

附件3

国家学生体质健康标准 (2014 年修订)

一、单项指标与权重

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

注：体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高² (米²)。

二、评分表

1. 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)

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 各单项评分表（大一、大二）

等级	单项得分	男 生						女 生					
		肺活量	50米	坐位体前屈	立定跳远	引体向上	1000米	肺活量	50米	坐位体前屈	立定跳远	1分钟仰卧起坐	800米
优秀	100	5040	6.7	24.9	273	19	3'17"	3400	7.5	25.8	207	56	3'18"
	95	4920	6.8	23.1	268	18	3'22"	3350	7.6	24.0	201	54	3'24"
	90	4800	6.9	21.3	263	17	3'27"	3300	7.7	22.2	195	52	3'30"
良好	85	4550	7.0	19.5	256	16	3'34"	3150	8.0	20.6	188	49	3'37"
	80	4300	7.1	17.7	248	15	3'42"	3000	8.3	19.0	181	46	3'44"
及格	78	4180	7.3	16.3	244		3'47"	2900	8.5	17.7	178	44	3'49"
	76	4060	7.5	14.9	240	14	3'52"	2800	8.7	16.4	175	42	3'54"
	74	3940	7.7	13.5	236		3'57"	2700	8.9	15.1	172	40	3'59"
	72	3820	7.9	12.1	232	13	4'02"	2600	9.1	13.8	169	38	4'04"
	70	3700	8.1	10.7	228		4'07"	2500	9.3	12.5	166	36	4'09"
	68	3580	8.3	9.3	224	12	4'12"	2400	9.5	11.2	163	34	4'14"
	66	3460	8.5	7.9	220		4'17"	2300	9.7	9.9	160	32	4'19"
	64	3340	8.7	6.5	216	11	4'22"	2200	9.9	8.6	157	30	4'24"
	62	3220	8.9	5.1	212		4'27"	2100	10.1	7.3	154	28	4'29"
60	3100	9.1	3.7	208	10	4'32"	2000	10.3	6.0	151	26	4'34"	
不及格	50	2940	9.3	2.7	203	9	4'52"	1960	10.5	5.2	146	24	4'44"
	40	2780	9.5	1.7	198	8	5'12"	1920	10.7	4.4	141	22	4'54"
	30	2620	9.7	0.7	193	7	5'32"	1880	10.9	3.6	136	20	5'04"
	20	2460	9.9	-0.3	188	6	5'52"	1840	11.1	2.8	131	18	5'14"
	10	2300	10.1	-1.3	183	5	6'12"	1800	11.3	2.0	126	16	5'24"

表 1-3 各单项评分表（大三、大四）

等级	单项得分	男 生						女 生					
		肺活量	50米	坐位体前屈	立定跳远	引体向上	1000米	肺活量	50米	坐位体前屈	立定跳远	1分钟仰卧起坐	800米
优秀	100	5140	6.6	25.1	275	20	3'15"	3450	7.4	26.3	208	57	3'16"
	95	5020	6.7	23.3	270	19	3'20"	3400	7.5	24.4	202	55	3'22"
	90	4900	6.8	21.5	265	18	3'25"	3350	7.6	22.4	196	53	3'28"
良好	85	4650	6.9	19.9	258	17	3'32"	3200	7.9	21.0	189	50	3'35"
	80	4400	7.0	18.2	250	16	3'40"	3050	8.2	19.5	182	47	3'42"
及格	78	4280	7.2	16.8	246		3'45"	2950	8.4	18.2	179	45	3'47"
	76	4160	7.4	15.4	242	15	3'50"	2850	8.6	16.9	176	43	3'52"
	74	4040	7.6	14.0	238		3'55"	2750	8.8	15.6	173	41	3'57"
	72	3920	7.8	12.6	234	14	4'00"	2650	9.0	14.3	170	39	4'02"
	70	3800	8.0	11.2	230		4'05"	2550	9.2	13.0	167	37	4'07"
	68	3680	8.2	9.8	226	13	4'10"	2450	9.4	11.7	164	35	4'12"
	66	3560	8.4	8.4	222		4'15"	2350	9.6	10.4	161	33	4'17"
	64	3440	8.6	7.0	218	12	4'20"	2250	9.8	9.1	158	31	4'22"
	62	3320	8.8	5.6	214		4'25"	2150	10.0	7.8	155	29	4'27"
60	3200	9.0	4.2	210	11	4'30"	2050	10.2	6.5	152	27	4'32"	
不及格	50	3030	9.2	3.2	205	10	4'50"	2010	10.4	5.7	147	25	4'42"
	40	2860	9.4	2.2	200	9	5'10"	1970	10.6	4.9	142	23	4'52"
	30	2690	9.6	1.2	195	8	5'30"	1930	10.8	4.1	137	21	5'02"
	20	2520	9.8	0.2	190	7	5'50"	1890	11.0	3.3	132	19	5'12"
	10	2350	10.0	-0.8	185	6	6'10"	1850	11.2	2.5	127	17	5'22"

2. 加分指标评分表

表 1-4 加分项评分表（大学）

加分	引体向上 (次)		1 分钟仰卧起坐 (次)		1000 米跑 (单位: 分·秒)		800 米跑 (单位: 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	13	13	-35"	-35"	-50"	-50"
9	9	9	12	12	-32"	-32"	-45"	-45"
8	8	8	11	11	-29"	-29"	-40"	-40"
7	7	7	10	10	-26"	-26"	-35"	-35"
6	6	6	9	9	-23"	-23"	-30"	-30"
5	5	5	8	8	-20"	-20"	-25"	-25"
4	4	4	7	7	-16"	-16"	-20"	-20"
3	3	3	6	6	-12"	-12"	-15"	-15"
2	2	2	4	4	-8"	-8"	-10"	-10"
1	1	1	2	2	-4"	-4"	-5"	-5"
满分成绩								
100 分	19	20	56	57	3'17"	3'15"	3'18"	3'16"