

# 国家学生体质健康标准（ 年修订）

1.

2

2010-

2020

2012 53

2014 3

3.

4.

3  
5  
6  
120  
100  
20  
20  
1000  
10  
7  
80.0 89.9  
8  
90.0  
60.0 79.9  
59.9  
8  
1 6  
50%  
9  
50%

6  
3  
50  
100  
1  
800  
1  
90.0  
59.9  
50%

10

>

7

<

11

"

"

"

"

12

	BMI	%
		15
		15
	50	20
		30
	1	20
	50	20
		20
	1	20
	1	10
	50	20
		10
	1	10
	1	cm-0. 7!

















表1-9 男生一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						
	95						
	90						
良好	85						
	80						
及格	78						
	76						
	74						
	72						
	70						
	68						
	66						
	64						
	62						
	60						
不及格	50						
	40						
	30						
	20						
	10						

表1-10 女生一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						
	95						
	90						
良好	85						
	80						
及格	78						
	76						
	74						
	72						
	70						
	68						
	66						
	64						
	62						
	60						
不及格	50						
	40						
	30						
	20						
	10						





表1-13 男生一分钟仰卧起坐、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												
	95												
	90												
良好	85												
	80												
及格	78												
	76												
	74												
	72												
	70												
	68												
	66												
	64												
	62												
	60												
不及格	50												
	40												
	30												
	20												
	10												

注：小学三年级～六年级：一分钟仰卧起坐；初中、高中、大学：引体向上。



表1-15 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										
	95										
	90										
良好	85										
	80										
及格	78										
	76										
	74										
	72										
	70										
	68										
	66										
	64										
	62										
	60										
不及格	50										
	40										
	30										
	20										
	10										

注：小学五年级～六年级： 米 往返跑；初中、高中、大学： 米跑。

表1-16 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										
	95										
	90										
良好	85										
	80										
及格	78										
	76										
	74										
	72										
	70										
	68										
	66										
	64										
	62										
	60										
不及格	50										
	40										
	30										
	20										
	10										

注：小学五年级～六年级： 米 往返跑；初中、高中、大学： 米跑。

表2-1 男生一分钟跳绳评分表（单位：次）

加分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
20						
19						
18						
17						
16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						

注：一分钟跳绳为高优指标，学生成绩超过单项评分 分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

表2-2 女生一分钟跳绳评分表（单位：次）

加分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
20						
19						
18						
17						
16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						

注：一分钟跳绳为高优指标，学生成绩超过单项评分 分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。



注 引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩超过单项评分 分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。



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

1.

1 2

2

3 4

3.

5 6

4.

5.

6.

7.

附表

《国家学生体质健康标准》登记卡（小学 ~ 年级样表）

				学 校			
姓 名		性 别		学 号			
班 级		民 族		出生日期			
体重指数（ ） （单位：千克 米）				体重指数（ ） （单位：千克 米）			
肺活量 （单位：毫升）				肺活量 （单位：毫升）			
米跑 （单位：秒）				米跑 （单位：秒）			
坐位体前屈 （单位：厘米）				坐位体前屈 （单位：厘米）			
分钟跳绳 （单位：次）				分钟跳绳 （单位：次）			
分钟跳绳 （单位：次）				分钟跳绳 （单位：次）			
体育教师签字				体育教师签字			
班主任签字				班主任签字			
家长签字				家长签字			

学校签章：

年 月 日

附表

《国家学生体质健康标准》登记卡（小学 ~ 年级样表）

				学 校			
姓 名		性 别		学 号			
班 级		民 族		出生日期			
体重指数 ( ) (单位：千克 米)				体重指数 ( ) (单位：千克 米)			
肺活量 (单位：毫升)				肺活量 (单位：毫升)			
米跑 (单位：秒)				米跑 (单位：秒)			
坐位体前屈 (单位：厘米)				坐位体前屈 (单位：厘米)			
分钟跳绳 (单位：次)				分钟跳绳 (单位：次)			
分钟仰卧起坐 (单位：次)				分钟仰卧起坐 (单位：次)			
分钟跳绳 (单位：次)				分钟跳绳 (单位：次)			
体育教师签字				体育教师签字			
班主任签字				班主任签字			
家长签字				家长签字			

学校签章：

年 月 日

附表

《国家学生体质健康标准》登记卡（小学 ~ 年级样表）

姓 名	性 别	学 校 _____
班 级	民 族	学 号
		出生日期

附表

《国家学生体质健康标准》登记卡 初中样表

姓名 班级	性别 民族	学 校 学 号 出生日期				
体重指数 ( ) (千克米)						
肺活量 (毫升)						
米跑 (秒)						
坐位体前屈 (厘米)						
立定跳远 (厘米)						
引体向上 (男)						
分钟仰卧起坐 女 (次)						
米跑 (男)						
米跑 女 (分秒)						
引体向上 (男)						
分钟仰卧起坐 女 (次)						
米跑 (男)						
米跑 女 (分秒)						
体育教师签字						
班主任签字						
家长签字						

---

学校签章：

年 月 日

附表

《国家学生体质健康标准》登记卡 高中样表)

姓 名		性 别		学 校		学 号	
班 级		民 族		出生日期			
体重指数 ( ) (千克/米 <sup>2</sup> )							
肺活量 (毫升)							
米跑 (秒)							
坐位体前屈 (厘米)							
立定跳远 (厘米)							
引体向上 (男)							
分钟仰卧起坐 女 (次)							
米跑 (男)							
米跑 女 (分秒)							
引体向上 (男)							
分钟仰卧起坐 女 (次)							
米跑 (男)							
米跑 女 (分秒)							
体育教师签字							
班主任签字							
家长签字							

注：中等职业学校参照本样表执行。

学校签章：

年 月 日

附表

《国家学生体质健康标准》登记卡 大学样表

姓 名		性 别		学 校		学 号	
院 (系)		民 族		出生日期			
体重指数 ( ) (千克米 <sup>2</sup> )							
肺活量 (毫升)							
米跑 (秒)							
坐位体前屈 (厘米)							
立定跳远 (厘米)							
引体向上 (男)							
分钟仰卧起坐 女 (次)							
米跑 (男)							
米跑 女 (分秒)							
引体向上 (男)							
分钟仰卧起坐 女 (次)							
米跑 (男)							
米跑 女 (分秒)							
体育教师签字							
辅导员签字							

注：高等职业学校、高等专科学校参照本样表执行。

学校签章：

附表

免予执行《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。