

《国家学生体质健康标准》测试成绩评分表

《标准》中的大学生体质健康单项成绩评分标准如表 1-1、1-2、1-3、1-4 所示。

表 1-1 大学生体重指数 (BMI) 单项评分

等级	单项得分	男生评分标准	女生评分标准
正常	100	17.9 ~ 23.9	17.2 ~ 23.9
低体重	80	≤ 17.8	≤ 17.1
超重		24 ~ 27.9	24 ~ 27.9
肥胖	60	≥ 28.0	≥ 28.0

表 1-2 大学男生体测各单项评分表

等级	单项得分	肺活量		50 米		立定跳远		坐位体前屈		1000 米		引体向上	
		大一	大三	大一	大三	大一	大三	大一	大三	大一	大三	大一	大三
		大二	大四	大二	大四	大二	大四	大二	大四	大二	大四	大二	大四
优秀	100	5040	5140	6.7	6.6	273	275	24.9	25.1	3'17"	3'15"	19	20
	95	4920	5020	6.8	6.7	268	270	23.1	23.3	3'22"	3'20"	18	19
	90	4800	4900	6.9	6.8	263	265	21.3	21.5	3'27"	3'25"	17	18
良好	85	4550	4650	7	6.9	256	258	19.5	19.9	3'34"	3'32"	16	17
	80	4300	4400	7.1	7	248	250	17.7	18.2	3'42"	3'40"	15	16
及格	78	4180	4280	7.3	7.2	244	246	16.3	16.8	3'47"	3'45"		
	76	4060	4160	7.5	7.4	240	242	14.9	15.4	3'52"	3'50"	14	15
	74	3940	4040	7.7	7.6	236	238	13.5	14	3'57"	3'55"		
	72	3820	3920	7.9	7.8	232	234	12.1	12.6	4'02"	4'00"	13	14
	70	3700	3800	8.1	8	228	230	10.7	11.2	4'07"	4'05"		
	68	3580	3680	8.3	8.2	224	226	9.3	9.8	4'12"	4'10"	12	13
	66	3460	3560	8.5	8.4	220	222	7.9	8.4	4'17"	4'15"		
	64	3340	3440	8.7	8.6	216	218	6.5	7	4'22"	4'20"	11	12
	62	3220	3320	8.9	8.8	212	214	5.1	5.6	4'27"	4'25"		
	60	3100	3200	9.1	9	208	210	3.7	4.2	4'32"	4'30"	10	11
不及格	50	2940	3030	9.3	9.2	203	205	2.7	3.2	4'52"	4'50"	9	10
	40	2780	2860	9.5	9.4	198	200	1.7	2.2	5'12"	5'10"	8	9
	30	2620	2690	9.7	9.6	193	195	0.7	1.2	5'32"	5'30"	7	8
	20	2460	2520	9.9	9.8	188	190	-0.3	0.2	5'52"	5'50"	6	7
	10	2300	2350	10.1	10	183	185	-1.3	-0.8	6'12"	6'10"	5	6

注：长跑、引体向上项目为加分项目，即超过满分标准后还有加分。

表 1-3 大学女生体测各单项评分表

等级	单项得分	肺活量		50 米		立定跳远		坐位体前屈		800 米		仰卧起坐	
		大一	大三	大一	大三	大一	大三	大一	大三	大一	大三	大一	大三
		大二	大四	大二	大四	大二	大四	大二	大四	大二	大四	大二	大四
优秀	100	3400	3450	7.5	7.4	207	208	25.8	26.3	3'18"	3'16"	56	57
	95	3350	3400	7.6	7.5	201	202	24	24.4	3'24"	3'22"	54	55
	90	3300	3350	7.7	7.6	195	196	22.2	22.4	3'30"	3'28"	52	53
良好	85	3150	3200	8	7.9	188	189	20.6	21	3'37"	3'35"	49	50
	80	3000	3050	8.3	8.2	181	182	19	19.5	3'44"	3'42"	46	47
及格	78	2900	2950	8.5	8.4	178	179	17.7	18.2	3'49"	3'47"	44	45
	76	2800	2850	8.7	8.6	175	176	16.4	16.9	3'54"	3'52"	42	43
	74	2700	2750	8.9	8.8	172	173	15.1	15.6	3'59"	3'57"	40	41
	72	2600	2650	9.1	9	169	170	13.8	14.3	4'04"	4'02"	38	39
	70	2500	2550	9.3	9.2	166	167	12.5	13	4'09"	4'07"	36	37
	68	2400	2450	9.5	9.4	163	164	11.2	11.7	4'14"	4'12"	34	35
	66	2300	2350	9.7	9.6	160	161	9.9	10.4	4'19"	4'17"	32	33
	64	2200	2250	9.9	9.8	157	158	8.6	9.1	4'24"	4'22"	30	31
	62	2100	2150	10.1	10	154	155	7.3	7.8	4'29"	4'27"	28	29
	60	2000	2050	10.3	10.2	151	152	6	6.5	4'34"	4'32"	26	27
不及格	50	1960	2010	10.5	10.4	146	147	5.2	5.7	4'44"	4'42"	24	25
	40	1920	1970	10.7	10.6	141	142	4.4	4.9	4'54"	4'52"	22	23
	30	1880	1930	10.9	10.8	136	137	3.6	4.1	5'04"	5'02"	20	21
	20	1840	1890	11.1	11	131	132	2.8	3.3	5'14"	5'12"	18	19
	10	1800	1850	11.3	11.2	126	127	2	2.5	5'24"	5'22"	16	17

注：长跑、仰卧起坐项目为加分项目，即超过满分标准后还有加分。

表 1-4 大学生加分指标评分表

加分	男生引体向上(次)		女生仰卧起坐(次)		男生 100 米跑(秒)		女生 800 米跑(秒)	
	一二年 级	三四年 级	一二年 级	三四年 级	一二年 级	三四年 级	一二年 级	三四年 级
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"

三、评分表的使用方法

使用评分表对学生的测试结果进行评价可分为两个部分：一是对各项测试结果分别评分，得出相应评价指标的等级和得分；二是对每一个学生给出一个总的得分和等级。

(1)按性别找到对应的评分表，使用该表查出相应指标所处的档次及其得分。

例如：一位男生身高为 175.5cm,体重为 64.8kg,台阶测试成绩为 44,肺活量为 2880ml,立定跳远为 205cm,握力为 31kg。查表方法：

①先找到男生身高标准体重表，在表左侧的身高段里找到该男生 175.5cm 所处的段，在 175.0~175.9 之间，再向右查与此对应的体重，64.8kg 在 63.9~72.2 的范围内，属于正常体重，得分为 15 分。

②找男生评分标准，查台阶测试的得分，44 在 45~43 的范围内，为及格，得分为 13 分。

③先计算肺活量体重指数（肺活量体重指数=肺活量÷体重，即 $2880 \div 64.8 = 44$ ），再查男生评分标准的肺活量体重指数得分，44 在 53~44 范围内，为及格，得分为 9 分。

④找男生评分标准，立定跳远 205cm 在 219~195 范围内，为及格，得分为 18 分。

⑤先计算握力体重指数（握力体重指数=握力÷体重 $\times 100$ ，即 $31 \div 64.8 \times 100 = 47$ ），47 在 50~41 范围内，为及格，得分为 12 分。

各单项得分相加，总分为 67 分。

(2)对学生体质健康的等级评价，是将各单项的得分相加，用总分进行等级评级，共分为四个等级：

①优秀：总分 86 分以上。

②良好：总分 76 分~85 分。

③及格：总分 60 分~75 分。

④不及格：总分 59 分以下。

上面所举例男生总分为 67 分，依据等级标准，该男生总的体质健康评分等级为及格。