



团体标准

T/XXX XXXX—XXXX

身体活动评价方法  
第 2 部分：6-17 岁儿童

Methods of Physical Evaluation  
Part 2: Children aged 6-17 years



在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

## 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 身体活动问卷 .....	1
5 问卷使用方法 .....	1
6 身体活动状况评价内容 .....	2
7 个体评价 .....	2
8 群体评价 .....	3
附录 A（规范性） 中国 6-17 岁儿童身体活动问卷 .....	5
附录 B（规范性） 中国 6-17 岁儿童身体活动问卷相关材料 .....	11

## 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/CPMA 001-2021《身体活动评价方法》的第4部分。T/CPMA 015已经发布以下部分：

- 第 1 部分：人群身体活动与健康术语；
- 第 2 部分：身体活动个体化指导总则；
- 第 5 部分：身体活动评价方法：18-64岁成人；
- 第 7 部分：社区人群身体活动干预规范。

本文件由中国疾病预防控制中心营养与健康所提出。

本文件由中华预防医学会（SAC/TC代码）归口。

本文件起草单位：中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国疾病预防控制中心、中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心、北京体育大学、北京大学、深圳市南山区慢性病防治院。

本文件主要起草人：赵文华、杨曦、王卓群、杨振宇、张倩、刘开琦、王玉英、刘爱玲、陈晓荣、丁彩翠、张媿、李可基、邱俊强。

## 引 言

身体活动不足是21世纪全球面临的重大公共卫生问题之一，占成人全球死亡归因的6%。儿童身体活动不足的流行日益突出，既是儿童不健康生活方式的体现，也是世界范围面临的共性问题与挑战。对儿童身体活动状况进行评价是开展身体活动促进及相关研究的基础。本标准基于对儿童身体活动问卷的长期研究和应用，并结合专家讨论共识，对6-17岁儿童身体活动问卷评价方法的规定，旨在定量和定性评价我国6-17岁儿童身体活动状况，包括身体活动类型、强度、频率以及时间，个体身体活动是否充足，群体身体活动水平等。本标准是身体活动评价方法的第2部分，其他部分还包括5岁及以下儿童、18-64岁成年、65岁及以上老年，以构成全人群身体活动问卷评价方法体系。

# 身体活动评价方法

## 第2部分：6-17岁儿童

### 1 范围

本文件规定了以问卷为主评价6-17岁在校儿童身体活动的方法和内容，并对个体和群体评价进行指导。

本文件适用于6-17岁在校儿童身体活动评价。

### 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。

本文件没有规范性引用文件。

### 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

#### 3.1

儿童身体活动推荐量 recommendation of physical activity for children

按照《中国人群身体活动指南（2021）》规定，6-17岁儿童每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动。

#### 3.2

儿童身体活动不足 physical inactivity of children

儿童身体活动未达到推荐量。

#### 3.3

儿童静态行为 sedentary behavior of children

在任何非睡眠状态下，除在校学习以外，以坐着、斜靠或躺着时强度 $>1$ 梅脱（MET）且 $\leq 1.5$ 梅脱（或MET）的任何行为。

### 4 身体活动问卷

本标准采用的评价方法为“中国6-17岁儿童身体活动问卷”（以下简称“问卷”），包括短问卷和长问卷两版，见附录A。配套使用的相关材料见附录B。

### 5 问卷使用方法

#### 5.1

覆盖时间

调查对象过去一周时间的身体活动情况，长问卷分为周一至周五上学日、周六和周日休息日两个时间段。

#### 5.2

适用对象

6-17岁在校学习的走读和寄宿儿童。



## 5.3

## 问卷填写方法

问卷信息收集方式包括调查员询问、调查对象自行填写、调查对象监护人填写等。其中6-9岁儿童可由调查员询问儿童填写；10-17岁儿童以调查员询问为主，也可在调查员指导下由儿童自行填写。

## 5.4

## 短、长问卷用途

短、长问卷的选择根据目的确定。短问卷适用于大人群、快速评价儿童身体活动状况；长问卷适用于专题调查和研究，全面评价儿童身体活动状况。

## 6 身体活动状况评价内容

## 6.1

## 身体活动范畴

在校学习：包括文化课、体育课、课间活动及其他校内活动；

交通出行：包括在上学、放学、外出时的交通出行活动；

家务劳动：包括在家里或学校做的家务劳动，如手洗衣服、扫地、拖地、做饭等；

业余活动：包括除在校学习、交通出行或家务劳动外的各种形式的运动健身活动等。

## 6.2

## 身体活动强度

身体活动强度分为低强度、中等强度、高强度以及静态行为。可通过呼吸、心率、出汗、疲劳程度等主观感受评估儿童的身体活动强度。

## 6.3

## 身体活动量

一般通过计算儿童在一周内进行的各类型身体活动，按照强度、频率及每次活动持续时间的乘积进行累计。

## 7 个体评价

## 7.1

## 身体活动充足

儿童一周内平均每天进行中高强度身体活动的时间 $\geq 60$ 分钟为身体活动充足，以一周内平均每天中高强度身体活动时间（分钟，min）进行评价。

采用短问卷进行评价，计算公式如下：

$$\text{一周内平均每天中高强度身体活动时间} = \frac{\sum_{i=0}^4 F_i \times T_i}{7} \dots\dots\dots (1)$$

式中：

$i$ ——一周内儿童分别在交通出行时、在校锻炼时、业余活动时、家务劳动时进行的中高强度身体活动；

$F$ ——儿童一周进行某类中高强度身体活动的天数，单位为天；

$T$ ——在进行该类中高强度身体活动的天数中，平均每天进行的时间，单位为分钟（min）。

采用长问卷进行评价，计算公式如下：

$$\text{一周内平均每天中高强度身体活动时间} = \frac{\sum_{i=0}^{N_1} F_{1i} \times T_{1i} + \sum_{j=0}^{N_2} F_{2j} \times T_{2j}}{7} \dots\dots\dots (2)$$

式中：

$N_i$ ——一周内儿童进行的各类型中等强度身体活动；

$F_i$ ——儿童进行某类中等强度身体活动的频率，单位为次；

$T_i$ ——该类中等强度身体活动每次持续时间，单位为分钟（min）；

- $N_2$  —— 一周内儿童进行的各类型高强度身体活动；  
 $F_2$  —— 儿童进行某类高强度身体活动的频率，单位为次；  
 $T_2$  —— 该类高强度身体活动每次持续时间，单位为分钟（min）。

## 7.2

### 身体活动不足

儿童一周内平均每天进行中高强度身体活动的时间 < 60 分钟为身体活动不足。

## 7.3

### 在校中高强度身体活动时间

在校中高强度身体活动时间（min）通常以儿童一周平均每天在校体育课、课间及其他在校进行的中高强度身体活动时间评价。

采用短问卷进行评价，计算公式如下：

$$\text{一周内平均每天在校中高强度身体活动时间} = \frac{F \times T}{7} \dots\dots\dots (3)$$

式中：

- $F$  —— 儿童一周在校锻炼时进行中高强度身体活动的天数，单位为天；  
 $T$  —— 在校锻炼时进行中高强度身体活动的天数中，平均每天进行的时间，单位为分钟（min）。

采用长问卷进行评价，计算公式如下：

$$\text{一周内平均每天在校中高强度身体活动时间} = \frac{\sum_{i=0}^{N_1} F_{1i} \times T_{1i} + \sum_{j=0}^{N_2} F_{2j} \times T_{2j}}{7} \dots\dots\dots (4)$$

式中：

- $N_1$  —— 一周内儿童在各节体育课、课间及其他在校进行的中等强度身体活动；  
 $F_1$  —— 儿童在校进行某类中等强度身体活动的频率，单位为次；  
 $T_1$  —— 该类中等强度身体活动每次持续时间，单位为分钟（min）；  
 $N_2$  —— 一周内儿童在各节体育课、课间及其他在校进行的高强度身体活动；  
 $F_2$  —— 儿童在校进行某类高强度身体活动的频率，单位为次；  
 $T_2$  —— 该类高强度身体活动每次持续时间，单位为分钟（min）。

## 7.4

### 静态行为时间

儿童静态行为可作为独立于身体活动的评价指标，通常以儿童除在校学习、睡觉外，一周平均每天以坐着、靠着或躺着进行的活动时间（min）评价。

## 7.5

### 身体活动量（MET · min/wk）

可参照儿童不同身体活动代谢当量，通过长问卷计算一周身体活动量，计算公式如下：

$$\text{一周身体活动量} = \sum_{k=0}^N I_k \times F_k \times T_k \dots\dots\dots (5)$$

式中：

- $N$  —— 一周内儿童进行的各类型身体活动；  
 $I$  —— 儿童进行某类身体活动强度，单位为代谢当量；  
 $F$  —— 该种身体活动强度的频率，单位为次；  
 $T$  —— 该种身体活动强度每次持续时间，单位为分钟（min）。

## 8 群体评价

### 8.1

#### 身体活动充足率

身体活动充足率（%）指某特定时间内一定范围儿童人群中，达到身体活动推荐量的儿童所占的比例，计算公式如下：

$$\text{身体活动充足率}(\%) = \frac{\text{某观察期间某班级/学校/地区等群体中儿童身体活动充足的个体数}}{\text{同期的某班级/学校/地区等群体中儿童的个体总数}} \times K \dots\dots\dots (6)$$

式中:

$K=100\%$

## 8.2

### 身体活动不足率

身体活动不足率(%)指某特定时间内一定范围儿童人群中,身体活动不足的儿童人群所占的比例,计算公式如下:

$$\text{身体活动不足率}(\%) = 1 - \text{身体活动充足率}(\%) \dots\dots\dots (7)$$



## 附录 A

(规范性)

## 中国 6-17 岁儿童身体活动问卷

## 附录A.1 中国6-17岁儿童身体活动短问卷

本次调查是想了解一下您过去一周的身体活动情况，主要是您在交通出行、在校锻炼、业余活动、家务劳动时进行的中高强度身体活动时间，中高强度身体活动指能使您心跳或呼吸加快的身体活动。

M1	过去一周， <b>交通出行时</b> ，你有多少天进行了中高强度身体活动？ (例如：步行、骑自行车等) <input type="text"/> 天 (如果填“0”，跳转至 M3)
M2	在这些天中，平均每天 <b>交通出行时</b> 进行中高强度身体活动多长时间？ <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
M3	过去一周， <b>在校锻炼时</b> ，你进行中高强度身体活动有多少天？ (例如：跑步、做操、踢足球等) <input type="text"/> 天 (如果填“0”，跳转至 M5)
M4	在这些天中，平均每天 <b>在校锻炼时</b> 进行中高强度身体活动多长时间？ <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
M5	过去一周， <b>业余活动时</b> ，你进行中高强度身体活动有多少天？ (例如：打球、跳舞、游泳等) <input type="text"/> 天 (如果填“0”，跳转至 M7)
M6	在这些天中，平均每天 <b>业余活动时</b> 进行中高强度身体活动多长时间？ <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
M7	过去一周， <b>家务劳动时</b> ，你进行中高强度身体活动有多少天？ (例如：扫地、手洗衣服、倒垃圾等) <input type="text"/> 天 (如果填“0”，跳转至 M9)
M8	在这些天中，平均每天 <b>家务劳动时</b> 进行中高强度身体活动多长时间？ <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
M9	过去一周， <b>放学后，除睡觉外</b> ，你平均每天坐着、靠着或躺着活动多长时间？ (例如：写作业、看书、看手机等) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
M10	过去一周，你平均每天 <b>视屏时间</b> 是多少分钟？ (例如：看电视/手机/电脑/平板等) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
M11	你平均每天睡多长时间？(包括中午睡眠) <input type="text"/> <input type="text"/> 小时 <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

## 附录 A.2 中国 6-17 岁儿童身体活动长问卷

本次调查是想了解一下您过去一周的身体活动情况，主要是您在交通出行、在校锻炼、业余活动、家务劳动时进行的身体活动强度、频率和时间，请您如实、仔细、逐项回答。感谢您的支持和配合！

## 一、过去一周中的周一至周五，你的身体活动情况

M1 周一至周五，你通常几点睡醒？（用 24 小时制填写） 点分

M2 周一至周五，在上学、放学、外出中，你通常使用哪些交通方式？  
（例如：步行、骑自行车、乘坐公交车等）

序号	A. 交通方式	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	其他：_____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟

M3 周一至周五，你共有多少天去学校上学？ 天（填“0”跳至 M9）

M4 周一至周五，你在学校一共上了多少节课？每节课平均有多少分钟？

节分钟

其中，一共上了多少节体育课？ 节

M5 （填“0”跳至 M6，填“1”填写 M5\_1 后跳至 M6，填“2”填写 M5\_1、M5\_2 后跳至 M6，填“3”填写 M5\_1、M5\_2、M5\_3 后跳至 M6，填“4”填写 M5\_1、M5\_2、M5\_3、M5\_4 后跳至 M6，填“5”填写 M5\_1、M5\_2、M5\_3、M5\_4、M5\_5 后跳至 M6）

请回答在每一节体育课上，你做了哪些运动？（例如：跑步、做操、踢足球等）

M5\_1 第一节

序号	A. 运动内容	B. 强度	D. 累计时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	其他：_____	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟

M5\_2 第二节

序号	A. 运动内容	B. 强度	D. 累计时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟

c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	其他: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟

## M5\_3 第三节

序号	A. 运动内容	B. 强度	D. 累计时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	其他: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟

M6 周一至周五, 你在学校共做了多少次课间活动? 次  
(填“0”跳至 M8)

M7 在课间时, 你做了哪些运动?

序号	A. 运动内容	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	其他: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟

除了以上情况, 周一至周五, 你在学校还做其他运动吗?

M8 (例如: 学校体育训练队、体育类社团)  
① 做, (填写 M8\_1)  
② 不做, (跳至 M9)

M8\_1 你在学校还做了哪些其他运动?

序号	A. 运动内容	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	其他: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟

周一至周五, 你做业余活动吗?

M9 ① 做, (填写 M9\_1)  
② 不做, (跳至 M10)

M9\_1 你做哪些业余活动?



序号	A. 运动内容	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
d	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
e	其他: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

M10 周一至周五，你做**家务劳动**吗？

① 做，（填写 M10\_1）

② 不做，（跳至 M11）

M10\_1 你做哪些**家务劳动**？

序号	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

M11 周一至周五，**放学后，除睡觉外**，你坐着、靠着或躺着做哪些活动？

序号	A. 静态行为	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
d	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
e	其他: <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

M12 周一至周五，你通常几点入睡？（用 24 小时制填写） 点分

## 二、过去一周的周六和周日，你的身体活动情况

S1 周六和周日，你通常几点睡醒？（用 24 小时制填写） 点分

周六和周日，你是否出行？

S2 ① 是，（填写 S2\_1）

② 否，（跳至 S3）

S2\_1 出行时，你通常使用哪些交通方式？

序号	A. 交通方式	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟



b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
d	其他: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

S3 周六和周日, 你共有多少天去学校上学? 天 (填“0”跳至 S6)

S4 周六和周日, 你在学校一共上了多少节课? 每节课平均有多少分钟?  
节 分钟

S5 周六和周日, 你在学校做运动吗? (例如: 课间活动、学校体育训练队)  
 ① 做, (填写 S5\_1)  
 ② 不做, (跳至 S6)

S5\_1 你在学校做哪些运动?

序号	A. 运动内容	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
d	其他: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

S6 周六和周日, 你做**家务劳动**吗?  
 ① 做, (填写 S6\_1)  
 ② 不做, (跳至 S7)

S6\_1 你做哪些**家务劳动**?

序号	A. 运动内容	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
d	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
e	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
f	其他: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

S7 周六和周日, 你做**家务劳动**吗?  
 ① 做, (填写 S7\_1)  
 ② 不做, (跳至 S8)

S7\_1 你做哪些**家务劳动**?

序号	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

S8 周六和周日，放学后，除睡觉外，你坐着、靠着或躺着做哪些活动？  
(如写作业、看书、看手机等)

序号	A. 静态行为	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
d	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
e	其他：_____	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

S9 周六和周日，你通常几点入睡？(用 24 小时制填写) 点分

### 三、请回忆一下，过去一周中你在以下几方面的身体活动情况

过去一周 7 天中，你有多少天做了 60 分钟及以上的中高强度身体活动？

MS1 (中高强度身体活动指：能使您心跳或呼吸加快的身体活动)

天

MS2 过去一周 7 天中，你平均每天屏幕时间是多少分钟？

(例如：看电视/手机/电脑/平板等)

分钟

MS3 过去一周，你参加兴趣班或辅导班吗？

① 参加， (填写 MS3\_1)

② 不参加 (答题结束)

MS3\_1 你参加哪种兴趣班或辅导班？

类型	A. 兴趣班或辅导班内容	C. 次数	D. 平均每次持续时间
a	文化类，如数学、英语、编程等	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
b	运动类，如球类、游泳、舞蹈等	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
c	艺术类，如钢琴、绘画、书法等	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

注：表格内身体活动内容及相关情况可视具体情况增生。



## 附录 B

(规范性)

## 中国 6-17 岁儿童身体活动问卷相关材料

## 附录 B.1 中国 6-17 岁儿童身体活动短问卷填写说明

中国 6-17 岁儿童身体活动短问卷是询问调查对象过去一周中的身体活动，都为填空题。短问卷旨在调查儿童交通出行、在校锻炼、业余活动、家务劳动时的中高强度身体活动时间，以评价儿童身体活动是否充足。

M1 “过去一周，交通出行时，你有多少天进行了中高强度身体活动？”：指过去一周，在上学、放学、外出途中，进行的使心跳或呼吸加快的身体活动有多少天，例如：步行、骑自行车等，如果没有，则填写“0”并跳转至 M3；

M2 “在这些天中，平均每天交通出行时进行中高强度身体活动多长时间？”：指在上述这些天里，平均每天进行了多长时间的中高强度身体活动，请以“分钟”为单位进行填写；

M3 “过去一周，在校锻炼时，你进行中高强度身体活动有多少天？”：指过去一周，在学校里锻炼时，进行的使心跳或呼吸加快的身体活动有多少天，例如：在体育课、课间休息或在学校其他时间跑步、做操、踢足球等，如果没有，则填写“0”并跳转至 M5；

M4 “在这些天中，平均每天在校锻炼时进行中高强度身体活动多长时间？”：指在上述这些天里，平均每天进行了多长时间的中高强度身体活动，请以“分钟”为单位进行填写；

M5 “过去一周，业余活动时，你进行中高强度身体活动有多少天？”：指过去一周，除在校上课、出行或家务外，进行的使心跳或呼吸加快的身体活动有多少天，例如：打球、跳舞、游泳等，如果没有，则填写“0”并跳转至 M7；

M6 “在这些天中，平均每天业余活动时进行中高强度身体活动多长时间？”：指在上述这些天里，平均每天进行了多长时间的中高强度身体活动，请以“分钟”为单位进行填写；

M7 “过去一周，家务劳动时，你进行中高强度身体活动有多少天？”：指过去一周，在家里或周边、学校里做家务劳动时，进行的使心跳或呼吸加快的身体活动有多少天，例如：扫地、手洗衣服、倒垃圾等，如果没有，则填写“0”并跳转至 M9；

M8 “在这些天中，平均每天家务劳动时进行中高强度身体活动多长时间？”：指在上述这些天里，平均每天进行了多长时间的中高强度身体活动，请以“分钟”为单位进行填写；

M9 “过去一周，放学后，除睡觉外，你平均每天坐着、靠着或躺着活动多长时间？”：指过去一周，除在校学习、睡觉外，坐着、靠着或躺着的活动有多长时间，例如：下课后晚自习、放学后写作业、看电视等，请以“分钟”为单位进行填写；

M10 “过去一周，你平均每天视屏时间是多少分钟？”：指在过去一周，平均每天观看电子屏幕（包括电视、手机、电脑、平板等）的时间。

M11 “你平均每天睡多长时间？（包括中午睡眠）”：指过去一周，平均每天睡眠时间是多少，包括中午睡眠的时间，但不包括在床上没有睡着的时间。

**注意事项：**

1. 填空题：“”中统一按题目要求填写阿拉伯数字，靠右填写，无则填写“0”；
2. 关于单位为“分钟”的题目，如果调查对象回答的是“小时”，则记录时应转换为“分钟”进行填写，同时考虑一天全部时间不超过 24 小时，不要高估。
3. 每一道调查题目中身体活动内容应为相互独立的，不能出现活动内容重叠的情况，如果同一时间做了 2 种或以上的活动，则填写活动强度较大的主要活动。例如：“边看电视边写作业”，则在静态行为中将其定义为“看电视”，不计入“写作业”。
4. 每名调查对象调查结束后，调查员对问卷进行全面检查，无误后调查员确定签字，并将问卷交审核员及时核查，核实无误后签字通过。

如遇特殊情况，请立即与审核员或调查组负责人联系。



## 附录 B.2 中国 6-17 岁儿童身体活动长问卷填写说明

中国 6-17 岁儿童身体活动长问卷是询问调查对象过去一周中的身体活动。调查问卷分为“上学日（周一至周五）”、“休息日（周六和周日）”、“过去一周的总体情况”3 个部分，分为填空题、选择题、表格题三种题型。长问卷旨在调查儿童在交通出行、在校锻炼、业余活动、家务劳动时进行的身体活动强度、频率和时间、睡眠时间、以及兴趣班或辅导班内容情况，以评价儿童身体活动是否充足、评估身体活动量。

**第一部分（周一至周五）：调查过去一周中的周一至周五的身体活动情况，日历按照当地时间。**

**M1 “周一至周五，你通常几点睡醒？”**：指周一至周五，通常几点几分从睡觉中醒来？不包括醒在床上坐着、靠着或躺着（此项需填写在“M11”）；

**M2 “周一至周五，在上学、放学、外出中，你通常使用哪些交通方式？”**（例如：步行、骑自行车、乘坐公交车等）：指周一至周五，在上学、放学、外出途中使用的交通方式，列出每种交通方式的体活动强度、次数和每次持续时间；

**M3 “周一至周五，你共有多少天去学校上学？”**：指周一至周五，在学校上课的天数，注意此项填写整数，如果没有，则填写“0”并跳至“M9”；

**M4 “周一至周五，你在学校一共上了多少节课？每节课平均有多少分钟？”**：指周一至周五，在学校一共上了多少节课，包括儿童参与的教育课程，并填写每节课的平均时间，不包括放学后在学校上自习课（此项需填写在“M11”），不包括在就读学校自行报名的兴趣班（此项需填写在“MS3\_1”）；

**M5 “其中，一共上了多少节体育课？”**：指周一至周五，一共上了多少节体育课，不包括学校体育训练队、体育类社团等（此项需填写在“M8”和“MS3\_1”）和业余时间自行参加的体育训练班（此项需填写在“M9”和“MS3\_1”）；如果 5 天都没有上体育课，则填写“0”跳至“M6”；

**M5\_1/M5\_2/M5\_3 等“请回答在每一节体育课上，你做了哪些运动？”**（例如：跑步、做操、踢足球等）第一节/第二节/第三节”（填写体育课运动内容的表格数量与 M5 中体育课节数保持一致）：分别填写周一至周五每节体育课上做的运动内容，从最常做的运动开始填写，将这节课上的相同强度的特定运动时间累积填写，不再填写“次数”；

**M6 “周一至周五，你在学校共做了多少次课间活动？”**：课间活动指学校组织的在课间时段进行的有规律运动，如早操、健身操、广播体操等，如果周一至周五在学校都没有做课间活动，则填写“0”跳至“M8”；

**M7 “在课间时，你做了哪些运动？”**：填写周一至周五，在课间时做的运动内容，列出每类运动的强度、次数和每次持续时间，从最常做的运动开始填写；

**M8 “除了以上情况，周一至周五，你在学校还做其他运动吗？”**：指除去体育课、课间时在学校

内做的其他运动，包括在体育类社团、学校体育训练队等的运动内容；不包括放学后中午和晚上的业余活动（此项需填写在“M9”）、往返学校的交通方式（此项需填写在“M2”）；如果做，则勾选①，填写 M8\_1，如果不做，则勾选②，跳至“M9”；

M8\_1 “你在学校还做了哪些其他运动？”：填写周一至周五，在学校做的其他运动内容，列出每类运动的强度、次数和每次持续时间，从最常做的运动开始填写；

M9 “周一至周五，你做业余活动吗？”：指周一至周五在业余时间进行的以锻炼健身、娱乐玩耍为目的的运动，包括在业余时间自行参加体育训练班、健身班（此项也需填写在“MS3”），不包括交通出行（此项需填写在“M2”）、家务劳动（此项需填写在“M10”）；如果做，则勾选①，填写 M9\_1，如果不做，则勾选②，跳至“M10”；

M9\_1 “你做哪些业余活动？”：填写周一至周五做的业余活动内容，列出每类运动的强度、次数和每次持续时间，从最常做的运动开始填写；

M10 “周一至周五，你做家务劳动吗？”：指周一至周五在家里或周边、学校里有没有做过家务劳动；例如：扫地、拖地、手洗碗、手洗衣服、做饭、倒垃圾、做农活、照看儿童等，如果做，勾选①，填写 M10\_1，如果不做，则勾选②，跳至“M11”；

M10\_1 “你做哪些家务劳动？”：填写周一至周五做的全部家务劳动，注意此问题不需要填写活动方式，直接让调查对象回忆做家务劳动的强度、次数和每次持续时间，从持续时间最长的活动状态开始填写；

M11 “周一至周五，放学后，除睡觉外，你坐着、靠着或躺着做哪些活动？”：指周一至周五，除在校学习、睡觉外坐着、靠着或躺着的活动情况，例如：下课后晚自习、放学后写作业、看电视等；

M12 “周一至周五，你通常几点入睡？”：指周一至周五，通常几点几分入睡？不包括在床上没有睡着的时间（此项已填写在“M11”）。

## 第二部分（周六和周日）：调查过去一周的周六和周日的身体活动情况，日历按照当地时间。

S1 “周六和周日，你通常几点睡醒？”：指周六和周日，通常几点几分从睡觉中醒来？不包括醒在床上坐着、靠着或躺着（此项需填写在“S8”）；

S2 “周六和周日，你是否出行？”：指周六和周日，你是否离开一个地方前往另一个地方，如果是，勾选①，填写 S2\_1；如果否，则勾选②，直接跳至“S3”；

S2\_1 “出行时，你通常使用哪些交通方式？”：填写周六和周日，在出行时使用的交通方式，列出每种交通方式的运动强度、次数和每次持续时间；

S3 “周六和周日，你共有多少天去学校上学？”：指周六和周日，在学校上课的天数，注意此项填写整数，如果没有，则填写“0”并跳至“S6”；

S4 “周六和周日，你在学校一共上了多少节课？每节课平均有多少分钟？”：指周六和周日，在学



校一共上了多少节课，包括参与的教育课程，并填写每节课的平均时间，不包括放学后在学校上自习课（此项需填写在“S8”），不包括在就读学校自行报名的兴趣班（此项需填写在“MS3\_1”）；

S5 “周六和周日，你在学校做运动吗？”：指周六和周日在学校做的全部运动，例如：在课间时、体育课、学校体育训练队、体育类社团等的运动内容；不包括放学后中午和晚上的业余活动（此项需填写在“S6”）、往返学校的交通方式（此项需填写在“S2”）；如果做，则勾选①，填 S5\_1，如果不做，则勾选②，跳至“S6”；

S5\_1 “你在学校做哪些运动”：填写周六和周日，在校内做的运动内容，列出每类运动的强度、次数和每次持续时间，从最常做的运动开始填写；

S6 “周六和周日，你做业余活动吗？”：指周六和周日在业余时间进行的以锻炼健身、娱乐玩耍为目的的运动，包括在业余时间自行参加体育训练班、健身班（此项也需填写在“MS3\_1”），不包括交通出行（此项需填写在“S2”）、家务劳动（此项需填写在“S7”）；如果做，则勾选①，填写 S6\_1，如果不做，则勾选②，跳至“S7”；

S6\_1 “你做哪些业余活动？”：填写周六和周日做的业余活动内容，列出每类运动的强度、次数和每次持续时间，从最常做的运动开始填写；

S7 “周六和周日，你做家务劳动吗？”：指周六和周日，在家里或周边、学校里有没有做过家务劳动：例如：扫地、拖地、手洗碗、手洗衣服、做饭、倒垃圾、做农活、照看儿童等，如果做，勾选①，填写 S7\_1，如果不做，则勾选②，跳至“S8”；

S7\_1 “你做哪些家务劳动？”：填写周六和周日做的全部家务劳动填写，注意此问题不需要填写活动方式，直接让调查对象回忆做家务劳动的强度、次数和每次持续时间，从持续时间最长的活动状态开始填写；

S8 “周六和周日，放学后，除睡觉外，你坐着、靠着或躺着做哪些活动？”：指周六和周日，除在校学习、睡觉外坐着、靠着或躺着的活动情况，例如：下课后晚自习、放学后写作业、看电视等；

S9 “周六和周日，你通常几点入睡？”：指周六和周日，通常几点几分入睡？不包括在床上没有睡着的时间（此项已填写在“S8”）。

### 第三部分：请回忆一下，过去一周中你在以下几方面的身体活动情况。

MS1 “过去一周 7 天中，你有多少天做了 60 分钟及以上的中高强度身体活动？”：中高强度身体活动指能使您心跳或呼吸加快的身体活动，对应附表 B.2：6-17 岁儿童身体活动强度主观判断方法中的中等和高强度身体活动，填写过去一周中高强度身体活动时间达到 60 分钟及以上的天数；


MS2 “过去一周 7 天中，你平均每天屏幕时间是多少分钟？”：指在过去一周，平均每天使用电子屏幕（包括电视、手机、电脑、平板等）的时间；

MS3 “过去一周，你参加兴趣班/辅导班吗？”：指在过去一周，在校内外自行报名的兴趣班情况，

如果参加，勾选①，填写 MS3\_1，如果不参加，则勾选②，答题结束；

MS3\_1“你参加哪种兴趣班或辅导班？”：分为3种类型：文化类（例如：数学、英语、编程等）、运动类（如球类、游泳、舞蹈等）、艺术类（例如：钢琴、绘画、书法等）；并填写过去一周参加的次数和平均每次持续的时间。

#### 注意事项：

5. 填空题：“”中统一按题目要求填写阿拉伯数字，靠右填写，无则填写“0”；
6. 选择题：题目中“①”“②”选项应勾选（√）其中一个，不能漏选；
7. 表格题中，A列（交通方式、运动内容、静态行为）参照“附录B.3 6-17岁儿童常见身体活动方式及静态行为分类表”填写对应编号（1-28），如果调查对象的某些活动方式没有在表中列出，则在A列的“其他\_\_\_\_\_”处填写活动名称，并在右侧列中填写活动情况；如果表格未填满，则在序号（b, c, d等）处划“\”，例如：, 表示没有该行内容；如果表格超项，则在此表右侧按序号补充填写；“强度”（B列）中参照“附录B.4 6-17岁儿童身体活动强度主观判断方法”填写对应编号（0-3）；“次数”（C列）中填写不同强度特定活动方式的频率，如果活动方式和强度都相同，才可以按多次计算，“每次持续时间”（D列）中以次数为单位填写平均每次持续时间；“累计时间（D列）”指不同强度特定活动方式进行的累计时间。
8. 关于单位为“分钟”的题目，如果调查对象回答的是“小时”，则记录时应转换为“分钟”进行填写，同时考虑一天全部时间不超过24小时，不要高估；关于具体时间的题目，按照24小时制填写，例如：晚上10点10分睡觉，应填写“22点10分”。
9. 每一道调查题目中身体活动内容应为相互独立的，不能出现活动内容重叠的情况，如果同一时间做了2种或以上的活动，则填写活动强度较大的主要活动。例如：“边看电视边写作业”，则在静态行为中将其定义为“看电视”，不计入“写作业”。
10. 每名调查对象调查结束后，调查员对问卷进行全面检查，无误后调查员确定签字，并将问卷交审核员及时核查，核实无误后签字通过。
11. 如遇特殊情况，请立即与审核员或调查组负责人联系。



附录 B.3 6-17 岁儿童常见身体活动方式及静态行为分类表

活动分类	编号	常见活动方式
交通出行	1	步行
	2	跑步
	3	骑自行车
	4	乘坐自行车、摩托车、电动车
	5	乘坐公交车、校车、地铁
	6	乘坐轿车
	7	乘坐火车、轮船
运动锻炼	8	步行上下楼梯
	9	早操、健身操、广播体操
	10	俯卧撑、仰卧起坐、拉伸练习
	11	散步
	12	健步走
	13	跑步
	14	爬山
	15	骑自行车
	16	游泳
	17	跳舞、韵律操、瑜伽等柔韧性运动
	18	跳绳、跳皮筋、跳高、跳远、单双腿跳等跳跃活动
	19	踢毽子、投沙包、追逐类等游戏
	20	轮滑、滑雪、滑冰、滑板等技巧性运动
	21	足球、篮球、乒乓球、羽毛球、网球、排球等球类运动
	22	武术、拳击、跆拳道、柔道等搏击运动
	23	器械等肌肉力量运动
静态行为	24	写作业
	25	阅读纸质读物
	26	看电视
	27	看电脑、平板电脑
	28	看手机
	29	玩电子游戏
	30	做手工、画画等文娱活动
家务劳动		扫地、拖地、手洗碗、手洗衣服、手动做饭、倒垃圾、做农活、照看儿童等

附录 B.4 6-17 岁儿童身体活动强度主观判断方法

编号	身体活动强度	主观感受
1	低强度身体活动	我感觉轻松，呼吸或心跳稍微加快，几乎没有出汗
2	中等强度身体活动	我感觉有点累，呼吸或心跳加快但没有很快，轻微出汗，可以轻松说话
3	高强度身体活动	我感觉很累，呼吸急促、心跳很快，全身出了很多汗，停止运动才能说话
0	静态行为	坐着、靠着、躺着的行为，不包括睡觉

# 《身体活动评价方法 第2部分：6-17岁儿童》

## 团体标准编制说明



### 1. 工作简况：包括任务来源、协作单位、主要工作过程、起草组成员及其所做的主要工作等

#### 1.1 任务来源

本标准根据《中华预防医学会关于开展2019年度学会团体标准立项征集工作的通知》（预会发〔2019〕76号）要求，由中国疾病预防控制中心营养与健康所牵头负责此标准的起草制定工作。

#### 1.2 协作单位

本标准的协作单位包括中国疾病预防控制中心、中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心、北京体育大学、北京大学、深圳市南山区慢性病防治院。

#### 1.3 主要工作过程

本标准的编制工作分为4个步骤：文献研究、专家评议、预实验和现场验证。标准编制工作过程见图1。

首先，采用系统综述和 meta 分析的方法，在 PubMed/Medline 和 EMBASE 数据库，检索近 10 年全球儿童身体活动问卷评价的研究，通过综述追溯、人工检索、追踪引用参考文献进行文献补充，经严格的纳入及排除标准，筛选出文献 37 篇，覆盖 36 种问卷。采用“健康状况测量机构选择的一致标准（COnsensus-based Standards for the selection of health status Measurement Instruments, COSMIN）”评估文献质量，使用 Review Manager 5.3 软件，综合分析现有问卷的结构内容、检验方法和验证结果，作为制定我国 6-17 岁儿童身体活动问卷的循证依据。根据国内外身体活动流行病学专著和相关指南，形成本标准初稿。

再次，组建涵盖运动学、流行病学、营养学等领域权威的专家组，经多次举行专家研讨会，对问卷的结构内容、调查方式以及配套材料等研究提议。专家评议结果表明，研制的“中国 6-17 岁儿童身体活动长问卷”可测量过去一周儿童身体活动情况，包括身体活动类型、强度、频度和时间，还可以调查静态行为类型和时间、视屏时间、睡眠时间等内容。该问卷适用于专题调查和研究，全面评价儿童身体活动状况。为满足快速评价儿童身体活动状况的需求，在长问卷的基础上制定出“中国 6-17 岁儿童身体活动短问卷”，用于大规模人群调查。



其次，选取 12 名儿童进行小范围预试验，主要测试问卷调查所需时间、研究对象对问卷的理解程度以及体验度等方面，对表述不准确、理解较为困难之处再次修改。将预试验数据进行初步处理和分析，并对照分析指标检验其可行性。经多次修订、反复完善、专家审定，最终确定作为本标准的主要评价方法：“中国 6-17 岁儿童身体活动问卷”。

最后，选取北京市延庆区和重庆市万州区分别作为北方和南方调查点对“中国 6-17 岁儿童身体活动长问卷”进行验证。在每个调查点选取 1 所非完全寄宿制小学和 1 所非完全寄宿制中学，覆盖走读和寄宿的学生；再由学校抽取小学四年级 1 个班级、初中一年级 1 个班级、高中一年级 1 个班级，样本基本代表 6-17 岁儿童。研究对象的纳入标准为身体活动无障碍、本人及家长能够配合完成调查，排除由于受伤等原因身体活动受限以及患有呼吸道、心血管、内分泌系统等严重疾病的儿童。起草组陆续在 2 个调查点分别开展现场调查。由调查员前往学校采集研究对象的基本信息并进行身体活动问卷调查，面对面访问研究对象过去一周的身体活动情况，并使用立柱式身高计和电子体重计分别测量研究对象的身高和体重。按照规范的调查方案、技术规范和工作手册，采集调查数据，并进行数据统计分析，得出该标准的现场验证结果。

按照团体标准的相关规定和格式要求，在四步骤编制流程的基础上，起草组通过文献系统综述与行业专家评议相结合的方法，就标准的制定召开 4 次专题研讨会，确定标准的基本框架，系统规范儿童身体活动评价方法，完善评价技术和内容，形成标准草案征求意见稿。于 2021 年 3 月 20 日，向江苏省、甘肃省、山西省、天津市疾控中心、北京体育大学、广东省人民医院、首都医科大学附属北京天坛医院、中山大学附属第一医院、深圳市宝安中医院集团等 12 家单位的 13 名专家征求意见，并召开 2 次标准修订会后进一步完善。团体标准制定时间进度见表 1。



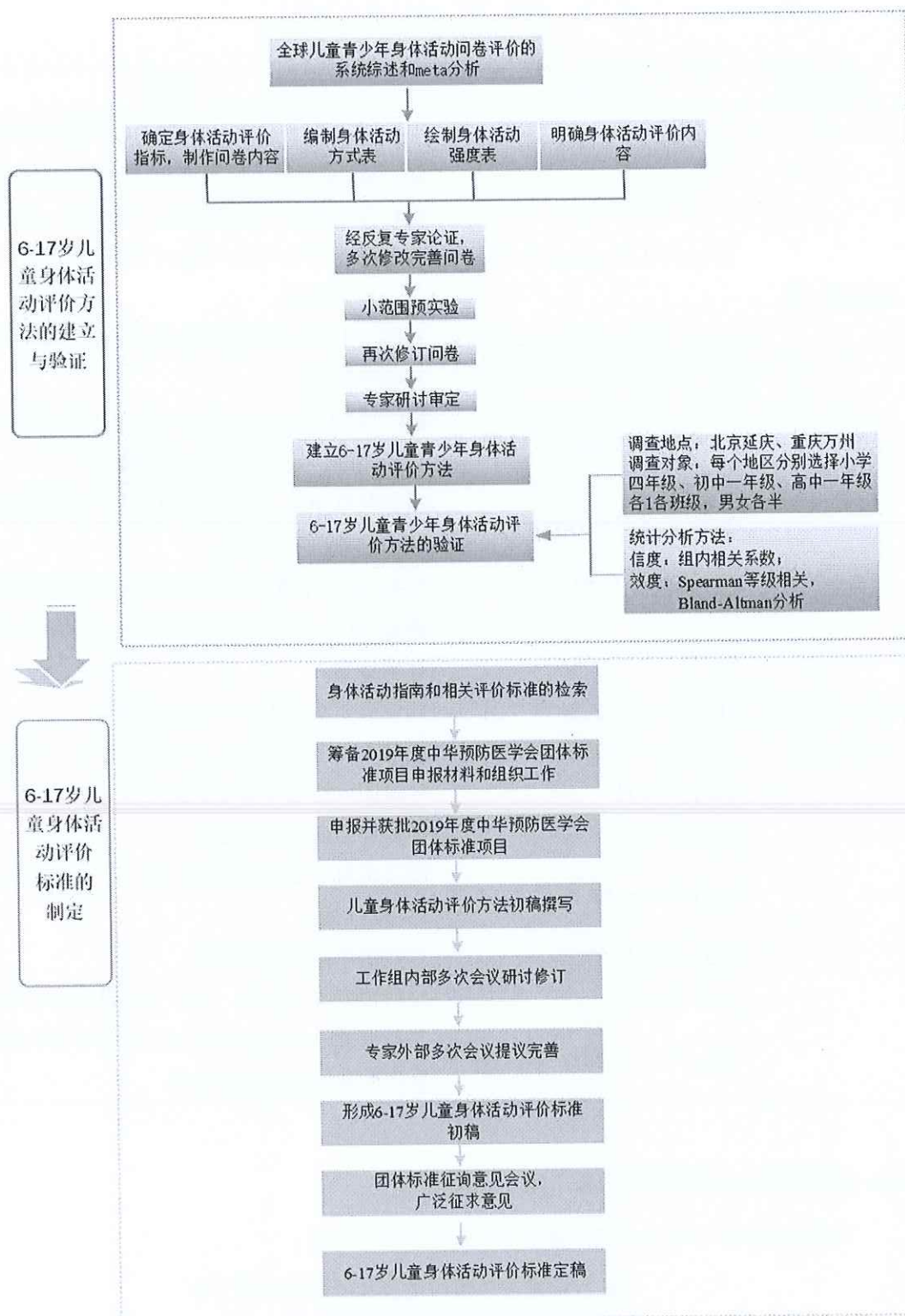


图1 团体标准编制工作过程示意图

表 1 团体标准制定时间进度

工作情况	时间	进度
基础性工作	2017 年 9 月-2018 年 1 月	对全球儿童身体活动问卷的验证研究进行系统综述和 meta 分析, 研制 6-17 岁儿童身体活动问卷。
	2018 年 1 月-2018 年 4 月	通过专家研讨、反复论证、预实验, 完善 6-17 岁儿童身体活动问卷, 制定儿童身体活动评价方法验证的实施方案。
	2018 年 4 月-2018 年 7 月	开展 6-17 岁儿童身体活动评价方法验证的现场流行病学调查。
	2018 年 7 月-2019 年 3 月	6-17 岁儿童身体活动评价方法验证研究的数据录入和清理、统计分析和报告撰写。
团体标准的 申报与制定	2019 年 4 月-2019 年 10 月	组建起草团队, 筹备 2019 年度中华预防医学会团体标准项目申报工作。
	2019 年 11 月 24 日	申报 2019 年度中华预防医学会团体标准项目。
	2020 年 1 月	获批 2019 年度中华预防医学会团体标准项目并签订项目书。
	2020 年 2 月-2020 年 7 月	儿童身体活动评价方法初稿撰写。
	2020 年 7 月-2021 年 1 月	起草组和专家召开 4 次专题研讨会, 修改完善。
	2021 年 2 月	形成团体标准草案征求意见稿。
	2021 年 3 月	团体标准征询专家意见。
	2021 年 4-5 月	起草组召开 2 次标准修订会, 进一步修改, 形成团体标准初稿。
	2021 年 5 月 27 日	召开团体标准预评审会。
	2021 年 6 月	根据预评审会意见, 召开 3 次组内会议研讨
	2021 年 7 月-2022 年 5 月	起草组进一步修订完善, 并与《身体活动评价方法》系列的其他标准形成体系。

#### 1.4 起草组成员及其所做的主要工作

标准起草组中各成员及其所做的主要工作如表 2 所示。

表 2 标准起草组成员及其所做的主要工作

序号	姓名	工作单位	所做的主要工作
1	赵文华	中国疾病预防控制中心营养与健康所	标准规划、调查指导、审核修订
2	杨曦	中国疾病预防控制中心	标准规划、现场调查、撰写修订
3	王卓群	中国疾病预防控制中心慢性非传染性 疾病预防控制中心	标准规划、协调、组织

4	杨振宇	中国疾病预防控制中心营养与健康所	问卷设计指导、现场验证支持
5	张倩	中国疾病预防控制中心营养与健康所	问卷设计指导、现场验证支持
6	刘开琦	中国疾病预防控制中心营养与健康所	标准修订
7	王玉英	中国疾病预防控制中心营养与健康所	征求意见修改
8	刘爱玲	中国疾病预防控制中心营养与健康所	征求意见修改
9	陈晓荣	中国疾病预防控制中心慢性非传染性 疾病预防控制中心	征求意见修改
10	丁彩翠	中国疾病预防控制中心营养与健康所	征求意见修改
11	张媿	深圳市南山区慢性病防治院	资料收集
12	李可基	北京大学	标准审核
13	邱俊强	北京体育大学	标准审核

## 2. 标准编制原则和确定标准主要内容（如技术指标、参数、公式、性能要求、试验方法、检验规则等）的论据；标准修订项目还应当列出新、旧标准水平的对比

本标准秉持标准的科学性、规范性和适用性的原则，依据 GB/T1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标注化文件的结构和起草规则》进行编写。本标准对我国 6-17 岁儿童身体活动评价方法和内容进行规定，界定核心术语和定义，重点对身体活动问卷调查进行规范性指导，提出儿童身体活动个体和群体评价方法，填补我国尚没有统一的儿童身体活动问卷的空白，为监测全国范围内身体活动不足的流行趋势并开展多地区、跨机构的人群身体活动水平比较提供科学依据。

### 2.1 前言

说明了本标准属于“身体活动评价方法”系列标准的第 2 部分：6-17 岁儿童，列出了系列标准的其他部分名称，并列明标准的归口机构、起草单位和主要起草人。

### 2.2 引言

这部分是本标准专门增加的内容。由于标准的新颖性和开创性，通过引言，依据世界卫生组织对全球健康危害因素研究、最新的全球儿童身体活动不足趋势研究，阐明了标准产生的背景、目的和必要性。

### 2.3 标准正文



### 2.3.1 范围

这一章节重点说明标准的适用范围。

### 2.3.2 规范性引用文件

本标准列出规范性引用文件。

### 2.3.3 术语和定义

这一章节对儿童身体活动涉及到的 3 个术语做出了定义,并依据国家卫生健康委疾控局 2021 年发布的《中国人群身体活动指南(2021)》界定儿童身体活动推荐量。

### 2.3.4 身体活动问卷

本标准以“中国 6-17 岁儿童身体活动问卷”作为评价工具,提供了短问卷和长问卷 2 个版本。

起草组采用系统综述和 meta 分析的方法,综合分析现有问卷的结构内容、检验方法和验证结果,参考效度较高的年长儿童身体活动问卷(Physical Activity Questionnaire for Older Children, PAQ-C)的框架和信度较高的身体活动清单自填式问卷(Self-Administered Physical Activity Checklist, SAPAC)的身体活动方式列表,根据国内外身体活动流行病学专著和指南标准,按照国内身体活动划分原则,针对我国 6-17 岁儿童身体活动特点,起草组编制身体活动问卷及一系列配套材料。

“中国 6-17 岁儿童身体活动长问卷”是一份适用于我国 6-17 岁儿童,通过测量以一周为时间周期的经常性身体活动情况的问卷,用于全面评价我国儿童身体活动的类型、强度、频度和时间。该问卷分为“上学日(周一至周五)”、“休息日(周六和周日)”、“过去一周的总体情况”3 个部分。“6-17 岁儿童常见身体活动方式及静态行为分类表”包括 4 类身体活动及静态行为:交通(出行)、锻炼、静态行为和家务。“6-17 岁儿童身体活动强度主管判断方法”是根据研究对象的主观运动感受,将活动强度分为 4 个级别,分别为低强度、中等强度、高强度身体活动和静态行为。

“中国 6-17 岁儿童身体活动长问卷”是按照一天的时间顺序,依据时间进程回顾法(Timeline Follow-back Method),从早起,出行交通方式,在学校上课、体育课运动、课间操及其他运动,到校外运动、家务活动,以及闲暇静态行为直至入睡,对不同场景下各种身体活动的类型、强度、频度和每次活动持续时间进行调查。研究对象参照“6-17 岁儿童常见身体活动强度主观判断方法”告知活动方式,若有未列入表内的活动方式,研究对象则补充说明,对于每种活动方式参照“6-17 岁儿童身体活动强度主观判断方法”填写活动强度,并依次告知该种身体活动频度和每次活动持续时间。“中国 6-17 岁儿童身体活动长问

卷”将身体活动划分为4种类型：交通（出行）、锻炼、家务、在校学习；将静态行为划分为4种类型：教育类、视屏类，交通类、文娱类。问卷题目清晰易懂，容易填写。完成整个问卷调查大约需要10-15分钟。

此外，为满足快速评价和一般研究的需要，起草组参考国际上其他儿童身体活动问卷短版（如MGLTEQ）、以及全球学术组织建立的适用于18-65岁人群身体活动测量的标准问卷-IPAQ（International Physical Activity Questionnaire）短版的制定方法，编写“中国6-17岁儿童身体活动短问卷”。“中国6-17岁儿童身体活动短问卷”仅分为“上学日（周一至周五）”和“休息日（周六和周日）”2个部分，简要按从早起，出行交通方式，在学校运动，到校外运动、家务活动，以及闲暇静态行为直至入睡，对不同场景下各强度、频度和平均每次活动持续时间进行调查，不再区分各种身体活动和静态行为方式。

### 2.3.6 问卷使用方法

这一章节从覆盖时间、适用对象、问卷填写方法、短、长问卷用途4个方面规范问卷的使用方法。它的目的在于保证儿童身体活动评价在相同的程序和操作中进行，这是保证评价准确性和一致性的基础条件。

### 2.3.7 身体活动状况评价内容

这一章节在标准编制中很重要，对儿童身体活动评价内容提出了基本要求。依据《世界卫生组织2018-2030年促进身体活动全球行动计划》、《关于身体活动有益身体健康的全球建议》、《世卫组织饮食、身体活动与健康全球战略：国家监测和评价实施情况的框架》、《饮食、身体活动与健康》等相关技术文件，本标准指出6-17岁儿童身体活动宜从身体活动范畴、身体活动强度以及身体活动量进行评价。

### 2.3.8 个体评价

这一章节规范列出儿童个体身体活动评价指标：身体活动充足、身体活动不足、在校中高強度身体活动时间、静态行为时间、身体活动量。依据《中国儿童青少年身体活动指南》、《中国成年人身体活动指南》、《全民健身指南》的相关内容，起草组制定个体评价指标的计算方法和规则。个体评价是儿童身体活动评价的基础，为此必须重视标准中对个体评价的界定。

### 2.3.9 群体评价

依据国家卫生健康委疾控局2021年发布的《中国人群身体活动指南（2021）》，提出群体身体活动评估的指标和方法，儿童群体身体活动评价也非常重要。

## 2.4 附录



此“附录 A 中国 6-17 岁儿童身体活动问卷（规范性附录）”是标准的重要组成部分，附录列出了“中国 6-17 岁儿童身体活动短问卷”和“中国 6-17 岁儿童身体活动长问卷”。

“附录 B 中国 6-17 岁儿童身体活动问卷相关材料”具体明确了 6-17 岁儿童身体活动问卷的一系列配套材料，包括“6-17 岁儿童身体活动短问卷填写说明”、“6-17 岁儿童身体活动长问卷填写说明”、“6-17 岁儿童常见身体活动方式及静态行为分类表”和“6-17 岁儿童身体活动强度主观判断方法”，目的在于实现身体活动评价的一致性，这一点非常重要，应参照执行。

### 3. 主要试验（或验证）的分析、综述报告，技术经济论证，预期的经济效果

本标准研究制定的主要综述报告为《全球儿童青少年身体活动问卷评价的系统综述》和《儿童青少年身体活动问卷效度和信度的 meta 分析》。对近 10 年国际上儿童青少年身体活动问卷的效度和信度研究进行综述，结果显示目前儿童青少年身体活动问卷不兼具高效度和强信度。基于综述报告，分析现有问卷的结构内容、检验方法和验证结果，进一步探讨适宜儿童身体活动问卷的制定，借鉴效度较高、信度较高的问卷测量内容和方式，参考身体活动问卷测量属性和评价性能标准化工具，作为制定和验证 6-17 岁儿童身体活动问卷的循证依据，为今后儿童身体活动监测和流行病学研究提供方式方法。

验证分析显示：本标准提出的“中国 6-17 岁儿童身体活动长问卷”重测信度好，测量 6-17 岁儿童身体活动类型和方式的结构效度良好，能可靠评价个体身体活动水平，准确评价群体身体活动不足率。“中国 6-17 岁儿童身体活动长问卷”测量身体活动时间和静态行为时间的效度高于目前儿童身体活动问卷的平均水平，测量身体活动能量消耗的效度可接受，但测量不同强度身体活动时间的效度弱，特别是低强度身体活动时间。综上所述，该标准是评价我国 6-17 岁儿童身体活动时间、类型及身体活动不足流行情况的切实有效、方便可行的测量方法。“中国 6-17 岁儿童身体活动短问卷”可测量交通出行、在校锻炼、业余活动、家务劳动时的中高强度身体活动时间、在校中高强度身体活动时间、静态行为时间，以快速评价儿童身体活动是否充足，用于大规模人群调查。

该标准应用于国家十三五科技基础资源调查专项“中国 0-18 岁儿童营养与健康系统调查与应用（2017-2021）”项目，已为调查全国 14 个省市 28 个调查点共 6.5 万余名 6-17 岁儿童身体活动提供方法学基础。该标准适用于全国中小学校、公共卫生服务机构、科研机构、政府监管部门等卫生健康领域，用以规范评价 6-17 岁在校学生身体活动，为监测身体活动



不足的流行趋势并开展多地区、跨机构的人群身体活动水平比较提供经济便捷的方式方法，从而致力于指导学生健康改善，具有广泛的社会经济效果。

#### **4. 标准涉及的相关知识产权说明**

无。

#### **5. 采用国际标准的程度与水平的简要说明**

本标准没有采用国际标准，仅参考国内外指南性和政策性文件。国内外尚没有针对儿童身体活动建立统一的评价方法，调查技术也无规范标准。在 20 世纪 90 年代末，全球学术组织建立了适用于 18-65 岁人群身体活动测量的标准问卷-IPAQ（International Physical Activity Questionnaire），用以评价全球身体活动状况，并在 12 个国家通过了效度和信度检验。世界卫生组织慢性非传染性疾病阶梯式监测推荐使用的身体活动问卷 GPAQ（Global Physical Activity Questionnaire），在超过 100 个国家得到应用。IPAQ 和 GPAQ 支持全国性身体活动监测和大型的国际调查，使身体活动主观测量标准在全球范围内得以统一。至此，使用 IPAQ 和 GPAQ 获得了全球三分之二国家的成人身体活动数据。然而，目前针对儿童，全球尚缺乏标准的身体活动评价方法和技术规范。

较为全面监测儿童身体活动水平的调查是 GSHS（Global School-based Student Health Survey）和 HBSC（Health Behavior in School-aged Children Survey）。作为最全面的全球儿童身体活动评估组织之一，活力健康儿童全球联盟（Active Healthy Kids Global Alliance, AHKGA）建立了包括 7 个一级指标和 14 个二级指标的儿童身体活动评估体系，已被包括中国在内的 49 个国家共同采用。AHKGA 评价体系为该标准的制定提供借鉴和参考。基于先进的国际经验，结合我国儿童体质特点，6-17 岁儿童身体活动评价方法的标准得以建立和完善。

#### **6. 重大分歧意见的处理经过和依据**

本标准在草案征求意见过程中无重大分歧。

#### **7. 其他应予说明的事项**

无。