

附件

上海市第六次全国国民体质监测工作方案

（幼儿、成年人、老年人部分）

根据《中华人民共和国体育法》《全民健身条例》《全民健身计划（2021—2025年）》《国民体质监测工作规定》以及国家体育总局等9部门《关于开展第六次全国国民体质监测工作的通知》《第六次全国国民体质监测工作方案》（以下简称“国家方案”）的要求，结合本市实际，现定于2025年开展上海市第六次全国国民体质监测工作。为确保本次监测工作顺利实施，特制定本方案。

一、监测目的

全面了解掌握本市市民体质现状和变化规律，完善市民体质监测系统 and 数据库，配合完成《全民健身计划（2021—2025年）》实施效果评估，推进“健康上海”建设进程，为制定新周期全民健身政策提供科学依据，为提高科学健身指导水平和全民健身公共服务能力，提升全体市民的身体素质和健康水平服务。

二、组织领导

（一）市体育局牵头，会同市教育、民族宗教、民政、财政、农业农村、卫生健康、统计、总工会等部门，领导和协调本次国民体质监测工作。

（二）市教委负责组织各区教育部门配合体育部门组织实施幼儿

体质监测工作。

（三）市民族宗教局负责协助组织少数民族人群体质监测工作。

（四）市民政局负责协助组织高龄老人体质监测工作。

（五）市财政局负责配合相关部门，根据其职责落实相关工作经费。

（六）市农业农村委负责协助组织农村人群体质监测工作。

（七）市卫生健康委负责组织各区卫生健康部门配合各区体育部门选派医务人员做好本次国民体质监测医务保障工作。

（八）市统计局负责市体育局申报的本次国民体质监测统计调查项目的批准工作，以保证监测的规范有效。

（九）市总工会负责组织企业监测单位工会配合体育部门组织实施国民体质监测工作。

（十）市市民体质监测指导中心（上海体育科学研究所，以下简称“市监测中心”）负责全市具体组织实施工作。

（十一）各区体育局负责组织实施本区国民体质监测工作。

三、监测网络与任务

本次监测工作覆盖全市 16 个区，其中徐汇区、浦东新区、杨浦区、松江区、嘉定区、奉贤区 6 个区为国家级国民体质监测片（以下简称“国家片”），国家片的国家监测点监测数据将纳入全国国民体质监测统计数据库，其余 10 个区为上海市国民体质监测片（以下简称“本市片”）。国家片和本市片所有监测点监测数据将全部纳入上海市体质监测数据库。

沿用 2000 年上海市国民体质监测工作中建立的监测网络开展本

次国民体质监测工作。原则上不改变各区监测点，与第五次国民体质监测保持一致，如确需替换须符合同质要求，并上报市监测中心批准方可执行。本次监测中心城区和郊区城镇人群统一称为城镇人群，与国家分类方法保持统一。

幼儿监测点：城镇、农村两类人群监测点均为幼儿园。

成年人监测点：城镇体力、城镇非体力两类人群监测点以工作单位为主，社区（居委）为辅（仅用于补充在工作单位无法抽取的个别人群）；农村人群监测点为行政村（村委）。

老年人监测点：城镇人群监测点为社区（居委）；农村人群监测点为行政村（村委）。

（一）市体育局任务

1. 制定本市国民体质监测工作方案；
2. 指导市监测中心完成本市数据采集和报送；
3. 审核本市第六次国民体质监测工作总结并报送至国家国民体质监测中心；
4. 发布本市第六次国民体质监测公报。

（二）市监测中心任务

1. 配合制定本市国民体质监测工作方案；
2. 组织培训本市国民体质监测技术骨干；
3. 发放工作手册和科学健身指导手册等；
4. 指导本市国民体质监测技术工作；
5. 编印监测工作简报，宣传、指导开展监测工作；

6. 收集、整理、保存监测工作资料;
7. 验收、汇总本市国民体质监测数据;
8. 研究分析本市国民体质监测数据, 向市体育局报送监测结果;
9. 完善和管理市民体质监测数据库及相关资料档案;
10. 配合市体育局发布本市第六次国民体质监测公报。

(三) 各区体育局任务

1. 制定本区国民体质监测工作实施方案;
2. 培训本区国民体质监测工作人员, 组建监测队, 开展监测工作;
3. 宣传监测工作, 收集、整理、保存监测工作资料;
4. 组织开展基于国民体质监测的科学健身指导;
5. 检查、验收、汇总监测队上传的数据, 按规定上传数据至国家国民体质监测中心和市监测中心。

(四) 监测队必须具备的条件

1. 每队至少拥有 22 名培训合格的工作人员 (其中女性不少于 3 人)。监测队岗位分工及最低人数配置见附件 1;
2. 按国家国民体质监测中心要求配备国民体质监测仪器、器材;
3. 必须有医务保障, 保障测试现场安全, 确保发生意外伤害事故时能够及时进行处理。

四、监测对象与抽样

(一) 监测对象

本次国民体质监测对象为 3 至 79 周岁 (不含 7—19 周岁人群) 的上海常住居民。监测对象要求具有生活自理能力、基本运动能力、语

言表达能力、正常思维能力，发育健全且无运动禁忌症。

（二）类别和样本量

监测对象分为幼儿（3—6岁）、成年人（20—59岁）和老年人（60—79岁）三个年龄段。

各区监测的人群类别和样本量见附件2。

1. 幼儿分为城镇幼儿、农村幼儿两类人群，每1岁为一个年龄组（3岁、4岁、5岁、6岁），各区对应监测人群每个年龄组男女各抽样50人（浦东100人）。

城镇幼儿是指本人居住和生活在城镇一年及以上，监测点在城镇的幼儿；农村幼儿是指本人居住和生活在农村一年及以上，监测点在农村的幼儿。

2. 成年人分为城镇体力劳动者、城镇非体力劳动者、农民三类人群，以每5岁为一个年龄组（20—24岁、25—29岁、30—34岁、35—39岁、40—44岁、45—49岁、50—54岁、55—59岁），各区对应监测人群每个年龄组男女各抽样50人（浦东75人），其中嘉定、松江、奉贤、金山、青浦、崇明城镇体力和城镇非体力两类人群每个年龄组男女各抽样25人。

城镇体力劳动者是指居住和生活在城镇一年及以上，从事体力工作，监测点在城镇的人员；城镇非体力劳动者是指居住和生活在城镇一年及以上，从事脑力工作，监测点在城镇的人员；农民是指居住和生活在农村一年及以上，在农村从事农业生产或其他工作，监测点在农村的人员。

3. 老年人分为城镇老年人、农村老年人两类人群，以每 5 岁为一个年龄组（60—64 岁、65—69 岁、70—74 岁、75—79 岁），各区对应监测人群每个年龄组男女各抽样 100 人（浦东 200 人）。

城镇老年人是指居住和生活在城镇一年及以上的老年人；农村老年人是指居住和生活在农村一年及以上的老年人。

抽取样本时，应按照实足年龄进行。全市幼儿、成年人和老年人总样本量共计 46800 人。

（三）抽样原则

第六次国民体质监测采用分层随机整群抽样原则抽取监测对象。本次监测的抽样点应以 2020 年上海市第五次国民体质监测时的抽样点为基础抽取样本，特殊情况可微调或增补，国家片的国家抽样点需通过市体育局上报国家体育总局批准，国家片和本市片的上海抽样点需通过区体育局上报市体育局批准。

五、监测内容

统一采用“国家方案”确定的问卷调查指标和体质检测指标两部分，其中问卷调查采用小程序填写方式。

（一）问卷调查内容

1. 个人基本信息（年龄、职业及受教育程度等）。
2. 身体活动与体育锻炼行为（职业、交通、家务以及闲暇时间的身体活动水平，久坐行为与电子屏幕时间）。
3. 健康相关指标（与体质高度相关的行为与疾病风险情况）。

（二）体质检测指标

第六次国民体质监测体质检测指标同第五次监测，见表 1。

表 1 第六次国民体质监测体质检测指标

	检测指标	幼儿 (3—6 岁)	成年人 (20—59 岁)	老年人 (60—79 岁)
身体形态	身高	●	●	●
	坐高	●		
	体重	●	●	●
	胸围	●		
	腰围		●	●
	臀围		●	●
	体脂率	●	●	●
身体机能	安静脉搏	●	●	●
	血压		●	●
	肺活量		●	●
	功率车二级负荷试验		●	
	2 分钟原地高抬腿			●
身体素质	握力	●	●	●
	背力		●	
	立定跳远	●		
	纵跳		●	
	俯卧撑（男）/跪卧撑（女）		●	
	1 分钟仰卧起坐		●	
	坐位体前屈	●	●	●
	双脚连续跳	●		
	15 米绕障碍跑	●		
	30 秒坐站			●
	走平衡木	●		
	闭眼单脚站立		●	●
	选择反应时		●	●

注：● 表示该年龄组检测此指标。

六、监测经费

第六次国民体质监测工作经费由市、区体育行政部门通过用于体育事业的彩票公益金安排。同时，积极争取社会各界支持国民体质监

测所需工作经费。

七、监测仪器与器材

本次监测工作原则上使用第五次国民体质监测的仪器与器材，如需另行采购，仪器、器材需满足以下条件：

（一）测试方法需符合《国民体质测定标准（2023 年修订）》的规定。

（二）产品质量需符合 GB/T 44700-2024《国民体质测试器材 通用要求》的规定，并获得有资质的专业技术机构出具的产品质量检验合格证明。

（三）测试的信度和效度需符合 T/CSSS 023-2025《国民体质测试器材校验要求》的规定，由中国计量科学研究院出具测试报告，并获得中国体育科学学会出具的标准符合性证明。

（四）数据报送需符合 T/CSSS 020-2024《国民体质监测数据接口要求》的规定，由通过 CNAS 实验室认可的机构出具测评报告，并获得中国体育科学学会出具的标准符合性证明。

（五）数据管理系统需要使用国产系统，满足国家网络和数据安全的相关要求。

八、工作进度

（一）准备阶段（2025 年 1 月—3 月）

1. 2025 年 1 月，组织国家片区有关人员参加国家体育总局举办的“第六次国民体质监测工作动员部署会”和“第六次全国国民体质监测技术培训班”。

2. 2025 年 3 月上旬，市监测中心配合市体育局组织完成第六次国民体质监测市级培训和考核。

3. 2025 年 3 月中旬，市体育局向国家国民体质监测中心报送本市国民体质监测工作方案。

4. 2025 年 3 月下旬，各区完成抽样点核实和仪器、器材调试等工作。市监测中心完成监测数据采集质量控制软件与监测器材端口对接工作。

（二）测试阶段（2025 年 3 月—7 月）

1. 2025 年 5 月，市体育局联合相关部门下发上海市第六次国民体质监测工作方案。

2. 各区确定各监测点具体测试计划，6 月底前完成国家监测点的数据采集和上报，7 月底前完成上海监测点的数据采集和上报。国家国民体质监测中心和市监测中心将分别通过质控网络平台做好数据质量控制工作。

3. 各区按照统一要求，体质检测数据实时上传。

4. 国家国民体质监测中心和市监测中心将根据各区的测试时间，组织质控人员到测试现场进行调研和指导。

（三）总结阶段（2025 年 8 月—2026 年 12 月）

1. 2025 年 8 月底前，各区向市监测中心报送第六次国民体质监测工作总结，市监测中心向国家国民体质监测中心报送工作总结。

2. 2025 年 12 月底前，国家国民体质监测中心适时返回上海监测数据。

3. 2026 年 1 月—4 月，市监测中心组织撰写《上海市第六次国民体质监测公报》，并上报市体育局批准。

4. 2026 年 5 月，市体育局会同有关部门发布《上海市第六次国民体质监测公报》。

5. 2026 年 6 月—12 月，市监测中心组织编写《上海市第六次国民体质监测报告》。

九、工作要求

各级体育行政部门要与有关部门协调配合，共同组织和开展好本次国民体质监测工作：

（一）高度重视国民体质监测工作，加强领导，认真制定工作方案，周密组织实施，按时保质保量完成监测任务。

（二）加强宣传，扩大监测工作影响，争取社会各界的支持。

（三）积极筹措经费，为监测工作提供保障。

（四）为各级体质监测中心（点）开展工作创造条件，使其充分发挥基层健康服务功能。

（五）加强监控，规范操作，确保数据质量。

（六）在体质测定的基础上，积极为监测对象提供科学健身指导服务。

（七）认真制定预案，采取切实有效措施，严防意外伤害事故的发生。

附件 1

体质监测队岗位分工和最低人数配置

序号	幼儿	成年人	老年人	人员数
1	队长			1
2	中心工作站			1
3	电子问卷调查	电子问卷调查		3
4	安静脉搏 (医务人员)	安静脉搏，血压，健康预检 (医务人员)		1
5	身高，坐高	身高，体重，肺活量		女 1
6	体重，胸围	腰围，臀围		男 1 女 1
7	体脂率	体脂率		男 1 女 1
8	15 米绕障碍跑	功率车二级负荷试验	2 分钟原地高抬腿	3
9	握力	握力，闭眼单脚站立		1
10	立定跳远 走平衡木	俯卧撑（男）/跪卧撑（女）， 1 分钟仰卧起坐	30 秒坐站	2
11	坐位体前屈	坐位体前屈，纵跳	坐位体前屈	1
12	双脚连续跳	背力，选择反应时	选择反应时	1
13	数据检验人员			1
14	结果解读、健身指导			2
合 计				22 人

注：采用集中测试的区，测试人员按测试器材数量同比例增加。

附件 2

各区样本量分布及上报国家数量表

各区	幼儿		成年人			老年人		合计
	城镇	农村	城镇		农村	城镇	农村	
			非体力	体力				
浦东新区	800 (272)	—	1200 (544)	1200 (544)	—	1600 (272)	—	4800 (1632)
杨浦区	400 (272)	—	800 (544)	800 (544)	—	800 (272)	—	2800 (1632)
徐汇区	400 (272)	—	800 (544)	800 (544)	—	800 (272)	—	2800 (1632)
嘉定区	—	400 (272)	400	400	800 (544)	—	800 (272)	2800 (1088)
松江区	—	400 (272)	400	400	800 (544)	—	800 (272)	2800 (1088)
奉贤区	—	400 (272)	400	400	800 (544)	—	800 (272)	2800 (1088)
普陀区	400	—	800	800	—	800	—	2800
静安区	400	—	800	800	—	800	—	2800
闵行区	400	—	800	800	—	800	—	2800
黄浦区	400	—	800	800	—	800	—	2800
虹口区	400	—	800	800	—	800	—	2800
长宁区	400	—	800	800	—	800	—	2800
宝山区	400	—	800	800	—	800	—	2800
金山区	400	—	400	400	800	800	—	2800
青浦区	400	—	400	400	800	800	—	2800
崇明区	—	400	400	400	800	—	800	2800
分类计	5200 (816)	1600 (816)	10800 (1632)	10800 (1632)	4800 (1632)	10400 (816)	3200 (816)	46800 (8160)
合 计	6800 (1632)		26400 (4896)			13600 (1632)		

注： 1. 表中幼儿、老年人每类人群每个年龄组男女各 50 人（浦东 100 人）。杨浦、徐汇、普陀、静安、黄浦、虹口、长宁、宝山、闵行成年人每类人群每个年龄组男女各 50 人（浦东 75 人）。嘉定、松江、奉贤、青浦、金山、崇明成年农村人群每个年龄组男女各 50 人，城镇体力劳动者和城镇非体力劳动者每类人群每个年龄组男女各 25 人。

2. 表中括号内加粗数字为“国家片”区上报国家的样本量，每类人群每个年龄组男女各 34 人。