

安徽省体育局文件

皖体群〔2025〕6号

安徽省体育局关于做好 2025年科学健身工作的通知

各市体育行政部门：

按照《2025年安徽省群众体育工作要点》，为做好2025年全省科学健身指导工作，现通知如下：

一、持续推进科学健身指导中心建设

（一）建设完善市县科学健身指导中心。2025年，各市体育行政部门应依据《安徽省科学健身指导中心建设指南》，进一步完善和提升科学健身指导中心服务能力，所辖市、县（区、市）应全部建成科学健身指导中心。科学健身指导中心应完善体质检测设备和体能训练器材，并积极开展健身指导行动，为群众提供健身指导方案（运动处方）。配齐人体成份分析仪、骨密度测试仪、心血管功能测试仪或动脉硬化测试仪、AED全自动体外除颤仪等，并保持体质检测设备完好率，及时检修更新存在损坏、年

限超期、测试参数不匹配、售后服务不畅等问题设备（附件 1. 全省科学健身指导中心建设情况表）。

（二）开展社区运动健康中心建设试点工作。选择具备条件的社区建设社区运动健康中心，依托社区医疗服务机构，推动体卫融合服务向基层延伸，提供健康检测、评估、干预“三位一体”的运动健康服务，探索提供运动处方（运动建议）服务。

二、常态化开展科学健身指导服务

（一）常态化开展公民体质检测活动。科学健身指导中心应将公民体质检测作为核心工作，为不同年龄段、各类人群提供科学健身方案。2025 年，市级科学健身指导中心每年应检测 3000 人以上，县（市、区）科学健身指导中心每年应检测 1500 人以上（在体育总局抽检范围的合肥市、阜阳市、黄山市完成体育总局检测任务，检测数据计入本地任务总数）。省体育局委托第三方提供技术指导与监督服务，统一收集检测数据并对数据做出审核分析。

（二）常态化开展国家体育锻炼标准达标测验活动。科学健身指导中心应将国家体育锻炼标准达标测验作为重要工作。2025 年，每市组织参加达标测验活动 3000 人以上，每县组织参加达标测验活动 1500 人以上，并将活动成绩上传国家体育锻炼标准数据平台获取证书。省体育局委托第三方提供技术培训服务，指导各中心专业化开展达标测验活动，并协助将达标测验数据上传国家体育锻炼标准数据平台。省体育局将分南北两片举办全省达

标测验比赛活动。

（三）常态化开展全民健身活动状况调查。科学健身指导中心在做好体质检测和达标测验活动的同时，应积极开展全民健身活动状况调查工作，为研究编制全省全民健身发展指数报告打下基础。2025 年开展全民健身活动状况调查，市级调查样本量 3000 人以上，县（市、区）级调查样本量 1500 人以上（已经在体育总局抽样调查范围的 19 个县（市、区）区按照体育总局数据抽样调查方案要求执行）。

（四）开展科学健身指导服务“五进”活动。科学健身指导中心应积极“走出去”，到机关、企事业单位、学校、社区、农村普及科学健身知识，开展健身项目培训、体质检测、国家体育锻炼标准达标测验活动，教会群众运动技能。每个市县科学健身指导中心开展志愿服务 5 次以上。

三、加强数据信息安全管理

市、县（市、区）科学健身指导中心在服务中获取的个人信息应当汇总存储在中心电脑中并确保信息安全，不得泄露或者篡改收集、存储的个人信息，不得非法收集、使用、加工、传输他人个人信息，不得非法买卖、提供或者公开他人个人信息。发生或者可能发生个人信息泄露、篡改、丢失的，应当及时采取补救措施，按照规定告知自然人并向有关主管部门报告。

四、开展科学健身指导中心运行评估

省体育局依据《安徽省科学健身指导中心建设指南》，对全

省科学健身指导中心运行服务情况进行评估，总结提炼各地在实施过程中的有效做法和先进经验，依据采集数据对体质检测现状进行分析，编制年度公民体质检测报告、全民健身活动状况调查报告和国家体育锻炼标准达标测验活动报告。在评估的基础上向体育总局推荐我省科学健身指导中心典型案例。

请各市体育行政部门高度重视科学健身指导中心建设，把科学健身指导中心建设纳入当地全民健身年度重点工作，纳入年度全民健身经费预算，明确工作目标和责任，精心组织实施，提高科学健身指导中心建设和常态化运行工作水平。

- 附件：1. 全省科学健身指导中心建设情况表
2. 安徽省常态化公民体质检测工作方案
3. 达标测验项目、细则、标准



附件 1

全省科学健身指导中心建设情况表

序号	市	县（市、区）	应建数量	已建数量
1	合肥市	蜀山区、庐阳区、瑶海区、包河区、巢湖市、长丰县、肥东县、肥西县、庐江县	10	9
2	淮北市	相山区、杜集区、烈山区、濉溪县	5	4
3	亳州市	谯城区、涡阳县、蒙城县、利辛县	5	4
3	宿州市	埇桥区、砀山县、萧县、灵璧县、泗县	6	3
4	蚌埠市	蚌山区、龙子湖区、禹会区、淮上区、怀远县、五河县、固镇县	8	7
5	阜阳市	颍州区、颍东区、颍泉区、界首市、临泉县、太和县、阜南县、颍上县	9	7
7	淮南市	田家庵区、大通区、谢家集区、八公山区、潘集区、凤台县、寿县	8	7
8	滁州市	琅琊区、南谯区、明光市、天长市、来安县、全椒县、定远县、凤阳县	9	8
9	六安市	金安区、裕安区、叶集区、霍邱县、舒城县、金寨县、霍山县	8	6
10	马鞍山市	雨山区、花山区、博望区、当涂县、含山县、和县	7	6
11	芜湖市	镜湖区、鸠江区、弋江区、湾沚区、繁昌区、南陵县、无为市	8	7

12	宣城市	宣州区、宁国市、广德市、郎溪县、泾县、旌德县、绩溪县	8	7
13	铜陵市	铜官区、郊区、义安区、枞阳县	5	4
14	池州市	贵池区、东至县、石台县、青阳县	5	3
15	安庆市	大观区、迎江区、宜秀区、桐城市、怀宁县、潜山市、太湖县、宿松县、望江县、岳西县	11	9
16	黄山市	屯溪区、黄山区、徽州区、歙县、休宁县、黟县、祁门县	8	4
			120	95

附件 2

安徽省常态化公民体质检测工作方案

为推动全省常态化体质检测工作顺利实施，根据《中华人民共和国体育法》《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》《全民健身计划（2021-2025 年）》，按照体育总局开展常态化公民体质检测工作要求，制定本方案。

一、检测目的

倡导公民树立科学健身理念、掌握基础健身知识，为不同年龄段、各类人群提供科学健身方案，并检验广大城乡居民体育锻炼效果、评价身体素质和运动机能，为制定全民健身政策提供及时准确数据支撑。并探索将体质检测与科学健身、体卫融合等工作深度融合、引导布局全民健身基层公共服务网络，从而为促进全民健身和全民健康的深度融合提供有力保障。

二、组织领导

（一）省体育局群众体育处负责协调指导全省常态化公民体质检测工作。省体育科学研究所负责全省常态化公民体质检测技术指导。

（二）各市、县（市、区）体育行政部门负责本地常态化公民体质检测工作，市、县（市、区）科学健身指导中心（体质检测站）承担常态化体质检测任务。

三、检测任务

市级科学健身指导中心每年检测 3000 人以上，县（市、区）

科学健身指导中心（体质检测站）每年检测 1500 人以上（在体育总局抽检范围的合肥市、阜阳市、黄山市以及其他地方完成体育总局检测任务，检测数据计入本地任务总数）。省体育局委托第三方提供技术服务，统一收集检测数据并对数据做出审核分析。

四、工作分工

（一）省体育局群众体育处

1. 制定常态化体质检测工作方案。
2. 培训常态化体质检测工作人员。
3. 推进市、县（市、区）科学健身指导中心规范化建设。
5. 指导、监督、检查常态化体质检测工作。
6. 指导市、县（市、区）科学健身指导中心开展科学健身指导服务。
7. 编制全省公民体质检测报告和全民健身活动状况调查报告。
8. 宣传常态化公民体质检测工作。

（二）省体育科学技术研究所

1. 编制常态化体质检测工作手册。
2. 对全省常态化公民体质检测开展技术指导。
3. 开展全省常态化体质检测培训。

（三）市、县（市、区）体育行政部门

1. 制定本地常态化公民体质检测工作方案。
2. 确定数据采集的时间、地点。
3. 按要求数量开展常态化体质检测。

4. 按要求上传体质检测数据。
5. 配合开展市、县（市、区）科学健身指导中心规范化建设评估。
6. 收集、整理工作音像资料，做好本地的体质检测与科学健身指导宣传工作。

五、标准样本检测对象与抽样

（一）检测对象

检测对象为 3-79 岁的中国公民（不含 7-19 岁人群），按年龄分为幼儿（3-6 岁）、成年人（20-59 岁）和老年人（60-79 岁）3 个人群。

检测对象要求身体健康，发育健全，无先天、遗传性疾病（如先天性心脏病、瘫痪、聋哑、痴呆、精神异常、发育迟缓等），无运动禁忌症，具有生活自理能力和基本的运动能力，语言表达能力、思维能力和接受能力正常。

（二）抽样类别

以下样本的类别与样本量均以每 1 个抽样站点为单位统计。

1. 幼儿分为城镇幼儿、农村幼儿 2 类人群，按性别分为 4 类样本。以每 1 岁为 1 组，4 类样本共计 16 个年龄组。如监测站点周边辐射的幼儿均为城镇（乡村）样本，则只检测城镇（乡村）样本。

城镇幼儿是指本人居住和生活在城镇 1 年及以上的幼儿；农村幼儿是指本人居住和生活在农村 1 年及以上的幼儿。

2. 成年人分为农民、城镇体力劳动者和城镇非体力劳动者 3 类人群，按性别分为 6 类样本。以每 5 岁为 1 个年龄组（20-24

岁、25-29岁、30-34岁、35-39岁、40-44岁、45-49岁、50-54岁、55-59岁），6类样本共计48个年龄组。如监测站点周边辐射的成年人均为农民（或城镇体力劳动者或城镇非体力劳动者）样本，则只检测农民（或城镇体力劳动者或城镇非体力劳动者）。

农民是指居住和生活在农村1年及以上、在农村从事农业生产或其他工作的人员；城镇体力劳动者是指居住和生活在城镇1年及以上、在城镇从事体力工作的人员；城镇非体力劳动者是指居住和生活在城镇1年及以上、在城镇从事脑力工作的人员。

3. 老年人分为农村老年人、城镇老年人2类人群，按性别分为4类样本。以每5岁为一个年龄组（60-64岁、65-69岁、70-74岁、75-79岁），4类样本共计16个年龄组。如监测站点周边辐射的成年人均为农村老年人或城镇老年人样本），则只检测农村老年人或城镇老年人样本。

城镇老年人是指居住和生活在城镇1年及以上的老年人；农村老年人是指居住和生活在农村1年及以上的老年人。

4. 抽取样本时，应按照实足年龄进行。

（三）抽样原则

常态化公民体质监测以各监测站点辐射的周边社区、村镇的居民和单位工作人员为监测对象，可以随时、动态的对测试对象的体质与健康进行跟踪与管理，积极引导站点周边社区、村镇、单位定期开展公民体质测试。

六、工作内容

坚持体质检测的科学性、可行性，兼顾延续性、可比性，依托科学健身指导中心，为群众开展科学健身指导，定期跟踪体质

提升、科学健身指导服务的效果，促进群众体质与健康水平的持续提升。

（一）检测指标

表2 常态化公民体质监测体质检测指标

	检测指标	幼儿 (3~6岁)	成年人 (20~59岁)	老年人 (60~79岁)
身体形态	身高	●	●	●
	坐高	●		
	体重	●	●	●
	胸围	●		
	腰围		●	●
	臀围		●	●
	体脂率	●	●	●
身体机能	安静脉搏	●	●	●
	血压		●	●
	肺活量		●	●
	功率车二级负荷试验		●	
	2分钟原地高抬腿			●
身体素质	握力	●	●	●
	背力		●	
	立定跳远	●		
	纵跳		●	
	俯卧撑(男)/跪卧撑(女)		●	
	1分钟仰卧起坐		●	
	坐位体前屈	●	●	●
	双脚连续跳	●		
	15米绕障碍跑	●		
	30秒坐站			●
	走平衡木	●		
	闭眼单脚站立		●	●
	选择反应时		●	●

注：●表示该年龄组检测此指标。

（二）问卷调查内容

1. 幼儿问卷内容

幼儿家庭结构；家长受教育程度及职业；家庭收入；幼儿身体活动及体育锻炼行为；幼儿睡眠情况等。

2. 成、老年人问卷内容

受教育程度及职业；家庭收入；身体活动；体育锻炼行为等。

七、工作经费

常态化体质检测应从地方财政或本级彩票公益金中划拨专款用于实施常态化体质检测工作。

八、工作进度

（一）准备阶段（3-4月）

1. 2025年2月，省体育局印发《安徽省体育局关于开展2025年常态化体质检测的通知》。

2. 2025年3月，开展2025年常态化体质检测工作人员培训。

3. 2025年3月底前，各省市制定并向省体育局群众体育处报送本市常态化公民体质监测工作方案。

4. 2025年4月，编制本省2025年常态化体质检测工作手册。

（二）数据采集阶段（5月-10月）

1. 市、县（市、区）科学健身指导中心开展常态化体质检测工作。

2. 市、县（市、区）科学健身指导中心进行检测数据汇总上传。

3. 省体育局群众体育处组织专家到测试现场进行指导。

（三）数据处理阶段（10—11月）

省体育局群众体育处组织专家研究分析全省检测数据，形成初步分析报告。

（四）总结阶段（2026年1月—2026年2月）

省体育局群众体育处组织编制全省公民体质检测报告和全省全民健身活动状况调查报告。

九、工作要求

（一）加强领导，认真制定工作方案，周密组织实施，结合体质测试深入开展科学健身指导。要落实工作经费，为常态化体质检测工作提供坚实保障。

（二）提高水平，严格遵守规范操作流程，确保体质检测数据质量。采取切实有效措施，确保检测工作安全有序。

（三）加强宣传，倡导公民树立科学健身理念，扩大常态化体质检测工作影响，努力形成人人爱健身、人人会健身、人人享健身的良好社会氛围。

附件 3

《国家体育锻炼标准》测验项目、测验细则
(注意事项)

年龄分组		测验类别				
		一类 (速度)	二类 (耐力)	三类 (力量)	四类 (灵敏)	五类 (柔韧)
儿童组	一组 (6 ~ 8 岁)	30 秒跳绳	300 米跑	立定 跳远	十字象 限跳	坐位 体前屈
	二组 (9 ~ 11 岁)	30 秒跳绳	400 米跑	立定 跳远	十字象 限跳	坐位 体前屈
少年组	一组 (12 ~ 14 岁)	30 秒跳绳	800 米跑 (女) 1000 米跑 (男)	立定 跳远	十字象 限跳	坐位 体前屈
	二组 (15 ~ 17 岁)	30 秒跳绳	800 米跑 (女) 1000 米跑 (男)	立定 跳远	十字象 限跳	坐位 体前屈
青年组	18 ~ 24 岁	30 秒跳绳	800 米跑 (女) 1000 米跑 (男)	立定 跳远	十字象 限跳	坐位 体前屈
壮年组	一组 (25 ~ 44 岁)	30 秒跳绳	800 米跑 (女) 1000 米跑 (男)	立定 跳远	十字象 限跳	坐位 体前屈
	二组 (45 ~ 59 岁)	30 秒跳绳	3000 米快走	掷实 心球	曲线 托球跑	坐位 体前屈
老年组	60 ~ 69 岁		3000 米快走	1 分钟 仰卧举腿 掷实心球	曲线 托球跑	坐位 体前屈

注：评分评级标准依照《国家体育锻炼标准工作指导手册》。