

·运动人体科学·

# 《国民体质测定标准(2023年修订)》的主要变化、 目标指向和实践路向

王毕涵<sup>1,2</sup>, 汤长发<sup>1,2</sup>, 张强峰<sup>1</sup>

(1.湖南师范大学 体育学院, 湖南 长沙 410012; 2.湖南师范大学  
体适能与运动康复湖南省重点实验室, 湖南 长沙 410012)

**摘要:**《国民体质测定标准(2023年修订)》(以下简称“新《标准》”)是《国民体质测定标准》(以下简称“原《标准》”)的最新修订版, 剖析新《标准》主要变化及其背后的目标指向有助于新《标准》的全面实施。研究认为: 新《标准》主要变化体现在提高测定对象年龄上限, 增加身体形态指标比重, 优化测定项目及评分标准, 提升测试设备智能化水平, 指向于应对人口老龄化的体质健康需求, 改善国民越发肥胖的身体形态, 追求更为科学的测评体系, 助力生活化的体质健康促进行为等目标。践行新《标准》主要变化与目标指向, 应从完善法律法规与奖惩制度、建立健全国民肥胖抑制机制、强化软硬件的配套保障、宣传生活化的体质健康促进行为等方面展开。

**关键词:** 国民体质; 体质测定; 《国民体质测定标准(2023年修订)》; 体质健康促进

**中图分类号:** G804 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2024)03-0147-06

## The main changes, target directions, and practical directions of the National Physical Fitness Measurement Standards (revised in 2023)

WANG Bihan<sup>1,2</sup>, TANG Changfa<sup>1,2</sup>, ZHANG Qiangfeng<sup>1</sup>

(1.School of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha 410012, China; 2.Key Laboratory of Physical Fitness and Exercise Rehabilitation in Hunan Province, Hunan Normal University, Changsha 410012, China)

**Abstract:** The National Physical Fitness Testing Standard (revised in 2023) (hereinafter referred to as the "New Standard") is the latest revised version of the National Physical Fitness Testing Standard (hereinafter referred to as the "Original Standard"), and analyzing the main changes of the New Standard and its underlying goals will help the comprehensive implementation of the New Standard. The research suggests that the main changes in the new "standards" are reflected in the increase in the upper age limit of the test subjects, the increase in the proportion of body shape indicators, optimization of measurement items and scoring standards, and the enhancement of the intelligence level of testing equipment. The goals are focusing on the physical and health needs of an aging population, improving the increasingly obese body shape of the population, pursuing a more scientific evaluation and training system, and helping promote lifestyle oriented physical health promotion behavior. Implementing the main changes and target directions of the new "Standards", that should focus on the following aspects such as improving laws and regulations as well as reward and punishment systems, establishing and improving mechanism to curb national obesity, strengthening the supporting construction of hardware and software, and promoting lifestyle oriented physical health promotion behaviors.

**Keywords:** national physical fitness; physical fitness measurement; National Physical Fitness Measurement Standards (Revised in 2023); physical health promotion

收稿日期: 2023-10-24

基金项目: 国家社会科学基金教育学一般项目(BLA190211)。

作者简介: 王毕涵(2000-), 硕士研究生, 男, 助理研究员, 研究方向: 国民体质健康促进。E-mail: wbxhzz@hunnu.edu.cn 通信作者: 张强峰

自2003年以来,基于原《标准》的国民体质测定逐步覆盖全国31个省(区、市),基于原《标准》构建的中国国民体质监测数据库已发展成为制定和评估全民健身计划实施效果、评价健康中国建设成效的重要指标和数据来源,为国家科学制定发展群众体育事业、增强国民体质的相关政策提供重要依据。时隔20年后,国家体育总局在数据采集、统计分析、专家论证、征求意见等基础上,完成《标准》的修订工作,开启我国国民体质测定新篇章。观察并揭示新《标准》的主要变化及目标指向,对新《标准》的全面实施、国民体质测定的稳步推行、全民健身计划落实、健康中国建设和中华民族伟大复兴具有重大意义。

## 1 新《标准》修订的时代背景

2000年国家体育总局联合国家教委、卫生部等10部委,在全国范围内开展3~69岁国民体质监测,并依据533910个有效样本的测试结果,在《中国成年人人体质测定标准》18~60周岁男性与18~55周岁女性测试数据的基础上,历时3年时间研制出原《标准》<sup>[1]</sup>。20年来,原《标准》已成为判断我国国民体质健康状况、衡量各级政府全民健身活动开展情况的重要依据,并为国民体质监测实施、国民体质健康水平提升、全民健身活动开展、国家经济社会发展等做出重要贡献。但时至今日,我国国民体质健康的主要问题及其影响因素与2000年相比也已发生很大变化。如在身体形态指标方面,我国成年人和老年人超重肥胖率呈持续增长趋势且增速过快,从最初超重率快速增长,但肥胖率还处于较低水平,发展到现今的肥胖率增速加快、乡村居民超重和肥胖增速快于城镇人群的局面,同时又存在低体重在农村老年人、年轻女性中有上升的苗头<sup>[2]</sup>。再如身体素质指标普遍下滑,其中力量素质下滑最为严重<sup>[3]</sup>……因此,依据20年前国民人口数据研制的原《标准》就难以准确反映当前我国国民体质状况与运动喜好特征,不能切实为国民体质健康政策提供可靠数据支持。前5次调研均显示我国国民体质合格率在85%以上,但实际情况是我国国民肥胖人群比重过大,慢性病人群在不断增加<sup>[4]</sup>,经常参加体育锻炼人口比例与世界体育强国相比还有很大差距<sup>[5]</sup>。

与此同时,受体质健康领域理论体系不够完善和科技水平应用不足导致的测量技术局限等因素影响,原《标准》部分测试项目难以代表当前体质健康测评的主流认知,并与最新体质健康测量技术存在显著差异。如幼儿网球掷远项目能较好反映神经、肌肉等器官系统功能,但幼儿投掷技术能力较弱,测试结果误差较大<sup>[6]</sup>。成人台阶试验指数已被证实为不能有效评价

不同体重受试者的心血管功能,不能有效反映心脏功能的增龄性变化规律及其性别差异,也不能有效综合评价人体心肺功能<sup>[7]</sup>。老年人测定评价标准不够完善,缺少心肺耐力检测指标<sup>[8]</sup>。另外,基层测试队伍不稳定、组织安排不合理、测定对象难召集<sup>[9]</sup>、宣传工作不到位、测试程序复杂、场地受限、专业监测人员短缺、受测人群分布不均衡、器材质量不过关等问题<sup>[10]</sup>,也影响着原《标准》的实施成效。

2016年国务院《“健康中国2030”规划纲要》首次提出“完善体质健康监测体系,开发应用国民体质健康监测大数据”,为原《标准》修订提供直接的政策依据。2022年体育总局办公厅关于印发《2023年群众体育工作要点》的通知指出“修订原《标准》,开展常态化的国民体质监测”,随后原《标准》修订工作逐渐展开。随着学界对国民体质测定指标、测试技术、评价方法的研究逐步深入,体脂率、2分钟原地高抬腿、功率车二级负荷试验等被认为是筛查心血管功能、耐力水平等的关联因素<sup>[11]</sup>。国民体质测定传感器、射频卡等技术设备日臻娴熟,也为修订原《标准》提供大量“素材”支撑。

## 2 新《标准》的主要变化

首先,新《标准》提高测定对象年龄上限。新《标准》将老年组的年龄上限由69岁提升至79岁,并新增70~79岁老年人的体质测定项目及标准,推动国民体质监测覆盖更广的健身人群。70~79岁的老年人都可以参与新《标准》测试,突显国家对老年人健康状况的关注,强化新《标准》促进老年人体质健康的价值,也体现出主管部门在顶层政策设计中对于人口老龄化问题的战略性布局。

其次,新《标准》增加身体形态指标比重。身体形态是国民体质的最直接呈现,不仅包括身高、体重,还包括腰围、皮褶厚度、体脂率等。原《标准》通过BMI(体重/身高<sup>2</sup>)评价身体形态的方式无法区别个体肌肉和脂肪,在反映脂肪含量方面存在着高估或低估的可能性,比如肌肉型个体就容易出现高估,隐性肥胖个体容易出现低估。因此,新《标准》一方面增加与健康密切相关的身体形态指标比重,3~6岁幼儿组身体形态占比由以往的14.3%提升为30%,成人I组由11.1%提升为15%,成人II组由14.3%提升为15%,老人组由16.7%提升为20%;另一方面是成人组、老人组增加基于生物电阻抗法的体脂率测试项目,从BMI和体脂率两方面判定成人组、老人组身体形态水平,积极回应原《标准》身体形态指标单一的不足。

再次,新《标准》优化测定项目及评分标准。针

对当前我国幼儿、成年人和老年人在体质健康中的不同问题与需求,新《标准》一方面按组别调整测定项目。如幼儿组新增握力,10米折返跑改为15米绕障碍跑,剔除幼儿网球掷远;成人I组新增体脂率,台阶测试改为功率车二级负荷试验,俯卧撑改为俯卧撑或跪卧撑;成人II组新增体脂率,俯卧撑或跪卧撑,1分钟仰卧起坐,台阶测试改为功率车二级负荷试验。其中俯卧撑或跪卧撑贯穿整个成人组,修正原《标准》成人组在应对健康挑战时呈现出的时代局限;老人组新增体脂率,2分钟原地高抬腿和30秒坐站,其中2分钟原地高抬腿项目弥补原《标准》老人组没有心肺耐力检测的空缺,助力我国老年人身体机能水平提升。另一方面调整评分标准,新《标准》从更容易被广大群众理解和接受出发,将原《标准》单项指标评分5分制5个得分段(身高和体重为3个得分段)调整为百分制13个得分段60分及格,避免原《标准》5分制评分的不足,同时将原《标准》各单项指标得分简单相加、所有测试项目同等重要的综合得分方式,调整为根据不同指标系数计算综合得分(非等权)方式,此举更能够区分不同指标在综合评价个体体质状况中的作用,也使得原《标准》“非零进一”“任一项指标无分者,不进行综合评价”等不合理规定得以剔除。

最后,新《标准》提升测试设备智能化水平。相对于日本1998年修订的国民体质标准、美国2008年修订的总统挑战计划、俄罗斯2013年修订的《劳卫制》而言,我国于2023年颁布的新《标准》的智能化水平更高,如立定跳远测试仪、纵跳测试仪,光电传感器,体脂率测试仪等全部实现成绩自动化读取,并在第五次国民体质监测中率先进行预实施,整个测试过程更加高效。其中,身体成分测试仪、功率车、30秒坐站等测试项目的器材研发均来自于国内知名企业,测试指标算法、标准体系构建均紧密结合我国体育科研的最新成果,对于我国体育科研成果产业转化具有重要价值。相对于原《标准》纸质手写成绩的传统记录方式,新《标准》采用自动上传数据至主机及IC卡(射频卡)的双重保存方式,不仅避免原《标准》人工读取成绩存在的主观性偏差,纸质档案容易遗失的不足,提高测试结果传输速度,也增加测试数据备份与存储安全,同时也为后续数据分析提供有力支持。此外,写卡未成功时拿走IC卡(射频卡)机器会自动发出警告声音,从而避免测试数据的不完整上传。

### 3 新《标准》主要变化的目标指向

#### 3.1 应对人口老龄化的体质健康需求

当一个国家或地区60岁以上老人达到总人口的

10%,或者65岁老人占总人口的7%,这个国家或地区即进入老龄化。自1999年60岁以上人口突破10%以来,我国老龄人口增长迅速,2017年我国60岁以上老年人口占总人口的17.3%,达到2.41亿,是全球首个也是唯一老年人口超过2亿的国家。2022年我国60岁以上老年人口占总人口的20%,超过2.8亿人,预计到2035年我国60岁及以上老年人口将突破4亿,占总人口的30%以上,此时我国将进入重度人口老龄化<sup>[12]</sup>。因此,老龄人口的体质健康需求也会相应增加。

人体各系统器官的功能会随着年龄增长逐渐衰退,从而不可避免的出现疾病发病率增加、患病期延长等情况。体质是可以换回最多回报的投资,能够最大限度地延缓疾病发生时间和缩减患病时间,那些早已进入老龄化的国家都非常重视提升老年人口体质水平,并积极投资老年人口的体质测定,如在进入老龄化的第二年日本国民体质测定就将年龄上限由59岁调整为79岁<sup>[13]</sup>。自1999年美国就有专门针对60~94岁老年人的功能性体能标准得分体系<sup>[14]</sup>。2013年俄罗斯将老年人口的测试对象扩大到70岁以上<sup>[15]</sup>。

面对我国人口老龄化的迅速发展及与日俱增的体质健康需求,党的十九届五中全会首次将积极应对人口老龄化上升为国家战略,应对人口老龄化的各项需求已成为我国新发展阶段一项紧迫而重要的战略任务。新《标准》将测定对象年龄上限增加到79岁,使得更多老年人群纳入到国民体质监测体系。此举不仅仅是一项技术性的测定调整,更是在实现中华民族伟大复兴的道路上对人口老龄化挑战的制度性响应,满足老龄化群体的体质健康需求,使得他们可以通过新《标准》了解与掌握自身体质健康状况,采取适宜的体质健康水平提升措施,实现从健康老龄化到积极老龄化的转变<sup>[16]</sup>,从而提高日常生活质量、增进个体幸福。

#### 3.2 改善国民越发肥胖的身体形态

通过竞技体育在夏季奥运会、冬季奥运会、世界大学生运动会等国际赛场的卓越成绩表明,我国已经进入竞技体育强国之列,同时也欣喜地看到全民健身逐渐成为国人健康意识和健身行为的重要组成部分,各种群体性体育活动(如“村BA”“村超”、马拉松赛、广场舞等)已成为新时代全民健身新风尚。2020年全国农村7岁及以上居民每周参加1次及以上体育锻炼的人数比例已达63.1%<sup>[17]</sup>,近5次国民体质测定合格率持续维持在85%以上,可见越来越多的国民从全民健身活动中获益。但令人疑惑的是随着体质合格率稳步提升,我国国民体重超重、肥胖问题却愈发凸显。根据国家卫健委2020年发布的《中国居民营养与慢性病状况报告》显示,我国城乡各年龄组居民超重及肥胖

率呈持续上升趋势,其中成年居民超重、肥胖率已经超过 50%且 2030 年将达到 65.3%<sup>[18]</sup>,可见体型横向变宽的增长幅度远远大于身高纵向长高的增长幅度。

肥胖会引发各种疾病,如肥胖人群高血压、冠心病发病率可达正常体重人群的 3~4 倍,而由肥胖向正常体型发展时各种疾病都会大幅度降低。如肥胖人群的身高体重指数每降低 2 个单位,冠心病发病率会降低 14%,缺血性脑卒中发病率也会降低 16%<sup>[19]</sup>。新《标准》增加体脂率测试项目,从 BMI 和体脂率两方面清晰地反映个体脂肪比例,因此新《标准》身体形态测试项目可以精准呈现个体胖瘦程度。同时加大身体形态测试项目比重并通过百分制形式细化评分标准,以更为精确、更高要求的方式不断满足越发肥胖国民对正常体型的美好追求。可见践行“以人民为中心”的发展理念,也是贯彻新时代党的体育方针、把人民作为发展体育事业的主体、坚持体育为人民服务的有力体现。

### 3.3 追求更为科学的测评练体系

原《标准》是由国家国民体质监测中心基于 2000 年国家国民体质监测数据研制,20 多年来原《标准》不变的测试项目、测试方法、评价标准、健身方案等明显落后于国家社会经济发展。如原《标准》测试项目与国民体育锻炼方式脱节,测试器材不能满足国民经济各行各业日益增长的迫切需求<sup>[20]</sup>,人工、纸质的成绩评判方式难免主观<sup>[21]</sup>,个性化的运动处方较少,能够付诸于实践的健身运动方案略显粗放<sup>[22]</sup>等。

随着 5G 通信技术、AR 增强现实技术与 VR 虚拟现实技术的普及,以及智能化、信息化的时代扑面而来,世界万物的联系也变得更加密切和融合。新《标准》顺应时代社会发展,准确把握我国人民增强体质、保持健康的愿望,积极追求更为科学的测评练体系。一方面采用更加直观的真人动作示范图例,大幅降低测试过程中的不规范性操作。按组别优化测试项目,强化测试项目的代表性,不同年龄阶段国民体育锻炼效果能够体现。培育智能化程度更高的测试器材与装备,实现对测试结果的自动化读取,避免测试成绩的纸质手写引发的误差,凸显新《标准》测试全过程的科学引领、与时俱进。另一方面从体脂率和 BMI 两方面判定身体形态,通过肺活量,功率车二级负荷试验或原地高抬腿测试身体机能,并采用现代化测量技术及计算分析方法,摒弃原《标准》中的一些不合理规定。最后,积极匹配计算机网络、大数据、物联网和人工智能等技术,出具科学水平更高的体育锻炼方案,释放出国民体质健康的智能化生产力,满足国民多样化的体育锻炼需求。如提供从 3~79 岁的国民体质全景图,形成富有个人色彩的体质数据报告等,使得新

《标准》的测试—评价—锻炼的闭环体系更为科学,也为进一步研究我国国民体质健康状况、预测疾病风险带来深远影响。

### 3.4 助力生活化的体质健康促进行为

国民体质健康状况长期动态变化,虽具有个体特征,但也是社会生活的产物。随着当下工作节奏的日益加快,我国国民已经越来越没有精力把整段时间投入到专门的体质健康促进行为中。体质健康促进实践不能与国民生活实际割裂,应关照现实生活中的问题和需求<sup>[23]</sup>。新《标准》积极为生活化的体质健康促进服务,一方面将诸多体质健康促进策略融入日常生活,国民能够借助日常生活中的智能设备,实现对新《标准》测试数据的实时收集与储存、监控和分析,为其采取干预策略、实施健康促进行动提供客观、可靠的数据支持。另一方面,新《标准》增加源自于国民生活的测试项目,助力国民对体质健康促进的价值认同,如新增的功率车、障碍跑、高抬腿、坐站、仰卧起坐等测试项目,就是个人或家庭成员骑行、远足、居家健身等日常生活场景的再现。国民通过参与骑行、远足、居家健身等与日常生活密切相关的行为来检验自身体质健康水平,也更容易采取有助于体质健康促进的日常生活行为来保持体质健康水平。而生活化的体质健康促进目标指向将扩展国民体质的内涵和外延,同时也会促进体育相关产业的产生和发展,以及扩大就业渠道等。

## 4 新《标准》目标指向的实践路向

### 4.1 完善法律法规与奖惩制度

2023 年 1 月 1 日颁布施行的《中华人民共和国体育法》第十八条中明确规定:“国家推行全民健身计划,制定和实施体育锻炼标准,定期开展公民体质监测和全民健身活动状况调查,开展科学健身指导工作。”这是我国国民体质监测的法制化标志,但新《标准》将 60~79 岁老龄人群纳入国民体质测定对象,体质测定的潜在风险增加,部分存在一定运动负荷测试项目的运动伤害风险会被放大。同时以往原《标准》实施存在 20~39 岁年龄组参与人员稀少,50 多岁冒充 60 多岁的情况<sup>[9]</sup>。

因此,新《标准》应制定免责规定与法律服务制度,做好与《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国体育法》等法律法规的衔接,明确国民体质监测中意外伤害事故的程序、认定机构,使国民体质监测的意外伤害事故有所依循。其次,落实新《标准》运动风险筛查机制,为避免意想不到的测试风险,可为受试者,特别是老龄人群投保人身意外伤害保险。此外,

还可借鉴发达国家国民体质健康治理中的立法保障经验。最后,把老龄人群参与新《标准》情况作为各地体育部门工作评估标准,定期公布各地不同年龄人群参与国民体质测定的成绩排名,当有地区出现新《标准》测试人数、测试数据造假时,应有相应的惩罚措施。各级体育行政部门在面对《标准》施行中健康老龄化工作显著的单位和个人时,也应出台相应表彰与奖励办法。

#### 4.2 建立健全肥胖抑制机制

抑制肥胖是一个世界性难题,我国一直在努力开展肥胖治理工作,但第五次国民体质监测结果显示超重肥胖率仍在进一步增加,因此新《标准》抑制国民身型肥胖化目标指向更为急切。首先应基于新《标准》体脂率标准,构建与身高体重、身体机能、身体素质动态关系模型,如不同体脂率的身高体重、身体机能、身体素质水平,及在不控制其他变量的情况下,体脂率得分每增加一个单位后身高体重、身体机能和身体素质各指标的具体变化,为抑制肥胖提供客观、准确、全面、及时的决策依据。与此同时,加强国民体脂率数据挖掘与分析应用,构建全人群、全生命周期的健康体重与体脂监测、评估与管理,并针对不同健康状况、不同生命周期国民,实现国民肥胖抑制的科学化、全面化、动态化管理。

其次,积极寻求与营养学、心理学、运动科学等领域的专家合作,以多领域、跨学科的形式健全肥胖分级管理体系,落实健康体重测评、随访、照护等综合管理服务,联合大数据及权威学术平台等,研究梳理健康体重的知识与技能,筛选、研发、推广肥胖防控工具,打造一体化、全流程、根本性的肥胖防控解决方案。此外,充分开发和利用国民体质数据资源,开展跨系统相关信息资源的对接,促进肥胖抑制措施与旅游、医疗、卫生、交通等相关行业的深度融合,全方位健全肥胖抑制措施,加强多部门、宽层次和跨领域制定与实施肥胖政策,以便更好地为国民保持健康体型服务。

#### 4.3 强化软硬件的配套保障

国民体质测定包括现场测试、数据收集、健身运动方案出具等诸多子系统,这些子系统之间存在着测试流程、测试设备、测试人员等复杂耦合关系。从我国国民体质测定的实施来看,各子系统之间只是存在“表象”的关联,国民体质发展预测难、健身运动方案效率低等问题一直得不到有效解决,测量—评价—锻炼衔接还不够顺畅。同时新《标准》的实施将产生大量基础数据,不仅包括身体形态、身体机能、身体素质、运动喜好、运动频率等方面,还包括部分生理

指标,如生物电阻抗测量的体脂率、基础代谢率、身体成分和身体水分等;不仅包含设备状态信息、控制指令等结构化数据,也包含体质测试仪所检测的人体生理指标数据。所有这些基础、异质数据的应用不仅需要大量智能数据筛查、数据清洗乃至大数据统计分析,还需要可信任模型与智慧决策等软件平台支持。此外,新《标准》测试器材的抗干扰能力还有待提高,如光电(俯卧撑)、红外(纵跳)传感器的环境适应性差,阳光、灯光等都会产生干扰,同时也易受到温度变化、强电磁的干扰。由于各类传感器设备采用的通信技术标准各不相同,导致相互之间不能互联互通,信息传输受阻、整体稳定性差;且故障特征样本极难捕捉,仅能通过理论样本或实验室样本进行参考,缺乏现场工况真实有效的数据<sup>[24]</sup>。此外,功率车二级负荷测试存在年轻女性的评分标准算法需进一步完善,测试便利性不如台阶试验,且成本有所提高等不足<sup>[25]</sup>。

因此,面对国民体质测定的复杂特点和新《标准》测评科学化目标导向,应在第五次国民体质监测的基础上加强与新《标准》软硬件的配套保障。在硬件设备方面,进一步提升测试器材电子元器件的稳定性,同时建设一批智能设备创新实验室,加快专用芯片、测试设备、训练器材等硬件设备研发力度,支撑新《标准》测评全过程的硬件升级。在软件建设方面,强化测试结果数据库、数据应用平台、健身运动方案系统等子系统之间的数据、网络、业务和控制的兼容,从而形成现场测试安排、运动负荷强度评判、运动项目喜好、运动安全保障等全过程智能化运行的智慧系统,随时为各类人群提供运动监测、健身指导、运动康复、慢病运动干预、运动营养和科普等服务。同时从国民体质政策设计、数据流业、网络保障等方面进行长期布局,模拟不同健身活动水平、营养水平群体的虚拟现实场景,开展覆盖生命全周期的体质变化图谱与科学锻炼体系建设等,实现各子系统间的时空互通。

#### 4.4 宣传生活化的体质健康促进行为

由于传统体育锻炼方式对环境、器材、时间和能力等方面都有着特定要求,因此越来越容易被大众摒弃。如何在生活中以便捷高效的方式获得与传统运动相似或更优的健康促进效果遂成为新《标准》的主要目标指向。生活化的体质健康促进行为就是弱化对传统器械、场地的依赖,把体育锻炼渗透到国民的衣、食、住、行,此举对于提高体育锻炼的人本性,促进人的全面发展和社会文明的全面进步具有重要作用。因此宣传新生活化的体质健康促进行为,可降低国民对场地器材的依赖,形成“我知晓,我支持,我参与”的体质健康促进生活化氛围,进而提升国民体质健康水平。

为此,宣传生活化的体质健康促进行为,首先应推动“生活化的体质健康促进行为”网站与公众号建设,充分利用新媒体快速传播、动态传播的优势,促进国民对“体质健康促进生活化”方式做出全面了解。其次,依托由国家国民体质监测中心、省(区、市)国民体质监测中心、地(市)国民体质监测中心和监测队构成的国民体质监测网络管理体系,构建相同等级的国民体质健康信息服务平台,为人民群众提供翔实的“生活化的体质健康促进行为”策略。再次,在全民健身广场、小区商场、校园操场等人口密集的场所,以电子显示屏、横幅、滚动屏等形式向国民及时发布和宣传“生活化的体质健康促进行为”,积极开展体质健康促进生活化专题讲座,普及“生活化的体质健康促进行为”的知识与方法。最后,积极研发“鼓励引导国民优先选择城市公共交通、步行和自行车等绿色出行”的智能小程序,将生活化的体质健康促进行为融入国民日常生活,满足国民追求美好生活的向往。

#### 参考文献:

- [1] 江崇民,于道中,季成叶,等.《国民体质测定标准》的研制[J]. 体育科学, 2004, 24(3): 33-36.
- [2] 国家体育总局.《第五次国民体质监测公报》解读[EB/OL]. (2021-12-30)[2023-10-05]. <https://m.gmw.cn/baijia/2021-12/30/1302743209.html>
- [3] 范洪彬,孙有平,季浏. 体质测试中力量素质评价指标与测试方法的国际比较与启示[J]. 体育科学, 2015, 35(1): 80-87.
- [4] 国务院办公厅. 国务院办公厅关于印发中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)的通知[EB/OL]. (2017-02-14)[2023-10-05]. <https://www.gov.cn/zhengce/content/2017-02/14/>
- [5] 卢文云,陈佩杰. 全民健身与全民健康深度融合的内涵、路径与体制机制研究[J]. 体育科学, 2018, 38(5): 25-39+55.
- [6] 全海英,张玉婷. 对《国民体质测定标准》幼儿部分的几点质疑[J]. 体育学刊, 2016, 23(3): 89-93.
- [7] 陈嵘,王健,黄滨. 三种心肺功能运动负荷测试的评价效度研究[J]. 体育科学, 2005, 25(6): 52-54.
- [8] 代俊. 不同性别、年龄及体力活动对老年人体质的影响[J]. 首都体育学院学报, 2015, 27(4): 380-384.
- [9] 吕俊,张艺宏,徐宁. 基层国民体质监测的现状、问题及思考[J]. 四川体育科学, 2016, 35(5): 53-54+63.
- [10] 张骥,周婕,吴廷莉,等. 体质指数动态变化与代谢综合征发病关系前瞻性队列研究[J]. 中国公共卫生, 2023, 39(7): 851-856.
- [11] FREDRIKSEN P M, MAMEN A, HJELLE O P, et al. Handgrip strength in 6-12-year-old children: The health oriented pedagogical project(HOPP)[J/OL]. Scandinavian Journal of Public Health, 2018, 46(21\_suppl): 54-60.
- [12] 中华人民共和国中央人民政府. 2022年度国家老龄事业发展公报[EB/OL]. [2023-12-01]. [https://www.gov.cn/govweb/lianbo/bumen/202312/content\\_6920261.htm](https://www.gov.cn/govweb/lianbo/bumen/202312/content_6920261.htm)
- [13] KIDOKORO T, TOMKINSON G R, NOI S, et al. Japanese physical fitness surveillance: A greater need for international publications that utilize the world's best physical fitness database[J]. The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine, 2022, 11(3): 161-167.
- [14] 李琳,崔洁,项琪,等. 俄罗斯2013版劳卫制及其启示[J]. 体育文化导刊, 2016(8): 71-75+132.
- [15] 许坚,周勇. 技术赋能体育市场监管体系现代化: 逻辑、困境与纾解[J]. 沈阳体育学院学报, 2022, 41(4): 125-130+137.
- [16] 晏月平,李雅琳. 健康老龄化到积极老龄化面临的挑战及策略研究[J]. 东岳论丛, 2022, 43(7): 165-175+192.
- [17] 中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)[J]. 营养学报, 2020, 42(6): 521.
- [18] 赵秋蓉,高炳宏. 人口老龄化与老年人体质研究展望[J]. 体育科学, 2000, 20(4): 61-65.
- [19] 徐云霞,方向丽. 论健康促进——来自国民体质监测的思考[J]. 体育文化导刊, 2007(8): 23-25.
- [20] 曾庆欣,杨婷,张建军. 我国国民体质监测的现状与对策[J]. 西安体育学院学报, 2004, 31(3): 71-72+84.
- [21] 李璟圆,梁辰,高璨,等. 体医融合的内涵与路径研究——以运动处方门诊为例[J]. 体育科学, 2019, 39(7): 23-32.
- [22] 林剑. 国民体质总体上升 运动增强体质促进健康作用明显[N]. 中国体育报, 2021-12-30(2).
- [23] JAMES R. MORROW J. Are American children and youth fit? It's time we learned[J]. Research Quarterly for Exercise and Sport, 2005, 76(4): 377-388.
- [24] 张巍,姜大成,佟勇,等. 论我国传感器技术发展中的若干问题[J]. 数字通信世界, 2018(12): 119.
- [25] 王道,王晨. 上海市第五次国民体质监测: 概况、变化与关注[J]. 体育科研, 2023, 44(2): 20-24.