

附件 2:

《儿童青少年体能等级测评规范（征求意见稿）》 编制说明

1. 工作简况

1.1 任务来源

2021 年 7 月，国务院印发了《全民健身计划(2021-2025 年)》，对促进重点人群健身活动开展，实施青少年体育活动促进计划进行了阐述和要求。体育总局办公厅、教育部办公厅、发展改革委办公厅印发《关于提升学校体育课后服务水平 促进中小学生健康成长的通知》(2022 年 6 月 14 日)。在二十大报告中更是着重指出要“加强青少年体育工作”，一系列方针政策的出台为保障儿童青少年开展体育运动、增强体质提供了有力的政策保障。

2023 年 12 月，北京体育大学、中青星美教育科技有限公司、华体青苗体育文化（北京）有限公司等单位向中国青少年宫协会提交了《儿童青少年体能等级测评规范》团体标准制定立项申请，旨在进一步推动校外儿童青少年体能测评标准化、规范化。2024 年 1 月，经中国青少年宫协会秘书长办公会审议，批准了《儿童青少年体能等级测评规范》团体标准立项申请，标准计划项目编号：T/CNYPA 002-2024。

1.2 起草单位

本标准的起草单位为：中国青少年宫协会、北京体育大学、中青星美教育科技有限公司、华体青苗体育文化（北京）有限公司。

1.3 主要起草人

本标准的主要起草人为：略。

1.4 背景

中国儿童青少年的体质健康状况一直备受社会关注，它直接关系到国家的未来和民族的希望。习近平总书记强调指出“少年强，青年强则中国强”，儿童青少年身体素质的改善提升需要其积极参与到体育运动中，并得到全面系统的测评及科学有效的体能训练指导。

随着社会发展和生活方式的改变，中国儿童青少年的体质健康状况也发生了一些变化，其中不乏一些值得惊醒的趋势。调查显示，存在超重和肥胖问题的儿童青少年占比持续较大。同时，随着科技的发展，部分儿童青少年普遍沉迷于电子产品，长时间坐着玩游戏或者使用手机等设备，脊柱侧弯、高低肩等体态问题也有所凸显，近视率居高不下，体能水平下降也成为不容忽视的问题。

近些年，国家出台了《全民健身计划》、《关于加强青少年体育工作的指导意见》等相关政策，这些政策和措施旨在从不同方面着手，全面提升中国儿童青少年的体质和健康水平。通过加强体育锻炼、健康教育、减轻学业负担等多种手段，希望能够改善儿童青少年的生活方式，减少肥胖率和近视率等问题，综合提升儿童青少年的身心综合素质。

目前国家采用《国家学生体质健康标准》作为我国儿童青少年体质监测的指导依据，它主要涵盖了体重指数（BMI）、肺活量、50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐等测试项目，通过这些项目的测试达到对中国儿童青少年的基础体质进行监测的目的。但相较于儿童青少年基本运动学与生理学综合指标，其测试内容并不算全面。儿童青少年体能培训机构中也有部分机构基于自身课程体系、训练理念等开展了针对儿童青少年学员的体能监测，但其测试项目、测试要求及相关评分定级体系相互差异较大，不利于同一基准上的对比。

与此同时，随着体育强国战略的日益深入，安全日益成为新时代体育产业发展的重要主题。国家体育总局不断加强对体育运动风险的管控与治理，重点提升体育场馆、体育赛事、体育培训等领域及关键环节的安全水平。运动员的体测达标与否直接影响其是否具备参与体育职业联赛的资格。

1.5 主要工作过程

1.5.1 预申报阶段

2023年4月-11月，标准申请单位通过调查研究，广泛收集目前国内外儿童青少年体能培训机构、学校开展儿童青少年体能测评的资料，多次组织现场考察青少年宫体系内儿童青少年体能机构体能培训及测评情况，整理、分析了目前国内外儿童青少年体能测评的现状、存在的问题，拟编制《儿童青少年体能测评规范》团体标准。

1.5.2 申报阶段

2023年12月，标准申请单位根据《中国青少年宫协会团体标准制修订工作程序》等相关要求，向协会秘书处提交标准计划申请。2024年1月，经协会秘书长办公会议审议通过，《儿童青少年体能测评规范》团体标准项目正式立项。

1.5.3 起草阶段

2024年2月-4月，标准起草组成立后拟定标准起草计划，进一步搜集相关资料，对北京市少年宫、相关儿童青少年体能社会培训机构进行了调研，确定了标准的主要框架内容及主要技术内容，形成标准草案。

2024年5月-9月，标准起草组召开多次线下、线上标准研讨会，对标准编制的框架、具体条款进行讨论、征求意见，丰富测试类目，调整测试项目及相关要求，联系北京、成都、烟台、南京、厦门等地青少年宫及青少年体能培训机构开展体能等级预

测试验证评分等级的划分等，最后在起草组内形成协商一致的标准草案和编制说明。2024年10月，在征询专家意见后，协会秘书处办公会议对标准草案和编制说明进行审议后，决定面向社会公开征求意见。

2. 标准编制依据和主要内容

2.1 基础

党的二十大报告提出“加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国”。在体育总局、教育部《关于印发深化体教融合 促进青少年健康发展意见的通知》中要求，教育部、体育总局共同制定学校体育标准。教育部门要会同体育、卫生健康部门加强对学校体育教学、课余训练、竞赛、学生体质健康监测的评估、指导和监督。而随着中国儿童青少年体能培训事业的迅速发展，社会、家庭对儿童青少年体能测评的需求日趋旺盛，并呈现更加系统化、精细化、智能化的需求特点，需要社会机构提供更加符合需求的体能测评作为学校体质健康测评的有效补充。

《儿童青少年体能等级测评规范》团体标准有助于更加全面科学地监测中国儿童青少年体质情况，根据科学的测试方法和数据支持，协助有效调整训练方法，提升体能训练效果，并构建科学的等级标准，激励儿童青少年迈向更高的体能水平目标，为国家筛选出优秀体育潜力人才，构建更为完善的体育人才培养体系，促进体育培训行业健康有序发展，让体育更好地在儿童青少年全面发展、健康成长中发挥作用。同时，通过体能等级的评定，能有效掌握青少年的当前体能状态，为研判是否适宜参加某些体育赛事提供及时准确的参考，将体能等级评定结果作为参赛相关的前置条件，有助于提升赛事的安全运营水平。

青少年宫系统是我国校外教育主阵地，中国青少年宫协会由

各类青少年宫、青少年活动中心、青少年科技馆等 900 多家会员单位组成，在实施素质教育、促进青少年体质发展、推进体育强国建设方面发挥着重要作用。青少年宫作为开展及组织各种面向儿童青少年的体育文化活动的重要场所，不但承担着培养孩子们各种兴趣和爱好的任务，更是在培养孩子们体育运动技能和运动能力方面具备着空间场地、社会资源、人才储备等各种独特优势。

新时代的中国青少年宫协会坚持党的全面领导，面向全国各级各类青少年宫开展工作，更好履行标准制定、行为规范、资源整合、服务提供等职责，以开放性思维、社会化模式、专业化手段大力促进青少年实践教育、社会教育。中国青少年宫协会启动《儿童青少年体能等级测评规范》团体标准，通过立项、起草、征求意见、审查、报批等标准制定流程，形成适用于青少年宫的评价规范标准；通过系统地宣传、贯彻、实施标准，推动全国青少年宫系统理解标准、使用标准；通过合格评定制度体系，落地标准内容，助力青少年宫体能训练学员测评工作规范化、高质量、可持续发展，并通过设立青少年宫体育赛事运动员参赛体能等级要求，为全国青少年宫系统体育赛事的举办筑牢安全堤坝，实现赛事工作的高质量发展。

2.2 理论依据

在制定《儿童青少年体能等级测评规范》团体标准过程中，标准起草组查阅了体质健康监测、体能测评相关政策文件，并对多个儿童青少年体能场馆、中小学进行了实地调研，了解当下体能培训机构、学校开展体能测评、体质健康测试情况。结合多方工作成果，制定了《儿童青少年体能等级测评规范》团体标准。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》进行编制。

主要参考的文献有：

《中华人民共和国体育法》

《学生体质健康监测评价办法》（教育部 2014 年 4 月）

《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》（教育部 2014 年 7 月）

《国家体育锻炼标准工作指导手册》（国家体育总局群体司 2020 年 5 月）

《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》（体育总局、教育部 2020 年 8 月）

《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》（教育部 2022 年 4 月）

《国民体质测定标准（2023 年修订）》（国家国民体质监测中心 2023 年 8 月）

2.3 范围和目的

《儿童青少年体能等级测评规范》团体标准规定了儿童青少年体能等级测评的对象、测试类目及项目、测试要求、评分标准及定级标准、测试场地器材及记录表。

文件主要用于指导儿童青少年体能培训相关社会机构、院校开展儿童青少年体能等级相关的测试与评定。

2.4 核心内容

文件核心内容主要包括儿童青少年体能测试类目及项目、测试要求、评分标准及定级标准、测试场地器材及记录表等内容。

2.4.1 测试类目和测试项目

测试类目应包含灵敏素质、柔韧素质、速度素质、力量素质、平衡素质、协调素质、耐力素质七类。

测试项目为 T 型跑、坐位体前屈、30 米冲刺跑、网球掷远、直臂悬垂、曲臂悬垂、仰卧起坐、立定跳远、闭眼单脚站立、一分钟跳绳、20 米节奏往返跑，共计 11 个测试项目。

2.4.2 测试要求

主要对 T 型跑、坐位体前屈、30 米冲刺跑、网球掷远、直臂悬垂、曲臂悬垂、仰卧起坐、立定跳远、闭眼单脚站立、一分钟跳绳、20 米节奏往返跑等 11 个测试项目测试要求的描述，并提出对测试流程的要求，规范各项测试过程。

2.4.3 评分标准及定级标准

评分标准明确了各测试项目实测结果所对应的分值；定级标准明确了汇总测试对象各项目得分后，其总分所对应的体能等级。体能等级采用三等九级的层级体系，其中 1-3 级为初等；4-6 级别为中等，7-9 级为优等。

3. 本标准采用国际和国外先进标准的，说明采标程度，以及与国内外同类标准水平的对比情况

本标准未采用国际和国外标准，不涉及国际和国外标准采标情况。

4. 与有关的现行法律、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，并与参照采用的相关文件有一定的对应关系。

5. 重大分歧意见的处理经过和依据

本标准的制定过程中未出现重大分歧意见。

6. 贯彻标准的要求措施建议（包括政策措施、组织措施、技术措施、过渡办法、宣贯培训、试点示范和配套资金等内容）

6.1 组织措施

本标准为针对儿童青少年体能等级测评的团体标准，为推荐性团体标准。在组织措施上建议中国青少年宫协会牵头，以起草工作组成员为主成立宣贯小组，对标准进行宣贯实施，设置区域性测评实施机构落实具体执行工作。

6.2 技术措施

组织编写标准实施的管理办法、宣贯材料，积极开展标准的宣贯培训。在标准实施过程中，按照本标准中的各项要求开展体能测评的培训工作。

6.3 试点示范

按照试点先行、示范推进的原则，选取具有代表性的青少宫及各地青少年体能培训机构，开展创建示范活动；在青少年宫各体育赛事中逐步推行体能等级测评作为赛事报名前置措施；将实施过程中出现的问题和好的改进建议反馈工作组，以便进一步对本标准的修订和完善。

7. 本标准涉及专利情况

本标准不涉及专利内容。

8. 废止现行有关标准的建议

本标准为首次编制。

9. 其他应当予以说明的事项

无。