

# 北京市第六次国民体质监测公报

根据《中华人民共和国体育法》《全民健身条例》《国民体质监测工作规定》，以及国家体育总局关于开展“第六次国民体质监测工作”的部署，北京市体育局会同北京市教育委员会、北京市民族宗教事务委员会、北京市民政局、北京市财政局、北京市农业农村局、北京市卫生健康委员会、北京市统计局和北京市总工会等 8 个部门，于 2025 年开展了北京市第六次国民体质监测工作。本次监测旨在全面摸清我市居民体质健康现状，精准掌握体质发展变化规律，持续赋能健康北京建设与全民健身事业发展，为科学研判居民体质整体水平、精准制定全民健身相关政策举措提供坚实的数据支撑和科学依据。

## 一、组织实施

### （一）监测对象

本次监测对象为 3~6 岁幼儿、20~59 岁成年人、60~79 岁老年人等北京市居民，采用多阶段分层整群随机抽样的方法，于 2025 年 4 月至 7 月从我市 16 个行政区中，共抽取 399 个抽样点，覆盖了幼儿园、机关、企业、事业单位、街道与行政村，最终纳入有效样本 61963 人，其中幼儿 10013 人（含国家样本 1600 人）、成年人 35601 人（含国家样本 4800 人）、老年人 16349 人（含国家样本 1600 人）。

### （二）监测内容

本次监测主要包含身体形态、身体机能和身体素质三类指标，首次实现数据全面电子化采集、实时上报与全流程质量控制，从源头上保障数据质量。

## 二、国民体质基本状况

### （一）国民体质达标情况

2025年我市总体达到“合格”等级及以上的人数比例（以下简称“合格率”）为93.5%，高于全国84.9%的平均水平。幼儿为99.0%、成年人91.5%、老年人94.6%；男性92.2%、女性94.9%；城镇92.9%、乡村96.6%，均高于全国平均水平。

2025年我市总体达到“良好”等级及以上的人数比例（以下简称“优良率”）为45.2%，高于全国30.9%的平均水平；幼儿78.5%、成年人36.8%、老年人43.2%；男性41.5%、女性49.2%；城镇45.6%、乡村43.6%，均高于全国平均水平。

### （二）不同人群体质特征

#### 1. 幼儿

身体形态方面，幼儿身高、体重、坐高和胸围均随年龄组增加而增大，体脂率则呈下降趋势。男性身高均值由3岁的102.9厘米增长至6岁的121.6厘米，体脂率由18.7%降低至18.4%。女性身高均值由3岁的101.9厘米增长至6岁的120.4厘米，体脂率由23.1%降低至21.3%（附表1-1）。除体脂率外，男性幼儿各项形态指标均高于女性幼儿；除体重、胸围外，城镇幼儿身高、坐高高于乡村幼儿，体脂率低于乡村幼儿。

身体素质方面，幼儿力量、爆发力、协调、灵敏及平衡能力均随年龄组增加而明显提升，增幅为 25.3%~68.3%，而柔韧性则略有下降。以灵敏能力为例，男性幼儿完成双脚连续跳的平均时间由 3 岁的 7.3 秒缩短至 6 岁的 4.3 秒，女性幼儿由 6.9 秒缩短至 4.3 秒（附表 1-2）。男性幼儿在力量、爆发力、灵敏能力方面均优于女性幼儿，而女性幼儿柔韧性更好。乡村幼儿在力量、柔韧、灵敏能力方面优于城镇幼儿。

## 2. 成年人

身体形态方面，成年人身高随年龄组增加而降低，腰围则随年龄组增加而增大，体重和臀围在 35 岁前逐渐增加、之后趋于下降，体脂率在 45 岁前随年龄组增加而增大、之后保持相对稳定。男性身高、体重、腰围和臀围均高于女性，性别差异随年龄组增加趋于缩小；男性体脂率低于女性，其中男性体脂率均值由 20~24 岁的 24.3% 增长至 55~59 岁的 25.6%，女性则由 20~24 岁的 28.5% 增长至 55~59 岁的 33.8%，性别差异随年龄组增加而扩大（附表 2-1）。除身高外，城镇人群的身体形态指标均低于乡村人群。

身体机能方面，成年人肺活量与心肺耐力水平整体随年龄组增加而逐渐下降，其中肺活量在 25~29 岁组略有上升后持续降低。男性肺活量均值由 20~24 岁的 3932 毫升降低至 55~59 岁的 3213 毫升，心肺耐力测试均值由 48.9 毫升/千克/分钟降低至 37.9 毫升/千克/分钟；女性肺活量均值由 20~24 岁的 2883 毫升降低至 55~59 岁的 2355 毫升，心肺耐力测试均值由 51.4 毫

升/千克/分钟降低至 33.0 毫升/千克/分钟（附表 2-1）。男性肺活量优于女性同龄人，女性心肺耐力在 40 岁前优于男性同龄人。城镇人群肺活量与心肺耐力优于乡村人群。

身体素质方面，成年人肌肉耐力、下肢爆发力、反应能力随年龄组增加而下降，上肢与背部肌肉力量在 35 岁前随年龄组增加而逐渐增大、之后逐渐下降，平衡能力在 30 岁前随年龄组增加而逐渐增强、之后减弱，柔韧性在 40 岁前随年龄组增加而下降、之后保持相对稳定。反映肌肉耐力的 1 分钟仰卧起坐次数，男性由 20~24 岁的 28 次下降至 55~59 岁的 19 次，女性由 20~24 岁的 25 次下降至 55~59 岁的 17 次；反映柔韧性的坐位体前屈，男性由 20~24 岁的 8.5 厘米下降至 55~59 岁的 5.6 厘米，女性则由 20~24 岁的 11.7 厘米下降至 55~59 岁的 9.5 厘米（附表 2-2）。男性在上肢与背部肌肉力量、下肢爆发力、肌肉耐力、反应能力方面优于女性；女性在柔韧性、平衡能力方面优于男性。乡村人群在上肢与背部肌肉力量、柔韧性、反应能力方面优于城镇人群，但城镇人群平衡能力更好。

### 3. 老年人

身体形态方面，老年人体重随年龄组增加呈下降趋势，腰围、臀围变化幅度较小，体脂率保持相对稳定。男性身高、体重、腰围和臀围均高于女性；男性体脂率低于女性，其中男性体脂率均值为 25.0%，女性为 34.5%。除身高外，城镇老年人的身体形态指标均低于乡村人群。

身体机能方面，老年人肺活量、心肺耐力水平均随年龄组增

加而逐渐下降。男性肺活量均值由 60~64 岁的 2753 毫升降低至 75~79 岁的 2280 毫升，女性则由 1990 毫升降低至 1759 毫升；作为评估老年人心肺耐力的指标，2 分钟原地高抬腿的完成次数在男性中从 60~64 岁的 63 次减少至 75~79 岁的 55 次，在女性中则从 70 次减少至 58 次（附表 3-1）。男性肺活量优于女性，但女性心肺耐力更好。城镇人群心肺耐力水平优于乡村人群，但乡村人群肺活量更好。

身体素质方面，老年人肌肉耐力与柔韧性均随年龄组增加而持续降低，上肢肌肉力量、平衡和反应能力呈下降趋势。反映肌肉力量的握力均值在男性中由 60~64 岁的 36.8 千克下降至 75~79 岁的 32.1 千克，女性中由 24.6 千克下降至 23.7 千克；反映平衡能力的闭眼单脚站立时间均值在男性中由 60~64 岁的 11.5 秒减少至 75~79 岁的 9.7 秒，女性中则由 12.3 秒减少至 9.8 秒（附表 3-2）。男性肌肉力量与反应能力优于女性，但在柔韧性、肌肉耐力和平衡能力方面较弱。乡村老年人在肌肉力量、柔韧性、平衡能力与反应能力方面优于城镇人群，但城镇人群肌肉耐力更好。

### 三、国民体质变化情况

#### （一）国民体质总体变化

与我市第五次国民体质监测（以下简称“2020 年监测”）相比，2025 年我市总体体质合格率提高 2.2 个百分点，优良率提高 6.1 个百分点。

#### （二）不同人群体质变化

## 1. 幼儿

与 2020 年监测相比，2025 年我市男性幼儿身高和坐高分别增长 0.4%和 0.3%；握力、立定跳远、双脚连续跳、15 米绕障碍跑、走平衡木等身体素质水平均有提升，增幅介于 3.6%~ 34.9%；体重和体脂率则出现下降，降幅分别为 1.5%和 7.1%；柔韧性略有下降，降幅为 2.0%。

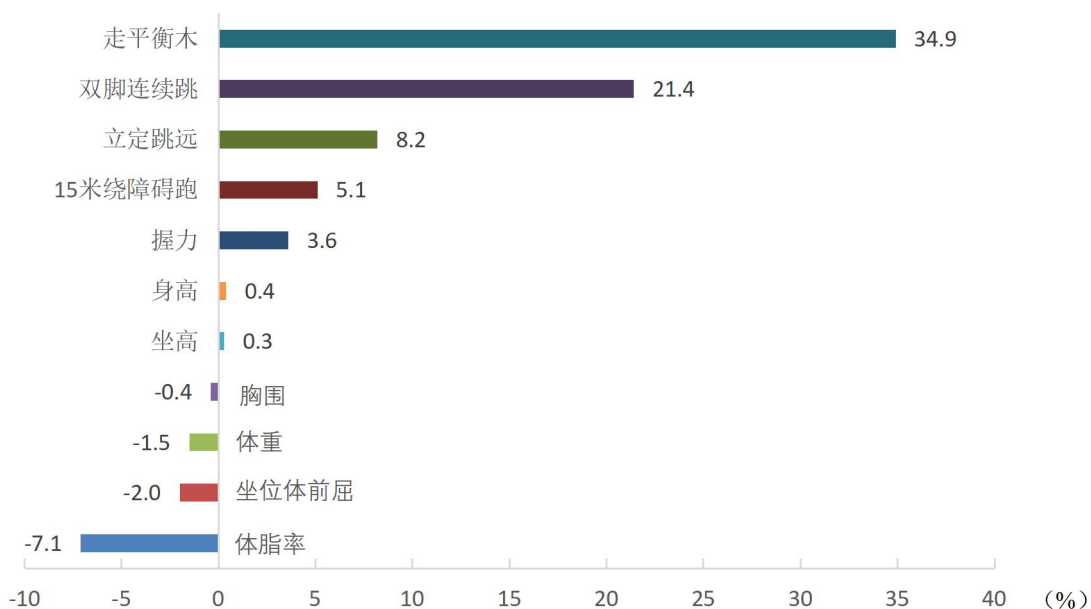


图 1 3~6 岁男性幼儿各项体质水平变化率

与 2020 年监测相比，2025 年女性幼儿身高和坐高分别增长 0.4%和 0.5%；握力、立定跳远、坐位体前屈、双脚连续跳、15 米绕障碍跑及走平衡木等身体素质水平均有提高，增幅介于 3.8%~ 35.7%；体重和体脂率下降，降幅分别为 0.5%和 4.4%。

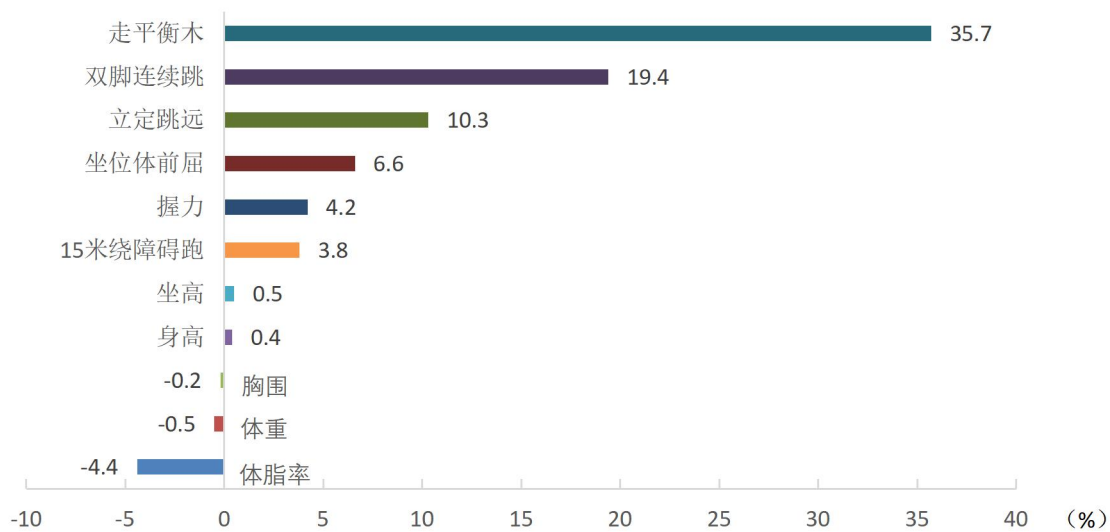


图 2 3~6 岁女性幼儿各项体质水平变化率

## 2. 成年人

与 2020 年监测相比，2025 年成年男性身高、体重、腰围、臀围和体脂率增长 0.5%~5.3%；肺活量、心肺耐力、纵跳及 1 分钟仰卧起坐水平均有提高，增幅为 1.0%~5.4%；握力、背力、俯卧撑、坐位体前屈及闭眼单脚站立能力有所下降，降幅为 3.4%~22.1%。

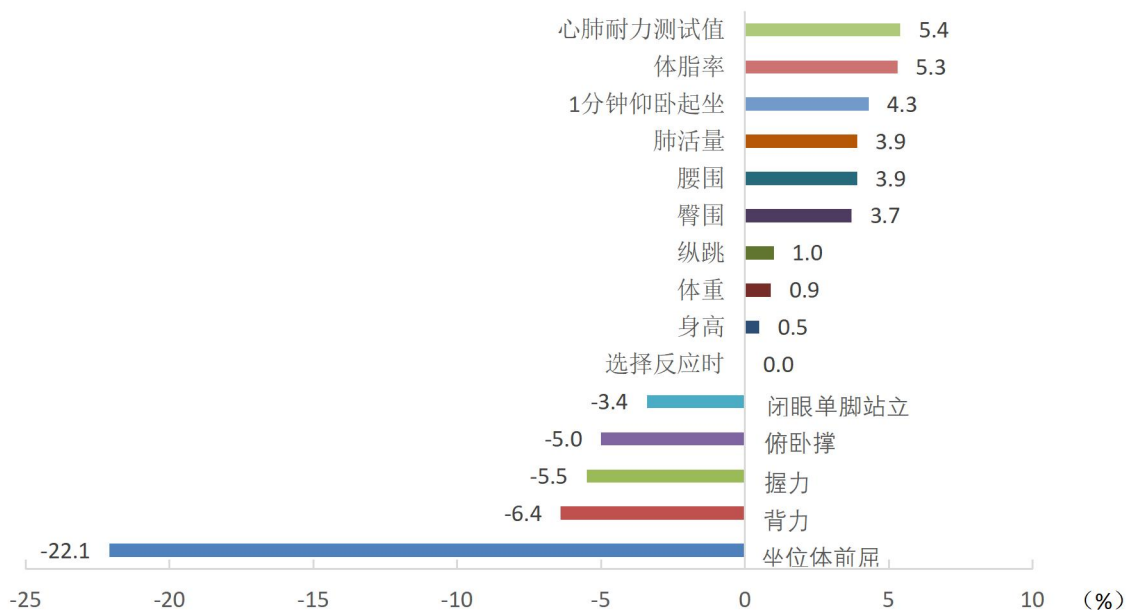


图 3 20~59 岁男性成年人各项体质水平变化率

与 2020 年监测相比，2025 年成年女性身高、腰围、臀围和体脂率增长 0.4%~5.6%；肺活量、心肺耐力、纵跳及 1 分钟仰卧起坐水平均有提高，增幅为 4.4%~10.5%；体重下降 0.3%；握力、背力、跪卧撑、坐位体前屈及选择反应时等有所下降，降幅为 1.7%~11.0%。

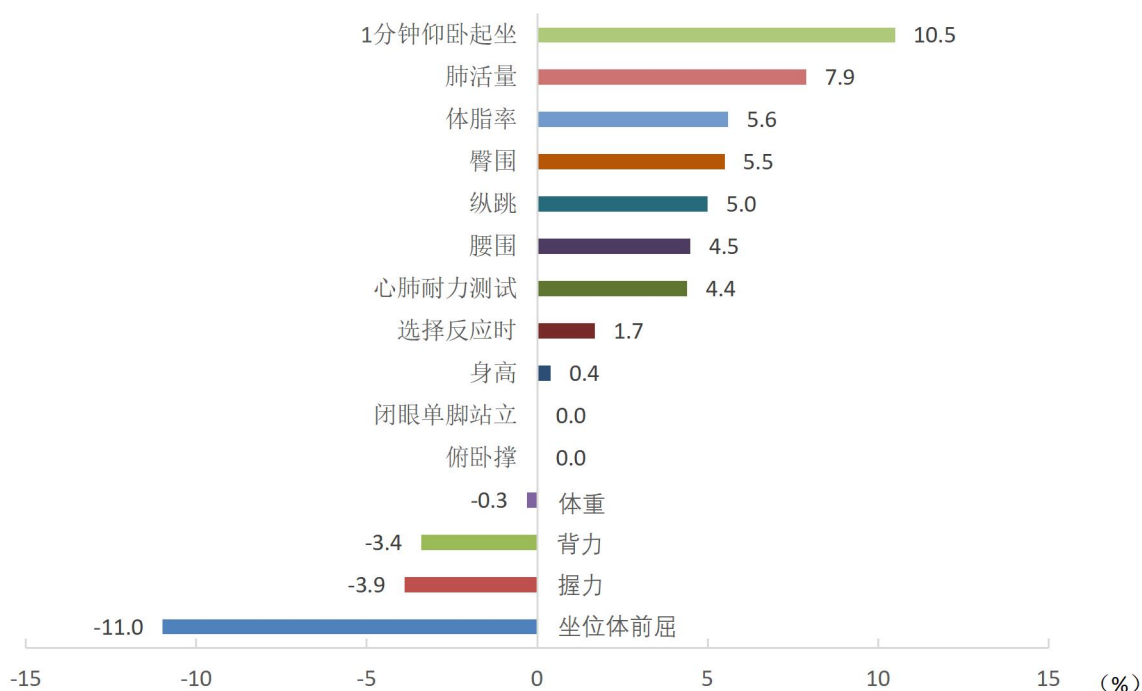


图 4 20~59 岁女性成年人各项体质水平变化率

### 3. 老年人

与 2020 年监测相比，2025 年老年男性身高增长 0.3%；肺活量、闭眼单脚站立和反应能力均有提高，增幅为 0.1%~1.4%；2 分钟原地高抬腿均值增长 17 次，增幅为 39.5%；体重、腰围、臀围和体脂率均下降，降幅为 1.6%~2.5%；坐位体前屈和握力则分别下降 5.0%和 6.7%（图 5）。

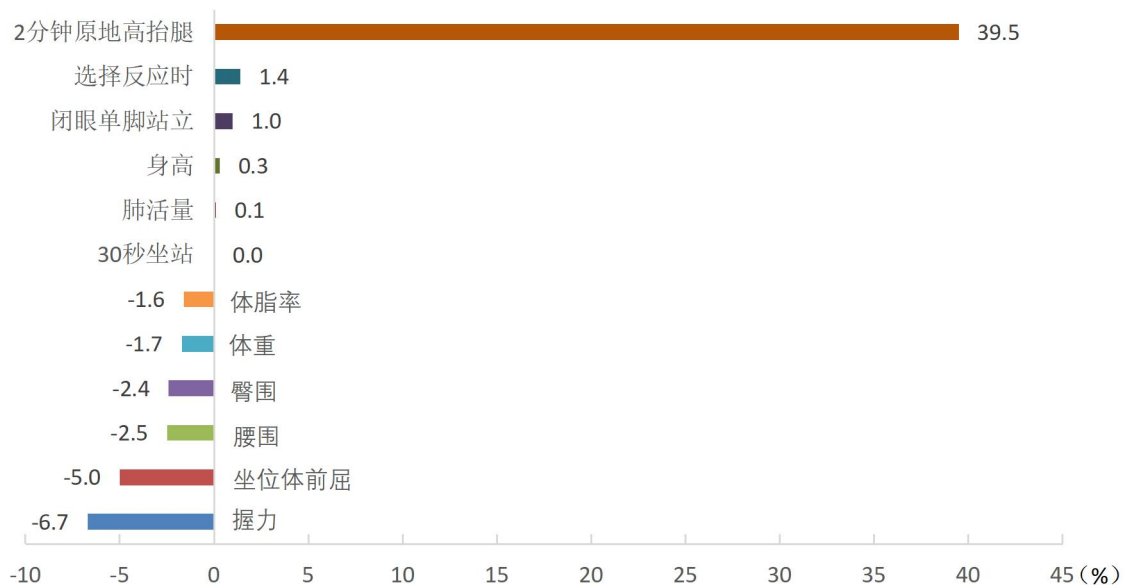


图 5 60~79 岁男性老年人各项体质水平变化率

与 2020 年监测相比，2025 年老年女性身高和体脂率分别增长 0.2%和 0.9%；肺活量和 30 秒坐站分别增长 3.0%和 8.3%；2 分钟原地高抬腿均值增长 18 次，增幅为 37.5%；体重、腰围、臀围和握力则出现下降，降幅为 1.3%~ 3.6%。

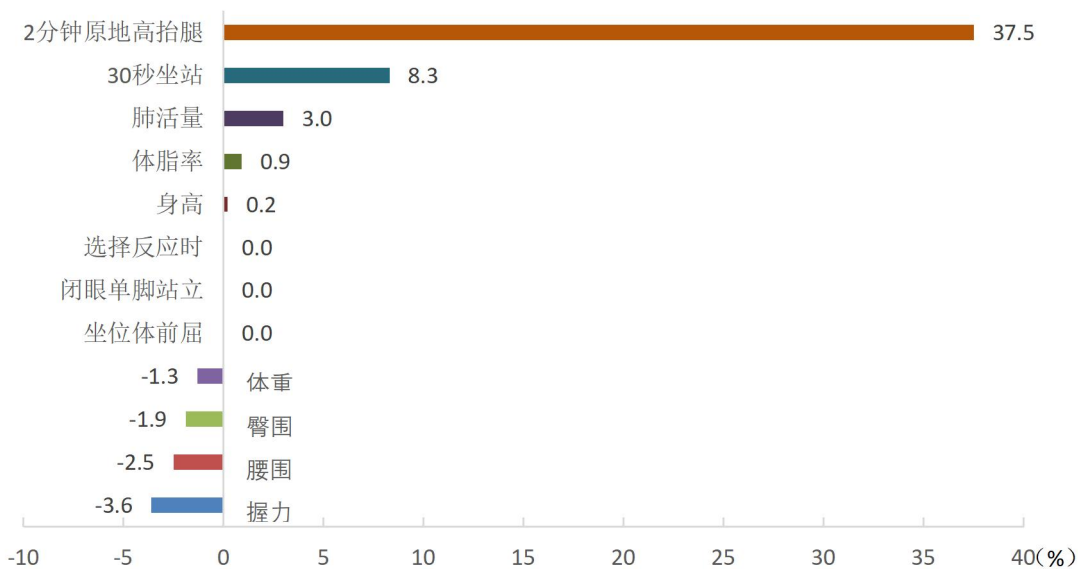


图 6 60~79 岁女性老年人各项体质水平变化率

## 四、主要趋势与特点

### （一）“一老一小”体质水平提升明显

2025年，我市幼儿与老年人体质水平较2020年监测均有明显提升，且趋势在不同性别、城乡人群中普遍存在。与2020年相比，幼儿体质合格率与优良率分别提升3.5和24.3个百分点。幼儿在身高增长的同时，体重和体脂率均有所下降；力量、灵敏、协调及平衡能力等各项身体素质指标均提升。老年人体质合格率与优良率分别增加4.4和7.6个百分点；体重、腰围、臀围、体脂率减小，肺活量、心肺耐力、肌肉耐力指标有所提升。

### （二）城乡居民体质水平总体向好，合格率差距扩大

与2020年相比，2025年城乡居民体质合格率均有所提升，城镇居民提升1.8个百分点，乡村居民提升3.8个百分点。老年人城乡体质合格率的差距呈现扩大趋势。2025年我市乡村居民体质合格率高于城镇居民，体质合格率之差由2020年的1.7个百分点增加至3.7个百分点。其中，2025年城乡成年人、老年人体质合格率差距均扩大2.8个百分点，幼儿体质合格率差距缩小3.2个百分点。

### （三）成年人与老年人肥胖问题有所缓解

2025年，我市成年人与老年人群体超重及肥胖率较2020年有所下降，这一积极变化在不同性别及城乡人群中均普遍存在。与2020年相比，成年人超重率与肥胖率分别下降2.3和1.1个百分点，其中男性成年人分别下降2.1和0.4个百分点，女性成

年人分别下降 2.7 和 1.9 个百分点；城镇成年人分别下降 2.9 和 1.2 个百分点。老年人超重率与肥胖率均下降 2.8 个百分点，其中男性老年人分别下降 3.2 和 3.9 个百分点，女性老年人分别下降 2.5 和 1.7 个百分点；城镇老年人群改善尤为突出，超重率与肥胖率分别下降 4.1 和 3.7 个百分点。

#### （四）成年人群力量素质仍持续下降

自 2000 年以来，我市成年人肌肉力量呈下降趋势，其中男性群体下降更为明显。男性握力均值从 2000 年的 48.0 千克下降至 2025 年的 43.0 千克，女性握力从 29.7 千克下降至 27.4 千克。各年龄段成年人握力均出现下滑，其中 35~44 岁年龄组下降最为突出。

附表 1 第六次北京市国民体质监测幼儿各项体质指标均值

附表 1-1 第六次北京市国民体质监测幼儿各项体质指标均值

| 性别 | 年龄组<br>(岁) | 身体形态       |            |            |            |            |
|----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|    |            | 身高<br>(厘米) | 坐高<br>(厘米) | 体重<br>(千克) | 胸围<br>(厘米) | 体脂率<br>(%) |
| 男  | 3          | 102.9      | 59.3       | 16.6       | 51.4       | 18.7       |
|    | 4          | 108.5      | 61.7       | 18.2       | 52.5       | 17.4       |
|    | 5          | 115.6      | 65.0       | 21.1       | 55.1       | 18.3       |
|    | 6          | 121.6      | 67.7       | 23.6       | 57.2       | 18.4       |
| 女  | 3          | 101.9      | 58.6       | 16.1       | 50.2       | 23.1       |
|    | 4          | 107.6      | 61.1       | 17.9       | 51.4       | 21.7       |
|    | 5          | 114.1      | 64.2       | 20.0       | 53.3       | 21.1       |
|    | 6          | 120.4      | 67.0       | 22.6       | 55.4       | 21.3       |

附表 1-2 第六次北京市国民体质监测幼儿各项体质指标均值 (续)

| 性别 | 年龄组<br>(岁) | 身体素质       |              |                   |                  |                 |             |
|----|------------|------------|--------------|-------------------|------------------|-----------------|-------------|
|    |            | 握力<br>(千克) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位<br>体前屈<br>(厘米) | 双脚<br>连续跳<br>(秒) | 15 米绕障碍跑<br>(秒) | 走平衡木<br>(秒) |
| 男  | 3          | 4.3        | 70.8         | 11.3              | 7.3              | 8.5             | 6.5         |
|    | 4          | 5.1        | 86.2         | 10.3              | 5.6              | 7.7             | 5.8         |
|    | 5          | 6.4        | 99.7         | 8.7               | 4.7              | 6.9             | 5.0         |
|    | 6          | 7.4        | 111.3        | 8.4               | 4.3              | 6.5             | 4.2         |
| 女  | 3          | 3.9        | 70.5         | 13.2              | 6.9              | 8.8             | 6.4         |
|    | 4          | 4.6        | 84.4         | 12.6              | 5.4              | 7.9             | 5.9         |
|    | 5          | 5.3        | 96.7         | 12.6              | 4.7              | 7.1             | 4.9         |
|    | 6          | 6.3        | 107.8        | 12.9              | 4.3              | 6.6             | 4.1         |

附表 2 第六次北京市国民体质监测成年人各项体质指标均值

附表 2-1 北京市第六次国民体质监测成年人各项体质指标均值

| 性别 | 年龄组<br>(岁) | 身体形态       |            |            |            | 身体机能       |             |                       |
|----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----------------------|
|    |            | 身高<br>(厘米) | 体重<br>(千克) | 腰围<br>(厘米) | 臀围<br>(厘米) | 体脂率<br>(%) | 肺活量<br>(毫升) | 心肺耐力测试值<br>(毫升/千克/分钟) |
| 男  | 20~24      | 174.5      | 75.5       | 85.5       | 98.3       | 24.3       | 3932        | 48.9                  |
|    | 25~29      | 174.2      | 79.0       | 88.2       | 99.7       | 26.1       | 4124        | 42.9                  |
|    | 30~34      | 173.6      | 80.2       | 90.1       | 100.2      | 26.7       | 4008        | 43.0                  |
|    | 35~39      | 173.1      | 79.7       | 90.7       | 99.5       | 26.8       | 3914        | 38.4                  |
|    | 40~44      | 171.8      | 78.4       | 90.7       | 98.7       | 26.6       | 3687        | 42.2                  |
|    | 45~49      | 170.9      | 77.3       | 91.0       | 98.7       | 26.2       | 3512        | 41.6                  |
|    | 50~54      | 169.2      | 74.7       | 90.6       | 97.8       | 25.6       | 3343        | 38.4                  |
|    | 55~59      | 169.0      | 74.0       | 90.4       | 97.9       | 25.6       | 3213        | 37.9                  |
| 女  | 20~24      | 163.7      | 60.4       | 73.9       | 91.5       | 28.5       | 2883        | 51.4                  |

|         |       |      |      |      |      |      |      |
|---------|-------|------|------|------|------|------|------|
| 25 ~ 29 | 163.0 | 61.3 | 74.8 | 93.4 | 29.8 | 2935 | 46.7 |
| 30 ~ 34 | 162.2 | 62.3 | 76.4 | 94.1 | 31.2 | 2852 | 46.3 |
| 35 ~ 39 | 161.2 | 62.6 | 77.5 | 94.8 | 32.2 | 2766 | 40.8 |
| 40 ~ 44 | 160.6 | 64.0 | 79.3 | 95.4 | 33.1 | 2689 | 38.7 |
| 45 ~ 49 | 159.6 | 64.2 | 80.6 | 95.6 | 33.6 | 2513 | 37.8 |
| 50 ~ 54 | 158.7 | 63.3 | 80.8 | 95.1 | 33.8 | 2428 | 33.9 |
| 55 ~ 59 | 158.5 | 63.1 | 82.3 | 95.4 | 33.8 | 2355 | 33.0 |

---

附表 2-2 北京市第六次国民体质监测成年人各项体质指标均值 (续)

| 性<br>别 | 年龄组<br>(岁) | 身体素质       |            |            |                          |                    |                   |                   |                  |
|--------|------------|------------|------------|------------|--------------------------|--------------------|-------------------|-------------------|------------------|
|        |            | 握力<br>(千克) | 背力<br>(千克) | 纵跳<br>(厘米) | 俯卧撑(男)/<br>跪卧撑(女)<br>(次) | 1分钟<br>仰卧起坐<br>(次) | 坐位<br>体前屈<br>(厘米) | 闭眼单脚<br>站立<br>(秒) | 选择<br>反应时<br>(秒) |
| 男      | 20~24      | 42.0       | 102.4      | 34.7       | 23                       | 28                 | 8.5               | 24.2              | 0.55             |
|        | 25~29      | 43.5       | 109.4      | 35.9       | 21                       | 27                 | 6.9               | 24.9              | 0.55             |
|        | 30~34      | 44.7       | 110.9      | 34.6       | 21                       | 26                 | 6.0               | 22.6              | 0.55             |
|        | 35~39      | 44.9       | 111.0      | 33.5       | 20                       | 25                 | 5.6               | 21.7              | 0.56             |
|        | 40~44      | 43.7       | 108.1      | 31.5       | 19                       | 24                 | 5.2               | 19.4              | 0.57             |
|        | 45~49      | 42.7       | 104.5      | 29.1       | 18                       | 23                 | 5.8               | 17.8              | 0.58             |
|        | 50~54      | 42.0       | 103.1      | 27.1       | 17                       | 21                 | 5.7               | 16.2              | 0.61             |
|        | 55~59      | 40.6       | 99.8       | 26.1       | 15                       | 19                 | 5.6               | 14.9              | 0.62             |

|   |         |      |      |      |    |    |      |      |      |
|---|---------|------|------|------|----|----|------|------|------|
|   | 20 ~ 24 | 28.1 | 62.3 | 26.1 | 18 | 25 | 11.7 | 26.1 | 0.57 |
|   | 25 ~ 29 | 27.8 | 63.1 | 25.5 | 19 | 24 | 10.5 | 27.3 | 0.57 |
|   | 30 ~ 34 | 27.7 | 63.0 | 24.0 | 17 | 22 | 9.8  | 25.3 | 0.57 |
| 女 | 35 ~ 39 | 27.4 | 63.3 | 23.5 | 18 | 22 | 9.3  | 25.0 | 0.58 |
|   | 40 ~ 44 | 27.6 | 63.1 | 22.9 | 18 | 21 | 8.7  | 22.4 | 0.59 |
|   | 45 ~ 49 | 27.5 | 63.6 | 21.4 | 18 | 19 | 9.0  | 19.9 | 0.61 |
|   | 50 ~ 54 | 26.8 | 61.6 | 20.9 | 17 | 18 | 9.3  | 18.7 | 0.61 |
|   | 55 ~ 59 | 26.7 | 60.9 | 20.7 | 16 | 17 | 9.5  | 16.5 | 0.62 |

附表 3 第六次北京市国民体质监测老年人各项体质指标均值

附表 3-1 北京市第六次国民体质监测老年人各项体质指标均值

| 性别 | 年龄组(岁) | 身体形态       |            |            |            |            | 身体机能        |                 |
|----|--------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----------------|
|    |        | 身高<br>(厘米) | 体重<br>(千克) | 腰围<br>(厘米) | 臀围<br>(厘米) | 体脂率<br>(%) | 肺活量<br>(毫升) | 2分钟原地<br>高抬腿(次) |
| 男  | 60~64  | 169.0      | 72.6       | 89.8       | 97.4       | 24.9       | 2753        | 63              |
|    | 65~69  | 168.4      | 71.5       | 89.5       | 96.9       | 25.0       | 2642        | 62              |
|    | 70~74  | 168.0      | 70.5       | 89.2       | 97.0       | 25.1       | 2468        | 61              |
|    | 75~79  | 168.0      | 69.2       | 86.7       | 96.0       | 25.1       | 2280        | 55              |
| 女  | 60~64  | 157.7      | 63.1       | 84.2       | 96.0       | 34.5       | 1990        | 70              |
|    | 65~69  | 156.9      | 62.4       | 84.5       | 95.8       | 34.8       | 1912        | 68              |
|    | 70~74  | 156.4      | 61.5       | 85.2       | 95.8       | 34.5       | 1758        | 65              |
|    | 75~79  | 157.5      | 62.0       | 84.6       | 95.1       | 34.0       | 1759        | 58              |

附表 3-2 北京市第六次国民体质监测老年人各项体质指标均值 (续)

| 性别 | 年龄组<br>(岁) | 身体素质       |               |           |               |          |
|----|------------|------------|---------------|-----------|---------------|----------|
|    |            | 握力<br>(千克) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 30 秒坐站(次) | 闭眼单脚站立<br>(秒) | 选择反应时(秒) |
| 男  | 60~64      | 36.8       | 4.4           | 13        | 11.5          | 0.66     |
|    | 65~69      | 35.5       | 3.8           | 13        | 11.2          | 0.68     |
|    | 70~74      | 33.5       | 2.8           | 12        | 9.7           | 0.70     |
|    | 75~79      | 32.1       | 3.1           | 11        | 9.7           | 0.71     |
| 女  | 60~64      | 24.6       | 8.6           | 13        | 12.3          | 0.68     |
|    | 65~69      | 23.8       | 8.1           | 13        | 10.9          | 0.69     |
|    | 70~74      | 22.9       | 6.7           | 12        | 10.0          | 0.72     |
|    | 75~79      | 23.7       | 5.4           | 11        | 9.8           | 0.71     |

## 注 释：

[1] 教育部门负责组织实施学生体质与健康调研工作。

[2] 《国民体质测定标准（2023年修订）》从身体形态、机能、素质三个方面对体质进行测试与评定，该标准采用单项指标评分、综合计分、综合评级的方法。单项指标评分与综合计分为百分制，综合评级为优秀、良好、合格和不合格四个等级。适用人群为幼儿、成年人和老年人。

[3] 本报告中，全市总体合格率和优良率以《北京市第七次全国人口普查》数据为依据，对有效样本按性别、年龄组、城乡、行政区等多维度进行了加权处理，以准确地反映2025年全市国民体质总体状况。为便于各组别间的直接比较，其他分组数据均为基于样本的原始计算率，未进行加权。

[4] 体质测试指标中，幼儿的双脚连续跳、15米绕障碍跑和走平衡木，以及成年人与老年人的选择反应时属于“低优指标”，即测试数值越小，代表该项能力越强。为准确反映相关能力的变化趋势，在描述其变化值与变化率时，依据实际能力提升或下降的方向进行表述。

[5] 成年人和老年人超重肥胖判定参考《成人体重判定 WS/T428-2013》中成人体重分类。其中， $BMI < 18.5$  为低体重， $18.5 \leq BMI < 24.0$  为体重正常， $24.0 \leq BMI < 28.0$  为超重， $BMI \geq 28.0$  为肥胖。BMI计算公式为体重/身高<sup>2</sup>（千克/米<sup>2</sup>）。