



교육부  
Ministry of Education

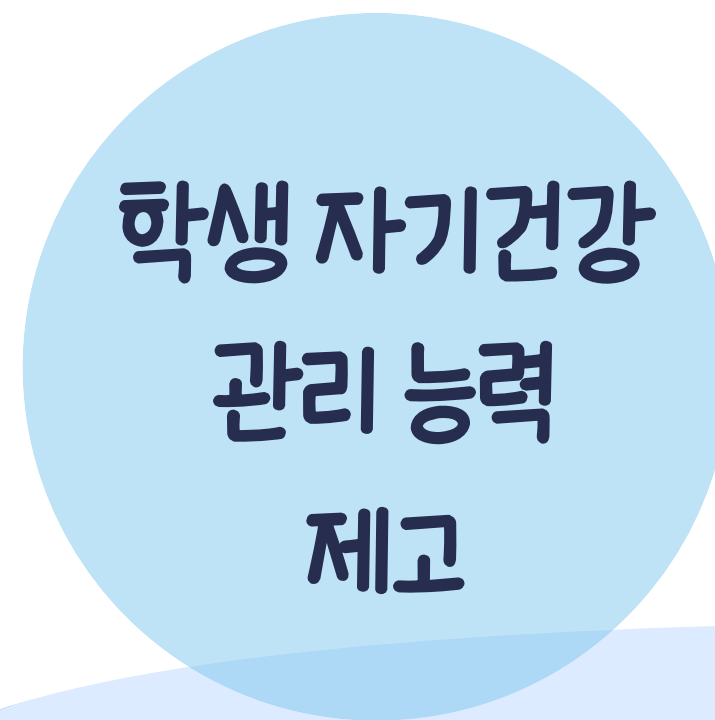
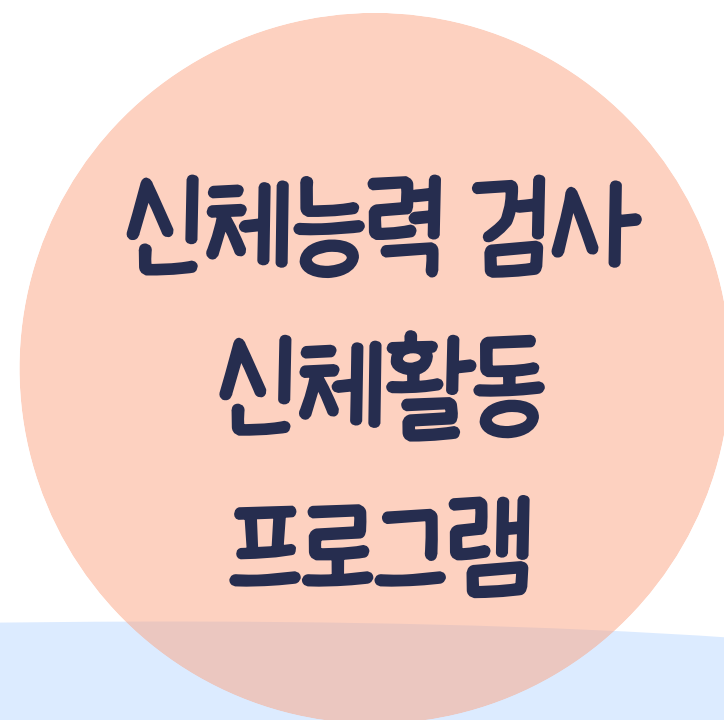
## PAPS (Physical Activity Promotion System)

학생 건강 체력 평가  
측정 안내



# 학생건강체력평가(PAPS)란?

학생들의 건강 체력과 비만, 각종 선택 평가 결과를 근거로  
학생들의 신체활동과 관계된 종합적인 평가를 통해  
학생 개인별 신체활동 처방이 연계되는 종합 평가시스템



학생건강체력평가  
(PAPS)

# 검사항목

필수평가

- \* 심폐지구력
- \* 유연성
- \* 순발력
- \* 체지방
- \* 근력·근지구력

선택평가

- \* 심폐지구력정밀평가
- \* 비만평가
- \* 자기신체평가
- \* 학생자세평가

01

# 심폐지구력 측정 - 왕복오래달리기

심장과 폐의 기능이 잘 발달해서 지치지 않고 오랫동안 운동을 할 수 있는 능력을 측정합니다.

장소

초등학생 15m, 중·고등학생 20m 길이의  
운동장 또는 체육관

방법

- 준비운동 실시
- 출발지점에서 방송 신호음에 따라 출발
- 다음 신호가 울리기 전 맞은편 지점에 도착
- 맞은편 지점 도착 후, 다음 신호음 기다리기
- 신호음이 울리면 맞은편의 출발지점으로 이동
- 위의 과정을 자신의 능력 범위 내에서 반복
- 검사를 마친 후 정리운동 실시



왕복 오래달리기  
측정 방법 영상

# 왕복오래달리기 평가기준



## 남학생

(단위: 회)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초4	19~25	26~44	45~68	69~95	96~103
초5	22~28	29~49	50~72	73~99	100~107
초6	22~31	32~53	54~77	78~103	104~112
중1	15~19	20~35	36~49	50~63	64~73
중2	15~21	22~37	38~51	52~65	66~75
중3	16~23	24~39	40~53	54~67	68~79
고1	16~25	26~41	42~55	56~69	70~80
고2	16~27	28~43	44~57	58~71	72~81
고3	18~29	30~45	46~59	60~73	74~82

## 여학생

(단위: 회)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초4	16~20	21~39	40~56	57~76	77~100
초5	18~22	23~44	45~62	63~84	85~104
초6	20~24	25~49	50~68	69~92	93~112
중1	10~13	14~18	19~24	25~34	35~70
중2	10~14	15~20	21~28	29~39	40~75
중3	12~15	16~22	23~32	33~44	45~80
고1	13~16	17~24	25~36	37~49	50~85
고2	14~17	18~26	27~40	41~54	55~90
고3	14~17	18~26	27~40	41~54	55~90

# 02

## 심폐지구력 측정 - 오래달리기 걷기

심장과 폐의 기능이 잘 발달해서 지치지 않고 오랫동안 운동을 할 수 있는 능력을 측정합니다.

### 장소

초등학생 1000m, 여자 중·고등학생 1200m,  
남자 중·고등학생 1600m 길이의 편평한 달리기코스  
(거리측정이 된 트랙이나 편평한 장소)

### 방법

- 준비운동 실시
- 출발 신호에 따라 오래달리기 걷기 시작
- 측정 코스를 벗어나지 않도록 주의하며 정해진 거리를 완주
- 검사를 마친 후 정리운동 실시



오래달리기 걷기  
측정 방법 영상

# 오래달리기 걷기 평가기준



## 남학생

(단위: 초)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초5	480~640	410~479	325~409	282~324	268~281
초6	450~587	380~449	315~379	251~314	243~250
중1	700~791	600~699	503~599	426~502	400~425
중2	680~774	584~679	488~583	417~487	380~416
중3	660~761	568~659	473~567	408~472	370~407
고1	640~755	552~639	458~551	399~457	370~398
고2	620~721	536~619	443~535	390~442	370~389
고3	600~701	520~599	428~519	381~427	362~380

## 여학생

(단위: 초)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초5	502~640	442~501	360~441	300~359	268~299
초6	480~587	430~479	354~429	300~353	243~299
중1	609~661	518~608	443~517	380~442	355~379
중2	609~661	518~608	443~517	380~442	355~379
중3	609~661	518~608	443~517	380~442	355~379
고1	609~661	518~608	443~517	380~442	365~379
고2	609~661	518~608	443~517	380~442	365~379
고3	609~661	518~608	443~517	380~442	365~379

# 03

## 심폐지구력 측정 - 스텝검사

심장과 폐의 기능이 잘 발달해서 지치지 않고 오랫동안 운동을 할 수 있는 능력을 측정합니다.

장소

스텝박스를 설치할 수 있는 편평한 장소

방법

- 준비운동 실시
- <자동측정> 심박수측정기 착용하고 3분간 스텝운동(스텝박스를 한 발씩 오르고 내려오는 동작을 안내 음에 맞춰 반복) 후, 의자에 앉아 3분간 안정을 취하며 측정 전 과정 심박수 측정

\* 스텝박스 : 초등5~6학년 20.3cm, 중(남·여)·고(여) 45.7cm, 고(남) 50.8cm

- <수동측정> 3분간 스텝운동 후, 의자에 앉아 3분간 안정을 취하며 1분 간격으로 촉진(손)으로 심박수 3회 측정
- 검사를 마친 후 정리운동 실시



스텝검사  
측정 방법 영상

## 스텝검사 평가기준



### 전 학년 공통

(단위: PEI)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
전 학년	44.0~46.9	47.0~51.9	52.0~61.9	62.0~75.9	76.0~95.0

# 04

## 유연성 측정 - **앉아윗몸앞으로굽히기**

우리 몸의 관절이 앞뒤 좌우로 잘 굽혀지는 정도를 측정합니다.

### 장소

측정기를 놓고 검사할 수 있는 편평한 장소

### 방법

- 준비운동 실시
- 양 발을 곧게 뻗어 앉기
- 양발바닥을 측정대에 붙이기
- 한손바닥을 다른 손의 손등에 나란히 올려놓고 상체와 손을 앞으로 굽혀 최대한 앞으로 뻗기
- 검사를 마친 후 정리운동 실시



앉아윗몸앞으로굽히기  
측정 방법 영상

# 앞아랫몸앞으로굽히기 평가기준



## 남학생

(단위: cm)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초5	-5.1~-4.1	-4.0~0.9	1.0~4.9	5.0~7.9	8.0~18.0
초6	-5.1~-4.1	-4.0~0.9	1.0~4.9	5.0~7.9	8.0~18.0
중1	-5.1~-4.1	-4.0~1.9	2.0~5.9	6.0~9.9	10.0~25.0
중2	-5.1~-4.1	-4.0~1.9	2.0~6.9	7.0~9.9	10.0~25.0
중3	-5.1~-3.1	-3.0~2.5	2.6~6.9	7.0~9.9	10.0~25.0
고1	-3.1~-2.1	-2.0~3.9	4.0~8.9	9.0~12.9	13.0~28.0
고2	-3.1~0.0	0.1~4.9	5.0~10.9	11.0~15.9	16.0~28.0
고3	-3.1~0.0	0.1~5.9	6.0~10.9	11.0~15.9	16.0~28.0

## 여학생

(단위: cm)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초5	-0.1~0.9	1.0~4.9	5.0~6.9	7.0~9.9	10.0~22.0
초6	-0.1~1.9	2.0~4.9	5.0~9.9	10.0~13.9	14.0~26.0
중1	-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~14.9	15.0~28.0
중2	-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~14.9	15.0~28.0
중3	-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~15.9	16.0~28.0
고1	-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~15.9	16.0~28.0
고2	-0.1~4.9	5.0~8.9	9.0~11.9	12.0~16.9	17.0~28.0
고3	-0.1~4.9	5.0~8.9	9.0~11.9	12.0~16.9	17.0~28.0

# 05

## 유연성 측정 - 종합유연성

우리 몸의 관절이 앞뒤 좌우로 잘 굽혀지는 정도를 측정합니다.

장소

실내

방법

- 준비운동 후 어깨, 몸통, 옆구리, 하체 4부분으로 나누어 실시
- (어깨) 한손을 어깨 뒤쪽 위에서 아래 방향으로, 다른 한 손은 아래에서 위 방향으로 하여 닿을 수 있는가를 검사
- (몸통) 상체를 좌우로 회전시켜 발뒤꿈치에 위치한 읽기카드를 읽을 수 있는가를 검사
- (옆구리) 바르게 선 자세에서 척추가 좌우로 충분히 굽혀져서 손이 무릎 뒤 오금에 닿는가를 검사
- (하체) 앉은 자세에서 좌우 한 발씩 곧게 뻗고 한손바닥을 다른 쪽 손의 손등에 나란히 올려놓은 상태에서 양 손이 발 끝에 닿을 수 있는가를 검사
- 검사를 마친 후 정리운동 실시



종합유연성  
측정 방법 영상

# 종합유연성 평가기준



## 전 학년 공통

(단위: 점수)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
전 학년	4이하	5	6	7	8

06

## 근력 · 근지구력 측정 - 팔굽혀펴기(남)

한 번에 큰 힘을 낼 수 있는 정도(근력)와 일정한 힘을 오래 반복해 낼 수 있는 정도(근지구력)를 측정합니다.

장소

측정도구를 놓고 검사할 수 있는 편평한 장소  
(팔굽혀펴기 봉 높이 30cm, 넓이 110cm 이상)

방법

- 준비운동 실시
- 양 발은 모으고 자신의 어깨 너비 정도의 간격을 두고 팔을 벌려 봉을 잡기
- 머리에서부터 발 끝 까지 일직선으로 유지하여 측정 시작 신호에 따라 팔굽혀펴기 실시
- 가슴과 봉 사이의 거리가 10cm 이하가 될 때까지 팔을 굽힌 후, 팔을 곧게 뻗어 준비자세로 돌아오기
- 더 이상 반복하지 못 할 때까지 실시
- 검사를 마친 후 정리운동 실시



팔굽혀펴기(남)  
측정 방법 영상  
(~51초)

07

# 근력 · 근지구력 측정 - 무릎대고 팔굽혀펴기(여)

한 번에 큰 힘을 낼 수 있는 정도(근력)와 일정한 힘을 오래 반복해 낼 수 있는 정도(근지구력)를 측정합니다.

장소

실내

방법

- 준비운동 실시
- 무릎을 꿇고 양 손을 어깨너비로 벌려 엮드리고, 상체는 반듯하게 유지하고 발끝을 세우기
- 어깨 너비에서 손 위치를 손 하나 크기의 간격으로 앞으로 옮기고, 다시 손 하나 크기의 간격을 바깥 방향으로 2번 옮겨 양팔의 간격을 넓히기
- 남학생의 팔굽혀펴기와 같은 방법으로 실시하되, 가슴과 지면 사이 거리가 15cm 이하가 되도록 하기
- 검사를 마친 후 정리운동 실시



무릎대고 팔굽혀펴기(여)  
측정 방법 영상  
(52초~)



# 팔굽혀펴기(남), 무릎대고 팔굽혀펴기(여) 평가기준



## 남학생

(단위: 회)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
중1	0~3	4~11	12~24	25~33	34~41
중2	0~3	4~11	12~24	25~33	34~41
중3	0~3	4~13	14~24	25~33	34~41
고1	2~6	7~15	16~29	30~45	46~50
고2	7~10	11~24	25~41	42~49	50~54
고3	7~16	17~29	30~45	46~55	56~62

## 여학생

(단위: 회)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
중1	0~5	6~13	14~23	24~44	45~50
중2	0~5	6~13	14~23	24~39	40~44
중3	0~5	6~13	14~23	24~39	40~44
고1	0~5	6~13	14~23	24~39	40~44
고2	0~8	9~17	18~29	30~39	40~44
고3	0~8	9~17	18~29	30~39	40~44

# 근력 · 근지구력 측정 - 윗몸 말아올리기

한 번에 큰 힘을 낼 수 있는 정도(근력)와 일정한 힘을 오래 반복해 낼 수 있는 정도(근지구력)를 측정합니다.

장소

편평한 실내

방법

- 준비운동 실시 후 매트 위에 머리와 등을 대고 눕기
- 무릎을 90°의 각도가 되도록 굽혀 세우고 발바닥은 바닥에 붙이고 발 사이를 주먹 하나 크기의 간격으로 띄우기
- 팔은 곧게 뻗고 손바닥을 넓적다리 위에 올려놓기
- 3초에 1번씩 울리는 신호음에 맞추어 손이 넓적다리 위를 타고 올라가 손바닥으로 무릎을 감싸도록 상체 말아올리기
- 손바닥으로 무릎을 감싼 후 바로 준비자세로 돌아오기
- 검사를 마친 후 정리운동 실시



윗몸 말아올리기  
측정 방법 영상

# 윗몸 말아올리기 평가기준



## 남학생

(단위: 회)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초4	0~6	7~21	22~39	40~79	80~120
초5	0~9	10~21	22~39	40~79	80~120
초6	0~9	10~21	22~39	40~79	80~120
중1	5~13	14~32	33~54	55~89	90~130
중2	5~13	14~32	33~54	55~89	90~130
중3	5~13	14~32	33~54	55~89	90~130
고1	8~14	15~34	35~59	60~89	90~130
고2	10~16	17~34	35~59	60~89	90~130
고3	10~16	17~34	35~59	60~89	90~130

## 여학생

(단위: 회)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초4	0~5	6~17	18~28	29~59	60~90
초5	0~6	7~22	23~35	36~59	60~90
초6	0~6	7~22	23~42	43~59	60~90
중1	0~6	7~21	22~42	43~57	58~62
중2	0~6	7~18	19~38	39~57	58~62
중3	0~5	6~16	17~33	34~51	52~60
고1	0~3	4~12	13~29	30~39	40~50
고2	0~3	4~12	13~29	30~39	40~50
고3	0~3	4~12	13~29	30~39	40~50

# 근력 · 근지구력 측정 - 악력

한 번에 큰 힘을 낼 수 있는 정도(근력)와 일정한 힘을 오래 반복해 낼 수 있는 정도(근지구력)를 측정합니다.

장소

실내

방법

- 준비운동 실시
- 발을 바닥에 평평하게 되도록 붙이고 양 다리는 약간 벌려서 직립자세 취하기
- 디지털 악력계를 자신의 손에 맞도록 폭을 조절하기
- 오른쪽, 왼쪽 각각 2회 실시
- 검사를 마친 후 정리운동 실시



악력  
측정 방법 영상

# 악력 평가기준



## 남학생

(단위: kg)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초4	8.9~11.4	11.5~14.9	15.0~18.4	18.5~30.9	31.0~36.0
초5	9.9~12.4	12.5~16.9	17.0~22.9	23.0~30.9	31.0~37.0
초6	11.2~14.9	15.0~18.9	19.0~26.4	26.5~34.9	35.0~39.4
중1	14.4~16.4	16.5~22.4	22.5~29.9	30.0~41.9	42.0~46.0
중2	19.1~21.9	22.0~28.4	28.5~36.9	37.0~44.4	44.5~47.0
중3	19.1~24.9	25.0~32.9	33.0~40.4	40.5~48.4	48.5~50.0
고1	25.5~28.9	29.0~35.4	35.5~42.4	42.5~60.9	61.0~62.5
고2	28.5~30.9	31.0~38.9	39.0~45.9	46.0~60.9	61.0~65.0
고3	30.5~30.9	31.0~38.9	39.0~45.9	46.0~63.4	63.5~68.4

## 여학생

(단위: kg)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초4	8.5~10.4	10.5~13.4	13.5~17.9	18.0~28.9	29.0~33.6
초5	10.6~11.9	12.0~15.4	15.5~18.9	19.0~28.9	29.0~35.0
초6	10.0~13.9	14.0~18.9	19.0~21.9	22.0~32.9	33.0~39.0
중1	11.9~13.9	14.0~18.9	19.0~22.9	23.0~35.9	36.0~38.0
중2	13.0~13.9	14.0~19.4	19.5~25.4	25.5~35.9	36.0~38.0
중3	14.9~15.9	16.0~19.4	19.5~27.4	27.5~35.9	36.0~38.0
고1	16.0~16.4	16.5~22.9	23.0~28.9	29.0~35.9	36.0~38.0
고2	17.6~17.9	18.0~24.9	25.0~29.4	29.5~37.4	37.5~38.2
고3	17.6~17.9	18.0~24.9	25.0~29.4	29.5~37.4	37.5~38.2

10

# 순발력 측정 - 50m달리기

짧은 시간에 순간적으로 힘을 내는 능력을 측정합니다.

장소

50m 직선주로가 가능한 운동장

방법

- 준비운동 실시
- 출발선 뒤쪽에 대기
- 출발 신호에 따라 스탠딩스타트 자세로 준비하여 출발
- 검사를 마친 후 정리운동 실시



50m달리기  
측정 방법 영상

# 50m달리기 평가기준



## 남학생

(단위: 초)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초4	13.21~16.01	10.51~13.20	9.71~10.50	8.81~9.70	8.70~8.80
초5	13.21~15.56	10.21~13.20	9.41~10.20	8.51~9.40	8.30~8.50
초6	12.51~15.51	10.01~12.50	9.11~10.00	8.11~9.10	7.77~8.10
중1	11.51~12.51	9.31~11.50	8.41~9.30	7.51~8.40	7.40~7.50
중2	11.51~12.41	9.01~11.50	8.21~9.00	7.31~8.20	7.11~7.30
중3	11.01~12.38	8.51~11.00	7.81~8.50	7.01~7.80	6.80~7.00
고1	10.01~10.74	8.11~10.00	7.61~8.10	7.01~7.60	6.80~7.00
고2	9.51~9.71	7.91~9.50	7.51~7.90	6.71~7.50	6.50~6.70
고3	8.71~9.61	7.91~8.70	7.51~7.90	6.71~7.50	6.40~6.70

## 여학생

(단위: 초)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초4	13.31~18.42	11.01~13.30	10.41~11.00	9.41~10.40	9.30~9.40
초5	13.31~15.91	10.71~13.30	9.91~10.70	8.91~9.90	8.73~8.90
초6	12.91~15.01	10.71~12.90	9.81~10.70	8.91~9.80	8.66~8.90
중1	12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80
중2	12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80
중3	12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80
고1	12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80
고2	12.21~13.51	10.51~12.20	9.51~10.50	8.81~9.50	8.60~8.80
고3	12.21~13.51	10.51~12.20	9.51~10.50	8.81~9.50	8.60~8.80

# 순발력 측정 - 제자리멀리뛰기

짧은 시간에 순간적으로 힘을 내는 능력을 측정합니다.

## 장소

구름판이 있는 모래터 또는 미끄럽지 않은 편평한 바닥

## 방법

- 준비운동 실시
- 제자리에서 한 번만 굴러서 최대한 멀리 뛰기
- 신체 어느 부분이라도 바닥에 닿은 가장 가까운 지점에서 구름판 앞까지 직선거리를 측정
- 자동측정기로 측정 시 착지 후 측정판 앞으로 퇴장
- 2회 실시하여 좋은 결과를 0.1cm단위까지 기록
- 검사를 마친 후 정리운동 실시



제자리멀리뛰기  
측정 방법 영상

# 제자리멀리뛰기 평가기준



## 남학생

(단위: cm)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초4	98.2~100	100.1~130	130.1~149	149.1~170	170.1~179.4
초5	105.6~111	111.1~141	141.1~159	159.1~180	180.1~187.4
초6	112.0~122	122.1~148	148.1~167	167.1~200	200.1~204.7
중1	122.9~131	131.1~159	159.1~177	177.1~211	211.1~219.7
중2	129.9~136	136.1~169	169.1~187	187.1~218	218.1~229.3
중3	141.4~145	145.1~180	180.1~201	201.1~238	238.1~244.0
고1	139.9~160	160.1~195	195.1~216	216.1~255	255.1~260.2
고2	162.9~177	177.1~212	212.1~228	228.1~258	258.1~270.0
고3	169.9~185	185.1~221	221.1~243	243.1~264	264.1~277.1

## 여학생

(단위: cm)

학년	아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)
초4	87.4~97	97.1~119	119.1~135	135.1~161	161.1~165.5
초5	89.3~100	100.1~123	123.1~139	139.1~170	170.1~175.0
초6	89.9~100	100.1~127	127.1~144	144.1~175	175.1~177.8
중1	89.9~100	100.1~127	127.1~144	144.1~175	175.1~180.5
중2	93.9~100	100.1~127	127.1~145	145.1~183	183.1~198.0
중3	94.9~100	100.1~127	127.1~145	145.1~183	183.1~198.0
고1	94.9~100	100.1~139	139.1~159	159.1~186	186.1~200.0
고2	94.9~100	100.1~139	139.1~159	159.1~186	186.1~200.0
고3	94.9~100	100.1~139	139.1~159	159.1~186	186.1~200.0

# 체질량 지수(BMI) 측정

키와 몸무게를 이용해 지방의 양을 추정하여 비만을 측정합니다.

## 방법

측정자의 키와 체중을 측정하여 산출

- 산출식:  $\text{체중(kg)} / \text{키(m}^2\text{)}$

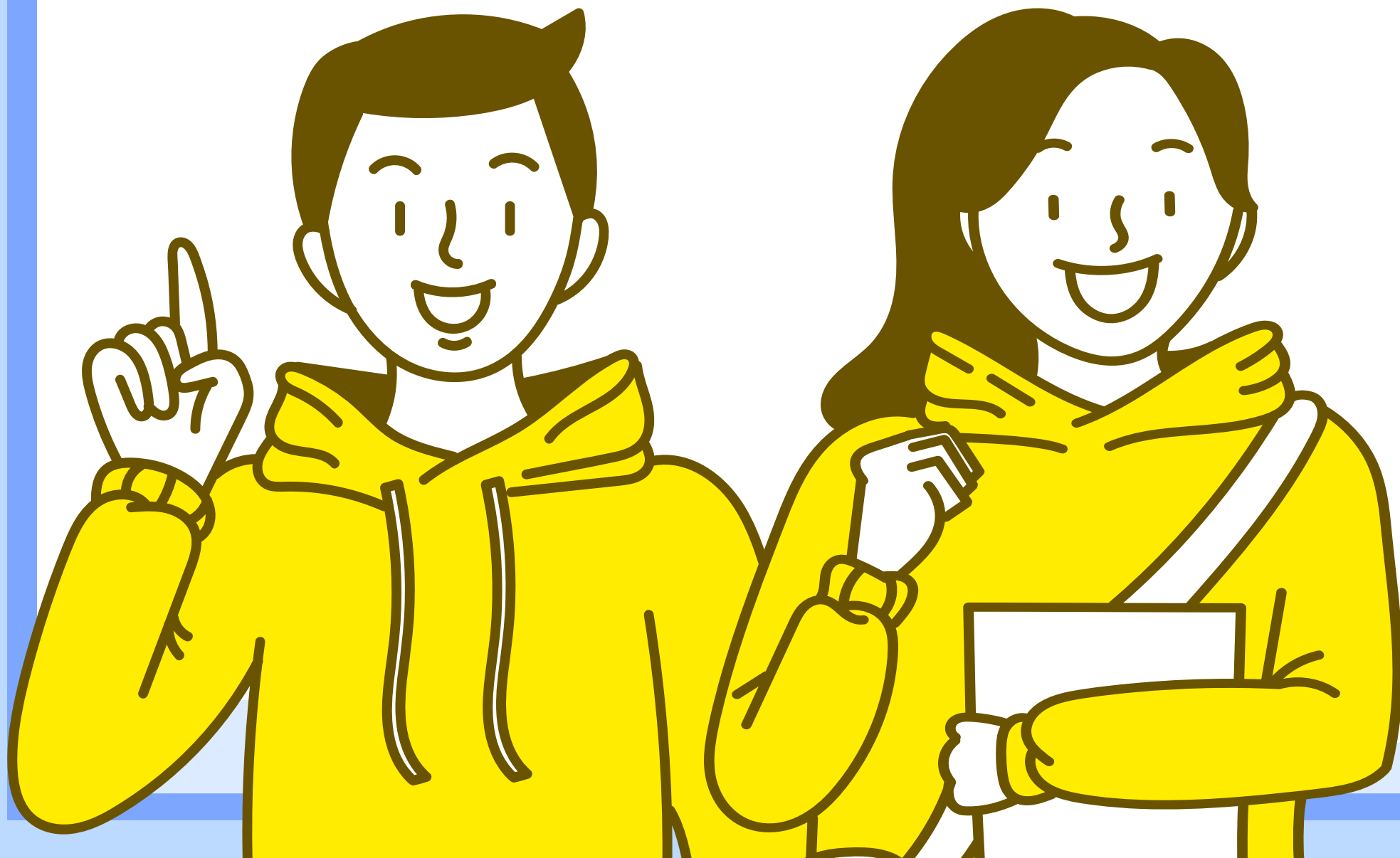


	남학생				
	마름	정상	과체중	경도비만	고도비만
초4	14.2이하	14.3~20.7	20.8~23.2	23.3~29.9	30.0이상
초5	14.5이하	14.6~21.6	21.7~24.4	24.5~29.9	30.0이상
초6	14.8이하	14.9~22.5	22.6~24.9	25.0~29.9	30.0이상
중1	15.3이하	15.4~23.2	23.3~24.9	25.0~29.9	30.0이상
중2	15.7이하	15.8~23.8	23.9~24.9	25.0~29.9	30.0이상
중3	16.2이하	16.3~24.3	24.4~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고1	16.7이하	16.8~24.6	24.7~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고2	17.2이하	17.3~24.9	25.0~29.9		30.0이상
고3	17.7이하	17.8~24.9	25.0~29.9		30.0이상

	여학생				
	마름	정상	과체중	경도비만	고도비만
초4	13.9이하	14.0~19.8	19.9~22.0	22.1~29.9	30.0이상
초5	14.2이하	14.3~20.6	20.7~23.0	23.1~29.9	30.0이상
초6	14.6이하	14.7~21.4	21.5~23.9	24.0~29.9	30.0이상
중1	15.1이하	15.2~22.1	22.2~24.7	24.8~29.9	30.0이상
중2	15.6이하	15.7~22.7	22.8~24.9	25.0~29.9	30.0이상
중3	16.2이하	16.3~23.2	23.3~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고1	16.7이하	16.8~23.6	23.7~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고2	17.2이하	17.3~23.8	23.9~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고3	17.6이하	17.7~23.9	24.0~24.9	25.0~29.9	30.0이상

여러분의 건강하고 활기찬 삶을 언제나 응원합니다!

우리 모두 함께  
건강 체력 길러요!



교육부  
Ministry of Education