**国家学生体质健康标准（2014年修订）及须知**

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；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。

5．每个学生每学年测试、评定一次，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，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。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，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

6.毕业颁发《国家学生体质健康标准等级证书》（试行），等级证书制度按照《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》实施，测试成绩分为“合格”“良好”和“优秀”等级。测试成 绩未达到 60 分者，不颁发等级证书，测试成绩 60.0-79.9 分者，颁发合格等级证书；80.0-89.9 分者，颁发良好等级证书；90.0 分 及以上者，颁发优秀等级证书。

7．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》（学校官网智慧门户体育管理平台下载），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。

8．各学校每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“学生体质健康网”上传至“中国学生体质健康标准数据管理系统”，上传时间由教育行政部门确定。

9 . 本标准由教育部负责解释。

二、单项指标与权重 三、评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |
| 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）  坐（女） | 10 |
| 1000米跑（男）/800米跑（女） | 20 |

（一）单项指标评分表

**表1-1 体重指数（BMI）单项评分表**

**（单位：千克/米2）**

体重指数（BMI）**=体重（千克）/身高2**（米2）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项得分** | **男生** | **女生** |
| 正常 | 100 | 17.9~23.9 | 17.2~23.9 |
| 低体重 | 80 | ≤17.8 | ≤17.1 |
| 超重 | 24.0~27.9 | 24.0~27.9 |
| 肥胖 | 60 | ≥28.0 | ≥28.0 |

**表1-2 肺活量、50米跑等各测试项目评分简表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项**  **得分** | | **肺活量**  （单位：毫升） | | **50米跑**  （单位：秒） | | **坐位体前屈**  （单位：厘米） | | **立定跳远**  （单位：厘米） | | **男引体向上**（次）  **女仰卧起坐**（次） | | **男1000米跑（**分·秒**）**  **女800米跑（**分·秒**）** | |
| 大一  大二 | 大三  大四 | 大一  大二 | 大三  大四 | 大一  大二 | 大三  大四 | 大一  大二 | 大三  大四 | 大一  大二 | 大三  大四 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| **优秀** | 90 | 男 | 4800 | 4900 | 6.9 | 6.8 | 21.3 | 21.5 | 263 | 265 | 17 | 18 | 3'27" | 3'25" |
| 女 | 3300 | 3350 | 7.7 | 7.6 | 22.2 | 22.4 | 195 | 196 | 52 | 53 | 3'30" | 3'28" |
| **良好** | 80 | 男 | 4300 | 4400 | 7.1 | 7.0 | 17.7 | 18.2 | 248 | 250 | 15 | 16 | 3'42" | 3'40" |
| 女 | 3000 | 3050 | 8.3 | 8.2 | 19.0 | 19.5 | 181 | 182 | 46 | 47 | 3'44" | 3'42" |
| **及格** | 60 | 男 | 3100 | 3200 | 9.1 | 9.0 | 3.7 | 4.2 | 208 | 210 | 10 | 11 | 4'32" | 4'30" |
| 女 | 2000 | 2050 | 10.3 | 10.2 | 6.0 | 6.5 | 151 | 152 | 26 | 27 | 4'34" | 4'32" |

详情及其它说明请参考：教育部\*学生体质健康网<http://www.csh.edu.cn/MOETC/home/homeAction!login.action>

（二）加分指标评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **加分** | **男引体向上**  （单位：次） | **女仰卧起坐**  （单位：次） | **男1000米跑**  （单位：秒） | **女800米跑**  （单位：秒） |
| 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" |

四、注意事项及测试要求（**测试须知**）

《标准》测试项目多、人数多，一定要先掌握测试的方法和要求，注意安全，遵守纪律，节约时间，正常发挥。班长、班干部要在测试中认真负责，配合老师做好班级组织工作。测试前的锻炼活动，要与测试当天有一两天的时间间隔，以便休息恢复；不可在测试前两天剧烈活动，以免影响测试。具体要求和注意事项如下：

**一、测试形式、要求：**

**1、**大一、大二学生，以体育选项班为单位放在体育课堂时间测试（部分项目课下以行政班为单位集中测试）；大三（大四）学生周末集中测试，以行政班为单位，各院系通知并组织各班学生按时到达测试地点。

**2、**测试学生应穿**运动鞋和便于运动的服装**，不允许穿皮鞋、凉鞋。

3、测试需刷卡识别个人信息，必须携带一卡通。

**二、测试内容、方法**

测试项目：身高/体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、引体向上（男）/仰卧起坐（女）、50米、800米（女）/1000米（男）。

**1、**身高、体重，测试方法：受测者赤足，背对立柱，立正姿势站在身高、体重计的底板中央（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开约成60度角）。躯干自然挺直，头部正直。

**2、**肺活量，测试方法：受测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，深吸气后屏住气再对准口嘴尽力深呼气，直到不能呼气为止，测试中不得中途二次吸气。

**3、**立定跳远、坐位体前屈、引体向上（男）、一分钟仰卧起坐（女）：**坐位体前屈：**膝关节伸直、手臂前伸匀速推动游标、不能多次震摆上体；**引体向上：**正握、下颚超过杠面至两臂放直为一次，身体不能震摆；**仰卧起坐：**膝关节90度、肩胛骨触垫、双手置于脑后或耳旁、收腹至肘关节到达或超过膝关节为一次（详见学校办公网公告通知栏发布的《<国家学生体质健康标准>测试通知》中附件ppt文件）。

**4、**1000米跑（男）、800米跑（女）：注意体力分配及摆臂、步伐、呼吸（2-3步一呼、2-3步一吸）的配合。

**5、**50米及800米/1000米跑完后**不要立即蹲坐静止**，应继续保持轻微放松活动几分钟，并适当深呼吸。

**三﹑注意事项：**

**1、患有心脏病史及其他不能参加剧烈运动疾病的学生不参加测试；**因病（如心脏病、哮喘等不能参加剧烈运动的疾病）或残疾学生，持医院证明，到体育学院提交免于执行《标准》的申请（**申请表在学生所在院系办公室教务员老师处领取办理**），经核准后，可免于执行《标准》。**测试过程中凡有弄虚作假者将按《郑州轻工业学院学生违纪处分管理规定》**（见学生手册）**中相关规定进行处理。**

**2、**如遇突发伤病或有其他特殊情况不能按时参加测试，报任课老师或体院办公室统计后酌情安排补测。个别肥胖学生，如无重大伤病，应本着锻炼提高的原则参加锻炼和补测，依据锻炼后补测时成绩是否有提高而酌情处理。

**3、**测试前适当做些身体准备活动，避免受伤，正常发挥水平；测试后适当放松。

**4、**平时要对照评分标准积极锻炼，测试成绩的好坏将会影响到体育课成绩、评先评优以及毕业（学生手册中已有明确规定）。