

中国企业体育协会文件

国家体育总局体育科学研究所

企体字〔2023〕17号

关于进入企业、机关和事业单位 开展2023年职工体质监测与科学健身指导 公益志愿服务的通知

各相关单位：

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年。为执行党的二十大报告中关于建设健康中国、加快体育强国建设的部署，着力践行以人民为中心的发展思想，不断将《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》做到实处，做好《2023年全国群众体育工作要点》中关于“开展常态化的国民体质监测”与“加强科学健身指导，大力推动全民健身与全民健康的深度融合”的具体工作，在国家体育总局群众体育司指导下，国家体育总局体育科学研究所与中国企业体育协会，协同开展“2023年职工体质监测与科学健身指导公益志愿服务”。

公益部分以进入企业、机关和事业单位的形式进行，不对单位收费。开展职工体质监测、科学健身指导讲座、职工体育骨干专项技能培训。推动职工体质健康水准改善，提升参与单位与职工的幸福感和获得感。请意向单位填报《申请表》。

联系人：

刘 雅（中国企业体育协会，微信同号），电话：18911722174

许晓梦（中国企业体育协会，微信同号），电话：13810751501

附件：

1. 《申请表》
2. 《2023年职工体质监测与科学健身指导公益志愿服务实施方案》

国家体育总局体育科学研究所

2023年5月11日



中国企业体育协会

2023年5月11日



附件 1:

申请表

申请单位名称	全称	办公地址	Xx 省 xx 市 xx 区 / 县 xx 路 xx 号		
负责人姓名		负责人职务		负责人电话 (手机或座机)	
联系人姓名		联系人职务		联系人电话 (手机)	
在职干部与 员工总数	人	测试人数申请 (单选, 数量单位:人)	<input type="checkbox"/> 100-199 <input type="checkbox"/> 200-299 <input type="checkbox"/> 300-399 <input type="checkbox"/> 400-499 <input type="checkbox"/> 500-600		
参加科学健身指导讲座人数		人	拟开展时间	x 月 x 日-x 日	
拟参加测试技能 专项培训的员工人数	共	人	男	人	女 人
拟参加科学健身技能 专项培训的员工人数	共	人	男	人	女 人
备注: 1. 两个技能专项培训, 由申请单位从员工中挑选体育骨干或活跃分子报名, 旨在为申请单位培训自有辅导员, 可留在本地长期惠及本单位员工。 2. 拟开展时间, 指体制监测、科学健身指导讲座、技能专项培训集中进行的时间段。填报时, 可精确至日期或上 / 中 / 下旬。					

申请单位 (盖章或负责人签字)

附件 2:

2023 年职工体质监测与科学健身指导 公益志愿服务实施方案

一、背景介绍

体质健康是国民健康的重要组成部分，在“科学运动锻炼，推动健康关口前移”方面，具有重要意义。

2000年起，国家体育总局推出国民体质监测。每五年开展一次，以全国范围内抽样形式进行。二十余年来，形成并积累了成熟的测试、科学健身指导等技术资源储备。

2023年起，在国家体育总局群众体育司指导下，国家体育总局体育科学研究所与中国企业体育协会，面向企业、机关和事业单位，推广常态化应用。作为医疗体检的重要补充，切实为职工送健康，辅助单位在管理方面降本增效。是中国企业联合会、中国企业家协会“健康中国企业行动”体育专项行动的重要日常工作之一。

二、组织结构

指导单位：国家体育总局群众体育司

技术支持：国家体育总局体育科学研究所

执行落实：中国企业体育协会

协调推进：中国企联健康中国企业行动协调推进办公室

三、服务内容

（一）职工体质监测。测试内容包括身体形态、身体机能、身体素质三大类，及若干细项，详见表 1。使用专业智能体质监测设备。单人测试用时约 20-40 分钟。公益志愿服务，原则上单站测试人数 100-600 人。

表 1

测试类别	检测指标	成年人（20-59岁）
身体形态	身 高	●
	体 重	●
	腰 围	●
	臀 围	●
	体 脂 率	● (4 分钟)
身体机能	安静脉搏	●
	血 压	●
	肺 活 量	●
	功率车二级负荷试验	● (8 分钟)
身体素质	握 力	●
	背 力	●
	纵 跳	●
	俯卧撑（男）/跪卧撑（女）	●
	1 分钟仰卧起坐	●
	坐位体前屈	●
	闭眼单脚站立	●
	选择反应时	●

（二）职工健康生活方式、健康自我感知评估。包括健康行为、睡眠质量、心理健康状态、身体活动量、膳食营养、焦虑-抑郁倾向评估等。

（三）体质监测报告。个人完成全部项目测试后，设备信息系统生成《个人体质报告》。针对每个单位，专家

组分析撰写《整体体质情况分析报告》，反映整体状况与重点关注方向，供用人单位进行内部综合评优、制定健康方案计划等工作时，辅助酌情参考。确保数据安全与个人隐私。

（四）科学健身指导。主题为体重管理与脊柱健康，形式为一次线下讲座，约40分钟。参与人数不限。

（五）技能专项培训。单位从员工中选派体育骨干或活跃分子，参加体质监测技能专项培训、科学健身技能专项培训。以现场教学方式，进行理论和实操训练。为单位培训自有辅导员，在本地长期惠及本单位职工。

四、单位支持

（一）为职工体质监测，提供室内场所。至少60-80平米，网络覆盖、配长条桌、折叠椅若干。

（二）提供6-8名体质监测助理人员。

（三）组织职工参与测试、填写调查问卷。

（四）为科学健身指导讲座，提供室内场所。配备投影仪、投影幕布、麦克风、音响等。组织职工参加讲座。

（五）为技能专项培训，提供室内场所。选派本单位体育骨干或活跃分子参加。