

福建省义务教育质量监测（2019）

体育与健康质量监测结果报告



福建省人民政府教育督导办公室

2020 年 7 月

目 录

第一部分 监测概述.....	1
第二部分 体适能.....	4
一、身体形态.....	4
二、身体机能.....	6
三、体能.....	8
四、体质健康总体水平（形态、机能、体能之集合）.....	13
第三部分 视力.....	15
第四部分 运动技能.....	18
第五部分 健康生活方式.....	20
一、体育锻炼.....	20
(一) 体育课程.....	20
(二) 运动负荷.....	22
(三) 锻炼时长.....	23
二、情绪与态度.....	24
(一) 态度.....	24
(二) 情绪.....	26
三、饮食.....	28
四、健康行为与习惯.....	31
(一) 睡眠.....	31
(二) 视力检查与眼保健操.....	32

第一部分 监测概述

2019 年 10 月，省教育厅、省政府教育督导办公室圆满完成了首次全省义务教育体育与健康质量监测工作。

本次监测以《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》为依据，突出素质教育导向，注重反映学生的体质健康状况，促进学生积极锻炼，增强学生自觉维护健康的意识，形成健康的生活方式。结合教育部等八部门《关于印发〈综合防控儿童青少年近视实施方案〉的通知》（教体艺〔2018〕3 号）等相关政策规定，对学生的体适能、视力、运动技能、健康生活方式等方面进行监测，以反映各地学生身心健康情况以及体育课程的实施状况。这一监测结果将有助于完善学校体育评价机制，有助于掌握我省学生体质与健康现状和发展变化趋势，有助于促进学校全面贯彻落实新时代党的教育方针。

本次监测样本采用分层随机整群抽样方法。首先确定样本县，其次确定样本校，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，所抽取的班级数要能满足最低监测样本数量要求。样本来自全省各设区市的 26 个样本县（以下简称样本县）79 所小学的 2356 名六年级学生和 74 所初中的 2229 名八年级学生。监测样本能够准确反映样本县六年级和八年级学生的总体情况，也能基本反映福建省六年级和八年级学生的总体情况和各样本县义务教育阶段体育与健康的总体情况。

本次体育监测指标、工具与流程参照《国家义务教育质量监测方

案》和《2019年全国学生体质与健康调研工作手册》，经过反复论证与多轮次修订，确定了具有福建特色的2019年义务教育体育与健康质量监测实施方案。

体育与健康质量监测的内容包括体适能（体质健康）、视力、运动技能、健康生活方式，体适能（体质健康）包括身体形态、身体机能、体能，视力包括视力不良与屈光近视，运动技能包括心肺复苏、球类、体操类，健康生活方式包括体育锻炼、情绪与态度、饮食、健康行为与习惯等。

体育与健康质量监测指标与工具具体如下（见表1）。

表1 体育与健康质量监测的指标与工具

		监测项目		监测工具	
		六年级	八年级	六年级	八年级
体适能 (体质健康)	身体形态	身高、体重、体重指数		身高计、体重计	
	身体机能	肺活量		肺活量测试仪	
	体能	50米跑 1分钟跳绳 坐位体前屈 50米×8往返跑 1分钟仰卧起坐	50米跑	跳绳	软垫
			立定跳远	软垫	秒表
			坐位体前屈	秒表	跑道
			800米跑(女)	跑道	发令旗
			引体向上(男)	发令旗	发令哨
			1000米跑(男)	发令哨	测试仪
			1分钟仰卧起坐(女)	测试仪	高单杠
				坐位体前屈	坐位体前屈
				标准运动场	标准运动场
运动技能	运动技能	篮球体前变向 换手运球和原地单手肩上投篮 体操类的前滚翻交叉转体 180°接后滚翻起	心肺复苏	篮球	足球
			足球脚内侧运球和脚内侧踢球	篮球场	足球场
				体操垫	心肺复苏模型教具
健康生活方式	体育锻炼 情绪与态度 饮食 健康行为与习惯			学生调查问卷 笔	

第二部分 体适能

一、身体形态

六年级和八年级的女生身体形态正常比例高于男生，男生肥胖比例高于女生。2019年整体学生身体形态正常比例较2014年略有下降。

1. 全省情况

六年级和八年级的女生身体形态正常比例分别为80.19%、78.48%，分别高于男生7.22和5.68个百分点；六年级和八年级的男生肥胖比例分别为9.75%、9.52%，分别高于女生4.05和2.35个百分点（见图1）。



图1 六年级和八年级男女生身体形态分布图 (%)

注：由于小数点后数值按四舍五入取值，部分指标百分比总和可能不等于100%，下同

2. 设区市比较情况

三明市、平潭综合实验区（以下简称平潭）、漳州市、莆田市、龙岩市的六年级学生和三明市、厦门市、平潭、龙岩市的八年级学生身体形态正常的比例超过全省平均水平。

三明市、平潭、漳州市、福州市、龙岩市的六年级和三明市、厦

门市、平潭、莆田市、龙岩市的八年级学生肥胖比例低于全省平均水平。

各设区市六年级学生身体形态正常的比例在72.20~83.30%，由高到低依次为龙岩市、平潭、三明市、漳州市、莆田市、宁德市、泉州市、南平市、福州市、厦门市。

肥胖比例在3.30~10.00%，由低到高依次为龙岩市、三明市、平潭、福州市、漳州市、泉州市、莆田市、南平市、宁德市、厦门市。

各设区市八年级学生身体形态正常的比例在71.30~83.30%，由高到低依次为平潭、三明市、龙岩市、厦门市、福州市、泉州市、南平市、宁德市、漳州市、莆田市。

肥胖比例在5.20~10.50%，由低到高依次为三明市、龙岩市、平潭、莆田市、厦门市、宁德市、漳州市、泉州市、福州市、南平市。

3. 与2014年比较情况

与2014年相比，六年级和八年级学生身体形态正常比例分别为76.57%和75.64%，比2014年下降了1.38个、3.86个百分点；六年级和八年级学生肥胖比例有所上升，比2014年上升了3.12个、3.59个百分点（见表2）。

表2 2014年、2019年六年级、八年级学生身体形态指标的年度比较（%）

指标/项目		六年级		八年级	
		2014年	2019年	2014年	2019年
身体形态	正常率	77.95	76.57	79.50	75.64
	肥胖比例	4.60	7.72	4.75	8.34

二、身体机能

六年级和八年级学生的肺活量^①合格率较高。2019年六年级、八年级学生肺活量合格率和优秀率较2014年均有所提高。

1. 全省情况

六年级和八年级学生肺活量合格率均在95.00%以上，除六年级男生以外，肺活量优秀率都超过23.00%，甚至高达43.28%（见图2）。六年级男生和八年级男生平均肺活量分别为2377.30毫升和3183.40毫升，仅达到国家学生体质健康标准的及格等级；而六年级女生和八年级女生平均肺活量分别为2218.70毫升和2554.70毫升，达到国家学生体质健康标准的良好等级^②。



图2 六年级和八年级男女生身体机能分布图（%）

2. 设区市比较情况

南平市、厦门市、宁德市、平潭、福州市、莆田市、龙岩市的六年级学生和南平市、厦门市、宁德市、平潭、福州市、莆田市、龙岩市的八年级学生肺活量合格率超过全省平均水平。

① 肺活量是反映学生肺容量和通气功能的常用指标。

② 教育部关于印发《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的通知，男女生肺活量单项评分表（单位：毫升）。

http://www.moe.gov.cn/s78/A17/twys_left/moe_938/moe_792/s3273/201407/t20140708_171692.html

南平市、厦门市、宁德市、平潭、福州市、莆田市的六年级和南平市、福州市、莆田市、龙岩市的八年级学生肺活量优秀率高于全省平均水平。

各设区市六年级学生肺活量合格率在90.00~100.00%，由高到低依次为平潭、宁德市、厦门市、莆田市、南平市、福州市、龙岩市、三明市、漳州市、泉州市。

优秀率在15.80~44.40%，由高到低依次为平潭、厦门市、宁德市、福州市、南平市、莆田市、龙岩市、三明市、漳州市、泉州市。

各设区市八年级学生肺活量合格率在89.70~99.20%，由高到低依次为宁德市、平潭、福州市、龙岩市、莆田市、厦门市、南平市、漳州市、三明市、泉州市。

优秀率在11.20~43.30%，由高到低依次为莆田市、龙岩市、福州市、南平市、宁德市、厦门市、三明市、平潭、泉州市、漳州市。

3. 与2014年比较情况

与2014年相比，六年级、八年级学生肺活量合格率和优秀率都有明显提高，合格率分别提高了3.94个、4.78个百分点，优秀率分别提高了12.57个、11.32个百分点（见表3）。

表3 2014年、2019年六年级、八年级学生身体机能指标的年度比较（%）

指标	项目	六年级		八年级	
		2014年	2019年	2014年	2019年
身体机能	肺活量	合格率	92.20	96.14	91.00
		优秀率	16.00	28.57	15.10
					26.42

三、体能

六年级和八年级女生柔韧性和耐力素质优于男生；六年级女生比男生、八年级男生比女生的速度素质更优秀；关于力量素质，六年级女生比男生1分钟跳绳^①和男生比女生1分钟仰卧起坐^②更优秀。六年级学生体能合格率较2014年有所提升，八年级学生在跑步项目上合格率和优秀率较2014年有所提升，但是八年级男生引体向上^③合格率和优秀率极低，说明上肢力量素质亟须加强。

1. 全省情况

六年级、八年级女生坐位体前屈^④合格率分别为95.15%和92.20%，分别高出男生2.61个、3.51个百分点，说明六年级、八年级女生柔韧性素质整体优于男生。六年级女生50米×8往返跑^⑤合格率为97.96%，高于男生3.81个百分点，八年级女生800米跑合格率为95.60%，高于八年级男生1000米跑^⑥合格率为8.53个百分点，说明六年级、八年级女生在耐力上整体优于男生。六年级女生50米跑合格率为96.85%，高于男生2.44个百分点，八年级男生50米跑合格率为98.84%，高于女生0.18个百分点。六年级女生1分钟跳绳合格率为96.85%，高于男生4.39个百分点。六年级男生1分钟仰卧起坐合格率为95.76%，高于女生1.29个百分点（见图3、图4）。

① 1分钟跳绳反映学生身体的灵敏性、协调性、动作节奏感，以及下肢肌肉力量和心肺功能等。

② 1分钟仰卧起坐反映学生腰腹部肌肉耐力水平的常用指标。

③ 引体向上是反映学生上肢肌肉力量和耐力的常用指标。

④ 坐位体前屈是有效反映学生关节灵活性以及韧带和肌肉的伸展性与弹性的常用指标。

⑤ 50米×8往返跑反映学生耐力素质的发展水平，特别是心血管、呼吸系统的机能及肌肉耐力的重要指标。

⑥ 800/1000米跑：反映学生耐力素质的常用指标，可以有效反映学生心血管、呼吸系统的机能及肌肉耐力。

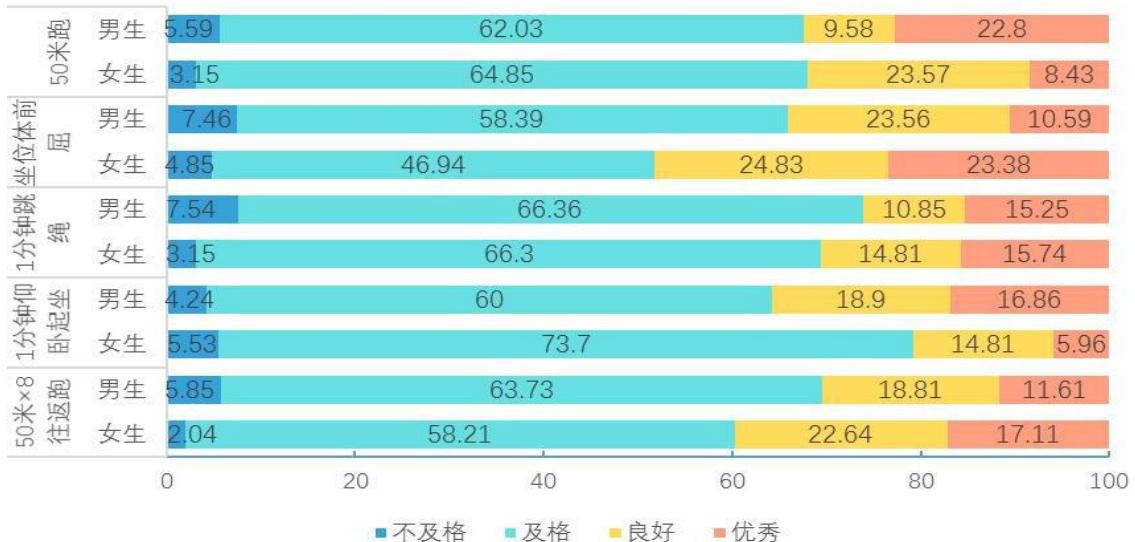


图3 六年级男女生体能分布图 (%)

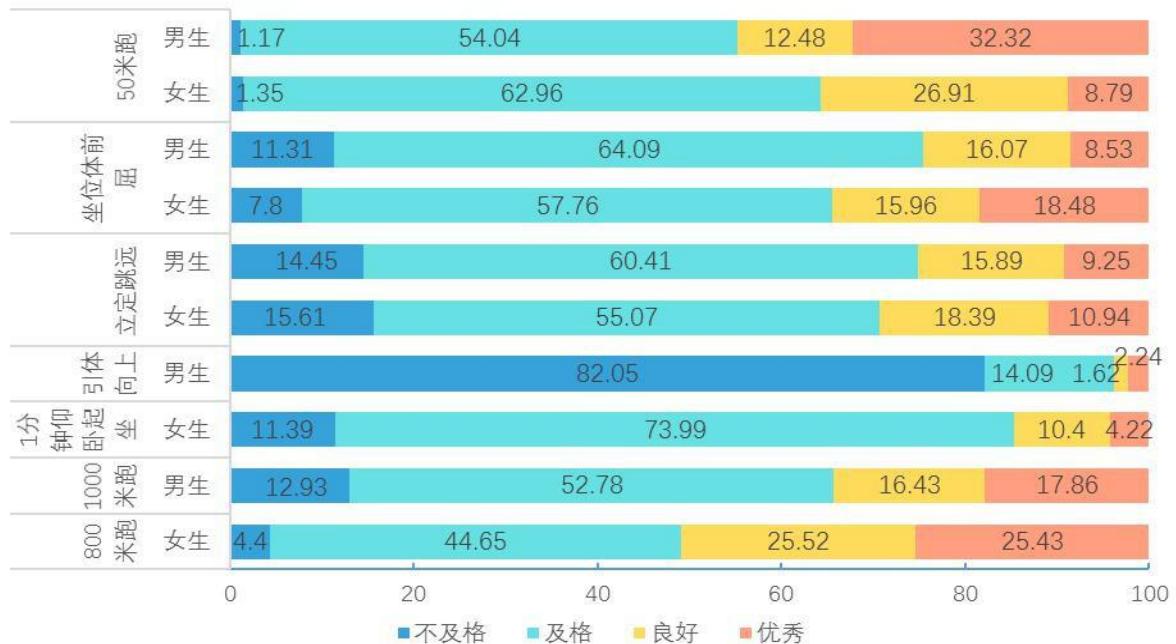


图4 八年级男女生体能分布图 (%)

2. 设区市比较情况

各体能指标合格率从高到低排列，六年级学生50米跑项目排前三位的为平潭（98.90%）、厦门市（98.30%）、泉州市（97.30%），排后三位的为漳州市（91.70%）、莆田市（92.20%）、南平市（94.10%）。

坐位体前屈项目排前三位的为漳州市（98.30%）、厦门市（97.80%）、平潭（96.70%），排后三位的为莆田市（86.70%）、

三明市（91.60%）、泉州市（93.00%）。

1分钟跳绳项目排前三位的为福州市（99.60%）、泉州市（97.00%）、平潭（96.70%），排后三位的为漳州市（85.00%）、莆田市（90.60%）、龙岩市（92.20%）。

1分钟仰卧起坐项目排前三位的为三明市和厦门市并列（97.80%）、福州市（96.30%）、南平市（95.90%），排后三位的为宁德市（92.30%）、龙岩市（92.80%）、平潭（93.30%）。

50米×8往返跑项目排前三位的为三明市（98.90%）、厦门市（98.30%）、龙岩市（97.80%），排在后三位的为莆田市（85.60%）、漳州市（93.30%）、南平市（95.60%）。

八年级学生50米跑项目合格率排前三位的为龙岩市（100.00%）、福州市（99.60%）、南平市（99.20%），排后三位的为平潭（96.70%）、宁德市（97.60%）、漳州市（97.80%）。

坐位体前屈项目排前三位的为漳州市（95.50%）、福州市（92.60%）、南平市（92.30%），排后三位的为龙岩市（81.10%）、莆田市（83.30%）、平潭（86.70%）。

立定跳远项目排前三位的为莆田市（91.30%）、三明市（91.10%）、龙岩市（90.60%），排后三位的为平潭（75.60%）、宁德市（78.00%）、南平市（78.50%）。

引体向上项目排前三位的为三明市（27.40%）、莆田市（26.70%）、泉州市（21.10%），排后三位的为宁德市（8.10%）、龙岩市（13.30%）、福州市（14.80%）。

1分钟仰卧起坐项目排前三位的为漳州市（95.60%）、宁德市（93.70%）、厦门市和龙岩市并列（91.10%），排后三位的为泉州市（83.50%）、莆田市（88.00%）、福州市（88.10%）。

1000米跑项目排前三位的为龙岩市（95.60%）、三明市和厦门市并列（93.30%）、福州市（90.40%），排后三位的为莆田市（69.30%）、南平市（81.50%）、平潭（82.20%）。

800米跑项目排前三位的为龙岩市和漳州市并列（100.00%）、三明市（99.30%）、厦门市（98.90%），排后三位的为莆田市（88.00%）、南平市（91.30%）、泉州市（93.90%）。

3. 与2014年比较情况

与2014年相比，2019年六年级学生的50米跑、50米×8往返跑的合格率增高，说明学生的速度和耐力有所提高；1分钟跳绳和1分钟仰卧起坐的合格率提升，说明学生在力量上也有所提高；坐位体前屈上的合格率降低，说明学生的柔韧性下降（见表4）。

与2014年相比，2019年八年级学生的立定跳远和引体向上的合格率和优秀率降低，特别是引体向上合格率仅达到17.95%，说明八年级学生上肢力量和下肢力量上有所下降；所有跑步项目的合格率和优秀率均增高，说明八年级学生的速度和耐力有所提高（见表4）。

表4 2014年、2019年六年级、八年级学生体质健康各项目
合格率与优秀率年度比较（%）

指标	项目	六年级		八年级	
		2014年	2019年	2014年	2019年
体能	50米跑	合格率	93.80	95.63	95.90
		优秀率	14.30	15.63	20.55
	坐位体前屈	合格率	95.30	93.84	90.60
		优秀率	9.50	16.98	8.20
	1分钟跳绳	合格率	88.8	94.65	—
		优秀率	7.80	15.50	—
	1分钟仰卧起坐	合格率	94.80	95.12	90.30
		优秀率	12.10	11.42	3.60
	50米×8往返跑	合格率	93.70	96.05	—
		优秀率	18.30	14.35	—
	立定跳远	合格率	—	—	87.80
		优秀率	—	—	10.90
	引体向上	合格率	—	—	46.10
		优秀率	—	—	7.20
	1000米跑	合格率	—	—	87.07
		优秀率	—	—	11.90
	800米跑	合格率	—	—	88.90
		优秀率	—	—	15.90

注：“—”表示仅为六年级/八年级测试项目

四、体质健康总体水平（形态、机能、体能之集合）

2019年六年级、八年级学生体质健康水平整体合格率较高，超过《福建省全民健身实施计划（2016-2020）》的相关要求^①，但距离“健康中国2030”的达标优秀率^②尚有差距。2019年体质健康总体水平较2014年有所提高，但优秀率依然较低。

1. 全省情况

六年级学生体质健康总体水平的平均分为78.20分，其中男生平均分为77.40分，女生平均分为79.00分。八年级学生体质健康总体水平的平均分为75.80分，其中男生平均分为73.60分，女生平均分为78.00分。六年级、八年级学生体质健康总体水平合格率分别为96.70%和95.30%，整体超过95.00%，但是优秀率分别仅4.80%、3.70%（见图5）。



图5 六年级和八年级男女生体质健康水平分布图 (%)

① 《福建省人民政府关于印发福建省全民健身实施计划（2016-2020）》中“在校学生国家体质健康标准合格率达到92%”的要求。

② 中共中央 国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》中表明“国家学生体质健康标准达标优秀率25%以上”。

http://www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshbz/zwgk/ghcw/ghjh/201612/t20161230_263500.html

2. 设区市比较情况

六年级男生体质健康总体水平排在前三位的分别为平潭（80.50分）、厦门市（79.80分）、三明市（78.80分），排在后三位的分别为漳州市（74.50分）、莆田市（76.00分）、宁德市（76.30分）。

六年级女生体质健康总体水平排在前三位的分别为厦门市（82.60分）、福州市（80.50分）、南平市（79.20分），排在后三位的分别为漳州市（76.30分）、莆田市（77.40分）、平潭和龙岩市并列（78.20分）。

八年级男生体质健康总体水平排在前三位的分别为福州市（75.60分）、三明市（75.40分）、龙岩市（75.30分），排在后三位的分别为宁德市（71.00分）、南平市（71.80分）、平潭（71.90分）。

八年级女生体质健康总体水平排在前三位的分别为龙岩市（81.70分）、厦门市和福州市并列（79.80分）、三明市（79.00分），排在后三位的分别为南平市（75.90分）、泉州市（76.40分）、宁德市（77.20分）。

3. 与2014年比较情况

与2014年相比，2019年六年级、八年级学生的体质健康总体水平无论是合格率还是优秀率都有不同程度的提高（见表5）。

表5 2014年、2019年六年级、八年级学生体质健康总体水平的年度比较（%）

指标	项目	六年级		八年级	
		2014年	2019年	2014年	2019年
体质健康总体水平	合格率	96.00	96.70	91.70	95.30
	优秀率	3.60	4.80	3.30	3.70

第三部分 视力

六年级和八年级学生中女生的视力不良检出率和屈光近视率都高于男生。六年级男女学生和八年级女生的视力不良率和屈光近视率较2014年有所降低，但是八年级男生的视力不良率和屈光近视率较2014年有所提升，2019年各设区市的八年级学生屈光近视率均低于2018年全国初中生的近视率^①。

1. 全省情况

六年级学生的视力不良检出率为53.90%（男生47.30%，女生60.60%），八年级学生的视力不良检出率为67.50%（男生65.30%，女生69.60%）（见图6）。六年级学生的屈光近视率为45.60%（男生38.50%，女生52.80%）；八年级学生的屈光近视率为61.80%（男生59.60%，女生64.00%）（见图7）。总体来说，女生的视力问题比男生更为严重。

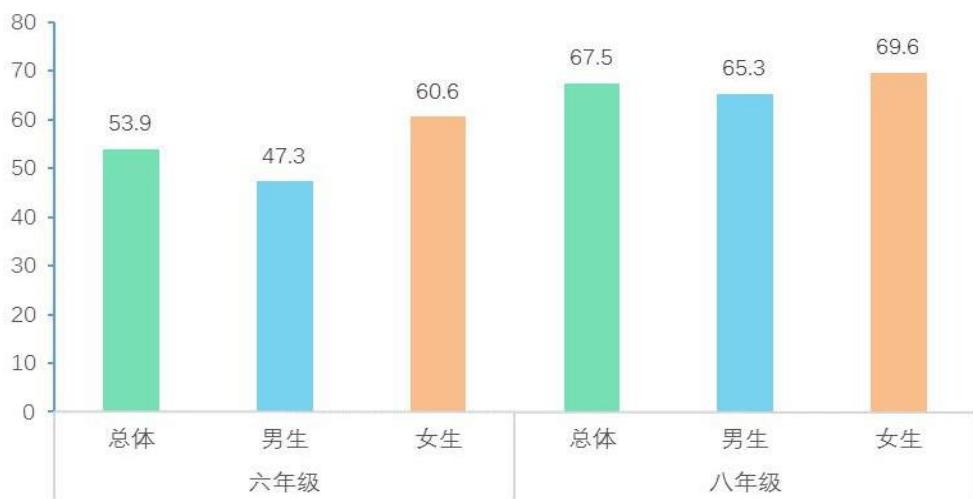


图6 六年级、八年级学生视力不良检出率 (%)

① 国家卫健委新闻发布会上，2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%，初中生为71.6%。
<http://www.nhc.gov.cn/xcs/s7847/201905/11c679a40eb3494cade977f65f1c3740.shtml?from=grou pmessage>

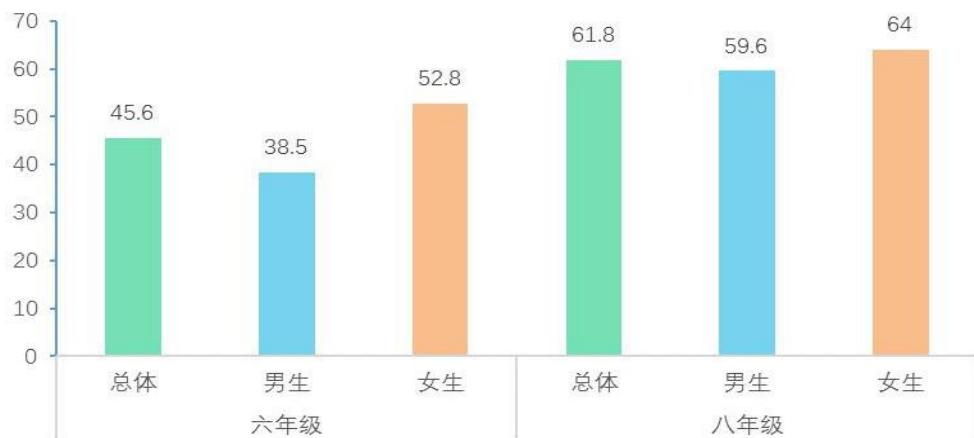


图7 六年级、八年级学生屈光近视率 (%)

2. 设区市比较情况

以学生视力不良检出率和屈光近视率分别从低到高排列，六年级和八年级排在前三位的均分别为漳州市、三明市和南平市（六年级学生视力不良检出率分别为32.50%、40.60%、49.00%，八年级学生视力不良检出率分别为56.70%、57.80%、60.80%；六年级学生屈光近视率分别为26.70%、33.30%、42.00%，八年级学生屈光近视率分别为42.70%、53.30%、56.80%）。

六年级学生视力不良检出率排在后三位的分别为宁德市（70.10%）、莆田市（60.30%）、泉州市（58.50%）。八年级排在后三位的分别为宁德市（82.40%）、泉州市（72.70%）、厦门市（71.40%）。

六年级学生屈光近视率排在后三位的分别为莆田市（56.70%）、平潭（52.20%）、厦门市（50.30%）。八年级学生排在后三位的分别为宁德市（69.60%）、厦门市（69.40%）、泉州市（66.50%）。

各设区市八年级学生的屈光近视率在42.70~69.60%之间，全都

低于2018年全国初中生近视率71.6%。分别为：漳州市（42.70%）、三明市（53.30%）、南平市（56.80%）、龙岩市（61.10%）、平潭（62.80%）、福州市（63.00%）、莆田市（66.00%）、泉州市（66.50%）、厦门市（69.40%）、宁德市（69.60%）。

3. 与2014年比较情况

与2014年相比，2019年六年级学生的视力不良检出率和屈光近视率均低于2014年；八年级男生的视力不良检出率和屈光近视率高于2014年，八年级女生的视力不良检出率和屈光近视率低于2014年八年级女生（见表6）。

表6 六年级和八年级学生视力不良检出率和屈光近视率年度比较（%）

指标	项目	六年级				八年级			
		男生		女生		男生		女生	
		2014年	2019年	2014年	2019年	2014年	2019年	2014年	2019年
视力	视力不良检出率	51.00	47.30	61.60	60.60	59.80	65.30	71.10	69.60
	屈光近视率	48.90	38.50	59.10	52.80	58.00	59.60	69.20	64.00

第四部分 运动技能

六年级男生的合格率高于六年级女生，八年级男生的合格率和优秀率均高于八年级女生，但是六年级、八年级整体优秀率较低。

1. 全省情况

六年级和八年级学生运动技能项目一和项目二^①合格率分别都超过75.00%和80.00%，总体优秀率都低于10.00%（见图8、图9）。

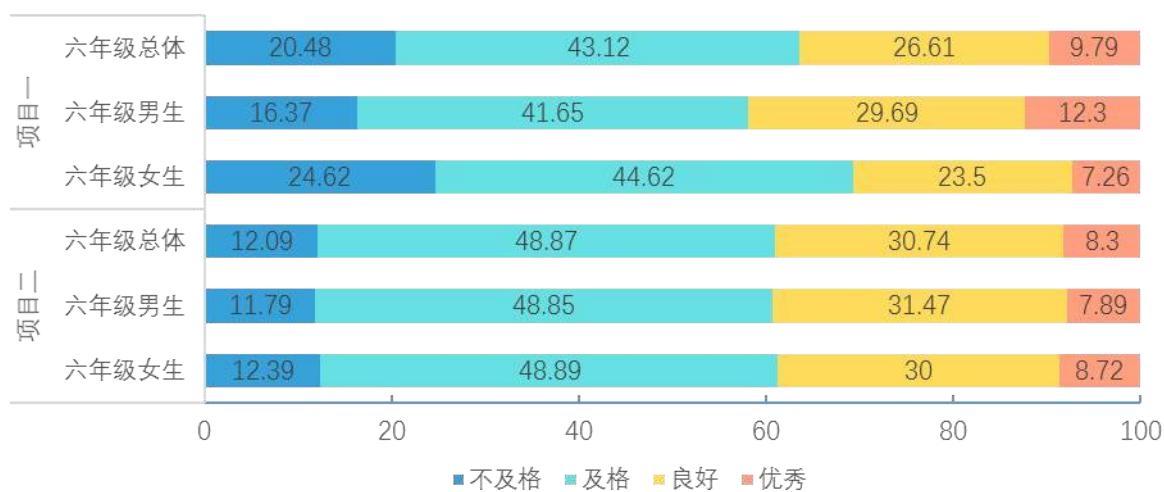


图8 六年级学生运动技能分布图（%）

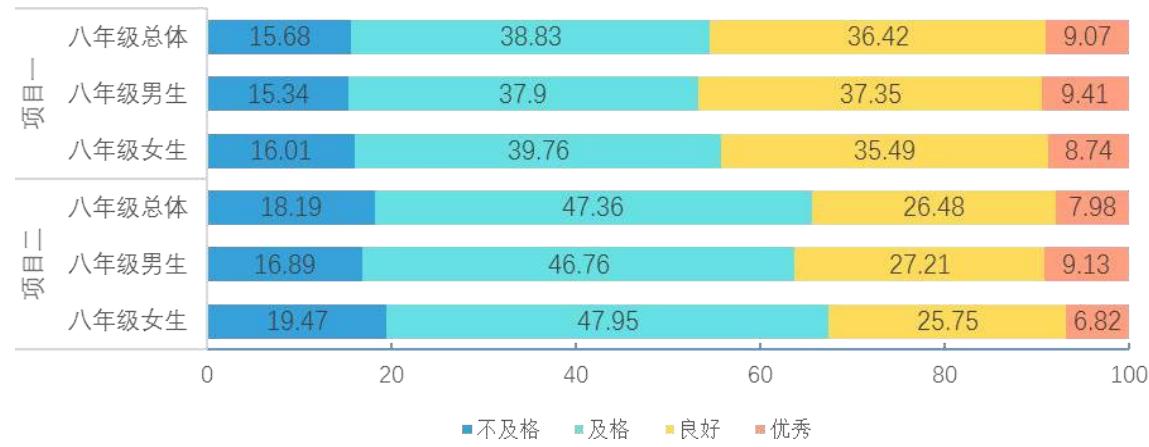


图9 八年级学生运动技能分布图（%）

① 六年级运动技能：项目一为篮球体前变向换手运球和原地单手肩上投篮；项目二为体操类的前滚翻交叉转体180°接后滚翻起。八年级运动技能：项目一为心肺复苏；项目二为足球脚内侧运球和脚内侧踢球。

2. 设区市比较情况

以六年级学生项目一和项目二合格率从高到低排列,项目一排在前三位的分别为厦门市(100.00%)、福州市(97.80%)、漳州市(94.60%),排在后三位的分别为三明市(56.10%)、南平市(56.20%)、平潭(63.30%)。

项目二排在前三位的分别为厦门市(98.90%)、福州市(98.80%)、龙岩市(95.00%),排在后三位的分别为南平市(75.90%)、平潭(76.60%)、泉州市(81.60%)。

以八年级学生项目一和项目二合格率从高到低排列,项目一排在前三位的分别为厦门市(100.00%)、福州市(97.40%)、漳州市(92.30%),排在后三位的分别为南平市(70.40%)、泉州市(75.70%)、宁德市(79.20%)。

项目二排在前三位的分别为厦门市(99.90%)、福州市(97.00%)、平潭(95.50%),排在后三位的分别为南平市(66.70%)、宁德市(66.80%)、三明市(71.50%)。

从总体上看,厦门市学生在运动技能方面表现最佳。

第五部分 健康生活方式

一、体育锻炼

（一）体育课程

六年级、八年级大部分学生每周有3节及以上的体育课；各学校积极响应每天一次课间操，每年一次运动会的号召；体育课时达标的学校学生体质健康总体水平更高。个别学生反馈体育课及课间操、运动会的落实没有达标。

1. 全省情况

六年级、八年级学生每周体育课在3节及以上的占比分别为85.93%和87.18%（见图10）。整体来看，体育课时达标的学校学生体质健康总体水平更高。六年级、八年级每天1次及以上课间操的比例分别为94.75%、94.29%，一学期开1次及以上运动会的比例分别为92.60%，96.31%。国家要求每天一次课间操，每年一次运动会^①，从调查结果可知，各校积极响应国家对课间操、运动会要求的号召。从数据分析来看，每周体育课在3节、4节的学校学生明显比0节、1节的学校学生体质健康水平高（见图11）。

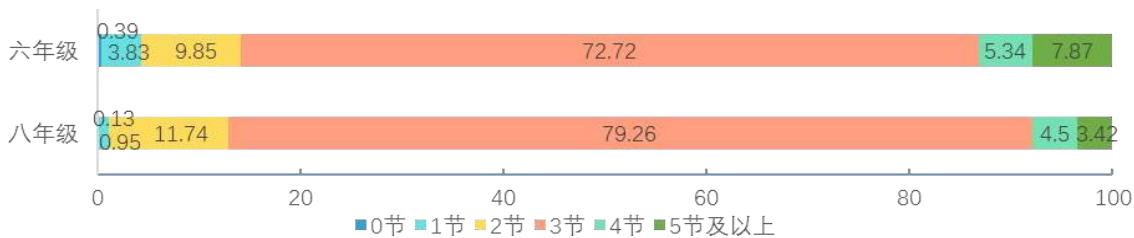


图10 六年级和八年级体育课周次数比例情况（%）

^① 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见

http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/201005/t20100531_88539.html

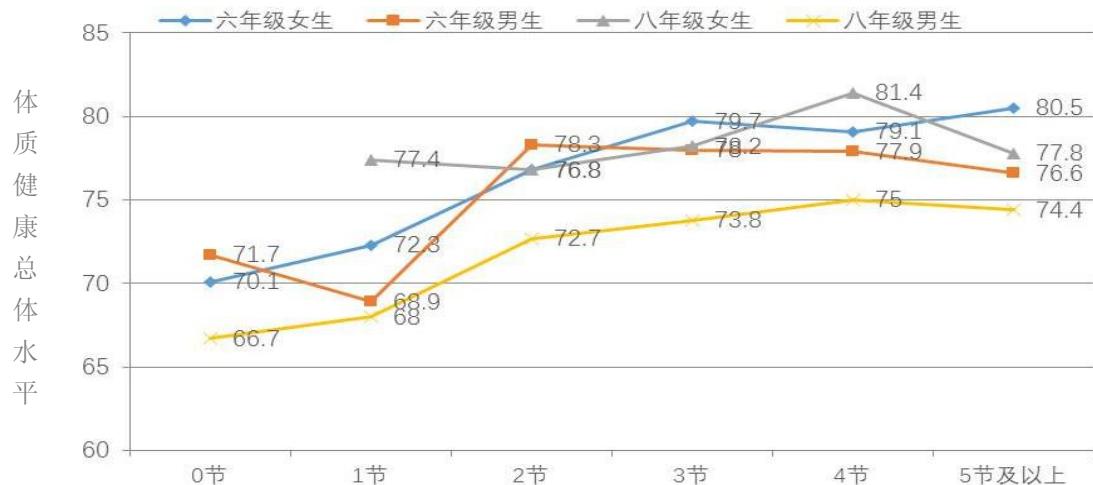


图11 六年级、八年级体育课周次数与体质健康总体水平的关系（分）

2. 设区市比较情况

在体育课程开设情况能够达到教育部要求方面,六年级学生排在前三位的分别为厦门市（98.89%）、三明市（95.19%）、南平市（94.45%）,排在后三位的分别为宁德市(60.94%)、龙岩市(71.11%)、莆田市（75.28%）。

八年级排在前三位的分别为福州市(96.63%)、厦门市(96.09%)、南平市（94.45%），排在后三位的分别为莆田市（4.67%）、宁德市（57.20%）、龙岩市（85.56%）。

以每年召开一次或一次以上运动会的比例从高到低排列,六年级排在前三位的分别为平潭（100.00%）、莆田市（98.88%）、福州市（97.41%）,排在后三位的分别为龙岩市(86.11%)、南平市(86.30%)、厦门市（87.78%）。

八年级排在前三位的分别为福州市(98.88%)、莆田市(98.67%)、平潭（97.78%），排在后三位的分别为三明市（94.05%）、龙岩市（94.44%）、厦门市（95.53%）。

（二）运动负荷

六年级、八年级大部分学生反馈体育课的负荷比较适宜，但仍有部分学生认为负荷太小，达不到锻炼目的。

1. 全省情况

六年级、八年级63.60~65.00% 的学生反馈体育课会出汗、有点累，但仍有3.82~7.31%的六年级、八年级学生反馈体育课不出汗、很轻松。数据显示，体育课上不出汗、很轻松的学生的体质健康水平反而比出汗比较累的学生高（见图12），说明体育课上同样的负荷，对于体质健康水平比较高的学生来讲运动负荷比较低，而对于体质健康水平比较低的学生来讲运动负荷是过大的。

因此，体育教师在上课的过程中应注意分层教学，使得处于各体质健康水平层次的学生都能够在原有的水平上有所提升。

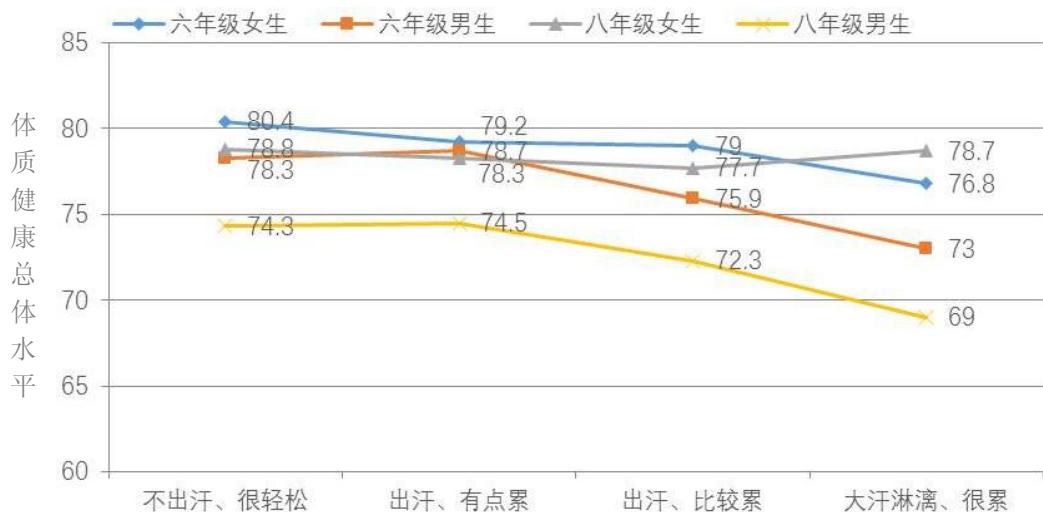


图12 六年级、八年级体育课运动负荷与体质健康总体水平关系（分）

2. 设区市比较情况

以学生反馈运动负荷“出汗，比较累”的占比从高到低排列，六

年级排在前三位的分别为莆田市（34.83%）、龙岩市（32.78%）、福州市（25.19%），排在后三位的分别为平潭（15.56%）、厦门市（18.89%）、南平市（19.26%）。

八年级排在前三位的分别为三明市（33.09%）、宁德市（31.60%）、厦门市（30.73%），排在后三位的分别为平潭（18.89%）、漳州市（21.05%）、南平市（25.19%）。

（三）锻炼时长

六年级和八年级的90.00%以上学生每天在校进行体育锻炼的时间为半个小时及以上，每天一小时左右锻炼的学生健康总体水平较高。

1. 全省情况

六年级、八年级的学生每天在校进行体育锻炼的时间在半个小时及以上的比例分别是97.55%和98.20%（见图13）。数据显示，每天体育锻炼时间不足半个小时的学生体质健康水平相对较低，每天锻炼时间相对越长学生的体质健康水平越高，但每天锻炼1小时以上的学生的体质健康水平增长缓慢，有些甚至出现下滑（见图14），学生每天的锻炼时间应保持在一个小时左右。

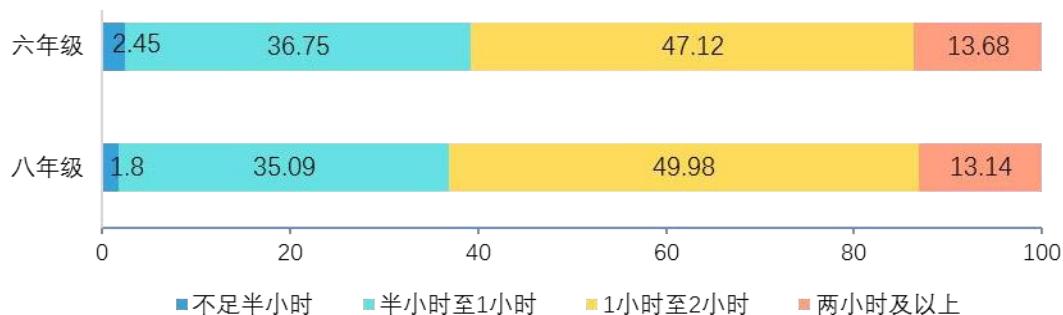


图13 六年级、八年级学生在校参加体育锻炼时间情况（%）

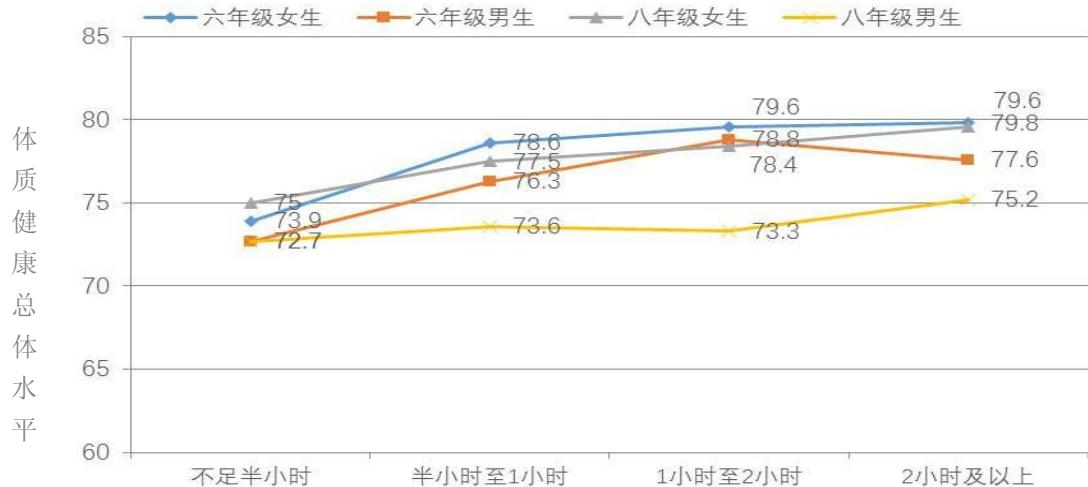


图14 六年级、八年级学生在校参加体育锻炼时间与体质健康总体水平的关系（分）

2. 设区市比较情况

以学生在校体育锻炼的时间在半小时以上的学 生人数占比从高到低排列，六年级排在前三位的分别为福州市（99.63%）、泉州市（99.39%）、厦门市（98.89%），排在后三位的分别为宁德市（94.92%）、平潭（95.56%）、三明市（96.30%）。

八年级排在前三位的分别为福州市（100.00%）、莆田市（99.33%）、南平市（98.52%），排在后三位的分别为龙岩市（95.00%）、平潭（97.78%）、宁德市（98.00%）。

二、情绪与态度

（一）态度

六年级和八年级大多数学生对体育的兴趣较高、态度积极，父母的支持率高。结果显示，父母支持课余时间参加体育活动的学生体质健康水平更高；但是由于课业负担重等原因导致学生不能有更多时间进行体育锻炼。

1. 全省情况

在学生喜欢运动的原因中，六年级、八年级学生普遍认为运动使人更健康、更强壮、更快乐是他们喜欢运动的主要原因（见图15）；超八成的父母支持孩子进行体育锻炼，且八年级学生父母的支持率达87.05%，结果显示，父母支持课余时间参加体育活动的学生的体质健康总体水平成绩更高（见图16）。学生普遍认为功课太多、时间不够和气候不佳是导致他们不做运动的主要原因。

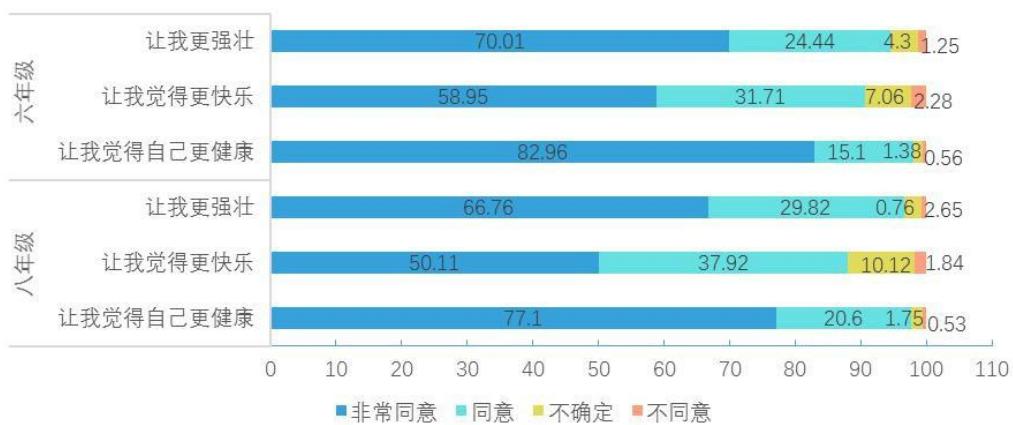


图15 六年级、八年级学生喜欢运动的主要原因（%）

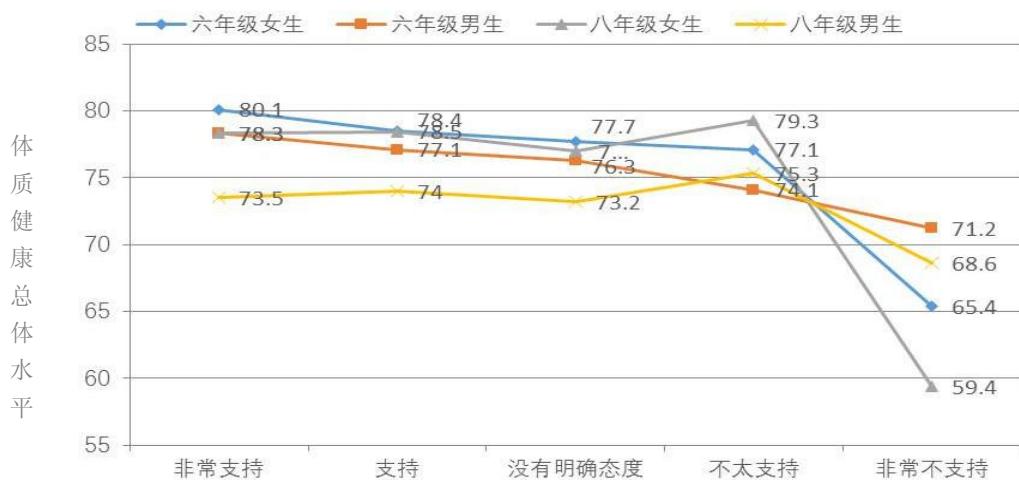


图16 父母支持学生进行体育锻炼与学生体质健康总体水平的关系（分）

2. 设区市比较情况

在若干学生喜欢运动的原因中，以学生认为运动“让我觉得更健康”的人数占比从高到低排列，六年级排在前三位的分别为平潭（100.00%）、南平市（99.26%）、泉州市（99.09%），排在后三位的分别为宁德市（95.71%）、莆田市（96.63%）、漳州市（97.08%）。

八年级排在前三位的分别为南平市（99.26%）、漳州市（98.57%）、龙岩市（98.33%），排在后三位的分别为平潭（93.33%）、泉州市（96.05%）、莆田市（97.33%）。

（二）情绪

六年级、八年级学生整体表现出比较积极乐观向上的良好或正常的情绪状态，但仍有部分学生经常感到劳累、紧张等消极情绪存在。

1. 全省情况

在若干积极的心理体验反馈中，六年级、八年级学生反馈自己在过去四个星期“整体比较积极、有正能量，感觉自己很有用、精力充沛、头脑清醒、对新事物有兴趣”等的占比基本在70%左右；而经常感到劳累、紧张、不安等情绪所占比例仅为10%以下（见图17）。

在“感觉自己很有用”方面，六年级学生“经常有”“总是有”的比例之和为54.35%，八年级学生“经常有”“总是有”的比例之和为51.96%。在“感觉很放松”方面分别为65.45%和58.93%。需要注意的是在“有被关爱的感觉”方面比例分别仅为66.01%和60.19%，呼吁家长朋友们给予小孩更多的关怀（见图18）。



图17 六年级、八年级过去四个星期消极的心理体验情况 (%)

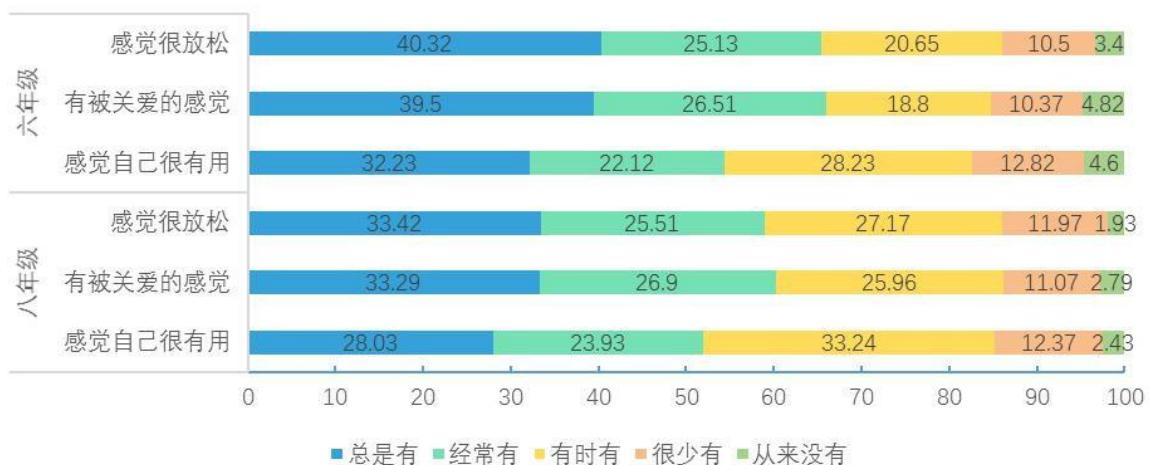


图18 六年级、八年级过去四个星期积极的心理体验情况 (%)

2. 设区市比较情况

在若干积极的心理体验中，以学生过去四个星期经常或总是“感觉自己很有用”的人数占比从高到低排列，六年级排在前三位的分别为福州市（67.78%）、泉州市（66.66%）、平潭与龙岩市（并列）（58.89%），排在后三位的分别为宁德市（40.63%）、南平市（45.92%）、莆田市（47.75%）。

八年级排在前三位的分别为泉州市（67.47%）、福州市（62.55%）、

莆田市（54.67%），排在后三位的分别为三明市（43.12%）、宁德市（44.80%）、南平市（45.18%）。

在若干消极的心理体验中，以学生过去四个星期大部分时间或总是“坐立不安”的人数占比从低到高排列，六年级排在前三位的分别为平潭（2.22%）、福州市（2.95%）、漳州市（3.75%），排在后三位的分别为莆田市（8.99%）、三明市（5.55%）、宁德市（5.08%）。

八年级排在前三位的分别为福州市（0.75%）、厦门市（1.12%）、泉州市（1.22%），排在后三位的分别为漳州市（5.27%）、平潭和龙岩市并列（4.44%）、宁德市（4.4%）。

三、饮食

良好合理的健康饮食习惯可以使学生身体健康地生长发育，调查结果显示：六年级、八年级大部分学生有吃早餐的习惯，部分学生早餐每天坚持食用鸡蛋和豆奶类营养食品，但仍有部分同学每天喝含糖饮料一次以上。

1. 全省情况

六年级、八年级学生每天都吃早餐的占比分别是91.39%、86.28%，每天都吃鸡蛋的占比分别是35.67%、29.51%，每天都喝牛奶、豆奶的占比分别是45.44%、47.28%（见图19），每天喝含糖饮料的次数大于或等于每天一次的占比分别是21.56%、20.25%（见图20）。

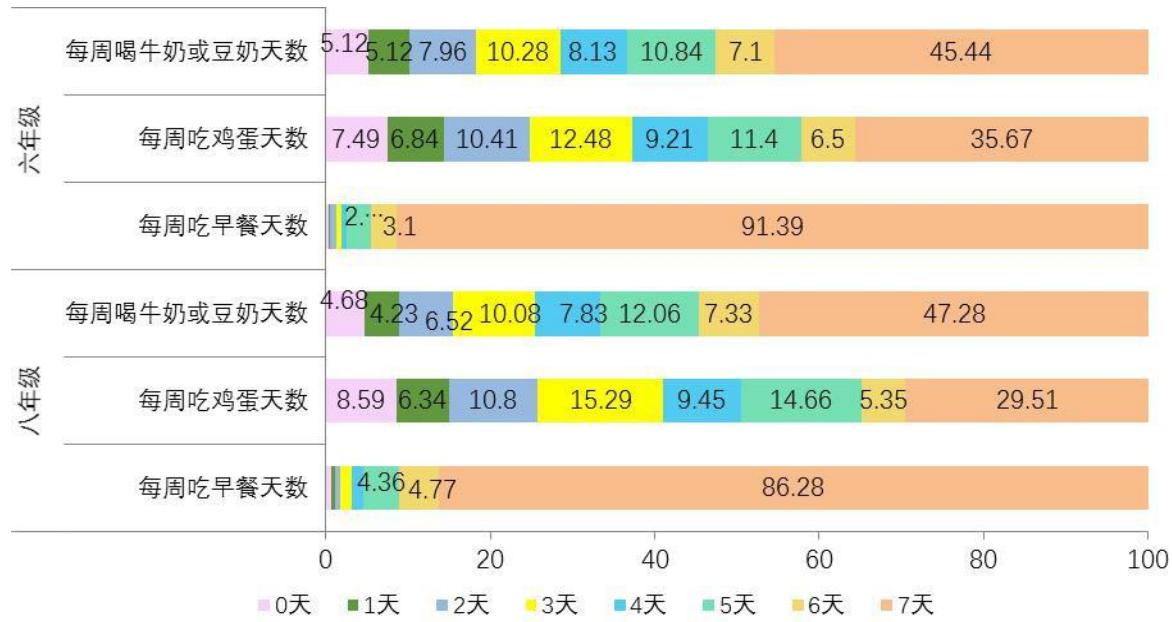


图19 六年级、八年级每周吃早餐分布图 (%)

注：上图六年级、八年级每周吃早餐天数0天~4天占比分别小于1%和1.5%



图20 六年级和八年级学生每天喝含糖饮料次数情况 (%)

2. 设区市比较情况

以学生每天都吃早餐的占比从高到低排列，六年级排在前三位的分别为泉州市（95.76%）、福州市（94.81%）、龙岩市（92.22%），排在后三位的分别为南平市（88.15%）、三明市（88.89%）、宁德市（89.06%）。

八年级排在前三位的分别为福州市（92.51%）、泉州市（89.36%）、漳州市（88.04%），排在后三位的分别为平潭（78.89%）、宁德市（79.60%）、南平市（84.81%）。

以学生每天都喝豆浆、牛奶的占比从高到低排列，六年级排在前三位的分别为福州市(65.93%)、南平市(55.56%)、厦门市(50.56%)，排在后三位的分别为漳州市(35.83%)、宁德市(36.33%)、莆田市(38.20%)。

八年级排在前三位的分别为福州市(61.80%)、南平市(55.19%)、厦门市(53.07%)，排在后三位的分别为平潭(36.67%)、漳州市(36.84%)、泉州市(40.43%)。

以学生每天都吃鸡蛋的占比从高到低排列，六年级排在前三位的分别为福州市(46.67%)、泉州市(44.85%)、厦门市(41.67%)，排在后三位的分别为宁德市(17.97%)、龙岩市(26.11%)、莆田市(28.09%)。

八年级排在前三位的分别为福州市(38.95%)、莆田市(34.00%)、南平市(31.85%)，排在后三位的分别为宁德市(22.40%)、厦门市(23.46%)、三明市(26.02%)。

以学生少于每天喝一次含糖饮料的占比从高到低排列，六年级排在前三位的分别为厦门市(66.11%)、龙岩市(53.33%)、三明市(52.59%)，排在后三位的分别为莆田市(47.19%)、南平市和福州市并列(48.52%)、漳州市(49.58%)。

八年级排在前三位的分别为龙岩市(72.78%)、福州市(69.66%)、宁德市(68.80%)，排在后三位的分别为平潭(51.11%)、莆田市(58.00%)、泉州市(58.66%)。

四、健康行为与习惯

（一）睡眠

教育部文件规定，家校配合保证每天小学生10小时、初中生9小时睡眠时间。调查结果显示：六年级、八年级学生的睡眠整体不足。

1. 全省情况

六年级学生上学期间平均每天睡眠时间9~10小时的占比约为55.55%，睡眠时间10小时及以上的占比为27.50%，周末分别为31.63%和59.85%；八年级学生上学期间平均每天睡眠时间8~9小时的占比约为52.83%，睡眠时间9小时及以上的占比为18.84%，周末分别为21.09%和74.42%（见图21）。

与教育部的标准^①相比较，上学期间平均每天睡眠时间尚显不足。

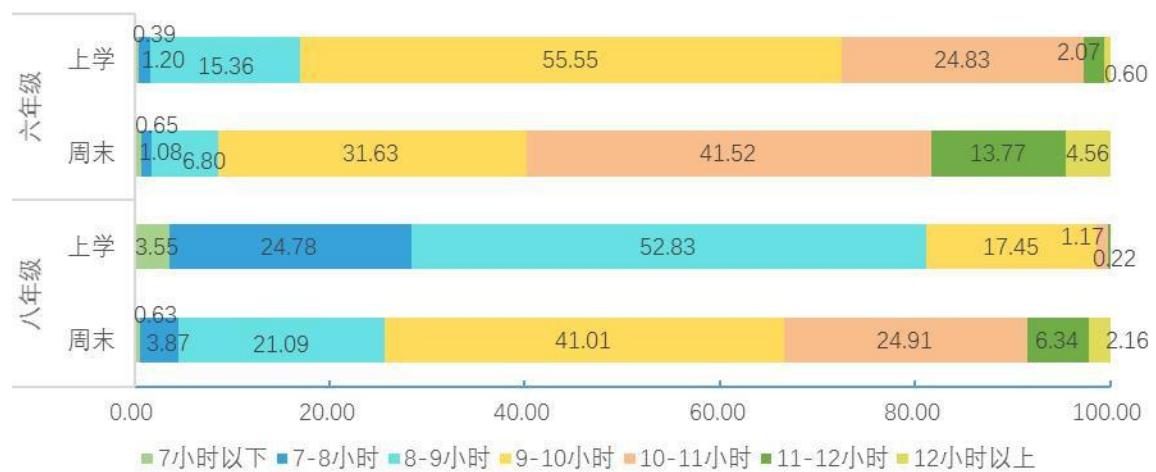


图21 六年级、八年级学生平均每天的睡眠时间情况（%）

2. 设区市比较情况

六年级学生上学期间平均每天睡眠时间超过10小时的占比从高

① 教育部《义务教育学校管理标准（试行）》（教基一〔2014〕10号）规定，家校配合保证每天小学生10小时、初中生9小时睡眠时间。

http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3321/201712/t20171211_321026.html

到低排列，排在前三位的分别为泉州市（40.01%）、龙岩市（36.11%）、平潭（35.55%），排在后三位的分别为漳州市（8.34%）、厦门市（11.68%）、莆田市（23.03%）。

八年级学生上学期间平均每天睡眠时间超过9小时的占比从高到低排列，排在前三位的分别为莆田市（34.67%）、南平市（26.41%）、宁德市（22.80%），排在后三位的分别为龙岩市（2.23%）、漳州市（6.67%）、平潭（10.00%）。

（二）视力检查与眼保健操

六年级、八年级绝大部分学生每年至少做一次视力检查和每天做眼保健操，但仍有部分学生不做眼保健操，且随年级的增长戴眼镜学生人数的占比越高。

1. 全省情况

六年级、八年级均有96%的学生每年至少做一次视力检查（见图22）；六年级学生上学期间与周末不做眼保健操的比例分别为19.97%和23.35%，八年级为2.84%和5.26%；六年级、八年级分别有28.92%、49.75%的学生佩戴了眼镜。

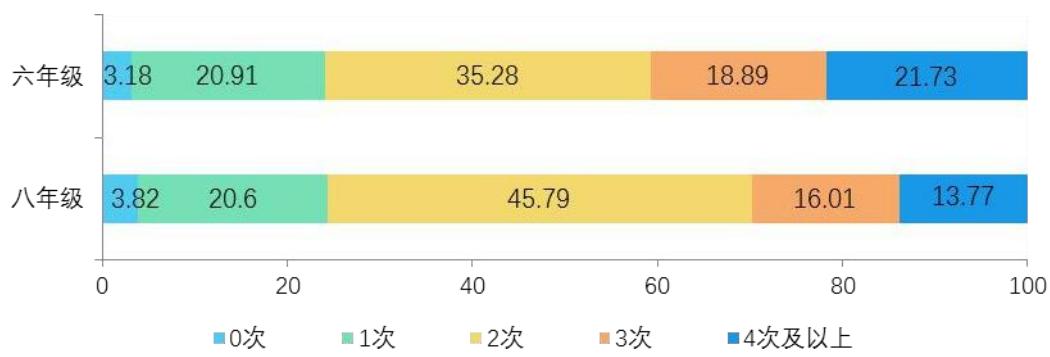


图22 六年级、八年级学生视力检查次数统计图（%）

2. 设区市比较情况

以学生每年至少做1次视力检查的人数占比从高到低排列，六年级排在前三位的分别为莆田市（99.44%）、福州市、厦门市和龙岩市并列（98.89%）、泉州市（98.79%），排在后三位的分别为宁德市（90.62%）、三明市和南平市并列（94.07%）、平潭（96.67%）。

八年级排在前三位的分别为福州市（99.63%）、泉州市（99.09%）、平潭（98.89%），排在后三位的分别为莆田市（87.33%）、三明市（91.08%）、龙岩市（92.22%）。

以学生上学期间每日至少做1次眼保健操的人数占比从高到低排列，六年级排在前三位的分别为厦门市（100.00%）、南平市（99.63%）、泉州市（99.39%），排在后三位的分别为莆田市（84.27%）、漳州市（92.08%）、三明市（98.15%）。

八年级排在前三位的分别为南平市（99.63%）、厦门市（99.44%）、福州市（99.25%），排在后三位的分别为平潭（86.67%）、漳州市（88.04%）、龙岩市（88.33%）。

福建省义务教育质量监测报告