

2005年中国学生

# 体质与健康研究报告

REPORTS ON THE PHYSICAL FITNESS AND HEALTH  
RESEARCH OF CHINESE SCHOOL STUDENTS

中国学生体质与健康研究组 编



高等教育出版社

# 2005 年中国学生体质与 健康研究报告

REPORTS ON THE PHYSICAL FITNESS AND HEALTH  
RESEARCH OF CHINESE SCHOOL STUDENTS

中国学生体质与健康调研组 编

高等教育出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

2005年中国学生体质与健康研究报告/中国学生体质与健康调研组编. —北京:高等教育出版社,2008.11

ISBN 978-7-04-025423-5

I. 2… II. 中… III. ①学生-人体测量-研究报告-中国-2005②学生-体格检查-研究报告-中国-2005  
IV. R194.3 G804.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第151985号

策划编辑	傅雪林	责任编辑	王玲	封面设计	杨立新	责任绘图	黄建英
版式设计	余杨	责任校对	姜国萍	责任印制	毛斯璐		

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	<a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>
印刷	国防工业出版社印刷厂		<a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a>
		畅想教育	<a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>
开本	787×1092 1/16	版次	2008年11月第1版
印张	33.25	印次	2008年11月第1次印刷
字数	810 000	定价	65.80元

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25423-00

# 前 言

2005年中国学生体质与健康调研是自1985年以来,由教育部、国家体育总局、卫生部、国家民委、科技部等中央5部委共同组织开展的第5次全国范围的大样本学生体质与健康调研。本次调研覆盖31个省、自治区、直辖市,25个民族,1320余所学校,调研人数为383216人,其中汉族6~22岁大、中、小学生303363人,回族、藏族、蒙古族、朝鲜族、壮族、维吾尔族、瑶族、土家族、黎族、羌族、布依族、侗族、水族、苗族、傣族、哈尼族、傈僳族、佤族、纳西族、白族、土族、撒拉族、柯尔克孜族、哈萨克族等24个少数民族7~18岁中、小学生79853人。

调研检测项目涵盖身体形态、生理机能、身体素质、健康状况4个方面的24项指标,包括身高、体重、胸围、上臂部皮褶厚度、肩胛部皮褶厚度、脉搏、血压、肺活量、50米跑、立定跳远、引体向上、斜身引体、仰卧起坐、握力、50米×8往返跑、800米跑、1000米跑、坐位体前屈、视力、龋齿、血红蛋白、粪蛔虫卵、月经初潮、首次遗精等。

为准确把握学生体质健康状况变化情况,为学校体育卫生方面宏观决策及针对性开展学校体育卫生工作提供科学依据,全国及各省级学生体质与健康调研组在对2005年学生体质与健康调研资料进行了多视角、多层次深入分析的基础上,撰写出一大批研究论文。2007年4月全国学生体质健康调研协调小组组织开展了2005年学生体质健康调研论文评选工作,经专家评审,共评选获奖论文107篇。在此,我们将部分获奖论文编辑成《2005年中国学生体质与健康研究报告》(以下简称《研究报告》),供广大教育、体育、卫生工作者及科研人员参考。《研究报告》既有全国学生体质与健康调研组专家撰写的论文,也有各地的获奖论文。《研究报告》共分3个部分:第一部分为全国学生体质与健康调研组撰写的研究论文;第二部分为各省、自治区、直辖市学生体质与健康调研组撰写的研究论文;第三部分为2005年学生体质与健康调研其他获奖论文题录名单。

参加本次调研工作的人员有:

中国学生体质与健康调研协调小组

组 长:赵沁平

副组长:杨贵仁

成 员:廖文科 齐小秋 刘国永 孙 洪 王 居

中国学生体质与健康调研组:

组 长:邢文华

副组长:廖文科 季成叶

成 员:于道中 张 蕊 贾志勇 马 军 江崇民 张一民 柴海鹰

中国学生体质健康调研协调小组办公室:

主 任:张 蕊

成 员:孔灵芝 徐 俊 丁 鹏 王 居 柴海鹰

全国学生体质健康监测信息中心:

主任：廖文科

副主任：季成叶 张 蕊

成员：马 军 宋 逸 胡佩瑾 赵德才 张 冰 斯 颀

北京等 31 个省、自治区、直辖市教育厅体育卫生与艺术教育处

为完成本次调研工作，各省、自治区、直辖市均建立了由教育行政部门牵头，卫生、体育、民委、科委等有关部门领导和专家参加的学生体质与健康调研领导小组（或协调小组）、调研组，并组建了检测队伍，具体实施学生体质健康的检测工作。各调研点校所在的地（市）、县（区）教育、卫生、体育、民委、科委等有关部门和学校的领导及有关人员也为完成此次调研任务做了大量的工作，对此，我们表示衷心的感谢。

《2005 年中国学生体质与健康研究报告》撰写和编辑过程中，难免存在错误之处，敬请大家批评指正。

中国学生体质与健康调研组

2008 年 7 月

# 目 录

## 一、全国学生数据分析报告

- 2005 年全国学生体质与健康调研结果综述 ..... 廖文科 张 蕊(3)
- 1985—2005 年我国汉族学生身体形态特征的动态变化 ..... 邢文华 张一民(9)
- 1985—2005 年我国汉族学生身体机能、素质的动态分析 ..... 江崇民 于道中(36)
- 我国中小学生营养不良流行现状及 20 年动态变化 ..... 季成叶(49)
- 我国中小学生超重肥胖流行现状、群体特征和动态发展趋势 ..... 季成叶(63)
- 我国中小学生贫血检出率现状及变化趋势 ..... 季成叶(79)
- 我国中小学生视力不良和疑似近视检出率及 20 年动态变化分析 ..... 季成叶(93)
- 我国中小学生龋齿患病现状和十年变化趋势分析 ..... 季成叶(107)
- 1985—2005 年我国部分少数民族学生身体形态发育趋势研究 ..... 马 军(126)
- 1985—2005 年我国部分少数民族学生身体机能、素质发展趋势研究 ..... 马 军(138)
- 1995—2005 年我国部分少数民族学生健康状况发展趋势研究 ..... 马 军(149)

## 二、各省、自治区、直辖市学生体质与健康调研组研究论文

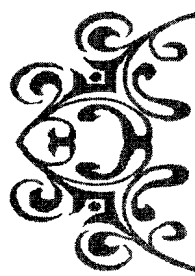
- 50 年来北京市学生形态发育趋势分析 ..... 甘北林 宋玉珍 曹若湘 吕若然(171)
- 2005 年北京市东城区学生身体形态、机能及素质的发展  
趋势 ..... 潘勇平 王少莉 孔文琦 高爱钰(179)
- 天津市津南区中小学生营养状况调查与对策 ..... 张洪祥 孟凡静 门荣仁(186)
- 学生体质指数、维尔维克指数与身体素质指标关系的  
研究 ..... 梁月红 吴史慧 田英之 杨 婷 (191)
- 1991—2005 年太原市学生龋齿患病率的对比分析 ..... 赵志一 朱文华(196)
- 1985—2005 年内蒙古自治区蒙古族与汉族学生形态发育与运动能力发展  
变化趋势研究 ..... 乌云格日勒 金寅淳(204)
- 2005 年营口市学生体质与健康调研结果与分析 ..... 车辅华 鲁秋林(213)
- 朝、汉民族学生身体形态、机能发育水平 20 年的比较  
研究 ..... 李 刚 曲跃年 尤 洋 洪海潇 苏晓明(221)
- 学生体质健康发展与《体质健康标准》演变的相关分析 ..... 仇 刚 李 刚 李 健(240)
- 上海市学生体质健康现状与对策研究 ..... 陆大江(246)

2005 年与 2000 年江苏省学生生长发育状况的对比与分析 .....	王一平(261)
江苏省中小學生呼吸机能动态发展与制约因素的探讨 .....	林慰慈 苏立新(269)
江苏省中小學生体质状况 20 年调研结果的研究分析与 对策 .....	杨明广 姚志化 苏立新 王爱丰(274)
2005 年浙江省青少年學生体质状况动态分析 .....	于可红(284)
安徽省 20 年學生常见病患率的变化趋势 .....	王淑芬 徐粒子(292)
安徽省學生血压偏高现况及其与形态发育指标关系 .....	许娟 陶芳标 张洪波等(297)
福建省學生体质健康状况分析及干预策略研究 .....	陈海春(303)
厦门市中小學生体质现状及 20 年动态分析 .....	黄海燕(309)
江西省學生体质发展规律及对策研究 .....	刘建平 邱月婷 范志红(318)
山东省學生近视检出率的现状、发展趋势及对策研究 .....	张迎修(330)
2005 年河南省學生常见病患现状及其变化趋势研究 .....	杨汴生(339)
2005 年湖北省學生龋齿患病情况调查分析 .....	杨宁 余毅震(346)
湖北省學生身体质量指数(BMI)的变化趋势研究 .....	谢彬(350)
湖南省青少年學生体能下降因素及干预对策 研究 .....	蒋先龙 何竞成 周军 许东华 何轶(361)
2005 年广东省儿童青少年营养状况研究 .....	陈兆荣(375)
2005 年广东省學生体质健康状况动态分析 .....	沈彬 麦锦城(380)
广东省中小學生低血红蛋白与蛔虫感染研究 .....	徐浩锋 沈彬(387)
20 年来广西壮族學生身体形态、机能和素质的动态分析 .....	付克翠 谢东(392)
广西學生体质状况原因分析及对策研究 .....	孙健 周美如(405)
海南省黎族中小學生营养状况调查 .....	吴义 张洪斌 朱修锦 陈昌伟(420)
四川藏族聚居区藏族女生体质现状的调查研究 .....	沈时明 王永安(424)
贵州省不同民族中小學生现时营养状况分析 .....	陈钰(431)
2005 年云南省學生体质与健康调查研究 报告 .....	吕慧 李姣 张旭辉 黄达峰 李玉洁(436)
红河州 2005 年學生体质与健康调研报告 .....	谭惠平(449)
西双版纳州傣族學生 1985—2005 年身体素质动态分析 .....	李英(460)
1985—2005 年藏族學生体质健康状况动态 分析 .....	周学雷 杨生源 次仁多吉 何军 叶腾春 马军(464)
重庆市大足县 7~18 岁學生机能素质状况分析 .....	华隆超(474)
1985—2005 年陕西學生营养状况分析及干预对策探讨 .....	梁明哲(481)
甘肃省汉族學生身体机能发育特点 .....	王陶书(487)
甘肃省汉族學生形态发育 20 年动态分析 .....	杲强(492)

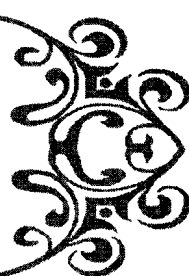
青海省土族中小學生體質狀況的分析研究 .....	宋綺凡 李 強(500)
寧夏地區學生營養狀況調查分析 .....	許紅霞 張毓洪(507)
新疆 4 民族學生 1985—2005 年體質下降指標 分析 .....	武 杰 毛文新 臧留鴻 黃春梅(512)

### 三、2005 年學生體質與健康調研其他獲獎論文題錄名單





**一、全国学生数据  
分析报告**





# 2005年全国学生体质与健康 调研结果综述

中国学生体质与健康调研组  
廖文科 张 芯 执笔

2005年全国学生体质与健康调研是由教育部、国家体育总局、卫生部、国家民族事务委员会、科学技术部共同组织的。本次调研历时近一年,经过各省、自治区、直辖市各级教育、体育、卫生等相关部门和学校的共同努力,按照统一的调研方案,顺利完成了现场检测、调研数据录入及统计分析等工作。

## 一、基本情况

本次调研覆盖31个省(自治区、直辖市)、25个民族、1320余所学校,调研人数为383216人,其中汉族6~22岁大、中、小学生303363人,回族等24个少数民族7~18岁中、小学生79853人。检测项目涵盖身体形态、生理机能、身体素质、健康状况4个方面的24项指标。

## 二、全国学生体质与健康状况

(一) 学生形态发育水平继续提高,营养状况继续改善,低血红蛋白等常见病检出率继续下降

### 1. 形态发育水平继续提高

本次调研结果显示,我国汉族城乡学生的身高、体重和胸围的生长水平继续呈现增长趋势。如:与2000年相比,7~18岁城男、城女、乡男、乡女身高分别平均增长0.70厘米、0.31厘米、1.00厘米和0.69厘米,体重分别平均增长1.52千克、0.82千克、1.32千克、0.92千克,胸围分别平均增长0.24厘米、0.14厘米、0.26厘米和0.16厘米。19~22岁城男、城女、乡男、乡女身高分别平均增长1.05厘米、0.76厘米、1.31厘米和0.88厘米,体重分别平均增长1.51千克、0.47千克、1.42千克、0.16千克,胸围无明显变化。

### 2. 学生营养状况继续改善

本次调研结果显示,我国城乡学生中低体重及营养不良检出率进一步下降,营养状况继续得到改善,重度营养不良基本消灭。如:7~22岁汉族城男、城女、乡男、乡女低体重及营养不良检出率分别为21.61%、32.74%、25.79%、34.15%,比2000年分别下降了2.1个百分点、1.5个百分点、1.3个百分点、1.3个百分点。

### 3. 学生握力水平提高

本次调研结果显示,我国城乡学生的握力进一步提高,2005年与2000年相比,7~18岁汉族城男、城女、乡男、乡女分别平均提高2.61千克、2.11千克、2.60千克、1.95千克;19~22岁汉族城男、城女、乡男、乡女分别平均提高1.26千克、0.82千克、1.41千克、0.93千克。

#### 4. 学生几种常见疾病的患病率继续下降

##### (1) 低血红蛋白检出率持续下降

本次调研结果显示,2005年与2000年相比,我国城乡学生中的低血红蛋白检出率继续下降。例如,汉族7岁年龄组城男、城女、乡男、乡女的低血红蛋白检出率分别为12.92%、13.66%、20.04%、24.36%,比2000年分别下降7.8、9.7、5.8和3.4个百分点。12岁年龄组城男、城女、乡男、乡女的低血红蛋白检出率分别为6.94%、10.41%、12.61%和13.92%,比2000年分别下降6.3、7.1、5.3和6.4个百分点。

##### (2) 蛔虫感染率降低

本次调研结果显示,我国学生人群中蛔虫感染率继续下降,如:2005年7岁、9岁汉族乡男、乡女粪便蛔虫卵检出率分别为8.14%、8.38%、6.57%和7.29%,比2000年分别下降了2.6、1.3、2.3和1.3个百分点。

##### (3) 龋齿患病率继续下降

本次调研结果显示,2005年与2000年相比,大多数年龄组的汉族学生中乳牙龋齿患病率及乳牙龋均都呈现继续下降趋势,如7岁城男、城女乳牙龋齿患病率分别为47.8%、48.7%,比2000年分别下降5.9个百分点、7.1个百分点;7岁城男、城女乳牙龋均分别从2000年的1.92%、1.96%下降为2005年的1.56%、1.59%。

(二) 在形态发育水平继续提高、营养状况继续改善、常见病检出率继续下降的同时,学生体质与健康状况还存在一些突出问题

##### 1. 肺活量水平继续呈下降趋势

本次调研结果显示,我国大、中、小学生各年龄组肺活量水平继续下降。2005年与2000年相比,7~18岁汉族城男、城女、乡男、乡女的肺活量水平分别平均下降285毫升、303毫升、237毫升、259毫升,19~22岁汉族城男、城女、乡男、乡女肺活量水平分别平均下降160毫升、238毫升、161毫升、225毫升。

##### 2. 速度、爆发力、力量耐力、耐力素质水平进一步下降,不同指标下降幅度呈现不同特点

###### (1) 速度素质(50米跑)

本次调研结果显示,2005年与2000年相比,汉族学生50米跑成绩除少数年龄组无变化以外,有约87%的年龄组出现下降,如:7~18岁城市男、女生分别平均下降0.1秒、0.1秒,乡村男、女生分别平均下降0.1秒、0.2秒;19~22岁城市男、女生分别平均下降0.1秒、0.3秒,乡村男、女生分别平均下降0.1秒、0.3秒。

###### (2) 爆发力素质(立定跳远)

本次调研结果显示,2005年与2000年相比,我国大、中、小学学生的立定跳远成绩呈现全面下降,7~18岁城男、城女、乡男、乡女立定跳远成绩分别平均下降了3.7厘米、3.9厘米、3.2厘米、4.1厘米。19~22岁城男、城女、乡男、乡女立定跳远成绩分别平均下降了3.6厘米、3.7厘米、4.0厘米、5.2厘米。

###### (3) 力量耐力素质

力量耐力素质的测试指标视不同年龄一性别组而定,7~12岁小学男生测试斜身引体,13~22岁大、中学男生测试引体向上,7~22岁女生测试一分钟仰卧起坐。

本次调研结果显示,2005年与2000年相比,除小学男生外,大学、中学男生引体向上成绩有

所下降,其中13~18岁中学城乡男生分别平均下降了1.2次/分、1.4次/分,19~22岁城乡男生分别平均下降了1.5次/分、1.3次/分。

本次调研结果显示,2005年与2000年相比,7~22岁女生仰卧起坐成绩也有所下降。7~18岁城乡女生一分钟仰卧起坐成绩分别平均下降了3.7次/分、3.1次/分;19~22岁城乡女生分别平均下降了1.5次/分、2.1次/分。

#### (4) 耐力素质

耐力素质的测试指标视不同年龄一性别组而定。7~12岁男女生为50米×8往返跑,13~22岁大中学男生为1000米跑、女生为800米跑。

本次调研结果显示:2005年与2000年相比,7~12岁男女生的50米×8往返跑、13~22岁大中学男生的1000米跑、女生的800米跑成绩均出现下降。

其中,7~12岁城市男女生的50米×8往返跑成绩,分别平均下降2.3秒、1.3秒;乡村男女生分别平均下降2.7秒、2.9秒。

13~18岁、19~22岁城乡男生1000米跑成绩平均下降12.4秒、13.8秒与11.9秒、9.7秒;

13~18岁、19~22岁城乡女生800米跑成绩分别平均下降10.3秒、12.6秒与9.2秒、9.8秒。

#### 3. 肥胖检出率继续上升

本次调研结果显示,7~22岁汉族学生中超重与肥胖检出率继续增加,成为影响学生营养健康状况的另一大因素。其中:7~22岁城市男生,2005年超重和肥胖的检出率分别为13.25%和11.39%,比2000年分别上升了1.4和2.7个百分点;7~22岁城市女生,2005年超重和肥胖的检出率分别为8.72%和5.01%,比2000年分别上升了0.7和0.9个百分点;7~22岁乡村男生,2005年超重、肥胖检出率分别为8.20%和5.07%,比2000年分别上升了1.8和1.6个百分点;7~22岁乡村女生,2005年超重、肥胖检出率分别为4.61%和2.63%,比2000年分别上升了1.2和0.4个百分点。

#### 4. 视力不良检出率仍然居高不下

本次调研结果显示,大、中、小学学生视力不良检出率仍然居高不下。与2000年相比,各年龄组的视力不良检出率均有所上升,且有随年龄增加视力不良检出率明显升高,城市学生视力不良率高于农村学生,女生高于男生的特点。

2005年各学段城乡学生视力不良检出率分别为:小学生为31.67%(其中城市为39.72%,农村为23.44%),比2000年增加8.5个百分点;初中生为58.07%(其中城市为68.08%、农村为47.90%),比2000年增加8.7个百分点;高中生为76.02%(其中城市为80.98%、农村为71.08%),比2000年增加3.5个百分点;大学生为82.68%(其中城市为82.43%、农村为82.95%),比2000年增加1.1个百分点。

本次调研结果还显示,少数民族学生体质与健康状况变化情况同汉族学生基本一致,即:少数民族学生生长发育水平、营养状况与汉族学生同步增长、同步改善。2005年与2000年相比,大多数少数民族学生的身高、体重、胸围等形态指标呈持续增长趋势,7~18岁学生中的营养不良和较低体重检出率明显下降。汉族学生在体质健康方面存在的问题,少数民族学生仍然存在。另外,少数民族学生生长发育的增长虽然与汉族学生同步,但部分少数民族学生生长发育的绝对

水平仍然较低,与汉族学生相比,仍然有较大的差距。

综上所述,我国学生形态发育水平继续提高,身高、体重等形态指标继续呈增长趋势,各群体中普遍保持势头强劲的生长长期趋势。学生营养状况明显改善,龋齿、贫血等常见疾病有所下降,学生保健水平有所提高。这些成绩充分显示出随着我国社会、经济的进步与发展,国民生活水平显著提高,教育事业不断发展,公共卫生水平不断提高,儿童青少年学生的教育及预防保健、营养水平也得到了普遍提高,少数民族学生体质健康状况与汉族学生同步改善,充分表明党和国家对少数民族地区各项政策性倾斜措施取得明显实效,也是我国各少数民族社会、经济、教育、文化发展水平全面提高的具体体现。同时,也显示出我国学校工作者在全面贯彻教育方针、推进素质教育,加强和改进学校体育卫生工作、促进学生体质健康水平提高方面所取得的成效。

但是,我们也应该清醒地认识到,我国学生体质健康状况还存在许多不容忽视的问题,特别是耐力、速度、爆发力、力量素质呈进一步下降趋势,学生超重与肥胖检出率不断增加,视力不良检出率居高不下等问题令人担忧,必须引起我们高度重视。

### 三、存在问题的原因分析

为全面、客观分析影响学生体质健康状况的原因所在,在本次调研中,我们同期对参加调研的102131名学生以及调研学校的5354名体育教师进行了有关体育锻炼情况、学习负担、睡眠情况等相关问题的问卷调查。通过调查发现,造成我国学生体质健康方面存在问题的原因是多方面的,不同地区存在的问题也不尽相同,既有学校场地不足、体育锻炼时间与内容安排的问题,也有学生、家长缺乏体育锻炼意识和习惯以及学生自身缺乏刻苦锻炼意志的问题,还有社会生活节奏加快、生活方式改变所带来的睡眠不足、精神紧张以及升学压力等问题。

(一) 学生身体素质、肺活量下降的直接原因是学生体育锻炼不足(本次问卷调查显示,有66.0%的学生每天锻炼时间不足1小时,其中有24.8%的学生每天基本不锻炼)。造成学生体育锻炼不足的原因则主要包括:

一是,受现阶段社会发展的客观制约(即随着现代化进程的加快,人们出行坐汽车、上楼乘电梯、工作自动化、家务社会化、生活电器化等诸如此类情况),使身体活动机会大大减少。

二是,家长缺乏体育锻炼意识和习惯,没有从小培养孩子体育锻炼的习惯。问卷调查显示,60.4%学生自认为“从小没有养成锻炼的习惯”,26.9%的学生认为是“家长不支持”体育锻炼,69.7%体育教师也认为学生不愿意参加体育锻炼是因为没有养成锻炼习惯。这与家长对健康认知局限有一定的关系,很多家长认为,孩子没病就是健康,看到的只是孩子眼前的健康,对如何从小培养孩子体育锻炼意识和习惯,为孩子未来健康“买单”则没有认真地思考和行动。

三是,学校、家庭对孩子的呵护往往多于对他们的意志品德、吃苦耐劳精神的培养,致使学生中怕苦、怕累的思想较为普遍。本次问卷调查显示:57.5%的学生是因为“怕累”、24.0%的学生是因为“怕受伤”而不愿参加体育锻炼,另外,有68.9%的体育教师也认为“怕累”是学生不积极参加体育锻炼的另一主要原因。

四是,一些地方和学校在引导学生积极参加体育锻炼中还存在许多不足,包括没有把学校体育工作作为素质教育的重要内容认真对待和统筹安排,对学校体育投入严重不足,致使学校场地器材短缺,不能满足体育教学和课外体育活动的需要,加之因体育安全问题的制约,以及在学校体育教学内容和方法的改革中存在一些误区,即过分强调重视学生在参加体育锻炼过程中(包括

体育课和课外活动)的情感体验,而忽略了对学生吃苦耐劳意志品质的培养,致使一些学生感觉比较枯燥、对促进学生耐力、心肺功能发展有着积极作用的体育锻炼项目被取消,甚至出现了学生不愿意参加的项目及危险性大的体育项目在体育课中不安排等现象。问卷调查显示:41.7%的学生因为“没有喜欢的项目”、23.7%的学生因为“没有场地和器材”而不参加体育锻炼,有43.1%的被调查教师认为学校场地器材的短缺是影响学生体育锻炼效果的直接原因之一。长跑锻炼本是一项既能提高心肺功能,又能培养意志品质的锻炼项目,但是调查显示只有34.1%的学生“愿意参加长跑锻炼”,且“愿意”的比例随年级增加而降低,中学阶段只有20%的学生“愿意”。而明确表示“不愿意参加长跑锻炼”的达23.2%。在“不愿意参加长跑锻炼的原因”中,认为“太累”的高达78.4%。另外,由于学生不愿意、不喜欢长跑,因此,有36.9%的被调查学校基本不组织“长跑”、46.7%的学校“偶尔组织”,只有16.4%的学校“经常组织开展长跑活动”(即每个星期一次)。

五是,学生课业负担仍然过重、学习时间过长,体育课和课外体育锻炼时间得不到保障。问卷调查显示:有34%的中学生和19.64%的小学生感觉到课业负担“很重”,有12.48%中学生每日家庭作业时间超过3小时、有15.3%的小学生每日家庭作业时间超过2小时(其中4.5%的超过3小时),有28.9%的学生“没有时间锻炼”。

(二)因社会生活节奏加快、生活方式改变所带来的睡眠不足、精神紧张以及升学压力加大等也是影响学生体质与健康状况不可忽视的原因。本次问卷调查显示:学生自述导致身体不好的主要原因为体育锻炼不够(74.6%)、睡眠不足(59.4%)、精神紧张(36.2%)。根据中小學生身心特点,小学生每天睡眠时间应不低于10小时、中学生不低于9小时,但本次调查发现:大多数小学生每日睡眠不足9小时,其中30.33%的小学生不足8小时、11.45%的小学生不足7小时;绝大多数中学生睡眠不足8小时,其中31.85%的中学生不足7小时。睡眠不足的问题随年级增加而加重,近43%的高中生每天睡眠时间不足7小时。

(三)校外体育锻炼场所和学生喜欢的体育项目缺乏也是影响学生积极参加体育锻炼的重要因素之一。本次调查显示,因为“没有场地和器材”、“没有喜欢的项目”而在业余时间里不参加体育锻炼的学生分别占23.7%和41.7%。

(四)超重与肥胖人数的增加,与全社会营养科学知识的宣传和普及相对滞后、人们普遍缺乏营养科学知识以及生活水平提高后对热量、脂肪等摄入过多、食物结构的不尽合理有直接关系。另外,伴随生活现代化而产生的“肥胖易感环境”(以膳食制度不合理、体力活动不足、“以静代动”的生活方式为先导),更加促进了肥胖的产生。

(五)学生近视率居高不下的最主要、最直接的原因还是学生近距离用眼时间过长,其中学生的课业负担过重、长时间玩游戏机、上网、看电视等是最主要的因素。调查显示:有11.13%的中小學生每天看电视或用电脑时间超过2小时(近20%的中小學生在1~2小时)。

#### 四、关于进一步加强学校体育卫生工作的建议

青少年学生是祖国的未来,是21世纪我国现代化建设的接班人和建设者。青少年的健康素质是国民健康素质的基础,他们体质健康状况的好坏事关我国全民族的健康素质,也关系到千家万户,是构建和谐社会、和谐家庭的基础。健康体魄也是青少年为我国现代化建设服务的基本前提,因此,促进青少年学生健康素质提高既有非常重要的现实意义,也有深远的历史意义。

影响青少年健康的原因是多方面的,既有社会的因素、也有学校因素,还有学生自身的因素,因此,促进学生体质健康水平的提高,需要全社会共同参与。

首先,各级教育行政部门和学校要全面贯彻国家的教育方针,全面推进素质教育,真正树立学校教育要树立健康第一的指导思想,并将其作为促进全民族素质提高的一项重要基础性工作,作为落实以人为本,全面、协调、可持续发展的科学发展观的具体体现,来加大其工作力度。

其次,要进一步探索实现体育教学目标的科学方法和多种途径,针对学生体质健康存在的问题改革学校体育的教学内容、手段、方法,建立激励学生积极参加体育锻炼的科学评价体系,调动学生主动进行体育锻炼的积极性,养成终身参加体育锻炼的意识和习惯。

第三,要进一步加大学校体育经费投入力度,使学校体育基础设施和条件的改善与学校整体办学条件的改善相适应,以确保学生开展体育活动所必需的场所与设施。

第四,要采取切实措施,减轻学生过重的课业负担,通过科学安排教学计划和作息制度,确保学生每天一小时体育锻炼时间。

第五,要进一步加强学校健康教育,有针对性地普及营养科学与视力保护等健康知识,培养学生营养健康与视力保护意识,建立科学的饮食习惯与用眼卫生习惯。

第六、要加大对地方教育行政部门和学校贯彻落实《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》工作情况的督促检查力度,定期组织学校体育卫生检查,促使两个《条例》在学校真正得到贯彻落实。

另外,提高学生的体质健康水平,需要有关部门和社会各界齐抓共管。包括政府的各部门、各社会团体、社会各界都要合作,如体育场馆、电影院、文化馆、博物馆、青少年活动中心、科技馆等都应对学生开放,尤其是在双休日要免费或以优惠价格向学生开放。这样不仅可以使学生学到知识,而且对他们开展户外活动、增强体质都会有好处。只有这样才能形成全社会都来关心学生体质健康,共同促进学生体质健康的良好氛围和气候。



# 1985—2005 年我国汉族学生身体 形态特征的动态变化

中国学生体质与健康调研组  
邢文华 张一民 执笔

## 1 前言

2007 年 4 月 23 日,中共中央总书记胡锦涛主持召开政治局会议,专题研究“加强青少年体育工作”,会议强调,广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志。儿童青少年(学生)是国家的未来和希望,他们的体质与健康水平不仅是国家的财富,而且也是每一个人健康成长和实现幸福生活的根基。

起步于 20 世纪 70 年代末期的中国学生体质与健康调研工作,从 1979 年“中国儿童青少年身体形态、机能和素质的研究”开始,在党和政府的大力支持下,先后于 1985 年、1991 年、1995 年、2000 年和 2005 年进行了 5 次大规模学生体质与健康调研工作,为动态观察和研究学生体质与健康特征和变化规律,以及为政府有关部门的决策提供了重要的理论和实践依据。

1985 年,由原国家教委、国家体委、卫生部、国家民委共同领导和组织了“中国学生体质与健康调研”,调研的范围包括北京、天津、河北、山西、内蒙古、辽宁、吉林、黑龙江、上海、江苏、浙江、安徽、福建、江西、山东、河南、湖北、湖南、广东、广西、四川、贵州、云南、西藏、陕西、甘肃、青海、宁夏、新疆共 29 个省、自治区和直辖市(未包括台湾地区),调研对象为 7~22 岁城乡男女大、中、小学生,调研指标包括 6 项形态指标、3 项机能指标,9 项素质指标和 8 个健康检查指标。本次调研共检测了 2 188 所大、中、小学校,全国共获取 984 872 个样本(含少数民族)。之后,又于 1995 年和 2005 年以同样的调研范围,采用相同的指标,对我国 7~22 岁的大、中、小汉族学生进行了大规模的调研。

在过去的 20 年间,关于学生体质研究较多集中在对不同调研年各地区学生体质现状的描述和比较研究,而针对学生体质水平(如身体形态、生理机能、身体素质等)发展规律或动态变化的研究相对较少。2000 年以后,有部分学者针对 20 年来我国学生体质水平的发展和变迁,将研究重点转移到生长发育规律(如长期趋势、突增期和高峰年龄等)、影响因素(社会学、营养、生活方式和体育锻炼)和对策(政策、法规和健身指导)等方面。

自 2000 年开始,中国学生体质与健康调研工作已经被正式纳入到国民体质监测工作中,从此,中国学生体质与健康调研将伴随国家推行全民健身计划得到更大的发展。其中,1985 年、1995 年和 2005 年三次学生体质与健康调研均为全国范围的大规模调查,其抽样方式、抽样点、样本构成、测试指标和方法等内容均保持一致,这就为开展 1985—2005 年 20 年间学生体质动态研究提供了可能性。为此,本研究以 1985 年全国学生体质调研数据为基础,重点选