



# 上海市中小學生體質與健康基本狀況

課題組, 執筆: 方建鋒, 蘇訓誠, 陸大江, 喬梁

**摘要:** 上海地區學生體質總體合格率較高, 在平均身高、體重方面繼續增長, 肥胖率、視力不良檢出率居高不下, 身體素質指標有升有降, 行為生活方式尚欠科學, 飲食營養中偏食情況較為嚴重。生活水平普遍提高、保護不力等因素直接影響了學生的體質健康狀況, 學校體育工作不到位、家庭、社會不重視也是重要原因。

**關鍵詞:** 上海; 學生; 健康狀況; 體質

中圖分類號: G804.49 文獻標識碼: A 文章編號: 1006-1207(2008)03-0080-07

## Basic Conditions of Shanghai Middle and Primary School Students' Constitution and Health

FANG Jian-feng, SU Xun-cheng, LU Da-jiang, QIAO Liang

(Non-government Education Institute of Shanghai Academy of Educational Sciences, Shanghai 201103, China)

**Abstract:** In total, the pass-rate of students' constitution in Shanghai is high. The average height and weight continue to grow. The obesity rate and the detection rate of bad eyesight are high. Some of the physical fitness indicators have increased and some have decreased. The ways of life are less scientific. Poorly balanced diet is a common phenomenon in daily life. The improvement of living standard and the ineffective protection of the students' health directly affect the students' constitution and health. Imperfect school physical education and indifference of the family and society are also the main factors.

**Key words:** Shanghai; student; health conditions; constitution

## 1 對象

根據《2005年全國學生體質健康調研實施方案與細則》的規定, 上海市檢測對象為6~22歲17個年齡組的城鄉男女4組學生人群, 檢測項目包括身體形態、生理機能、體能素質、健康狀況等4個方面的24項指標(身高、體重、胸圍、皮脂厚度、脈搏、收縮壓、舒張壓、肺活量、50 m跑、立定跳遠、引體向上、斜身引體向上、1 min仰臥起坐、握力、50 m×8往返跑、800 m跑、1000 m跑、坐位體前屈、視力、齧齒、血紅蛋白、糞蟲卵、月經初潮、首次遺精)。樣本容量為6~18周歲中小學生12 000名, 19~22周歲大學生2 400名。本次調研的數據簡稱為“調研數據”。

同時, 根據教育部關於學生體質健康數據上傳的要求, 本文再次匯總了上海地區2005、2006年《學生體質健康標準》測試的全部數據, 測試對象從小學、中學到大學, 年齡跨度從7歲到22歲的全部720 311名學生, 其中男生363 073名, 女生357 238名。相關數據簡稱為“監測數據”。“調研數據”與“監測數據”雖然略有差異, 但是反映上海學生體質健康狀況的趨勢上基本一致。

## 2 方法

在系統採集上海地區學生體質健康標準的海量數據後, 與教育部公佈的全國學生體質健康設計比例與相關數據作比較, 分析上海地區學生體質健康狀況, 並提出若干改善現狀的建議和對策。

通過計算機系統自動剔除全部異常數據及數據不全的測試對象; 採用統計學的百分位數法制定學生體質健康指標的“設計比例”; 運用Microsoft Excel 2003、SPSS 14.0等應用軟件進行數據統計分析。

把學生所得的《學生體質健康標準》總分劃分為優秀(86分以上)、良好(76分~85分)、及格(60分~75分)、不及格(59分以下)等相應等級。按國家數據管理中心採用統計學的百分位數法制定的學生體質健康數據的設計比例(把《學生體質健康標準》測得的數據按百分位數法分別劃分各單項指標的等級, 然後採用百分制綜合評價等級的方法, 對單項指標的各等級進行加權, 把100分根據權重系數分配到各單項里, 求出各等級的單項分值, 再將各項得分相加計算總分, 最後根據總分評價等級), 來評估上海學生體質健康總體狀況。

## 3 上海地區學生身體形態發育狀況分析

### 3.1 平均身高、體重繼續增長, 肥胖率同比高於全國3~7個百分點, 營養不良和肥胖的接近於學生總體的四分之一

調研數據顯示, 7~18歲學生的身體形態發育水平繼續呈增長趨勢, 與2000年相比, 男生各年齡平均身高增長1.1 cm, 體重增加1.8 kg, 女生各年齡平均身高增長0.95 cm, 體重增加1.01 kg。7~15歲的男女生身高、體重增長明顯; 19~22歲男生各年齡平均身高增長0.26 cm, 體重增加3.6 kg, 女生各年齡平均身高增長0.48 cm, 體重增加2.01 kg。體重增幅

收稿日期: 2008-04-04

基金項目: 上海市教委重大決策諮詢課題

第一作者簡介: 方建鋒(1976-), 男, 博士, 上海市教育科學研究院民办教育研究所規劃與鑒證研究室主任, 主要研究方向: 教育政策、教育規劃、教育認證評估。Tel:021-34318169

作者單位: 上海市教科院民办教育研究所 規劃與鑒證研究室 上海 201103

较大，体重指数上升。

调研数据也显示，根据2000年教育部学生体质健康检测采用的《身高标准体重》肥胖判定的标准，2005年上海7~22岁学生总体肥胖率11.5%，比2000年增加了1.4个百分点，城市高于农村。16~18岁学生肥胖率最高为14.8%；13~15岁学生肥胖率最低为8.9%。

与2005年全国学生肥胖率相比，上海城市男生15.1%，高于全国3.71个百分点；上海城市女生9.2%，高于全国4.19个百分点；乡村男生12%，高于全国6.93个百分点；乡村女生9.3%，高于全国6.67个百分点。

表1 上海和全国学生身高标准体重统计表

Table I Statistics of the Height and Standard Weight of the Students in Shanghai and in the Whole Country			营养不良率(%)	较轻体重率(%)	正常体重率(%)	超重率(%)	肥胖率(%)
	设计比例	样本数	2.00	13.00	70.00	13.00	2.00
学生总体	全国	12 208 910	7.88	45.53	35.15	4.11	7.33
	上海	720 000	5.76 ↓	35.95 ↓	8.49 ↑	6.15 ↑	13.66 ↑
男生	全国	6 445 022	9.11	48.90	29.37	3.95	8.65
	上海	362 838	6.09 ↓	35.28 ↓	34.20 ↑	6.66 ↑	17.78 ↑
女生	全国	5 763 884	6.50	41.75	41.60	4.28	5.85
	上海	357 162	5.42 ↓	36.62 ↓	42.84 ↑	5.63 ↑	9.49 ↑

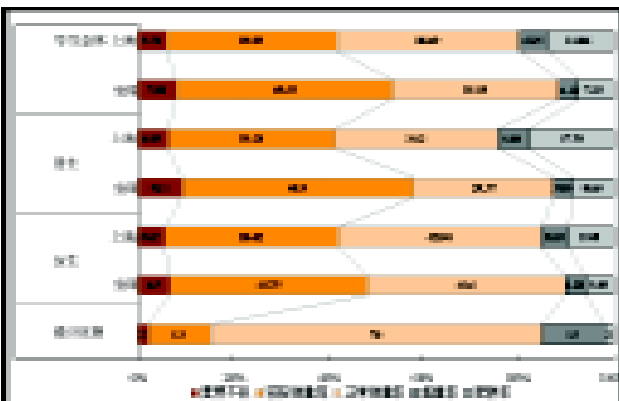


图1 上海和全国学生身高标准体重统计图  
Figure 1 Statistical Graph of the Height and Standard Weight of the Students in Shanghai and in the Whole Country

小学阶段“正常体重”的比例基本保持均衡，这与小学生生长发育的阶段吻合。初中到大学，正常体重的比例呈逐渐增加的趋势，这可能一方面与身体生长发育阶段有关，另一方面可能与学习压力逐渐降低有关。

各年龄段肥胖率居高不下，尤其是9~12岁小学生和在校的男生。“肥胖”比例在各年龄组均保持在15%以上。其中“超重”的比例低于肥胖的比例，其原因有待于进一步分析。

13~17岁的男生正常体重率大大低于设计比例，体重较轻和营养不良者却大幅高于设计比例，这可能与此时期身体处于青春期生长阶段有关。

监测数据则表明（见表1和图1）：全国学生的肥胖率7.33%大大高于教育部学生体质管理中心设计指标2%，上海地区学生的肥胖率13.66%又高于全国指标7.33%的近一倍；其中上海男生的肥胖率17.78%相对上海女生的肥胖率9.49%而言，更凸现肥胖问题的严重性。上海地区学生的营养不良率5.76%和肥胖率13.66%总共为19.42%，约占学生总数的五分之一强；其中男生的肥胖和营养不良的问题更为严重，营养不良和肥胖率总共为23.87%，接近相当于学生总数的四分之一。这是一个亟待引起重视的问题。

上海地区学生的超重率大大低于肥胖率，是一个不正常的现象，这个问题还需要我们做更进一步的研究。上海地区学生的正常体重率38.49%，虽然明显少于设计比例70%，但总体略高于全国水平35.15%。

### 3.2 上海地区学生体质状况合格率较高，但是总体优秀率、良好率不高，其中男生的不及格率较为严重

从监测数据可以看出（见表2和图2），上海学生总体评价优秀率19.67%低于设计比例25%，但高于全国学生总体评价优秀比例；良好率33.28%与全国学生比例38.58%基本持平，但明显低于教育部设计比例50%；上海和全国一样，总分不高的及格率40.53%大大高于设计比例23%。这说明上海地区学生体质的总体评价等级重心偏低，集中在总分不高的“及格”档内，良好和优秀等级的比例58.36%离设计比例75%尚有较大距离，其中，男生的不及格率更需引起重视。

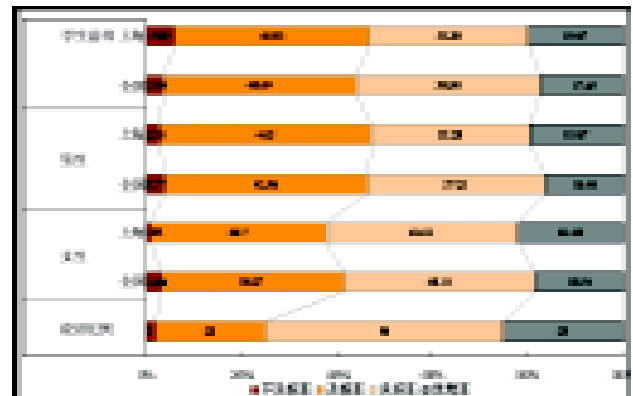


图2 上海地区和全国学生总体评价等级统计图(%)  
Figure 2 Statistical Graph of the overall Evaluation of the Students in Shanghai and in the Whole Country



表2 上海地区和全国学生总体评价等级统计表

Table II Statistics of the overall Evaluation of the Students in Shanghai and in the Whole Country

	设计比例	样本数	不及格率(%)	及格率(%)	良好率(%)	优秀率(%)
			2.00	23.00	50.00	25.00
学生总体	全 国	12 305 207	3.44	40.49	38.58	17.45
	上 海	720 311	1.89 ↓	40.53 ↑	33.28 ↓	19.67 ↑
男 生	全 国	6 496 579	3.77	42.56	37.21	16.46
	上 海	363 073	2.75 ↓	44.30 ↑	33.28 ↓	19.67 ↑
女 生	全 国	5 808 624	3.08	38.27	40.11	18.54
	上 海	357 238	1.01 ↓	36.70 ↓	40.11 →	22.18 ↑

表3 上海地区和全国学生测试项目得分等级比例统计

Table III Ratio Statistics of the Test Results of the Students in Shanghai and in the Whole Country

测试项目	设计比例	样本数	不及格率(%)	及格率(%)	良好率(%)	优秀率(%)
			2.00	23.00	50.00	25.00
全国学生总体	全 国	12 305 207	3.44	40.53	38.58	17.45
	上 海	720 311	1.89 ↓	40.53 →	36.66 ↓	20.92 ↑
肺 活 量	全 国	9 821 492	5.29	26.33	43.21	25.17
	上 海	512 966	5.11 ↓	24.22 ↓	43.88 ↑	26.79 ↑
握 力	全 国	4 378 295	2.04	11.56	36.28	50.12
	上 海	209 409	2.38 ↑	18.24 ↑	41.16 ↑	38.23 ↓
仰卧起坐	全 国	982 328	3.22	18.75	51.78	26.25
	上 海	67 457	2.28 ↓	14.01 ↓	44.9 ↓	38.82 ↑
坐位体前屈	全 国	5 525 816	1.86	15.60	43.47	39.07
	上 海	358 313	6.75 ↑	19.53 ↑	41.61 ↓	32.11 ↓
立定跳远	全 国	8 860 564	5.93	33.31	39.9	20.68
	上 海	519 228	3.62 ↓	30.38 ↓	42.63 ↑	23.37 ↑
台阶测试	全 国	4 991 071	2.6	19.06	41.42	36.92
	上 海	161 501	3.18 ↑	22.5 ↑	40.79 ↓	33.53 ↓
50m 跑	全 国	3 344 564	5.05	23.76	43.62	27.59
	上 海	216 043	4.7 ↓	25.45 ↑	45.76 ↑	24.09 ↓
800m 跑	全 国	2 288 617	2.49	19.23	47.51	30.77
	上 海	163 581	2.9 ↑	18.08 ↓	53.37 ↑	25.65 ↓
1000m 跑	全 国	2 438 365	3.98	20.97	47.35	27.7
	上 海	143 110	7.03 ↑	16.41 ↓	53.21 ↑	23.35 ↓

### 3.3 上海地区学生各测试项目总体上略高于全国学生的平均水平，但是各个单项目的不及格率和优秀率高于设计比例，呈现典型的两极分化趋势

监测数据显示（见表3），上海学生在全部9个测试项目中（折返跑汇总样本量过少，未列入统计），总体评价水平优秀率20.92%和良好率36.66%均低于设计比例25%和50%，而分值不高的及格率40.53%却大大高于设计比例23%，和全国指标持平；从数据中也看出上海学生总体评价水平略高于全国学生总体评价水平。成绩优秀率低于设计比例的有立定跳远23.37%、50 m跑24.09%和男生1000 m跑23.35%这3个体现腿部力量的项目。

优秀率从数据中看出9个单项成绩的都在设计比例之上，而总评价优秀率20.92%却低于设计比例25%，说明学

生在某些项目上可以得到优秀的多，但是存在自己的弱项，总分一加就得了优秀了。这也提示学生身体发展水平不很均衡，某些项目水平较高，某些项目成绩较差。

良好率除了男女生的中长跑外均低于设计比例；及格率除肺活量、立定跳远和50 m跑外，也均低于设计比例。

值得深思的是上海学生总分评价不及格率仅1.89%，而各项目的不及格率和优秀率一样远远高于设计比例、及格率和良好率却更多地低于设计比例呈现出典型的两极分化趋势。

### 3.4 身高体重方面，小学阶段男生发展较为均衡，9~12岁阶段肥胖率在15%以上，13~17岁阶段则体重较轻和营养不良的比例较高

从表4和图1上海男生（分年龄）身高标准体重统计表明：



表4 上海地区和全国男生分年龄身高标准体重统计表

Table IV Statistics of the Height and Standard Weight of the Different Age Groups of the Male Students in Shanghai and in the Whole Country

年 龄 地 区	设计比例	样本数	营养不良率(%)	较轻体重率(%)	正常体重率(%)	超重率(%)	肥胖率(%)
7	全 国	260 091	5.50	31.90	46.90	5.50	10.10
	上 海	26 844	2.87 ↓	25.65 ↓	48.75 ↑	7.34 ↑	15.39 ↑
8	全 国	272 141	6.50	33.00	45.50	5.20	9.70
	上 海	22 211	2.96 ↓	25.81 ↓	47.38 ↑	7.55 ↑	16.3 ↑
9	全 国	298 550	7.00	31.20	43.80	6.10	11.90
	上 海	30 437	3.42 ↓	24.72 ↓	43.11 ↓	8.09 ↑	20.66 ↑
10	全 国	278 900	8.00	32.10	42.30	5.90	11.70
	上 海	22 962	4.22 ↓	25.12 ↓	41.66 ↓	8.02 ↑	20.98 ↑
11	全 国	167 632	9.00	34.60	38.20	5.60	12.60
	上 海	23 630	4.96 ↓	26.78 ↓	37.73 ↓	8.04 ↑	22.48 ↑
12	全 国	296 456	16.10	49.50	22.20	3.50	8.70
	上 海	18 300	8.21 ↓	34.29 ↓	33.11 ↑	6.67 ↑	17.72 ↑
13	全 国	430 216	20.30	56.50	15.30	2.30	5.60
	上 海	9 023	14.55 ↓	46.95 ↓	22.01 ↑	4.59 ↑	11.9 ↑
14	全 国	446 276	17.50	58.90	15.50	2.20	5.80
	上 海	28 178	12.94 ↓	48.06 ↓	20.42 ↑	4.13 ↑	14.45 ↑
15	全 国	636 774	13.70	58.40	18.60	2.50	6.80
	上 海	24 722	11.55 ↓	47.44 ↓	21.66 ↑	4.47 ↑	14.88 ↑
16	全 国	579 830	10.90	58.00	21.80	2.80	6.60
	上 海	14 260	9.66 ↓	43.39 ↓	24.73 ↑	5.07 ↑	17.14 ↑
17	全 国	435 699	8.00	55.70	25.50	3.30	7.50
	上 海	28 407	7.68 ↓	41.25 ↓	27.25 ↑	5.8 ↑	18.02 ↑
18	全 国	510 509	5.70	52.30	29.50	3.90	8.60
	上 海	24 510	6.28 ↑	40.4 ↓	28.9 ↓	6.15 ↑	18.27 ↑

从表4和图3我们可以看到上海男生的总体超重率和肥胖率均大大高于全国目前的比例，这对大城市学生体质健康水平构成很大的威胁，亟待引起高度重视。

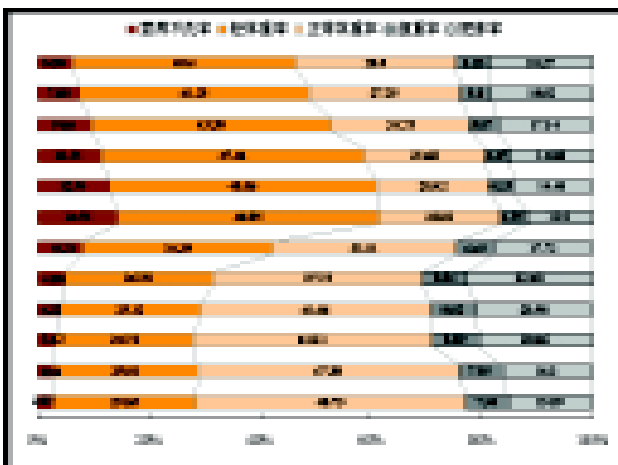


图3 上海7~22岁男生身高体重评价等级统计表  
Figure 3 Statistical Graph of the Height and Standard Weight Evaluation of the Male Students Aged 7-22 in Shanghai

3.5 身高体重方面，女生各个年龄阶段体重类型分布变化不大，较轻体重比率明显高于设计比例；肥胖率虽高于全国同类比率，但低于男生

从图2上海女生(分年龄)身高标准体重统计表明：除了青春期以外，女生的营养不良率与男生基本一致，基本保持在6%左右。女生的“较轻体重”与“正常体重”不同年龄阶段变化幅度不大。但较轻体重率明显高于设计比例。

超重率和肥胖率随着年龄的增长呈逐渐递减的趋势，这在一定程度上可能与女生对于保持身材的关注存在一定关系。

从表5我们可以看到上海女生的超重率和肥胖率均高于全国同类比率，但问题的程度没有上海男生这么严重。

3.6 体质健康方面，贫血患病率较低，粪蛔虫卵检出率明显低于全国水平，龋齿患病率有所上升，视力不良检出率居高不下

调研结果显示：2005年低血红蛋白检出率城乡男生7.29%，城乡女生9.92%。与2005年全国学生低血红蛋白检出率相比，7岁年龄组，男女生分别为8.7%和13%，低于全国7.7和6.01个百分点；12岁年龄组，男女生分别为6.02%和7.38%，低于全国3.76和4.79个百分点。



表5 上海地区和全国女生分年龄身高标准体重统计表

Table V Statistics of the Height and Standard Weight of the Different Age Groups of the Female Students in Shanghai and in the Whole Country

年 龄 地 区	设计比例	样本数	营养不良率(%)	较轻体重率(%)	正常体重率(%)	超重率(%)	肥胖率(%)
			2.00	13.00	70.00	13.00	2.00
7	全 国	236 436	5.70	36.40	43.60	5.40	8.80
	上 海	25 053	3.42 ↓	31.61 ↓	46.04 ↑	7.07 ↑	11.86 ↑
8	全 国	227 475	7.40	38.60	40.90	5.00	8.00
	上 海	19 079	3.43 ↓	32.66 ↓	44.8 ↑	7.08 ↑	12.04 ↑
9	全 国	271 583	9.20	39.60	38.40	4.90	7.90
	上 海	28 573	5.86 ↓	35.51 ↓	40.83 ↑	6.29 ↑	11.51 ↑
10	全 国	237 479	11.0	40.80	36.70	4.50	7.00
	上 海	20 515	7.21 ↓	38.06 ↓	38.78 ↑	5.85 ↑	10.1 ↑
11	全 国	149 910	9.40	36.40	41.50	4.90	7.90
	上 海	22 379	5.5 ↓	29.19 ↓	47.26 ↑	6.56 ↑	11.48 ↑
12	全 国	280 421	9.80	42.80	35.70	4.20	7.50
	上 海	17 268	6.96 ↓	31.2 ↓	43.62 ↑	6.71 ↑	11.51 ↑
13	全 国	389 601	8.80	46.00	34.90	3.90	6.40
	上 海	8 460	7.02 ↓	37.34 ↓	37.79 ↑	5.65 ↑	12.2 ↑
14	全 国	411 819	5.40	41.10	40.90	4.90	7.70
	上 海	28 999	3.77 ↓	33.6 ↓	41.15 ↑	6.79 ↑	14.69 ↑
15	全 国	606 053	4.20	38.40	44.10	5.40	7.80
	上 海	24 515	4.27 ↑	33.69 ↓	41.94 ↓	6.68 ↑	13.42 ↑
16	全 国	536 454	5.00	41.00	43.50	4.70	5.80
	上 海	15 424	5.03 ↑	36.27 ↓	43.01 ↓	5.68 ↑	10.00 ↑
17	全 国	405 972	4.40	42.10	44.30	4.20	5.10
	上 海	33 002	4.18 ↓	37.02 ↓	44.50 ↑	5.53 ↑	8.77 ↑
18	全 国	492 192	4.80	42.60	44.40	3.90	4.40
	上 海	27 584	5.21 ↑	39.3 ↓	43.01 ↓	5.04 ↑	7.44 ↑

表6 2005年上海城乡中小學生6~18岁视力不良检出率

Table VI Detection Rate of the Bad Eyesight of the Students Aged 6-18 in Shanghai in 2005

年 龄		城 市			乡 村			城 乡 合 并		
		样本数	检出数	检出率(%)	样本数	检出数	检出率(%)	样本数	检出数	检出率(%)
6	男	149	42	28.19	150	23	15.33	299	65	21.74
	女	150	54	36.00	148	36	24.32	298	90	30.20
7~9	男	450	155	34.44	449	90	20.04	899	245	27.25
	女	450	175	38.89	450	117	26.00	900	292	32.44
10~12	男	449	265	59.02	450	184	40.89	899	449	49.94
	女	448	302	67.41	449	238	53.01	897	540	60.20
13~15	男	448	328	73.21	450	288	64.00	898	616	68.60
	女	450	358	79.56	450	354	78.67	900	712	79.11
16~18	男	450	358	79.56	450	344	76.44	900	702	78.00
	女	499	388	86.41	450	368	81.78	899	756	84.09

调研结果显示:上海学生人群中粪蛔虫卵感染率基本得到控制,其中7~9岁年龄段,男女生蛔虫卵检出率分别为0.67%和0%。比全国学生蛔虫卵检出率7.36%和7.84%,低6.69和7.84个百分点。

调研结果显示:与2005年全国学生乳牙龋患病相比,7岁城男、城女分别为62.0%和63.33%,高出全国14.3和14.6个百分点。7岁城男、城女乳牙龋均分别为2.4、2.27,高出全国0.48和0.31。

从本次调查样本数据看,本市中小學生中一半以上为近



视眼,比重达53.3%。其中,高中生由于学习压力大,用眼较多,近视眼比重高达72%;初中生近视眼比重也超过半数(50.5%);虽然小学生近视眼比重略低,但也达到38.1%。另外,本市中小学生学习平均体重指数为19.3,超重学生比重为6%,其中高中生超重比重略高,为8%。与2000年相比,学生视力不良检出率7~9岁为18.4%,上升11.5个百分点;10~12岁为39.3%,上升15.7个百分点;13~15岁为63.8%,上升10.06个百分点;16~18岁为79.8%,上升1.25个百分点;19~22岁为81.8%,上升6.8个百分点。与2005年全国学生相比,上海学生视力不良检出率小学生42.5%,初中生73.9%,高中生81.1%,大学生87.6%,比全国分别高出10.8,15.4,5.1,4.9个百分点。

### 3.7 血压、肺活量等身体素质指标有升有降,生理机能整体状况不容乐观;速度、爆发力尤其耐力素质下降显著

调研结果显示:与2000年相比,7~13岁男女生脉搏呈上升趋势,14~18岁均呈下降趋势;男女生收缩压除12~13岁外,均下降。男女生舒张压7~11岁呈下降趋势。7~18岁男生肺活量平均增长40.19 ml、女生肺活量平均降低21.5 ml,其中11~18岁男生上升,10~16岁女生下降。大学生生理机能水平,除男女生舒张压、女生收缩压外,总体呈下降趋势。

调研结果显示:与2000年相比7~18岁学生,反映速度素质的50 m跑成绩,男生有所提高,女生略下降;反映力量素质的握力均上升;引体向上,斜身引体向上成绩明显下降;反映爆发力素质的立定跳远,男女生均下降;反映柔韧素质的体前屈成绩有所上升;反映耐力素质的往返跑、800 m跑、1000 m跑成绩下降显著。19~22岁大学生除柔韧素质略有上升外,力量、速度、爆发力素质男女生均下降,尤其耐力素质下降显著。

### 3.8 行为生活方式尚欠科学,睡眠时间相对较少,体育课吸引力有待提高,每天用于看电视、玩游戏、上网的时间有增多的趋势

调查结果表明,学生喜欢上体育课的占64.9%,认为可上可不上的占32.73%;愿意参加体育活动的学生占55.4%,认为一般的占32.73%;每天保证7~9 h睡眠时间的占学生总数69.4%,少于7 h占25.6%;学生每天平均用于体育锻炼时间大于30 min以上的占74%;每天花在看电视、玩游戏、上电脑少于30 min的占45.3%,30~60 min的占29.3%,大于60 min的占25.4%。

从不同年级学生来看,初中生体育活动时间最多,平均每天为75 min;小学生其次,为65 min;高中生相对较少,但也达到了60 min。总的来看,女生平均每天锻炼时间要少于男生,特别是高中女生,平均每天体育活动时间仅为51 min,低于《意见》要求的1 h。

在调查中,问卷设计让被调查学生列出周一至周五放学回家后的主要活动,结果显示,有96%的被调查学生选择“做学校布置的作业”这一选项。此外,除了学校的学习任务以外,由家长或学生自我加压的课外学习任务也占据学

生较多的课余时间。调查显示,分别有42.3%和14.7%的学生每天要花较多的时间进行“课外学习(如英语、奥数等)”以及“参加辅导班(如钢琴、舞蹈、绘画等)”。

### 3.9 饮食营养方面,坚持每日喝牛奶、吃水果蔬菜的学生占绝大多数,但是偏食情况较为严重,三餐能量分配不合理

针对上海市7~15岁中小学进行的营养及饮食行为调研表明,坚持每天饮用牛奶的占60.0%,每周中有1、2、3、4、5、6天饮用的分别占4.3%、4.8%、7.7%、5.8%、6.3%和4.2%;每天吃水果的占56.4%,有时吃的占41.3%;不喜欢吃的仅占2.4%;坚持每顿吃蔬菜的占75.2%,有时吃的占21.2%,不喜欢吃的仅占3.5%。

被调查学生的偏食率为70.4%。统计学检验表明,性别和年龄对偏食行为的发生率有影响,女生偏食率显著高于男生,各年龄组的偏食率亦有统计学上的差异。进一步的调查发现学生喜欢吃的食物主要有巧克力、油炸食品、膨化食品、甜食、饮料、猪肉制品,不喜欢的食物主要为绿叶蔬菜(青菜、菠菜等)、胡萝卜、鱼、蘑菇、黑木耳、海带、肥肉等。

三餐能量供给方面,早餐偏低,仅为19.5%,而晚餐又偏高,为41.3%。部分学生不吃或很少吃早餐,食物以面食、乳制品、肉蛋类等食品为主,且几乎无蔬菜和水果的摄入。早餐质量不佳,会影响课堂学习效果,降低脑力工作速度。

表7 分年龄段学生偏食率比较

Table VII Comparison between the Poorly Balanced Diet Rates of the Students in Different Age Groups

年龄段	偏食习惯		合计
	有	无	
8岁以下	337 (73.6%)	121 (26.4%)	458
8岁~	350 (63.2%)	204 (36.8%)	554
10岁~	436 (67.9%)	206 (32.1%)	642
12岁~	459 (72.5%)	174 (27.5%)	633
14岁以上	329 (77.2%)	97 (22.8%)	426
合计	1911 (70.4%)	802 (29.6%)	2713

## 4 学生力量与耐力素质略呈下降趋势的原因

上海学生形态发育水平继续提高,身高、体重等形态发育指标继续呈增长趋势,体重增长速度加快;贫血等疾病明显下降,学生保健水平有所提高。这充分说明了随着上海经济水平的不断发展与进步,生活水平不断改善,教育事业不断发展,儿童青少年学生的营养、教育及保健水平得到普遍提高。但学生体质健康方面还存在的诸多问题,学生力量与耐力素质略呈下降趋势。产生这些问题的原因是多方面的,

### 4.1 直接原因

——肥胖率有所增加的原因:上海生活水平普遍得到改善和提高,学生热量、脂肪等摄入量过多,营养过剩,食



物结构的不合理,加上体育活动明显减少,以致超常体重和肥胖学生的比例不断增加。

——视力不良检出率居高不下的原因:视力不良是上海青少年中检出率最高的常见病,其中80%以上属于近视。近视和视力不良的学生在紧张的脑力劳动后,比其他人更易发生疲劳、头痛、眼花和神经官能症等。

——耐力素质下降明显的原因:目前学校每周3节体育课,实际用于身体练习的时间少、锻炼的强度低。为了避免体育课上出现伤害事故,学校对那些危险性相对较大和激烈对抗的运动项目练习尽量避免,不注重基础体力项目的练习,而适合学生的项目寥寥无几,使得学校体育教学变得单调、枯燥无味。中小學生心肺功能明显下降,而长跑等项目在教学和考核中也被删减。学业负担过重,学生课外体育活动时间也不能充分保证,导致了学生体质下降。

#### 4.2 间接原因

——学校方面,课程教学内容及体育锻炼上,田径、体操器械运动田径运动的教学内容减少,长跑减少,过多强调安全,兴趣和个性发展,减少了发展基本身体素质的比例,体育运动时间普遍减少。体育课考试内容及考试标准设置过低,教学内容与考试内容基本无关,现有的健康体质标准也过低,练不练只要参加考试即可通过,标准有待进一步完善。

——家庭方面:上海生活水平普遍得到改善和提高,学生热量、脂肪等摄入量过多,营养过剩,食物结构的不合理,加上体育活动明显减少,以致超常体重和肥胖学生的比例不断增加,肥胖检出率以较快速度增长。由于独生子女增多,学生中怕苦、怕累的思想较为普遍,在参加锻炼、选择锻炼项目时避“重”就“轻”;社会和家长对体育还存在偏见、对教学质量评估的片面理解而带来的压力也在很大程度上影响了学校体育活动的开展。

——社会方面,随着社会生活节奏的加快,升学压力、社会竞争压力加大,睡眠不足、精神紧张也是影响学生健康的重要因素。随着电脑和网络的普及,中小生长时间玩游戏、上网,看电视也是导致近视增多的重要原因。视力不良是上海青少年中检出率最高的常见病,其中80%以上属于近视。近视和视力不良的学生在紧张的脑力劳动后,比其他人更易发生疲劳、头痛、眼花和神经官能症等。

### 5 建议

针对本次调研反映出来的学生体质健康方面存在的问题,上海市教育委员会于2006年12月15日发布《2005年上海市学生体质与健康调研结果与对策》,建议各级教育行政部门和各级各类学校应当采取行之有效的对策措施,切实加强和改善学生体质健康状况。

——各级教育行政部门和学校要贯彻德智体全面发展的教育方针,全面推进素质教育,学校教育要树立“健康第一”的理念。学校主要领导要亲自抓学校的体育卫生工作,经常关心和定期研究学生的体质健康状况,采取切实

措施提高学生体质健康水平。

——学校要切实减轻学生过重的课业负担,合理安排学校教学计划,每周必须按照规定开设体育课,确保体育课教学总时数,组织学生开展课外体育活动,安排学生每天做广播操或参加自己喜爱的体育活动,保证学生每天有一小时体育活动。

——充分利用学校和社会文化体育资源,组织学生开展形式多样、内容丰富、有益身心健康的文体活动。要根据上海市学生体育大联赛“人人有项目、班班有团队、校校有比赛”的总体目标,广泛发动学生参加校园健身群体活动,使每个学生至少喜爱和学会2项体育技能,养成经常锻炼身体的良好习惯。

——认真实施教育部制定的《学生体质健康标准》,按照规定组织测试并将测试数据及时上报教育行政部门和本市的数据管理部门。改变以前用“以检测功能为主的项目”替代“以锻炼达标为主的项目”。调整达标要求,鼓励在校外学生积极参加锻炼,构建更合理的体锻达标评分标准。学校应为每位学生建立体质健康档案,定期分析与研究全体学生的体质健康状况,采取相应的干预性措施。各级教育行政部门和学校要加大体育保障力度,配齐配足必需的体育器材设施,包括体质测试器材。

——建立科学评价体系,采取过程性评价与终结性评价相结合的办法,以激励学生积极锻炼身体。加强宣传和引导,坚持实施初中毕业生体育成绩评价制度,实行体能项目与技能项目相结合的测试方式,其中将男生1000m跑、女生800m跑规定为必测项目。

——整合全市优质资源,调动社会积极因素,共同为提高学生体质健康提供服务。建立学生体质与健康的长效管理机制,切实把学校体育卫生工作置于重要位置,将全市学生体质与健康管理工作落到实处。

——研究制定学生体质与健康的政府干预措施。开展“学生营养现状和干预模式”、“中小学生近视眼防治策略和实施方案”等课题研究,有针对性地开展学校健康教育,培养学生重视营养卫生与视力保护的意识,建立科学卫生的生活习惯和生活行为。

——各级教育行政部门和学校在每年度提交的教育工作发展报告时,应有学生体质健康方面的相关内容。在对教育行政部门和学校教育工作开展督促检查或评估时,应有学校体育卫生工作的督察评估项目。对学校严重违反《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》规定的行为,教育行政部门应予以批评教育,责令整改,并在该校申报体育卫生工作先进单位时,可直接予以否决。

——进一步建立健全市、区、校各级学生体质健康数据管理中心,在对学生体质健康水平进行全面科学合理的评价基础上,有目的、有计划、有针对性指导学生的体育锻炼,加强体锻意识的培养和健康营养方面的宣传。

(责任编辑:何聪)