**中国体育科学学会团体标准《身体素养评价指南**

**第2部分：青少年》编制说明**

1. **工作简况**
2. **任务来源**

本标准为主动健康与老龄化科技应对专项——人体运动促进健康个性化精准指导方案关键技术研究（2018YFC20006）科技项目的阶段成果，由国家科技专项经费支持。

《身体素养评价指南 儿童青少年》在中国体育科学学会2022年第一批团体标准制定计划中列入学会团体标准制定计划，项目编号为CSSS-2022-007。

1. **起草人员及其所在单位**

本标准的起草单位为：北京体育大学、北京大学、河南理工大学、国家体育总局体育科学研究所、清华大学、重庆大学。

本标准的主要起草人为：李红娟、桂春燕、张曌华、张柳、费夕、张留伟、王东敏、王馨塘。

1. **主要工作过程**

1）建组、现状预研与调研阶段（2019年12月-2021年3月）

首先，成立了标准编写小组。其次，在标准编写前期，采用文献综述、专家访谈、Delphi调查等多种形式获取信息，并经过归纳整理以及反复征求意见形成初步的成果，为标准编制提供依据，完成标准的初稿，并撰写标准立项申请书。

2）立项阶段（2022年3月-6月）

项目组组织标准讨论会对标准立项申请书及标准初稿进行多次讨论和修改后，向中国体育科学学会提交标准立项申请书及标准初稿。

3）起草阶段（2022年6月-9月）

根据专家评审意见对标准的初稿进行修订，形成《征求意见稿》，进行专家意见征询。

1. 标准制定的目的和意义

身体素养是当前国际体育领域中具有重要影响的理念，贯穿于整个生命历程中，是解决当前身体活动不足以及一系列健康问题的新思路。身体素养是着眼于身体活动与积极生活方式的契合关系，立足人的全面发展，在身体活动认知、行为和身体能力等相互关联的多维度上提高个体的认知、激发活动动机、培养身体能力，促进终生积极活跃身体活动行为习惯的养成。

开展青少年身体素养评价指南研制，规范和统一青少年身体素养评价内容和工具，促进身体素养理念的推广和普及，有效、持续地促进青少年积极参与身体活动、培养积极健康生活能力及提高身体素养水平，保障中国《体育强国建设纲要》中“提高青少年身体素养”战略目标的落实。

1. **编制原则、标准主要技术要求的依据（包括验证报告、统计数据等）及理由**
2. **编制原则**

1）本标准按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》给出的规则编写；

2）本标准符合国家有关法律法规、强制性标准及相关产业政策要求；

3）本标准的制定工作遵循“统一性、协调性、一致性、规范性”的原则。

1. **标准的主要内容及主要技术要求的依据（包括验证报告、统计数据等）**

本标准规定了青少年身体素养的评价指标、评价工具及评价方法等内容。主要内容包括：

1. 适用范围

本标准适用于12-18岁青少年身体素养的评价。

1. 术语和定义

本标准给出了身体素养的定义

1. 青少年身体素养评价指标体系

本标准提供了包含情感体验、知识理解应用能力、身体活动相关行为及身体能力4个维度和身体活动动机、身体活动信心、基本理论知识、运动方法、运动安全、身体活动行为、静态行为、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、身体柔韧性、基本动作技能、专项运动技能13个评价指标的青少年身体素养测评体系；

1. 青少年身体素养评价方法和评价工具

本标准制定了适用于12-18岁青少年身体素养评价的测评工具和综合评价的方法。

本标准制定的主要过程及技术依据：

1. 文献分析

通过系统检索和分析身体素养相关文献，确定青少年身体素养核心要素。

主要通过以下电子数据库进行文献检索：①EBSCO，采用一站式检索，包括SPORTDiscus with Full Text, MEDLINE Complete, APA PsycInfo，Psychology and Behavioral Sciences Collection, Humanities International Complete, Literary Reference Center6个数据库；②Web of Science；③PubMed；④中国知网。以“身体素养”或“体育素养”为关键词检索中文文献,英文文献以“physical literacy”为检索词。

纳入标准:

①同行评审且全文下载，截至2019年12月31日前正式出版，其中Web Of Science 数据检索开始时间因数据库购买原因为2010年1月1日；②语种为中文和英文；③中文文献阐述内容与“physical literacy”词汇相关；④研究目标是身体素养概念的理解、澄清或拓展研究。

排除标准：

①physical literacy 在标题、关键词或摘要中，但原始文献内容与physical literacy 无关；②图书章节、书评或目录;③会议报告或会议摘要；④中文文献内容与“physical literacy”内涵不一致；⑤全文没有对身体素养概念进行讨论或进一步拓展；⑥无法获取到全文。

根据检索策略，4个电子数据库共检索中英文文献1161篇，按照纳入和排除标准进行筛选，最终纳入70篇文献。并对70篇文献进行质性综合分析。通过两轮数据编码、主题鉴别和主题审查，发现身体素养核心要素特别广泛，大部分要素并未经过数据验证。本部分主要对已进行核心要素进行检验研究共22项研究进行汇总分析，共产生157个原始编码，核心要素58个编码，99个核心子要素编码。通过对已验证的身体素养核心要素汇总，确定了青少年身体素养评价理论结构模型（见图1）。



图1 青少年身体素养理论结构模型

1. 专家调查

通过1轮的专家面谈以及4轮的专家问卷调查优化和确定了青少年身体素养评价指标体系专家版（附件1）。

1. 青少年身体素养评价工具研制及信效度检验

本研究依据前述青少年身体素养评价指标体系，参考与本研究相关的问卷、量表、指南、书籍以及学生体质测试等内容，构建青少年身体素养评价工具。然后利用青少年身体素养测评工具收集了河南某学校496名学生的身体素养数据。利用数据对青少年身体素养测评工具进行信效度检验，结果表明青少年身体素养测评指标体系工具的信效度良好，可用于青少年身体素养的评估。

通过理论和实证分析，确定了青少年的身体素养评价指标体系（图2）和评价工具（附件2）。



1. **与有关法律、行政法规和强制性国家标准的关系**

本标准内容符合国家现行法律、法规要求。本标准首次制定，与本行业现有的其他标准协调配套，没有冲突。

1. **与国际标准化组织、其他国家或者地区有关法律法规和标准的比对分析**

本标准在编制过程中未查询到相应的国际、国内标准，因此没有采标。

1. **重大分歧意见的处理过程、处理意见及其依据**

无

1. **废止现行有关标准的建议**

本标准为首次编制，不存在可废除的现行有关标准。

1. **涉及专利的有关说明**

无

1. **宣贯及实施建议**

（1）为了更好地实施本标准，建议逐级宣传和推广身体素养理念。

（2）在不同经济、不同地域的学校开展青少年身体素养测试的试点工作，推广本标准，为后续依托于本标准建立我国青少年身体素养数据库提供依据。

1. **其他应当予以说明的事项**

提供的相关材料：

附件1 青少年身体素养评价指标体系专家版

附件2 青少年身体素养评价工具

**附件1 青少年身体素养评价指标体系专家版**

表1 青少年身体素养评价指标体系专家版

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **一级指标** | **二级指标** | **测试指标** |
| **A情感体验** | A1活动动机 | 兴趣与愉快感受（活动倾向） |
|  | A2活动信心 | 胜任感/能力感知（活动能力感知） |
|  |  | 障碍自我效能（克服参与活动困难） |
| **B身体能力** | B1心肺耐力 | 耐力跑（800米-女；1000米-男） |
|  | B2肌肉力量 | 握力、立定跳远 |
|  | B3肌肉耐力 | 仰卧起坐 |
|  | B4身体柔韧 | 坐位体前屈 |
|  | B5基本动作技能 | 交叉步 |
|  |  | 侧滑步 |
|  |  | 直线跑 |
|  |  | 往返跑 |
|  |  | 单脚跳 |
|  |  | 双脚跳 |
|  |  | 肩上投球 |
|  |  | 踢球 |
|  | B6专项运动技能 | 掌握运动项目数 |
|  | 项目类型 |
|  | 掌握运动项目的熟练程度 |
| **C身体活动相关行为** | C1身体活动行为 | 校内参与体育活动次数、强度及主动程度 |
|  |  | 交通中参与身体活动频率及主动性（积极交通） |
|  |  | 闲暇时间体育锻炼次数、强度及主动程度 |
|  | C2静态行为 | 电子屏幕时间（看电视、电脑等）其他久坐行为 |
| **D知识理解应用能力** | D1基本理论知识 | 身体活动（基本要求、价值判断等） |
|  |  | 运动过程中生理反应 |
|  |  | 体质健康测试指标（国家体质健康标准） |
|  |  | 饮食营养与运动 |
|  |  | 身体活动与休息恢复 |
|  | D2运动方法 | 提高动作技能方法 |
|  |  | 提高身体素质方法 |
|  |  | 运动计划安排方法 |
|  | D3运动安全 | 运动强度 |
|  |  | 运动损伤预防 |
|  |  | 运动损伤处理 |

**附件2 青少年身体素养评价工具**

**【填表说明】**

1. 本问卷由你自填，不理解的地方可以询问测试人员。**选择无对错优差之分**，**请按个人真实情况填写。不要漏填！**

3. 本问卷的题型分为两类：选择题和填空题。填空题：请在相应的横线上（ ）或表格内填写文字或数字。选择题：在表格的数字上打“√”，**方格内的数字（1,2,3,4,5）没有任何意义，仅代表选项的序号**。

 同学签名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_联系方式\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 就读学校：\_ 省（市）\_ 县（区）\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(学校名)

  **\_\_\_\_\_\_\_年级 \_\_\_\_\_\_\_\_\_班**

 调查日期\_\_\_\_\_\_

**A个人基本情况**（请在选项上打“√”，在横线上填写数字或文字）

**A1 你的性别**：(1)男 (2)女 身高\_\_\_\_\_\_\_\_\_cm 体重\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_kg

**A2 你的出生年月：**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_日

**A3 你的民族：**(1)汉族 (2)回族 (3)壮族 (4)满族 (5)其他民族\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（请写出民族全称）

**A4 你目前生活在:**  (1)乡村 (2)城镇 (3)城市

**B**下列是同学们在身体活动过程中的各种体验，请在符合“像我”或“把握”的程度选项上“√”。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B1 | **有些同学** | 完全不像我 | 不太像我 | 有时像我 | 比较像我 | 完全像我 |
| 1 | 放学后迫不及待地参与一些运动游戏 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 真正喜欢体育课 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 不喜欢参与一些运动游戏 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 对有组织的体育活动没有太多乐趣 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 认为体育课是最有趣的课程 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 不喜欢参与有组织的体育活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 相比户外的运动游戏更愿意看书或玩电子游戏 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 喜欢在课间休息时放松一下，不喜欢参与活跃的运动游戏 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B2 | **有些同学** | 完全不像我 | 不太像我 | 有时像我 | 比较像我 | 完全像我 |
| 1 | 发现体育课上的游戏很难 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 喜欢看但不喜欢参与户外运动游戏 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 在运动队/体育训练队表现得不够好 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 在下列情况下，你能坚持一周锻炼3次或3次以上的把握程度如何 | 完全没有把握 | 没有把握 | 不确定 | 有把握 | 非常有把握 |
| 4-1 | 身体状况不太好时 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4-2 | 天气不太好时 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4-3 | 情绪消沉时 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4-4 | 较忙碌时 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4-5 | 假期时 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4-6 | 没有达到锻炼目标时 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4-7 | 没有得到家人及朋友们支持时 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4-8 | 从使我中断锻炼的病痛中恢复过来时 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**C** 下面了解同学们对身体活动相关知识的认识和应用情况，请在符合你实际情况的表格数字上打“√”。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C1 | **你是否知道** | 完全不知道 | 基本不知道 | 不确定 | 基本知道 | 完全知道 |
| 1 | 青少年身体活动不足或久坐行为会增加高血压、心脏病、糖尿病等患慢性疾病的风险 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 青少年身体活动不足或久坐行为会增加超重或肥胖 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 青少年身体活动不足或久坐行为会增加身体姿态不良（如驼背等） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 青少年身体活动不足或久坐行为会增加焦虑和抑郁的风险 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 肌肉酸痛的原因 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **6** | 800、1000米测试时，出现以下情况的原因 | \ | \ | \ | \ | \ |
| 6-1 | 跑了一会觉得特别难受（如喘不过气等），如果身体没有异常，坚持一会症状会稍微减轻 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6-2 | 第二天会觉得腿部特别酸痛，第三天症状会自动减轻 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| C2 | **你是否知道** | 完全不知道 | 基本不知道 | 不确定 | 基本知道 | 完全知道 |
| 1 | 提高心肺耐力的方法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 提高肌肉力量和肌肉耐力的方法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 提高身体灵敏、协调、平衡性等的方法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 一份运动计划包括的8个基本要素 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| C3 | **你是否知道** | 完全不知道 | 基本不知道 | 不确定 | 基本知道 | 完全知道 |
| 1 | 减轻肌肉酸痛的方法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 适合青少年的有氧练习强度 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 靶心率用来评价什么的，并知道如何计算自己的靶心率 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 判断力量练习强度的方法(如举哑铃) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **5** | 800、1000米测试时，老师要求我们做以下活动的原因 | \ | \ | \ | \ | \ |
| 5-1 | 测试前做准备活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5-2 | 到终点后立刻停下休息，要做整理活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5-3 | 跑完后老师安排同学之间相互放松 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5-4 | 跑完后不要立刻大量饮水，尤其是冷水 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**D1** 下面是日常行为，请在符合个人情况的括号内填写选项号，方格内的数字上打“√”。

近1年里，你每周参加下列体育锻炼或身体活动的类型、次数、每次时间、强度及主动程度如何？（请在“每周参加的次数”表格内的数字上打“√”， “强度”“主动程度”方格内填上编号，若“次数”是0，不用填写编号）。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动强度**编号 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 呼吸表现 | 呼吸平稳 | 呼吸稍快 | 呼吸加快 | 呼吸很快 | 喘不过气 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **主动程度**编号 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 主动程度 | 完全不主动 | 不太主动 | 有点主动 | 比较主动 | 完全主动 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **活动类型** | **每周参加的次数** | **活动强度** | **主动程度** |
| ①（大）课间活动 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |
| ②自己主动体育锻炼 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |

**D2** 在最近7天里，你在周末日的课余时间参与以下活动平均每天大约多长时间？请在表格数字上打“√”。

|  |  |
| --- | --- |
| **活动类型** | **周末日（小时）** |
| (1)看电视 | 0 | 0-0.5 | 0.5-1 | 1-1.5 | 1.5-2 | >2 |
| (2)看电影 | 0 | 0-0.5 | 0.5-1 | 1-1.5 | 1.5-2 | >2 |
| (3)玩电脑、手机或平板，如玩游戏、网络聊天或浏览网页等 | 0 | 0-0.5 | 0.5-1 | 1-1.5 | 1.5-2 | >2 |

**E**下面为有些同学在完成各种运动（走、跑、跳、投等活动）过程中的情况，请在符合 “擅长”或“像我”的程度选项上打“√”。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| E1 | **在体质测试时，老师说有些同学** | **完全不像我** | **不太像我** | **有时像我** | **比较像我** | **完全像我** |
| 1 | 较轻松的完成耐力跑（1000米/800米） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 爆发力好，立定跳远成绩优秀 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 力量好，引体向上/仰卧起坐动作标准，完成个数多 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| E2 | **你是否擅长** | **完全不擅长** | **不太擅长** | **不确定** | **比较擅长** | **非常擅长** |
| 1 | 在某些运动中如篮球、排球、羽毛球等能够灵活运用各种步法，如交叉步、侧滑步、跨步等 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 往返跑，能够沿着直线，速度快，加速快，动作连贯，减速时能够瞬间控制速度，转弯流畅、快速，有目的地摆臂和摆腿 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 单脚跳，能够表现出节奏相对固定的连续跳，能很好地控制重心，无前后左右摇晃的现象，动作连贯、协调，速度快，不会摔倒 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 双脚跳，能够表现出节奏相对固定的连续跳，动作连接流畅，速度快，不会摔倒 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 踢球，踢球有力，能够控制方向，球速快，动作有效（击中目标区域），不会摔倒 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |