

ICS 97.220
CCS Y 55

T/CSSS

中国体育科学学会团体标准

T/CSSS 004.2—2023

身体素质评价指标体系 第2部分：青少年

Index systems for physical literacy evaluation—Part 2: Adolescents

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 青少年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2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、河南理工大学、国家体育总局体育科学研究所、清华大学、重庆大学、暨南大学、中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心。

本文件主要起草人：李红娟、桂春燕、张墨华、张柳、费夕、张留伟、代晓彤、侯筱、王东敏、郜艳晖、王馨塘、蒋炜。

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。

本文件给出了青少年身体素养评价体系，旨在规范青少年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2部分：青少年

1 范围

本文件提供了13岁~17岁青少年身体素养指标体系。
本文件适用于指导13岁~17岁青少年身体素养评价的活动。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

T/CSSS 004.1 身体素养评价指标体系 第1部分：成年人

3 术语和定义

T/CSSS 004.1界定的以及下列术语和定义适用于本文件。

3.1

身体素养 physical literacy; PL

个体在整个生命周期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。

[来源：T/CSSS 004.1—2023，3.2]

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

情感体验 emotional experience

个体将身体活动作为生活的一个组成部分，赋予热情、享受和自信的体验。

3.4

知识理解应用能力 knowledge and understanding

具备理解和应用身体活动与健康促进相关知识的能力。

3.5

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。

[来源：T/CSSS 004.1—2023，3.4]

4 青少年身体素养评价指标体系

4.1 概述

青少年身体素养从情感体验、知识理解应用能力、身体活动相关行为、身体活动能力4个方面评价。青少年身体素养评价指标体系包含4个一级指标和15个二级指标（见表1）。

表1 青少年身体素养评价指标体系

一级指标	二级指标
情感体验	身体活动动机
	身体活动信心
知识理解应用能力	基本理论知识
	身体活动方法
	身体活动安全
身体活动相关行为	身体活动行为
	静态行为
	睡眠
身体活动能力	身体成分
	心肺耐力
	肌肉力量
	肌肉耐力
	柔韧性
	基本动作能力
	专项运动技能

4.2 评价指标

4.2.1 情感体验

情感体验评价包括身体活动动机和身体活动信心两个方面的评价。情感体验的评价指标见表2。

表2 情感体验的评价指标

二级指标	评价内容
身体活动动机	评价青少年进行身体活动的心理学动因、内在驱动力及进行身体活动的意愿，包括但不限于： a) 参与身体活动的兴趣； b) 参与身体活动的体验感
身体活动信心	评价个体参与或维持身体活动的自信程度

4.2.2 知识理解应用能力

知识理解应用能力评价包括基本理论知识、身体活动方法、身体活动安全3个方面的评价。知识理解应用能力的评价指标见表3。

表3 知识理解应用能力的评价指标

二级指标	评价内容
基本理论知识	评价青少年掌握的有关身体活动的基本理论知识，包括但不限于： a) 身体活动的价值； b) 身体活动中的生理反应
基本理论知识	

二级指标	评价内容
身体活动方法	评价青少年掌握的促进体质健康的运动方法，包括但不限于： a) 身体活动的选择； b) 身体活动方案的制定
身体活动安全	评价个体掌握的运动安全知识，包括但不限于： a) 运动强度的判断； b) 运动风险的预防； c) 运动损伤的处理

4.2.3 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、静态行为和睡眠3个方面的评价。身体活动相关行为的评价指标见表4。

表4 身体活动相关行为的评价指标

二级指标	评价内容
身体活动行为	评价青少年参与身体活动的情况，包括但不限于： a) 校内身体活动的次数、强度，如体育课、大课间的身体活动； b) 自主身体活动的次数和强度，如家庭中的身体活动
静态行为	评价个体的静态行为，包含但不限于周末的视屏行为，如看手机、看电视等
睡眠	评价个体的睡眠情况，包括但不限于上学日和周末的睡眠时间

4.2.4 身体活动能力

身体活动能力的评价包括身体成分、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、基本动作能力和专项运动技能7个方面的评价。身体活动能力的评价指标见表5。

表5 身体活动能力的评价指标

评价指标	说明
身体成分	评价方法包括但不限于： a) 身体质量指数（BMI）； b) 腰围； c) 体脂率； d) 骨密度
心肺耐力	评价青少年心肺功能情况，评价方法包括但不限： a) 耐力跑（男生：1000 m；女生：800 m）； b) 20 m折返跑； c) 台阶试验
肌肉力量	评价方法包括但不限于： a) 立定跳远； b) 握力； c) 掷实心球
肌肉耐力	评价方法包括但不限于： a) 仰卧起坐； b) 仰卧卷腹； c) 俯卧撑（男）/跪卧撑（女）
柔韧性	评价方法包括但不限于坐位体前屈

评价指标	说明
基本动作能力	评价方法包括但不限于： a) 移动能力：双脚连续跳、单脚连续跳、交叉步、连续侧滑步、直线跑； b) 物体控制能力：左右手肩上投球、左右脚踢球
专项运动技能	评价个体的综合运动能力水平,包括但不限于参加的运动项目的数量



参 考 文 献

- [1] 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.
- [2] 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.
- [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] 中共中央办公厅, 国务院办公厅. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见. (2020-10-15) [2021-11-12]. http://www.gov.cn/xinwen/2020-10/16/content_5551853.htm.
- [5] T/CSSS 002—2023 健康成年人身体活动能量消耗参考值

