



宁波中小學生體質健康測試結果出爐

孩子長得越來越高

小胖墩也逐年增加

□記者 李臻

昨日，全市高中學生體質健康工作現場推進會在寧波外國語學校舉行，2015年寧波市中小學生體質健康測試結果公告同時公布，報告全面反映了當前我市中小學生的身體素質狀況。報告顯示，中小學生身高體重逐年提高，但肥胖率也逐年增加；體能素質測試中，合格率基本接近100%，體能素質逐年提升，但不同區域間體質差異也越來越明顯，而且高三學生體質下滑現象明顯。

73萬學生受測試 共有11項指標

據悉，本次測試內容為截至2015年12月31日上報至全國學生體質健康數據管理中心的全市11個區縣中小學一年級至高中三年級《國家學生體質健康標準》。

本次受測中小學生人數為736117名，測試學生覆蓋率達到89.44%。《標準》測試項目包括身體形態(身高、體重)、身體機能(肺活量)以及身體素質等三大方面11項指標，其中身體素質包括50米跑、坐位體前屈、一分鐘跳繩、立定跳遠、一分鐘仰

臥起坐、引體向上(初中以上各年級學生)、1000米跑(男)、800米跑(女)。

報告顯示，寧波市中小學生體質健康綜合評價表現較好，及格率均在95%左右，各地、各年級差異較小。優秀率表現上，各地、各年級差異較大，寧海、象山優秀率在10%左右，表現較差；海曙、江東表現較好。從年齡段來看，高中學生的優秀率要低於小學和初中學生。

體征發育

肥胖率逐年增加

現象：體重的增幅大於身高，BMI指數高於2013-2014年的BMI指數，而且該指數在逐年增加。

目前男生中的肥胖發生率為7.4%，女生中的肥胖率為4.8%。相對而言，男生肥胖問題比女生更為突出。

分城鎮和農村來看，城鎮男生肥胖率普遍高於農村。在女生中，在發育期之前(小學階段)，城鎮女生肥胖率要高於農村女生；進入發育期後，城鎮女生的肥胖率被農村女生反超。

分析：此現象可能与小學齡段學生運動量少，父母溺愛，過度保護，不讓其運動及提供過多營養食品導致孩子營養過剩有關。

BMI值計算公式：

BMI=體重(公斤)÷身高(米)²

例如一個52公斤的人，身高是1.55米，其BMI為：52÷1.55²=21.6

	身體質量指數 (BMI) (kg/m²)
體重過輕	BMI<18.5
正常範圍	18.5≤BMI<24
異常範圍	過重:24≤BMI<27 輕度肥胖:27≤BMI<30 中度肥胖:30≤BMI<35 重度肥胖:BMI≥35

體能素質

體能素質逐年提升

體能合格率較高，基本接近100%，參與測試的中小學生基本都達到了及格水平。大部分測試指標合格率在95%以上，如肺活量合格率96%、一分鐘跳繩合格率99%、50米跑合格率97%、一分鐘仰臥起坐合格率96%、800米跑合格率96%，只有幾項指標合格率90%左右，如立定跳遠92%、坐位體

前屈94%、1000米跑90%。

在主要體能素質指標上，如耐力跑、50米跑、仰臥越坐項目，相比2013年、2014年，優秀率逐年提高，提升的幅度一般為每年1%~2%，部分指標甚至達到了每年5%~6%的提升幅度。這說明中小學生的綜合體質素質在逐年提高。

城鎮學生體能綜合優於農村

現象：在主要體能素質指標上，如50米跑，城鎮男生、女生都顯著優於同齡的農村學生。

分析：一方面與營養條件有關，城鎮學生營養

條件更好，另一方面也與城鎮教育設施建設更完備，學校教育更重視學生綜合素質發展有關。未來需要在農村進一步加強體質綜合鍛煉和建設。

各地差異明顯

體能素質合格率差異不大，基本都接近100%。但優秀率在不同區域間差異顯著，如寧海、象山，在主要體能素質指標上都表現較為薄弱；而海曙區、江東區在優秀率上大部分表現優異。

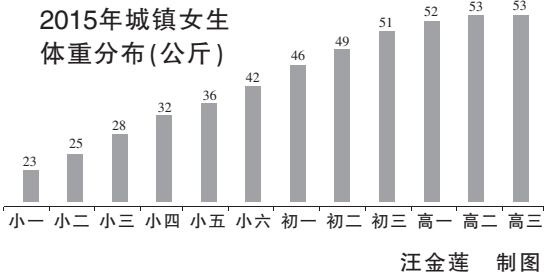
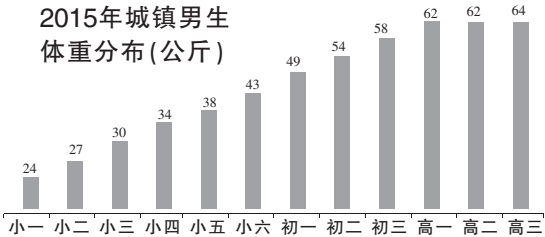
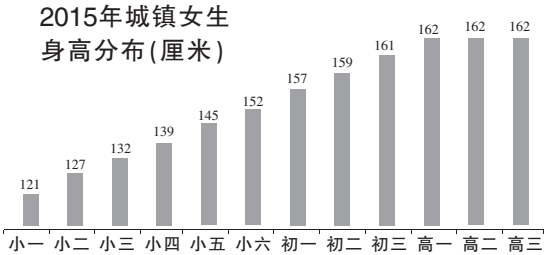
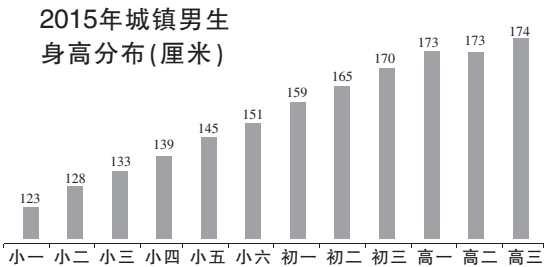
例如針對一分鐘跳繩項目，寧海和象山的優秀率水平較低，只有25%和35%；海曙和江東的

優秀率表現優異，優秀率水平高達80%和68%。再例如一分鐘仰臥起坐項目，表現較差的區域，如寧海和象山，優秀率只有7%和12%；表現優異的區域，如海曙和江東，優秀率達44%和34%。針對表現較為薄弱的區域，未來需要加強體質綜合鍛煉和考核。

高三體質下滑現象明顯

現象：50米跑、耐力跑等體質測試指標上，學生體質在初三階段達到一個高峰，進入高中後呈逐年下降趨勢，到高三時降為谷底。部分指標，如立定跳遠、50米跑等，甚至比往年都有所下降。

分析：潛在原因可能是高考的升學壓力，導致部分學校和學生在進入高中後，過於注重應試教育和考試，忽略了體能鍛煉，導致學生的體能綜合素質逐年下降。



中小學生身高體重逐年提高

記者注意到，對於家長們普遍關心的身高體重，還有肥胖指標，本次報告中也有具體分析。

初中是男生發育高峰期

走進學校，很多人都有感受，現在的孩子普遍越來越高了。的確，數據顯示，將2015年的學生身高與2014年和2013年數據進行對比，寧波中小學生幾乎在各個年齡段的平均身高均有所提高。2015年的身高數據比2014年提高了0.5厘米，比2013年普遍提高了0.8厘米，整體增長趨勢顯著。

寧波孩子哪個階段個子長得最快，平均身高是多少？數據顯示，初中階段是男生的發育高峰期，進入高中後，身高趨於平穩，平均身高為1.70米~1.75米。女生的身高集中發育年齡為小學至初一年級，進入初二後身高趨於平穩，平均身高為1.61米~1.62米。

男生體重增幅比女生大

報告也針對學生體重問題進一步做了分析，最終顯示，對比2014年與2013年的測試數據，不同性別的中小學生在各個年齡的平均體重都有一定程度的增加。其中男生的增幅比女生大。其中，男生在初中階段體重穩步增長且增長幅度較高，進入高中後趨於平穩，平均體重為60公斤~64公斤。城鎮男生普遍比同齡段的農村男生的體重大，差距為1公斤~2公斤。女生在小學4年級至6年級體重增長較快，進入初三後趨於平穩，平均體重為52公斤~53公斤。城鎮女生也普遍比農村女生體重重，差距在1公斤左右。

初一男生中小胖墩最多

2015年，男生的平均肥胖率為7.5%，比2014年增加了0.3%，比2013年0.9%；女生比2014年增加了0.2%，相比2013年增加了0.6%；肥胖率呈逐年擴大趨勢。

其中，男生肥胖率在4%~8%左右，初一年級城鎮男生中的“小胖墩”最多，占8.4%；女生肥胖率在3%~6%左右，其中高一年級農村女生肥胖率最高，為6.0%。