

# 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1000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》。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于执行《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》（附表7），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免于执行《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（大学部分）

### 【友情提示】

尤其是马上大四的同学们，你的体重在正常范围内吗？引体向上能做几个？耐力跑多久没练了？看体测标准图自测，没达标的抓紧锻炼起来吧！

体测都测什么？		@人民日报 PEOPLE'S DAILY
单项指标	权重（%）	
体重指数（BMI）	15	
肺活量	15	
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	
1000米跑（男）/800米跑（女）	20	

**TIPS:**  
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，满分为20分。

体重指数（BMI）评分表 (单位：千克/米 <sup>2</sup> )			
等级	单项得分	大学男生	大学女生
正常	100	17.9~23.9	17.2~23.9
低体重	80	≤17.8	≤17.1
超重	80	24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

注：体重指数（BMI）= 体重（千克）/ 身高<sup>2</sup>（米<sup>2</sup>）

**TIPS:**  
如何保持良好的体重：1、一是管住嘴，每顿八成饱，少吃高糖分食品，如糕点、糖水及高脂肪食品。尤其是晚餐不能吃太饱。2、定期锻炼，如跑步或游泳，不仅可以维持体重，还可以塑造体型。

## 肺活量评分表 (单位: 毫升)

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一·大二	大三·大四	大一·大二	大三·大四
优秀	100	5040	5140	3400	3450
	95	4920	5020	3350	3400
	90	4800	4900	3300	3350
良好	85	4550	4650	3150	3200
	80	4300	4400	3000	3050
及格	78	4180	4280	2900	2950
	76	4060	4160	2800	2850
	74	3940	4040	2700	2750
	72	3820	3920	2600	2650
	70	3700	3800	2500	2550
	68	3580	3680	2400	2450
	66	3460	3560	2300	2350
	64	3340	3440	2200	2250
	62	3220	3320	2100	2150
	60	3100	3200	2000	2050
不及格	50	2940	3030	1960	2010
	40	2780	2860	1920	1970
	30	2620	2690	1880	1930
	20	2460	2520	1840	1890
	10	2300	2350	1800	1850

### TIPS:

肺活量是指在不限时间的情况下,一次最大吸气后再尽最大能力所呼出的气体量,这代表肺一次最大的机能活动量。体育锻炼可以明显提高肺活量。

## 50米跑评分表 (单位: 秒)

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一·大二	大三·大四	大一·大二	大三·大四
优秀	100	6.7	6.6	7.5	7.4
	95	6.8	6.7	7.6	7.5
	90	6.9	6.8	7.7	7.6
良好	85	7.0	6.9	8.0	7.9
	80	7.1	7.0	8.3	8.2
及格	78	7.3	7.2	8.5	8.4
	76	7.5	7.4	8.7	8.6
	74	7.7	7.6	8.9	8.8
	72	7.9	7.8	9.1	9.0
	70	8.1	8.0	9.3	9.2
	68	8.3	8.2	9.5	9.4
	66	8.5	8.4	9.7	9.6
	64	8.7	8.6	9.9	9.8
	62	8.9	8.8	10.1	10.0
	60	9.1	9.0	10.3	10.2
不及格	50	9.3	9.2	10.5	10.4
	40	9.5	9.4	10.7	10.6
	30	9.7	9.6	10.9	10.8
	20	9.9	9.8	11.1	11.0
	10	10.1	10.0	11.3	11.2

### TIPS:

50米跑的完整技术分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑四个部分。短跑可从反应、力量、速度、技术、心理五方面提高成绩。

## 坐位体前屈评分表 (单位: 厘米)

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一-大二	大三-大四	大一-大二	大三-大四
优秀	100	24.9	25.1	25.8	26.3
	95	23.1	23.3	24.0	24.4
	90	21.3	21.5	22.2	22.4
良好	85	19.5	19.9	20.6	21.0
	80	17.7	18.2	19.0	19.5
及格	78	16.3	16.8	17.7	18.2
	76	14.9	15.4	16.4	16.9
	74	13.5	14.0	15.1	15.6
	72	12.1	12.6	13.8	14.3
	70	10.7	11.2	12.5	13.0
	68	9.3	9.8	11.2	11.7
	66	7.9	8.4	9.9	10.4
	64	6.5	7.0	8.6	9.1
	62	5.1	5.6	7.3	7.8
	60	3.7	4.2	6.0	6.5
不及格	50	2.7	3.2	5.2	5.7
	40	1.7	2.2	4.4	4.9
	30	0.7	1.2	3.6	4.1
	20	-0.3	0.2	2.8	3.3
	10	-1.3	-0.8	2.0	2.5

### TIPS:

测试目的是测量在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度, 主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及身体柔韧素质的发展水平。

动作规格: 受试者坐在垫上, 背及臀部紧靠在垂直面上, 两腿并拢, 膝关节保持伸直状态, 脚尖向上, 将一个宽 50 厘米高 30 厘米的三面箱体架在双腿上方, 双手尽量伸直, 以虎口握住箱体边缘; 测试时, 受试者身体尽量前倾并缓慢推动箱体。

## 立定跳远评分表 (单位: 厘米)

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一-大二	大三-大四	大一-大二	大三-大四
优秀	100	273	275	207	208
	95	268	270	201	202
	90	263	265	195	196
良好	85	256	258	188	189
	80	248	250	181	182
及格	78	244	246	178	179
	76	240	242	175	176
	74	236	238	172	173
	72	232	234	169	170
	70	228	230	166	167
	68	224	226	163	164
	66	220	222	160	161
	64	216	218	157	158
	62	212	214	154	155
	60	208	210	151	152
不及格	50	203	205	146	147
	40	198	200	141	142
	30	193	195	136	137
	20	188	190	131	132
	10	183	185	126	127

### TIPS:

立定跳远是发展下肢爆发力与弹跳力的运动项目。它要求下肢与腰部肌肉协调快速用力, 并与上肢的摆动相配合, 所以它也需要一定的灵巧性。要提高立定跳远成绩, 力量是基础, 特别要提高膝、踝、腕三个关节的协调用力及爆发用力的能力。

## 引体向上&一分钟仰卧起坐

(单位:次)

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一-大二	大三-大四	大一-大二	大三-大四
优秀	100	19	20	56	57
	95	18	19	54	55
	90	17	18	52	53
良好	85	16	17	49	50
	80	15	16	46	47
	78			44	45
及格	76	14	15	42	43
	74			40	41
	72	13	14	38	39
不及格	70			36	37
	68	12	13	34	35
	66			32	33
	64	11	12	30	31
	62			28	29
	60	10	11	26	27
	50	9	10	24	25
	40	8	9	22	23
	30	7	8	20	21
	20	6	7	18	19
10	5	6	16	17	

### TIPS:

#### 引体向上

主要测试上肢肌肉力量的发展水平,是衡量男性体质的重要参考标准和项目之一。

动作过程:用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起,当下巴超过单杠时稍作停顿,静止一秒钟,使背阔肌彻底收缩,然后逐渐放松背阔肌,让身体徐徐下降,直到回复完全下垂,重复再做。

技巧:上拉时意念集中在背阔肌,把身体尽可能的拉高,不要让身体摆动,下垂时脚不能触及地面。

#### 仰卧起坐

主要作用是增强腹部肌肉的力量。

动作过程:仰卧,两腿并拢,两手上举,利用腹肌收缩,两臂向前摆动,迅速成坐姿,上体继续前屈,两手触脚面,低头;然后还原成坐姿,如此连续进行。

技巧:向后仰卧的过程开始吸气,肩背部触垫的瞬间屏气收腹,上体逐渐抬起,当上体抬起至腹部有胀感时,快速呼气,向前引体低头完成动作。

## 耐力跑

(单位:分·秒)

等级	单项得分	大学男生(1000米跑)		大学女生(800米跑)	
		大一-大二	大三-大四	大一-大二	大三-大四
优秀	100	3'17"	3'15"	3'17"	3'15"
	95	3'22"	3'20"	3'22"	3'20"
	90	3'27"	3'25"	3'27"	3'25"
良好	85	3'34"	3'32"	3'34"	3'32"
	80	3'42"	3'40"	3'42"	3'40"
	78				
及格	76	3'47"	3'45"	3'47"	3'45"
	74				
	72	3'52"	3'50"	3'52"	3'50"
不及格	70	3'57"	3'55"	3'57"	3'55"
	68	4'02"	4'00"	4'02"	4'00"
	66	4'07"	4'05"	4'07"	4'05"
	64	4'12"	4'10"	4'12"	4'10"
	62	4'17"	4'15"	4'17"	4'15"
	60	4'22"	4'20"	4'22"	4'20"
	50	4'27"	4'25"	4'27"	4'25"
	40	4'32"	4'30"	4'32"	4'30"
	30	4'52"	4'50"	4'52"	4'50"
	20	5'12"	5'10"	5'12"	5'10"
10	5'32"	5'30"	5'32"	5'30"	
	20	5'52"	5'50"	5'52"	5'50"
	10	6'12"	6'10"	6'12"	6'10"

### TIPS:

耐力素质是体质健康里最重要的指标之一。相关专家学者一致认为,耐力跑比不算有氧运动的短跑更适合青少年身体发展需要。

#### 耐力跑技巧:

- 1、发展一般耐力可采用越野跑、30—40分钟定时跑、球类活动等;
- 2、发展力量耐力时,可采用负重连续跳、较长距离的跨步跳、单足跳、高抬腿跑等练习方法。
- 3、通过各种跑的专门练习,如加速跑、弯道跑等练习,发展动作协调能力。

## 加分指标评分表

@人民日报  
PEOPLE'S DAILY

加分	引体向上(男)	仰卧起坐(女)	1000米跑(男)	800米跑(女)
10	10	13	-35"	-50"
9	9	12	-32"	-45"
8	8	11	-29"	-40"
7	7	10	-26"	-35"
6	6	9	-23"	-30"
5	5	8	-20"	-25"
4	4	7	-16"	-20"
3	3	6	-12"	-15"
2	2	4	-8"	-10"
1	1	2	-4"	-5"