ICS 97.220.01
CCS Y 55

中华人民共和国国家标准

GB/T 48544—2026

国民体质测定规范

Specification for measurement and assessment of national physical fitness

2026-10-30 发布　　2027-05-01 实施

国家市场监督管理总局
国家标准化管理委员会　发布

目　　次

前言……Ⅲ
引言……Ⅳ
1　范围……1
2　规范性引用文件……1
3　术语和定义……1
4　体质测定流程……2
5　测试前准备……3
5.1　测试场地……3
5.2　测试器材……3
5.3　测试队伍……3
5.4　测试对象招募与组织……3
6　体质测试……3
6.1　场地和器材检查……3
6.2　签署知情同意书……3
6.3　测试前风险筛查……4
6.4　问卷调查……4
6.5　体质测试指标和方法……4
6.6　数据核验……4
6.7　测试过程风险防范……4
7　体质评定……5
7.1　幼儿、成年人和老年人体质评定……5
7.2　儿童青少年体质评定……6
附录A（资料性）　测试前风险筛查……7
A.1　测试前风险筛查问卷……7
A.2　测试前风险判断……7
附录B（规范性）　幼儿、成年人和老年人体质测试方法……8
B.1　幼儿体质指标测试方法……8
B.2　成年人体质指标测试方法……13
B.3　老年人体质指标测试方法……19
附录C（规范性）　体质指标单项评分表……21
C.1　幼儿体质测试指标单项评分表……21
C.2　成年人体质测试指标单项评分表……29
C.3　老年人体质测试指标单项评分表……39
参考文献……48

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。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由国家体育总局提出。

本文件由全国体育标准化技术委员会(SAC/TC 456)归口。

本文件起草单位：国家体育总局体育科学研究所、北京体育大学、天津体育学院、上海体育大学、浙江大学、南京体育学院、广东省体育科学研究所。

本文件主要起草人：王梅、范超群、王晶晶、冯强、张一民、任弘、谭思洁、李然、曹振波、庄洁、温煦、安江红、徐凯、周卫海、郭振、杨玮、聂明剑。

引　言

国民的体质和健康是国家发展、民族昌盛之大计，是社会生产力的根本动力，也是人民幸福生活的基本保障。国家将完善国民体质监测体系纳入社会经济中长期发展规划，《中华人民共和国体育法》《体育强国建设纲要》《“健康中国 2030”规划纲要》等将国民体质达标率和优良率作为评估全民健身计划实施和健康中国建设成效的关键指标。体质监测包含人员组织、科学实施多维度内容，是一个覆盖全国的集科学性、可行性为一体的庞大系统工程。自 2000 年以来，我国系统地开展了六次国民体质监测，为政府部门系统掌握国民体质状况、制定全民健身计划等重要政策提供了科学支撑，也为提高国民的体育健身科学素养、科学指导大众运动健身提供了最广泛的数据支撑。科学合理的实施流程，准确、规范的测量是保证体质监测数据科学准确的基础，历次国民体质监测均以国家国民体质监测中心制定的《国民体质监测工作手册》为细则，体质测定工作的重要作用日益增强，将国民体质测量及体质评价全流程上升到标准化层面进行规范，具有重要意义。为保障国民体质监测和测定工作的科学性、统一性、可比性与规范性，特制定本文件。

本文件以国家国民体质监测工作内容为基础，涵盖 3 岁～79 岁人群的体质测量和体质评价内容，首次明确了测试环境的基本要求、规范的工作流程等，为国民体质监测和日常体质测定服务等工作提供全面、系统的方法依据和评价规范。

本文件的制定，将进一步提升科学健身指导服务质量，并为全民健身深入开展、健康中国建设和体育强国建设目标的实现提供技术支撑。

国民体质测定规范

1 范围

本文件规定了国民体质测定的流程、测试前准备、体质测试与体质评定。

本文件适用于3岁～79岁国民的体质监测和体质测定。

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。

GB/T 44700 国民体质测试器材 通用要求

中华人民共和国教育部.国家学生体质健康标准.教体艺〔2014〕5号.

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

体质 physical fitness

在遗传性和获得性基础上所表现出来的人体形态结构、生理功能、身体素质及运动能力、心理因素等的综合的、相对稳定的特征。

[来源：GB/T 44700—2024，3.1]

3.2

国民体质监测 national physical fitness surveillance

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测定和对监测数据进行分析研究的工作。

3.3

体质测定 physical fitness measurement and assessment

使用专业器材和规范的测试方法对个体的身体形态、身体机能、身体素质等指标进行测试和评价的过程。

3.4

身体形态 morphology

身体在一定条件下的表现形式。

注：在体质研究中，身体形态主要是指涉及人体测量和观察的内容，包括人体各部分大小、重量、性征、骨骼、体型、体姿、营养状况及身体组成成分等。

[来源：GB/T 44700—2024，3.4]

3.5

身体机能 physiological function

人体新陈代谢水平及各个器官系统的功能能力。

[来源：GB/T 44700—2024，3.5]