

湛江市文化广电旅游体育局

湛文广旅体〔2025〕198号

关于做好 2025 年全国第六次国民体质监测 和国家体育锻炼标准达标测试工作的通知

霞山区、麻章区、廉江市、雷州市文化（广电）旅游体育局，市体育中心：

根据国家体育总局《关于开展第六次全国国民体质监测工作的通知》（体群〔2025〕12号）和省体育局《关于印发2025年广东省国家体育锻炼标准达标测验活动方案的通知》（粤体群〔2025〕2号），我市今年需完成2800例第六次全国国民体质监测和500例国家体育锻炼标准达标测试工作。湛江市文化广电旅游体育局社文群体科指导本次国民体质监测和达标测试工作开展，湛江市体育中心负责具体组织实施工作，各县（市、区）体育行政部门负责国民体质监测和达标测试工作开展的组织实施。请各县（市、区）市体育行政部门及市体育中心按照工作方案的要求，高标准按时保质完成任务。

- 附件：1. 2025 年全国第六次全国国民体质监测湛江市工作方案
2. 2025 年《国家体育锻炼标准》达标测验活动方案
3. 关于开展第六次全国国民体质监测工作的通知
4. 关于印发 2025 年广东省国家体育锻炼标准达标测验
活动方案的通知

湛江市文化广电旅游体育局

2025 年 5 月 15 日

（联系人及电话：梁启业，15875931161）

附件 1

2025 年全国第六次国民体质监测 湛江市工作方案

根据国家体育总局《第六次全国国民体质监测工作方案》文件要求，今年将在全国开展第六次国民体质监测工作，我市为抽样城市之一。为确保本次监测工作的顺利实施，并达到预期目的，特制定本方案。

一、目的

为系统掌握我市国民体质现状和变化规律，推动全民健身活动的深入开展，为建设幸福湛江指标的科学评价提供依据，为我市经济建设和社会发展服务。

二、组织机构

成立“湛江市国民体质监测工作领导小组”及实施小组，领导和开展本次国民体质监测工作。

1. 湛江市国民体质测定工作领导小组

组 长：车 洁 湛江市文化广电旅游体育局局长

副组长：莫智铨 湛江市文化广电旅游体育局副局长

成 员：韩兴周 麻章区文化广电旅游体育局局长

刘 勤 霞山区文化旅游体育局局长

陈钟秋 廉江市文化广电旅游体育局局长

林伟辉 雷州市文化广电旅游体育局局长

2. 湛江市国民体质监测工作实施小组

组 长：莫智铨 市文化广电旅游体育局副局长

副组长：马蛟学 市文化广电旅游体育局社文群体科科长

陈 科 市体育中心主任

组 员：王 平 市文化广电旅游体育局社文群体科

石祖林 湛江市体育中心副主任

叶文海 麻章区文化广电旅游体育局副局长

李水良 霞山区文化旅游体育局副局长

蔡举坤 雷州市文化广电旅游体育局

刘建光 廉江市文化广电旅游体育局

梁启业 市国民体质测定与运动健身指导站站长

3. 各县（市、区）相关体育行政部门要按照方案具体要求，负责组建测试队伍开展体质监测，确保监测工作于6月28日之前完成。

三、工作任务

（一）湛江市文化广电旅游体育局任务

1. 制定湛江市国民体质监测工作方案；
2. 保障、统筹开展工作所需经费；
3. 组织各县（区）开展国民体质监测工作；
4. 指导、监督、检查各县（市、区）国民体质监测工作。

（二）湛江市体育中心工作任务

1. 按照国家总局、省局、市局的要求对各县（市、区）对工作骨干进行业务培训；

2. 协助市文广旅体局指导、督促各县（市、区）国民体质监测工作的开展；

3. 组建队伍完成市文广旅体局下达的部分监测任务，并且收集、整理、保存监测工作影像资料；

4. 负责对国民体质监测器材进行维修维护及技术支持；

5. 编印监测工作简报，宣传监测工作；

6. 验收、汇总、研究分析湛江市国民体质监测数据，向省体育局相关部门报送监测结果并向社会公布。

（三）县（市、区）体育行政部门工作任务

1. 制定本县（市、区）国民体质监测工作方案；

2. 根据市级部门安排的工作经费组织开展本县（市、区）国民体质监测工作并全程录像；

3. 宣传监测工作，收集、整理、保存、报送监测工作影像资料。

4. 经费不足部分应由相关县（市、区）从地方财政或本级体育彩票公益金中划拨专款用于实施本地区国民体质监测工作。

四、监测队具备条件

1. 每队至少拥有 15 名以上培训合格的检测员（至少有 3 名女性）；

2. 使用省体育局认定的体质监测器材；

3. 必须有医务保障，确保发生意外伤害事故时能够及时进行处理。

4. 测试时要全程录像，保留资料上传。

五、监测对象与抽样

（一）监测对象

本次国民体质监测对象为 3 至 79 周岁的广东省公民(不含 7~19 周岁人群)，分为幼儿（3~6 岁）、成年人（20~59 岁）和老年人（60~79 岁）三个年龄段。

所有监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）类别与样本量

沿用 2020 年第五次国民体质监测工作的抽样方法。

幼儿（3~6 岁）分为城镇幼儿、农村幼儿两种人群，按性别分为四类样本。以每岁为一组，四类样本共计 16 个年龄组。每个地市每一年龄组抽样 35 人，总样本量为 560 人。

成年人（20~59 岁）分为农民、城镇体力劳动者和城镇非体力劳动者三种人群，按性别分为六类样本。以每 5 岁为一个年龄组，六类样本共计 48 个年龄组，每个组别抽样 35 人，总样本量为 1680 人。

老年人（60~79 岁）分为城镇老年人、农村老年人两种人群，

按性别分为四类样本。以每 5 岁为一个年龄组，四类样本共计 16 个年龄组。每个组别抽样 35 人，总样本量为 560 人。

湛江市幼儿、成年人和老年人样本量合计 2800 人，具体任务量见附表。

2025 年第六次国民体质监测任务量

幼 儿	年龄段	城镇 （霞山）		合 计	农村 （雷州）		合 计	成 人	年龄段	城市非体力 （市体育中心）		城市体力 （麻章）		农民 （廉江）		合 计
		男	女	280	男	女	280			男	女	男	女	男	女	210
	3 岁	35	35		35	35			20-24 岁	35	35	35	35	35	35	
	4 岁	35	35		35	35			25-29 岁	35	35	35	35	35	35	
	5 岁	35	35		35	35			30-34 岁	35	35	35	35	35	35	
	6 岁	35	35		35	35			35-39 岁	35	35	35	35	35	35	
老 人	60-64 岁	35	35	280	35	35	280	40-44 岁	35	35	35	35	35	35	210	
	65-69 岁	35	35		35	35		45-49 岁	35	35	35	35	35	35		
	70-74 岁	35	35		35	35		50-54 岁	35	35	35	35	35	35		
	75-79 岁	35	35		35	35		55-59 岁	35	35	35	35	35	35		
合 计			560		560			合 计	560		560		560		1680	

(三) 抽样原则与方法

第六次国民体质监测采用分层随机整群抽样方法抽取监测对象。原则上按照国民体质监测的既定抽样点开展工作，如有特殊情况可微调，但需通过省级体育行政部门报送至国家国民体质监测中心，经批准方可执行。

六、监测内容

监测内容包括体质监测和问卷调查两部分。

（一）检测指标

坚持监测工作延续性，保障数据的科学性、历史可比性的条件下，与过往省监测任务保持一致。

（二）调查问卷内容

本次国家监测任务采用手机 APP（支付宝）登陆“悦体测”填写，为掌握国民身体活动与锻炼行为对国民体质变化的影响，为国家相关政策制定及科学健身指导提供数据支持和政策依据，延续历次国民体质监测的问卷调查板块，对问卷内容进行系统优化，主要调查板块内容如下：

1. 个人基本信息（年龄、职业及受教育程度等）。
2. 身体活动与锻炼行为（职业、交通、家务以及闲暇时间的身体活动水平，久坐行为与屏幕时间）。
3. 健康相关指标（与体质高度相关的行为与疾病风险情况）。

七、监测经费

湛江市文化广电旅游体育局从 2024 年中央集中彩票公益金支持体育事业专项资金、2025 年中央集中彩票公益金支持体育事业专项资和 2025 年市直部门预算体育事业发展经费中安排专项经费用于支持本次国民体质监测工作，按照幼儿 70 元/例、成人和老年人 100 元/例保障，湛江市文化广电旅游体育局委托湛江市体育中心统筹安排。

八、测定器材及其它

本次监测工作统一使用 2020 年省体育局下拨监测器材、数据

录入软件及工作手册。

九、工作步骤与流程

1. 准备阶段（2025 年 3-5 月）。制定工作方案并进行监测人员培训。

2. 测试阶段（2025 年 5-6 月）。根据本地区的气候等情况，在此期间进行测试。

3. 工作总结阶段（2025 年 7 月）。2025 年 7 月，省体育局报送本市监测工作总结。

十、工作要求

各县（市、区）体育局要与有关部门协调配合，共同组织和开展好本次国民体质监测工作：

1. 高度重视此次国民体质监测工作，加强领导，积极配合，周密部署，共同组织和开展好本次国民体质监测工作，确保按时高质完成监测任务。

2. 要加强宣传，扩大监测工作影响，争取社会各界的支持。

3. 加强监控，规范操作，确保数据质量。

4. 采取切实有效措施，严防意外伤害事故的发生。

5. 为抽样测试对象进行体质测定与健身提供指导和服务。

附件 2

2025 年湛江市《国家体育锻炼标准》 达标测验活动方案

为贯彻落实全民健身国家战略，激发我市群众参与体育锻炼的积极性和主动性，提升群众身体素质和健康水平，进一步推动《国家体育锻炼标准》的深入实施，按《2025 年广东省〈国家体育锻炼标准〉达标测验活动方案》的通知要求，现决定在我市开展 2025 年《国家体育锻炼标准》达标测验活动。为确保此项活动规范有序、安全顺利进行，特制定本方案。

一、组织机构

主办单位：湛江市文化广电旅游体育局

承办单位：湛江市体育中心

协办单位：麻章区文化广电旅游体育局、廉江市文化广电旅游体育局

二、活动名称

2025 年湛江市《国家体育锻炼标准》达标测验活动

三、时间及地点

（一）时间：2025 年 11 月 30 日前完成；

（二）地点：各县（市、区）文化（广电）旅游体育局自定。

四、参加活动的人员要求

（一）年龄在 18~69 周岁间，热爱运动，身体健康的在湛人员；

（二）每个县（市、区）总测试人数不少于 280 人，其中青年组（18~24 岁）70 人，壮年一组（25~44 岁）70 人，壮年二组（45~59 岁）70 人，老年组（60~69 岁）40 人。

五、活动项目、测试方法、评分标准

本次活动项目内容、测试方法及评分标准按国家体育总局颁布的《国家体育锻炼标准工作指导手册》测验细则执行。

六、工作任务

（一）湛江市文化广电旅游体育局

1. 制定湛江市《国家体育锻炼标准》达标测验活动方案；
2. 统筹和划拨活动经费，保障工作顺利开展；
3. 对承担工作任务的相关县（市、区）工作人员进行培训，协助相关县（市、区）组织开展测验活动；
4. 指导、监督、检查各县（市、区）《国家体育锻炼标准》达标测验活动开展情况，保障活动安全顺利开展。

（二）湛江市体育中心

1. 协助市文广旅体局对各县（市、区）开展《国家体育锻炼标准》达标测验活动的工作人员进行培训；
2. 协助指导、监督各县（市、区）《国家体育锻炼标准》达标测验活动开展；
3. 对宣传达标测验活动的影像资料进行收集、整理和保存；

4. 完善和管理湛江市达标测验活动数据库及相关资料档案;
5. 验收、汇总、研究分析湛江市《国家体育锻炼标准》达标测验数据, 向省体育局相关部门报送达标测验数据并向社会公布。

(三) 各县(市、区)体育行政部门

1. 按照本地《国家体育锻炼标准》达标测验活动方案组织开展相关工作;
2. 做好活动组织和策划工作, 并加强宣传, 争取最大的社会效应;
3. 做好宣传工作, 通过电视、报纸和网络等途径对活动举办情况进行宣传, 做好宣传资料的整理和上报工作;
4. 完成数据采集和录入等工作, 并将数据登录书、数据电子版和活动相关图片资料等上报至市级体育行政部门。

七、项目设置

项目	青年组	壮年组		老年组
类别		壮年一组	壮年二组	
一类	50 米跑	25 米×4 往返跑	25 米×4 往返跑	
	30 秒跳绳	30 秒跳绳	30 秒跳绳	
二类	1000 米跑(男)	1000 米跑(男)	3000 米快走	3000 米快走
	800 米跑(女)	800 米跑(女)		
三类	引体向上(男)	俯卧撑(男)	1 分钟仰卧举腿	1 分钟仰卧举腿
	1 分钟仰卧起坐(女)	1 分钟仰卧起坐(女)	掷实心球	
	立定跳远	立定跳远		
四类	绕杆跑	绕杆跑	绕杆跑	曲线托球跑
	十字象限跳	十字象限跳	曲线托球跑	
五类	坐位体前屈	坐位体前屈	坐位体前屈	坐位体前屈

注: 分五类, 每人每类选测一项(老年组五项均测)

八、测试标准、数据上传及电子证书网址

（一）测试标准和要求请参见以下网址：

<https://www.sport.gov.cn/qts/n15156/index.html>

（二）数据上传网址：

<http://www.sport.gov.cn/dlbz/manage/>

（三）电子证书下载网址：

<http://www.sport.gov.cn/dlbz/>

（四）各活动承办单位需按照平台上指引完成电子数据上传、电子证书下载工作。并将数据登录书、数据电子版、活动开展总结以及图片资料发送至湛江市国民体质测定与运动健身指导站，邮箱：659584413@qq.com。

九、工作步骤

（一）2025 年 4 月底，拟定并下发《2024 年湛江市〈国家体育锻炼标准〉达标测验活动方案》。

（二）2024 年 5 月，各县（市、区）结合本地实际工作安排制定本地区《国家体育锻炼标准》达标测验活动方案，并上报湛江市文化广电旅游体育局。

（三）2024 年 5 月～11 月，各县（市、区）根据本地市实际情况有序组织开展达标测验活动，做好数据采集、评价和上传等工作，确保活动按照规范流程完成。各县（市、区）必须在 11 月 20 日前完成全部工作。

（四）2024 年 11 月 30 日前，各县（市、区）针对活动开展情况，形成总结报告，并将活动现场视频、图片等资料以及原始数据发送上报至湛江市国民体质测定与运动健身指导站。

十、工作经费

湛江市文化广电旅游体育局从 2025 年中央集中彩票公益金支持体育事业专项资和 2025 年市直部门预算体育事业发展经费中安排专项经费用于支持本次达标测验工作，按照 80 元／例保障，湛江市文化广电旅游体育局委托湛江市体育中心统筹安排。