

2021-2023年连云港市幼儿体质健康水平变化趋势研究

宋阳¹, 殷跃²

1. 连云港市体育运动学校, 江苏 连云港 222006

2. 连云港师范学院体育学院, 江苏 连云港 222006

DOI:10.61369/ECE.2025110014

摘要 : 目的: 了解并分析2021-2023年连云港市3-6岁幼儿体质健康水平变化趋势, 为地方幼儿体质健康水平促进的理论与实践工作提供可靠的依据和参考。方法: 依据《国民体质测定标准手册(幼儿部分)》中规定的方法和标准, 对连云港市近三年的1595名3-6岁幼儿的身体形态与身体素质指标进行测量与分析。结果: 近三年来连云港市3-6岁幼儿的体质健康综合评级(合格等级以上)达标率为80.2%。低于2020年全国平均水平(94.4%), 幼儿身高、体重指标普遍高于2020年全国平均水平, 值得关注的是近三年来连云港市幼儿身体素质指标中上肢力量有了明显的下降趋势, 幼儿的柔韧素质近三年来也下降了4cm左右。结论: 近三年来连云港市3-6岁幼儿体质健康水平稳步增长, 包括身高、体重BMI等指标, 其中幼儿的下肢理论和身体爆发力发展趋势较好, 但幼儿的上肢力量、柔韧素质等相关素质有下降的趋势, 希望相关部门予以重视和提高。建议幼儿园方加强与幼儿课外体育培训市场合作, 有序推进幼儿体质监测、管理及其后续干预促进等工作。

关键词 : 连云港市; 幼儿; 体质健康水平; 变化趋势

A Study on the Changing Trends of Physical Health Levels of Preschoolers in Lianyungang from 2021 to 2023

Song Yang¹, Yin Yue²

1. Lianyungang Sports School, Lianyungang, Jiangsu 222006

2. School of Physical Education, Lianyungang Normal College, Lianyungang, Jiangsu 222006

Abstract : Objective: To understand and analyze the changing trends of physical health levels of 3-6-year-old preschoolers in Lianyungang from 2021 to 2023, and to provide reliable basis and reference for the theoretical and practical work of promoting local preschoolers' physical health. Methods: Based on the methods and standards specified in National Physical Fitness Testing Standards Manual (Preschoolers Section), the indicators of body shape and physical quality of 1,595 3-6-year-old preschoolers in Lianyungang over the past three years were measured and analyzed. Results: Over the past three years, the pass rate of comprehensive physical health rating (above the qualified level) of 3-6-year-old preschoolers in Lianyungang was 80.2%, which was lower than the national average level in 2020 (94.4%). The indicators of preschoolers' height and weight were generally higher than the national average in 2020. It is worth noting that among the physical quality indicators of preschoolers in Lianyungang, upper limb strength showed a significant downward trend in the past three years, and preschoolers' flexibility also decreased by about 4 cm during this period. Conclusion: Over the past three years, the physical health level of 3-6-year-old preschoolers in Lianyungang has steadily improved, including indicators such as height, weight, and BMI. Among them, preschoolers' lower limb strength and physical explosive power have shown a good development trend, but their upper limb strength, flexibility, and other related qualities have shown a downward trend, which requires attention and improvement from relevant departments. It is suggested that kindergartens strengthen cooperation with the after-school sports training market for preschoolers, and promote the work of preschoolers' physical fitness monitoring, management, and subsequent intervention promotion in an orderly manner.

Keywords : lianyungang; preschoolers; physical health level; changing trends

引言

国民体质监测是国家为系统掌握国民体质状况，以抽样调查的方式，按照国家颁布的国民体质监测指标，在全国范围内定期对监测对象进行统一的测试和对监测数据进行分析研究的工作。《中华人民共和国体育法》等法律规定每5年进行一次国民体质监测。配合调查问卷，可获得调查人群身体形态、身体素质等相关数据结果^[1]。为提高科学健身指导水平和全民健身公共服务能力、提高全体国民的身体素质和健康水平服务。这其中，幼儿体质健康水平的监测结果对了解幼儿生长发育状况、制定相应干预手段具有重要的意义。国民体质监测结果表明，幼儿体质发展水平有地区、性别、年龄的差异，其原因有待考究^[2]。而处于特殊阶段的幼儿对外界的环境等方面变化表现得更加敏感，所产生的结果也将持续影响其之后的生活^[3-4]。因此探讨幼儿体质健康水平变化趋势在国民体质监测中具有重要意义。本文中作者就2021-2023年连云港市国民体质监测中幼儿的相关数据进行幼儿体质健康水平的发展趋势分析，为连云港市幼儿体质发展方面的政策制定提供一些参考。

一、研究对象与方法

(一) 数据来源

连云港市2021年、2022年和2023年参与国民体质监测的3-6岁部分幼儿（共1595人），数据主要包括身体形态相关指标（身高、坐高、胸围）、身体素质相关指标（握力、立定跳远、坐位体前屈、双脚连续跳、15米绕障碍跑、走平衡木）及相关派生指标（体质指数（BMI））。

(二) 统计学方法

采用SPSS 26.0对数据进行统计分析，计量资料采用 $\bar{x} \pm s$ 描述，以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

二、结果

(一) 数据获取情况

根据年龄、性别分类，连云港市2021-2023年3-6岁幼儿体质测试样本量的年度分布情况如表1。2021年499人（其中男幼儿268人，女幼儿231人），2022年497人（其中男幼儿253人，女幼儿244人），2023年599人（其中男幼儿294人，女幼儿305人）共计。

表1 2021-2023年连云港市幼儿体质测试样本量一览表

年龄(岁)	2021年			2022年			2023年		
	男	女	合计	男	女	合计	男	女	合计
3	18	16	34	25	12	37	3	9	12
4	86	73	159	65	77	142	57	54	111
5	115	91	206	97	96	193	119	119	238
6	49	51	100	66	59	125	115	123	238
总计	268	231	499	253	244	497	294	305	599

(二) 连云港市3-6岁幼儿体质健康水平

2021-2023年连云港市幼儿体质健康水平中身体形态指标、身体素质指标的测试。连云港市3-6岁幼儿身体形态指标与身体素质指标呈逐年增长趋势，这与幼儿体质的自然发育吻合^[5]。其中身体素质指标中双脚连续跳、15米绕障碍跑和走平衡木的时间随着年龄的增长，用时呈减少态势，这都符合了幼儿体质发展的自

然规律。

(三) 连云港市3-6岁幼儿体质健康水平发展趋势

2021-2023年连云港市3-6岁幼儿体质健康水平中各指标的变化趋势分析如下。2022年连云港市3-6岁男女幼儿的身高较2021年的平均水平下降了2-3cm，到2023年幼儿的身高又有了回升。近三年幼儿的体重发展较为稳定，男幼儿的体重一直高于女幼儿，存在性别差异^[6]。幼儿的BMI指数在2022年有一个提升，近三年的BMI水平均在中国学龄儿童BMI标准的正常值范围内。近三年幼儿的静态心率有所上升、握力呈下降态势。近三年幼儿的下肢力量、身体柔韧性灵敏性素质发展较稳定，而幼儿的平衡能力近三年来发展较快^[7]。

(四) 连云港市3-6岁幼儿体质健康综合评级

近三年来连云港市3-6岁幼儿的体质健康综合评级（合格等级以上）达标率为80.2%。幼儿的良好率与优秀率近三年来都有着一定程度的波动，而值得注意的是幼儿的不合格率近三年来呈逐年上升的趋势，见表2。注：（）内数字为构成比/%。

表2 2021-2023年连云港市幼儿体质健康综合评级

年份	优秀 (%)	良好 (%)	合格 (%)	不合格 (%)
2021年	29(5.8)	123(24.6)	286(57.3)	61(12.2)
2022年	7(1.4)	78(15.7)	304(61.2)	108(21.7)
2023年	17(2.8)	71(11.9)	358(59.8)	153(25.5)
合计	53(3.3)	272(17.4)	948(59.4)	322(19.8)

三、讨论

本研究结果显示，近三年来连云港市3-6岁幼儿体质健康综合评级达标率为80.2%，较2014年江苏省体育局公布的幼儿体质达标率（92.2%）低了12个百分点，较2021年江苏省3-6岁幼儿体质健康达标率（79.8%）高了0.4%^[8]。3-6岁幼儿综合评级为“优秀”的仅占3.3%，说明连云港市近三年来优秀体质的幼儿比例相对较低，原因可能与地方经济发展、家长关注程度以及地方饮食习惯、生活方式有关，而幼儿体质健康达标率达80%以上，相对较好。连云港市地处江苏北部地区，经济发展相对落后，但幼儿的身高、体重等方面发育较好，一方面符合了身高越高体重越重

的常理。另一方面也表明了幼儿在成长的过程中营养与健康得到了社会和家庭的关注与保障。

研究发现近三年来连云港市男幼儿和女幼儿的身高、体重以及静态心率等指标的发展相对较为稳定,没有明显大的改变趋势,而幼儿的BMI指数变化的趋势也不大,处于正常范围内^[9]。近三年来连云港市3-6岁幼儿的下肢力量与爆发力发展较为稳定,并处于稳步提升态势;值得关注的是近三年来连云港市幼儿身体素质指标中上肢力量有了明显的下降趋势,男女幼儿从2021年到2023年的均下降1kg左右,幼儿的柔韧素质近三年来也下降了4cm左右,社会相关部门与家长需要予以关注^[10]。

四、结语

综上所述,笔者认为3-6岁幼儿的身体形态和身体素质指标产生上述变化趋势的主要原因有:连云港市属于我国经济发展水平相对较好的地区,3-6岁幼儿的成长发育和营养等方面能够得到社会和家庭的重视、保障,主要表现在身高、体重、BMI等方面发育较好;连云港市幼儿家长们能够认识到体育在幼儿成长

发育过程中的积极作用,且能够主动参与各种少儿体育培训班,加大幼儿的体育锻炼量,下肢力量和爆发力发育较好;连云港市幼儿上肢力量、柔韧性素质等指标发展欠佳的原因可能是与日常体育锻炼缺乏科学性以及忽视幼儿相关部位的能力发展有一定的关系。基于连云港市3-6岁幼儿相关指标总体水平较低的状况,建议:幼儿园方在控制好合作方的场地设施标准、幼儿课程要求、从业人员资格条件以及安全要求等相关方面事项后,可以和社会培训机构加强合作,保证3-6岁幼儿体育培训内容的合理性、方法的科学性以及训练过程的可控性;社会机构和幼儿园方应加强幼儿体质监测、管理及其后续干预促进工作的推进力度。根据连云港市3-6岁幼儿体质的实际情况,探讨并开发针对性体质改善提升课程体系,激发幼儿参与锻炼的积极性、满足幼儿生长发育以及身心全面发展所需要的运动锻炼量、更加重视锻炼幼儿的上肢力量、柔韧性等身体能力的发展。

致谢

本文在数据采集过程中,得到了市内各地的幼儿园领导、老师、家长和幼儿的积极支持和配合,促使研究工作的顺利开展,在此,向各位领导、老师、家长和幼儿表示感谢!

参考文献

- [1] 殷跃,何娟,陈晶,等.江苏省3~6岁幼儿体质健康水平分析[J].中国学校卫生,2022,43(09):1372-1375.
- [2] 冯伟,孟祥波.我国幼儿体质健康促进的现实困境与策略研究[J].运动精品,2025,44(01):45-47.
- [3] 胡蝶.幼儿体质健康大数据建设的探讨——以XX市为例[J].公关世界,2024,(18):142-144.
- [4] 杨杰,吴华,周文龙.《国民体质测定标准(2023年修订)》幼儿部分的革新、审视与应用思考[J].体育科技文献通报,2024,32(05):260-264.
- [5] 郑权良,李红娟,宁科,等.幼儿体质健康水平与工作记忆加工的差异特征:来自fNIRS的证据[J].首都体育学院学报,2024,36(03):267-278.
- [6] 李洪星.全民健身背景下提高幼儿体质健康水平的路径探究[J].文体用品与科技,2023,(20):13-15.
- [7] 陈甜,古松.气排球游戏教学对4~6岁幼儿基本动作技能及体质健康水平的影响[J].中国学校卫生,2022,43(11):1720-1724.
- [8] 殷跃,何娟,陈晶,等.江苏省3~6岁幼儿体质健康水平分析[J].中国学校卫生,2022,43(09):1372-1375.
- [9] 袁铮,王姣姣.幼儿体质健康和粗大动作技能水平的相关研究[J].福建体育科技,2022,41(04):11-16.
- [10] 童甜甜,陈美媛,徐勤萍,等.幼儿基本动作技能发展影响因素的研究进展——基于社会生态学模型的视角[J].北京体育大学学报,2020,43(05):66-76.