

附件 1

国民体质测定站点管理服务规范

(征求意见稿)

1 范围

本标准规定了测定站点的术语和定义、基本要求、总体目标、组织管理、数据及档案管理、服务管理等内容。

本标准适用于国民体质测定与运动健身指导中心、国民体质测定与运动健身指导站及省内其他机构所设立的国民体质测定站点。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改内容）适用于本文件。

GB/T22517 体育场地使用要求及检验方法

GB/T 34311 体育场所开放条件与技术要求

GB 9706.1 医用电气设备 第 1 部分：安全通用要求

GB 17498.1 固定式健身器材 第 1 部分：通用安全要求和试验方法

TY/T 2001-2015 国民体质测试器材通用要求

国民体质测定标准手册（2003 年）

河南省体育局〔2015〕21 号 体质测定中心（站）规范化建设

3 术语和定义

3.1 体质

人体的质量，在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、机能状态、身体素质和心理因素等综合的、相对稳定的特征。

3.2 体质测评

使用特定器材对个体的身体形态、身体机能和身体素质特征进行测试，根据测评标准对测试结果加以判断评定，并给予科学健身指导的过程。

3.3 体质测定站点

经省、市体育局或地市体育相关部门批准并验收合格的、具有国民体质测试与评定资质的机构。

4 总体目标

4.1 规范体质监测站点的管理和服务模式，为体质监测常态化工作开展提供标准化模式。

4.2 通过公益化和市场化相结合的有偿服务工作模式，探索运营机制，形成模板经验，带动体质监测站点管理水平、运行机制、服务水平和业务能力的提升。

4.3 建立为群众进行体质测定、运动能力评定、运动风险评估和科学健身指导等服务的公益性全民健身公共服务平台。

4.4 探索体质监测标准化模式的应用实践，为全民健身运动的开展和体卫融合的下沉模式提供规范化的管理模式和服务规范。

5 人员管理

5.1 工作人员需通过岗前培训并经考核合格后方可上岗，实现岗前培训制度。工作人员要坚持继续教育培训，加强科学健身知识和仪器规范操作等知识学习。

5.2 应具备能开展服务的管理人员、测试人员、电脑操作及维护人员、急救人员、具有医学、康复保健等相关专业背景的运动处方指导师或具有科学健身指导实践经验的社会指导员。

5.3 运动健身指导人员应持有有关部门颁发的健身指导证书或社会体育指导员证书上岗。

5.4 应建立工作人员选聘、考核、奖惩等相关人员管理制度。

6 场地管理

6.1 测试场地应建立在交通便捷、环境安静的地域位置，远离易燃易爆等场所。

6.2 测定站点需在明显位置悬挂单位名称和日常工作时间。测定站点总面积不低于 80 平方米，分区明确、功能齐全，能同时放置测试器材并方便测试人员和受测人员进行常规测试。

6.3 室内测试场地，应包括登记等候区，健康状况采集区、体质测试区、科学健身指导区、咨询讲座等功能区域，地面平整，通风采光良好。配有供测试和休息使用的桌椅等物品。

6.4 测定站点需具有不低于 20 平方的公共场所，满足常规测试人员较多时的人员分流和科学健身宣教等使用。

6.5 测定站点应具有 WiFi 网络接入条件，有满足仪器设备数据传输的网络设备，同时有实现省、市、县/区三级网络的信息化数据采集功能。

6.6 疫情防控期间，体质监测站点严格落实防疫政策。如必须进行测试的，应在属地疫情防控部门指导下，按照防疫要求设置防护隔离区域或增加防护区域。

7 器材管理

7.1 站点根据自身条件，配备符合国家国民体质监测工作要求的体质测试器材、健康检查和运动风险评估器材及相关测评和管理系统。

7.2 仪器设备能承担和完成相应指标测试，体质测试器材满足 TY/T 2001-2015 的要求，医用电气设备满足 GB9706.1 的要求。

7.2.1 身体形态类：需满足身高、体重等指标的测试要求；

7.2.2 身体素质类：需满足肺活量、台阶指数/功率自行车二级负荷试验等监测肺活量、心肺能力的测试要求；

7.2.3 身体机能类：需满足握力、纵跳、俯卧撑/跪卧撑(女)、1 分钟仰卧起坐、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时等指标的测试要求；

7.2.4 选配其他满足医学健康检查、运动能力测试如血压计、身体形态测量尺、体成分测试仪、骨密度测试仪、亚健康测试仪、血管机能测试仪、平衡能力测试仪、心肺耐力测试仪等仪器。

7.3 参照 GB 18040 配备急救设施设备，可以实施急救。

7.4 定期对仪器设备进行保养和维护，保证仪器设备使用正常。

7.5 有支持国民体质评价软件的电脑做硬件支持，具有打印功能。

8 数据及档案管理

- 8.1 支持读写卡功能、串口、手工录入、Excel 导入等多样化的数据采集方式。
- 8.2 对采集的数据实现多种形式存储，具有数据统计、分析、导入、导出、数据备份、数据上传等管理功能。
- 8.3 个人体质测定和健身指导档案包含个人基本信息、体质测定结果、健身指导内容等相关资料。
- 8.4 个人数据和档案数据应有站点派专人管理、记录内容应齐全完整、真实准确、书写规范。
- 8.5 个人数据及档案管理注意保护个人隐私。个人隐私保护应具有相关管理制度、措施和操作规范。电子档案应注意保护信息系统的的核心数据安全。

9 服务内容

9.1 健康状况采集服务

9.1.1 包括但不限于个人身份信息如姓名、性别、出生年月日等，社会信息如职业、民族、婚姻状况、文化程度、生活环境等，联系信息如电话、家庭住址等，运动习惯和体力活动水平（附录 A）等信息。

9.1.2 工作人员通过身份信息判断服务对象的年龄、性格等信息，并观察身体状况，符合要求者方可参加测试。

9.1.3 工作人员向服务对象详细说明体质测试项目和内容，服务对象同意且签署知情同意书（附录 B）后，进行运动前风险筛查。

9.1.4 工作人员根据 PAR-Q 问卷（改良）（附件 C）对服务对象进行运动前风险筛查，由服务对象填写，工作人员判断。

9.1.5 如果服务对象在安静状态或经过休息后，安静心率 ≥ 100 次/分或者 < 50 次/分，也不能参加体质测试。也可根据当日的安静脉搏测试量判断。

9.2 身体形态

主要检测指标包括但不限于：

- (1) 人体形态学指标：包括身高、体重、腰围、臀围等指标；
- (2) 生物电阻抗身体成分测试指标：体脂率、肌肉含量、瘦体重等。

各监测站点可根据机构的实际情况，酌情选择测试指标，但至少包含人体形态学指标，如身高、体重等。

9.3 身体机能

主要通过肺活量和心肺耐力测试获得：

(1) 心肺耐力测试指标：最大摄氧量、心脏功能能力、功率车二级负荷、台阶指数等。测试方案选择上，可根据服务对象，结合场地面积、器材等情况，选择台阶（二次台阶）、功率车、场地测试或者其他简易测试方案等。

(2) 肺活量测试指标：肺活量

60 岁以上老年人群可选择两分钟原地高抬腿的个数检测心肺耐力的水平。

9.4 身体素质

主要通过测试肌肉力量、肌肉耐力、肌肉爆发力、柔韧性、平衡能力、灵敏性获得身体素质指标：

(1) 肌肉力量（上肢）：握力

(2) 肌肉耐力：俯卧撑（男）、跪卧撑（女）、仰卧起坐

(3) 肌肉爆发力（下肢）：纵跳

(4) 柔韧性：坐位体前屈

(5) 平衡能力：闭眼单脚站立

(6) 灵敏性：选择反应时

各监测站点可结合实际以及服务对象的情况，选择不同的测试指标。为避免运动风险事故的发生，60 岁以上人群不做肌肉耐力和肌肉爆发力等指标测试。可选用 30 秒坐站测试下肢肌肉力量。

9.5 相关检测

相关检测包括但不限于骨密度测试、动脉硬化测试、糖基化测试、亚健康测试、脊柱测试、平衡能力测试等。各监测站点可以结合实际情况选择不同的测试指标。

10 服务流程和规范

10.1 服务流程图

服务流程见图 1。

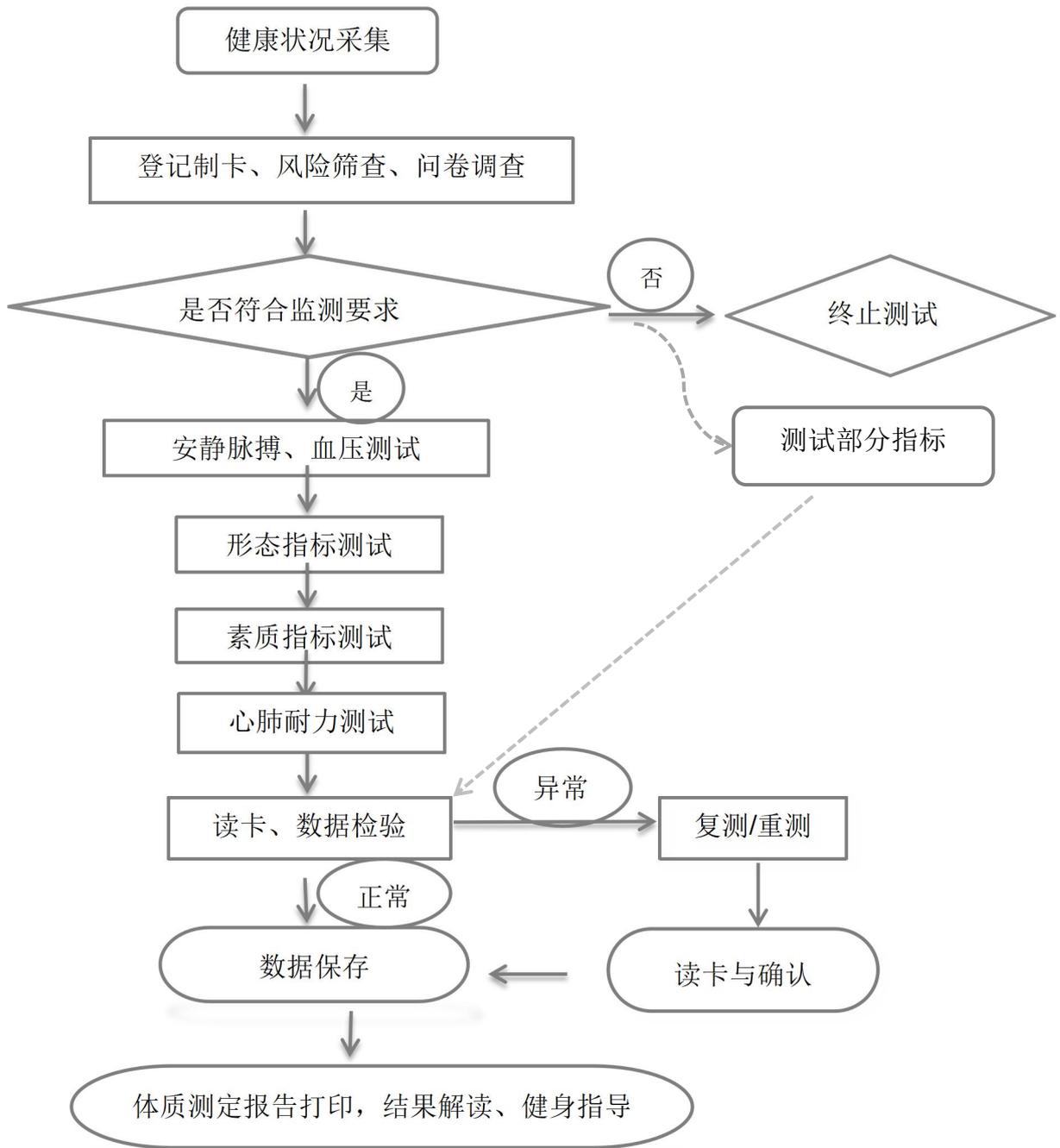


图 1 体质监测服务流程图

10.2 服务过程规范

10.2.1 测试顺序应以“先安静指标、后活动指标”为原则。如先测安静心率、安静血压、身高、体重、体成分等静态指标，再测肌肉力量、柔韧性和心肺耐力等活动指标。

10.2.2 如果在测试心肺耐力之前，先进行了其他活动指标的测试，应确保心率和血压恢复到基线水平。如受试者服用影响心率或血压的药物，应在健康状况

筛查中注明。

10.3 服务制度规范

各监测站点应至少建立工作管理制度和设备维护制度，为服务对象提供高质量的规范化服务。

11 服务要求

11.1 常态化服务模式

根据站点的服务要求和规模特点，每年有一定的服务时长。服务时长要求 4 个月以上，并由日常数据上传的统计处理和工作日志。

11.2 满足规定的服务人数

每站点服务人数每年度不少于 2000 人，以省级平台后台上传数据为准，同时对目标人群进行一般医学检查、运动能力及风险评估并进行科学健身指导。

11.3 做好健身知识传授

以当地社会体育指导员、大专院校及相关行业的专家为依托，组建一支以增强体质和提高健康水平为主要内容的运动健身科普知识宣讲队伍。每个季度在辖区、社区定期开展健身科普知识宣讲活动，并提供图像、文字资料。

11.4 推广大众健身项目

指导站聘请专业指导员，推广 1-2 个大众健身项目，制定工作和推广计划，定期到基层开展推广活动。全民健身日和全民健身月，要开展相关测试、宣传等公益活动。

附录 A 体力活动水平问卷(简版)

A:非活跃状态(Inactive)

在日常生活的基木活动之外没有进行任何中等强度(如快速行走、拖地等让您呼吸有点急促心率提高并少量出汗)或较大强度(如跑步、搬运重物等让您呼吸变得非常急促, 心率大幅度提高并且大量出汗)的身体活动。

B:身体活动不足(Insufficiently active)

进行一些中等强度或较大强度的身体活动, 但是每周达不到 150 分钟的中等强度身体活动或 75 分钟的较大强度活动或等效组合。

C:活跃的身体活动(Active)

每周进行相当于 150 分钟到 300 分钟的中等强度的身体活动。

D:非常活跃的身体活动(Highly Active)

每周超过 300 分钟的中等强度身体活动。

附录 B 知情同意书

您好!

国民体质监测是国家为推动全民健身活动的开展、健康中国建设、促进国民体质与健康水平的提高而进行的调查。通过参与本次监测，您可以获得本人的体质测定报告以及科学健身指导。

您参与的所有测试项目均有专业人员指导，且为无创伤测试。肌肉耐力测试时您可能会有脸红、气喘、疲劳、延迟性肌肉酸痛等症状，但均为正常生理现象，可能会出现疲劳、气喘、腿部酸痛等身体不适，您可随时告诉工作人员身体感觉，亦可随时决定停止相关测试。

为避免在运动中出现风险，如您有相关健康问题(如心脏病、哮喘等确诊疾病、关节损伤、肌肉拉伤或者不适于做激烈运动的情况)，请于测试前告知测试人员，以便准确评估您是否适宜参加本测试。请勿隐瞒，否则后果将由您本人承担。

所有测试项目均免费。我们保证对您的个人信息保密，您的个人信息不会独立出现或使用，它将是整体信息的组成部分。如您已经阅读完《知情同意书》，并且了解测试相关信息，同意参加本测试，并承诺不隐瞒个人身体情况，请签署本《知情同意书》。

感谢您的真诚参与!

受试者签字:_____

____年____月____日

附录 C PAR-Q 问卷（改良）及判断方法

是	否	问题
		您是否有医院确诊的心脏病?
		您的安静时血压是否收缩压超过 160mmHg 或者舒张压超过 100mmHg?
		您平时生活或者运动中是否出现过胸闷或缺血性胸痛(心绞痛)?
		一年内您是否曾因头晕跌倒或曾失去知觉过?
		医生是否告诉过您只能参加强度较轻的身体活动?
		您是否会因为运动使关节疼痛加重?
		您是否有其他不能参加运动的原因?
<p>判断标准:以上 7 个问题，均需工作人员当面向受试者本人问询和确认，受试者有任何 1 个问题回答为“是”，则该受试者不能参与运动项目的测试。</p>		

参考文献

1. 《国民体质测定工作规定》，2001年2月12号，体群字〔2001〕6号
2. 《浙江省体育局关于开展省级国民体质监测与健身指导中心创建工作的通知》，2008年，浙体群〔2008〕102号
3. 国家体育总局群众体育司《关于开展“国家级体质测定与运动健身指导站”试点工作的通知》，2012年3月
4. 《黑龙江省体育局关于在全省开展体质测定与健身指导站试点工作的通知》，2012年8月9日
5. 《关于开展体质测定与运动健身指导站创建活动的通知》，2013年5月，山东济南
6. 《河南省体育局关于开展体质测定与运动健身指导中心（站）规范化建设的通知》，2015年5月15日，豫体群〔2015〕21号
7. 《江苏省体育局关于开展2016年度体质测定与运动健身指导站创建工作的通知》，2016年4月26
8. 《体质测定与健身指导技术规范》，2019年4月，浙江
9. 《安徽省体育局关于推进科学健身指导中心建设工作的通知》，2021年8月3号，皖体群〔2021〕40号
10. 《河南省推进全民健身和全民健康深度融合的实施意见（2021-2025年）》，2021年8月26日
11. 《河南省“十四五”体育发展规划》，2021年12月15日