(附表 1~6)。特殊学制的学校,在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级,按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。

(9)学生测试成绩评定达到良好及以上者,方可参加评优与评奖;成绩达到优秀者,方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者,在本学年度准予补测一次,补测仍不及格,则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时,《标准》测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

(10)学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请,经医疗单位证明,体育教学部门核准,可暂缓或免予执行《标准》,并填写《免予执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》,存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生,仍可参加评优与评奖,毕业时《标准》成绩需注明免测。

(11)各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《标准》测试工作,《标准》测试数据经当地教育行政部门按要求审核后,通过“中国学生体质健康网”上传至“国家学生体质健康标准数据管理系统”。测试和数据上传时间由教育行政部门确定。

(12)本标准由教育部负责解释。

(二)单项指标与权重

单项指标与权重见表 1-4。

表 1-4 单项指标与权重

测试对象	单项指标	权重(%)
小学一年级至大学四年级	体重指数(BMI)	15
	肺活量	15
小学一、二年级	50 米跑	20
	坐位体前屈	30
	1 分钟跳绳	20
小学三、四年级	50 米跑	20
	坐位体前屈	20
	1 分钟跳绳	20
	1 分钟仰卧起坐	10
小学五、六年级	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	1 分钟跳绳	10
	1 分钟仰卧起坐	20
	50 米×8 往返跑	10
初中、高中、大学各年级	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上(男)/1 分钟仰卧起坐(女)	10
	1 000 米跑(男)/800 米跑(女)	20

注:体重指数(BMI)=体重(千克)/身高²(米²)。

(三)评分表

1. 单项指标评分表

单项指标评分见表 1-5 至表 1-20。

表 1-5 男生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位:千克/米²)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大学
正常	100	13.5~ 18.1	13.7~ 18.4	13.9~ 19.4	14.2~ 20.1	14.4~ 21.4	14.7~ 21.8	15.5~ 22.1	15.7~ 22.5	15.8~ 22.8	16.5~ 23.2	16.8~ 23.7	17.3~ 23.8	17.9~ 23.9
低体重	80	≤13.4	≤13.6	≤13.8	≤14.1	≤14.3	≤14.6	≤15.4	≤15.6	≤15.7	≤16.4	≤16.7	≤17.2	≤17.8
超重		18.2~ 20.3	18.5~ 20.4	19.5~ 22.1	20.2~ 22.6	21.5~ 24.1	21.9~ 24.5	22.2~ 24.9	22.6~ 25.2	22.9~ 26.0	23.3~ 26.3	23.8~ 26.5	23.9~ 27.3	24.0~ 27.9
肥胖	60	≥20.4	≥20.5	≥22.2	≥22.7	≥24.2	≥24.6	≥25.0	≥25.3	≥26.1	≥26.4	≥26.6	≥27.4	≥28.0

表 1-6 女生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位:千克/米²)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大学
正常	100	13.3~ 17.3	13.5~ 17.8	13.6~ 18.6	13.7~ 19.4	13.8~ 20.5	14.2~ 20.8	14.8~ 21.7	15.3~ 22.2	16.0~ 22.6	16.5~ 22.7	16.9~ 23.2	17.1~ 23.3	17.2~ 23.9
低体重	80	≤13.2	≤13.4	≤13.5	≤13.6	≤13.7	≤14.1	≤14.7	≤15.2	≤15.9	≤16.4	≤16.8	≤17.0	≤17.1
超重		17.4~ 19.2	17.9~ 20.2	18.7~ 21.1	19.5~ 22.0	20.6~ 22.9	20.9~ 23.6	21.8~ 24.4	22.3~ 24.8	22.7~ 25.1	22.8~ 25.2	23.3~ 25.4	23.4~ 25.7	24.0~ 27.9
肥胖	60	≥19.3	≥20.3	≥21.2	≥22.1	≥23.0	≥23.7	≥24.5	≥24.9	≥25.2	≥25.3	≥25.5	≥25.8	≥28.0

表 1-7 男生肺活量单项评分表(单位:毫升)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	1 700	2 000	2 300	2 600	2 900	3 200	3 640	3 940	4 240	4 540	4 740	4 940	5 040	5 140
	95	1 600	1 900	2 200	2 500	2 800	3 100	3 520	3 820	4 120	4 420	4 620	4 820	4 920	5 020
	90	1 500	1 800	2 100	2 400	2 700	3 000	3 400	3 700	4 000	4 300	4 500	4 700	4 800	4 900
良好	85	1 400	1 650	1 900	2 150	2 450	2 750	3 150	3 450	3 750	4 050	4 250	4 450	4 550	4 650
	80	1 300	1 500	1 700	1 900	2 200	2 500	2 900	3 200	3 500	3 800	4 000	4 200	4 300	4 400
	78	1 240	1 430	1 620	1 820	2 110	2 400	2 780	3 080	3 380	3 680	3 880	4 080	4 180	4 280
及格	76	1 180	1 360	1 540	1 740	2 020	2 300	2 660	2 960	3 260	3 560	3 760	3 960	4 060	4 160
	74	1 120	1 290	1 460	1 660	1 930	2 200	2 540	2 840	3 140	3 440	3 640	3 840	3 940	4 040
	72	1 060	1 220	1 380	1 580	1 840	2 100	2 420	2 720	3 020	3 320	3 520	3 720	3 820	3 920
	70	1 000	1 150	1 300	1 500	1 750	2 000	2 300	2 600	2 900	3 200	3 400	3 600	3 700	3 800
	68	940	1 080	1 220	1 420	1 660	1 900	2 180	2 480	2 780	3 080	3 280	3 480	3 580	3 680
	66	880	1 010	1 140	1 340	1 570	1 800	2 060	2 360	2 660	2 960	3 160	3 360	3 460	3 560
	64	820	940	1 060	1 260	1 480	1 700	1 940	2 240	2 540	2 840	3 040	3 240	3 340	3 440
	62	760	870	980	1 180	1 390	1 600	1 820	2 120	2 420	2 720	2 920	3 120	3 220	3 320
	60	700	800	900	1 100	1 300	1 500	1 700	2 000	2 300	2 600	2 800	3 000	3 100	3 200
	50	660	750	840	1 030	1 220	1 410	1 600	1 890	2 180	2 470	2 660	2 850	2 940	3 030
不及格	40	620	700	780	960	1 140	1 320	1 500	1 780	2 060	2 340	2 520	2 700	2 780	2 860
	30	580	650	720	890	1 060	1 230	1 400	1 670	1 940	2 210	2 380	2 550	2 620	2 690
	20	540	600	660	820	980	1 140	1 300	1 560	1 820	2 080	2 240	2 400	2 460	2 520
	10	500	550	600	750	900	1 050	1 200	1 450	1 700	1 950	2 100	2 250	2 300	2 350

表 1-8 女生肺活量单项评分表(单位:毫升)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	1 400	1 600	1 800	2 000	2 250	2 500	2 750	2 900	3 050	3 150	3 250	3 350	3 400	3 450
	95	1 300	1 500	1 700	1 900	2 150	2 400	2 650	2 850	3 000	3 100	3 200	3 300	3 350	3 400
良好	90	1 200	1 400	1 600	1 800	2 050	2 300	2 550	2 800	2 950	3 050	3 150	3 250	3 300	3 350
	85	1 100	1 300	1 500	1 700	1 950	2 200	2 450	2 650	2 800	2 900	3 000	3 100	3 150	3 200
	80	1 000	1 200	1 400	1 600	1 850	2 100	2 350	2 500	2 650	2 750	2 850	2 950	3 000	3 050
及格	78	960	1 150	1 340	1 530	1 770	2 010	2 250	2 400	2 550	2 650	2 750	2 850	2 900	2 950
	76	920	1 100	1 280	1 460	1 690	1 920	2 150	2 300	2 450	2 550	2 650	2 750	2 800	2 850
	74	880	1 050	1 220	1 390	1 610	1 830	2 050	2 200	2 350	2 450	2 550	2 650	2 700	2 750
	72	840	1 000	1 160	1 320	1 530	1 740	1 950	2 100	2 250	2 350	2 450	2 550	2 600	2 650
	70	800	950	1 100	1 250	1 450	1 650	1 850	2 000	2 150	2 250	2 350	2 450	2 500	2 550
	68	760	900	1 040	1 180	1 370	1 560	1 750	1 900	2 050	2 150	2 250	2 350	2 400	2 450
	66	720	850	980	1 110	1 290	1 470	1 650	1 800	1 950	2 050	2 150	2 250	2 300	2 350
	64	680	800	920	1 040	1 210	1 380	1 550	1 700	1 850	1 950	2 050	2 150	2 200	2 250
不及格	62	640	750	860	970	1 130	1 290	1 450	1 600	1 750	1 850	1 950	2 050	2 100	2 150
	60	600	700	800	900	1 050	1 200	1 350	1 500	1 650	1 750	1 850	1 950	2 000	2 050
	50	580	680	780	880	1 020	1 170	1 310	1 460	1 610	1 710	1 810	1 910	1 960	2 010
	40	560	660	760	860	990	1 140	1 270	1 420	1 570	1 670	1 770	1 870	1 920	1 970
	30	540	640	740	840	960	1 110	1 230	1 380	1 530	1 630	1 730	1 830	1 880	1 930
	20	520	620	720	820	930	1 080	1 190	1 340	1 490	1 590	1 690	1 790	1 840	1 890
	10	500	600	700	800	900	1 050	1 150	1 300	1 450	1 550	1 650	1 750	1 800	1 850

表 1-9 男生 50 米跑单项评分表(单位:秒)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	10.2	9.6	9.1	8.7	8.4	8.2	7.8	7.5	7.3	7.1	7.0	6.8	6.7	6.6
	95	10.3	9.7	9.2	8.8	8.5	8.3	7.9	7.6	7.4	7.2	7.1	6.9	6.8	6.7
	90	10.4	9.8	9.3	8.9	8.6	8.4	8.0	7.7	7.5	7.3	7.2	7.0	6.9	6.8
良好	85	10.5	9.9	9.4	9.0	8.7	8.5	8.1	7.8	7.6	7.4	7.3	7.1	7.0	6.9
	80	10.6	10.0	9.5	9.1	8.8	8.6	8.2	7.9	7.7	7.5	7.4	7.2	7.1	7.0
	78	10.8	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8	8.4	8.1	7.9	7.7	7.6	7.4	7.3	7.2
及格	76	11.0	10.4	9.9	9.5	9.2	9.0	8.6	8.3	8.1	7.9	7.8	7.6	7.5	7.4
	74	11.2	10.6	10.1	9.7	9.4	9.2	8.8	8.5	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.6
	72	11.4	10.8	10.3	9.9	9.6	9.4	9.0	8.7	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.8
	70	11.6	11.0	10.5	10.1	9.8	9.6	9.2	8.9	8.7	8.5	8.4	8.2	8.1	8.0
	68	11.8	11.2	10.7	10.3	10.0	9.8	9.4	9.1	8.9	8.7	8.6	8.4	8.3	8.2
	66	12.0	11.4	10.9	10.5	10.2	10.0	9.6	9.3	9.1	8.9	8.8	8.6	8.5	8.4
	64	12.2	11.6	11.1	10.7	10.4	10.2	9.8	9.5	9.3	9.1	9.0	8.8	8.7	8.6
	62	12.4	11.8	11.3	10.9	10.6	10.4	10.0	9.7	9.5	9.3	9.2	9.0	8.9	8.8
	60	12.6	12.0	11.5	11.1	10.8	10.6	10.2	9.9	9.7	9.5	9.4	9.2	9.1	9.0
	50	12.8	12.2	11.7	11.3	11.0	10.8	10.4	10.1	9.9	9.7	9.6	9.4	9.3	9.2
不及格	40	13.0	12.4	11.9	11.5	11.2	11.0	10.6	10.3	10.1	9.9	9.8	9.6	9.5	9.4
	30	13.2	12.6	12.1	11.7	11.4	11.2	10.8	10.5	10.3	10.1	10.0	9.8	9.7	9.6
	20	13.4	12.8	12.3	11.9	11.6	11.4	11.0	10.7	10.5	10.3	10.2	10.0	9.9	9.8
	10	13.6	13.0	12.5	12.1	11.8	11.6	11.2	10.9	10.7	10.5	10.4	10.2	10.1	10.0

表 1-10 女生 50 米跑单项评分表 (单位:秒)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	11.0	10.0	9.2	8.7	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4
	95	11.1	10.1	9.3	8.8	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5
	90	11.2	10.2	9.4	8.9	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6
良好	85	11.5	10.5	9.7	9.2	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9
	80	11.8	10.8	10.0	9.5	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2
	78	12.0	11.0	10.2	9.7	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4
及格	76	12.2	11.2	10.4	9.9	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6
	74	12.4	11.4	10.6	10.1	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8
	72	12.6	11.6	10.8	10.3	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0
	70	12.8	11.8	11.0	10.5	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2
	68	13.0	12.0	11.2	10.7	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4
	66	13.2	12.2	11.4	10.9	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6
	64	13.4	12.4	11.6	11.1	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8
不及格	62	13.6	12.6	11.8	11.3	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0
	60	13.8	12.8	12.0	11.5	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2
	50	14.0	13.0	12.2	11.7	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4
	40	14.2	13.2	12.4	11.9	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6
	30	14.4	13.4	12.6	12.1	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8
	20	14.6	13.6	12.8	12.3	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0
	10	14.8	13.8	13.0	12.5	12.1	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2

表 1-11 男生坐位体前屈单项评分表(单位:厘米)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6	17.6	19.6	21.6	23.6	24.3	24.6	24.9	25.1
	95	14.6	14.7	14.9	15.0	15.2	15.3	15.9	17.7	19.7	21.5	22.4	22.8	23.1	23.3
	90	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	15.8	17.8	19.4	20.5	21.0	21.3	21.5
良好	85	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	12.3	13.7	15.8	17.2	18.3	19.1	19.5	19.9
	80	11.0	10.6	10.2	9.8	9.4	9.0	10.4	11.6	13.8	15.0	16.1	17.2	17.7	18.2
	78	9.9	9.5	9.1	8.6	8.2	7.7	9.1	10.3	12.4	13.6	14.7	15.8	16.3	16.8
及格	76	8.8	8.4	8.0	7.4	7.0	6.4	7.8	9.0	11.0	12.2	13.3	14.4	14.9	15.4
	74	7.7	7.3	6.9	6.2	5.8	5.1	6.5	7.7	9.6	10.8	11.9	13.0	13.5	14.0
	72	6.6	6.2	5.8	5.0	4.6	3.8	5.2	6.4	8.2	9.4	10.5	11.6	12.1	12.6
	70	5.5	5.1	4.7	3.8	3.4	2.5	3.9	5.1	6.8	8.0	9.1	10.2	10.7	11.2
	68	4.4	4.0	3.6	2.6	2.2	1.2	2.6	3.8	5.4	6.6	7.7	8.8	9.3	9.8
	66	3.3	2.9	2.5	1.4	1.0	-0.1	1.3	2.5	4.0	5.2	6.3	7.4	7.9	8.4
	64	2.2	1.8	1.4	0.2	-0.2	-1.4	0.0	1.2	2.6	3.8	4.9	6.0	6.5	7.0
	62	1.1	0.7	0.3	-1.0	-1.4	-2.7	-1.3	-0.1	1.2	2.4	3.5	4.6	5.1	5.6
	60	0.0	-0.4	-0.8	-2.2	-2.6	-4.0	-2.6	-1.4	-0.2	1.0	2.1	3.2	3.7	4.2
	50	-0.8	-1.2	-1.6	-3.2	-3.6	-5.0	-3.8	-2.6	-1.4	0.0	1.1	2.2	2.7	3.2
不及格	40	-1.6	-2.0	-2.4	-4.2	-4.6	-6.0	-5.0	-3.8	-2.6	-1.0	0.1	1.2	1.7	2.2
	30	-2.4	-2.8	-3.2	-5.2	-5.6	-7.0	-6.2	-5.0	-3.8	-2.0	-0.9	0.2	0.7	1.2
	20	-3.2	-3.6	-4.0	-6.2	-6.6	-8.0	-7.4	-6.2	-5.0	-3.0	-1.9	-0.8	-0.3	0.2
	10	-4.0	-4.4	-4.8	-7.2	-7.6	-9.0	-8.6	-7.4	-6.2	-4.0	-2.9	-1.8	-1.3	-0.8

表 1-12 女生坐位体前屈单项评分表(单位:厘米)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	19.9	21.8	22.7	23.5	24.2	24.8	25.3	25.8	26.3
	95	17.3	17.6	17.9	18.1	18.5	18.7	20.1	21.0	21.8	22.5	23.1	23.6	24.0	24.4
	90	16.0	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	18.4	19.3	20.1	20.8	21.4	21.9	22.2	22.4
良好	85	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2	16.7	17.6	18.4	19.1	19.7	20.2	20.6	21.0
	80	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0	12.9	15.0	15.9	16.7	17.4	18.0	18.5	19.0	19.5
	78	12.3	12.2	12.1	12.0	11.9	11.8	13.7	14.6	15.4	16.1	16.7	17.2	17.7	18.2
及格	76	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	12.4	13.3	14.1	14.8	15.4	15.9	16.4	16.9
	74	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	11.1	12.0	12.8	13.5	14.1	14.6	15.1	15.6
	72	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	9.8	10.7	11.5	12.2	12.8	13.3	13.8	14.3
	70	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	8.5	9.4	10.2	10.9	11.5	12.0	12.5	13.0
	68	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	7.2	8.1	8.9	9.6	10.2	10.7	11.2	11.7
	66	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.9	6.8	7.6	8.3	8.9	9.4	9.9	10.4
	64	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1	4.6	5.5	6.3	7.0	7.6	8.1	8.6	9.1
	62	3.5	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0	3.3	4.2	5.0	5.7	6.3	6.8	7.3	7.8
不及格	60	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	2.0	2.9	3.7	4.4	5.0	5.5	6.0	6.5
	50	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.2	2.1	2.9	3.6	4.2	4.7	5.2	5.7
	40	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.4	1.3	2.1	2.8	3.4	3.9	4.4	4.9
	30	0.0	-0.1	-0.2	-0.3	-0.4	-0.5	-0.4	0.5	1.3	2.0	2.6	3.1	3.6	4.1
	20	-0.8	-0.9	-1.0	-1.1	-1.2	-1.3	-1.2	-0.3	0.5	1.2	1.8	2.3	2.8	3.3
	10	-1.6	-1.7	-1.8	-1.9	-2.0	-2.1	-2.0	-1.1	-0.3	0.4	1.0	1.5	2.0	2.5

表 1-13 男生 1 分钟跳绳单项评分表 (单位:次)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	109	117	126	137	148	157
	95	104	112	121	132	143	152
	90	99	107	116	127	138	147
良好	85	93	101	110	121	132	141
	80	87	95	104	115	126	135
	78	80	88	97	108	119	128
及格	76	73	81	90	101	112	121
	74	66	74	83	94	105	114
	72	59	67	76	87	98	107
	70	52	60	69	80	91	100
	68	45	53	62	73	84	93
	66	38	46	55	66	77	86
	64	31	39	48	59	70	79
	62	24	32	41	52	63	72
	60	17	25	34	45	56	65
不及格	50	14	22	31	42	53	62
	40	11	19	28	39	50	59
	30	8	16	25	36	47	56
	20	5	13	22	33	44	53
	10	2	10	19	30	41	50

表 1-14 女生 1 分钟跳绳单项评分表 (单位:次)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	117	127	139	149	158	166
	95	110	120	132	142	151	159
	90	103	113	125	135	144	152
良好	85	95	105	117	127	136	144
	80	87	97	109	119	128	136
及格	78	80	90	102	112	121	129
	76	73	83	95	105	114	122
	74	66	76	88	98	107	115
	72	59	69	81	91	100	108
	70	52	62	74	84	93	101
	68	45	55	67	77	86	94
	66	38	48	60	70	79	87
	64	31	41	53	63	72	80
	62	24	34	46	56	65	73
	60	17	27	39	49	58	66
不及格	50	14	24	36	46	55	63
	40	11	21	33	43	52	60
	30	8	18	30	40	49	57
	20	5	15	27	37	46	54
	10	2	12	24	34	43	51

表 1-15 男生立定跳远单项评分表(单位:厘米)

等级	单项得分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一	大二	大三	大四
优秀	100	225	240	250	260	265	270	273		275	
	95	218	233	245	255	260	265	268		270	
	90	211	226	240	250	255	260	263		265	
良好	85	203	218	233	243	248	253	256		258	
	80	195	210	225	235	240	245	248		250	
	78	191	206	221	231	236	241	244		246	
及格	76	187	202	217	227	232	237	240		242	
	74	183	198	213	223	228	233	236		238	
	72	179	194	209	219	224	229	232		234	
	70	175	190	205	215	220	225	228		230	
	68	171	186	201	211	216	221	224		226	
	66	167	182	197	207	212	217	220		222	
	64	163	178	193	203	208	213	216		218	
	62	159	174	189	199	204	209	212		214	
	60	155	170	185	195	200	205	208		210	
不及格	50	150	165	180	190	195	200	203		205	
	40	145	160	175	185	190	195	198		200	
	30	140	155	170	180	185	190	193		195	
	20	135	150	165	175	180	185	188		190	
	10	130	145	160	170	175	180	183		185	

表 1-16 女生立定跳远单项评分表(单位:厘米)

等级	单项得分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一	大二	大三	大四
优秀	100	196	200	202	204	205	206	207		208	
	95	190	194	196	198	199	200	201		202	
	90	184	188	190	192	193	194	195		196	
良好	85	177	181	183	185	186	187	188		189	
	80	170	174	176	178	179	180	181		182	
	78	167	171	173	175	176	177	178		179	
及格	76	164	168	170	172	173	174	175		176	
	74	161	165	167	169	170	171	172		173	
	72	158	162	164	166	167	168	169		170	
	70	155	159	161	163	164	165	166		167	
	68	152	156	158	160	161	162	163		164	
	66	149	153	155	157	158	159	160		161	
	64	146	150	152	154	155	156	157		158	
	62	143	147	149	151	152	153	154		155	
不及格	60	140	144	146	148	149	150	151		152	
	50	135	139	141	143	144	145	146		147	
	40	130	134	136	138	139	140	141		142	
	30	125	129	131	133	134	135	136		137	
	20	120	124	126	128	129	130	131		132	
	10	115	119	121	123	124	125	126		127	

表 1-17 男生 1 分钟仰卧起坐、引体向上单项评分表 (单位:次)

等级	单项得分	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	48	49	50	51	13	14	15	16	17	18	19	20
	95	45	46	47	48	12	13	14	15	16	17	18	19
	90	42	43	44	45	11	12	13	14	15	16	17	18
良好	85	39	40	41	42	10	11	12	13	14	15	16	17
	80	36	37	38	39	9	10	11	12	13	14	15	16
	78	34	35	36	37								
及格	76	32	33	34	35	8	9	10	11	12	13	14	15
	74	30	31	32	33								
	72	28	29	30	31	7	8	9	10	11	12	13	14
	70	26	27	28	29								
	68	24	25	26	27	6	7	8	9	10	11	12	13
	66	22	23	24	25								
	64	20	21	22	23	5	6	7	8	9	10	11	12
	62	18	19	20	21								
不及格	60	16	17	18	19	4	5	6	7	8	9	10	11
	50	14	15	16	17	3	4	5	6	7	8	9	10
	40	12	13	14	15	2	3	4	5	6	7	8	9
	30	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8
	20	8	9	10	11		1	2	3	4	5	6	7
	10	6	7	8	9			1	2	3	4	5	6

注:小学三年级~六年级:1 分钟仰卧起坐;初中、高中、大学:引体向上。

表 1-18 女生 1 分钟仰卧起坐单项评分表(单位:次)

等级	单项得分	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
	95	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
	90	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
良好	85	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	80	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
	78	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
及格	76	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	74	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
	72	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
	70	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
	68	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	66	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	64	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	62	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	60	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
不及格	50	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	40	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	30	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	20	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	10	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

表 1-19 男生耐力跑单项评分表(单位:分·秒)

等级	单项得分	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	1'36"	1'30"	3'55"	3'50"	3'40"	3'30"	3'25"	3'20"	3'17"	3'15"
	95	1'39"	1'33"	4'05"	3'55"	3'45"	3'35"	3'30"	3'25"	3'22"	3'20"
	90	1'42"	1'36"	4'15"	4'00"	3'50"	3'40"	3'35"	3'30"	3'27"	3'25"
良好	85	1'45"	1'39"	4'22"	4'07"	3'57"	3'47"	3'42"	3'37"	3'34"	3'32"
	80	1'48"	1'42"	4'30"	4'15"	4'05"	3'55"	3'50"	3'45"	3'42"	3'40"
	78	1'51"	1'45"	4'35"	4'20"	4'10"	4'00"	3'55"	3'50"	3'47"	3'45"
及格	76	1'54"	1'48"	4'40"	4'25"	4'15"	4'05"	4'00"	3'55"	3'52"	3'50"
	74	1'57"	1'51"	4'45"	4'30"	4'20"	4'10"	4'05"	4'00"	3'57"	3'55"
	72	2'00"	1'54"	4'50"	4'35"	4'25"	4'15"	4'10"	4'05"	4'02"	4'00"
	70	2'03"	1'57"	4'55"	4'40"	4'30"	4'20"	4'15"	4'10"	4'07"	4'05"
	68	2'06"	2'00"	5'00"	4'45"	4'35"	4'25"	4'20"	4'15"	4'12"	4'10"
	66	2'09"	2'03"	5'05"	4'50"	4'40"	4'30"	4'25"	4'20"	4'17"	4'15"
	64	2'12"	2'06"	5'10"	4'55"	4'45"	4'35"	4'30"	4'25"	4'22"	4'20"
	62	2'15"	2'09"	5'15"	5'00"	4'50"	4'40"	4'35"	4'30"	4'27"	4'25"
	60	2'18"	2'12"	5'20"	5'05"	4'55"	4'45"	4'40"	4'35"	4'32"	4'30"
	50	2'22"	2'16"	5'40"	5'25"	5'15"	5'05"	5'00"	4'55"	4'52"	4'50"
不及格	40	2'26"	2'20"	6'00"	5'45"	5'35"	5'25"	5'20"	5'15"	5'12"	5'10"
	30	2'30"	2'24"	6'20"	6'05"	5'55"	5'45"	5'40"	5'35"	5'32"	5'30"
	20	2'34"	2'28"	6'40"	6'25"	6'15"	6'05"	6'00"	5'55"	5'52"	5'50"
	10	2'38"	2'32"	7'00"	6'45"	6'35"	6'25"	6'20"	6'15"	6'12"	6'10"

注:小学五年级~六年级:50 米×8 往返跑;初中、高中、大学:1 000 米跑。

表 1-20 女生耐力跑单项评分表(单位:分·秒)

等级	单项得分	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	1'41"	1'37"	3'35"	3'30"	3'25"	3'24"	3'22"	3'20"	3'18"	3'16"
	95	1'44"	1'40"	3'42"	3'37"	3'32"	3'30"	3'28"	3'26"	3'24"	3'22"
	90	1'47"	1'43"	3'49"	3'44"	3'39"	3'36"	3'34"	3'32"	3'30"	3'28"
	85	1'50"	1'46"	3'57"	3'52"	3'47"	3'43"	3'41"	3'39"	3'37"	3'35"
	80	1'53"	1'49"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'48"	3'46"	3'44"	3'42"
及格	78	1'56"	1'52"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'53"	3'51"	3'49"	3'47"
	76	1'59"	1'55"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'58"	3'56"	3'54"	3'52"
	74	2'02"	1'58"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'03"	4'01"	3'59"	3'57"
	72	2'05"	2'01"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'08"	4'06"	4'04"	4'02"
	70	2'08"	2'04"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'13"	4'11"	4'09"	4'07"
	68	2'11"	2'07"	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'18"	4'16"	4'14"	4'12"
	66	2'14"	2'10"	4'40"	4'35"	4'30"	4'25"	4'23"	4'21"	4'19"	4'17"
	64	2'17"	2'13"	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	4'28"	4'26"	4'24"	4'22"
不及格	62	2'20"	2'16"	4'50"	4'45"	4'40"	4'35"	4'33"	4'31"	4'29"	4'27"
	60	2'23"	2'19"	4'55"	4'50"	4'45"	4'40"	4'38"	4'36"	4'34"	4'32"
	50	2'27"	2'23"	5'05"	5'00"	4'55"	4'50"	4'48"	4'46"	4'44"	4'42"
	40	2'31"	2'27"	5'15"	5'10"	5'05"	5'00"	4'58"	4'56"	4'54"	4'52"
	30	2'35"	2'31"	5'25"	5'20"	5'15"	5'10"	5'08"	5'06"	5'04"	5'02"
	20	2'39"	2'35"	5'35"	5'30"	5'25"	5'20"	5'18"	5'16"	5'14"	5'12"
	10	2'43"	2'39"	5'45"	5'40"	5'35"	5'30"	5'28"	5'26"	5'24"	5'22"

注:小学五年级~六年级:50米×8往返跑;初中、高中、大学:800米跑。

2. 加分指标评分表

加表指标评分见表 1-21 至表 1-26。

表 1-21 男生 1 分钟跳绳评分表(单位:次)

加分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
20	40	40	40	40	40	40
19	38	38	38	38	38	38
18	36	36	36	36	36	36
17	34	34	34	34	34	34
16	32	32	32	32	32	32
15	30	30	30	30	30	30
14	28	28	28	28	28	28
13	26	26	26	26	26	26
12	24	24	24	24	24	24
11	22	22	22	22	22	22
10	20	20	20	20	20	20
9	18	18	18	18	18	18
8	16	16	16	16	16	16
7	14	14	14	14	14	14
6	12	12	12	12	12	12
5	10	10	10	10	10	10
4	8	8	8	8	8	8
3	6	6	6	6	6	6
2	4	4	4	4	4	4
1	2	2	2	2	2	2

注:1 分钟跳绳为高优指标,学生成绩超过单项评分 100 分后,以超过的次数所对应的分数进行加分。

表 1-22 女生 1 分钟跳绳评分表(单位:次)

加分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
20	40	40	40	40	40	40
19	38	38	38	38	38	38
18	36	36	36	36	36	36
17	34	34	34	34	34	34
16	32	32	32	32	32	32
15	30	30	30	30	30	30
14	28	28	28	28	28	28
13	26	26	26	26	26	26
12	24	24	24	24	24	24
11	22	22	22	22	22	22
10	20	20	20	20	20	20
9	18	18	18	18	18	18
8	16	16	16	16	16	16
7	14	14	14	14	14	14
6	12	12	12	12	12	12
5	10	10	10	10	10	10
4	8	8	8	8	8	8
3	6	6	6	6	6	6
2	4	4	4	4	4	4
1	2	2	2	2	2	2

注:1 分钟跳绳为高优指标,学生成绩超过单项评分 100 分后,以超过的次数所对应的分数进行加分。

表 1-23 男生引体向上评分表(单位:次)

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一	大二	大三	大四
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

表 1-24 女生 1 分钟仰卧起坐评分表(单位:次)

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一	大二	大三	大四
10	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
9	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

注:引体向上、1 分钟仰卧起坐均为高优指标,学生成绩超过单项评分 100 分后,以超过的次数所对应的分数进行加分。

表 1-25 男生 1 000 米跑评分表(单位:分·秒)

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一	大二	大三	大四
10	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"
9	-32"	-32"	-32"	-32"	-32"	-32"	-32"	-32"	-32"	-32"
8	-29"	-29"	-29"	-29"	-29"	-29"	-29"	-29"	-29"	-29"
7	-26"	-26"	-26"	-26"	-26"	-26"	-26"	-26"	-26"	-26"
6	-23"	-23"	-23"	-23"	-23"	-23"	-23"	-23"	-23"	-23"
5	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"
4	-16"	-16"	-16"	-16"	-16"	-16"	-16"	-16"	-16"	-16"
3	-12"	-12"	-12"	-12"	-12"	-12"	-12"	-12"	-12"	-12"
2	-8"	-8"	-8"	-8"	-8"	-8"	-8"	-8"	-8"	-8"
1	-4"	-4"	-4"	-4"	-4"	-4"	-4"	-4"	-4"	-4"

表 1-26 女生 800 米跑评分表(单位:分·秒)

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一	大二	大三	大四
10	-50"	-50"	-50"	-50"	-50"	-50"	-50"	-50"	-50"	-50"
9	-45"	-45"	-45"	-45"	-45"	-45"	-45"	-45"	-45"	-45"
8	-40"	-40"	-40"	-40"	-40"	-40"	-40"	-40"	-40"	-40"
7	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"	-35"
6	-30"	-30"	-30"	-30"	-30"	-30"	-30"	-30"	-30"	-30"
5	-25"	-25"	-25"	-25"	-25"	-25"	-25"	-25"	-25"	-25"
4	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"	-20"
3	-15"	-15"	-15"	-15"	-15"	-15"	-15"	-15"	-15"	-15"
2	-10"	-10"	-10"	-10"	-10"	-10"	-10"	-10"	-10"	-10"

续表

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一	大二	大三	大四
1	-5"	-5"	-5"	-5"	-5"	-5"	-5"	-5"	-5"	-5"

注:1 000 米跑、800 米跑均为低优指标,学生成绩低于单项评分 100 分后,以减少的秒数所对应的分数进行加分。

附表:

- (1)《国家学生体质健康标准》登记卡(小学 1~2 年级样表)。(省略)
- (2)《国家学生体质健康标准》登记卡(小学 3~4 年级样表)。(省略)
- (3)《国家学生体质健康标准》登记卡(小学 5~6 年级样表)。(省略)
- (4)《国家学生体质健康标准》登记卡(初中样表)。(省略)
- (5)《国家学生体质健康标准》登记卡(高中样表)。(省略)
- (6)《国家学生体质健康标准》登记卡(大学样表)

表 1-27 《国家学生体质健康标准》登记卡(大学样表)

姓 名		性 别		学 号		学 校									
院(系)		民 族		出生日期											
单 项 指 标		大一		大二		大三		大四		毕业成绩					
		成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	得分	等级			
体重指数(BMD)(千克/米 ²)															
肺活量(毫升)															
50 米跑(秒)															
坐位体前屈(厘米)															
立定跳远(厘米)															

学校签章:

年 月 日

[illegible]

注:高等学校、高等专科学校参照本样表执行。

免于执行《国家学生体质健康标准》申请表(样表)

表 1-28 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表(样表)

姓 名		性 别		学 号	
班级/ 院(系)		民 族		出生日期	
原因	申请人： 年 月 日				
体育教师签字		家长签字			
学校体育 部门意见	学校签章： 年 月 日				

注：中等职业学校及普通高等学校的学生，“家长签字”由学生本人签字。

二、《〈国家学生体质健康标准〉实施办法》

1.《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)的实施工作在教育部、国家体育总局的领导下,由各级教育行政部门管理,体育行政部门指导,学校组织实施。

2.《标准》的组织实施工作在校长领导下,由学校体育教研部门、教务部门、校医院(医务室)、学工部门、辅导员(班主任)协同配合共同组织实施。《标准》的测试应与学生的健康体检有机结合,避免重复测试。学生的《标准》测试成绩按评定等级记入《国家学生体质健康标准登记卡》,小学列入学生成长记录或学生素质报告书,初中以上学校列入学生档案(含电子档案),作为学生毕业、升学的重要依据。对达到及格以上成绩的学生颁发证章。《标准》的实施工作记入教师的教学工作量。

3.学生《标准》测试成绩达到良好及以上者,方可参加三好学生、奖学金评选;成绩达到优秀者,方可获体育奖学金。《标准》成绩不及格者,在本学年度准予补测一次,补测仍不及格,则学年《标准》成绩为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时,《标准》测试的成绩达不到50分者按肄业处理。

4.因病或残疾学生,可向学校提交免于执行《标准》的申请,经医疗单位证明,体育教学部门核准后,可免于执行《标准》,并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》,存入学生档案。对确实丧失运动能力、免于执行《标准》的残疾学生,仍可参加三好学生、奖学金、奖学金评选,毕业时《标准》成绩可记为满分,但不评定等级。

5.认真上好体育课、积极参加体育活动、每天锻炼时间达到1小时者,奖励5分,记入学年《标准》总成绩。

6.属下列情况之一者,其《标准》成绩记为不及格,该学年《标准》成绩最高记为59分:

(1)评价指标中400米(50米×8往返跑)、1000米跑(男)、800米跑(女)、台阶试验的得分达不到及格者。

(2)体育课无故缺勤,一学年累计超过应出勤次数1/10者。

7.各地、各学校在实施《标准》时要树立“安全第一”的指导思想,健全各项安全保障制度,落实安全责任制,加强对场地、器材、设备的安全检查。要认真做好学生的体检工作,对生病学生实行缓测和免测。

8.全国各级各类学校每年均直接将本校各年级《标准》测试数据,通过中国学生体质健康网(网址中文域名:中国学生体质健康网,英文域名:www.csh.edu.cn)报送至教育部“国家学生体质健康标准数据管理系统”,上报数据的时间为每年9月1日至12月31日,上报测试数据的工具软件由学校在中国学生体质健康网上免费下载使用。

9.高职、高专类学校参照有关要求执行。

10.教育部每年公布各省、自治区、直辖市实施《标准》的基本情况;每学年对教育部直属高校本科新生《标准》测试结果,按生源所在地进行统计,并以省、自治区、直辖市为单位进行公布。

11.各地教育、体育行政部门对本地各级各类学校实施《标准》的情况,要认真检查监督。要将《标准》的实施情况纳入各级政府教育督导内容和评估指标体系,并作为对各级各类学校进行评优、表彰的基本依据。对弄虚作假、徇私舞弊者,给予通报批评;情节严重者,给予行政处分。

12. 为保证《标准》测试数据的科学性、准确性,各地、各学校招标、选用的《标准》测试器材必须是经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。

13. 本办法由教育部负责解释。

三、江苏省大学生体能考核指导标准(试行)

(一)考核对象

本指导标准适用于江苏省高校在校大学生。

(二)考核项目

表 1-29 江苏省高校大学生体能考核项目

序号	类别	项目		备注
1	心肺耐力	2 400 米(男)/2 000 米(女)		必测
2	肌力和肌肉耐力	项目一	三级蛙跳(男、女)	必测
		项目二	男子:双杠臂屈伸/单杠引体向上/俯卧撑	选测一项
			女子:单杠悬垂/1 分钟仰卧起坐	

(三)考核方法

1. 2 400 米(男)/2 000 米(女)

以现行的《田径规则》为准。

2. 三级蛙跳

(1)场地器材:平坦地面,起跳线宽 5 厘米。

(2)测试方法:受试者两脚自然平行开立站在起跳线后,脚尖不得踩线,原地两脚同时起跳,在跳的过程中双脚同时起跳同时落地,连续跳三跳。中途凡手撑地、坐地、脚掌向前滑动、离地及出现动作故意停顿均作失败。每人跳两次,丈量身体在落地区内的触地点后沿至起跳线后沿的垂直距离,取其中最远一次的成绩。

(3)测试单位:米(保留小数点后两位数)。

3. 双杠臂屈伸

(1)测试器材:双杠。

(2)测试方法:预备时受试者站在两杠中间,两手自内握住双杠的一端,蹬地跳上成支撑,头正挺胸顶肩,躯干、上肢与双杠垂直,屈膝后小腿交叠于两脚的踝关节部位。然后双臂尽量弯曲,使肘关节在肩关节之上(或使杠面达到胸部位置),肩稍前移,身体伸直成屈臂撑。接着双臂迅速伸直还原成支撑姿势为完成一次。当双臂弯曲时,肘关节未能达到在肩关节之下、杠面未达到胸部位置或脚触地均作测试结束,记录臂屈伸的次数。

(3)测试单位:次。

4. 单杠引体向上

(1)测试器材:单杠。

(2)测试方法:预备时受试者站在单杠下面,两手用宽握距正握(掌心向前)单杠,两脚离地,两臂身体自然下垂伸直。然后两臂用力拉引,用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起,使

下颚超过杠面,静止 1 秒,之后逐渐放松背阔肌,让身体徐徐下降,直到回复完全下垂为完成一次。上拉时身体摆动、下颚未能超过杠面,下垂时脚触及地面均作测试结束,记录单杠引体向上的次数。

(3)测试单位:次。

5. 俯卧撑

(1)测试器材:平坦地面,软垫若干块。

(2)测试方法:预备时,受试者双臂伸直,分开与肩同宽,手指向前,双手撑地,躯干伸直,两腿向后伸直。当听到测试人员发出“开始”口令后,受试者屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面,之后将身体平直撑起,恢复到开始姿势,为完成一次俯卧撑动作。受试者须连续不断地重复此动作。当受试者出现身体未保持平直或身体未下降至肩与肘处在同一水平面的情况时测试结束,记录完成次数。

(3)测试单位:次。

6. 单杠悬垂

(1)测试器材:单杠、秒表。

(2)测试方法:预备时受试者站于单杠下,当受试者两手正(或反)握杠、双脚离地时开表计时,受试者需双手距离稍微大于肩宽,双脚并拢,脚尖并拢下压,身体保持静止,使整个身体呈悬挂状。当受试者任意手脱杠或脚触地时停表,计算悬垂时间。

(3)测试单位:秒(精确到秒)。

7. 1 分钟仰卧起坐

(1)测试器材:垫子若干块(或代用品),并铺放平坦。

(2)测试方法:受试者全身仰卧于垫上,两腿稍分开,屈膝呈 90°左右,两手指交叉脑后。另一同伴压住其踝关节,以便固定下肢。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员在发出“开始”口令的同时开表计时,记录 1 分钟内完成次数。当 1 分钟到时,受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数。

(3)测试单位:次/1 分钟。

(四)考核成绩评定

1. 各项目权重

表 1-30 各项目权重

序号	类别	项目			权重系数	
1	心肺耐力	2 400 米(男)/2 000 米(女)			0.5	
2	肌力和肌肉耐力	项目一	三级蛙跳(男、女)		0.5	0.5
		项目二	男子:双杠臂屈伸/单杠引体向上/俯卧撑		0.5	
			女子:单杠悬垂/1 分钟仰卧起坐			

2. 总分计算公式

总分=心肺耐力类项目×0.5+(肌力类项目一×0.5+肌力类项目二×0.5)×0.5

3. 评价等级

根据总分评定等级,等级分为四类,分别为优秀(90 分以上)、良好(75~90 分)、及格(60~74 分)、不及格(60 分以下)。凡心肺耐力单项测试项目得分达不到及格者(60 分以下),总分成绩最高记为 59 分。

4. 各项目评分表

各项目评分见表 1-31~1-39

表 1-31 男生 2 400 米评分表

成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值
10'00"	100.0	10'30"	91.8	11'20"	80.2	12'27"	68.9	13'42"	60.0
10'02"	99.3	10'32"	91.4	11'24"	79.4	12'32"	68.2	13'52"	54.1
10'04"	98.6	10'34"	91.0	11'28"	78.7	12'37"	67.4	14'02"	48.5
10'06"	98.0	10'36"	90.6	11'32"	78.0	12'42"	66.7	14'12"	43.1
10'08"	97.4	10'38"	90.3	11'36"	77.3	12'47"	66.0	14'22"	38.0
10'10"	96.8	10'40"	90.0	11'40"	76.7	12'52"	65.3	14'32"	33.1
10'12"	96.2	10'44"	88.9	11'44"	76.1	12'57"	64.7	14'42"	28.4
10'14"	95.6	10'48"	87.7	11'48"	75.5	13'02"	64.1	14'52"	24.0
10'16"	95.0	10'52"	86.7	11'52"	75.0	13'07"	63.5	15'02"	19.8
10'18"	94.5	10'56"	85.6	11'57"	74.1	13'12"	62.9	15'12"	15.9
10'20"	94.0	11'00"	84.6	12'02"	73.1	13'17"	62.4	15'22"	12.2
10'22"	93.5	11'04"	83.7	12'07"	72.2	13'22"	61.8	15'32"	8.8
10'24"	93.0	11'08"	82.7	12'12"	71.4	13'27"	61.3	15'42"	5.6
10'26"	92.6	11'12"	81.9	12'17"	70.5	13'32"	60.9	15'52"	2.7
10'28"	92.2	11'16"	81.0	12'22"	69.7	13'37"	60.4	16'02"	0.0

表 1-32 女生 2 000 米评分表

成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值
10'10"	100.0	10'40"	91.8	11'30"	80.2	12'37"	68.7	13'57"	53.7
10'12"	99.3	10'42"	91.4	11'34"	79.4	12'42"	67.9	14'07"	47.6
10'14"	98.6	10'44"	91.0	11'38"	78.7	12'47"	67.1	14'17"	41.9
10'16"	98.0	10'46"	90.6	11'42"	78.0	12'52"	66.4	14'27"	36.4
10'18"	97.4	10'48"	90.3	11'46"	77.3	12'57"	65.6	14'37"	31.2
10'20"	96.8	10'50"	90.0	11'50"	76.7	13'02"	65.0	14'47"	26.3
10'22"	96.2	10'54"	88.9	11'54"	76.1	13'07"	64.3	14'57"	21.7
10'24"	95.6	10'58"	87.7	11'58"	75.5	13'12"	63.7	15'07"	17.4

续表

成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值
10'26"	95.0	11'02"	86.7	12'02"	75.0	13'17"	63.1	15'17"	13.3
10'28"	94.5	11'06"	85.6	12'07"	74.0	13'22"	62.5	15'27"	9.6
10'30"	94.0	11'10"	84.6	12'12"	73.1	13'27"	61.9	15'37"	6.1
10'32"	93.5	11'14"	83.7	12'17"	72.1	13'32"	61.4	15'47"	2.9
10'34"	93.0	11'18"	82.7	12'22"	71.2	13'37"	60.9	15'57"	0.0
10'36"	92.6	11'22"	81.9	12'27"	70.3	13'42"	60.4		
10'38"	92.2	11'26"	81.0	12'32"	69.5	13'47"	60.0		

表 1-33 男生三级蛙跳评分表

成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值
8.26	100.0	8.06	90.3	7.67	75.5	7.06	57.8	6.06	20.9
8.25	99.3	8.05	90.0	7.65	75.0	7.01	55.6	6.01	19.4
8.24	98.7	8.03	89.0	7.62	73.9	6.96	53.5	5.96	18.0
8.23	98.1	8.01	88.0	7.59	72.7	6.91	51.4	5.91	16.5
8.22	97.5	7.99	87.0	7.56	71.7	6.86	49.4	5.86	15.1
8.21	96.9	7.97	86.0	7.53	70.6	6.81	47.3	5.81	13.8
8.20	96.3	7.95	85.1	7.50	69.6	6.76	45.3	5.76	12.4
8.19	95.8	7.93	84.2	7.47	68.7	6.71	43.4	5.71	11.1
8.18	95.2	7.91	83.4	7.44	67.7	6.66	41.5	5.66	9.9
8.17	94.7	7.89	82.6	7.41	66.9	6.61	39.6	5.61	8.6
8.16	94.2	7.87	81.8	7.38	66.0	6.56	37.7	5.56	7.4
8.15	93.8	7.85	81.0	7.35	65.2	6.51	35.9	5.51	6.3
8.14	93.3	7.83	80.3	7.32	64.4	6.46	34.1	5.46	5.2
8.13	92.9	7.81	79.6	7.29	63.7	6.41	32.3	5.41	4.1
8.12	92.4	7.79	78.9	7.26	63.0	6.36	30.6	5.36	3.0
8.11	92.0	7.77	78.2	7.23	62.3	6.31	28.9	5.31	2.0
8.10	91.7	7.75	77.6	7.20	61.7	6.26	27.2	5.26	1.0
8.09	91.3	7.73	77.0	7.17	61.1	6.21	25.6	5.21	0.0
8.08	90.9	7.71	76.5	7.14	60.5	6.16	24.0		
8.07	90.6	7.69	76.0	7.11	60.0	6.11	22.4		

表 1-34 女生三级蛙跳评分表

成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值
6.50	100.0	6.31	90.9	5.96	77.0	5.43	61.7	4.54	22.0
6.49	99.4	6.30	90.6	5.94	76.5	5.40	61.1	4.49	20.1
6.48	98.8	6.29	90.3	5.92	76.0	5.37	60.5	4.44	18.2
6.47	98.2	6.28	90.0	5.90	75.5	5.34	60.0	4.39	16.4
6.46	97.6	6.26	89.0	5.88	75.0	5.29	57.2	4.34	14.7
6.45	97.0	6.24	88.0	5.85	73.9	5.24	54.5	4.29	13.0
6.44	96.5	6.22	87.0	5.82	72.7	5.19	51.8	4.24	11.3
6.43	96.0	6.20	86.0	5.79	71.7	5.14	49.2	4.19	9.7
6.42	95.4	6.18	85.1	5.76	70.6	5.09	46.7	4.14	8.2
6.41	94.9	6.16	84.2	5.73	69.6	5.04	44.2	4.09	6.7
6.40	94.5	6.14	83.4	5.70	68.7	4.99	41.7	4.04	5.2
6.39	94.0	6.12	82.6	5.67	67.7	4.94	39.3	3.99	3.8
6.38	93.6	6.10	81.8	5.64	66.9	4.89	37.0	3.94	2.5
6.37	93.1	6.08	81.0	5.61	66.0	4.84	34.7	3.89	1.2
6.36	92.7	6.06	80.3	5.58	65.2	4.79	32.4	3.84	0.0
6.35	92.3	6.04	79.6	5.55	64.4	4.74	30.2		
6.34	91.9	6.02	78.9	5.52	63.7	4.69	28.1		
6.33	91.6	6.00	78.2	5.49	63.0	4.64	26.0		
6.32	91.2	5.98	77.6	5.46	62.3	4.59	24.0		

表 1-35 男生引体向上评分表

成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值
26	100	20	87	14	69	7	30
25	98	19	84	13	66	6	20
24	96	18	81	12	63	5	10
23	94	17	78	11	60	4	0
22	92	16	75	9	50		
21	90	15	72	8	40		

表 1-36 男生俯卧撑评分表

成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值
40	100	31	67	22	39	13	16
39	96	30	63	21	36	12	14
38	92	29	60	20	33	11	11

续表

成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值
37	88	28	57	19	30	10	9
36	85	27	54	18	28	9	7
35	81	26	50	17	25	8	5
34	77	25	47	16	23	7	4
33	74	24	44	15	20	6	2
32	70	23	41	14	18	5	0

表 1-37 男生双杠臂屈伸评分表

成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值
22	100	16	79	10	64	4	15
21	96	15	76	9	62	3	7
20	92	14	73	8	60	2	0
19	89	13	71	7	47		
18	85	12	68	6	35		
17	82	11	66	5	24		

表 1-38 女生单杠悬垂评分表

成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值
71	100	54	67	37	39	20	16
70	98	53	65	36	37	19	15
69	96	52	63	35	36	18	14
68	94	51	61	34	34	17	12
67	92	50	60	33	33	16	11
66	90	49	58	32	31	15	10
65	88	48	56	31	30	14	9
64	86	47	54	30	29	13	8
63	84	46	53	29	27	12	7
62	82	45	51	28	26	11	6
61	80	44	50	27	25	10	5
60	78	43	48	26	23	9	4
59	76	42	46	25	22	8	3
58	74	41	45	24	21	7	2
57	72	40	43	23	19	6	1

续表

成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值
56	70	39	42	22	18	5	0
55	68	38	40	21	17		

表 1-39 女生一分钟仰卧起坐评分表

成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值
52	100	44	87	35	69	25	30
51	98	43	84	33	66	23	20
50	96	42	81	31	63	21	10
49	94	40	78	28	60	19	0
47	92	38	75	27	50		
45	90	37	72	26	40		

江苏省教育厅办公室,2016 年 2 月 29 日印发。

四、其他文件

- 1. 国务院办公厅《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》(略)
- 2. 《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(略)
- 3. 教育部关于印发《学生体质健康监测评价办法》等三个文件的通知(略)

拓展阅读

一、立定三级蛙跳

三级蛙跳是在立定原地起跳后沿直线连续进行的三次蛙跳。它要求学生有较强的爆发力、良好的弹跳力和协调性,以及强有力的腿部力量。三级蛙跳的成绩取决于第一跳获得的水平速度和起跳产生的垂直速度,同时也和动作质量、维持身体平衡的能力及三跳比例有关。由于第一跳获得的水平速度在三跳过程中不断降低,所以如何在减少水平速度损耗的同时获得合理的垂直速度,是三级蛙跳技术要解决的重要问题。

(1)第一跳、第二跳身体重心的腾空轨迹比较平。应在保证有一定远度的基础上减少水平速度的损耗,以便第三跳。

(2)经过前两次起跳之后,水平速度有明显下降,因此在第三跳中,要充分利用剩余的水平速度提高垂直速度,以获得一个较高、较远的腾空轨迹,取得第三跳的远度。在第三跳的腾空中,最好采用跳远的挺身式姿势。这一跳的空中动作和落地技术与跳远基本相同。



微课
三级蛙跳

(3)鞋是用跳远、三级跳远专用的跳鞋,体育专卖店有售(穿专用鞋可减少对腿和脚的伤害)。

(4)身体素质是基础,技术是关键。在加强技术的练习的同时,也要加强身体素质的练习;如爆发力,弹跳力,腰腹肌、上肢、下肢的力量,协调性等训练,这样才能收到事半功倍的效果。

①爆发力训练。

训练时应注意速度和力量的密切结合,训练的主要方法是进行中等重量的负重练习,如负重提踵、负杠铃原地跳、负重弓箭步走等;在发展快速力量的同时,也要进行大重量的负重练习,以增加肌肉力量,主要练习有负大重量蹲起等,并且要同跑和放松练习结合起来进行。重量可根据自己的实际情况而定,尤其是杠铃,最好是在有保护或是有监督的情况下进行。

②弹跳力训练。发展快速力量和跳跃能力能有效发展弹跳力。

a. 蹲跳起。蹲跳起是主要发展腿部肌肉力量和踝关节力量的练习。

练习方法:双脚左右开立,脚尖平行,屈膝向下深蹲或半蹲,两臂自然后摆;然后两腿迅速蹬伸,使髋、膝、踝三个关节充分伸直,同时两臂迅速有力向前上摆;最后用脚尖蹬离地面向上跳起,落地时用前脚掌着地屈膝缓冲,接着再跳起。每次练习15~20次,重复3~4组。

b. 单脚交换跳。单脚交换跳是发展小腿、脚掌和踝关节力量的练习。

练习方法:上体正直,膝部伸直,两脚交替向上跳起。跳时主要是踝关节发力,用前脚掌快速蹬地跳起,离地时脚面绷直,脚尖向下。原地跳时可规定跳的时间(30~60秒)或跳的次数(30~60次)。行进间跳时可规定跳的距离(20~30米)。以上练习重复2~3组。

c. 纵跳摸高。纵跳摸高是发展腿部肌肉和踝关节力量而经常采用的一种练习方法。

练习方法:两脚自然开立成半蹲预备姿势,手臂向上伸直,接着两腿用力蹬伸向上跳起,用单手或双手摸高。每次练习10次左右,重复3~4组。

d. 五级蛙跳。五级蛙跳发展大腿肌肉和髋关节力量的练习。

练习方法:两脚分开成半蹲,上体稍前倾,两臂在体后成预备姿势。两腿用力蹬伸,充分伸直髋、膝、踝三个关节,同时两臂迅速前摆,身体向前上方跳起,然后用全脚掌落地屈膝缓冲,两臂摆成预备姿势。重复3~4组。

e. 障碍跳。障碍跳主要发展腿部肌肉和踝关节爆发力。

练习方法:地上放小海绵垫6~10块,每块距离1米左右。练习者站在垫后,两脚左右开立,脚尖平行,屈膝向下,两臂自然后摆,用脚掌力量向前上方跳过障碍,两臂配合向前上方摆动,落地时屈膝缓冲,落地后迅速做下次跳跃。重复5~6组。

③腰腹肌训练。通过仰卧起坐、俯卧挺身、负重仰卧起坐、负重俯卧挺身等来提高腰腹肌的力量。

由此可见,练习者应根据自身情况合理安排上述练习的方式、次数和运动量,本着循序渐进的原则进行。一味图快而加大训练强度和密度,极易造成运动损伤和劳损,事倍功半;但运动强度和密度不足也不会收到好的效果。

二、实心球

①动作要领:面对投掷方向,两脚前后开立,身体重心落在右脚(或后面那只脚)上,两膝微屈,双手举球至头的后上方,然后利用双脚蹬地、收腹、挥臂的力量将球用力由头后向前上(斜上方 45°)方掷出(如图1-1所示)。

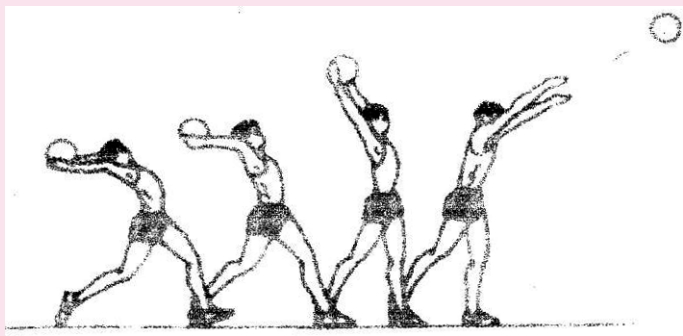


图 1-1 实心球动作要领



微课
实心球

②用力顺序:两腿用力蹬地,送髋展胸,两臂用力掷球。出手速度要快,用力要猛。

③易犯错误:没有利用充分蹬腿收腹的力量,仅仅利用双手的力量将球掷出。

(2)练习方法。建议同学们每天坚持做俯卧撑、拉单杠、徒手掷实心球等,增加上肢力量和上下肢的协调性。

双手头上掷实心球时,能做出双手持球于头上后方,身体后仰(尽力成满弓),由双腿用力蹬地到髋关节及躯干屈曲,肩部迅速向前,快速挥动手臂,最后屈腕,把球掷出。

2. 投掷实心球的技术

(1)握球和持球。两手十指自然分开把球放在两手中,两手的食指、中指、无名指和小指放在球的两侧将球夹持(男生两食指接触,女生两食指中间距离为 $1\sim 2$ 厘米),两大拇指紧扣在球的后上方成“八”字,以保持球的稳定。握球后两手下垂自然置于身体前下方,这样可以节省力量,在预摆时增大摆动幅度。

握球和持球时应注意以下两点:

①球应握稳,两臂肌肉放松。

②在动作过程中能控制好球并有利于充分发挥两臂、手指和手腕的力量。

(2)预备姿势。两脚前后开立,前脚掌离起掷线 $20\sim 30$ 厘米,前后脚距离约一脚掌,左右脚间距离半脚掌,后脚跟稍离地,两手持球自然,身体肌肉放松,重心落在两脚中间偏前位置,眼睛看向前下方。

(3)预摆。预摆是为最后用力提高实心球的初速度创造良好条件,预摆次数因人而异,一般是 $1\sim 2$ 次。当最后一次预摆时,球应从前下方经过胸前至头后上方,球的摆速加快,上体后仰,身体形成反弓形,同时吸气。

(4)最后用力。最后用力是投掷实心球的主要环节,动作是否正确直接影响球的初速度及抛球角度。最后用力动作是当预摆结束时两手握球用力从后上方向前上方前摆。

此时的技术动作要点是蹬腿、送髋、腰腹急震用力,两臂用力前摆并向前拨指和腕,旨在提高手臂的鞭打速度。

3. 容易产生的错误动作及纠正方法

(1) 投掷实心球时腕指用不上力。

原因:持球手指完全放松,手指、手腕力量差。

纠正方法:要求持球握球时两手手指应适度紧张,可以进行抓握铅球练习;注意发展手指、手腕力量。

(2) 投掷实心球时两个肘关节过早下降或摔小臂现象,造成出手角度过小。

原因:球出手时肩部前移过早,上臂用力不当,使球出手点低,投掷近。

纠正方法:两个肘关节不能过早弯曲,投球时不能低头,眼应看前上方。

(3) 投掷实心球时腰腹收缩与两臂用力不协调。

原因:投掷时仅用两臂力量将球投出,而腰腹没有协调做动作。

纠正方法:先进行徒手练习,注意蹬地、收腹、投球协调,再由轻球到重球进行练习。

4. 力量训练的几点建议

投掷实心球属于力量型运动,要想提高投掷实心球的成绩,则需提升投掷实心球的爆发力,可以从以下两方面进行训练:

(1) 发展局部肌群力量:俯卧撑、引体向上、卧推、举重物练习或爬竿。

(2) 发展腿部肌群力量:负重蹲立、蹲跳。