

中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 10008—2023

7岁~18岁儿童青少年体力活动水平评价

Physical activity level evaluation for children and adolescents aged 7~18 years

2023-12-15 发布

2024-05-01 实施

国家疾病预防控制局 发布

前 言

本文件按照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》的规定起草。

本文件由国家疾病预防控制局提出并归口。

本文件起草单位：华东师范大学、上海应用技术大学、北京大学、上海交通大学、中山大学、深圳市疾病预防控制中心、广州市中小学卫生健康促进中心、烟台大学、太原工业学院、西藏民族大学。

本文件主要起草人：季浏、尹小俭、宋逸、李生慧、陈亚军、周丽、杨杰文、孙毅、吴慧攀、李明。

7岁~18岁儿童青少年体力活动水平评价

1 范围

本文件给出了7岁~18岁儿童青少年体力活动评价工具、体力活动时间和强度评价方法，以及体力活动水平推荐量。

本文件适用于7岁~18岁儿童青少年体力活动水平评价，6岁儿童亦可参照执行。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

体力活动 physical activity

任何由骨骼肌收缩引起的导致能量消耗，且强度大于1.5 METs的身体运动。

注：MET为代谢当量（metabolic equivalent）的缩写。

3.2

体力活动强度 physical activity intensity

体力活动的做功速率或进行某项活动或锻炼时所用力量的大小。

3.3

低强度体力活动 light-intensity physical activity

小于3 METs的体力活动。

示例：太极、瑜伽和轻松步行等。

3.4

中高强度体力活动 moderate-to-vigorous physical activity

不小于3 METs的体力活动。

示例：户外做游戏（追逐、嬉戏）、跑步、篮球、爬楼梯、羽毛球、使用健身器械锻炼（在操场/社区）、体操、跳绳、乒乓球等。

3.5

有氧运动 aerobic activity

机体大肌肉群参与、持续较长时间的有节律的运动。

示例：跑步、健美操和骑自行车等。

3.6

抗阻运动 resistance training

完全依靠自身力量克服一定外界阻力的运动。

示例：体操（仰卧起坐，引体向上）、使用健身器械锻炼（在操场/社区）等。

3.7

静态行为 sedentary behavior

除睡眠以外的时间内，以坐位或者卧位完成的，强度不大于1.5 METs的行为。

示例：写作业、看电视和使用手机等。

3.8

视屏时间 screen time

看电视、使用电脑、使用手机和其他带有电子屏幕设备的总时间。

4 体力活动评价工具

4.1 7岁~18岁儿童青少年体力活动水平问卷

用于收集7岁~18岁儿童青少年体力活动的信息，按附录A的规定填写。

4.2 7岁~18岁儿童青少年体力活动项目强度对照表

用于对照7岁~18岁儿童青少年体力活动项目的强度，按附录B的规定执行。

4.3 7岁~18岁儿童青少年静态行为问卷

用于收集7岁~18岁儿童青少年静态行为的信息，按附录C的规定填写。

5 体力活动时间和强度的评价方法

5.1 填写附录A，并按式（1）计算各项目的每周体力活动时间：

$$A = B \times C \dots\dots\dots (1)$$

式中：

A——每周体力活动时间；

B——每周体力活动次数；

C——每次平均时长。

5.2 依据附录B，确定附录A参与项目的强度，并累计每周中高强度体力活动时间。按式（2）计算平均每天中高强度体力活动时间：

$$D = E / 7 \dots\dots\dots (2)$$

式中:

D——平均每天中高强度体力活动时间;

E——每周中高强度体力活动时间。

5.3 填写附录 C, 并按式 (3)、(4)、(5)、(6)、(7)、(8) 计算平均每天视屏时间:

$$F = G \times H \dots\dots\dots (3)$$

式中:

F——每周看电视时间;

G——过去1周看电视天数;

H——每天平均时长。

$$I = J \times K \dots\dots\dots (4)$$

式中:

I——每周在电影院看电影时间;

J——过去1周在电影院看电影天数;

K——每天平均时长。

$$L = M \times N \dots\dots\dots (5)$$

式中:

L——每周使用电脑时间;

M——过去1周使用电脑天数;

N——每天平均时长。

$$O = P \times Q \dots\dots\dots (6)$$

式中:

O——每周使用手机和平板电脑时间;

P——过去1周使用手机和平板电脑天数;

Q——每天平均时长。

$$R = F + I + L + O \dots\dots\dots (7)$$

式中:

R——每周视屏时间;

F——每周看电视时间;

I——每周在电影院看电影时间;

L——每周使用电脑时间;

O——每周使用手机和平板电脑时间。

$$S = R / 7 \dots\dots\dots (8)$$

式中:

S——平均每天视屏时间;

R——每周视屏时间。

6 体力活动水平推荐量

6.1 中高强度体力活动时间

儿童青少年平均每天累计中高强度体力活动时间宜不少于70 min, 其中每天至少进行1次持续10 min 或以上的中高强度体力活动。

6.2 体力活动形式

儿童青少年日常体力活动以有氧运动为基础，同时每周宜进行不少于3次的增强肌肉力量和促进骨骼健康的抗阻运动。

6.3 视屏时间

除教育部门安排的线下课堂教学和线上视频教学时间外，儿童青少年平均每天其他用途的视屏时间不宜超过2 h。

附 录 A
(规范性)
7 岁~18 岁儿童青少年体力活动水平问卷

7 岁~18 岁儿童青少年体力活动水平问卷见表 A. 1。

表 A. 1 7 岁~18 岁儿童青少年体力活动水平问卷

填表说明：该问卷对您过去 1 周在学校内外（包括体育课）所参与的体力活动项目、频率、时间和主观感觉强度进行询问。请尽可能准确地回忆您进行的活动，填写参加次数和每次活动平均时长，并在您选择的自我感觉上打“√”，如未参加该活动，不填。自我感觉通过呼吸状况进行界定：①轻松：正常呼吸；②有点累：呼吸明显加快；③很累：呼吸急促。1~3 年级学生由老师或家长辅助填写。

编码	过去 1 周， 您参加了下列哪些活动。	共参加次数， 如未参加，不填。	每次活动平均时长。 (分钟取整数)	自我感觉
	例如：乒乓球	6 次	25 分钟	①轻松 <input checked="" type="checkbox"/> ②有点累 ③很累
1	足球	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
2	篮球	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
3	排球	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
4	乒乓球	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
5	羽毛球	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
6	广播体操	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
7	健美操	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
8	舞蹈	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
9	武术套路/柔道/拳击/空手道	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
10	太极/瑜伽	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
11	体操（引体向上、仰卧起坐等）	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
12	跳高/跳远	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
13	投掷（实心球等）	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
14	跳绳/跳皮筋	__次	__分钟	①轻松 ②有点累 ③很累

续表 A.1 7岁~18岁儿童青少年体力活动水平问卷

编码	过去1周， 您参加了下列哪些活动。	共参加次数， 如未参加，不填。	每次活动平均时长。 (分钟取整数)	自我感觉
15	踢毽子	___次	___分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
16	户外做游戏(追逐、嬉戏)	___次	___分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
17	使用健身器械锻炼(在操场/社区)	___次	___分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
18	家务劳动(清扫、整理房间等)	___次	___分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
19	游泳	___次	___分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
20	滑冰	___次	___分钟	①轻松 ②有点累 ③很累
21	步行	共计___分钟		①轻松 ②有点累 ③很累
22	骑自行车	共计___分钟		①轻松 ②有点累 ③很累
23	跑步	共计___分钟		①轻松 ②有点累 ③很累
24	爬楼梯	共计___分钟		①轻松 ②有点累 ③很累

填写日期：_____年___月___日

附 录 B

(规范性)

7岁~18岁儿童青少年体力活动项目强度对照表

7岁~18岁儿童青少年体力活动项目强度对照表见表B.1。

表B.1 7岁~18岁儿童青少年体力活动项目强度对照表

序号	项目	强度		
		①轻松	②有点累	③很累
1	足球	中强度	高强度	高强度
2	篮球	中强度	高强度	高强度
3	排球	中强度	高强度	高强度
4	乒乓球	中强度	高强度	高强度
5	羽毛球	中强度	高强度	高强度
6	广播体操	中强度	中强度	中强度
7	健美操	中强度	高强度	高强度
8	舞蹈	中强度	中强度	高强度
9	武术套路/柔道/拳击/空手道	中强度	高强度	高强度
10	太极/瑜伽	低强度	低强度	中强度
11	体操(引体向上、仰卧起坐等)	中强度	中强度	中强度
12	跳高/跳远	中强度	高强度	高强度
13	投掷(实心球等)	中强度	高强度	高强度
14	跳绳/跳皮筋	高强度	高强度	高强度
15	踢毽子	中强度	高强度	高强度
16	户外做游戏(追逐、嬉戏)	高强度	高强度	高强度
17	使用健身器械锻炼(在操场/社区)	中强度	高强度	高强度
18	家务劳动(清扫、整理房间等)	中强度	中强度	中强度
19	游泳	中强度	中强度	中强度
20	滑冰	高强度	高强度	高强度
21	步行	低强度	中强度	中强度
22	骑自行车	低强度	中强度	中强度
23	跑步	高强度	高强度	高强度
24	爬楼梯	中强度	高强度	高强度

附 录 C
(规范性)
7岁~18岁儿童青少年静态行为问卷

7岁~18岁儿童青少年静态行为问卷见表C.1。

表C.1 7岁~18岁儿童青少年静态行为问卷

填表说明：该问卷对您过去1周参与的静态行为及相关情况进行询问，请尽可能准确地回忆您进行的活动，并填写参加天（次）数和活动时间，如未参加该活动，不填。其中，教育部门安排的线下课堂教学和线上视频教学使用电视、电脑或手机/平板电脑不计入视屏时间。1~3年级学生由老师或家长辅助填写。

编码	过去1周， 您参加了下列哪些活动。	共参加几天（次）， 如未参加该活动，不填。	每天（次）活动平均时长。 (小时、分钟均取整数)
	例如：使用手机/平板电脑	__3__天	__ __小时__50__分钟
1	看电视	__ __天	__ __小时__ __分钟
2	在电影院看电影	__ __天	__ __小时__ __分钟
3	使用电脑	__ __天	__ __小时__ __分钟
4	使用手机/平板电脑	__ __天	__ __小时__ __分钟
5	写纸质版课外作业	__ __天	__ __小时__ __分钟
6	看纸质版课外书	__ __天	__ __小时__ __分钟
7	乘车上学（单程）	__ __次	__ __小时__ __分钟
8	坐着闲聊	__ __天	__ __小时__ __分钟
9	线下上课（文化课、文化补习班）	__ __天	__ __小时__ __分钟

填写日期：__ __年__ __月__ __日