

WS

中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 101—1998

中小学生体育锻炼运动负荷卫生标准

**Health standard of physical load in athletic training
for middle and primary school students**

1998-05-25 发布

1998-10-01 实施

中华人民共和国卫生部 发布

前 言

合理的体育锻炼是促进学生生长发育,提高学习工作能力,增强体质的有力手段,也是培养学生德、智、体全面发展的重要措施。有研究表明,只有使体育锻炼的运动负荷达到极限的压力下,体力、心理和智力的自然潜力才能得到充分发挥,达到增强体能,延长创造性工作年限的目的。但是,运动负荷过大,又容易引起疲劳和损伤。因此,对于生长发育期的学生,安全、有效的体育锻炼运动负荷的研究成为本标准要解决的主要问题。

国内外虽有各级各类学校体育课教学大纲,但没有中小學生体育课和课外体育活动的运动负荷标准,说明本标准的研制很有必要。

本标准参考成年人体育锻炼运动负荷的要求,结合中小學生生长发育期的年龄特点,体育课教学的需要,以及《中华人民共和国体育法》、《学校卫生工作条例》和《学校体育工作条例》的有关规定,通过中小学体育课运动负荷现状调查和现场实验研究,制定了中小學生体育课和课外体育活动运动负荷强度(靶心率)的卫生要求,对每次锻炼时间和每周体育锻炼的次数作了明确的规定。因此,本标准符合国情,与学校体育、卫生的有关法律和法规没有矛盾,是学校体育卫生监督的依据。

本标准从1998年10月1日起实施。

本标准由卫生部卫生监督司提出。

本标准由华西医科大学、哈尔滨市卫生防疫站负责起草;成都市教委、成都市卫生防疫站参加起草。

本标准起草人:魏嗣琼、李殿元、陈希宁、张建新、施兴国。

本标准由卫生部委托北京医科大学儿童青少年卫生研究所负责解释。