

附件：

## 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 (%) |
|-------------|--------------------------|--------|
| 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     |
|             | 1000 米跑 (男) / 800 米跑 (女) | 20     |

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

### 三、评分表

(一) 单项指标评分表

表 1-1 男生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位: 千克/米<sup>2</sup>)

| 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 1-2 女生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位: 千克/米<sup>2</sup>)

| 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 1-3 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<br>大二 | 大三<br>大四 |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------|----------|
| 优秀  | 100  | 1700 | 2000 | 2300 | 2600 | 2900 | 3200 | 3640 | 3940 | 4240 | 4540 | 4740 | 4940 | 5040     | 5140     |
|     | 95   | 1600 | 1900 | 2200 | 2500 | 2800 | 3100 | 3520 | 3820 | 4120 | 4420 | 4620 | 4820 | 4920     | 5020     |
|     | 90   | 1500 | 1800 | 2100 | 2400 | 2700 | 3000 | 3400 | 3700 | 4000 | 4300 | 4500 | 4700 | 4800     | 4900     |
| 良好  | 85   | 1400 | 1650 | 1900 | 2150 | 2450 | 2750 | 3150 | 3450 | 3750 | 4050 | 4250 | 4450 | 4550     | 4650     |
|     | 80   | 1300 | 1500 | 1700 | 1900 | 2200 | 2500 | 2900 | 3200 | 3500 | 3800 | 4000 | 4200 | 4300     | 4400     |
| 及格  | 78   | 1240 | 1430 | 1620 | 1820 | 2110 | 2400 | 2780 | 3080 | 3380 | 3680 | 3880 | 4080 | 4180     | 4280     |
|     | 76   | 1180 | 1360 | 1540 | 1740 | 2020 | 2300 | 2660 | 2960 | 3260 | 3560 | 3760 | 3960 | 4060     | 4160     |
|     | 74   | 1120 | 1290 | 1460 | 1660 | 1930 | 2200 | 2540 | 2840 | 3140 | 3440 | 3640 | 3840 | 3940     | 4040     |
|     | 72   | 1060 | 1220 | 1380 | 1580 | 1840 | 2100 | 2420 | 2720 | 3020 | 3320 | 3520 | 3720 | 3820     | 3920     |
|     | 70   | 1000 | 1150 | 1300 | 1500 | 1750 | 2000 | 2300 | 2600 | 2900 | 3200 | 3400 | 3600 | 3700     | 3800     |
|     | 68   | 940  | 1080 | 1220 | 1420 | 1660 | 1900 | 2180 | 2480 | 2780 | 3080 | 3280 | 3480 | 3580     | 3680     |
|     | 66   | 880  | 1010 | 1140 | 1340 | 1570 | 1800 | 2060 | 2360 | 2660 | 2960 | 3160 | 3360 | 3460     | 3560     |
|     | 64   | 820  | 940  | 1060 | 1260 | 1480 | 1700 | 1940 | 2240 | 2540 | 2840 | 3040 | 3240 | 3340     | 3440     |
|     | 62   | 760  | 870  | 980  | 1180 | 1390 | 1600 | 1820 | 2120 | 2420 | 2720 | 2920 | 3120 | 3220     | 3320     |
| 60  | 700  | 800  | 900  | 1100 | 1300 | 1500 | 1700 | 2000 | 2300 | 2600 | 2800 | 3000 | 3100 | 3200     |          |
| 不及格 | 50   | 660  | 750  | 840  | 1030 | 1220 | 1410 | 1600 | 1890 | 2180 | 2470 | 2660 | 2850 | 2940     | 3030     |
|     | 40   | 620  | 700  | 780  | 960  | 1140 | 1320 | 1500 | 1780 | 2060 | 2340 | 2520 | 2700 | 2780     | 2860     |
|     | 30   | 580  | 650  | 720  | 890  | 1060 | 1230 | 1400 | 1670 | 1940 | 2210 | 2380 | 2550 | 2620     | 2690     |
|     | 20   | 540  | 600  | 660  | 820  | 980  | 1140 | 1300 | 1560 | 1820 | 2080 | 2240 | 2400 | 2460     | 2520     |
|     | 10   | 500  | 550  | 600  | 750  | 900  | 1050 | 1200 | 1450 | 1700 | 1950 | 2100 | 2250 | 2300     | 2350     |

表 1-4 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<br>大二 | 大三<br>大四 |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------|----------|
| 优秀  | 100  | 1400 | 1600 | 1800 | 2000 | 2250 | 2500 | 2750 | 2900 | 3050 | 3150 | 3250 | 3350 | 3400     | 3450     |
|     | 95   | 1300 | 1500 | 1700 | 1900 | 2150 | 2400 | 2650 | 2850 | 3000 | 3100 | 3200 | 3300 | 3350     | 3400     |
|     | 90   | 1200 | 1400 | 1600 | 1800 | 2050 | 2300 | 2550 | 2800 | 2950 | 3050 | 3150 | 3250 | 3300     | 3350     |
| 良好  | 85   | 1100 | 1300 | 1500 | 1700 | 1950 | 2200 | 2450 | 2650 | 2800 | 2900 | 3000 | 3100 | 3150     | 3200     |
|     | 80   | 1000 | 1200 | 1400 | 1600 | 1850 | 2100 | 2350 | 2500 | 2650 | 2750 | 2850 | 2950 | 3000     | 3050     |
| 及格  | 78   | 960  | 1150 | 1340 | 1530 | 1770 | 2010 | 2250 | 2400 | 2550 | 2650 | 2750 | 2850 | 2900     | 2950     |
|     | 76   | 920  | 1100 | 1280 | 1460 | 1690 | 1920 | 2150 | 2300 | 2450 | 2550 | 2650 | 2750 | 2800     | 2850     |
|     | 74   | 880  | 1050 | 1220 | 1390 | 1610 | 1830 | 2050 | 2200 | 2350 | 2450 | 2550 | 2650 | 2700     | 2750     |
|     | 72   | 840  | 1000 | 1160 | 1320 | 1530 | 1740 | 1950 | 2100 | 2250 | 2350 | 2450 | 2550 | 2600     | 2650     |
|     | 70   | 800  | 950  | 1100 | 1250 | 1450 | 1650 | 1850 | 2000 | 2150 | 2250 | 2350 | 2450 | 2500     | 2550     |
|     | 68   | 760  | 900  | 1040 | 1180 | 1370 | 1560 | 1750 | 1900 | 2050 | 2150 | 2250 | 2350 | 2400     | 2450     |
|     | 66   | 720  | 850  | 980  | 1110 | 1290 | 1470 | 1650 | 1800 | 1950 | 2050 | 2150 | 2250 | 2300     | 2350     |
|     | 64   | 680  | 800  | 920  | 1040 | 1210 | 1380 | 1550 | 1700 | 1850 | 1950 | 2050 | 2150 | 2200     | 2250     |
|     | 62   | 640  | 750  | 860  | 970  | 1130 | 1290 | 1450 | 1600 | 1750 | 1850 | 1950 | 2050 | 2100     | 2150     |
| 60  | 600  | 700  | 800  | 900  | 1050 | 1200 | 1350 | 1500 | 1650 | 1750 | 1850 | 1950 | 2000 | 2050     |          |
| 不及格 | 50   | 580  | 680  | 780  | 880  | 1020 | 1170 | 1310 | 1460 | 1610 | 1710 | 1810 | 1910 | 1960     | 2010     |
|     | 40   | 560  | 660  | 760  | 860  | 990  | 1140 | 1270 | 1420 | 1570 | 1670 | 1770 | 1870 | 1920     | 1970     |
|     | 30   | 540  | 640  | 740  | 840  | 960  | 1110 | 1230 | 1380 | 1530 | 1630 | 1730 | 1830 | 1880     | 1930     |
|     | 20   | 520  | 620  | 720  | 820  | 930  | 1080 | 1190 | 1340 | 1490 | 1590 | 1690 | 1790 | 1840     | 1890     |
|     | 10   | 500  | 600  | 700  | 800  | 900  | 1050 | 1150 | 1300 | 1450 | 1550 | 1650 | 1750 | 1800     | 1850     |



表 1-5 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<br>大二 | 大三<br>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      |
| 及格  | 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      |
|     | 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      |          |
| 不及格 | 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      |
|     | 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 1-6 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<br>大二 | 大三<br>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      |
| 及格  | 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      |
|     | 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      |
|     | 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     |          |
| 不及格 | 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 1-7 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<br>大二 | 大三<br>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     |
| 及格  | 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     |
|     | 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      |          |
| 不及格 | 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      |
|     | 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 1-8 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<br>大二 | 大三<br>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     |
| 及格  | 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     |
|     | 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      |
| 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      |          |
| 不及格 | 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 1-9 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  | 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 |
| 及格  | 78   | 80  | 88  | 97  | 108 | 119 | 128 |
|     | 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 1-10 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  | 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 1-11 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  |
| 及格  | 78   | 191 | 206 | 221 | 231 | 236 | 241 | 244  | 246  |
|     | 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 1-12 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  |
| 及格  | 78   | 167 | 171 | 173 | 175 | 176 | 177 | 178  | 179  |
|     | 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  |
| 60  | 140  | 144 | 146 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152  |      |
| 不及格 | 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 1-13 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<br>大二 | 大三<br>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       |
| 及格  | 78   | 34  | 35  | 36  | 37  |    |    |    |    |    |    |          |          |
|     | 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  |    |    |    |    |    |    |          |          |
| 60  | 16   | 17  | 18  | 19  | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11       |          |
| 不及格 | 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：一分钟仰卧起坐；初中、高中、大学：引体向上。

表 1-14 女生一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<br>大二 | 大三<br>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       |
| 及格  | 78   | 34  | 35  | 36  | 37  | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44       | 45       |
|     | 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 1-15 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   | 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" |
| 及格  | 78    | 1'51" | 1'45" | 4'35" | 4'20" | 4'10" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'47" | 3'45" |
|     | 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" |       |
| 不及格 | 50    | 2'22" | 2'16" | 5'40" | 5'25" | 5'15" | 5'05" | 5'00" | 4'55" | 4'52" | 4'50" |
|     | 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：1000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   | 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" |
| 良好  | 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" |
|     | 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" |       |
| 不及格 | 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。

(二) 加分指标评分表

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 | 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: 一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 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 | 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：一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 2-3 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   |
| 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9    | 9    |
| 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8    | 8    |
| 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7    | 7    |
| 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6    | 6    |
| 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5    | 5    |
| 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4    | 4    |
| 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3    | 3    |
| 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2    | 2    |
| 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1    | 1    |

表 2-4 女生一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   |
| 9  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12   | 12   |
| 8  | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11   | 11   |
| 7  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10   | 10   |
| 6  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9    | 9    |
| 5  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8    | 8    |
| 4  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7    | 7    |
| 3  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6    | 6    |
| 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4    | 4    |
| 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2    | 2    |

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。

表 2-5 男生 1000 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" |
| 9  | -32" | -32" | -32" | -32" | -32" | -32" | -32" | -32" |
| 8  | -29" | -29" | -29" | -29" | -29" | -29" | -29" | -29" |
| 7  | -26" | -26" | -26" | -26" | -26" | -26" | -26" | -26" |
| 6  | -23" | -23" | -23" | -23" | -23" | -23" | -23" | -23" |
| 5  | -20" | -20" | -20" | -20" | -20" | -20" | -20" | -20" |
| 4  | -16" | -16" | -16" | -16" | -16" | -16" | -16" | -16" |
| 3  | -12" | -12" | -12" | -12" | -12" | -12" | -12" | -12" |
| 2  | -8"  | -8"  | -8"  | -8"  | -8"  | -8"  | -8"  | -8"  |
| 1  | -4"  | -4"  | -4"  | -4"  | -4"  | -4"  | -4"  | -4"  |

表 2-6 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" |
| 9  | -45" | -45" | -45" | -45" | -45" | -45" | -45" | -45" |
| 8  | -40" | -40" | -40" | -40" | -40" | -40" | -40" | -40" |
| 7  | -35" | -35" | -35" | -35" | -35" | -35" | -35" | -35" |
| 6  | -30" | -30" | -30" | -30" | -30" | -30" | -30" | -30" |
| 5  | -25" | -25" | -25" | -25" | -25" | -25" | -25" | -25" |
| 4  | -20" | -20" | -20" | -20" | -20" | -20" | -20" | -20" |
| 3  | -15" | -15" | -15" | -15" | -15" | -15" | -15" | -15" |
| 2  | -10" | -10" | -10" | -10" | -10" | -10" | -10" | -10" |
| 1  | -5"  | -5"  | -5"  | -5"  | -5"  | -5"  | -5"  | -5"  |

注: 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。



附表:

1. 《国家学生体质健康标准》登记卡（小学 1~2 年级样表）
2. 《国家学生体质健康标准》登记卡（小学 3~4 年级样表）
3. 《国家学生体质健康标准》登记卡（小学 5~6 年级样表）
4. 《国家学生体质健康标准》登记卡（初中样表）
5. 《国家学生体质健康标准》登记卡（高中样表）
6. 《国家学生体质健康标准》登记卡（大学样表）
7. 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表（样表）

附表 1

《国家学生体质健康标准》登记卡（小学 1~2 年级样表）

|  |           |            |    | 学 校                                    |           |            |    |
|--|-----------|------------|----|--|-----------|------------|----|
| 姓 名                                    |           | 性 别        |    | 学 号                                    |           |            |    |
| 班 级                                    |           | 民 族        |    | 出生日期                                   |           |            |    |
| 单项指标                                   | 一年级       |            |    | 单项指标                                   | 二年级       |            |    |
|  | 成绩        | 得分         | 等级 |  | 成绩        | 得分         | 等级 |
| 体重指数 (BMI)<br>(单位: 千克/米 <sup>2</sup> ) |           |            |    | 体重指数 (BMI)<br>(单位: 千克/米 <sup>2</sup> ) |           |            |    |
| 肺活量<br>(单位: 毫升)                        |           |            |    | 肺活量<br>(单位: 毫升)                        |           |            |    |
| 50 米跑<br>(单位: 秒)                       |           |            |    | 50 米跑<br>(单位: 秒)                       |           |            |    |
| 坐位体前屈<br>(单位: 厘米)                      |           |            |    | 坐位体前屈<br>(单位: 厘米)                      |           |            |    |
| 1 分钟跳绳<br>(单位: 次)                      |           |            |    | 1 分钟跳绳<br>(单位: 次)                      |           |            |    |
| <b>标准分</b>                             |           |            |    | <b>标准分</b>                             |           |            |    |
| <b>加分指标</b>                            | <b>成绩</b> | <b>附加分</b> |    | <b>加分指标</b>                            | <b>成绩</b> | <b>附加分</b> |    |
| 1 分钟跳绳<br>(单位: 次)                      |           |            |    | 1 分钟跳绳<br>(单位: 次)                      |           |            |    |
| <b>学年总分</b>                            |           |            |    | <b>学年总分</b>                            |           |            |    |
| <b>等级评定</b>                            |           |            |    | <b>等级评定</b>                            |           |            |    |
| 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 2

《国家学生体质健康标准》登记卡（小学 3~4 年级样表）

|  |           |            |    | 学 校 _____                              |           |            |    |
|--|-----------|------------|----|--|-----------|------------|----|
| 姓 名                                    |           | 性 别        |    | 学 号                                    |           |            |    |
| 班 级                                    |           | 民 族        |    | 出生日期                                   |           |            |    |
| 单项指标                                   | 三年 级      |            |    | 单项指标                                   | 四年 级      |            |    |
|  | 成绩        | 得分         | 等级 |  | 成绩        | 得分         | 等级 |
| 体重指数 (BMI)<br>(单位: 千克/米 <sup>2</sup> ) |           |            |    | 体重指数 (BMI)<br>(单位: 千克/米 <sup>2</sup> ) |           |            |    |
| 肺活量<br>(单位: 毫升)                        |           |            |    | 肺活量<br>(单位: 毫升)                        |           |            |    |
| 50 米跑<br>(单位: 秒)                       |           |            |    | 50 米跑<br>(单位: 秒)                       |           |            |    |
| 坐位体前屈<br>(单位: 厘米)                      |           |            |    | 坐位体前屈<br>(单位: 厘米)                      |           |            |    |
| 1 分钟跳绳<br>(单位: 次)                      |           |            |    | 1 分钟跳绳<br>(单位: 次)                      |           |            |    |
| 1 分钟仰卧起坐<br>(单位: 次)                    |           |            |    | 1 分钟仰卧起坐<br>(单位: 次)                    |           |            |    |
| <b>标准分</b>                             |           |            |    | <b>标准分</b>                             |           |            |    |
| <b>加分指标</b>                            | <b>成绩</b> | <b>附加分</b> |    | <b>加分指标</b>                            | <b>成绩</b> | <b>附加分</b> |    |
| 1 分钟跳绳<br>(单位: 次)                      |           |            |    | 1 分钟跳绳<br>(单位: 次)                      |           |            |    |
| <b>学年总分</b>                            |           |            |    | <b>学年总分</b>                            |           |            |    |
| <b>等级评定</b>                            |           |            |    | <b>等级评定</b>                            |           |            |    |
| 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 3

《国家学生体质健康标准》登记卡（小学 5~6 年级样表）

学 校 \_\_\_\_\_

|  |       |       |     |       |       |     |         |     |
|--|-------|-------|-----|-------|-------|-----|---------|-----|
| 姓 名                                    |       | 性 别   |     | 学 号   |       |     |         |     |
| 班 级                                    |       | 民 族   |     | 出生日期  |       |     |         |     |
| 单 项 指 标                                | 五 年 级 |       |     | 六 年 级 |       |     | 毕 业 成 绩 |     |
|  | 成 绩   | 得 分   | 等 级 | 成 绩   | 得 分   | 等 级 | 得 分     | 等 级 |
| 体重指数 (BMI)<br>(单位: 千克/米 <sup>2</sup> ) |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 肺活量<br>(单位: 毫升)                        |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 50 米跑<br>(单位: 秒)                       |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 坐位体前屈<br>(单位: 厘米)                      |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 1 分钟跳绳<br>(单位: 次)                      |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 1 分钟仰卧起坐<br>(单位: 次)                    |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 50 米×8 往返跑<br>(单位: 分·秒)                |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 标 准 分                                  |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 加 分 指 标                                | 成 绩   | 附 加 分 |     | 成 绩   | 附 加 分 |     |         |     |
| 1 分钟跳绳<br>(单位: 次)                      |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 学 年 总 分                                |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 等 级 评 定                                |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 体 育 教 师 签 字                            |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 班 主 任 签 字                              |       |       |     |       |       |     |         |     |
| 家 长 签 字                                |       |       |     |       |       |     |         |     |

学校签章:

年 月 日

附表 4

《国家学生体质健康标准》登记卡(初中样表)

| 姓 名                               |            | 性 别          |     | 学 校        |              | 学 号 |            |              |     |         |     |
|-----------------------------------|------------|--------------|-----|------------|--------------|-----|------------|--------------|-----|---------|-----|
| 班 级                               |            | 民 族          |     | 学 校        |              | 学 号 |            | 出生日期         |     |         |     |
| 单 项 指 标                           | 初 一        |              |     | 初 二        |              |     | 初 三        |              |     | 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 (BMI) (千克/米 <sup>2</sup> )   |            |              |     |            |              |     |            |              |     |         |     |
| 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) /<br>1 分钟仰卧起坐 (女) (次)    |            |              |     |            |              |     |            |              |     |         |     |
| 1000 米跑 (男) /<br>800 米跑 (女) (分·秒) |            |              |     |            |              |     |            |              |     |         |     |
| <b>标准分</b>                        |            |              |     |            |              |     |            |              |     |         |     |
| <b>加分指标</b>                       | <b>成 绩</b> | <b>附 加 分</b> |     | <b>成 绩</b> | <b>附 加 分</b> |     | <b>成 绩</b> | <b>附 加 分</b> |     |         |     |
| 引体向上 (男) /<br>1 分钟仰卧起坐 (女) (次)    |            |              |     |            |              |     |            |              |     |         |     |
| 1000 米跑 (男) /<br>800 米跑 (女) (分·秒) |            |              |     |            |              |     |            |              |     |         |     |
| <b>学年总分</b>                       |            |              |     |            |              |     |            |              |     |         |     |
| <b>等级评定</b>                       |            |              |     |            |              |     |            |              |     |         |     |
| 体育教师签字                            |            |              |     |            |              |     |            |              |     |         |     |
| 班主任签字                             |            |              |     |            |              |     |            |              |     |         |     |
| 家长签字                              |            |              |     |            |              |     |            |              |     |         |     |

学校签章：

年 月 日

附表 5

《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          |     | 学 号        |              | 出生日期 |            |              |     |         |     |
| 单 项 指 标                           | 高 一        |              |     | 高 二        |              |      | 高 三        |              |     | 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 (BMI) (千克/米 <sup>2</sup> )   |            |              |     |            |              |      |            |              |     |         |     |
| 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) /<br>1 分钟仰卧起坐 (女) (次)    |            |              |     |            |              |      |            |              |     |         |     |
| 1000 米跑 (男) /<br>800 米跑 (女) (分·秒) |            |              |     |            |              |      |            |              |     |         |     |
| <b>标准分</b>                        |            |              |     |            |              |      |            |              |     |         |     |
| <b>加分指标</b>                       | <b>成 绩</b> | <b>附 加 分</b> |     | <b>成 绩</b> | <b>附 加 分</b> |      | <b>成 绩</b> | <b>附 加 分</b> |     |         |     |
| 引体向上 (男) /<br>1 分钟仰卧起坐 (女) (次)    |            |              |     |            |              |      |            |              |     |         |     |
| 1000 米跑 (男) /<br>800 米跑 (女) (分·秒) |            |              |     |            |              |      |            |              |     |         |     |
| <b>学年总分</b>                       |            |              |     |            |              |      |            |              |     |         |     |
| <b>等级评定</b>                       |            |              |     |            |              |      |            |              |     |         |     |
| 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 6

《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 <sup>2</sup> )   |           |            |     |           |            |     |           |            |     |           |            |     |         |     |
| 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) /<br>1 分钟仰卧起坐 (女) (次)    |           |            |     |           |            |     |           |            |     |           |            |     |         |     |
| 1000 米跑 (男) /<br>800 米跑 (女) (分·秒) |           |            |     |           |            |     |           |            |     |           |            |     |         |     |
| <b>标准分</b>                        |           |            |     |           |            |     |           |            |     |           |            |     |         |     |
| <b>加分指标</b>                       | <b>成绩</b> | <b>附加分</b> |     | <b>成绩</b> | <b>附加分</b> |     | <b>成绩</b> | <b>附加分</b> |     | <b>成绩</b> | <b>附加分</b> |     |         |     |
| 引体向上 (男) /<br>1 分钟仰卧起坐 (女) (次)    |           |            |     |           |            |     |           |            |     |           |            |     |         |     |
| 1000 米跑 (男) /<br>800 米跑 (女) (分·秒) |           |            |     |           |            |     |           |            |     |           |            |     |         |     |
| <b>学年总分</b>                       |           |            |     |           |            |     |           |            |     |           |            |     |         |     |
| <b>等级评定</b>                       |           |            |     |           |            |     |           |            |     |           |            |     |         |     |
| 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<br>/院 (系) |                    | 民 族 |      | 出生日期 |  |
| 原因            | 申请人：<br><br>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：<br><br>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。