

# 初高中学生体质健康标准 (2021年版)

## (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	初一	初二	初三	高一	高二	高三
正常	100	15.5~22.1	15.7~22.5	15.8~22.8	16.5~23.2	16.8~23.7	17.3~23.8
低体重	80	≤15.4	≤15.6	≤15.7	≤16.4	≤16.7	≤17.2
	80	22.2~24.9	22.6~25.2	22.9~26.0	23.3~26.3	23.8~26.5	23.9~27.3
肥胖	60	≥25.0	≥25.3	≥26.1	≥26.4	≥26.6	≥27.4

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	初一	初二	初三	高一	高二	高三
正常	100	14.8~21.7	15.3~22.2	16.0~22.6	16.5~22.7	16.9~23.2	17.1~23.3
低体重	80	≤14.7	≤15.2	≤15.9	≤16.4	≤16.8	≤17.0
	80	21.8~24.4	22.3~24.8	22.7~25.1	22.8~25.2	23.3~25.4	23.4~25.7
肥胖	60	≥24.5	≥24.9	≥25.2	≥25.3	≥25.5	≥25.8

表 1-3 男生肺活量单项评分表 (单位: 毫升)

等级	单项得分	初一	初二	初三	高一	高二	高三
优秀	100	3640	3940	4240	4540	4740	4940
	95	3520	3820	4120	4420	4620	4820
	90	3400	3700	4000	4300	4500	4700
良好	85	3150	3450	3750	4050	4250	4450
	80	2900	3200	3500	3800	4000	4200
及格	78	2780	3080	3380	3680	3880	4080
	76	2660	2960	3260	3560	3760	3960
	74	2540	2840	3140	3440	3640	3840
	72	2420	2720	3020	3320	3520	3720
	70	2300	2600	2900	3200	3400	3600
	68	2180	2480	2780	3080	3280	3480
	66	2060	2360	2660	2960	3160	3360
	64	1940	2240	2540	2840	3040	3240
	62	1820	2120	2420	2720	2920	3120
	60	1700	2000	2300	2600	2800	3000
	50	1600	1890	2180	2470	2660	2850
不及格	40	1500	1780	2060	2340	2520	2700
	30	1400	1670	1940	2210	2380	2550
	20	1300	1560	1820	2080	2240	2400
	10	1200	1450	1700	1950	2100	2250

表 1-4 女生肺活量单项评分表 (单位: 毫升)

等级	单项得分	初一	初二	初三	高一	高二	高三
优秀	100	2750	2900	3050	3150	3250	3350
	95	2650	2850	3000	3100	3200	3300
	90	2550	2800	2950	3050	3150	3250
良好	85	2450	2650	2800	2900	3000	3100
	80	2350	2500	2650	2750	2850	2950
及格	78	2250	2400	2550	2650	2750	2850
	76	2150	2300	2450	2550	2650	2750
	74	2050	2200	2350	2450	2550	2650
	72	1950	2100	2250	2350	2450	2550
	70	1850	2000	2150	2250	2350	2450
	68	1750	1900	2050	2150	2250	2350
	66	1650	1800	1950	2050	2150	2250
	64	1550	1700	1850	1950	2050	2150
	62	1450	1600	1750	1850	1950	2050
	60	1350	1500	1650	1750	1850	1950
	50	1310	1460	1610	1710	1810	1910
不及格	40	1270	1420	1570	1670	1770	1870
	30	1230	1380	1530	1630	1730	1830
	20	1190	1340	1490	1590	1690	1790
	10	1150	1300	1450	1550	1650	1750

表 1-5 男生 50 米跑单项评分表 (单位: 秒)

等级	单项得分	初一	初二	初三	高一	高二	高三
优秀	100	7.8	7.5	7.3	7.1	7.0	6.8
	95	7.9	7.6	7.4	7.2	7.1	6.9
	90	8.0	7.7	7.5	7.3	7.2	7.0
良好	85	8.1	7.8	7.6	7.4	7.3	7.1
	80	8.2	7.9	7.7	7.5	7.4	7.2
及格	78	8.4	8.1	7.9	7.7	7.6	7.4
	76	8.6	8.3	8.1	7.9	7.8	7.6
	74	8.8	8.5	8.3	8.1	8.0	7.8
	72	9.0	8.7	8.5	8.3	8.2	8.0
	70	9.2	8.9	8.7	8.5	8.4	8.2
	68	9.4	9.1	8.9	8.7	8.6	8.4
	66	9.6	9.3	9.1	8.9	8.8	8.6
	64	9.8	9.5	9.3	9.1	9.0	8.8
	62	10.0	9.7	9.5	9.3	9.2	9.0
	60	10.2	9.9	9.7	9.5	9.4	9.2
	50	10.4	10.1	9.9	9.7	9.6	9.4
不及格	40	10.6	10.3	10.1	9.9	9.8	9.6
	30	10.8	10.5	10.3	10.1	10.0	9.8
	20	11.0	10.7	10.5	10.3	10.2	10.0
	10	11.2	10.9	10.7	10.5	10.4	10.2

表 1-6 女生 50 米跑单项评分表 (单位: 秒)

等级	单项得分	初一	初二	初三	高一	高二	高三
优秀	100	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6
	95	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7
	90	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8
良好	85	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1
	80	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4
及格	78	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6
	76	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8
	74	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0
	72	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2
	70	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4
	68	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6
	66	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8
	64	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0
	62	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2
	60	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4
	50	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6
不及格	40	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8
	30	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0
	20	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2
	10	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4

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	初一	初二	初三	高一	高二	高三
优秀	100	17.6	19.6	21.6	23.6	24.3	24.6
	95	15.9	17.7	19.7	21.5	22.4	22.8
	90	14.2	15.8	17.8	19.4	20.5	21.0
良好	85	12.3	13.7	15.8	17.2	18.3	19.1
	80	10.4	11.6	13.8	15.0	16.1	17.2
及格	78	9.1	10.3	12.4	13.6	14.7	15.8
	76	7.8	9.0	11.0	12.2	13.3	14.4
	74	6.5	7.7	9.6	10.8	11.9	13.0
	72	5.2	6.4	8.2	9.4	10.5	11.6
	70	3.9	5.1	6.8	8.0	9.1	10.2
	68	2.6	3.8	5.4	6.6	7.7	8.8
	66	1.3	2.5	4.0	5.2	6.3	7.4
	64	0.0	1.2	2.6	3.8	4.9	6.0
	62	-1.3	-0.1	1.2	2.4	3.5	4.6
	60	-2.6	-1.4	-0.2	1.0	2.1	3.2
	50	-3.8	-2.6	-1.4	0.0	1.1	2.2
不及格	40	-5.0	-3.8	-2.6	-1.0	0.1	1.2
	30	-6.2	-5.0	-3.8	-2.0	-0.9	0.2
	20	-7.4	-6.2	-5.0	-3.0	-1.9	-0.8
	10	-8.6	-7.4	-6.2	-4.0	-2.9	-1.8

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	初一	初二	初三	高一	高二	高三
优秀	100	21.8	22.7	23.5	24.2	24.8	25.3
	95	20.1	21.0	21.8	22.5	23.1	23.6
	90	18.4	19.3	20.1	20.8	21.4	21.9
良好	85	16.7	17.6	18.4	19.1	19.7	20.2
	80	15.0	15.9	16.7	17.4	18.0	18.5
及格	78	13.7	14.6	15.4	16.1	16.7	17.2
	76	12.4	13.3	14.1	14.8	15.4	15.9
	74	11.1	12.0	12.8	13.5	14.1	14.6
	72	9.8	10.7	11.5	12.2	12.8	13.3
	70	8.5	9.4	10.2	10.9	11.5	12.0
	68	7.2	8.1	8.9	9.6	10.2	10.7
	66	5.9	6.8	7.6	8.3	8.9	9.4
	64	4.6	5.5	6.3	7.0	7.6	8.1
	62	3.3	4.2	5.0	5.7	6.3	6.8
	60	2.0	2.9	3.7	4.4	5.0	5.5
	50	1.2	2.1	2.9	3.6	4.2	4.7
不及格	40	0.4	1.3	2.1	2.8	3.4	3.9
	30	-0.4	0.5	1.3	2.0	2.6	3.1
	20	-1.2	-0.3	0.5	1.2	1.8	2.3
	10	-2.0	-1.1	-0.3	0.4	1.0	1.5

表 1-9 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
优秀	100	225	240	250	260	265	270
	95	218	233	245	255	260	265
	90	211	226	238	250	255	260
良好	85	203	218	230	243	248	253
	80	195	210	225	235	240	245
及格	78	191	206	221	231	236	241
	76	187	202	217	227	232	237
	74	183	198	213	223	228	233
	72	179	194	209	219	224	229
	70	175	190	205	215	220	225
	68	171	186	201	211	216	221
	66	167	182	197	207	212	217
	64	163	178	193	203	208	213
	62	159	174				