**《国家学生体质健康标准》评分表**

表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 |

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

**表2加分指标评分表（大学）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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:1.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。

     2.1000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。

表3大学一二年级《国家学生体质健康标准》评分标准（男生）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 得分 | 肺活量(毫升) | 1000米跑(分:秒) | 坐位体前屈(厘米) | 50米跑(秒) | 立定跳远(厘米) | 引体向上(次) |
| 优秀 | 100 | 5040 | 3'17" | 24.9 | 6.7 | 273 | 19 |
| 95 | 4920 | 3'22" | 23.1 | 6.8 | 268 | 18 |
| 90 | 4800 | 3'27" | 21.3 | 6.9 | 263 | 17 |
| 良好 | 85 | 4550 | 3'34" | 19.5 | 7 | 256 | 16 |
| 80 | 4300 | 3'42" | 17.7 | 7.1 | 248 | 15 |
| 及格 | 78 | 4180 | 3'47" | 16.3 | 7.3 | 244 | 　 |
| 76 | 4060 | 3'52" | 14.9 | 7.5 | 240 | 14 |
| 74 | 3940 | 3'57" | 13.5 | 7.7 | 236 | 　 |
| 72 | 3820 | 4'02" | 12.1 | 7.9 | 232 | 13 |
| 70 | 3700 | 4'07" | 10.7 | 8.1 | 228 | 　 |
| 68 | 3580 | 4'12" | 9.3 | 8.3 | 224 | 12 |
| 66 | 3460 | 4'17" | 7.9 | 8.5 | 220 | 　 |
| 64 | 3340 | 4'22" | 6.5 | 8.7 | 216 | 11 |
| 62 | 3220 | 4'27" | 5.1 | 8.9 | 212 | 　 |
| 60 | 3100 | 4'32" | 3.7 | 9.1 | 208 | 10 |
| 不及格 | 50 | 2940 | 4'52" | 2.7 | 9.3 | 203 | 9 |
| 40 | 2780 | 5'12" | 1.7 | 9.5 | 198 | 8 |
| 30 | 2620 | 5'32" | 0.7 | 9.7 | 193 | 7 |
| 20 | 2460 | 5'52" | -0.3 | 9.9 | 188 | 6 |
| 10 | 2300 | 6'12" | -1.3 | 10.1 | 183 | 5 |

表4大学三四年级《国家学生体质健康标准》评分标准（男生）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | , 得分 | 肺活量(毫升) | 1000米跑(分:秒) | 坐位体前屈(厘米) | 50米跑(秒) | 立定跳远(厘米) | 引体向上(次) |
| 优秀 | 100 | 5140 | 3'15" | 25.1 | 6.6 | 275 | 20 |
| 95 | 5020 | 3'20" | 23.3 | 6.7 | 270 | 19 |
| 90 | 4900 | 3'25" | 21.5 | 6.8 | 265 | 18 |
| 良好 | 85 | 4650 | 3'32" | 19.9 | 6.9 | 258 | 17 |
| 80 | 4400 | 3'40" | 18.2 | 7 | 250 | 16 |
| 及格 | 78 | 4280 | 3'45" | 16.8 | 7.2 | 246 |  |
| 76 | 4160 | 3'50" | 15.4 | 7.4 | 242 | 15 |
| 74 | 4040 | 3'55" | 14 | 7.6 | 238 |  |
| 72 | 3920 | 4'00" | 12.6 | 7.8 | 234 | 14 |
| 70 | 3800 | 4'05" | 11.2 | 8 | 230 |  |
| 68 | 3680 | 4'10" | 9.8 | 8.2 | 226 | 13 |
| 66 | 3560 | 4'15" | 8.4 | 8.4 | 222 |  |
| 64 | 3440 | 4'20" | 7 | 8.6 | 218 | 12 |
| 62 | 3320 | 4'25" | 5.6 | 8.8 | 214 |  |
| 60 | 3200 | 4'30" | 4.2 | 9 | 210 | 11 |
| 不及格 | 50 | 3030 | 4'50" | 3.2 | 9.2 | 205 | 10 |
| 40 | 2860 | 5'10" | 2.2 | 9.4 | 200 | 9 |
| 30 | 2690 | 5'30" | 1.2 | 9.6 | 195 | 8 |
| 20 | 2520 | 5'50" | 0.2 | 9.8 | 190 | 7 |
| 10 | 2350 | 6'10" | -0.8 | 10 | 185 | 6 |

表5大学一二年级《国家学生体质健康标准》评分标准（女生）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 得分 | 肺活量(毫升) | 800米跑(分:秒) | 坐位体前屈(厘米) | 50米跑(秒) | 立定跳远(厘米) | 一分钟仰卧起坐(个) |
| 优秀 | 100 | 3400 | 3'18" | 25.8 | 7.5 | 207 | 56 |
| 95 | 3350 | 3'24" | 24 | 7.6 | 201 | 54 |
| 90 | 3300 | 3'30" | 22.2 | 7.7 | 195 | 52 |
| 良好 | 85 | 3150 | 3'37" | 20.6 | 8 | 188 | 49 |
| 80 | 3000 | 3'44" | 19 | 8.3 | 181 | 46 |
| 及格 | 78 | 2900 | 3'49" | 17.7 | 8.5 | 178 | 44 |
| 76 | 2800 | 3'54" | 16.4 | 8.7 | 175 | 42 |
| 74 | 2700 | 3'59" | 15.1 | 8.9 | 172 | 40 |
| 72 | 2600 | 4'04" | 13.8 | 9.1 | 169 | 38 |
| 70 | 2500 | 4'09" | 12.5 | 9.3 | 166 | 36 |
| 68 | 2400 | 4'14" | 11.2 | 9.5 | 163 | 34 |
| 66 | 2300 | 4'19" | 9.9 | 9.7 | 160 | 32 |
| 64 | 2200 | 4'24" | 8.6 | 9.9 | 157 | 30 |
| 62 | 2100 | 4'29" | 7.3 | 10.1 | 154 | 28 |
| 60 | 2000 | 4'34" | 6 | 10.3 | 151 | 26 |
| 不及格 | 50 | 1960 | 4'44" | 5.2 | 10.5 | 146 | 24 |
| 40 | 1920 | 4'54" | 4.4 | 10.7 | 141 | 22 |
| 30 | 1880 | 5'04" | 3.6 | 10.9 | 136 | 20 |
| 20 | 1840 | 5'14" | 2.8 | 11.1 | 131 | 18 |
| 10 | 1800 | 5'24" | 2 | 11.3 | 126 | 16 |

表6大学三四年级《国家学生体质健康标准》评分标准（女生）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 得分 | 肺活量（毫升） | 800米跑(分:秒) | 坐位体前屈(厘米) | 50米跑(秒) | 立定跳远(厘米) | 一分钟仰卧起坐(个) |
| 优秀 | 100 | 3450 | 3'16" | 26.3 | 7.4 | 208 | 57 |
| 95 | 3400 | 3'22" | 24.4 | 7.5 | 202 | 55 |
| 90 | 3350 | 3'28" | 22.4 | 7.6 | 196 | 53 |
| 良好 | 85 | 3200 | 3'35" | 21 | 7.9 | 189 | 50 |
| 80 | 3050 | 3'42" | 19.5 | 8.2 | 182 | 47 |
| 及格 | 78 | 2950 | 3'47" | 18.2 | 8.4 | 179 | 45 |
| 76 | 2850 | 3'52" | 16.9 | 8.6 | 176 | 43 |
| 74 | 2750 | 3'57" | 15.6 | 8.8 | 173 | 41 |
| 72 | 2650 | 4'02" | 14.3 | 9 | 170 | 39 |
| 70 | 2550 | 4'07" | 13 | 9.2 | 167 | 37 |
| 68 | 2450 | 4'12" | 11.7 | 9.4 | 164 | 35 |
| 66 | 2350 | 4'17" | 10.4 | 9.6 | 161 | 33 |
| 64 | 2250 | 4'22" | 9.1 | 9.8 | 158 | 31 |
| 62 | 2150 | 4'27" | 7.8 | 10 | 155 | 29 |
| 60 | 2050 | 4'32" | 6.5 | 10.2 | 152 | 27 |
| 不及格 | 50 | 2010 | 4'42" | 5.7 | 10.4 | 147 | 25 |
| 40 | 1970 | 4'52" | 4.9 | 10.6 | 142 | 23 |
| 30 | 1930 | 5'02" | 4.1 | 10.8 | 137 | 21 |
| 20 | 1890 | 5'12" | 3.3 | 11 | 132 | 19 |
| 10 | 1850 | 5'22" | 2.5 | 11.2 | 127 | 17 |