附件1：

2019年福州市学生体质与健康调研协调小组名单

组 长：念 琪（福州市教育局副局长）

肖祥艳（福州市教育局副调研员）

副组长：刘 丹（福州市体育局党组书记、副局长）

陆 涵（福州市卫生健康委员会副主任）

黄振奋（福州市财政局副局长）

林亚平（福州市科技局党组成员）

成 员：苏夏铃（福州市教育局体卫艺语处处长）

范忠华（福州市体育局群体处处长）

林茂发（福州市卫生健康委员会疾控处处长）

陈 魁（福州市财政局教科文处）

郭文涛（福州市科技局社会处处长）

下设办公室：

主 任：苏夏铃（福州市教育局体卫艺语处处长）

副主任：谢富才（福州市教育局体卫艺语处科员）

林 馨（福州市疾控中心公共卫生科科长­）

连锦滨（福州市教育局体卫艺语处）

成 员：王 斌（福州市仓山区德育科科长）

欧雪琴（晋安区教育局体艺科科长）

王 彬（福州第十一中学、身体素质项目负责人）

陈 清（福州第三中学、数据录入负责人）

吴犁云（福州财金职业中专学校、体检项目联络人）

体检队成员：

负责人：林淑华（福州第七医院）

周晓军 陈晓娜 刘鹏里 张丹颖

梁 虹 唐浩宇 何孙本 郑 怡

林航瑾 陈鸿琳 郑增华 张郭臻

陈金钗

附件2：

2019年福州地区学生体质与健康调研日程安排

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 学校 | 工作内容 | 各点校联络人 |
| 10月28日（周一）上午8:30 | 福州教育学院附属第一小学 | 体检体调问卷、健康体检、形态、机能测试 | 体检联络  林倩15659561127 |
| 10月29日（周二）上午8:30 | 身体素质测试及上海体育学院问卷 | 体测联络  陈玫婷13799931188 |
| 10月29日（周二）上午8:30 | 仓山区城门中心小学 | 体检体调问卷、健康体检、形态、机能测试 | 体检联络  吴华丽15960605848 |
| 10月30日（周三）上午8:30 | 身体素质测试及上海体育学院问卷 | 体测联络  林晖15985707267 |
| 10月30日（周三）上午8:30 | 晋安区新店中心小学 | 体检体调问卷、健康体检、形态、机能测试 | 体检联络  张文红15960189889 |
| 10月31日（周四）上午8:30 | 身体素质测试及上海体育学院问卷 | 体测联络  王静13635266627 |
| 10月31日（周四）上午8:30 | 晋安第一中心小学（体测地点：福州第三十二中学） | 体检体调问卷、健康体检、形态、机能测试 | 体检联络  余文莹15259116736 |
| 11月1日（周五）上午8:30 | 身体素质测试及上海体育学院问卷 | 体测联络  李军15659895153 |
| 11月1日（周五）上午8:30 | 福州第七中学 | 体检体调问卷、健康体检、形态、机能测试 | 体检负责：陈文清13763833273 |
| 11月4日（周一）上午8:30 | 身体素质测试及上海体育学院问卷 | 体测联络：官美端13305909530 |
| 11月2日-3日  （周六、周日） | 休息及整理材料 |  |  |
| 11月4日（周一）上午8:30 | 福州城门中学 | 体检体调问卷、健康体检、形态、机能测试 | 体检联络  曹雪梅13705971397 |
| 11月5日（周二）上午8:30 | 身体素质测试及上海体育学院问卷 | 体测联络  李庆15960069429 |
| 11月5日（周二）上午8:30 | 福州第八中学 | 体检体调问卷、健康体检、形态、机能测试 | 体检联络  蓝兰13599071812 |
| 11月6日（周三）上午8:30 | 身体素质测试及上海体育学院问卷 | 体测联络  郑春枝13328470117 |
| 11月6日（周三）上午8:30 | 福州第十一中学 | 体检体调问卷、健康体检、形态、机能测试 | 体检联络  毛岚峰13696830906 |
| 11月7日（周四）上午8:30 | 身体素质测试及上海体育学院问卷 | 体测联络  卢毅13960841129 |

附件3：

2019年福州市学生体质与健康调研实施方案

根据《教育部等六部门关于开展2019年福州市学生体质与健康调研及国家学生体质健康标准抽查复核工作实施方案的通知》(教体艺函〔2019〕4号)精神，2019年将开展第八次全国学生体质与健康调研工作，这次调研也是国民体质监测的重要组成部分，为确保该项工作在我市的顺利实施，特制定本实施方案。

一、目的

1.贯彻落实习近平总书记在全国教育大会、全国卫生与健康大会上的重要讲话精神和《中国教育现代化2035》《“健康中国2030”规划纲要》《全民健身条例》《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全民发展的意见》，《教育部等八部门关于印发综合防控儿童青少年近视实施方案的通知》促进青少年体质与健康水平提高。

2.掌握我市学生体质与健康现状和发展变化趋势，为制定学校体育卫生工作发展规划、科学开展学校体育卫生工作提供科学依据。

二、调查对象

根据2019年全国学生体质与健康调研实施方案，我市调查的对象是:福州第七中学、福州第八中学、福州第十一中学、福州城门中学、教育学院附属第一小学、晋安区第一中心小学、晋安区新店中心小学、仓山区城门中心小学的汉族学生。

三、调研和抽查点校与样本构成

(一) 调研点校

中小学调研点校的确定，原则上延用2014年调研点校，如有调整必须在原调研点校附近选择同类学校，并报省学生体质与健康调研办公室备案。

(二) 抽样方法

本次调查延用分层随机整群抽样方法，首先确定调研点校，再以年级分层，以教学班为单位随机整群抽样构成监测样本。随机整群抽样时，所抽取的班级数以能满足最低监测样本数为限。

(三) 样本构成、分组与样本量

样本分为检测样本和问卷调查样本。

1．检测样本

（1）检测样本分为体检样本和体测样本

体检样本：由随机整群抽取的教学班全体学生构成。

体测样本：由体检样本中筛选的正常学生构成（正常学生指能从事各项体育锻炼活动，发育健全、身体健康的学生。凡心、肝、脾、肾等主要脏器有病者，身体残缺、畸形者，急性病患者或一月内患过高烧、腹泻等急性病，体力尚未恢复者及正处于月经期间的女生均不得参加素质项目的测试）。

先进行体检项目测试，再进行体侧项目测试。

（2）样本分组。6-22周岁汉族学生按城、乡、男、女分为四类，每周岁一组，共68个年龄组。涵盖小学一年级至大学四年级共16个年级学生。

（3）样本量

6-18周岁汉族学生每片每类每个年龄组样本含量为50人。19-22周岁汉族学生每片每类每个年龄组样本含量为100人。

（4）6周岁、12周岁样本量不足时，可从附近小学或中学的学生中补足，但必须按小学检测项目要求进行检测。18周岁样本量不足时，可从附近中学、中等职业学校、高校的学生中补足，但必须按中学检测项目要求进行检测。上述样本均需选择本地户籍的学生。

2．问卷调查样本

对体检样本中的小学四至六年级、初中、高中和普通高校的各年级男女学生进行问卷调查，体检样本数即为问卷调查样本。

四、调研和抽查项目

（一）检测项目：检测项目（见附件1）。测试的结果填入“2019年全国学生体质与健康调研及抽查检测卡片”（见附件3）。

（二）问卷调查：《全国学生体质与健康调研调查问卷》（见附件4）。

五、组织保障

(一)成立协调小组

由市教育局牵头，会同市体育局、市卫生健康委员会、市财政局、市科技局共同成立“福州市学生体质与健康调研协调小组、协调小组办公室及调研专家组成员” （见附件6），负责领导、协调全市学生体质与健康调研工作。

各调研点校由主管校长及有关部门人员组成学生体质与健康调研工作组，配合检测队完成本校的调研任务，确保工作有序、高质量完成。

（二）组织实施

调研工作要求与2019年全省学生体质与健康标准测试工作相结合，相关调研项目的成绩即为2019年学生体质健康标准测试的成绩。

（三）检测队组建

检测队应在历次全国学生体质与健康调研检测队伍的基础上组建，依托现有学校体育、卫生专业机构组建检测队伍。检测人员构成必须是体育和卫生专业技术人员。本次调研和抽查中的体检、形态、机能测试和问卷调查工作由本地检测队完成，身体素质测试由教育部委派参与过抽查复核工作的集美大学体育学院测试小组完成。新补充的检测人员必须先接受培训并考核合格，确保熟练掌握相关检测要求和方法。

（四）主要工作时段安排

1、2019年9月，各监测点校派员参加省级学生体质与健康调研及抽查复核工作培训班。

2、召集五部门协调会，制定福州市的学生体质与健康调研工作方案，并报省学生体质与健康调研协调小组办公室备案。

3、2019年10月28日-11月8日，组织开展现场检测和问卷填报工作。全国学生体质健康调研及抽查检测卡片由各点校按统一式样自行印制，调查问卷应与检测卡片合并装订。

4、2019年12月20日前，按照全国学生体质与健康调研及抽查协调小组提供的统一软件完成调研及抽查数据录入工作。

六、经费

福州市学生体质与健康调研工作经费由福州市财政局、县（区）、学校按规定、分渠道予以解决。

由福州市第七医院派驻救护车在测试现场予以保障，集美大学体育学院体测小组在榕期间，由福州市教育局为体测小组联络住宿酒店，各点校负责体测小组接驳车辆、午餐等，体测小组在榕期间，食宿费用自理。

七、检测器材必须符合有关规定，由市教育局会同市卫健委统筹解决。

附件：

1.全国学生体质与健康调研及抽查项目表

2.2019年全国学生体质与健康调研抽查检测卡片（一）

3.2019年全国学生体质与健康调研抽查检测卡片（二）

4.全国学生体质与健康调研调查问卷

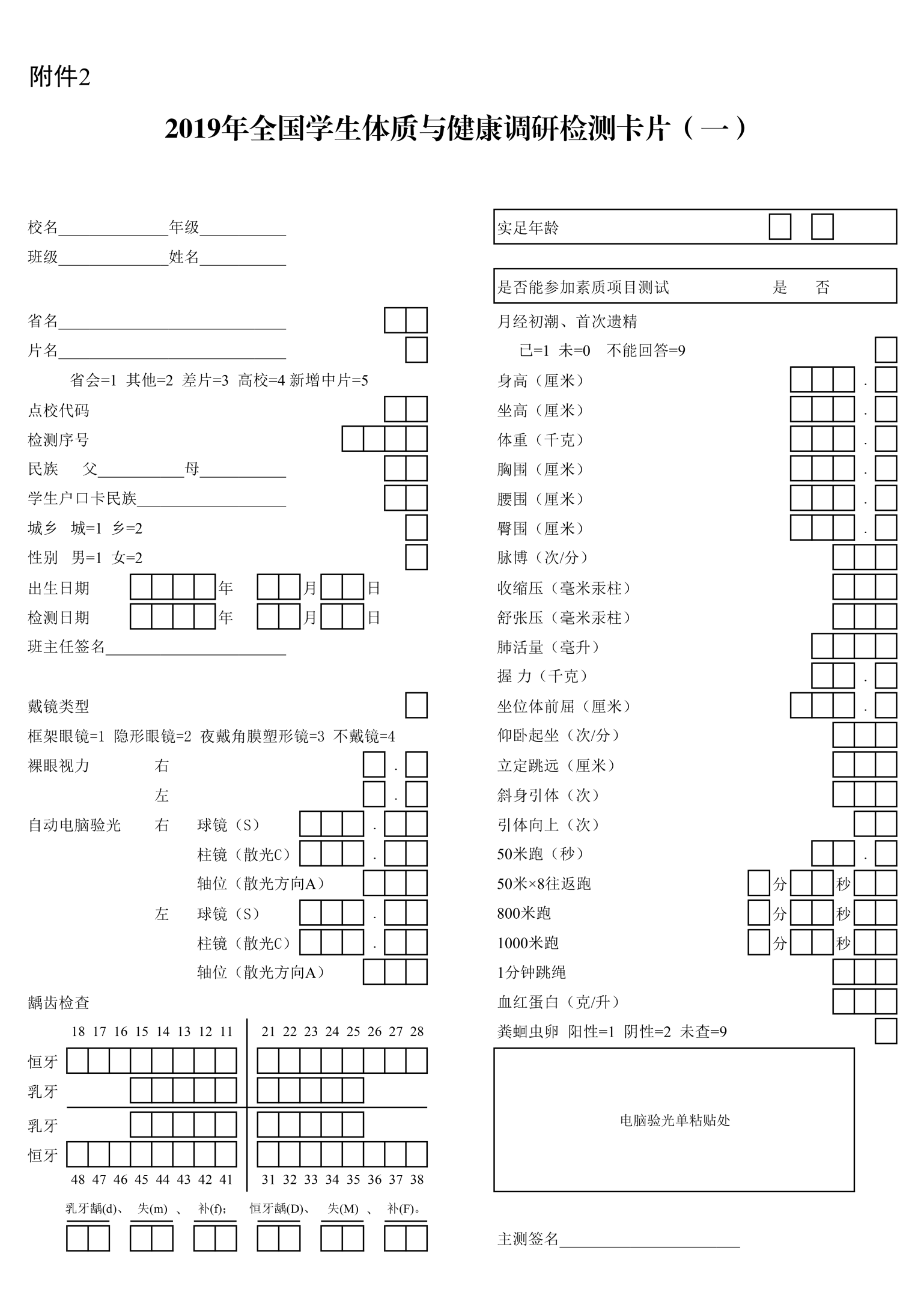
5.2019年福州市体质健康调研学校名单

附件1：

全国学生体质与健康调研及抽查项目表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 调研项目 | 小学  （6周岁至12周岁） | 中学  （13周岁至18岁） | 大学  （19周岁至22岁） |
| 身高 | △ | △ | △ |
| 坐高 | △ | △ | △ |
| 体重 | △ | △ | △ |
| 胸围 | △ | △ | △ |
| 腰围 | △ | △ | △ |
| 臀围 | △ | △ | △ |
| 脉搏 | △ | △ | △ |
| 血压 | △ | △ | △ |
| 肺活量 | △ | △ | △ |
| 50米跑 | △ | △ | △ |
| 立定跳远 | △ | △ | △ |
| 斜身引体（男） | △ |  |  |
| 引体向上（男） |  | △ | △ |
| 一分钟仰卧起坐（女） | △ | △ | △ |
| 一分钟仰卧起坐（男） | △（3—6年级） |  |  |
| 握力 | △ | △ | △ |
| 50米×8往返跑 | △ |  |  |
| 800米跑（女） |  | △ | △ |
| 1000米跑（男） |  | △ | △ |
| 坐位体前屈 | △ | △ | △ |
| 1分钟跳绳 | △ |  |  |
| 内科检查 | △ | △ | △ |
| 视力 | △ | △ | △ |
| 龋齿 | 7、9、12、14周岁 | | |
| 血红蛋白 | 7、9、12、14周岁 | | |
| 粪蛔虫卵 | 7、9周岁农村学生 | | |
| 月经初潮 | 9周岁至18周岁女生 | | |
| 首次遗精 | 11周岁至18周岁男生 | | |

附件2：



附件3：

2014年全国学生体质与健康调研学生调查问卷

同学们：你们好！

本调查不记名，只作为我们全面了解你们参加体育锻炼的情况用，请如实填写。

本问卷由单选题和多选题组成，同学们在填写问卷时，请在你们认可、同意或符合实情的备选答案前划“√”或在横线上作简单填写。请同学们不要在方格内填写任何信息。

谢谢合作！

全国学生体质与健康调研组

一、 你的个人情况

附件3：

2019年全国学生体质与健康调研检测卡片（二）

**主要病史**

**外 科 内 科**

皮肤\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 心脏：心率\_\_\_\_\_次/分 心律

淋巴\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 杂音：部位\_\_\_\_\_\_时期\_\_\_\_\_\_

颈\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 响度\_\_\_\_\_\_性质\_\_\_\_\_\_

甲状腺\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 传导

**其他：** 肝脏：剑下\_\_\_\_\_\_性质\_\_\_\_

耳 左\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 肋下\_\_\_\_\_\_性质

右\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 脾脏：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_性质

鼻\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 胸透（必要时）：

咽\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 心电图（必要时）：

喉\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ B超（必要时做）：

**体检结论：**

是否能参加素质项目测试？ 是 □ 否 □

主检医师签名：

年 月 日

附件4：

全国学生体质与健康调研调查问卷

同学，您好！

为全面了解全国学生参加体育锻炼的情况，我们开展本调查。本调查与您的学习成绩、体育成绩均无关，请您如实填写。

问卷由单选题和多选题组成。单选题只能选择一个答案，多选题可以选择一个及以上答案。在填写问卷时，请将您选择的答案的序号或内容填写在**□**（栏）内或“ ”上。

谢谢合作！

全国学生体质与健康调研协调小组办公室

2019年 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **一、基本情况** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1、你家有 个孩子，你排行第 。** | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2、你父亲的教育程度是：** | | | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）小学及以下 | | | |  |  | （2）初中 | |  |  |  |  | | （3）高中或中专 | | | |  |  |  |  |
|  | （4）大学或大专 | | | |  |  | （5）研究生及以上 | | | |  |  | | （6）不知道 | | |  |  |  |  |  |
|  | **3、你母亲的教育程度是：** | | | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）小学及以下 | | | |  |  | （2）初中 | |  |  |  |  | | （3）高中或中专 | | | |  |  |  |  |
|  | （4）大学或大专 | | | |  |  | （5）研究生及以上 | | | |  |  | | （6）不知道 | | |  |  |  |  |  |
|  | **二、视力健康** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4、从2018年9月至今，学校给你做过几次视力检查？** | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）0次 | |  | （2）1次 | |  | （3）2次 | |  | （4）3次 | |  | | （5）4次及以上 | | |  |  |  |  |  |
|  | **5、你目前是否佩戴框架眼镜、隐形眼镜或者角膜塑形镜（OK镜）？** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）是 | |  |  |  |  | （2）否 | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **6、如果你佩戴眼镜（框架眼镜、隐形眼镜或者角膜塑形镜），你目前佩戴的是在医生指导下配的吗？** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | （1）是 | |  |  |  |  | （2）否 | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7、如果你佩戴眼镜（框架眼镜、隐形眼镜或者角膜塑形镜），你是 岁开始戴第一副的？** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | **8、上学日，你平均每天做几次眼保健操？** | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）不做眼保健操 | | | | （2）1次 | |  |  | （3）2次 | |  |  | | （4）3次及以上 | | |  |  |  |  |  |
|  | **9、周末，你平均每天做几次眼保健操？** | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）不做眼保健操 | | | | （2）1次 | |  |  | （3）2次 | |  |  | | （4）3次及以上 | | |  |  |  |  |  |
|  | **三、体育锻炼情况** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **10、本学期，你每周上几节体育与健康课？** | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）0节 | | （2）1节 | | （3）2节 | | （4）3节 | | （5）4节 | | （6）5节及以上 | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11、你们学校是否存在“挤占”或“不上”体育与健康课的现象？** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）经常存在 | | |  |  |  | （2）偶尔存在 | | |  |  |  | | （3）不存在 | | |  |  |  |  |  |
|  | **12、你上体育与健康课在运动时，经常会感觉到：** | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）不出汗、很轻松 | | | |  |  |  |  | （2）出汗、有点累 | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （3）出汗、比较累 | | | |  |  |  |  | （4）大汗淋漓、很累 | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **13、你平均每天上几次课间操？** | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）0次 | |  | （2）1次 | |  | （3）2次 | |  | （4）3次 | |  | | （5）4次及以上 | | |  |  |  |  |  |
|  | **14、最近一学年，学校共组织了几次运动会？** | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）0次 | |  |  | （2）1次 | |  |  | （3）2次 | |  |  | | （4）3次及以上 | | |  |  |  |  |  |
|  | **15、最近6个月，你在学校平均每天用于体育锻炼的时间是？（体育锻炼是指参加的所有体** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | **育活动，主要包括课间操、体育课和课外体育活动）** | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）不足半小时 | | | |  |  |  |  | （2）半小时至1小时 | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （3）1小时至2小时 | | | |  |  |  |  | （4）2小时及以上 | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **16、你是否使用计步设备、可穿戴设备或者运动APP？** | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）经常 | |  | （2）有时 | |  | （3）偶尔 | |  | （4）很少 | |  | | （5）从不 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **17、通常情况下，你每天上学和放学回家时采用的主要交通方式是：** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）步行 | |  |  |  |  | （2）自己骑自行车 | | | |  |  | | （3）乘公交车/地铁 | | | |  |  |  |  |
|  | （4）私家车 | | |  |  |  | （5）在学校寄宿 | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **18、通常情况下，你每天从家到学校的时间是：** | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）10分钟以内 | | | | （2）10分钟～20分钟 | | | | （3）21分钟～30分钟 | | | | | （4）31分钟～40分钟 | | | |  |  |  |  |
|  | （5）41分钟～50分钟 | | | | （6）50分钟以上 | | | | （7）住校 | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **19、过去7天中，区分上学日和周末，你分别有几天进行了如下活动，平均每天共计多少分钟：** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | 活动内容 | | | | | | **上学日** | | | | | **周末** | | | | | |  |  |  |  |
|  | 几天 | | 平均每天共计 多少分钟 | | | 几天 | | | 平均每天共计 多少分钟 | | |  |  |  |  |
|  | **（1）低强度体力活动** 指引起呼吸频率或心率稍有增加，感觉轻松的身体活动。例如在平坦的地面缓慢地步行，站立时轻度的体力活动（如整理床铺、洗碗等），演奏乐器等。 | | | | | | 天 | | 分钟 | | | 天 | | | 分钟 | | |  |  |  |  |
|  | **（2）中强度体力活动** 指要花费中等力气完成，感觉有点气喘吁吁、出汗或有点累。例如以正常的速度骑自行车、快步走、滑冰等。 | | | | | | 天 | | 分钟 | | | 天 | | | 分钟 | | |  |  |  |  |
|  | **（3）高强度体力活动** 指要花费大力气完成，感觉气吁、大汗或很累，如搬运重物、快速跑步、激烈打球、踢球或快速骑自行车等。 | | | | | | 天 | | 分钟 | | | 天 | | | 分钟 | | |  |  |  |  |
|  | **（4）白天户外活动时间** | | | | | | 天 | | 分钟 | | | 天 | | | 分钟 | | |  |  |  |  |
|  | **20、在过去的7天中，有几天进行了肌肉力量的锻炼（包括深蹲、仰卧起坐、俯卧撑、引体向上** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | **等徒手训练，以及使用哑铃、弹力带、健身器械等进行的锻炼）？** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）0天 | | （2）1天 | | （3）2天 | | （4）3天 | | （5）4天 | | （6）5天及以上 | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **21、你的父母支持你在课余时间参加体育活动吗？** | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）非常支持 （2）支持 （3）中立，没有明确态度 （4）不太支持 | | | | | | | | | | | | | （5）非常不支持 | | | |  |  |  |  |
|  | **22、你的父母亲在业余时间里喜欢参加体育活动吗？** | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）父母都喜欢 | | | | （2）父亲喜欢 | | |  | （3）母亲喜欢 | | |  | | （4）父母都不喜欢 | | | |  |  |  |  |
|  | **23、以下是关于运动的说法，在你认为正确的栏中打（√）。我做运动是因为：** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 非常同意 | | 同意 | | 不确定 | | | 不同意 | | 非常不同意 | |  |  |  |  |
|  | （1）运动能让我更好看 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （2）运动让我有更多能量 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （3）运动让我觉得更快乐 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （4）运动让我觉得有趣味 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （5）运动让我能够认识更多朋友 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （6）运动让我更强壮 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （7）运动让我更喜欢自己 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （8）运动让我有更好的身体线条 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （9）运动让我觉得自己更健康 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **24、以下是关于运动的说法，在你认为正确的栏中打（√）。我不做运动是因为：** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 非常同意 | | 同意 | | 不确定 | | | 不同意 | | 非常不同意 | |  |  |  |  |
|  | （1）我没有足够的时间 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （2）我有太多家务要做 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （3）没有合适的场地 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （4）天气不佳 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （5）我没有合适的运动服装和鞋 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （6）我不懂得运动的技巧 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （7）我没有合适的运动器材 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （8）我有太多功课要做 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （9）我没有运动伙伴 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （10）我不喜欢运动 | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **25、以下说法，对你来说适合的是：** | | | | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | 是 | | 否 | |  |  |  |  |
|  | （1）我积极参加体力活动 | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （2）在过去的六个月我一直进行规律体力活动 | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （3）我现在保持着规律体力活动 | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （4）在未来六个月我会更加积极参加体力活动 | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （注：体力活动包括快走、跑步、踏单车、游泳或其他与这些强烈程度相似的活动；规律体力活动 | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | 是指每天连续或累计至少30 分钟，每周至少5天。） | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **四、饮食情况** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **26、在过去7天里，有几天你吃了早餐？** | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）0天 | | （2）1天 | | （3）2天 | | （4）3天 | | （5）4天 | | （6）5天 | | | （7）6天 | | （8）7天 | |  |  |  |  |
|  | **27、在过去7天里，有几天你至少吃了1个鸡蛋？** | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）0天 | | （2）1天 | | （3）2天 | | （4）3天 | | （5）4天 | | （6）5天 | | | （7）6天 | | （8）7天 | |  |  |  |  |
|  | **28、在过去7天里，有几天你至少喝了一杯牛奶/酸奶或豆奶（豆浆）？** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）0天 | | （2）1天 | | （3）2天 | | （4）3天 | | （5）4天 | | （6）5天 | | | （7）6天 | | （8）7天 | |  |  |  |  |
|  | **29、在过去的30天里，你通常每天喝几次含糖饮料，如可乐、茶（类）饮料、含果汁饮料等？** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | （1）没有喝过 | | |  | （2）少于每天1次 | | | | （3）每天1次 | | |  | | （4）每天2次 | | |  |  |  |  |  |
|  | （5）每天3次 | | |  | （6）每天4次 | | |  | （7）每天5次及以上 | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **五、睡眠及久坐情况** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **30、通常情况下，你的睡眠时间（采用12小时制）为:** | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 例：晚上睡觉时间为9：30；早上起床时间为7：15。 | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 上学日：晚上睡觉时间为 ： ；早上起床时间为 ： 。 | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 周末： 晚上睡觉时间为 ： ；早上起床时间为 ： 。 | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **31、通常情况下，你的午睡时长为 分钟。** | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **32、在过去7天中，你上学日平均每天在教室上几节课？** | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （1）4节 | |  | （2）5节 | |  | （3）6节 | |  | （4）7节 | |  | | （5）8节及以上 | | |  |  |  |  |  |
|  | **33、在过去7天中，你上学日进行下列静态活动的平均时长为多少？（请在符合情况的栏处打“√”号）** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | 没有 | 有，平均每天时长（单位为小时） | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | 小于 0.5 | 0.5—1(不含1,后同) | | 1—2 | 2—3 | 3—4 | 4—5 | | 5—6 | 6—7 | 7—8 | 8及 以上 |  |  |  |  |
|  | （1）放学后静坐学习（完成课内和课外作业、参加校外培训班） | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （2）看电视 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （3）用手机、平板电脑、电子游戏机、电脑等玩游戏、看视频或电子书等 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **34、在过去7天中，你周末进行下列静态活动的平均时长为多少？（请在符合情况的栏处打“√”号）** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | | | | 没有 | 有，平均每天时长（单位为小时） | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | 小于 0.5 | 0.5—1(不含1,后同) | | 1—2 | 2—3 | 3—4 | 4—5 | | 5—6 | 6—7 | 7—8 | 8及 以上 |  |  |  |  |
|  | （1）静坐学习（完成课内和课外作业、参加校外培训班） | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （2）看电视 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | （3）用手机、平板电脑、电子游戏机、电脑等玩游戏、看视频或电子书等 | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **六、心理健康** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **35、请根据你过去四个星期的心理体验，在符合情况的栏处打“√”号。** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | 总是有 | | 经常有 | | 有时有 | | | 很少有 | | 从来没有 | |  |  |  |
|  | （1）我对未来感到乐观 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （2）我感觉自己很有用 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （3）我感觉很放松 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （4）我很乐意与别人相处 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （5）我感觉精力充沛 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （6）我能妥善地处理问题 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （7）我的头脑一直都很清醒 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （8）我一直都自我感觉良好 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （9）我感觉和别人的关系很亲近 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （10）我一直都很自信 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （11）面对问题，我能做出自己的决定 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （12）我一直都有被关爱的感觉 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （13）我对新事物很感兴趣 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （14）我感觉很愉快 | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | **36、请根据你过去四个星期的心理体验，在符合情况的栏处打“√”号。** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | 所有时间 | | 大部分时间 | | 有些时候 | | | 偶尔 | | 几乎没有 | |  |  |  |
|  | （1）你是否经常无缘无故地感觉到劳累? | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （2）你是否经常感到紧张? | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （3）你是否经常紧张得没有什么事情可以使你平静下来? | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （4）你是否经常感到无助? | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （5）你是否经常感到休息不好且很不安? | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （6）你是否经常感到坐立不安? | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （7）你是否经常感到沮丧? | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （8）你是否经常感到任何事情都很困难? | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （9）你是否经常感到任何事情都不能激起你的兴趣？ | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | （10）你是否经常感到没有什么价值? | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |

附件5：

2019年福州市体质健康调研学校名单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **城市名** | **片代码** | **城乡**  **代码** | **点校**  **代码** | **学校名称** |
| 1 | 福州市 | 1 | 1 | 11 | 福州第十一中学 |
| 2 | 福州市 | 1 | 1 | 02 | 晋安区第一中心小学 |
| 3 | 福州市 | 1 | 1 | 08 | 福州第八中学 |
| 4 | 福州市 | 1 | 1 | 01 | 福州教育学院附属第一小学 |
| 5 | 福州市 | 1 | 2 | 07 | 福州第七中学 |
| 6 | 福州市 | 1 | 2 | 03 | 晋安区新店中心小学 |
| 7 | 福州市 | 1 | 2 | 12 | 福州城门中学 |
| 8 | 福州市 | 2 | 2 | 04 | 仓山区城门中心小学 |