

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》（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

测试对象	单项指标	权重 (%)
大学四年级	体重指数 (BMI)	15
	肺活量	15
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
	1000 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

(一) 单项指标评分表

表 1-1 大学生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位: 千克/米²)

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		24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

表 1-2 男生各项指标评分表

等级	单项得分	肺活量 (毫升)		50 米跑 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		立定跳远 (厘米)		引体向上 (次)		1000 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	100	5040	5140	6.7	6.6	24.9	25.1	273	275	19	20	3' 17"	3' 15"
	95	4920	5020	6.8	6.7	23.1	23.3	268	270	18	19	3' 22"	3' 20"
	90	4800	4900	6.9	6.8	21.3	21.5	263	265	17	18	3' 27"	3' 25"
良好	85	4550	4650	7.0	6.9	19.5	19.9	256	258	16	17	3' 34"	3' 32"
	80	4300	4400	7.1	7.0	17.7	18.2	248	250	15	16	3' 42"	3' 40"
及格	78	4180	4280	7.3	7.2	16.3	16.8	244	246			3' 47"	3' 45"
	76	4060	4160	7.5	7.4	14.9	15.4	240	242	14	15	3' 52"	3' 50"
	74	3940	4040	7.7	7.6	13.5	14.0	236	238			3' 57"	3' 55"
	72	3820	3920	7.9	7.8	12.1	12.6	232	234	13	14	4' 02"	4' 00"
	70	3700	3800	8.1	8.0	10.7	11.2	228	230			4' 07"	4' 05"
	68	3580	3680	8.3	8.2	9.3	9.8	224	226	12	13	4' 12"	4' 10"
	66	3460	3560	8.5	8.4	7.9	8.4	220	222			4' 17"	4' 15"
	64	3340	3440	8.7	8.6	6.5	7.0	216	218	11	12	4' 22"	4' 20"
	62	3220	3320	8.9	8.8	5.1	5.6	212	214			4' 27"	4' 25"
60	3100	3200	9.1	9.0	3.7	4.2	208	210	10	11	4' 32"	4' 30"	
不及格	50	2940	3030	9.3	9.2	2.7	3.2	203	205	9	10	4' 52"	4' 50"
	40	2780	2860	9.5	9.4	1.7	2.2	198	200	8	9	5' 12"	5' 10"
	30	2620	2690	9.7	9.6	0.7	1.2	193	195	7	8	5' 32"	5' 30"
	20	2460	2520	9.9	9.8	-0.3	0.2	188	190	6	7	5' 52"	5' 50"
	10	2300	2350	10.1	10.0	-1.3	-0.8	183	185	5	6	6' 12"	6' 10"

表 1-3 女生各项指标评分表

等级	单项得分	肺活量 (毫升)		50 米跑 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		立定跳远 (厘米)		一分钟仰卧起坐 (次)		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	100	3400	3450	7.5	7.4	25.8	26.3	207	208	56	57	3' 18"	3' 16"
	95	3350	3400	7.6	7.5	24.0	24.4	201	202	54	55	3' 24"	3' 22"
	90	3300	3350	7.7	7.6	22.2	22.4	195	196	52	53	3' 30"	3' 28"
良好	85	3150	3200	8.0	7.9	20.6	21.0	188	189	49	50	3' 37"	3' 35"
	80	3000	3050	8.3	8.2	19.0	19.5	181	182	46	47	3' 44"	3' 42"
及格	78	2900	2950	8.5	8.4	17.7	18.2	178	179	44	45	3' 49"	3' 47"
	76	2800	2850	8.7	8.6	16.4	16.9	175	176	42	43	3' 54"	3' 52"
	74	2700	2750	8.9	8.8	15.1	15.6	172	173	40	41	3' 59"	3' 57"
	72	2600	2650	9.1	9.0	13.8	14.3	169	170	38	39	4' 04"	4' 02"
	70	2500	2550	9.3	9.2	12.5	13.0	166	167	36	37	4' 09"	4' 07"
	68	2400	2450	9.5	9.4	11.2	11.7	163	164	34	35	4' 14"	4' 12"
	66	2300	2350	9.7	9.6	9.9	10.4	160	161	32	33	4' 19"	4' 17"
	64	2200	2250	9.9	9.8	8.6	9.1	157	158	30	31	4' 24"	4' 22"
	62	2100	2150	10.1	10.0	7.3	7.8	154	155	28	29	4' 29"	4' 27"
60	2000	2050	10.3	10.2	6.0	6.5	151	152	26	27	4' 34"	4' 32"	
不及格	50	1960	2010	10.5	10.4	5.2	5.7	146	147	24	25	4' 44"	4' 42"
	40	1920	1970	10.7	10.6	4.4	4.9	141	142	22	23	4' 54"	4' 52"
	30	1880	1930	10.9	10.8	3.6	4.1	136	137	20	21	5' 04"	5' 02"
	20	1840	1890	11.1	11.0	2.8	3.3	131	132	18	19	5' 14"	5' 12"
	10	1800	1850	11.3	11.2	2.0	2.5	126	127	16	17	5' 24"	5' 22"

(二) 加分指标评分表

表 2-1 男女生加分指标评分表

加分	男生				女生			
	引体向上(次)		1000米跑(分·秒)		一分钟仰卧起坐(次)		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
10	10	10	-35"	-35"	13	13	-50"	-50"
9	9	9	-32"	-32"	12	12	-45"	-45"
8	8	8	-29"	-29"	11	11	-40"	-40"
7	7	7	-26"	-26"	10	10	-35"	-35"
6	6	6	-23"	-23"	9	9	-30"	-30"
5	5	5	-20"	-20"	8	8	-25"	-25"
4	4	4	-16"	-16"	7	7	-20"	-20"
3	3	3	-12"	-12"	6	6	-15"	-15"
2	2	2	-8"	-8"	4	4	-10"	-10"
1	1	1	-4"	-4"	2	2	-5"	-5"

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 100 分后, 以超过的次数所对应的分数进行加分。
1000 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。

《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										
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	成绩	得分	等级	得分	等级
体重指数（BMI）（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）														
引体向上（男）/ 1 分钟仰卧起坐(女)（次）														
1000 米跑（男）/ 800 米跑(女)（分·秒）														
标准分														
加分指标	成绩	附加分		成绩	附加分		成绩	附加分		成绩	附加分			
引体向上（男）/ 1 分钟仰卧起坐(女)（次）														
1000 米跑（男）/ 800 米跑(女)（分·秒）														
学年总分														
等级评定														
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：

年 月 日

附表7

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。

抄 送：国家体育总局
部内发送：有关部领导，办公厅、政法司、基础一司、基础二司、职成
司、学生司

教育部办公厅

依申请公开

2014年7月8日印发
