2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 晁洁羽

性别： 女

班级： 六年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 162.0 cm 体重 52.0 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.2~20.8) | 15% | 19.8 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2150 | 80 | 良好 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.4 | 90 | 优秀 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 18.7 | 95 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 148 | 85 | 良好 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 45 | 90 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.41 | 90 | 优秀 |
| 综合评价 |  |  | 90 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:4.5 右:4.6 重度近视 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，肌肉力量、 柔韧素质、速度素质优秀，请继续保持。心肺功能良好，你还可以在专业 人员的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。你有近视，请到正规医院及 专业眼视光机构检查，在医生以及专业人员的指导下正确佩戴眼镜。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 晁洁羽 (新沂市草桥镇卢圩小学六年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 林心妮

性别： 女

班级： 六年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 147.0 cm 体重 40.0 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.2~20.8) | 15% | 18.5 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2382 | 90 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.6 | 85 | 良好 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 18.1 | 90 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 163 | 95 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 44 | 85 | 良好 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.23 | 100 | 优秀 |
| 综合评价 |  |  | 91 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:4.9 右:4.9 轻度近视 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，心肺功能、 柔韧素质优秀，请继续保持。肌肉力量、速度素质良好，你还可以在专业 人员的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。你有近视，请到正规医院及 专业眼视光机构检查，在医生以及专业人员的指导下正确佩戴眼镜。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 林心妮 (新沂市草桥镇卢圩小学六年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 王梦雨

性别： 女

班级： 六年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日

扫描二维码查看详细的体检信息、每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 147 cm 体重 33 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.2~20.8) | 15% | 15.3 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2751 | 100 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.2 | 100 | 优秀 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 21.3 | 100 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 193 | 113 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 51 | 100 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.59 | 72 | 及格 |
| 综合评价 |  |  | 110.2 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:5.0 右:5.0 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，肌肉力量、 柔韧素质、速度素质优秀，请继续保持。而你的心肺功能仅达及格水准， 请参考“薄弱项目运动干预建议”或在专业人员的指导下加强锻炼。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 王梦雨 (新沂市草桥镇卢圩小学六年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：轻度消瘦

营养建议：

1. 按时、定量就餐，纠正偏食、节食等不良习惯。

2. 选择易消化的食物，保证足够的能量和蛋白质。

3. 增加鱼、肉、禽、蛋等动物性食物和大豆类制品的摄入。

4. 多吃含铁丰富的食物如瘦肉、动物血；多食新鲜蔬果。

5. 加强户外活动，不参加剧烈运动。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，建议可以按照以下运动方案进行锻炼：

(一)提高速度耐力练习

1. 间歇跑:150米(快速跑)/组,3-5组/次,组间休息2-3分钟,1次/天,3-5天/周。

2. 4\*30米往返跑:4-6组/次,组间休息2-3分钟,1次/天,3-5天/周。

3. 跳绳(双摇):40秒/组,组间休息2-3分钟,4-6组/次,1次/天,3-5天/周。

(二)注意事项

1. 运动前请检查场地器材服装等是否安全,做好充分的准备活动,运动后做好整理 放松运动。感冒发烧或患病时暂停运动。

2. 每类练习中的三个项目可以只选其中一项练习或按照个人实际情况组合练习。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 王念念

性别： 女

班级： 六年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 147.0 cm 体重 36.0 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.2~20.8) | 15% | 16.7 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2711 | 100 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.8 | 80 | 良好 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 19.4 | 95 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 168 | 101 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 48 | 95 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.02 | 100 | 优秀 |
| 综合评价 |  |  | 95.5 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:4.7 右:3.7 重度近视 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，心肺功能、 肌肉力量、柔韧素质优秀，请继续保持。速度素质良好，你还可以在专业 人员的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。你有近视，请到正规医院及 专业眼视光机构检查，在医生以及专业人员的指导下正确佩戴眼镜。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 王念念 (新沂市草桥镇卢圩小学六年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 钱亮辰

性别： 男

班级： 六年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日

扫描二维码查看详细的体检信息、每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 163 cm 体重 46 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.7~21.8) | 15% | 17.3 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2751 | 85 | 良好 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8 | 100 | 优秀 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 14.2 | 90 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 149 | 90 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 51 | 100 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.51 | 74 | 及格 |
| 综合评价 |  |  | 93.2 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:5.0 右:5.0 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，肌肉力量、 柔韧素质、速度素质优秀，请继续保持。而你的心肺功能仅达及格水准， 请参考“薄弱项目运动干预建议”或在专业人员的指导下加强锻炼。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 钱亮辰 (新沂市草桥镇卢圩小学六年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，建议可以按照以下运动方案进行锻炼：

(一)提高速度耐力练习

1. 间歇跑:200米(快速跑)/组,3-5组/次,组间休息2-3分钟,1次/天,3-5天/周。

2. 4\*30米往返跑:4-6组/次,组间间隔2-3分钟,1次/天,3-5天/周。

3. 跳绳(双摇):40秒/组,组间休息2-3分钟,4-6组/次,1次/天,3-5天/周。

(二)注意事项

1. 运动前请检查场地器材服装等是否安全,做好充分的准备活动,运动后做好整理 放松运动。感冒发烧或患病时暂停运动。

2. 每类练习中的三个项目可以只选其中一项练习或按照个人实际情况组合练习。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 臧俊哲

性别： 男

班级： 六年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 145 cm 体重 34 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.7~21.8) | 15% | 16.2 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 3383 | 100 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.3 | 95 | 优秀 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 17.6 | 100 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 148 | 90 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 46 | 90 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.21 | 100 | 优秀 |
| 综合评价 |  |  | 96 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:5.0 右:5.0 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，心肺功能、 肌肉力量、柔韧素质、速度素质优秀，请继续保持，你还可以在专业人员 的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 臧俊哲 (新沂市草桥镇卢圩小学六年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 杨卓林

性别： 男

班级： 六年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 145 cm 体重 43 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.7~21.8) | 15% | 20.5 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2827 | 85 | 良好 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.4 | 90 | 优秀 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 17.9 | 100 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 158 | 100 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 50 | 95 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.11 | 100 | 优秀 |
| 综合评价 |  |  | 94.8 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:5.0 右:5.0 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，肌肉力量、 柔韧素质、速度素质优秀，请继续保持。心肺功能良好，你还可以在专业 人员的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 杨卓林 (新沂市草桥镇卢圩小学六年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 周 申雅

性别： 女

班级： 六年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 159 cm 体重 49 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.2~20.8) | 15% | 19.4 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2345 | 90 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.7 | 85 | 良好 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 21.9 | 100 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 168 | 101 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 51 | 100 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.12 | 100 | 优秀 |
| 综合评价 |  |  | 96.5 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:5.0 右:5.0 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，心肺功能、 肌肉力量、柔韧素质优秀，请继续保持。速度素质良好，你还可以在专业 人员的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 周申雅 (新沂市草桥镇卢圩小学六年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 王秋涵

性别： 女

班级： 六年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 163 cm 体重 52 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.2~20.8) | 15% | 19.6 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2428 | 95 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.5 | 85 | 良好 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 22 | 100 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 170 | 102 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 49 | 100 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.18 | 100 | 优秀 |
| 综合评价 |  |  | 98.3 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:5.0 右:5.0 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，心肺功能、 肌肉力量、柔韧素质优秀，请继续保持。速度素质良好，你还可以在专业 人员的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 王秋涵 (新沂市草桥镇卢圩小学六年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 朱芮贤

性别： 男

班级： 六年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日

扫描二维码查看详细的体检信息、每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 142.0 cm 体重 31.0 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.7~21.8) | 15% | 15.4 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 3046 | 90 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.1 | 100 | 优秀 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 14.7 | 90 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 150 | 90 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 56 | 100 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.51 | 74 | 及格 |
| 综合评价 |  |  | 93.9 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:4.9 右:4.9 轻度近视 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，肌肉力量、 柔韧素质、速度素质优秀，请继续保持。而你的心肺功能仅达及格水准， 请参考“薄弱项目运动干预建议”或在专业人员的指导下加强锻炼。你有 近视，请到正规医院及专业眼视光机构检查，在医生以及专业人员的指导 下正确佩戴眼镜。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 朱芮贤 (新沂市草桥镇卢圩小学六年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：轻度消瘦

营养建议：

1. 按时、定量就餐，纠正偏食、节食等不良习惯。

2. 选择易消化的食物，保证足够的能量和蛋白质。

3. 增加鱼、肉、禽、蛋等动物性食物和大豆类制品的摄入。

4. 多吃含铁丰富的食物如瘦肉、动物血；多食新鲜蔬果。

5. 加强户外活动，不参加剧烈运动。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，建议可以按照以下运动方案进行锻炼：

(一)提高速度耐力练习

1. 间歇跑:200米(快速跑)/组,3-5组/次,组间休息2-3分钟,1次/天,3-5天/周。

2. 4\*30米往返跑:4-6组/次,组间间隔2-3分钟,1次/天,3-5天/周。

3. 跳绳(双摇):40秒/组,组间休息2-3分钟,4-6组/次,1次/天,3-5天/周。

(二)注意事项

1. 运动前请检查场地器材服装等是否安全,做好充分的准备活动,运动后做好整理 放松运动。感冒发烧或患病时暂停运动。

2. 每类练习中的三个项目可以只选其中一项练习或按照个人实际情况组合练习。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 王雨婷

性别： 女

班级： 六年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 152 cm 体重 42 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.2~20.8) | 15% | 18.2 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2477 | 95 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8 | 100 | 优秀 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 19.6 | 95 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 176 | 105 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 49 | 100 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.48 | 80 | 良好 |
| 综合评价 |  |  | 101.8 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:5.0 右:5.0 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，肌肉力量、 柔韧素质、速度素质优秀，请继续保持。心肺功能良好，你还可以在专业 人员的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 王雨婷 (新沂市草桥镇卢圩小学六年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 孙梓豪

性别： 男

班级： 五年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日

扫描二维码查看详细的体检信息、每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 131.0 cm 体重 30.0 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.4~21.4) | 15% | 17.5 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 3040 | 100 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 9 | 78 | 及格 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 13.8 | 90 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 184 | 118 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 54 | 100 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.23 | 100 | 优秀 |
| 综合评价 |  |  | 112.6 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:4.8 右:4.9 中度近视 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，心肺功能、 肌肉力量、柔韧素质优秀，请继续保持。而你的速度素质仅达及格水准， 请参考“薄弱项目运动干预建议”或在专业人员的指导下加强锻炼。你有 近视，请到正规医院及专业眼视光机构检查，在医生以及专业人员的指导 下正确佩戴眼镜。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 孙梓豪 (新沂市草桥镇卢圩小学五年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，建议可以按照以下运动方案进行锻炼：

(一)提高速度素质练习

1. 原地快频率跑:10-15秒/组,5-7组/次,组间休息2-3分钟,1次/天,3-5天/周。

2. 快速小步跑:20-30米/组,5-7组/次,组间休息2-3分钟,1次/天,3-5天/周。

3. 30米快速跑:5-7组/次,组间休息1-2分钟,1次/天,3-5天/周。

(二)注意事项

1. 运动前请检查场地器材服装等是否安全,做好充分的准备活动,运动后做好整理 放松运动。感冒发烧或患病时暂停运动。

2. 每类练习中的三个项目可以只选其中一项练习或按照个人实际情况组合练习。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 王子赫

性别： 男

班级： 五年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 142 cm 体重 27 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.4~21.4) | 15% | 13.4 | 80 | 低体重 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2824 | 95 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.7 | 85 | 良好 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 15.4 | 95 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 186 | 119 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 47 | 95 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.16 | 100 | 优秀 |
| 综合评价 |  |  | 110.8 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:5.0 右:5.0 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重过低，心肺功能、 肌肉力量、柔韧素质优秀，请继续保持。速度素质良好，你还可以在专业 人员的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 王子赫 (新沂市草桥镇卢圩小学五年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：中重度消瘦

营养建议：

★优先建议到医院临床营养科就诊咨询

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 朱贤雨

性别： 男

班级： 五年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 139 cm 体重 29 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:14.4~21.4) | 15% | 15 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2357 | 80 | 良好 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.4 | 100 | 优秀 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 13.7 | 85 | 良好 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 169 | 110 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 46 | 90 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.41 | 90 | 优秀 |
| 综合评价 |  |  | 102.5 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:5.0 右:5.0 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，肌肉力量、 速度素质优秀，请继续保持。心肺功能、柔韧素质良好，你还可以在专业 人员的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 朱贤雨 (新沂市草桥镇卢圩小学五年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 杨依诺

性别： 女

班级： 五年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 140.0 cm 体重 35.0 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:13.8~20.5) | 15% | 17.9 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2488 | 100 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.3 | 100 | 优秀 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 20.6 | 100 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 158 | 100 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 45 | 90 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.52 | 80 | 良好 |
| 综合评价 |  |  | 96 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:4.8 右:4.8 中度近视 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，肌肉力量、 柔韧素质、速度素质优秀，请继续保持。心肺功能良好，你还可以在专业 人员的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。你有近视，请到正规医院及 专业眼视光机构检查，在医生以及专业人员的指导下正确佩戴眼镜。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 杨依诺 (新沂市草桥镇卢圩小学五年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 王梓萱

性别： 女

班级： 五年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日

扫描二维码查看详细的体检信息、每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 139 cm 体重 30 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:13.8~20.5) | 15% | 15.5 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2492 | 100 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.1 | 100 | 优秀 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 17.8 | 90 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 159 | 100 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 48 | 100 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.55 | 78 | 及格 |
| 综合评价 |  |  | 96.8 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:5.0 右:5.0 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，肌肉力量、 柔韧素质、速度素质优秀，请继续保持。而你的心肺功能仅达及格水准， 请参考“薄弱项目运动干预建议”或在专业人员的指导下加强锻炼。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 王梓萱 (新沂市草桥镇卢圩小学五年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，建议可以按照以下运动方案进行锻炼：

(一)提高速度耐力练习

1. 间歇跑:150米(快速跑)/组,3-5组/次,组间休息2-3分钟,1次/天,3-5天/周。

2. 4\*30米往返跑:4-6组/次,组间休息2-3分钟,1次/天,3-5天/周。

3. 跳绳(双摇):40秒/组,组间休息2-3分钟,4-6组/次,1次/天,3-5天/周。

(二)注意事项

1. 运动前请检查场地器材服装等是否安全,做好充分的准备活动,运动后做好整理 放松运动。感冒发烧或患病时暂停运动。

2. 每类练习中的三个项目可以只选其中一项练习或按照个人实际情况组合练习。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 王莜然

性别： 女

班级： 五年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 153 cm 体重 32 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:13.8~20.5) | 15% | 13.7 | 80 | 低体重 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2259 | 100 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 8.1 | 100 | 优秀 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 21.5 | 100 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 191 | 116 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 48 | 100 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.05 | 100 | 优秀 |
| 综合评价 |  |  | 113 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:5.0 右:5.0 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重过低，心肺功能、 肌肉力量、柔韧素质、速度素质优秀，请继续保持，你还可以在专业人员 的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 王莜然 (新沂市草桥镇卢圩小学五年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：中重度消瘦

营养建议：

★优先建议到医院临床营养科就诊咨询

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。

2022/12/8

指标解释

1、BMI即身体质量指数(体重(公斤)/身高(米)平方)，是衡量人体胖瘦程度的 指标。过胖或过瘦均会对人体健康产生较大的不良影响。 2、肺活量、跳绳、50米×8往返跑是反映心肺功能的重要指标。心肺功能对于人体 健康起重要作用。它不仅是日常生活体力、精力、耐久力以及抗疲劳能力的重要基 础，而且良好的心肺功能还可以降低心血管系统和呼吸系统的疾患风险。 3、仰卧起坐是反映肌肉力量的测试指标。良好的肌肉力量不仅是日常生活中长时间 维持姿势、提高学习效率的重要保证，而且具有减少肌肉慢性劳损、保护骨骼关 节、维持身体平衡、促进血液循环、预防肥胖等多方面作用。 4、坐位体前屈是柔韧素质的测试指标。是肌肉关节健康、灵活的标志。良好的柔韧 性可以预防运动损伤，减轻肌肉慢性疼痛，促进肌肉关节部位的血液循环。 5、50m跑是速度素质的测试指标。反映了人体快速运动的能力。对于紧急状态下避 让、追赶、逃生、趋利避害有重要作用。

中小学生近视防控措施

一.预防

1. 近距离学习用眼30-45分钟，应休息或远眺10分钟；

2. 保持合理用眼距离，坚持三个一(看书距离一尺，握笔距笔尖一寸，身体离桌子 一拳)，坐姿端正；

3. 阳光下户外运动每天保证不少于1小时，争取两小时户外运动；

4. 读写应确保采光良好；

5. 眼保健操，眼保健操可让眼睛放松，每天坚持做两次眼保健操；

6. 饮食不偏食，不挑食，多食用鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食品；

7. 确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时；

8. 要配合医疗卫生机构建立儿童青少年视力健康电子档案，包括屈光度、眼轴长 度、屈光介质参数等。

二.避免不良的用眼习惯

1. 不躺在床上看书、学习；

2. 不走路看书，不在车上看书；

3. 少用手机、电脑等电子产品；

4. 不在过亮或过暗的地方看书、写字。 三.控制近视

1. 视力下降应及时告知父母及老师，到正规医院及专业眼视光机构检查，12岁以下 儿童初次验光需散瞳；

2. 眼镜的佩戴方法要正确，坚持常戴，每三个月至半年检查一次视力，定期维护眼 镜；

3. 父母高度近视、低龄近视、近视度数增长较快、眼轴明显增长的建议佩戴角膜塑 形镜，防止发展成高度近视。验配角膜塑形镜应在有资质的医院及专业的眼视光机 构接受医生指导。

打印学生体质健康信息

江苏省学生体质健康报告书

(2022年度)

姓名： 马孝然

性别： 女

班级： 五年级01班级

学校： 新沂市草桥镇卢圩小学



报告日期：2022年12月08日 扫描二维码查看详细的每日膳食营养建议和运动干预建议

监 制：江苏省教育厅

技术支持：江苏省教育信息化中心

江苏省学生体质健康促进研究中心

2022/12/8

打印学生体质健康信息

《国家学生体质健康标准》测试与评价

身高 126 cm 体重 31 kg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 指标 | 权重 | 数值 | 评分 | 评级 |
| BMI(千克/米2)(正常值:13.8~20.5) | 15% | 19.5 | 100 | 正常 |
| 肺活量(毫升) | 15% | 2184 | 95 | 优秀 |
| 50m跑(秒) | 20% | 9 | 80 | 良好 |
| 坐位体前屈(厘米) | 10% | 20 | 100 | 优秀 |
| 1分钟跳绳(个) | 10% | 180 | 111 | 优秀 |
| 1分钟仰卧起坐(个) | 20% | 45 | 90 | 优秀 |
| 50米×8往返跑(分.秒) | 10% | 1.51 | 80 | 良好 |
| 综合评价 |  |  | 102.3 | 优秀 |
| 裸眼视力(不参与评分) | 左:5.0 右:5.0 | | | |

学生体质健康综合评语

你的体质健康测试结果总评为“优秀”，其中体重正常，肌肉力量、 柔韧素质优秀，请继续保持。心肺功能、速度素质良好，你还可以在专业 人员的指导下加强锻炼进一步提高身体素质。

教师签字：

江苏省学生体质健康报告书(2022年度)回执单

学生姓名： 马孝然 (新沂市草桥镇卢圩小学五年级01班级)

家长寄语：

家长签字：

每日膳食营养建议

营养状况评估：正常

营养建议：

★应遵循《中国学龄儿童膳食指南》及《江苏省学生餐营养指南》

1. 做到一日三餐，定时定量。

2. 早餐应包括谷薯类、蔬果、动物性食物等三类及以上食物。

3. 可在两餐之间吃少量零食，选择清洁卫生、低盐、低糖零食。

4. 在外就餐时要注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

5. 天天喝奶，每天300ml及以上的奶制品。

6. 主动饮水，每天800~1400ml，少喝含糖饮料。

以上建议仅供参考，详细方案可咨询学校体育和健康教育教师或其他专业人员。

薄弱项目运动干预建议

根据你的体质健康测试结果，暂无薄弱项目，你还可以在专业人员的指导 下加强锻炼进一步提高身体素质。