

ICS 97.220  
CCS Y 55

# T/CSSS

## 中国体育科学学会团体标准

T/CSSS 004.1—2023

### 身体素质评价指标体系 第1部分：成年人

Index systems for physical literacy evaluation—Part 1: Adults

2023-09-25 发布

2023-09-30 实施

中国体育科学学会 发布

## 目 次

前言 .....	II
引言 .....	III
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 成年人身体素养评价指标体系 .....	1
4.1 概述 .....	1
4.2 评价指标 .....	2
参考文献 .....	5



## 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。

本文件是T/CSSS 004《身体素质评价指标体系》的第1部分。T/CSSS 004已经发布了以下部分：

——第1部分：成年人；

——第2部分：青少年。


请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由北京体育大学提出。

本文件由中国体育科学学会归口。

本文件起草单位：北京体育大学、北京大学、中国人民公安大学、中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心、国家体育总局体育科学研究所、万步健康科技有限公司、重庆大学。

本文件主要起草人：李红娟、张墨华、张留伟、王东敏、王馨塘、蒋炜、聂明剑、闫文菁、张涛。



本文件版权为中国体育科学学会和北京体育大学共同所有，版权方可自行使用。除法律法规强制性规定或司法、行政机关要求外，未经过中国体育科学学会和北京体育大学的书面许可，不得以任何形式或任何手段复制、再版或使用本文件及其章节，包括电子版、影印件，或发布在互联网及内部网络等。任何组织、个人使用本文件开展认证、检验检测等活动应经中国体育科学学会批准授权。

## 引 言

我国《体育强国建设纲要》《“十四五”体育发展规划》明确提出“提高全民身体素养”的战略目标。但目前国内并未有适用于我国国民的身体素养评价框架和评价指标，不利于“提高全民身体素养”战略目标的落实。为解决身体素养评价的问题，特制定T/CSSS 004《身体素养评价指标体系》。T/CSSS 004拟由2个部分构成：

- 第1部分：成年人；
- 第2部分：青少年。

本文件给出了成年人身体素养评价体系，旨在规范成年人身体素养的评价维度和评价内容。



# 身体素养评价指标体系

## 第1部分：成年人

### 1 范围

本文件提供了20岁~59岁成年人身体素养的评价指标体系。  
本文件适用于指导20岁~59岁成年人身体素养评价的活动。

### 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

**身体素养** physical literacy; PL

个体在整个生命历程中获取和理解身体活动与健康促进的信息，并运用这些信息促进身体活动参与以维护健康的综合能力。

#### 3.2

**身体活动** physical activity; PA

任何由骨骼肌收缩产生的令机体能量消耗增加的身体动作。

[来源：T/CSSS 002—2023，3.2]

#### 3.3

**身体活动认知** physical activity cognition

身体活动相关信息加工的过程或获得、应用身体活动相关知识的过程。

注：身体活动认知是人基本的内在心理活动，包括从接受身体活动相关信息，形成对身体活动的相应态度，再到产生身体活动行为意向，从而支配个人身体活动行为的过程。

#### 3.4

**身体活动相关行为** behavior related to physical activity

与身体活动密切相关的行为。

#### 3.5

**身体活动能力** physical activity competence

在遗传和获得性基础上所表现出来的整体健康、基本和综合运动能力。

## 4 成年人身体素养评价指标体系

### 4.1 概述

成年人身体素养从身体活动认知、身体活动相关行为、身体活动能力3个维度评价。成年人身体素养评价指标体系包括3个一级指标、11个二级指标和24个三级指标（见表1）。

表1 成年人身体素养评价指标体系

一级指标	二级指标	三级指标
身体活动认知	身体活动知识	促进健康的身体活动知识
		身体活动风险预防知识
		身体活动相关饮食营养知识

一级指标	二级指标	三级指标
身体活动认知	身体活动态度	认知态度
		情感态度
	身体活动意向	参与身体活动的倾向
身体活动相关行为	身体活动行为	中高强度身体活动
		低强度身体活动
		静坐行为
	身体活动风险预防行为	睡眠
		身体活动方案
		身体活动装备与环境选择
		健康风险筛查
身体活动能力	身体成分	身体质量指数 (BMI)
		腰围
		体脂率
		骨密度
	心肺耐力	最大摄氧量
	力量素质	上肢力量
		躯干力量
		下肢力量
	柔韧性	坐位体前屈
	平衡能力	闭眼单脚站立
运动技能	掌握并经常参加的运动项目	

## 4.2 评价指标

### 4.2.1 身体活动认知

身体活动认知评价包括身体活动知识、身体活动态度和身体活动意向3个方面的评价。身体活动认知的评价指标见表2。

表2 身体活动认知的评价指标

二级指标	三级指标	评价内容
身体活动知识	促进健康的身体活动知识	评价个体促进健康的身体活动知识的知晓和掌握情况，包括但不限于： a) 身体活动的益处； b) 身体活动的类型； c) 身体活动的方式； d) 身体活动的选择； e) 有益健康的身体活动推荐量
	身体活动风险预防知识	评价个体身体活动风险预防知识的知晓和掌握情况，包括但不限于： a) 运动风险因素的识别； b) 不同运动风险的预防； c) 运动风险和损伤的处理
	身体活动相关饮食营养知识	评价个体身体活动相关饮食营养知识的知晓和掌握情况，包括但不限于： a) 饮食营养的摄入； b) 补液的方式和种类
身体活动态度	认知态度	评价个体对身体活动的认知情况
	情感态度	评价个体对于身体活动的内在体验
身体活动意向	参与身体活动的倾向	评价个体进行身体活动的反应倾向或准备状态

#### 4.2.2 身体活动相关行为

身体活动相关行为评价包括身体活动行为和身体活动风险预防行为两个方面的评价。身体活动相关行为的评价指标见表3。

表3 身体活动相关行为的评价指标

二级指标	三级指标	评价内容
身体活动行为	中高强度身体活动	评价个体中高强度身体活动水平，包括但不限于中高强度身体活动总量，包括工作、交通、家庭、休闲锻炼中各种中等及高强度的身体活动
	低强度身体活动	评价个体低强度身体活动水平，包括但不限于各类型低强度身体活动总量
	静坐少动	评价个体静态行为情况，包括但不限于工作日和周末的静坐少动时间
	睡眠	评价个体的睡眠情况，包括但不限于工作日和周末的睡眠时间
身体活动风险预防行为	身体活动方案	个体进行身体活动前、中、后的安全行为，包括但不限于： a) 身体活动计划制定； b) 身体活动时的时间和内容安排； c) 运动强度监督情况
	身体活动装备与环境选择	个体进行身体活动时对于装备及环境安全检查的情况，包括但不限于： a) 身体活动的装备； b) 身体活动的环境，如场地、天气
	健康风险筛查	评价个体运动前是否有相应的健康风险筛查行为，包括但不限于： a) 运动前的健康史筛查、医学检查； b) 体质和运动能力评估

#### 4.2.3 身体活动能力

身体活动能力评价包括身体成分、心肺耐力、力量素质、柔韧性、平衡能力和运动技能6个方面的评价。身体活动能力的评价指标见表4。

表4 身体活动能力的评价指标

评价指标	评价要素	说明
身体成分	BMI	反映个体肥胖程度，可通过身高和体重计算BMI
	腰围	反映个体中心性肥胖程度，直接测量
	体脂率	反映个体肥胖程度，直接测量
	骨密度	反映个体骨骼强度指标
心肺耐力	最大摄氧量	评价个体心肺功能情况，评价方法包括但不限于： a) 台阶试验； b) 6 min走； c) 12 min跑； d) 功率车二级定量负荷
力量素质	上肢力量	评价方法包括但不限于： a) 握力； b) 俯卧撑(男)/跪卧撑(女)
	躯干力量	评价方法包括但不限于： a) 仰卧起坐； b) 仰卧卷腹； c) 平板支撑
	下肢力量	评价方法包括但不限于： a) 纵跳； b) 深蹲
柔韧性	坐位体前屈	—

评价指标	评价要素	说明
平衡能力	闭眼单脚站立	—
运动技能	掌握并经常参加的运动项目	评价个体综合运动能力水平,包括但不限于经常参加的运动项目的数量





### 参 考 文 献

- [1] WHO. Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. (2018-06-04) [2020-03-25]. <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>.
- [2] 国务院. 体育强国建设纲要. (2019-09-02) [2020-03-25]. [https://www.gov.cn/zhengce/content/2019-09/02/content\\_5426485.htm](https://www.gov.cn/zhengce/content/2019-09/02/content_5426485.htm).
- [3] 国家体育总局. “十四五”体育发展规划. (2021-10-25) [2021-11-12]. <https://www.sport.gov.cn/n10503/c23655706/part/23656158.pdf>.
- [4] 国家体育总局. 全民健身指南 . 北京: 北京体育大学出版社, 2018.
- [5] 国家卫生健康委员会疾病预防控制局, 中国疾病预防控制中心, 国家体育总局体育科学研究所. 中国人群身体活动指南. 北京: 人民卫生出版社, 2021.
- [6] T/CSSS 002—2023 健康成年人身体活动能量消耗参考值

